目　录

导　论　气功理论及发展史略

第一章　功德与修养…… 1
　第一节　功德的含义…… 2
　　一　广义之功德…… 2
　　二　深义之功德…… 3
　　三　本功法对功德之要求…… 5
　第二节　高尚的功德源于修养…… 6
　　一　练功和修德养性之关系…… 6
　　二　名誉利禄为练功之大忌 …… 17
　　三　顺境和逆境修德之异同 …… 21
　　四　和睦与友善 …… 23
　　五　往者不谏　来者可追 …… 24
　　六　执守太和　信守正道 …… 25
　　七　从仙鹤的性格中悟功德修养 …… 29
第二章　先天混元气功的基础理论及修炼方法 …… 36
　第一节　对先天和后天的认识 …… 36
　第二节　先天混元气功的概念 …… 38
　第三节　先天混元气功的使命 …… 41
　第四节　先天混元气功的修炼方法 …… 54
第三章　气功的概念及其发展简史 …… 58
　第一节　气功的概念 …… 58
　第二节　气功的作用 …… 59

第三节　气功的主要流派简介 …… 66
第四节　气功诞生的原因 …… 69
第五节　气功发展简史 …… 71
一　上古至夏商时期 …… 71
二　周秦时期 …… 76
三　汉晋南北朝时期 …… 84
四　隋唐五代时期 …… 98
五　宋金元时期 …… 108
六　明清至近代 …… 120
七　建国以来 …… 130
第六节　中国鹤翔庄气功的创编与发展 …… 134
一　中国鹤翔庄气功的诞生 …… 134
二　中国鹤翔庄气功的发展 …… 143

上　编　中国鹤翔庄气功

第一章　中国鹤翔庄气功基础知识 …… 165
第一节　治病机理及理论依据 …… 165
第二节　气功中的“精”、“气”、“神” …… 170
第三节　练功的要求与禁忌 …… 176
第四节　丹田及主要穴位 …… 179
第二章　中国鹤翔庄气功与中医阴阳五行 …… 184
第一节　气功与中医理论 …… 184
第二节　阴阳五行与气功的关系 …… 187
第三节　五脏与六腑 …… 191
第四节　奇恒之腑 …… 200
第五节　对经络的认识及近代研究 …… 206
第六节　经络的临床运用 …… 222
第七节　气功和经络的关系 …… 225

第三章　中国鹤翔庄气功五节动功…… 291
第一节　六方和合…… 291
第二节　柱地通天…… 311
第三节　鹤首通关…… 330
第四节　仙鹤点水…… 346
第五节　混元归一…… 360
第四章　对症治疗功…… 374
第一节　疏肝法…… 374
第二节　降压法…… 377
第三节　点穴降浊法…… 379
第四节　引气归元法…… 384
第五节　八方引气归元法…… 387
第六节　左四右三回阳法…… 392
第七节　五心归一法…… 396
第八节　吐音法…… 402
第五章　鹤游步功…… 404
第一节　功法…… 404
第二节　功理功法简介及注意事项…… 420
第六章　开智明目功…… 422
第一节　功法…… 422
第二节　功理…… 448
第七章　站桩功…… 450
第一节　功法…… 450
第二节　站桩功与自发外动机理…… 460
第三节　注意事项…… 464
第八章　禁食与辟谷…… 468
第一节　辟谷的意义…… 468
第二节　辟谷与禁食的关系…… 469

第三节　辟谷…… 470
第四节　辟谷注意事项…… 473
第九章　长功与防偏…… 475
第一节　偏差概述…… 475
第二节　偏差分类…… 477
第三节　如何识别偏差…… 479
第四节　偏差以防为主…… 481
第五节　常见偏差的处理…… 483
第十章　气功修炼的层次与潜能…… 485
第一节　低层次——通…… 486
第二节　中层次——悟…… 487
第三节　高层次——慧…… 490

中　编　中国自在静功

第一章　静功修炼的基础理论…… 497
第一节　沁念与源念…… 497
第二节　静功深化的规律…… 498
第三节　通舌与吞津…… 501
第四节　意守…… 504
第五节　丹田…… 506
第六节　顶通…… 509
第七节　收功…… 511
第二章　松静自然…… 514
第一节　放松与入静…… 514
第二节　入定…… 518
第三节　正确认识和处理幻觉…… 520
第三章　练功须知…… 524

第一节　中国自在静功简介…… 524
第二节　练功须知…… 527
第四章　自在头面功…… 530
第一节　九种通法…… 530
第二节　基本功法…… 556
第三节　功理…… 566
第五章　心法六字诀…… 570
第一节　六字及功法…… 570
第二节　功理…… 578
第六章　自在静卧功…… 580
第一节　九种卧式…… 580
第二节　基本功法…… 588
第三节　功理…… 589
第七章　自在静坐功…… 593
第一节　九种坐式…… 593
第二节　基本功法…… 602
第三节　功理…… 617
第八章　人体潜能及有关问题的剖析…… 624
第一节　人体潜能的概念及开发…… 624
第二节　信息与能量的转化…… 631
第三节　采气补己…… 636
第四节　“天人”的产生原理…… 638
第五节　慧眼透视功能…… 640
第六节　过去、现在与未来功…… 642
第七节　驾梦法…… 648
第八节　特殊语言…… 649
第九节　关于动物的“特异功能”…… 652
附：　练功参考用图…… 656

下　编　中国医疗气功

第一章　医疗气功概说…… 699
　第一节　医疗气功的概念…… 699
　第二节　医疗气功的特点…… 700
第二章　医疗气功的机理…… 705
　第一节　神经系统…… 705
　第二节　呼吸系统…… 707
　第三节　血液循环系统…… 708
　第四节　消化系统…… 710
　第五节　代谢与内分泌系统…… 711
　第六节　关于“外气”本质的探讨…… 712
第三章　气功及中医诊病基础…… 714
　第一节　中医诊病方法…… 714
　第二节　气功诊病简述…… 729
　第三节　天人相应…… 730
　第四节　气功诊病机理…… 734
　第五节　气功诊病方法…… 736
第四章　医疗气功辨证论治的发展…… 741
　第一节　气功与中医治疗体系的形成和发展…… 741
　第二节　未病先防　已病防变…… 744
　第三节　医疗气功治病的原则…… 747
　第四节　扶正祛邪…… 749
第五章　气功点穴与按摩…… 751
　第一节　气功点穴与按摩之手法…… 752
　第二节　膝足矫形法…… 755
　第三节　偏正头部疼痛按摩法…… 757
　第四节　牙痛按摩法…… 759

第五节　口眼歪斜按摩法…… 760
第六节　体前按摩法…… 761
第七节　升津放水法…… 767
第八节　放腋下法、带脉三阴交齐放法…… 767
第九节　引气归元法、魂中与阳陵泉齐放法…… 769
第十节　痰厥气闭抢救法…… 772
第十一节　体后按摩法…… 774
第十二节　诸穴作用与部分手法…… 781
第十三节　四肢按摩法…… 786
第十四节　按摩穴位主病表…… 809
第六章　气功耳针与拔罐疗法…… 822
第一节　气功耳针概论…… 822
第二节　耳廓解剖…… 826
第三节　常见耳穴的作用及定位…… 829
第四节　耳穴诊断…… 839
第五节　耳穴治疗法…… 852
第六节　气功拔罐疗法…… 866
第七节　气功针灸疗法…… 867
第七章　气功外气疗法与采气…… 869
第一节　如何发放外气…… 869
第二节　发放外气的手法与作用…… 871
第三节　发放外气的姿势…… 875
第四节　发放外气的锻炼…… 879
第五节　发放外气须知及注意事项…… 882
第六节　鹤功五节动功分节动作及适应症…… 883
第七节　采气法…… 885
第八章　气功方剂…… 888
第一节　气功方剂简述…… 888

第二节　常见病处方…… 889
第九章　气功密码速效疗法…… 897
第一节　气功中的吐音法…… 897
第二节　气功密码速效疗法…… 901
第十章　气功特异心理疗法…… 909
第一节　气功特异心理疗法机理…… 909
第二节　口医疗法…… 910
第三节　心理疗法（心情反射法）…… 911
附：　练功常识问答…… 915

第一章　功德与修养

功德与修养，被列为本书开卷第一章，这看去似是游离于功外的劝善之说，实际与练功两位一体，密不可分。前人练功有成就者，都非常注重功德修养。历来就有“信为功本、德为功母”、“功从德上来、德为功之源”之说。常言道：“本固枝荣”。本功法之修炼者只有学好了这一篇，才可算入门第一步，并须在练功中时刻反省、品悟、提高。

“德”，常与“道”合称，故讲德必先论道。然而，道又绝非是仅以笔墨即可写清的，正如老子《道德经·体道章》所讲：“道可道，非常道；名可名，非常名；无名，天地之始，有名，万物之母。故常无欲以观其妙；常有欲以观其徼。此两者，同出而异名，同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。”

通俗地讲，道可以解释为宇宙大自然的最精微的原始“物质”及其固有的能力与运动规律。”“道生一，一生二，二生三，三生万物，万物负阴而抱阳，冲气以为和。”道是一种原始精微物质，宇宙中的一切事物，都由道而组成；在每一具体事物中，道又是维持该事物平衡与变化的内在力量。它遍布宇宙，无处不有。

“德”，为道之用，是道之本性的具体体现，是事物运动的规律。“道生之，德蓄之，物形之，势成之，是以万物莫不尊道而贵德”。宇宙万物，莫不是在按一定的规律运动，因而对各个事物均有一定的准则，这就是德。

第一节　功德的含义

“德”与“功”合称时，对气功修炼者来说则更是值得认真对待的问题。其实，功与德既有区别，又有联系。“练功不修德，能场不纯净；修德不练功，道法不速生。”即便是“德”字本身的含义，也有广狭之分。

一、广义之功德

关于“德”的含义，其内容是很丰富的。如《广雅·释诂》说：“德者，得也”。就是说，将事作得很适宜，恰得其分即是德。此外，《庄子》、《易经》、《礼记》、《论语》、《淮南子》、《左传》、《论衡》、《说苑》等书中，对“德”字亦有多种解释。如“物得以生谓之德”，这是从新生事物的诞生和成长方面来说的，其中含有扶植新事物的意思。“事得以成，物得以和，谓之德”，这是对“德”之含义的进一步深化。此外，“阴阳交通”、“化育万物”、“通于天地”、“孝悌”、“恩施”、“精神不乱”、“身全”、“善教”、“和”、“福利”、“贤良”、“爱民无私”、“养善而进”、“谏争不威”、“得其天性”等，都被称为德。

在世俗中，“德”的含义也是多方面的，它体现为人在社会活动中处理各种关系的行为准则，也就是“社会道德”。如“廉洁不贪”、“守正不淫”、“扶助人才”、“提拔后进”、“宽厚待人”、“忍辱谅解”等。

以上所列举的种种有关“德”的内容说法，虽然因时代、社会、阶层的不同而有所区别，但是，我们认为，具有普遍意义的德，必然是应合于道的。总结这些德之含义，集中的特点即是“无我”和“奉献”，这一点应是适用于全人类的。总之，按照道的要求去作，即道之用，就是德；而道之用，也就是行，行

便是功，合称之为“功德”，以上所述，为广义之功德。

二、深义之功德

就“德”的本义来说，并没有广狭深浅之分；因为道是普遍的，所以德也是普遍的。道不远人，然而个人是否有德，能否得道，却是因人而异了。这里之所以从广义和深义两方面来谈德，无非是从不同角度而言，请不要对道和德起分别心，更不要怀有一已之私而对道和德妄加曲解。

关于功德，佛、道、儒等各家都有许多论述，涉及到方方面面。我们所谈的功德，是从练功养性方面来说的，因而重点放在修心上。

关于“德”字，《德经》中曾辟有专章论述，即第三十八章。老子说：“上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。上德无为，而无以为；下德为之，而有以为；上仁为之，而无以为；上义为之，而有以为。上礼为之，而莫之应，则攘臂而仍之。故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。夫礼者，忠信之薄，而乱之首。前识者，道之华而愚之始 。是以大丈夫处其厚，不处其薄；居其实，不居其华，故去彼而取此。”

我们从气功养性的角度来理解这一章，认为老子是从有为和无为两个方面来讲德的，而他的态度则是崇尚无为，贬斥有为。他说：“上德不德是以有德”。所谓“不德”就是“无为，而无以为”，即无心于万物，无心于身形，外忘其身，内忘其心，不自居其德，合于自然无为之道。至于“下德”，就是“不失德”，即“为之，而有以为”。所谓“不失德”，用世俗的语言来表示，就是“施恩望报”。下面提到的“仁”、“义”、“礼”，实际上是下德中的三个层次。其中，“仁”是“为之，而无以为”，即做时为有心，但不望报，稍次于上德的“无为，而无以为”。而“义”则有刚胜果断之举，因而必生是非，比起“仁”来就

差远了。而“礼”已是下德中的最下层，是最能体现“下德”之含义的。先贤说：“礼者，路也，有意于道，必有心去求；一求，非上德也。”从练功的角度来说：心有意于物，“谷气应之，则真心不见，而真气莫为之应。”真气不应，杀伐之气必冲，乃显气质之性，故曰“攘臂而仍之。”所以，“礼”的含义，带有很强烈的追求心，而练气功最忌的也正是“追求”。因而老子说：大丈夫要处上德之无为，不居下德之有为。

当然，在今天的社会中，即便是下德之种种行为，也是可贵的；就是施恩之望报，也是在情理之中、无可厚非的。然而，对于气功修炼者来说，下德则远非最高要求。必须强调无为，否则是很难炼出真一之气来的。

以上介绍的，为老子对“德”的基本看法。实际上，他这里所说的“上德”，也就是道，而“下德”是够不上道的。晚于老子的佛家禅宗六祖慧能大师，则更明确地将“德”的含义分为“功德”和“福德”，是发人深省的。

关于“功德”和“福德”之分，是由达摩之答梁武帝的问话所引起的。在六祖说法之时，韶州刺史韦璩问道：“弟子有一事不明，请师解说。弟子闻达摩初化梁武帝，帝问云‘朕一生造寺度僧，布施设斋，有何功德？’达摩言：‘实无功德’。弟子未达此理，愿和尚为说。”这个故事是说，达摩大师刚从印度来到中国，笃信佛教的梁武帝就接见了他，并提出了以上有关功德问题。他满以为自己造寺斋僧是有很大功德的，未曾想受了达摩当头一棒，说“实无功德”。他当时未解其义，面露不悦之色；达摩见话不投机，也就北上少林寺了。

对于此事，慧能大师是很清楚的，他肯定地回答韦公说：“实无功德，勿疑先圣之言。”接着，他指出：“梁武帝心邪，不知正法，他之造寺设斋，名为求福”。就是说，他的出发点是为了一己之私而望“福报”。慧能指出：“不可将福便为功德。功

德在法身中，不在修福。”

那么，什么叫功德呢？慧能大师解释说：“见性是功，平等是德。念念无滞，常见本性真实妙用，名为功德。”他又说，“内心谦下是功，外行于礼是德”、“念念无间是功，心行平直是德。自修性是功，自修身是德。”他强调说：“若修功德之人，心即不轻，常行普敬；心常轻人，吾我不断，即自无功。自性虚妄不实，即自无德”（见《六祖坛经》）。可见，功德必须是自性内见，而不是布施所求得的。

慧能大师所讲的，自然是上乘无为之大法，实用于上根上德之人。至于一般的修炼者，也还需要有一个从低到高的修养过程。即在日常生活中经常去帮助他人，树立良好的心态。这不但是可贵的，而且是必要的。但必须明白，只有修习无为之大法，才能真正达到“功德圆满”。

三、本功法对功德的要求

本书以《先天混元学》为名，顾名思义，是讲述混元气功的。而在“混元”之前又冠以“先天”二字，即可见本功法的深广。作为一个讲述通贯先天和后天的混元学说，对“功德”的要求自然要有一定的深度与广度。“功从德上来，德为功之源”，因此，我们强调以德养功。它如同一座恢宏建筑的地基，基础不固则大厦之必倾。

先天混元气功从它的一步功开始，练的就是混元之气。因为先天混元气功是以先天之大道为指导的，以天人合一为最高目标的。天人合一，一即为道。所以，作为先天混元气功的修炼者，首先必须从加强功德修养入手。

本功法对于功德，就是以老子所说的“上德”和慧能大师所说的“功德”为最高要求的。如前所述，无论是老子的“上德”还是六祖的“功德”，都是上乘的无为大法。其核心就是：

“诸法无我”，合于自然之真如大道。

然而，对于一般的练功者来说，既非圣贤之士，则应当承认其有个逐步提高的过程。不仅高尚的功德不是一朝一夕可达到的，而且即便对“功德”二字含义的理解也需有一个过程，这就有待练功者随着练功的深入自我体悟反省了。但是，这绝不意味着，初练本功法者可以放松对功德之要求。每个练功者都要在心中树立一个行“无为大法”的宏愿，作为黑夜航行的灯塔，指引自己。同时，从日常生活入手，从一点一滴做起，将练功融于生活，行住坐卧都要注意，循序渐进，逐步提高。修炼本功法者，无论处于顺境还是逆境，都要树立一个正确的修学观念，要时时处处树以正念，摒除邪念和杂念。这样才能在气功修炼方面打下坚实的基础，认清目标，调正方向，通过本功法的修炼，在浩瀚的海洋中，挥桨扬帆，驶向幸福的彼岸。

第二节　高尚的功德源于修养

在上一节中，讲述了功德的丰富内涵以及本功法对功德的严格要求。然而，高尚的功德绝非轻易可得，必须有一番执著修养的功夫。因此，“功德”与“修养”密切相关。

何谓“修养”？从字义看，修，为修饰，为修葺，为美好，为长远；养，为调养，为培养，为熏陶，为积蓄。练功所讲的“修养”，就是一种以反省体察为主的“修心养身”之道，是在不知、不觉、不悟、不明的蒙昧之中，通过修身来启发人善良的天性，通过修心来返本还原。

一、练功和修德养性的关系

练气功必须强调功德修养，此中道理在前一节中已有论述。

练功以合道为目标，而“若德之不修，则离道远矣。”

练功与功德修养的密不可分，还是由气功锻炼的特殊规律决定的。凡是练习气功，不论练哪种功法，最首要的一条都是“放松与入静”，放松是入静的前提，入静是放松的结果。练功之所以要求入静，是因为只有入静，排除各种杂念，才利于真气运行。这也是合于阴阳学说的。太极动而生阳，静而生阴；一动一静，而道在其中矣。然而，所谓“动而生阳”，切莫单纯地理解为纯阳之气是通过动而炼出来的。此处所说的“动”，是静极而动。也就是说，这点真阳之气，是在静极之时而出的，“动”就是阳气之出，而不是动后再生阳。至于动极而静，是说其阴自现，勿用多言。此外，从生理学角度看，入静可以使大脑皮层进入抑制状态，大脑皮层对皮质下核的控制放松。一方面，使人体原有病区兴奋灶积郁的信息和能量得以缓解和消除，打破原有的病理循环，进行自我调整，进而消除病灶。同时，也只有入静得好，才能显现出真意，练出真功，因为入静越深，后天意识消退得越净，那种人体固有的先天意识，才能得以显现，才能开发出超乎常人的智慧和功能。功能出现以后，还需要一个良好的内在环境去维持保护。可见，如果没有较高的道德修养，那就很难入静，即使暂时入静，也难持之以恒，当然也就谈不上气功锻炼了。

关于练功入静的要求，本功法是非常重视的。其中“中国自在静功”要求入静，自不必说。即使是“中国鹤翔庄气功”的五节动功，也是很注重静态的。如预备式的气沉丹田，意守丹田，均要体现着“静”字。功法中的一招一式，也离不开静。这个“静”字，就寓于意守之中；只不过动功对“静”之用，要和身体之动巧妙结合而已，这里的奥妙，体现于心君之主导作用。所以，希望练功者仔细体会。

怎样才能达到真正的入静呢？只有加强对功德的修养。许

多人之所以不能入静，均因心不修持，不知即心是道。有些人，整个身心为名誉利禄所牵引，每日里争名于朝，逐利于市。更有些人，为利欲熏心而不择手段。很难想象，这种人的心能够入静。练功之难以入静，除上述所说的种种邪念以外，对于大多数人来说，则是因为工作繁忙，家务琐碎等，事多而心不静，这就是所谓杂念。要想清除杂念，也必须注重修德，通过功德的修养，达到心理的平衡。作到“心平气和，气和神畅，神畅体舒”，才能“居境忘境，无象以存”，安然入静。

综上所述，进行道德修养不仅是社会精神文明的需要，而且也是气功修炼所必需。因为德为万物之鼎，它能容纳一切阴阳物质，也能用相克的关系化掉一切邪恶的物质，德长邪退，德减邪进。邪是乘虚而入的。先天混元气功的修炼者，怎样结合练功进行道德修养呢？我提几点供大家参考：

1. 要无私，培养高尚的情操

古人强调“清静无为，清心寡欲”，把“酒色财气昏嗔”称为“六戒”。所以，吕纯阳曾说：“吾固有剑……一断贪嗔，二断爱欲，三断烦恼。”这就是有名的纯阳三剑。从此三剑可知，吕洞宾是非常重视道德修养的。他讲：“行吾道者，积功修德，勤善化恶，讲教忠孝，励勉信诚，以气致柔，从容中道。”我们则讲：“大公无私”和“无私无为”。高尚的情操是什么呢？就是无私奉献。包括自己的生命在内，奉献给地球人类，奉献给众生。众生即我，我即众生，众生的欢乐就是我的欢乐，我之才能得离苦，亦即“不为自己求安乐，但愿众生得离苦”，“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”。要始终把自己置于人民群众之中，把人民的利益，置于个人利益之上。不追求名利、地位，更不计较个人得失，以天下为怀。这样，就能胸襟坦荡，而无戚戚之心。

2. 要忍让无争，以乐排忧

忍是福，让是慧。人生活在社会之中，不可能没有忧烦怒怨和矛盾、纠纷，重要的是能够正确对待、正确处理，在很多情况下，是需要有忍辱精神的。要多克己为人，善助人为乐，要以德教人，以心印心，以德待人，把德溶化到一切事物之中去。

想当初，佛教禅宗达摩祖师，千里迢迢来到中国传大乘佛法。他到了南京听神光法师讲经，看他讲得天花乱坠、地涌金莲的殊胜境界（这种境界只有开了五眼六通的人才能看得到）。讲完经后，达摩祖师问："法师，你在这里做什么？"神光说："我在这儿讲经。"达摩问："你讲经做什么？"神光答："我讲经教人了生死。"达摩说："生死如何了？你讲的经，黑的是字，白的是纸，你用什么教人了生死？"神光被问得无话可答，恼羞成怒。虽然神光讲经讲得天花乱坠，但仍忍不住发脾气，他拿起铁念珠，说"你现在居然谤法！"朝着达摩脸上就打。达摩没有防备，结果被打掉了两颗牙齿。据说，圣人的牙齿若被打掉，吐在哪里，哪里就会大旱三年。达摩心想："三年不下雨，那要饿死多少人，我来是为渡众生的，不是来杀众生的。"于是把两颗牙吞到肚里，一言不发，回头就走。（至于后来神光觉悟，追随达摩并成为禅宗二祖"慧可"，那就是后话了）。可见，达摩祖师的忍辱功夫是修到家了。据传说，达摩祖师到中国来，曾经被人下毒六次，因为当时北魏有两位有名的法师想害他。一位名叫菩提流支，一位叫光统律师，他们最嫉妒达摩，所以在饭菜中掺下剧毒，来供养达摩。达摩知道饭里有毒，但还是照吃。吃后，叫人拿盘子来，吐出一堆蛇来，原来毒药变成毒蛇了。菩提流支看一计不成，仍不死心，便又下了加倍的毒药。达摩再次吃下，吃后打坐在一块巨石上将毒药呕出来，其力量之大将石头都崩破了。以后连续四次下毒，都未能毒死达摩。他是用慈悲的力量化掉了那种邪恶。故后世流传着达摩的精句："忍辱精进、禅定智慧。"作为一个练功者，要以艰苦朴素为荣，以忍

让无争为觉。

要做一个艰苦的修炼者，就要学会以乐排忧。要见喜不乐，见忧不愁。久病缠身之人，也不应悲观烦燥，“既来之，则安之”，积极治疗，静心养病，坚持练功，病体就会康复。要以笑面对人生，面对烦恼，这种笑就是我们预备功中的“似笑非笑”，这是气功所需要的笑。只有看破一切俗习，才能使自在境界常驻自心，才能笑得自然，笑得大方，笑得长久。要像弥勒佛那样“慈颜常笑笑天笑地笑世上可笑之人；大肚能容容善容恶容人间难容之事。”此谓“皆大欢喜。”

3. 要与人为善，树立正念

“己所不欲，勿施于人”，大家都要互相关心，互相友爱，互相帮助。俗话说，人人为我，我为人人；与人方便，自己方便；助人之心应常在，害人之心不可有；助人者常乐，无愧者自在。而这种“常乐”、“自在”正是练功者所需要的内在精神环境。

练气功者要有正念。正念出正气，正气出正功，正功树正业，正业得正果。古人提倡练正气，即浩然正气，充塞天地。有了正念、正气，邪不可侵，出现恶性幻觉时，只要树起正念，幻觉自退，这就叫做“见怪不怪，其怪自败；见魔不魔，其魔自灭”。我们练功，就要为强健身心而练，为振兴中华而练，为促进人类文明发展而练，什么个人恩怨都不放在心里，精神豪放，神情自爽，出功就高。树正念，必须清除杂念、邪念。实践证明，练功到了一定程度，意念就是能量，好的意念作用于人，使人舒服，可以为人解除痛苦；恶的念头可以给人带来不适和疾病。所以树什么念头，是衡量一个人功德好坏的重要标准。我们进行功德修养，要特别强调这一点。

4. 要提高证悟

自古，佛家最讲修心，可是心在哪里呢？佛在哪里呢？现在一些气功修炼者，总是向外去乞求，追求什么幻觉，去找什

么玉皇大帝，什么如来佛祖等等，岂知“即心即佛”。从应身的角度来说，佛祖也是人。他们不知道佛祖也是历尽磨难刻苦修炼才得道的。比如佛祖初修道时，练辟谷打坐，饿得皮包骨，通过刻苦修炼求证，悟到练苦行不是究竟之法，辟谷只是短期的，所以只吃早、午两餐。有人练功为发财，练功不能乞求这个。有些人只是按自己的意志练功，其实他们的心已经进入了魔境，迷途而不知返，就好比鱼儿在水中自由自在地游来游去，仍在求水，却不知水的滋味而向外乞求。这岂不是“人在身中不知人、心在身中不知心”吗？岂不是是非颠倒吗？大家要知道，人的意念同宇宙大，比如通天无限远，入地无限深，我即宇宙，宇宙即是我，只有这样努力地练功，达到无内无外，无上无下，无前无后，无左无右，真正的大而无外，小而无内，这才是真正地练成了混元气，真正地证悟了大道的虚无境界。有的人不注意，追求幻觉、魔境，这些人要迷途知返才对。

我们要证悟，就是时时刻刻、分分秒秒地对照自己已提高了多少，时时要有新的感受，以别人的长处衡量自己的短处，取人之长，补己之短。看到别人好时不生嫉妒之心，要高兴，要祝贺；别人不好时，要启发，要帮助，要助人为乐，时刻要有证悟的思想。觉者，心也；悟者，性也。这样就很快地提高觉悟，提高了觉悟，如何体现呢？在日常生活中，要看一个人的言行，是讥笑、挖苦别人，抬高自己呢？还是把自己置于群众之中？看一个人是否有高尚的情操和觉悟，就得这样去衡量。要求我们以身作则，身正心正，功正气正，业正果正。

5. **要处理好各种关系**

我们练功要养太和之气，养欢喜神，不能吹毛求疵，盛气凌人，更不能吃水忘了挖井人。因此，首先我们应该处理好师生关系，与老师心心相印，气气贯通，我们不能怀有任何不纯洁的练功目的。过去，气功门里师徒关系很严格。由于气功讲

究“心传口授”，“六耳不传”，因此，认师择徒都有严格的条件。历来有“非真人不传，宁可失传也不误传”之说。因为人为万物之灵，但一个人蜕化变质，要想把他教育过来，是非常难的。有的气功师功夫很高，但却不愿出山授徒，便是因为人心难辨。吕洞宾修炼了一辈子，教了不少学生，但却没有一个得意的门生。他的学生刚学到一些皮毛，便盛气凌人，与师父作对。吕洞宾在自己的书中曾写下了“畜生好渡人难渡，宁渡畜生不渡人”的授徒教训。从中我们可以想像以前的师生关系是多么的不和谐。我们新时代的练功者难道不可以从中得到启迪和吸取教训吗？

现在时代不同了，我们老师和学生之间是新型的师生关系，彼此是互相尊重、互相爱护的。而气功老师又与一般的老师不同，他不仅要传授气功知识，而且还要治病救人，帮人解除疾苦，所以只要把功学到家，在各方面做出表率，就会得到学功者发自内心的爱戴和尊敬。气功老师应该具备较高的道德修养。因为气功这门学问，不是人人都可以练出高层次功夫的，有人浅尝辄止，便去教人；有人一知半解，便以为无师自通，拉帮结伙，甚至冒名顶替，另搞一套。这不仅不利于气功的研究，有损气功的名誉，而且也容易出偏。

关于如何正确地认识自己，处理好师生之间的关系，我想讲一个故事来说明问题。在陕西西安有一处名胜古迹，叫“楼观台”，那里有三尊塑像。中间是老子，他左手中指与拇指正欲相接，右手掐着剑诀指天；在他的左边跪着的是他的大弟子，在他右边站着的是他的二弟子。据说老子当年带着大弟子云游讲道，忽然发现路旁有一块白骨，还闪着灵光。于是老子放下褡裢。拿出纸笔，画了一道符，盖在白骨上，他口中念念有词，左手中指与拇指一掐，右手掐一剑诀，用剑指朝白骨一挑，白骨便升了起来，变成了一个人。后来这个白骨变成的人成了老子

的二弟子，跟随老子在楼观台讲道传法。转眼三年过去了，一天老子把两个徒弟叫到跟前，说："今天楼观台前有庙会，我给你们放假一天。"天黑以后，两位徒弟先后回来了。二徒弟忽然跪到老子面前："师父，我有一事相求，我不想再学道了，我想还俗。"老子听后非常奇怪，问道："你已随我修行三年，为什么突然要还俗？""师父，我要成家立业，我今天在庙会上见一漂亮女子，我想要成家，享受天伦之乐。"老子见他凡心已动，要留也留不住的，便说："我同意你还俗，明天你就卷起铺盖走吧。"二徒弟道："师父，在我走之前，请你给我一笔钱，因为我成家需要钱盖房子，买家俱。"老子说："我出家之人，哪里有钱？"二徒弟争辩道："你讲道，修道观，不是很有钱吗？为什么不能施舍一点给我呢？"老子说："我同意你还俗，已经对你很宽容了，你明天赶快走吧！"二弟子这时一反常态，霍地站起来，质问师父："你真的连一点良心都没有了吗？"老子说："三年前我收你作徒弟，培养你三年，现在你想走我就放你走，这已经对你很不错了，你怎么说我没有良心呢？"二徒弟道："师父你就是没有良心，我跟了你三年，向你要点钱都不给，我就是做短工也有工钱呀！我难道白白跟了你三年不成？"老子一看这个徒弟如此不争气，不禁怒从心中生："你这么不讲理，你知道你是什么东西吗？"二弟子也怒火中烧："你还骂人！"老子解释道："我不是骂你，你确实不是人，如果不相信，我就把你还回去。"说着就要掐诀，大弟子见状立即跪下求情："师父，这不能怪他，他自己并不知道自己不是人，这都怪我，我没有告诉他原来就不是人。"二弟子一听，更急了："好啊，你们师徒二人竟然串通一气来骂我。你们还讲什么道，行什么善？"大弟子急忙解释道："师弟啊，你不知道：三年前你本是路边的一块白骨，是师父救了你啊。师父现在如果把你还原回去，你就又变成白骨了。"故事讲到这里，大家可能已经明白，楼观台那三

尊塑像正好是这副情景的描述。

这个故事告诉我们什么道理呢？它说明道法无穷，师父的心是无私的，仁慈的。但有些弟子却不能理解，不是知音，甚至还用凡俗的思想去猜度师父的苦口婆心和宽宏大度。二弟子虽然修行三年，但一出庙门，就想还俗，这说明修道之心不坚。我们练气功正像放于一个五颜六色的染缸之中，都应该学习莲花精神，出污泥而不染。这个故事还告诉我们一个“道法自然”的道理。修道出于自愿，还俗也是自愿。可是二弟子还要“工钱”，他真不知道老师三年的培养花了多少心血啊；后来老师把真情告诉他，他反而责怪老师；大师兄替他求情，他却认为是师徒二人在愚弄他。二弟子真是顽固不化、执迷不悟的愚徒啊！

我们应该从这个故事中吸取教训，要养太和之气，存心养性，最终达到明心见性，悟见自己的本性。这样，我们才能对自己有一个正确的认识，才能找到自己的位置，才能更好地理解老师对自己的教导，才不至于与老师分道扬镳。只有处理好师生关系，与老师心心相印，气气相通，才能巩固和提高自己的功能，最终实现天人合一的妙自在境界。

其次，要处理好其他的各种关系。因为练功贵在执守太和，要将自己常常置身于友善和睦的氛围之中，因此在处理各种关系时，都要上下贯通，左右调正。其中包括处理好与其他功法的关系。明代医学家陈实功在《外科正宗》一书中写道：“凡乡井同道之士，不可生轻侮傲慢之心，切要谦和谨慎。年长者恭敬之，有学者师事之，骄傲者谦让之，不及者荐拔之”。讲得很有道理。这些封建时代的仁人志士能够做到的事情，我们今天更应该做好。气功是一项整体的事业，需要诸多同道的共同努力。作为混元气功的修炼者，更应该胸怀广阔，顾全大局。要有慈悲的胸怀。慈悲就是在高尚情操的基础上要有母爱，要有

韧性和耐心。这就要求我们对形势有清醒的认识。他人可以不理解我们，我们则不可以同样糊涂。对兄弟功法，要团结互助。对搬弄是非者，不要搞针锋相对。要宽宏大度，以德感人，以理服人，以功渡人，促其觉悟。但是，对那些搞歪门邪道欺骗群众的人，则应义不容辞予以揭露和斗争。这是对人民大众负责的态度，这是真正的慈悲。

我们介绍了功和德的关系以及修德的方法，说明了德在功中的重要性。退一步讲，不但练功，就是治病防病，也要加强德的修养。

譬如，许多人练功都是为了治病，通过练功，疾病也得到了治疗，但练功者对自己的致病原因并不了然，不懂得“万事有根，万病有源”，应该通过练功“追根查源”，然后再去“平根消源”的道理。因此，这些人的疾病常是好了又复发，甚至旧疾未去，又添新恙。

为了使练功者明了功德修养与治病健身的密切关系，有必要对祖国医学和气功著作中关于致病原因的理论作一简要概述。

人生活在自然界中，自然环境对生理活动有着重要的影响。一年四季的正常气候变化，可以归纳为风、寒、暑、湿、燥、热（火、温）六种，称为六气。如果六气变化失常，超越人体的适应能力；或由于正气虚弱，功能失调，难以适应外界的气候变化，都可能因感受风、寒等气候因素而患病，这时风、寒等气候因素即成为致病的邪气，称为“六淫”。它们是：风邪、寒邪、暑邪、湿邪、燥邪和热邪。

认识了人的生命活动与气候变化的密切关系，掌握了六淫致病多从口、鼻、皮毛侵入（外感病）的规律，便可及时调整自身的内部功能，使之与环境相适应，而不受六淫侵扰。

使人致病的另一重要因素是“七情”。中医学将人的精神活

动在情志方面的表现归纳为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种。它们是人对外在环境各种刺激所引起的心理状态的反应，属于生理现象，通常本不会引起疾病。但若过于强烈或持久，或自身过于敏感，也会导致疾病。

七情致病，可使脏腑功能紊乱，气血运行失常。不同的情志变化，侧重损伤不同的内脏，如：怒伤肝（过度郁怒可使肝失疏泄，出现胁肋胀痛、月经不调、精神抑郁、急躁易怒，如进一步影响藏血功能，还可能发生出血），悲伤肺，惊、喜伤心（狂喜或过度惊恐，可使心神不安，出现心悸、失眠、烦躁、惶恐，甚至精神失常），忧、思伤脾（过度思虑可使脾胃运化不健，食欲不振），恐伤肾。所以，七情乃是内伤病的主要致病因素。

除六淫、七情之外，饮食不调（暴饮暴食，过食生冷，嗜酒与恣食肥腻辛辣，饮食过少，饮食不洁，择食偏嗜……）、起居无常（生活无一定规律、休息睡眠时间不定）、过劳过逸、房劳（性生活）无度等等，也都是可能导致疾病的原因。

加强功德修养可以消除许多致病的根源。

譬如，六淫侵体，可以致病。大汗淋漓而以冷风吹体、冷水激身，定易外感风寒。如若明白此理，每遇盛暑酷热，皆能克制任性，不贪风凉，以修养之功驱烦除燥，则可避免风寒，心静自凉。

又如七情过度，可以内伤脏腑，导致重症。暴怒可以使人猝死，狂喜也能乐极生悲；如若明白此理，遇事皆发扬理智，扬弃情感，自能七情无扰，心境平和。

再如生活之不规律，可使体质虚弱而致病。饮食不调可以直接伤及脾、胃、肠消化系统；过度劳累可以损耗正气、疲乏虚弱；过度安逸可使气血运行不畅，筋骨柔弱，形体虚胖，抗病能力低下；房劳过度又可耗伤肾气，腰酸肢软，倦怠神萎。如若明白此理，能树立正当追求，谐调生活节奏，培养坚强毅力，

抛弃淫逸思想，则太和之气便可常驻自身。

实际上，影响到人体健康的因素，除生理上的疾病之外，还有心理上的病，可谓之“心病”。一切贪欲、愤怒、忧虑、恐怖、妄想、骄慢、忌妒等不正常的心理，都属心病。疾病的发生，大部分是由于心气虚弱所致，而心气虚弱又常是由于忧、思、惊、怒、心神扰乱所造成。如贪而不得，势必心生嗔怨，其结果是心荡气促，胆惊肝旺，六脉震动，五脏气血沸腾。由于气血耗损，六淫便可乘虚而入。上述恶习若根深蒂固，疾病也就会不断袭来，终将酿成重患。

由此可见，“疗养”必须涉及“修养”，涉及对七情、六淫的克制。有病通过修养可以治病，没病缺少修养也可以得病。只有身、心两健，才算真正的健康。通过修心养身，可以清净自身之场，使其由烦乱走向平和．久之即成太和。

所以，“修养”对疾病有“防治”作用；而防治疾病纵有千方万计，“修养”才是根本之计。

明白了上述的道理，找出了自己致病的真正的、根本的原因，可算是完成了“寻根查源”的任务。这是治病治本的开始，是练功者修养的第一步。

找出了真正的致病原因之后，还应再进一步懂得“辨证施治”的方法，并付诸实践，才有可能使疾病真正得以治疗。治疗的方法是多样的，有医药治疗、心理治疗（说理治疗、医疗性教育治疗、运动治疗、静默治疗、劳动治疗、音乐治疗……）、气功治疗（气功锻炼与气功调治）等等。我们这里着重讲的是练功者通过自我修养去“平根消源”，做一番“已经明了，便涵而不放”的涵养功夫。

二、名誉利禄为练功之大忌

在生活里，需要做涵养功夫的地方很多，稍加留意即可意

识到。然而，历来被公认为练功之大敌者，还当首推“名利”。《无字真经·养真篇》说：

学道之未得者，皆妄念之不绝，有以障之也。妄念之不绝者，皆名利之难忘，有以牵之也。苟欲绝妄念，必先把名利照破而后可。

这一段话说明了名利思想与练功之格格不入。名利熏心的人去练功，是不可能走上正道、得出正果的；充其量也只能归入左道旁门、蝇营狗苟而已。

同篇内还有以下两段话：

名为造物之深忌，利是人情之所必争。故名利杀人，甚于戈矛。何也？戈矛杀人，人知避之；名利杀人，死而不悔。

……

自古人心国法，多为利所害。天下有大害，藏于大利之中，而人不知；非不知也，为利所昏也。

极言追名逐利之危害，真是一语破的，入木三分。

联系生活现实，看一看那些追求名利者的所作所为：为了名利，他们可以利令智昏，见利忘义；为了名利，他们不惜损人利己，沽名钓誉；为了名利，他们甚至颠倒黑白，伤天害理；为了名利，他们竟敢贪天之功，窃为私利。他们聪明一世，机关算尽，却不敢正视“名利杀人甚于矛戈”这个简单的道理。明知坏事败露已非无期，却仍权充硬汉，假作含蓄；外表“深沉”，内心空虚；欺世盗名，庸人自欺。让这种人去练功，蒲团就是针毡，幻境也是魔境，不出大偏已是万幸，还会有什么好的结果？

所以，追求名利乃练功之第一大忌，对一般练功者来讲，当然不可能都有如此严重的名利观念，但在进行修养时，仍需首先在这个问题上反照自己。以古论今，《红楼梦》中跛足道人所唱的《好了歌》中有这样几句：

世人都晓神仙好，
惟有功名忘不了。
古今将相在何方？
荒冢一堆草没了！

世人都晓神仙好，
只有金银忘不了。
终朝只恨聚无多，
及到多时眼闭了！

其消极处世思想是不可取的，但对名利的淡漠却是练功者可以借鉴的。

清代张廷玉的《澄怀园语》里记载了一位善养生修炼之术的百龄老人：

……以铖砭为人疗病，辄效，赠以财物，不受，曰："天下之物，哪一件是我的！"人曰："聊以表吾心耳！"答曰："天下之物，哪一件是你的！"

这也是思想淡泊的一个例子，这种境界正是我们练功所需要的。

对于一个气功修炼者来说，不但追逐名利不行，就是爱慕虚荣，不能实事求是地对待自己；稍有成绩就沾沾自喜，喜欢吹嘘，居功自傲，盛气凌人；练功出了一点功能，对自己所出功能之来龙去脉，以及肩负的使命尚未了然，便觉已成了"超

人”而盲目自满，也会使他们产生许多错误的认识和行动，影响了功德与功能的提高，甚至害人害己。

练功还忌另一种更为普遍的恶习，就是忌妒。凡他人才能、地位、名誉、境遇超过了自己，便立即心生忌怨，流言蜚语也会接踵而至；加之擅长穿针引线者彼彼皆是，刹时便可结出一对对仇侣，演出许多不愉快的插曲。

练功者若沾染了上述的毛病与恶习，往往心胸狭窄，目光短浅，且心绪容易起伏波动，而不易沉心练功。所以说，虚荣与忌妒也是常会干扰练功者修炼的劲敌。

要解决这个问题，关键是让开阔的胸襟与高尚的情操占据自己的心灵，借助它们的熏陶，淡远和摆脱那些狭隘、丑陋的世俗观念。

下面我们借用《庄子·秋水篇》中河伯与北海神的对话来说明这个问题。

秋时已到，河水高涨，百川注入黄河，水流汹涌，涨满两岸，隔水不辨牛马。于是，河伯欣然自喜，以为天下之美都在自己这里。及至顺流到了北海，只见汪洋一片，水天相连，不见岸边。于是改变态度，对北海神慨叹自己的无知，说：现在见到了大海的浩瀚无边，难以穷尽，才知自己若不来见识，便会“长见笑于大方之家”了。

北海神说：天下的水没有比海大的，无数河流的水都流入大海，永无休止，而大海却从无满溢的时候；……海的水量远远超过江河，不可计量。而我从未因此自满过，因为我自己了解这是天和地赋予我形体，并且禀受到阴阳之气的结果。我在天地之间，就象小石、小木在大山之上一样；四海在天地之间，就象石间小洞在大泽中一样；中国在四海之内，就象一粒稊米在大谷仓之中一样。人类不过只是万物中之一类，其人口之多，已不可胜数，而每一个人又只不过是人类中之一个；以人和万

物相比，不就象一根毫毛之末在整个马体之上么？

浩淼的大海尚且如此"谦虚"，作为人类亿万分之一的自己，又焉能不见大见小，找到自己在宇宙中准确的位置？何况"计人之所知，不若其所不知；其生之时，不若未生之时"呢！

如有一技之长，就自以为了不起，实际是以己之长比人之短；殊不知"尺有所短，寸有所长"？山外有山，天外还有天？

如果得到了这样的认识，相信定会豁然感到爱慕虚荣、妄自尊大的思想及"气有笑无"的态度之可笑又可卑；持续地修养下去，则可以摆脱其束缚，变为开朗、豁达、境界高超、情操高尚的人。

三、顺境和逆境修德之异同

人处在各种环境当中，尤其是遇到困难、挫折，处于逆境之中，往往容易因心情抑郁、烦乱而影响练功。此时便应自我安抚，向相反的方向去设想。清代张廷玉认为：

> 处顺境则退一步想，处逆境则进一步想，最是妙诀。余每当事务丛集，繁冗难耐时，辄自解曰："事更有繁于此者，此犹未足为繁也"，则心平而事亦就理。即祁寒溽暑皆作如是想，而畏冷畏热之念不觉潜消。
>
> 《澄怀园语》

在困难的时候，看到成绩、看到光明、提高勇气是非常重要的，要坚定地相信事情会有转机，不要忘记"山重水复疑无路，柳暗花明又一村"（陆游《游山西村》）这两句脍炙人口的诗句。

受到诬蔑、诽谤、冤枉、委屈之后，最易生气动怒，"制怒"便是此时修养的第一要点。要认识到：怒会伤肝；还会让

人在不冷静的情况下说错话、办错事，而造成无可挽回的影响，可能带来无限的追悔。每要动怒，先告诫自己“克制三分钟”，想一想“天大事，总平常事”（孙奇逢《夏峰先生集》），使自己能够淡然处之。能够制服怒气，对练功修养来讲，便是很大的胜利。

在受到委屈和诽谤时，重要的是“想得开”，即要思想超脱。要以平静的心情去说明情况，据理力争。若说话不力，一时尚不能昭雪，也要能够持稳，不必希图别人更多的同情，尤要警惕传递闲言者拨弄是非，此时若以“无辩”去“息谤”、以“无争”去“止怨”，未尝不是高明的对策。要有“任凭风浪起，稳坐钓鱼船”之气度，自信心胸坦荡，便可我行我素。苏轼的《定风波》颇能给处于逆境的人以精神鼓励：

莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行，竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。

料峭春风吹酒醒，微冷。山头斜照却相迎，回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。

处于逆境中的练功者，要特别注意涵养，必须在心情开朗、肝舒气顺的情况下练功，才能得到应有的功效，否则不仅不能收效，还容易产生弊病。

综上所述，逆境中的修德，其重点便是修忍，其修忍的理论基础，便是行无为之大法。

至于顺境中的修德，也要修无为大法，这一点和逆境修德是相同的。此外，人处顺境首先要注意的，就是对修德练功方面的问题估计不足，以为这没有什么了不起。因而麻痹大意；更有甚者，甚至于产生轻视师父、小看功法的毛病。这些问题如果不纠正，便很难炼出真功来，这是处于顺境的人应当注意的。

不论顺境或逆境，让自己经常处于友善与和睦的氛围之中，都是非常必要的。

四、和睦与友善

在处理人际关系上，练功者的着眼点主要应是维护团结，使太和之气充斥人际之间，自己能常处于友善和睦的氛围之中。

处理人际关系不是一件简单的事，这里并不打算全面论述，而只从练功的需要出发，谈谈如何尽量避免来自这个方面的干扰。

所谓干扰，不外乎是一些矛盾、是非和纠纷，其中有原则性的，也有非原则性的；对原则问题上的分歧，应持“坚持真理，修正错误”的态度，是不能退让的；但对人际关系中的大量非原则性的矛盾，则宜采取宽宏大度与息事宁人的态度去处理。

要想不受这方面的干扰，练功者首先应能严于律己，宽以待人。因为只有“躬自厚而薄责于人”，才能远离嗔怨，不起是非。其次，还要既不听信闲言，也不传递闲言，使怨火自灭。若遇与人矛盾，则应宽宏大度，要提倡谦让、礼让和忍让的精神。如果大家都能做到这一点，则可减少许多无端的争执，也有利于社会风尚的改善。

我曾亲见公共汽车上两个青年无意相碰，一个发出嗔怨，另个不肯道歉，反出秽言，两人相争不下，只为了一口气，最后竟危及了生命。这是多么无谓与令人痛心的事！所以难怪有见识的人常很推崇“终身让路，不失尺寸”这句古话了。

对于气盛、容易与人争执的练功者，我们送给他两句座右铭：

忍一时，风平浪静；

退一步，海阔天空。

解劝争执双方时，要让他们懂得：

各自责，则天清地宁；
各相责，则天翻地覆。

做为一个襟怀坦白的练功者，对别人有意见，可以开诚布公，直言相告，切不可背后议论，做摇唇鼓舌、拨弄是非的戚戚小人！

只要能够做到上述几点，便一定可以与周围的人彼此相安，而不致为一些人际关系中的烦恼而干扰自己练功入静了。

五、往者不谏，来者可追

由于我们强调功德修养，故凡曾犯有错误的人，对于练功常常望而生畏，不敢涉足；还有些学员，曾有些陈年旧事，原来早已忘怀，但练功日久，在入静很深之后反照自己时，又忆起往事，发生了内心的深省，有的甚至痛苦、内疚而不能自拔。我每到各地教功讲课，常有学员向我倾吐内心的悔恨，我很为他们的诚恳所感动，又总想应有“救心”之术，以帮助弥补他们心灵之创伤。论及修养，才感救心之术已至。

我们认为，现代人类在继承了历代文明精华的同时，也沿袭着社会糟粕之影响。人生活在五颜六色的社会染缸之中，由于教育或修养不够，难免会出现一些这样或那样的缺点、错误。古人云：“人非圣贤，孰能无过？”有了过失，就象前进中迷失了方向，这在生活中是常有的事，只要迷途知返，而不执迷不悟，就可以继续前进。

《论语·子张》有云：

君子之过也，如日月之食焉；过也，人皆见之；更也，人皆仰之。

练功修养就是帮助迷途的人或曾经迷途的人自觉地反躬自省，滤思除尘，改正错误，弥补损失。

我们主张这样的练功者要自救，希望他们能以这两句话自勉：

以前种种譬如昨日死，
以后种种譬如今日生。

懂得“往者不可谏，来者犹可追”的道理，能够认识到过去虽有错误，只要能坚定不移地改正过来，使自己的言行均符合法制与社会文明之要求，这就已经是有道德、有修养的人，已经符合练功的要求，也就不必仍旧沉湎于悔恨之中不能自拔，使自己又受到七情的另种形式的干扰。

我们谈论这个问题，只是希图帮助部分练功者自省时能够跃过内心的障碍，使心灵得到解脱，以便更好地进行气功锻炼，而不是要进行对存留于记忆之中的陈年旧事进行什么“忏悔”，一般也无须去向无关的人或教功老师复述，招来一些意料不到的后果。

六、执守太和　信守正道

我们反复强调练功要讲求修养，修来养去，不过是以执守太和来蓄存功德，达到德高功深的目的。可见，执守太和乃练功之基本要求。

“太和”又作“大和”，原出《易·乾·彖辞》：“保合大和，

乃利贞。”北宋张载用来形容阴阳二气既矛盾又统一的状态。他的《正蒙·太和》中说：

太和所谓道，中涵浮沉、升降、动静相感之性，是生絪缊相荡、胜负、屈伸之始。

认为“道”就是“气”的变化或阴阳相互推移的过程，所以“太和”也就是“道”。《易传》还有“一阴一阳之谓道”的学说，也把阴阳交替看做宇宙的根本规律。

我们从练功修养的角度所讲的“执守太和”，主要指的是持续地维持自身小宇宙的阴阳和合的最佳气功功能态，这对于养生和练功都非常重要，而又常为心性急躁或事务繁忙者所忽视，直到酿成重病或总结人生时才能恍然彻悟。

我们提倡练功者要思想淡泊，并不是反对积极进取，我们主张以高尚的理想和宽阔的胸怀来推动事业上的追求，而不是世俗的追名逐利。

练功者应远离权利之争，能做到“素其位而行，不愿乎其外（但因现在所居之位，而为其所当为，无羡慕其外之心）”；要轻富贵如浮云，对一切容易掀动七情之事，只顺以应之，心却如“澄潭”、“古井”，凝然不动。

人常和悦，便可使心气冲而五脏安，也就是过去所谓的“养欢喜神”；办事要克制急躁，要懂得“轻则失本，躁则失君”（轻浮了必然丧失基础，急躁了必然丧失主宰）的道理。

心绪烦乱或练功不能入静时，要先作沉心静意的功夫。对此，陶渊明的这几行诗句可以给我们一些启示：

结庐在人境，
而无车马喧；

问君何能尔？
心远地自偏。

《陶渊明集·饮酒》

《道藏·洞玄经》也有养生之术：

宠辱不惊，肝木以宁；
动静以敬，心火自定；
食饮有节，脾土不泄；
沉默寡言，肺金自全；
恬澹无欲，肾水自足。

概括起来，其精髓也不外乎“太和”二字，足见“太和”对于养生之重要。故此，前人有云：

执守太和，浩然正气生；
失去太和，浩然正气去。
执守太和，阴平阳秘；
失去太和，真元耗散。
太和之气寓于天地之间，
练功修道，植于体内；
七情不生，六淫不感；
返老还童，寿命齐天。

执守太和主要是维持人体小宇宙的阴阳和合，而气功修炼的根本夙愿、最高目标乃是追求正道。

正，即正中、正当、正直；正，即平正，方正、纯正；正，即为主为体，纯一不杂，恰如其分。正道，即事物发展的正常

规律。所谓得正道，即是指掌握了物质的自身能量，把握了物质的运动规律，并能调动这些物质为人类造福，也就是达到了我们所说的“天人合一”。

道生之，德蓄之，物形之，势成之，是以万物莫不尊道而贵德。气功修炼的根本目的即是达于道，气功修炼者的心和法，必须要合于正道。然而，道本无偏，离道即偏。因此，气功修炼者还要懂得识别正道的方法；同时，也应执着地追随正道老师；只有正道老师的指点，才可免走弯路、不入偏轨、得道成真，修得正果。对于正道所表现出的态度、倾向和反应，体现着一个人修炼的境界。正如老子在《道德经·同异章》中所说：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之，不笑不足以为道”。

道乃宇宙中最原始最精微的物质及其固有能力与运动规律。它的具体体现形式即为德。因此，鉴别正道的气功师亦可从其德行上得以反映。

首先，从表面上看，得正道者，完成了身心的净化，参透了人生，放眼于宇宙，因而举止大度，神态端庄；精气十足，面容慈祥；天庭饱满，前额闪光；两腮下沉，忠厚善良；鼻直通天，口角向上；双目如环，浓眉舒长；耳轮至大，耳垂厚长；双肩平宽，落落大方；笑声所到，处处吉祥；君子佩服，心腹至广。从另一方面衡量，由于他找到了自己在宇宙中的准确位置，明了了自己的过去、现在和未来，也能掌握他人的过去、现在和未来，因而境界虚空，虚而待物，心底无私；空虚处处有众生，众生即我，我即众生；与众生平等，无私奉献，不求什么感激与表扬；对兄弟门派互相补台，而不拆台，把气功事业看成整体的事业；将社会的进步与人类的文明视为己任。不攻击他人、不诽谤他人、不贬低他人、不陷害他人；而是静坐沉思，滤私除尘，体察反省，严以律己；但是，关键时刻，他又责无

旁贷，挺身而出，阐明正道真谛为练功者指明方向，校正慈航。

此外，我们还可以从气功功能上验证。正派的气功师，练得一身纯阳，能场纯净，阴平阳秘，当人们接近他时，冬暖夏凉，总会有一种良性的感觉——舒适无恙。而且，如果练功者进入虚无境界，还可以体会到他的祖窍跳动，一般均在百会、天庭、上星、囟门、天目、印堂、山根、鼻准等穴。

作为气功修炼者，要得正道，必须贵德。而修养，就是修德得道，达到天人合一的必备条件。只有经常地去修炼，去反省，去体查，去维护，去涵养，我们的“道”才能永恒不变。

综上可见，讲求修养不仅为防治疾病所必需，而且为养生益寿所必需；不仅为练功入静所必需，而且为修炼高功能所必需；不仅为蓄养功德所必需，而且为人类文明所必需。然而冰冻三尺，非一日之寒；好的修养，也不是朝夕可得。因此，修养本身就是一种韧性的锻炼，如铁杵之成针，如滴水之穿石。如果练功者均能得其真谛，收到实效，便不负《功德与修养篇》撰写之良苦用心了。

本篇论述中，引了许多前人的教诲。当前人类文明早已进入了新的历史阶段，但也不可否认还存在着有负时代的消极之面，时人也常为社会风气而慨叹。这消极之面的客观存在，会影响我们练功修德，故引用了前人的教诲，说明古人尚能如此，何况二十世纪之今 人？用以激励我辈更好地继承和发扬传统之美德与情操；并愿教学相长，彼此共勉。恐有厚古之嫌，特做如上说明。

七、从仙鹤的性格中悟功德修养

学练中国鹤翔庄气功，不仅要学会功法里采用的仿效仙鹤的动作，而且还要体会仙鹤的性格优点，陶冶自己的性情。久而久之，就会潜移默化，达到鹤功健身、修性之目的。

仙鹤有哪些性格优点值得我们借鉴呢？希望广大鹤功修炼者能从下面的故事中有所领悟。

1. 仙鹤的生活习性

仙鹤常常生活在广袤的草丛和沼泽地带。因为仙鹤属阳性，经常高飞，所以是阳中之阳，即“太阳”。它生活在沼泽地带，因其有水，水为阴中之阴，即“太阴”，故此为达到阴阳结合。仙鹤喜欢游玩，经常在浅滩中游戏、散步，取食于鱼虫、蛙类，兼食一些水草和谷类，以此作为后天补养的食物，从中吸取营养。

鹤在世界上共有15种，有白鹤、灰鹤、蓑衣鹤、黄鹤、丹顶鹤等，而我国的大地上就有9种。它的最主要产地在我国黑龙江、苏联西伯利亚和朝鲜。

鹤翔庄主要摹仿丹顶鹤的动作。丹顶鹤又称仙鹤，是鹤中之王。因为鹤是鸟中之仙，所以人们称仙鹤为圣鸟。它有英俊而秀长的身形，身长一般可达1.2米，高可达2米。羽大尾短，头顶有朱红色的像“朝阳”似的“红丹”，故称之为丹顶鹤。丹顶鹤的全身羽毛洁白，飞羽呈黑色。黑白分明。白羽洁白如玉，黑羽漆黑如墨，两羽折叠时，覆盖在整个短尾上，因此人们常误认为仙鹤尾羽是黑色的。

仙鹤自幼过着集体生活。当幼鹤自己能够独立生活时，它的父母就会恋恋不舍地将其送进鹤群，交予鹤首。从此，幼鹤就开始群居生活。因其生性恬静，举止沉稳安祥，在集体中不好争斗，彼此可以融洽相处。它们知道时令的变化，冬天到南方，夏天到北方，用这种生活方式保持身体阴阳的平衡，这是它长寿的原因之一。集体生活的鹤群里纪律非常严明，群居群飞，而且昼夜轮流打更放哨，警惕着外来者的侵犯。一有动静，“哨兵”就立即发出警报。

幼鹤如果在生理上发育成熟，无论雌雄，它们就从鹤群里走到清静之处，自舞自蹈，欢喜跳跃。另一只鹤如看到这情景，就认为是选择配偶的特殊舞蹈。它如果愿与其交往，就一起舞蹈，边舞边跳，表示愿意结为伴侣。先跳的迎着后来的，将颈高高扬起，嘴巴直立，对天鸣誓，作为伴侣将永生永世不变心，共同生活相依为命。另一只也将颈高扬，嘴巴直立，表示同意。于是它们离开鹤群，在距鹤群一公里的地方安家落户。由于鹤群有严格的纪律和自尊心，所以鹤的家庭之间都要相隔一公里左右。各个家庭之间不论雌雄，不准串门，不准走错。一旦走错，这一家的两只鹤就会群起而攻之，那只鹤带着信息回家时，家里发现也要对它进行惩罚。所以鹤"家庭"之间相距较远，也不惹是非。

在鹤的家庭中，伴侣之间的待遇平等，互利、相亲、相爱、互相体贴。养育幼鹤、觅食御敌的任务都是两鹤均摊，没有好逸恶劳或一尊一卑的现象。雌鹤在孵卵时，每一只雌鹤可最多孵 25 个卵，且是对生，不会单生。科学家为研究鹤的习性，当雌鹤产出两个卵时，科学家拿走一个，鹤就会自动补生第二个，直到第 25 个。科学家得出结论，鹤一般不会只孵一只卵。雌雄两只鹤每天各负责 12 个小时孵化。一只孵卵时，另一只就到处地取食、喝水，主要任务还是站岗、放哨，以抵挡外来侵犯。一旦有敌来犯，就会报警。鹤虽生性不好争斗，但却有勇敢御敌，不畏强暴的精神。它们会迎敌而上，趁敌不备之际，用长腿、长颈超常地将敌人的眼睛挖掉，是以智取胜，决不死拼。如果力不胜敌，则会发起另外一种攻势，将敌人诱引向远方，然后觉得敌人已迷失方向，就起飞绕道返回家园。它们就用这种机智果敢的方式保卫家园的安全与和平。难道这不正是我们练功人应该效仿的吗？

仙鹤与同类不争不斗，采取忍让的态度。我们讲究开智、开

大智，不是小聪明，与同志之间忍让是应该的。

仙鹤终身是一夫一妻制，而不是合同制。两只鹤一旦结为伴侣，便彼此忠贞相爱，决不另寻新欢。若有一方丧生，另方便独居终生，不再另配。诗人、作家常把美好的爱情用鸳鸯来作比，其实鸳鸯的爱情就是合同制。虽然生活很好，但是一年即散，第二年，双方各自另选配偶。因此，我倒希望艺术家们注意这一点，不要再用鸳鸯来比喻爱情的美好。仙鹤则不然，如果看到一只独飞，则是失去伴侣而不另寻配偶的仙鹤；两只齐飞，则是已建立了美满家庭；群鹤，则是在生理上还没有发育成熟，有着严格的组织纪律性的幼鹤。

仙鹤还有另一特性。我在美国一个仙鹤基地看到一对西方产的仙鹤。专家们将它们雌雄同笼7年，两只鹤相亲相爱，互相体贴，但并没有交配，这引起了专家们的好奇心，经过去产地了解，方知这对仙鹤是一奶同胞的兄妹。这种家族的遗传观念是世代不变的。现在科学家研究解决先天痴呆并没有好办法，所以提出了近亲不能结婚的观点。通过这对鹤的实例，我相信近亲不能婚配制是不可改变的。

2. **丹顶鹤的来历**

说起丹顶鹤的来历，还有这样一个动人的故事。丹顶鹤在很久以前并非头顶红丹、黑白分明，而是一只浑身洁白如玉的白鹤。

从前，有一只白鹤栖居在一个美丽的大湖边。一天，它正在湖边自由自在地饮水觅食，突然迎面走来一只白鹭。这只白鹭与白鹤一样，也是浑身冰雪般洁白，但与白鹤不同的是，它天性嫉妒，狡猾阴险，它一看到白鹤那圣洁俊雅的风姿，便不禁妒火中烧，挑衅般地说道：

“嗯！我腿高颈长，羽毛洁白，你为何也学着长成我的模样？”

白鹤没有作声。

白鹭更加嫉妒，气急败坏地吼道：

“嗨！听见没有?！你为何长成我的模样？我到这里来玩，你怎么也来?！”

白鹤仍然没有作声。

白鹭恼羞成怒，猛然从地上抓起一块石头，朝白鹤打去。白鹤躲闪不及，被击中头顶，顿时鲜血直流。

这时，白鹤还是没有作声。

“我批评你，你不作声；我打伤你，也不作声。难道你是想用沉默来对抗我吗?！”白鹭这时面色铁青、双眼血红，纵身从湖边捞起一把黑泥，冲白鹤狠狠甩过去。白鹤转身便跑，但是一大把泥仍然打在它的飞羽上，另外又溅起一绺落在它的脖子上。

白鹤对白鹭的侮辱一忍再忍，此时头破血流，连洁白的羽毛也遭到了玷污，不禁流下了委屈的泪水。

正在这时，一只大鹏鸟从高空降落，问白鹤为何哭泣，白鹤哭诉道：“我流泪是不由自主的啊。我对白鹭的嫉妒和侮辱一忍再忍，一让再让，它却毫不收敛，得寸进尺。结果我聪明的头脑被击破，洁白的衣裳被染黑，……世界上哪有这样不公平的事呢?”

大鹏鸟听后很高兴，安慰白鹤说：“你不用难过。你对着湖水照一照，你的头被打伤。但鲜血已结痂，恰似一颗红丹，如朝阳般圆润光洁；你的飞羽被染黑了，但你却黑白分明，更加美丽动人。而白鹭则显得更加逊色了。更重要的是，你的心灵更美！你不与小人争强好胜，具有忍辱负重的精神，正像弥勒佛那样，‘大肚能容，容天下难容之事；慈颜常笑，笑世间可笑之人。’相比之下，白鹭的嫉妒和鼠肚鸡肠却显得多么丑陋和渺小啊。”

白鹤听后破涕为笑，谢过大鹏鸟，便悠然大方地飞向西方，

去寻找更加自由美好的天地。从此，白鹤变成了丹顶鹤，被人们尊称为“鸟中之王”。丹顶鹤的故事流传下来，不断吸引着人们去摹仿它的形象，学习它的美德。

3. **黄鹤楼的传说**

过去相传“黄鹤一去不复返”，可 80 年代初，900 只仙鹤飞回了故乡。现在，我讲一讲黄鹤的故事。

湖北武汉的黄鹤楼是有名的旅游胜地，吸引着国内外的游客。在黄鹤楼门前，有一座雕塑——一只铜鹤脚踏龟背，龟背上有一条蛇。人们虽然都赞赏黄鹤楼的胜景，但一般却不清楚它的来历。

相传很久以前，此地有一对夫妻，开着一个小酒馆，吸引着小市民经常来这里饮酒作乐。有一天，老板娘发觉一位衣不遮体的乞丐，他只喝酒，不买菜。老板娘觉得这样赚不了他多少钱，便与丈夫商定一个计谋，乞丐再来喝酒时，便以好言相劝，将他轰走。第二天，乞丐又来了。老板娘便对他说：“先生，你早。你是我们的老主顾了，天天来喝酒却不买菜，不知是什么原因。因为你来得不是时候，如果从明天开始，你第一个到来，喝的是我们店一天的第一碗酒，便酒菜俱全。但如果其他客人先到，就请你不要再进酒店。”乞丐欣然接受了老板娘的主意。第二天酒店一开门，乞丐果然第一个先到，老板娘只好给他酒菜。第三天又是如此，第四天、第五天也是如此。老板娘于是心生一计，早开门，结果乞丐还是第一个；晚开门，他仍是第一个；不开门他就不来。就这样过了三年零三个月。一天老板娘顿时觉得这乞丐不是一般人。于是和她的丈夫双双跪在乞丐面前，忏悔思过。乞丐说：“你们终于觉悟了！”原来他是吕洞宾。从此，吕洞宾喝酒的故事传开了。他觉得不应该白喝，便在酒店里的墙壁上画了一只黄色的仙鹤，还没画完，仙鹤便活了。酒客们见此情景，惊奇不已，这件事不胫而走。于是，来

看鹤的人越来越多。老板娘见有利可图，便在门窗上都挂上帘，使外面的人没法看见仙鹤。她还挂出一张招牌："凡观鹤者，必购酒三杯。"由于观鹤的人络绎不绝，过了三年零三个月，酒店发了大财。老板娘对吕洞宾说："你给我的福份太多了，但如果用赚的钱盖一座楼，请你多画几只仙鹤，那赚的钱岂不是更多了吗？"吕洞宾觉得老板娘真是贪得无厌，但还是答应盖座楼。楼盖成后，开业典礼的那天，吕洞宾向墙上的黄鹤一招手，黄鹤便展翅飞走了。唐人崔颢因此赋诗云：

昔人已乘黄鹤去，此地空余黄鹤楼。
黄鹤一去不复返，白云千载空悠悠。

鹤翔庄气功是多方面模仿仙鹤的动作与性情，叫人们去做并学仙鹤的美德，促进人们的身心健康。我们练鹤功的人，应该抛开琐碎小事，树立远大理想，忍让非原则性问题，这是体魄健康所必需。这个黄鹤与黄鹤楼的故事，说明练功会使人达到无为而无不为，无有而无所不有的境界。就是说人不能有贪心，不贪心不见得不得，不得而无所不得，不有而无所不有。练功不仅使身体健康，更重要的是心理健康，心理卫生重于生理卫生。一切乌七八糟的东西在脑子里存在，身体怎么能够健康？社会怎么能够发展？这个故事很值得大家深思，希望大家都来练功，提高觉悟，早日实现世界和平和高度文明。

第二章　先天混元气功的基础理论及修炼方法

第一节　对先天和后天的认识

气功源远流长，它既有浩繁纷郁、绚丽多彩之功法，又有古奥渊深、精湛玄妙之功理，更有淳朴高洁、亘古流芳之功德。然而，众多的气功门派特色不同，渊源各异，层次有别。如何理解和认识它们呢？我想借用成都文殊院中的一幅对联："教有万法体性无殊不可取法舍法非法非非法，佛本一乘根源自别故说下乘中乘上乘上上乘。"

先天混元气功亦属气功门派之一。要理解它的概念和地位，首先应清楚几个字的含义。

"先天"有狭义与广义之分。狭义之先天，即与后天相对而言。而它又可有两种含义：一种即现代意义上常指的人或动物之胚胎孕育时期，与出世诞生相对；另一种即指先于天时而行事，与后于天时相对，简言之，即不仅仅以人或动物之生化为界限，而是以天时之先后为界限。如此，前一种含义的先天亦应划入后一种含义的后天，亦即"后天之先天"。然而，何以划"天时"？即天地未分之时、鸿濛未判之际为先天，简言之，即宇宙形成之前为先天，宇宙形成之后为后天。如此，你我诸众生所处所感均为后天。

然而，先天与后天固然以天时为限，但毕竟仍同属天，所以

古人说道："如必须天有命乃以从事，安得先天而后天乎？"故此种狭义之先天与后天又可同归于一。此处之"一"，即为广义之"先天"，亦即我们先天混元气功所称之"先天。"

概括为一句话：先天即是无，后天即是有；由无而生有，有相对于无，无又包括有。因此，这里所说的"无"，亦可以"一"来概括，故称"先天混元"。混即混沌，元即元始，混元即一，用以形容先天之象。所以，"先天"与"混元"二词实为二而不二，亦即真正混元者必为先天。

若以动态过程视之，则先天为由无到有，后天为由有到无。反映在气功修炼中，即为神气精与精气神的顺序差别。可见，先天与后天相互转化，然终究先天为根源、为归宿。

读者或许会认为作者在故弄玄虚，其实此中道理着实玄奥，只可以虚空待之，正可谓"道可道，非常道；名可名，非常名。"作者试图以后天之语言尽量接近地描述先天之机理，然而其微妙真义仍需读者自己从这些后天文字中品悟。

通俗地讲，先天混元气功就是以先天学说为理论，以先天境界为目标，以天人合一为使命的气功学派。

在此需澄清一点，作者无意介入哲学史上"先天与后天"之争论。作为哲学名词的先天，指先于实践和经验，后天指来自实践和经验。唯心主义者认为知识先于经验，先于实践，是自己头脑里所固有的。唯物主义者认为知识来自经验，来自实践，是对客观世界的反映。我们这里所说的"先天真理"，是权且借以指导气功修炼者的一个名词。意思是指在无极的状态，或说在天地未分、鸿濛未判之时，即已客观存在的规律，即原始精微物质及其固有能力与运动规律，也就是我们所概括的"道"。它是不以人乃至任何后天事物所转移的。由于后天源于先天，有生于无，因此，在宇宙生成之后，无极化为有极，万物的运动、变化和发展，不论自觉与否，均受先天真理的制约。这种先天

真理是唯一的，但却是可以转化为无数的；是无形的，但却是可以演变为形形色色的。这种生化的产物便是后天的、局部的、片面的。既然遵从先天真理是必然的，那么只有自觉地认识、遵从并利用它，才是真正的智慧，才能真正的自由、超脱。

第二节　先天混元气功的概念

先天混元气功所依据的就是先天的真理。先天的真理，即是元始真如，不立文字，是任何人也不能改变的，是任何事物均要遵循的亘古长存的永恒真理。先天混元气功认为人类的最高目的就是认识宇宙的真理，因此它以先天理论指导后天，采用后天返先天的练功方法，以求达到先天的境界，认识先天的真理，实现天人合一，获得智慧和自由。

判断某一气功门派是否为先天混元门派，并不在于其标榜的名称，而是要看其真正遵从的理论和真正达到的境界。即使有的气功也称混元气，但如果它不是以先天理论为指导的，那么就不是真正的混元气，或者退一步只能说是后天混元气。后天混气理论，是人们因时因地为一定目的需要，而以后天意识，就事物之局限特质而定论的。后天混元气亦即现实混元，是个体的、分解的、随物定论的、因需定论的、随机应变的、见机生情的。它只是先天混元气的部分体现，不是最全面的总的定论，而且可变性大。这种混元气如果不从本质上、微观上认识事物和宇宙，如果不从对“无”字的认识上下功夫，那么它就不可能升华为真正的混元气，达不到天人合一的高级境界。

由于理论指导不同，决定了不同气功门派功法及功能的不同：

社会上现有的功法中，有的从疏通经络入手，练的是经络气，行气走线，人有经脉 20（正经 12，奇经 8），络脉 365，由

于经络繁缛，可以“繁”字概括；有的从治理脏腑着眼，练的是脏腑气，行气走块，人只有五脏六腑，数目比经络大为减少，但未最后归一，可以“简”字概括；还有的是将人体作为一个有机整体去进行锻炼，行气走片，练的是混元气。混元气混元归一，可以“一”字概括。

对于一般练功者追求的治病健身目标来讲，三种练法可以说是殊途同归的。但由于混元气是多脏腑、多经络……的多能之气，其能量变化无穷，可以通达整个人体小宇宙，真气沐浴全身，涤荡五脏六腑、四肢百骸，可使体内各系统、各组织得到全面的调养。因此，比起单练经络或脏腑之气的气功，其治病健身的效果更易显著，也更神速。

锻炼经络、脏腑之气的气功，均属医疗保健气功，若能达到治病健身的目的，其使命即已完成；而锻炼混元之气的气功，此时还只是万里征程、刚刚起步，还有重任在肩，任重而道远。

混元气为什么可以“一”概括？因为：混，即混沌（指传说中宇宙形成之前，亦即天地未分、鸿濛未判之时的模糊一团的景象）；元，即元始（元始之气为太虚之气。太虚者，太极也；太极本无极，故曰太虚。太极者，天地万物之始也）。混元气就是混沌一团、混元归一。所以，混元气也可以叫做“混元一”。

《惕虑绫集句》说：

天得一以清，地得一以宁，人得一而滋生，万物得一而赋形。一之为道大矣哉！抱一者治天下，守一者安性命。一者通，统万有而一之，合万物而归之。为数之始，为事之终。

这段话主要说明“一”是最高级的，一从无生，万物、万事皆来源于一，又归宿于一。这就说明，“一”就是道。一，即一心一意，一，即一气贯通；一，即一脉相承；一，即一统天下；一，

即一世朝元；一，又是一无所有；一无所有，即德高功深。

“一之为道大矣”，宇宙（“宇”指上下四方的无限空间，“宙”指古往今来的无限时间。合指一切物质及其存在形式的“总体”）之间万事、万物，万教、万派都必须遵循，无法违抗。万派归一，万教归宗（宗，就是一；归宗，就是归根复命）是定然的趋势，是亘古长存的永恒真理。

混元气是个圆囵的庞然大物，它包罗了自然大宇宙的万万千千，也包罗了人体小宇宙的方方面面。在人体内来讲，经络气与混元气的关系，乃是条条与整体的关系；脏腑气与混元气的关系，乃是块块与整体的关系。人体所有的经络、脏腑全部畅通、真气充盈之后，才有人体小世界的混元之气。人体小混元与大宇宙和合，才能通达大宇宙的各个层次，这才算是真正的大而无外、小而无内的混元气。

由此可见，那种任意将混元气分割为内、中、外三类，并认为经络气与脏腑气高于混元气的“理论”，显然是认识上的本末倒置。这种在理论上制造的混乱，会使不了解情况的练功者莫衷一是，对于指导群众练功和开展气功科学研究都是很有危害的。为此。特占用一定篇幅从认识上予以澄清。

前面已经讲过，混元气乃是包罗了宇宙万千的囵囫一体、混沌一团、大而无外、小而无内的一个庞然大物。在它的包围之中，既然无大无小、无内无外，自然无前、无后、无左、无右、无上、无下、无内、无外，过去、现在、未来均能通达无碍，现代人类的时空感也便不复存在。那么，以锻炼混元气为目的的先天混元气功的任务，从混元气的这一实质便昭然可见了。一句话，就是让人通过气功锻炼，练就一身能够通达万千世界沟通时间长河的混元之气，促进人类早日进入高度的文明时代。

先天混元气功锻炼的高级境界是实现天人合一。进入这种境界之后，人便能完全顺应自然规律地愉快生存，并能充分调

动和利用宇宙间的各种能量去发展科学，造福人类，使人类由必然王国真正进入自由王国。

第三节　先天混元气功的使命

前一节只是从概念上略以解释，而先天混元气功作为一个气功门派，亦有其发展历程及神圣使命。其实，混元气功古已有之。混元气功所修乃大道，即不仅限于祛病健身、延年益寿，更重要的在于引人觉悟、开发大智大慧、实现天人合一。古人云："千两黄金不卖道，大道可得而不可传"，因此混元气功历来是密法单授，六耳不传，视先天之机缘而行事。古又有"遇真人不传为失天道，遇非真人而传为泄天宝"之说，故其择徒历来要求十分慎重。但后来也有受后天情感之影响而误传者，更有些不明之人将传功视为儿戏，一度使得混元派功法流传甚滥，几至无法收拾。为了正本清源，使之重入正轨，合先天之"道"，混元门便关闭了。故数百年来，虽有混元派功法传世，但因误传误练者较多，真正得其精要者却甚为鲜见，多数习练者难得个中诀窍，只能徘徊于混元门外。此真可谓"门虽设而常关"。

我生长在盛行气功、武术之乡，自幼便受到气功的熏陶，加之先天机缘之合，经一个亲族中的老师指点，始知先天混元气功之妙，进入混元之门，掌握了开启先天混元门的钥匙，认识了混元气功的使命，就是让人通过气功锻炼，练就一身能够通达万千世界、沟通时间长河的混元之气，促进人类早日进入高度文明时代。

80年代初，太阳巨爆，空间产生高能物质，对宇宙变化产生了一种巨大的推动力；世界局势趋于和缓，中国形势全面好转，而科学技术进入了突飞猛进的时代。巧合的是，遥遥高空

九百只仙鹤——世界上最大的仙鹤群，翔游而至，落居中国。鹤翔庄气功就在这时应运而生了。鹤功的问世，使关闭了数百年之久的混元气功之门，真正向广大群众敞开。

混元气功之门的再次开启，是机缘成熟的结果，同时也肩负着时代的使命。它一方面向世人敞开，另一方面仍要防止误传，只有有愿有缘之人方可得道，因为我们这个世界中阴阳参半，混元气功就是要使善人得道，昧人萌醒。然而，混元气功传统的口诀与手法等传授方式，在当代社会中已不便广泛使用。因此，我在开启混元门传功之初，便将种种密法揉于功法之中，对功法予以加持。它不必通过语言，而是通过功法动作即可为习练者体内输入某种信息；它不是一般的疏通经络，而且是依治人心；使其经过混元气功的锻炼，激发其自身的觉悟，萌发其善良的天性。正因为如此，作为先天混元气功一步功法的鹤翔庄气功一经问世，便显示出超凡的功效，不仅治病见效快，而且激发潜能快，不仅使习练者心境开阔，而且也提高了其道德修养。经过十多年的普及推广，其积极影响已经逐渐渗透到科学、经济、文学、艺术等社会生活的各个方面。这正是混元气功为促进天人合一，促进人类早日进入高度的文明时代所做出的努力。

从中国近 30 年气功发展的情况看，60 年代曾一度兴起，初步受到社会重视和医务界的承认；70 年代末再度兴起，到了 80 年代掀起高潮。鹤翔庄气功问世之后，多功能的混元气帮助它在医治奇症方面屡屡奏效，大显身手；许多重症病人因练鹤功而受益，便彼此奔走相传，功法不胫而走，其普及的速度完全出乎我们之所料。大家都知道鹤功得气快、治病健身效果好，但多数人还只知其然，而不知其所以然。就是直到现在，有许多人还没有能从本质上认识鹤翔庄气功。

前面讲过，混元气功的最终目的是使人对宇宙的了解达到

现代常人难以想象的程度，乃至达到时空无碍；就是将人体小宇宙与自然大宇宙沟通、和合。若要沟通大、小宇宙，必须首先使小宇宙自身畅通。鹤翔庄气功的主要任务，就是畅通人体小宇宙，为大小宇宙的沟通奠定基础。所以，鹤功主要修的是命功。单独地看，它也可以算作医疗保健气功。

鹤翔庄气功虽练的是混元气，但功法本身决定了它主要只能完成畅通小宇宙的任务（也有一部分人，在为期不长的鹤功锻炼中出现了沟通大小宇宙的高功效，这是有特殊天赋的少数）。实现混元气功最终目的的使命，便落在了自在气功的身上。只有通过对自在静功的长期修炼，才能在三才合一、中脉通顶的基础上，开顶与大宇宙和合，实现“天人合一”。

所谓“天人合一”，讲的是人与大自然的关系。这里的“天”代表的是整个自然界。大自然既孕育了人类，它的一切就必与人类有着密不可分的关系，此即“天人相应”。

钱学森教授认为：人是一个系统，这个系统不仅是大系统，而且是巨系统，极其复杂；这个巨系统，又是个开放的系统，人和环境有着极为密切的关系。人这个巨系统存在于整个宇宙之中，宇宙是一个超巨系统，人又受这个超巨系统的制约。这种观点无疑是正确的。这与古人关于“天、地、人相参”与“天人相应”的说法是一致的。因此，对人体生命运动的考察，也必须置于宇宙的超巨系统之中进行，才能全面、深刻，才能真正把握其规律性。

自由是对必然的认识。混元气功锻炼的高级境界是实现天人合一。进入这种境界之后，人便能完全顺应自然规律地愉快生存，并能充分调动和利用宇宙间的各种能量去发展科学，造福人类，使人类由必然王国真正进入自由王国。

只有达到了这样的高度，胜利地实现了天人合一，鹤翔庄气功与自在气功的使命，也就是先天混元气功的使命才算最后

完成。

从以上的论述可知，先天混元气功的使命是多方面的，完成此使命的任务也是艰巨的。下面单就对智力的开发，给予进一步说明，因为在先天混元气功所担负的使命中，以治病健身和开发智慧为最；而治病健身的理论已经多处论述，故此单就开发智慧进行述说。

“智力”通常也称作“智慧”或“智能”，是指对事物的认识、辨析、判断、处理和发明创造等能力，具体讲，它包括着观察力、记忆力、想象力、分析判断能力、思维能力、应变能力等很多方面。人的智力高低，集中表现在反映事物的正确、完全、深刻的程度上和解决问题的速度与质量上。

对于“人的智力是如何发展起来的”这个科学史上争论颇为激烈的问题，虽然迄今尚无最后结论，但智力存在于脑中，却已为人所共认。

一、古人对脑的认识

其实，在我国古代医书中已经有了对脑的功用的认识。脑为奇恒之腑之一，位于颅内，由髓汇集而成。《灵枢·海论》说：“脑为髓之海。”《素问·五脏生成篇》说：“诸髓者，皆属于脑。”至于脑的作用，已粗略地见于《灵枢·大惑论》中。明代李时珍第一次明确提出了脑与精神活动有关，谓“脑为元神之府。”至汪昂《本草备要》则更有“人之记性，皆在脑中”的记载。后来王清任在《医林改错》中又进一步提出：“灵机记性在脑者，因饮食生气血，长肌肉，精汁之清者，化而为髓，由脊髓上行入脑，名曰脑髓；两耳通脑，所听之声归于脑；两目系如线长于脑，所见之物归脑；鼻通于脑，所闻香臭归于脑；小儿周岁脑渐生，舌能言一二字。”王氏将诸感官功能谓为灵机，统归于脑，可算是中医书籍言脑功用最全面的了。

然而，前人虽然对脑的生理、病理有了一定的认识，但在中医脏腑学说中，把有关脑的生理和病症多分别归属于五藏，如心藏神、肺藏魄、脾藏意、肝藏魂、肾藏志等。其中尤以心、肝、肾三脏为主，因为心主藏神，为五脏六腑之大主，肝主疏泄，肾主藏精，生髓而通于脑。这些认识，虽然在辩证及治疗中极有意义，但似乎未能进一步明确解释人脑精神（智力）活动的机理。

二、现代科学对脑的研究

西方医学中，亦一直将对脑的研究视为最具有挑战性的课题。它通过人体解剖及仪器透视，建立了较为完整的神经理论，并通过胚胎学的研究，对脑的发育、构造及功能已有了比较明确的认识。

1. 脑的神经解剖

人的神经系统是动物界中复杂程度最高的。它可分为中枢神经和周围神经两大部分，如下图所示：

- 神经系统
  - 中枢部分
    - 脑 ——位于颅腔内
    - 脊　髓——位于椎管内
  - 周围部分
    - 脑神经——共 12 对，与脑相连，主要分布于头面部。
    - 脊神经——共 31 对，与脊髓相连，主要分布于躯干和四肢。
    - 植物性神经（内脏神经）
      - 交感神经
      - 副交感神经
      - → 分布于内脏、心血管及腺体

人的中枢神经由“脑”和“脊髓”两个部分组成。

①脊髓：呈扁圆柱状，位于椎管内，为三层结缔组织膜（即硬脊膜、蛛网膜、软脊膜）所围护，上端于枕骨大孔处与脑

的延髓相接，下端只达第一腰椎下缘，而脊髓与此下椎管的长度差距由“马尾”（即腰、骶、尾神经的根丝）来弥补。脊髓两旁发出 31 对脊神经，分布到四肢皮肉。脊髓是神经系统中的低级中枢。它本身可以完成一些原始的反射活动，如某些腱反射、腹壁反射、排尿排便反射等。但在正常情况下，脊髓的一切活动均在脑的控制下进行。它是身体各部与高级中枢（脑）之间的通道。

②脑：位于颅腔内，是中枢神经的主要部分，为三层结缔组织膜（即硬脑膜、蛛网膜、软脑膜）所围护。包括以下六个部分：

大脑：包括左、右两个半球。半球的表面一层灰质称为大脑皮质，包含着大量的神经元细胞体。大脑皮质沟回起伏，这更增加了皮质的面积。大脑皮质除了有感觉、运动等功能外，更具有复杂的高级神经活动。一切感觉冲动最后均汇集到大脑，经过归纳、分析和综合，再由大脑发出冲动到达身体各部。大脑皮质分为分子层、外颗粒层、锥体细胞层、内颗粒层、节细胞层和梭形细胞层六个层次，均由形态与大小各异的神经细胞、纤维和胶质细胞构成，其中神经细胞约有 140 亿个。一般认为，第一至四层细胞主管接收信息，第五、六层细胞主管发出指令。大脑半球里的腔隙称为侧脑室，左右各一。

小脑：包括中间的蚓部和两侧膨大的小脑半球，位于大脑后下方的颅后窝内，与脑干的中脑、脑桥及延髓直接相连。小脑的主要功能是维持身体的平衡，调节肌肉的紧张度和动作的协调性。此外，对植物性机能亦有调节作用；对一般反射运动也有抑制和易化作用。

中脑：仍保持着神经管原始形态，主要作用是连接脑桥、小脑和间脑，其功能亦与保持骨骼肌的紧张度有关。其“中脑水管”连通第三、四脑室。

脑桥：位于中脑与延髓之间，外形呈白色宽阔的黄隆凸，内部容纳大量横走的神经纤维，连接左、右小脑半球。

延髓：又称延脑，在枕骨大孔处与脊髓相连，其背方为小脑所覆盖，是管理呼吸、心搏等重要反射的中枢。在小脑、脑桥、延髓间有第四脑室。

以上中脑、脑桥、延髓被合称为“脑干”，形如脑的柄。亦有人将下述的间接部分划入“脑干”的范围。

间脑：包括丘脑和下丘脑等部分，由前脑泡后部发育而成，位于两大脑半球之间，连接大脑半球和中脑；两侧间脑之间的窄脑，即为第三脑室。丘脑是人体一切感觉冲动的集中地，以后再从丘脑上传大脑。下丘脑是植物性神经的皮质下中枢，对物质代谢、体温调节等有着密切的关系。

2. 脑的发展与形成

脑和其他器官一样，都是随同主人在娘胎中逐渐发展形成的。

卵子受精以后，逐渐发育成人体胚胎。胚胎发育到第三周时，由外胚层细胞增生成为一块长条形的神经板。随后神经板的两侧逐渐隆起，中央出现凹陷，形成神经沟和神经褶。大约到第四周，神经褶渐渐闭合起来，构成神经管。以后神经管头尾两端的开口，跟着闭合起来，并在头端部分发生膨大，出现弯曲。

胚胎学上，根据神经管弯曲的界限分别称为前脑泡、中脑泡和后脑泡。这三个脑泡，就是脑的雏形。第五周，三个脑泡的发育进程明显加快，前脑泡发育成端脑和间脑；中脑泡改变不大，以后成了中脑；后脑泡发展成小脑和脑干。大脑就是从端脑发育而来的。

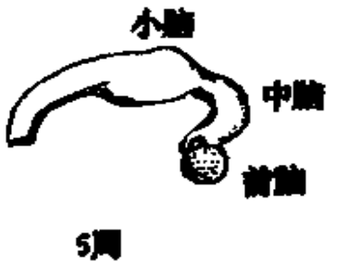
胚胎发育到第七周，端脑急剧增生扩大，迅速地向着左右两侧发展成两个大脑泡。这时候，大脑就开始有个像脑而又不像脑的模样了。以后，两个大脑泡慢慢发展成左右两个大脑半

球。两个狭小的腔隙，就是以后左右两半球的侧脑室。

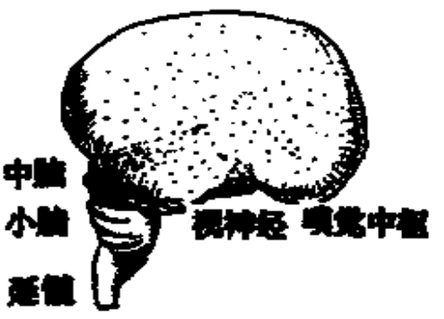
胚胎发育到第五个月，大脑才真有个像样的模样了。不过这时的大脑表面是光滑的，好像中间连接起来的两个半圆形皮球。

到第六个月，大脑急速向外扩大。但是，在它外面包围着一层生长缓慢的脑颅骨，成为它向外扩大的一大障碍。大脑很有一种百折不挠的精神，它宁肯使原来光滑的表面变得凹凸不平、皱褶纵横，也不因这道骨质围墙而停止了自身的发展，所以开始出现了部分沟、回、裂。到第七个月，由于沟、回、裂的进一步发展，各叶的界限也基本分辨清楚了。

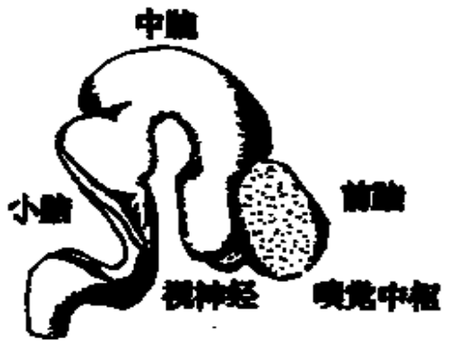
九个月后，随着胎体的发育成熟，大脑便伴同小主人呱呱落地，离开母体，开始担负起统管主人全身活动的各种功能的重任。



5周



12周



7周

3. 大脑的外形与分区

大脑的外形好像“核桃仁”，它的表面凹凸不平，弯弯曲曲；但是并非杂乱无章、没有规律。不同种族、性别、年龄的人的大脑表面的主要皱褶和弯曲却是很相似的。

大脑表面凹陷的地方叫“脑沟”，隆起的地方叫“脑回”，比脑沟凹陷更深，几乎断裂的地方叫“脑裂”。大脑表面有许多沟、回、裂，其中一些主要的，还有自己的特定名称。

大脑半球侧面的顶端中间部分，有一条基本呈上下走向的深沟，称为“中央沟”；在中央沟下方，有一道前后走向的深陷裂缝，称为“外侧裂”；在半球的内侧面后部，有一道由上缘斜向前下方的裂缝，称为“顶枕裂”。

根据大脑的沟裂，把大脑表面分成许多区域，称为“叶”。

在中央沟以前，外侧裂以上的部分，称为“额叶”；中央沟以后、顶枕裂以前和外侧裂以上的部分，称为“顶叶”；顶叶以后的部分称为“枕叶”；外侧裂以下与枕叶相邻的部分，称为“颞叶”。

早期的解剖学家，把大脑分成这些叶时，并没有把大脑的某些专门功能联系起来，后人的主要任务就在于研究脑的机能和分工了，目前已经对一些神经中枢及皮质机能的定位有了一定的成果。

大脑表面极其复杂的沟、回、裂，使大脑两半球的总面积大大增加了。据测算，一个成人两侧大脑半球的沟裂完全摊开，总面积约有 2200 平方厘米。现代科学研究的成果认为，人脑发达的标志，主要表现在大脑皮质面积的增加，以及皮质各层细胞的高度分化与严密构筑。

三、现代科学对开发智慧的研究

对于决定“智力”高低的因素，在现代科学的研究中还有

一些不同的认识。有人认为人的大脑是智力活动的物质基础，脑细胞放电的快慢是确定反应时间和思考速度的决定条件，而这些均由遗传所决定，因此，人的智力决定于先天遗传的因素。有人又认为儿童在性格形成时期接受良好的教育，可以变得更聪明，因此，人的智力主要决定于后天教育和环境因素。更多的人则认为遗传因素对智力的高低起决定性作用，但环境因素也有积极的影响（尤其在四岁以前）。

为了提高后代的智力水平，尽早地开发智力的问题已受到社会的普遍重视。现代科学研究认为，开发智力的有效措施，一是要重视婴儿期的营养，力争达到脑神经细胞最大限度的间接分裂；二是要注意对婴幼儿感官（特别是眼和耳）的训练，以提高其感官的反应能力；三是要加强对儿童学前的启智教育，以激发求知欲、培养观察力、丰富想象力等；四是要给儿童提供能够保障其智力正常发育的物质及精神条件。

以上的认识与意见，是以现代科学研究为依据的，因此，我们应当给予充分的肯定与重视。

四、混元气功对智力的开发

混元气功锻炼的实践极大地开拓了我们的视野，使我们对开发人类“智慧”的认识发生了飞跃。

1. 先天的优生

现代科学认为，作为决定智力的因素之一的先天因素，仅只是亲代性状的遗传。为了达到“优生”的目的，也提出了禁止近亲结婚等措施，但是，更积极的办法是没有的。而气功对此却在认识上做了极其重要的补充。

通过混元气功的锻炼可以体验到，宇宙万物全不是孤立存在的。如果说宇宙是一个超巨大系统，宇宙中无数的星体便是一个个相对独立的巨系统。各系统具有各自的相对独立性，但

它们又是相互开放、相互联系、相互影响、相互渗透的。它们无时无刻不在接受着来自宇宙的各种有形或无形的能量场的影响，彼此之间也无时无刻不在进行着能量与信息的交换。当一个新生命体形成时，亦即精、卵结合的瞬间，也必然会同时存在着它与宇宙某种机缘的媾和，会接受到一份来自苍穹的“馈赠”。气功的实践已告诉我们，这份“馈赠”与人的智慧关系极大。这两种媾和都属于先天的因素，但它们的源头不同，前者因与血缘关系密切，我们称之为“遗传基因”；后者因与人的智慧关系密切，我们称之为“慧灵”。慧灵寓居于间脑内，因为间脑是人体小宇宙形成的原始之所。慧灵的存在，早已被气功的实践所证实，静功高层次出现的“源念主宰”，也正是慧灵被调动的结果。如果当一个新生命形成时，恰逢某个高能的生命信息能场经过，并反应出较强的物质波时，便可能与新生命的同性能场和合，从而使之具有一种先天的巨大能量，出生后便会具有一些超常的能力。这种婴儿是先天机缘的自然媾合，是“天人合一”的特殊产物，故称之为“天人”（关于天人产生原理的进一步分析，见本书中编第八章）。

对于“慧灵”，目前依靠现代科学方法尚无法辨识，当然更谈不上调动其积极作用；但是某些练就混元之气的气功人，却可以缘着宇宙万物生化的线索，寻找出它的踪迹，并能依靠它的帮助，在强化自身原有功能的基础上，调动出潜在的功能，添智生慧，增长奇异的才干。

若再前进一步，不仅要对自然媾和之“慧灵”能够辨认和调动，而且还要对“遗传基因”与“慧灵”二者能够进行主动的优选。这看来似乎过于玄奥，其实道理并不复杂：

作为父母的双方（只一方也有效果）均通过混元气功的锻炼成为具有高能之人以后，他们的后代从胚胎形成的开始，便会集父母之精华于己身，又在高能之母体能场（虽经期与妊娠

期必须停止练功，但高能人体能场已于孕前形成）中完成发育的过程，这就是对“遗传基因”的优选，这种可能性已为越来越多练功者的实践所证实。

如果做为父体或母体的练功者已进入混元气功的大而无外、小而无内的高级境界，便能自如地调动宇宙之精华赋予自己的后代，这又是对“慧灵”的优选。

只有实现了以上两个“优选”，才能算是集宇宙与亲代之精华于一身的真正的“优生”。这是混元气功天人相应、天人合一的运用和体现。但是，“万物莫不尊道而贵德”，因此在运用气功实行以上的“优选”时，必须要遵从宇宙的规律和社会的道德，否则会受到自然规律的惩罚，结果适得其反。此点万望各位练功者铭记。

2. 后天的开智

现代科学还认为，另一决定智力高低的是后天的因素，即后天教育和环境因素，旨在脑功能的开发。混元气功锻炼的实践告诉我们：决定智力高低的后天因素，其内涵要广泛得多，还有许多重要的内容尚未被现代科学所认识，混元气功开发智慧的方法与效果亦有许多为现代科学所望而兴叹。

首先，通过经常的气功锻炼，在全身真气充盈、经络畅通的基础上，使中枢神经系统及承担输送信息任务的各感官生理机能保持完好，可以正常地发挥其功能；遇有阻碍智力发挥与发展的各种疾患（如脑动脉硬化、脑瘤、视力衰退等），可以在气功锻炼中直接得到有效的治疗；真气经常涤荡各部组织，可以及时地驱除病邪，宣泄过度的七情六淫之气，起到恢复疲劳、提神醒脑的作用。这些都是开发智慧的基础。

由于混元气功的锻炼，经络畅通无阻，穴位自由开阖，脑细胞的排列越益有序化，又可以使中枢神经系统及各感官的原有功能得到进一步的强化，反应与传递信息的准确度与灵敏度

可以逐步提高，记忆力也会越来越强。即使年龄已大，组织和器官均有老化现象，亦可收此功效。

现代科学在研究人与宇宙关系时遇到的最大难题似乎就在于：人类用以认识宇宙的大脑本身就是宇宙的一部分。而混元气功的天人相应及天人合一理论，恰恰对此实现了突破。我即是宇宙，宇宙即是我。自然大宇宙与人体小宇宙是相互对应的，相互贯通的，相互包含的，相互融合的。人体小宇宙的核心，就在被现代科学称为“信息集散地”的间脑。现代科学的研究表明，一切信息均由间接（丘脑）上达大脑；同时又认为，神经传递的内容并不决定于它的来源，不论信息从何器官传入，在它通过间脑转达到脑内相应的神经末梢之前，均没有什么区别。通过混元气功的锻炼，会在不断强化原有功能的基础上发生质的飞跃。那时，能够接收信息的早已不再限于五官七窍等部位，全身所有可以自由开阖的穴窍、毛孔均变成了能够接受信息的窗口，而将信息传至间脑。大脑对于信息的贮存量，即使仍按现代科学实验得出占总输入量的百分之一的比例计算，其绝对值也会大得异常惊人，何况根据混元气的特点已经出现了成片的信息移植的实例，这时，人的灵敏程度将会远远超过许多现代的精密科学仪器。

其实，混元气功对信息的处理绝不是像常人想象的那样机械、繁复。如果说宇宙是一个巨大无比的全息摄像机的话，那么间脑就是这个摄像机的缩合。练就混元之气的高功能者，在大而无外、小而无内的混沌境界中，已然全无物我之分，宇宙中所记录的信息均可被发现、感知、唤醒和调动；亦全无时空之碍，此时所谓过去功、未来功亦不足为奇了。（关于人体潜能的进一步剖析，参见本书中编第八章）

总之，这种接收与贮存宇宙信息的能力不断发展，即可逐渐克服现代世界的时空障碍，形成奇妙的智慧与功能。借用佛

家气功的说法，可以对它们用“六通”来概括，即：

神足通：又称神境通，即“身”能随“意”到达超常境地；

天眼通：即能见宇宙间种种形色与境况；

天耳通：即能闻宇宙间种种声音；

他心通：即能知他人心中所念之事；

宿命通：即能知自身与一切事物之过去与未来；

漏尽通：即得此便可彻底超脱沁念，使妙自在境界常住自心。通过混元气功锻炼，练出可以通达万千世界、沟通时间长河的混元之气，才能有此“六通”之灵力，才是得到了大智、大慧，才算是最大限度地开发了人类的智慧。而这种大智、大慧，只能在人完全成熟之后才可能获得。（这时讲的“成熟”非指一般概念的成熟，而是由“慧灵”所决定的；成熟的早与晚，可能差距很大。）因此，我们认为，婴幼儿时期固然是开发智力的重点时期，但成年之后仍有继续开发智力的重大任务，混元气功则是帮助人类开发大智慧的最好方法。

第四节　先天混元气功的修炼方法

一、先天混元气功的功法内容

先天混元气功的无所不包、囫囵一体，决定了它的功法内容也是博大精深，不拘于形的。但是，当混元气功的大门向大众敞开之时，还是需要有一整套循序渐进、逐渐提高的功法的。这本身也是先天真理的要求。

我们目前的功法，即具有动功与静功相兼，性功与命功双修的特点，且行、站、坐、卧齐备，功效相辅相成，内容完整，自成体系。从练功阶段上，采取了聚津成精、炼精化气、炼气化神、炼神还虚、炼虚合道的后天返先天的炼法。因而它不仅是广大气功爱好者所喜爱的功法，也是健体强身、开发智慧、探

索人体与宇宙奥秘的捷径。

中国鹤翔庄气功是先天混元气功的一步功。它包括：五节动功、对症治疗功、鹤游步功、开智明目功和站桩功，属于命功范畴。严格地讲，站桩功已属静功范畴，应归入二步功法；但考虑到多数练功者治病健身的需要，特将其提前，与动功同练，以提高疗效。

中国自在静功是先天混元气功的二步功。它包括：自在头面功、心法六字诀、自在静卧功和自在静坐功，属于性功范畴。

先天混元气功的三步功是密法内功，它则包括使人通达万千世界、沟通时间长河、实现天人合一的各种灵活而快捷的功法。这些功法，将随着练功的深入和机缘的成熟，在一定范围内加以传授。

此外，本书下编收录的中国医疗气功，是向大家介绍的先天混元气功在实践中适用的一个方面，以解除人们的疾病和痛苦。但须知，先天混元气功的应用绝不只限于此，它还可以广泛地用于工业、农业、科技、国防、经济等各个方面，这些有待广大练功者去实践、体验。（这方面的一些研究成果，已收录在《鹤翔庄文选》及《中国鹤翔庄修炼大观》等书中，今后还将陆续收集、整理、出版。）

二、先天混元气功的修炼方法

先天混元气功，对练功者要求掌握阴阳和合、动静相生、内气外发、外气内收、刚柔并济、一气贯通等。功法境界深奥莫测，练功者不经明师指点、不认真锻炼就无法掌握，甚至终生也不能获得正果。

本书中各个功法均有其独特的练习要求，学练者务必严格遵守。在此仅讲述一些锻炼先天混元气功的普遍要求和方法。

1. 三心

作为先天混元气功组成部分的各个功法，均具有混元气功的特性，均是进行混元气的锻炼。它们无大无小，无内无外，是符合宇宙规律的科学方法。因此，不论民族、国籍、宗教、性别、派别如何均可习练。万派归一、万教归宗，也恰是混元气功之目的与使命。但是，每一个混元气功的修炼者，都必须持有“三心”，即信心、决心和恒心。

2. 道德

先天混元气功是符合宇宙规律的功法，是合道而生的。道是宇宙大自然的最原始最精微的物质及其固有能力与运动规律。德是道之本性的具体体现，包括人的行为规范。功德已经成为先天混元气功的内容之一。因此，其修炼者必须加强功德修养，尊道而贵德，以德练功养功，才能不断长进，获得正果；否则不但功无所成，还会受到先天规律的惩罚。

3. 参悟

先天重在密法，即“以心传心”，“以心印心”，不立文字，立下文字即成后天。然而，为完成推广功法造福众生之使命，作者且又不避文字，立字成书，以书传道。尽管气功历史上曾属秘密的许多知识已为作者在书中披露（如关于上、中、下三个丹田以及中脉的确切位置等），但是，先天混元气功中的诸多密法仍然隐于整部书中（如气功密码速效疗法即为较为明显的密法所藏之处，此外，在诸段功法功理之中亦含有密法）。所谓密法，一是因为不能以后天文字所表达或传授，二是因为这些密法所传内容因人而异、各不相同。所谓“书读百遍，其义自见”，因此，有心者、有缘人可以苦读苦练，虔心参悟，即可于书中悟得先天的真谛，受到强烈的感应，获得灵通的信息和巨

大的能量，使功力长进，入宝山而有所得。

我衷心地希望每一个热衷于气功事业的同仁都能够在敞开的先天混元气功之门中有所成就，使气功这门古老文化能够在现代社会中放射出璀璨的光芒。

第三章　气功的概念及其发展简史

第一节　气功的概念

一、“气功”一词的内涵

在学练气功之前，应首先搞清什么是“气功”。通过在前一章中对先天混元气功的大致介绍，读者或许已经对气功有了初步的概念。我们认为，气功的内涵其实是相当丰富的，而且随着气功科学的发展和人们认识的提高，气功的概念也是难以一言概括的。在此，简单地讲，气功是以调心、调息、调身为三大要素的包括功德修养在内的主动的、内向性修炼方法。它是人类通过长期的实践，逐步认识，不断提高，而创造的一套自我身心锻炼方法，并且经不断总结而上升成为理论。气功能增强人们精神驾驭形体的能力，增强人的固有机能，激发人体潜在功能，以达到身心高度统一和相对平衡，最终实现天人合一。

二、“气功”一词的由来

“气功”一词最早见于晋朝许逊所著《净明宗教录》一书。新中国成立后，气功家刘贵珍组建了第一个诊疗气功中心——唐山气功疗养院。以后，人们逐渐将各种练气的方法，统称为“气功”。

“气功”在古代有多种称法，如“导引”、“吐纳”、“食气”、“行功”、“站功”、“坐禅”、“卧禅”、“炼丹”等。我们所说的“气功”一词，有其特定的含义。“气乃万物之本，功乃万物之根”。“气功”，是人类对“性与命”、“神与气”、“德与功”的一种特殊锻炼方法。

第二节　气功的作用

在讲述了气功的概念之后，本节集中讲气功的作用。这里所讲的内容，仍是广义的，下面分别加以介绍。

一、治病与防病

祖国医学认为，人体得病的原因，不外内伤和外感两大类。内伤主要指七情、饮食和劳逸等，外感主要指六淫和疫疠。

所谓“六淫”，即风、湿、暑、燥、寒、热（火、温），简称“六气”，为四季气候变化之反映。若六气变化正常，则对自然界万物有促进作用，对人体也有益。但若六气变化失常，超越了人体的适应能力，或是在人体正气虚弱、抵御外邪能力较差的情况下，人们就会得病。所以古人将六气致病称为“六气淫胜”，简称“六淫”。六淫致病的途径，不外从皮毛和口鼻而入，故称之为“外感”。以风致病的，分外风和内风；以湿致病的，分外湿和内湿；以暑致病的，分中暑和伤暑；以寒致病的，分外寒和内寒；以燥致病的，分外燥和内燥，也有温燥与凉燥之不同；以热与火致病的，情况较复杂，但总起来说，可分为实火和虚火。

所谓“七情”，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。情志活动，与五脏有密切关系，但若过于强烈或持久，或自身过于敏感，则会致疾病。因而有“暴怒伤肝，过喜伤心，忧思伤脾，过悲伤

肺，大恐伤肾”之说。

总之，人体的生理功能活动，是有一定范围和限度的。超过了这个范围和限度，就会导致人体阴阳不平衡，脏腑功能失调，经络受阻，穴位闭阖，气血运行不畅，最终致病。

气功疗法，就是针对人体得病的源流而进行锻炼的治病功法，二者正如矛与盾，是相克的。

气功防病与治病，可分内气治疗和外气治疗两种。这里重点介绍的是内气治疗（关于外气治疗，见本书下编第七章），其方法就是通过气功锻炼，增强真气，畅通经络，改善情绪，使人体生理生化参数良性循环。具体讲，就是通过练功时意念内向作用的自身调整，即调心（调神）、调身、调息，使身体放松，疏通经络，调和气血，以扶正祛邪，达到防病和治病的目的。气功的防病与治病作用，是通过科学试验和无数人的实践所证实的。

1. 气功对七情内伤病的治疗

科学试验证明，七情变化失度，在“应激反应”状态下，会导致肾上腺素分泌增加，呼吸与心搏加快，外周血管舒张，血压升高，血糖增多等情况。而气功锻炼，则正与此相反，通过放松来消除人身的紧张状态。如“中国鹤翔庄气功”每节的预备式中，都要求“两手自然下垂，松静站立，全身由上而下依次放松”，并要求精神与身体同样放松，这样可以使人处于一种松弛状态，使交感神经系统的活动性减弱，情绪得到调整，从而对内伤病起到防治作用。

2. 气功对六淫外感病的治疗

“邪正相搏”是人体因六淫致病的一种反映过程。当外邪侵入人体时，必然会遭到体内正气（主要是营卫之气）的抵抗。一般情况下，正气最终会战胜邪气。但若正气不足，抵御不胜邪气，则会得病、恶化、甚至死亡。气功锻炼，可以直接培育正

气，使正气大幅度增强，从而有效地抵御外邪，提高人体免疫功能，促进人的身心健康和高度统一。

由此可见，气功锻炼，可使有病者治病、无病者防病。这一点，已为越来越多的人所认识。

二、开发智慧

“智慧”也称“智力”或“智能”，即人类对事物的认识、辨析、判断，处理和发明创造的能力，它包括观察力、记忆力、想象力、分析判断能力、思维能力、应变能力等很多方面。人的智力高低，集中表现在反映客观事物的正确、完全、深刻的程度上和解决实际问题的速度与质量上。科学界认为，智力存在于中枢神经最高级部分的脑中。如何开发智慧，是国内外许多专家学者在精心探索、研究的大课题。

气功开发智慧，表现在两个方面。一是发挥人体的内在潜能，使人身体强健；一是开发人类的智力潜能，使人健康。

关于气功开发智慧，在我国古代典籍中多有记载。战国时代的《管子》一书中，便有“定在心中，耳目聪明”之说。四书之一的《大学》中，有“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”之记载，论述了练功逐步深入和思维能力提高的关系。古代的许多学者也常把练功作为研究学问的一种基础功夫，并提倡“半日读书，半日静坐”（据说此语最初为明朝的王阳明所提）。

建国以后，特别是近十年来，通过功能锻炼而开发智慧的例子就更多。仅练鹤翔庄功法而开发智慧的，就大有人在。其中，有年逾古稀的老人患40余年医生束手无策的头痛病，通过练鹤功，不但治愈了头痛病，而且记忆力有了大幅度提高；有一个少年，通过几个月的鹤功锻炼，治愈了脑瘤；一个弱视儿童，练鹤功仅半年，视力就从0.1提高到0.7；一个大学生，练

鹤功 10 个月，就甩掉了 600 度的近视镜，等等，不胜枚举。

最近的几项成果也很说明问题。我应教育界的要求，专门为青少年开发智慧、强身健体、防治眼病而创编的“开智明目功”，在内蒙古、河南开封、湖北武汉等地的大、中、小学及幼儿园试点期间，取得了显著的成效。学生们练功三个月，对提高视力的有效率达 95.7%。我在北京的对外经济贸易大学还进行了两项科研。一项是对研究班学生学习成绩的测试。研究班共有 9 名学生，来自不同的系和专业，他们都坚持练鹤功两至三年，在身体素质提高的同时，智力也得到开发。到毕业时，对他们在校几年的学习成绩进行了综合对比和分析，结果表明，练功后比练功前学习成绩均有绝对提高，提高率为 100%，有的进步十分显著，并有多人多次被评为校、系级三好学生。另一项科研是与北京安定医院的研究人员合作进行的。采用国家推荐使用的《症状自评量表》(即 Symptom Check List—90，简写为 SCL—90)，对一组大学生练鹤功前后的心身状态进行测试。结果表明，测试的 10 项因子中，练功后均呈良性变化，其中 3 项因子显著改善，学生们的强迫、抑郁、焦虑、敌对性和偏执等项心理状况均明显改善。另一个特点是，练功初期（一个月）心身状态的改善并不明显，而练功二至三个月后则明显改善。由此说明，坚持练鹤功，有助于心身状态的调整，可以改善心理功能，进而改善社会功能。

通过气功锻炼提高智慧，不但中国有，国外也不乏其人。日本的能力开发研究所所长坂本保之介先生研究总结的“形象控制法”，强调“调身”、“调息”、“调心”，与中国气功很相似，对开发大脑功能，提高人的集中力和记忆力很有效。其他，如印度的瑜珈功等，在增强人的智慧方面均有良好的效果。

总之，大量事实充分证明，气功确实有开发智慧，增强记忆力的奇效。有关气功与开智关系的深入剖析，见本书导论第

二章第三节先天混元气功对智力的开发。

气功的开发智慧，与前面所讲的防病治病，既有密切联系，又有所不同，是在帮助人们身体健康之后的进一步深化，也是气功更深远意义之所在。

三、气功与文教和科学等方面的关系

气功是人类研究自身功能的一门科学，因而它必然涉及到各个科学领域和其他各方面。在此，仅就人们熟悉的一些领域，如体育、武术、书画、声乐和科学教育方面，简略介绍一下气功的作用。

1. 气功与武术

武术是我国传统的体育项目之一。自古以来，我国的武林高手，没有不重视气功的。所以，有许多武林高手，同时是著名的气功师。武术中人们比较熟悉的“轻功”、“硬功”、“八卦”等，更是直接通过气功锻炼而成的。古人说：“内练一口气，外练筋骨皮；练拳不练功，到老一场空”。这里提到的“功”，就指气功。武术家们练气功，自有其独特要求。武术动作，要求形意合一，要意到气到、气到力到、力到形随；同时还要求练武者头脑灵活、反应快、持久性强等。这就要求练武者同时要进行气功锻炼，特别是气功中“调心”、“调息”，是练功者必须掌握的。如武术家临战时的冷静和精神集中，便是由气功的“调心”达到的；武术中的呼吸锻炼，以及交战中受重击而伤时进行的片刻“吐纳”之功，都类似于“调息”；武术中基础姿势的锻炼和气功的“调身”也有密切关系。

2. 气功与体育

经过气功锻练，运动员可以增大肺活量，使大脑传导兴奋脉冲增加，肌肉收缩协调力量大，加速血液循环和新陈代谢。这对体育锻炼和临场比赛，都是非常有利的。

3. 气功与书画

在我国，历来有书画家可以长寿的说法。这是为什么呢？从写字与绘画的一些要求看，与气功有直接关系。虽然有些书画家不承认自己练过气功，但他们写字绘画时，实际上包含了气功锻炼中的一些姿势和意念活动。如书法中有“心正笔正”之说。唐代的柳公权说：“心正则笔正，笔正乃可法也”。而其中的“心正”与气功中的“调心”不是有着共同的内涵吗？另外，写字作画要求做到端庄、松静、平心静气、气沉丹田、排除杂念、精神集一，才能运气于臂、肘、腕、指，才能使意、气、形统一于笔力，神贯笔锋。这样创作的作品，才能有气有神，赏心悦目。所以古人特别注意修心养性，命笔前“收视返听，绝虑凝神，心正气和”，认为“心神不正，字则颠斜，老气不和，书必颠朴”。可见，书画家在写字作画的过程中，已经受到了气功的锻炼，这就是他们之所以长寿的原因。如果他们再有意识地从事气功锻炼，他们的作品将会更上一层楼，他们的身体也会更健康、更长寿。

4. 气功与声乐

我国古代就有“气者声之源”之说，认为“气为声本，无气不成声”，“善歌者必先调其气”。我国民族的传统唱法中，要求“气沉于底，音贯于顶”，这就是所谓“丹田气”、“丹田音”。这里讲的“丹田”，就是借用了气功的术语。气功的“调心”、“调身”和“调息”，对歌唱演员的发声，也有较大的促进作用。如调息锻炼，对发声就非常有益。一个好的歌唱演员，凭丹田之气，可以把歌声送入每个观众耳中。如中央音乐学院一位著名的音乐教授，因积劳过度，患了较严重的心脏病、肺气肿和过敏性哮喘，多年不能工作。1982 年冬，他练了鹤功。一年之后，不但病愈上班，而且他的演唱，也常能产生强烈共鸣，令听众惊叹。可见，气功对声乐有着很大的作用。

5. 气功与教育

把气功纳入教育内容的作法，我国古已有之。古人倡导的“半日读书、半日静坐”的学习方法，就是实践经验的总结。明朝著名理学家王阳明便是积极主张将气功引入教学的代表之一。他在《传习录》中指出：“昔吾居滁时，见诸生多务知解，口耳异同，无益于得，姑教之静坐，一时窥见光景，颇收近效”。他在《教约》中，详细讲解了“调心”、“调身”、“调息”的具体方法，并指出，学生们经过这种锻炼，可以达到“德性坚定”、“聪明目开”、“精神宣畅”。

目前，我国各科的学生学习生活都很紧张，有许多学生的神经机能失调，严重影响了他们的身体健康，甚至影响了学业。进行气功锻炼，既可以使学生身心健康，还可以进一步开发智慧，提高学习效率，为国家培养出优秀的合格人才。

把气功纳入学校的教学内容，还有着更深刻的含义。我们知道，气功是一门科学。但千百年来，气功的传授始终是在民间以秘密方式进行着。这种方式对气功的研究是不利的，其进展速度非常缓慢。为了促进气功科学的迅速发展，就必须改变以往的传授方式，将气功这门科学的研究方式纳入科学的轨道，给气功的研究建立一个科学的体系。所以，要想使我国的气功科学有长足的发展，进而推动一场科学革命，那么，把气功纳入国家教学内容则是非常重要的。

因此，国家教委（1987）教办字128号文件指出：“从教育入手，开展气功科学的教学和科研确有十分重要的意义”。提倡在各级学校（首先是高等学校）中开展“保健气功的教学和科研”，在有条件的高等院校成立科研机构。并明确指出，要把保健气功作为高等学校学生的一门“专选课”。

6. 气功与现代科学

钱学森教授认为，气功科学一旦和现代科学相结合，便会

改造现代科学，而且“必然导致爆发一次科学革命。”目前，人类已经进入到电子计算机时代、太空时代，并且将要进入时空通达无碍的“信息时代”。而气功练到较高层次时，便有助于人类进入时空通达无碍的“信息时代”。即使是目前世界上最先进的第五代计算机，也无论如何不能和人脑的灵敏度相比。然而，人类对自身的功能，特别是对大脑功能的秘密，还知之甚少。气功科学的发展，将逐步揭开脑功能之谜，对现代科学技术的发展起到巨大的推动作用；而且随着现代科学的发展，古老气功的神秘面纱，也会逐步被揭开。

气功应用于现代科学技术的美景，已经展现在我们面前。在我国及美苏一些国家，均已经开始把特异功能应用于各个科学领域，并取得了可喜的成果。不久的将来，气功科学这朵鲜花，将会结出更丰硕的果实。

第三节　气功主要流派简介

我国的气功，历史悠久，功法繁多，数以千万计。这些功法自成体系，流行于社会。因此气功种类的派系划分，也就成为气功史研究的主要内容之一。

有的人将气功按各自的特点，划分为六大派系：

①儒家气功：以摄生养气、存心养性为主；

②医家气功：以防病治病、保健强身为主；

③道家气功：重在修炼，以性命双修、修心炼性、清静无为为主；

④释家气功：以悟性、炼心、超脱、空无和明心见性为主；

⑤武术气功：以御敌防身，提高技艺和表演为主；

⑥民间气功：多为单一功法，各有侧重。

以上分法，虽然可资借鉴，但对一些错综复杂的交叉问题，

则不易说清楚。若离开了功法的内容和性质，单纯从练功目的出发来区分气功功法，则会陷入宗教的圈子。气功流派的另一种分法，是从功法的特点、练功要求和理论体系出发，将各种静功和动功予以归纳。如此，可分为吐纳、禅定、存想、周天、导引五大流派。现分别介绍如下：

一、吐纳派

本派强调以呼吸锻炼为主，因而又称之为“炼气”、“调气”、“行气”、“调息派”。本派是在“呼吸精气”、“吸新吐故以练脏”等思想的指导下形成和发展起来的。其中，又可分两个支派。

①闭气。以练吸为主，认为此法可延长寿命。“胎息”、“体呼吸”、“龟息”等功法均属此类。

②六字诀。以练呼为主，认为此法可以呼出五脏余浊之气，以治疗相应的疾病，使身体强壮，益寿延年。

二、禅定派

本派强调“意念”的锻炼，要求精神内敛，静坐凝心。其特点是，采取适当的方法集中意念。一般的静坐功法均属此。本派常用方法有：

①数息观。即以专心于数听呼吸等法，使分散浮躁的精神专注于一。

②壁观。即用面壁静坐的方法教人安心，外止诸缘，内心无端，使心如墙壁。

③止观。即通过止法或观法，用以扫除妄念，专心于一境，以凝神静意。

三、存想派

本派与禅定派有相似之处，即也强调“意念”为主的锻炼。不同之处在于，本派要求用一种假设或想象的方法以集中意念。其特点是：闭目内视，按设计的内容，想象体内或体外之境物；或把内外景联系起来一起想，并以此法治疗疾病和提高功夫。观相派也属此，它要求幻视到某些境物形影。

四、周天派

本派也称内丹派，强调在思想内敛之基础上，意气相依。其特点是：推动内气沿体内任督二脉等经络周流不息。要求真气运行于任督二脉，使小周天畅通；在此基础上练通大周天，而大周天通百脉，使穴位开阖，活跃经气，增强体质。

五、导引派

本派以动功为主，意气相随。其特点是：意气相结合的肢体操作或自我按摩。导引有广义与狭义之别，在此专指狭义的功法。它要求操作时思想专一，全神贯注，不可分神。

当前，在社会上流行的气功功法中，可分为硬功和软功。硬功即“钉床破石”、“力托双吨”、“汽车过身”、“五马分尸”、“金枪刺喉”等具有表演性能的功法；软功则指以防治疾病为目的的自我锻炼的功法，又称气功疗法。气功疗法又可分为动功和静功。练功时，凡外形有动作的功法，统称为动功；练功时，外形无动作的功法，统称为静功。关于二者的特点和功用，古人说：“动生火，静生水；动生阳，静生阴；动兴奋，静抑制；动强壮，静长寿”。

以上划分方法，主要是从总体概念出发的。而现代气功的许多功法，不只局限于某一流派，而是取各派之长，补己之不

足；就其主流而言，仍可按以上派系归类。我所创编的“中国鹤翔庄气功”和“中国自在静功”等功法就是兼收并蓄、博采众家之长的功法。此外，从更深层的意义上讲，它们的问世还体现着先天的机缘，蕴涵着奥妙的道理，肩负着神圣的使命。因此从渊源看，它们都属于先天混元气功门派。

第四节　气功诞生的原因

一、原始状态的气功

世界上任何新事物的出现，都是有一定条件和原因的。气功的诞生，也是有其原因的，那就是人类需要它。

气功的前身，是人类为了抵御各方面的侵袭而发出的各种活动。这些活动是本能的、无意识的活动。例如：在大自然中，一年四季的气候变化，风、雨、雷、电、湿、燥、风、寒等等，随时都向人身袭来。为了抵御来自外部自然界的各种侵袭，人类便采取各种方式进行抵御，其中有外动的，也有内动的。同时，人类为了生存下去，需要寻觅食物和抵御野兽的侵害，因而便采取了包括走、跑、蹲、跳、蹿、爬、滚、躲、投、掷和进、退等运动。这些动作便是气功中“调身”的原始雏形。

人身随着运动量的增加，呼吸量也就必须加强；同时，为了应付由于运动量急剧增加给身体带来的不适，人们便进行各种巧妙的呼吸，如使呼吸加深加长等。这些呼吸运动，也就是气功中的“调息”的前身。

为了生产和生活的需要，人类不断地思考一些问题。人们为了达到某种目的，有时需要冷静下来想一想。这种现象的出现，就有可能是后来气功中“调神”的前奏。

另外，人们在劳动中的一些自发动作，如在劳动中间休息

时，人们所采取的各种活动，包括坐、躺和捶打身体的不同部位，以消除人身的疲劳与不适，都是与气功的诞生有密切关系的。以上所例举的这些活动，当然都是无意识的。我们对这些自发的、无意识的活动，姑且称之为“原始气功”。从这种原始气功中，我们已经清楚地看到，它与人类的健康发展有着密不可分的关系。

二、气功的诞生

气功的诞生，是人类通过长期的劳动实践，对自然界有了比较深刻的认识，并在这个基础上，对人体的病源又有了比较正确的了解而摸索出来的。人们为了治好自己的疾病，使身体强健起来，便在原始气功的基础上有意识地进行实践、总结和提高。于是，帮助人们身体健康的气功便诞生了。

气功一经出现，就以它那奇妙的功效为人类的身体健康服务。随着历史的发展，气功也相应地发展着。在我国原始社会后期的神农时代，传说有著名的气功师赤松子，因“练神服气”而取得了长生。轩辕时期的广成子，曾经隐居崆峒山的石室中进行气功锻炼。他通过“无视无听，抱神以静”的练功方法，坚持长期的静功锻炼，把自己练成一个非常健康的人。随着时间的推移，有成就的气功师就越来越多，不胜枚举。如：相传为颛顼帝玄孙的彭祖，因为“好恬静，善于补导之术”而活了七百多岁；周康王时的尹喜，相传深得其师老子的“内外修炼之法”，坚持不懈地进行气功锻炼，遂练成了一个“面有神光”的健康人。

气功出现以后，便作为祖国医学的一支劲旅，投入到了人类治病健身之中。所以，祖国古代的名医，同时又是气功师；古代的许多学者，虽然没有从事医学工作，却很精通诊疗气功；许多的著名武师，同时又是气功大师。气功诞生以后，除了和祖

国的医学并驾齐驱，为人们的身体健康服务之外，还有一个更重要的作用，那就是开发人类的智慧。在这方面来说，医学是不能与之相比的。随着气功科学的发展，气功将在祖国的建设乃至人类的文明发展等方面，发挥巨大的作用。展望未来，气功科学必将会有光辉的前程。

第五节　气功发展简史

气功，为中华民族古代文化的宝贵遗产，它是通过人类在大自然的长期生活，逐步认识自然和改造自然，并在长期和疾病作斗争中而诞生的。它有着悠久的历史，千百年来，一直在人类防病治病、健身开智等方面，默默地发挥着巨大作用。远在两千多年以前，气功在医学中已有相当重要的地位。当时的医学著作中已有大量关于气功的记载。在群经诸子中，也有不少这方面的记述。随着历史的向前推移，气功便借了宗教的力量广泛流传起来。他们把练功的体会总结成某种功法，记录在自己所著的经书中；同时，古代的一些文人墨客，在自己的著作中，也总结了不少气功锻炼的经验。另外，在民间还广泛流传着大量练功方法。他们在各自的锻炼中积累了丰富多彩的练功经验，推动着气功事业的发展。

建国以后，在政府各部门的支持下，经过发掘、整理、提高和普及，我国古老的气功科学，得到普遍迅猛的发展。各地相继建立了气功研究、教学机构和辅导站，先后培养了许多气功专业人材。他们在科研、临床实践和普及推广等方面，发挥着巨大作用，气功科学研究事业，正在稳步发展。

一、上古至夏商时期

在讲述这一节的气功知识时，我们首先对“上古”的断限

作个简略说明。上古时期的上限和下限，在史学界是有不同意见的。我们不是历史学家，所以无意在中国古代史的分期问题上插足。为了把祖国气功的发展脉络讲清楚，我们把从炎黄至夏朝时期，称之为“上古”时期。

1. 炎黄至虞舜时期

我国的气功，从原始状态到气功的诞生，经过了数千年的发展和提高，到了三皇五帝时期，已有相当高的水平。三皇之首的伏羲氏，相传为先天八卦的创画者，先天八卦，即伏羲八卦。后来，周文王被殷纣囚在羑里，依据伏羲八卦而演为六十四卦；又有人对八卦加上了文字说明，便成了著名的占筮之书；同时，气功界则把它看作为丹经的重要经典。

炎帝时期，已经出现了著名的气功师赤松子。赤松子为炎帝时的雨师。他“炼神服气，能入水不濡，入火不焚”（《仙佛奇踪》）。炎帝的小女儿跟随赤松子练气功，也很有收益，活有登仙之寿。

到了黄帝时代，气功更是广为流传，著名的气功师已不乏其人。《史记·五帝本记》指出：“轩辕之时，乃修德振兵，治五气，蓺五种，抚万民，度四方”。注文〔集解〕引王肃的话说：五气，即“五行之气”。气功大师们，历来都是把阴阳五行和人体的五脏相联系的。这说明不但黄帝本人练气功，而且主张四方之民也进行气功锻炼。

据史书记载，黄帝时期的广成子，也是一位著名的气功大师，传说他活了一千二百岁，还不见老。黄帝曾“西至于空桐，登鸡头”，拜见广成子。（《史记·五帝本记》）注文引《抱朴子·内篇》说：“黄帝面见中黄子，受九品之方，过空桐，从广成子受自然之经”，即此山。《庄子·在宥篇》中说：广成子学道空桐山，黄帝问道于广成子，“广成子南首而卧，黄帝顺下风膝

行而进，再拜稽首而问曰：‘闻吾子达于至道，敢问治身奈何而可以长久?’广成子蹶然而起曰：‘善哉问乎！来，吾语汝至道。至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所视，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多知为败。我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之厚也；为汝入于窈冥之门矣，至彼至阴之原也。天地有官，阴阳有藏，慎守汝身，物将自壮。我守其一，以处其和，故我修身千二百岁矣，吾形未尝衰”。这段话的意思，比较详细介绍了我国的气功特别是静功内丹功的练功要点。其中，广成子讲述了“至道”的本质；介绍了达到“至道”的方法。并暗示，只要按照这种方法去练功，就可以达到长寿的目的。

《庄子》关于广成子学道空桐山，黄帝前往求教的这段描述，虽属后人神话般的追记，但它说明了气功在我国有悠久的历史，说明了早在三皇五帝之时，气功已有相当的发展。相传，气功的重要著作《阴符经》，就是黄帝撰写的。在这本不到四百字的书中，讲了练气功的指导思想，即虚无之道，以及练功的具体方法。

在黄帝时期有成就的气功师中，既有如广成子之类的隐士，也有朝中的重臣，如当时的名将俞跗，就是其中的一个。在《史记·扁鹊仓公列传》中有这样一段记载：扁鹊来到虢国时，正赶上虢太子刚死，扁鹊问了一下虢太子的病情，对中庶子喜方者说，我能使太子死而复生。中庶子说：“先生得无诞乎？何以言太子可生也！臣闻上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醪酒，镵石桥引，按抓毒熨，一拨见病之应，因五脏之输，乃割皮解肌，决脉结筋，搦荒爪幕，湔浣肠胃，漱涤五藏，练精易形。先生之方能若是，则太子可生也；不能若是而欲生之，曾不可以告咳婴之儿”。这里所说的俞跗，正是黄帝时的一位将军；而

俞跗的疗法，正是气功按摩疗法。虢国的中应子喜方者，也是一位爱好方术之人，很可能就是一位气功爱好者，所以对黄帝时期的俞跗很熟悉。而古代著名的医生扁鹊，也是黄帝时期的气功的实践者。后世的秦越人，因医术与扁鹊相似，所以也被称之为扁鹊。

气功给当时人们的身体健康带来了极大好处，这在史书中已有明确的记载。如《史记·五帝本记》中说："黄帝崩，葬桥山"。注文〔集解〕引皇甫谧的话说：黄帝"在位百年而崩，年百一十一岁"。〔正文〕引《列山传》说"轩辕自择亡日与群臣辞。还葬桥山，山崩，棺空，唯有剑舄在棺焉"。

到了尧舜时期，气功在理论和功法等方面，又有了新的发展。《吕氏春秋·古乐篇》中说："昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之"。这里明确说明了人们得病的原因，是因为当时的天气阴雨多湿；又肯定了作舞宣导的气功疗法，是治愈这些疾病、消除人们痛苦的有效方法。当时最著名的气功师有彭祖和他的弟子青乌公。

据《史记》记载："彭祖自尧时而皆举用"。注文〔索隐〕指出："彭祖即陆终氏之第三子，篯铿之后，后为大彭，亦称彭祖"。〔正义〕说："彭祖自尧时举用，历夏、殷，封于大彭"。《仙佛奇踪》记载：彭祖"好恬静，善于补导之术"，所以活了"七百余岁而不衰"。他的弟子青乌公，在彭祖的指点下，学习了"真仙妙理"的气功理论。"入华阴山中学道，积四百七十一岁后服金液而升天"。

三皇五帝时期，气功发展的一个最大特点，就是以伏羲、炎帝、黄帝和尧舜等最高统治者为首，包括朝中大臣在内的领导集团都亲身练功。因而，这个历史时期的气功得到了较大地发展，并出现了许多卓有成就的气功师，使我国的气功脱离了自

发的原始状态，越过了初级时期，进入到了独立治病健身的阶段。

2. 夏商时期

大禹代替了帝舜而有天下，我国历史进入到了原始社会的末期，奴隶制的前夜。气功仍在大踏步地向前发展着。以彭祖及其弟子为骨干，使祖国的气功以多种形式发挥着作用。《史记·五帝本记》注文中指出："彭祖自尧时举用，历夏、殷封于大彭。"汉朝的刘向在其所著的《列仙传》，也追述说："彭祖者，殷大夫也，姓籛（Jiān 坚），名铿（坑），帝颛顼之孙，陆终氏之中子。历夏至殷末，八百余岁，常食桂、芝，善导引行气。"这些史料虽然有神话色彩，同古书的记载也有出入，不尽相同，彭祖不一定能够从帝尧一直活到殷商；但是，彭祖的弟子们师承相传，一代一代地发展着气功事业，则是没有疑问的。

所以，在《山海经·大荒北经》的记载中，大禹和伯益曾见到了"食气"之人；同时，在《山海经》中，还有"吸风饮露，不食五谷"的记载。在《吕氏春秋·术人篇》中，也记载着大禹曾见过"饮露食气之民"。从今天看来，这大概就是一种"辟谷"气功吧。从《尚书·大禹漠》中，我们还看到了帝舜告诫大禹的一段话，则表明了气功已经进入到比较成熟的阶段。这段话说："人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中"。因为心危源于私，固危；道微源于昧而难明，故微。因而帝舜告诫大禹要"精一"、"允执厥中"。后世的儒家，把这十六个字作为练功的要诀，是有道理的。

商汤伐桀而有天下，殷商初立，有一个如何治理天下，巩固政权的问题。为了此事，商汤找来朝中的冢宰贤臣伊尹，向他求教治国良策。伊尹指出："凡事之本，必先治身，啬其大宝。用其新，弃其陈，腠理遂通。精气日新，邪气尽去，及其天

年”。（《吕氏春秋·先己篇》）。这是一段语意双关的话，它既含有政治上的内容，又讲述了气功锻炼的方法和结果。从这段话中，已经明确地证实，在我国商朝的初期，气功不但在实践中逐步完善和发展，而且已经渗入到了治理国家的方略之中。伊尹强调治国从治身入手，既有政治上严格要求自身的含义，又有加强气功锻炼，增强人们体质的内容，是很有道理的。

夏商时期的气功，和三皇五帝时期相比，不但更成熟了，而且还渗入到了治理国策之中，这不能不说是一个可喜的现象。这个历史时期气功发展的特点之一，仍是朝廷最高统治集团的重视和推行。而气功之所以有较大的发展，也正是因为朝廷最高统治集团重视和推行的结果。

二、周秦时期

1. 西周时期

西周时期的气功不但有了飞跃性的发展，而且在某种程度上说起了质的变化，为我国的气功事业奠定了坚固的理论基础。这块基石的奠基者，就是演化后天八卦的周文王以及周公等人。

气功诞生以来，经过了漫长的初级阶段，人们在实践中不断地总结、丰富和提高，进入到三皇五帝和夏商时期，便已经成了和祖国医学并行的一支劲旅，一支健身治病的独特力量。到了殷末周初，我国气功的发展已经进入到一个新的阶段，即总结提高，树立基石的时期。文王后天八卦的演成，《周易》的出现，为气功树立基石打下了坚实的基础。

周文王姬昌，不但礼贤下士，而且博学多能，尤其精通八卦之学，对气功也很有研究。殷商末期，纣王无道，“淫乱不止”。姬昌见纣王无道，遂窃叹其暴虐，被纣王听见了，于是，纣王便囚文王于羑里。周文王在羑里的殷王狱中，遂“益

《易》之八卦为六十四卦。”（《史记·周本纪》）周文王所演之八卦，称为文王八卦，或者后天八卦，以区别于伏羲的先天八卦。

文王八卦的特点之一，是以坎离定南北。后世的气功功法中，尤其是道家的炼丹术，定向南北时，多取文王八卦中的坎离之位，称为坎离相交，或取坎填离，就是人体之中的心肾相交、相补，练成纯阳之气。伏羲八卦，则是以乾坤定南北之位。这在气功中也多有应用。

除了文王，西周时期的大军事家姜太公，也是一位精通气功理论的人。他注释过相传为黄帝撰写的《阴符经》。这本书的经文不到四百字，讲的是虚无之道和修炼之术，道家视为重要的丹经。

西周初期的大政治家周公，对气功的发展也作出了巨大贡献。《史记·周本记》注文中指出：“伏羲制卦，文王卦辞，周公爻辞，”便清楚地说明了这个问题。文王、武王、太公和周公等人，都有登仙之寿。

西周到了穆王之时，朝政日非，帝王多为淫暴之君，遂无心“清心寡欲”地去练气功。虽然传说周穆王曾到昆仑山见西王母，西王母向他传授过“无死”之道，希望他“尚能复来”，但已经是无济于事了。这段历史时期，气功的发展，遂转入到了民间。如蜀人李真，到周朝时已经活了八百岁。他修炼于华山石室中，周穆王时居住在蜀地的金堂山。

2. 春秋战国至秦统一时期

周幽王无道，烽火戏诸候，天下大乱，群起而攻之，西周灭亡。周平王东迁，史称东周。从此，中国进入到春秋时期。于是，政由诸候出，天子形同虚设。从平王东迁，到秦始皇灭六国，建立一统天下，其中经历了春秋和战国，共四百六十余年。

在这460多年的时间中，随着生产力的不断提高和人们生活中的迫切需要，气功在政治上分割混乱的局势下，反而出现了大发展，在气功理论和功法等方面，都有较大的提高和增多。

在这段历史时期中，气功的长足发展，表现在出现了大量的气功著作和高层次的气功人物。

关于气功著作，分别出现在医学著作和诸子百家之中。如祖国医学巨著《黄帝内经》就记载了大量的气功知识。虽然这部书不完全是春秋时期的作品，而是成书于春秋到西汉初年，但记录了大量春秋战国时期的气功知识，是没有疑问的。在这部医学巨著中的藏象部分，虽然是从医学角度来论述人体五脏六腑的功能，剖析脏腑之间的相互关系，但这些理论同时又是气功的基础理论，是古气功学赖以建立和发展的基石。其中的一些具体内容，又是气功的许多功法的指导思想。如《素问·六节藏象论》中指出：心者，生之本，神之处也，其华在面，其充在血脉，为阳中之太阳，通于夏气。肺者，气之本，魄之处也，其华在毛，其充在皮，为阳中之太阴，通于秋气。肾者主蛰，封藏之本，精之处也，其华在发，其充在骨，为阴中之少阴，通于冬气。肝者，罢极之本，魂之居也，其华在爪，其充有筋，以生血气，其味酸，其色苍，此阳中之少阳，通于春气。脾、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱者，仓廪之本，营之居也，名曰器，能化糟粕，转味而入出者也，其华在唇四白，其充有肌，其味甘，其色黄，此至阴之类，通于土气。凡十一脏，取决于胆也。

这一大段文字，具体讲述了脏腑的主要功能与精神活动，以及一些器官之间的关系。而这些内容对气功来说，又是非常关键的。例如，只有了解了心脏的功能，在气功锻炼时才能较好地做好调心活动；明确了肾脏功能，才能更好地理解气功功法中强肾的作用，等等。

又如，《灵枢·经脉篇》中说："人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为钢，肉为墙，皮肤坚而毛发长。谷入于胃，脉道以通，血气乃行。"这段文字清楚地说明了人之孕育于母体，是始于先天之肾气。既生之后，又必须依赖于谷食的充养，以维持生命活动。这就是所谓"先天"和"后天"的依据。而这种关于人体胚胎发育的情况，又是许多气功功法的重要理论内容。

其他如经络部分和病机部分，又是气功功法中必不可少的内容。在《素问·皮部论》中，就详细讲述了十二经脉的具体内容，在《灵枢·百病始生篇》、《素问·刺法篇》、《灵枢·五变篇》和《素问》的《阴阳应象大论》、《风论》与《举痛论》等篇中，都详细讲述了人体致病的原因及病理变化等。这些内容又是气功功法中不可缺少的理论。气功中所说的精、气、神，都可以在中医著作中找到理论依据及具体描述。同时，在医学著作中，把气功列为药石之外的一种疗法，更有明确的记载。

在其他著作中，关于气功的记载也相当可观。被称为儒家经典的《尚书》中，就记载了重要的气功知识，如《大禹漠》中帝舜告戒大禹的话："人心惟危，道心惟微，惟精惟一，先执厥中"。就是儒家功法中最著名的十六字心传。被列为《四书五经》之道的《大学》中，曾子论述孔子的话说："知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得"。这便是儒家通过气功锻炼而得到的体会。另外，在《孟子》和《荀子》等儒家的著作中，都介绍了许多气功知识；而作为杂家的《吕氏春秋》，关于气功的记载就更多。

在春秋战国时期的气功著作中，当首推道家的两位先哲老子和庄子之书。老子所著《道德经》五千言，因其深奥难懂，所以注家蜂起，互有歧意，其中以从哲学角度上注释的居多。然而，后世的道教则将这本书视为气功的重要经典。并按照道教

修炼的理解，做了完全区别于哲学的注解，在内部密传。

道家另一位大师庄周的著作，虽然多为寓言故事，但其中关于气功知识的内容，却相当丰富和深奥，同样被后世道家视为性命双修的重要经典。

此外，在其他著作中，如《公孙龙子》等书中，也都有关于气功知识的记载，这里不一一例举了。总之，春秋战国时期的气功，已经不是简单的只言片语的记载，而是上升到了理论，在气功发展史上占有重要地位。

除了以竹帛为材料而写成的书册之外，战国时期的气功著作，还反映在金石之中，如近代出土文物中的战国时期的《行气玉佩铭》，就是其中的代表作。这篇铭文写道："行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几桩在上，地几桩在下。顺则生，逆则死"。这段铭文叙述了练功的顺序及其功效。铭文最后两句话："顺则生，逆则死"，是强调要按铭文所说的顺序去练，不要倒过来，盲目追求效果。

至于春秋战国时期享有盛名的气功人物，那就更多了，这里只简略地介绍几位。

老子，这是一位争议很大的历史人物。在《史记·老子韩非列传》中，司马迁介绍说："老子者，楚苦县厉乡曲仁里人也，姓李氏，名耳，字聃，周守藏室之吏也"。后世学者为这一段文字所加的注，就有四处之多，而且注文相当长，主要解释老子之名的由来。注文引《朱韬王札》及《神仙传》说：老子"姓李，名耳，字伯阳，一名重耳，外字聃"。又引《玄妙内篇》说："李母怀胎八十一载，逍遥李树下，乃割左腋而生"。又说："玄妙玉女梦流星入口而有娠，七十二年而生老子"。又引《上元经》说："李母昼夜见五色珠，大如弹丸，自天下，固吞之，即有娠。"张君相又说："老子者号，非名。老，考也。子，孳也。

考教众理，达成圣孳，乃孳生万物，善化济物无遗也”。又引许慎的话说：“老子号伯阳父”；葛玄说：老子为“李氏女所生，因母姓也”。又说：“生而指李树，因以为姓”。由此可见，早在西汉时期，对老子这个人的详细情况，已经不可考了。

关于老子的事迹，史书记载非常简略，主要记述了两件事，一件是孔子向老子求教关于礼的知识。老子对孔子说了这样一段话：“子得其时则驾，不得其时则蓬果而行。吾闻之，良贾深藏若虚，君子盛德，容貌若愚。去子之骄气与多欲，态色与淫志，是皆无益于子之身”。孔子听了这段话之后感叹说：鸟、鱼、兽我都知道他们的动向，也能够对付；“至于龙吾不能知，其乘风云而上天。吾今见老子，其犹龙也”。

另一件事是老子西游过幽谷关，收了他的大弟子关令尹喜，并著书上下篇，言道德之意五千言。谈到他们的学问时，史书指出：“老子修道德，其学以自隐无名为务”。又说：“盖老子百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也”。“莫知其所终”（《史记·老子韩非列传》）。

从以上简略的记载中，已经清楚说明，老子为春秋时期的一位杰出的气功大师。关于《老子》一书的作者，历来众说纷纭，莫衷一是。我们不想对《老子》一书的作者去作繁琐考证，认为《老子》一书的思想，就是老子本人的思想，因而肯定为老子的原著。就在这本书中，老子把他一生练功的体会，详细记录下来，成为了后世气功界特别是道家气功的重要经典；老子因其所著《道德经》一书行世，便成了道家学派的创始人，被后世道教奉为祖师。

尹喜，《仙佛奇踪》说他是天水人，字公文。从《史记·老子韩非列传》中知道，他是老子的弟子，但事迹不详。注文〔集解〕引《列仙传》说：“关令尹喜者，周大夫也。善内学星宿，服精华，隐德行识，时人莫知。老子西游，喜先见其气，知

其人当过，候物色而迹之，果得老子。老子亦知其奇，为著书。与老子俱之流沙之西，莫知其所终”。从刘向所著的《列仙传》来看，尹喜也是一位著名的气功大师。明朝人洪应明撰写的《仙佛奇踪》中记载：尹喜尽得老子的“内外修炼之法”，遂“保修炼色”，修炼成为极高层次的气功师，跟随老子而去。

庄子，名周，为战国早期的思想家，史书记载他的学问“本归于老子之言”。（《史记·老子韩非列传》）为道家学派另一位大师。他所著《庄子》一书，虽然多为寓言，但其中有大量深奥的气功知识，被后世道家的气功奉为重要经典。因而，庄子也是一位享有盛名的气功大师。

儒家学派的孔子、孟子、荀子等人，都对气功有一定的研究，其研究成果，在他们的著作中都有反映，这里不详说。

关于医学界中的名气功师，在先秦时期更是不乏其人。其中的代表者，当首推战国时期被称为扁鹊的秦越人。据《史记·扁鹊仓公列传》记载：“扁鹊者，勃海郡郑人也，姓秦，名越人。少时为人舍长。舍客长桑君过，扁鹊独奇之，常谨遇”。于是长桑君便将其炼功密方传给了扁鹊。扁鹊气功炼成后，便“以此视病，尽见五藏症结，特以诊脉为名耳”。从这句话中说明，扁鹊诊病，完全是凭自己的气功，凭自己所练出的透视功能，而不用诊脉。他为了不使自己的气功功能外泄，才“特以诊脉为名”来隐瞒。秦越人因为与黄帝时的名医扁鹊相类似，乃号称扁鹊，他的本名却知道的人不多。

从扁鹊的这段文字中看到，他的老师长桑君，就是一位有极高层次的气功师，只是隐而不出世罢了。扁鹊的气功练成之后，就辞去了为人管理客店的职务，到处去行医，用他的的医疗气功来解决人们的疾病，多有奇效。他的足迹遍布于当地的齐、赵、秦等许多国家，受到了上至国君，下至平民的极大欢迎。相传，我国医学名著《难经》是秦越人所著，为继《内

经》之后的重要医学巨著，其行文以回答形式书写，故称《难经》。书中记录了许多气功知识，其中第《三十九难》说："命门者，谓精神之所舍也，男子以藏精，女子以系胞，其气与肾通"。这条史料，对气功丹田之说起了重要作用。

此外，鬼谷子精通《阴符经》，相传活了数百岁，仍然颜如少童；秦穆公的萧史和妻子弄玉，相传皆为仙人，一个乘凤，一个乘龙，升天而去。所谓龙凤呈祥，大概源于此。萧史夫妇很可能就是笃练气功而高寿者。周灵王的太子王子乔，也是一位气功家。相传他有"食六气"之法，隐居在嵩高山。所谓"食六气"之法，仍是气功中的辟谷，掌握了这种功法，对人体健康极有益处。

到了战国末期至秦代，由于许多从事气功锻炼者得以长寿，便影响到当时的秦始皇帝。秦始皇很想长生不死，但又不加强气功锻炼，于是乎便想走捷径，借助于神仙所炼制的不死之药，这才引出了许多方士，到海上去求不死药。因而，真正的气功功法被忽视和歪曲；由于方士们求不死之药的必然失败，致使气功也受到了一些影响。但仍有安期生、马成子等人，在气功锻炼方面有特殊的成就。安期生隐居于蓬莱山；马成子则入蜀，在鹤鸣山石室中修炼气功二十余年，在"内丹"气功方面，练出了较高层次。而秦丞相吕不韦组织门客编写的《吕氏春秋》一书，记录了先秦时期许多气功资料，对气功的发展起了促进作用。

春秋战国时期的气功，为什么有如此大步的发展呢？究其原因，与当时的社会条件和政治情况，当有很大的关系。

春秋战国时期，为我国历史上著名的乱世，而且乱的时间很长，达四五百年。在这个时期中，由于诸侯立政，各据一方，争强图霸，都想招取人才，以便称霸诸侯。于是，各个学派便应运而生，乘时而起，形成了百家争鸣的局面。气功科学可能

就是借助了这种形势而得到了较大的发展。再一个原因，就是广大人民的迫切需要。在乱世之中，人们遭到战祸的摧残和统治集团的盘剥，经济极为困难，因而饥寒交迫，就是得了病也无钱医治。在这种情况下，人们为了治愈疾病，就有可能采取这种不花钱而治病的方法，加强气功锻炼。民间气功的发展，反馈到学者和医生那里；学者们再通过实践，给以总结和提高，使之上升为理论。然后再给以推广，使气功得到广泛的应用。这些原因，可能就是春秋战国时期气功发展较快的一个重要原因。

三、汉晋南北朝时期

1. 两汉时期

两汉时期，是气功在先秦的基础上进一步成长的时期。这个时期气功的特点，是向深度和广度进一步发展。这在当时的许多著作中，都明显地表示了出来。

马王堆三号墓出土的帛画《导引图》，是一幅生动形象的气功动功练功图。

在西汉初期成书的《淮南子》等书中，也记录了不少气功知识。《淮南子》一书，为汉武帝时淮南王刘安与门客共同撰写的。《汉书·淮南衡山济北王传》中说：刘安“招致宾客方术之士数千人，作《内书》二十一篇，《外书》甚重，又有《中篇》八卷，言神仙黄白之术，亦二十余万言。”其中，所谓言“神仙”之术，大概多为当时的气功知识和练功方法。

西汉前期的大儒董仲舒，以研究《春秋》著称于世。他的代表作有《春秋繁露》一书，代表了他的治学思想。在这本书中，董仲舒提出了“治身者，务执虚静以致精”的静气功理论，对后世气功的发展影响较大。

《史记》一书，为我国第一部通史之作。在这部书中，单记

录汉朝以来的气功，就有许多处。如《留侯世家》，就记录了张良学炼气功的故事。当时，张良受封为留侯，身体多病，遂决定炼气功以养身。他说："今以三寸舌为帝者师，封万户，位列侯，此布衣之极，良足矣。愿弃人间事，欲从赤松子游耳"。于是，"乃学辟谷，道引轻身"之法。张良的气功没有坚持下去，是因为吕后不懂气功，遂强要张良吃饭。于是，张良便停止了练"辟谷"气功。

在《龟策列传》中，司马迁记录了许多亲自访问的气功史料，对气功的发展很有价值。他说："余至江南，观其行事，问其长老，云龟千岁乃游莲叶之上，蓍百茎共一根……江傍家人常畜龟饮食之，以为能导引致气，有益于助衰养老"。又说："南方老人用龟支床足，行二十余岁，老人死，移床，龟尚生不死，龟能行气导引。"后世气功中有龟息之法，大概就是从这里得到了启发。王充除了在《论衡》中介绍了一些气功知识外，还撰写了《养性书》十六篇，以讲述"裁节嗜欲，宁神自守"的炼功方法。

东汉后期进步思想家王符写了一部《潜夫论》。在这部书的《本训》中，他从自然本源上讲述了元精自化，道生于气的知识。他说："上古之世，太素之时，元气窈冥，未有形兆，万精合并，混而为一，莫制莫御。若斯久之，翻然自化，清浊分别，变成阴阳。阴阳有体，实生两仪，天地壹郁，万物化淳，和气生人，以统理之。是故，天本诸阳，地本诸阴，人本中和。三才异务，相待而成，各循其道，和气乃臻，机衡乃平"。他还进一步论证了道和气的关系，指出："是故道德之用，莫大于气。道者，气之根也。气者，道之使也。必有其据，其气乃生；必有其使，变化乃成。是故道之为物也，至神以妙，其为功也，至强以大。天之以动，地之以静，日之以光，月之以明，四时五行，鬼神人民，亿兆丑类，变异吉凶，何作气然？"王符所讲的"气"，虽

然主要是讲自然之气，但是对气功理论的研究极为有利，因为人与自然是不可分的。

此外，东汉时期的医书《金匮要略》，及被称为古丹经王的《周易参同契》，都是气功中的经典著作；荀悦所著的《申鉴》，崔实所著的《政论》，也都介绍了许多气功知识。《后汉书·方术传》，也介绍了大量气功知识。在这些著作品中，以《周易参同契》、《金匮要略》、《太平经》具有代表性。

《周易参同契》是以解释《周易》为名，来论述练丹之宗旨，是为道家气功的内丹功。他在本书的上篇中说："内外养已，安静虚无，元身本阴，内照形躯，闭塞其光，筑固灵株，三光陆沉，温养子珠，视之不见，近而易求。黄中渐通理，润泽达肌肤，初正则终修，干立未可持，一者以掩蔽，世人莫之一"。这段话意义极为深刻，为后天之气接先天之气奠定了基础。另外，《周易参同契》一书，首次提出了练功的时间和方位问题，这标明我国气功发展史在汉末有了划时代的飞跃。《金匮要略》一书，强调了"导引、吐纳"的治疗方法，为医疗气功的重要资料。

东汉的史学家荀悦，也是一位颇为爱好气功的学者，他根据自己的练功经验提出："善养悦者无常术，得共和而已矣"。所谓"和"，即"和气"。怎样才能得其和呢？他认为："邻脐二寸谓之关。关者，昕以关藏呼吸之气，以禀受四气也。故长气者以关息，气短者，其息稍升，其脉稍促，其神稍越。至于以肩息而气舒，其神稍专。至于以关息而气衍矣。故道者，常致足于关。是谓要求"。荀悦提出的这种练功方法，与后来丹田呼吸方法很相似。

两汉时期不但有大量气功专著问世，为后世气功科学的发展提供了很有价值的资料，而且著名的气功人物也不乏其人。

汉初的张良，是汉朝最早从事气功锻炼的人。在以后的学者和隐士中，气功爱好者也不断出现。与张良同时的商山四皓，

就是练功卓有成效的四位老人，以窦太后为代表的一批人，笃爱黄老之言，这除了有政治上的因素外，也不能说与气功的发展无关。汉武帝时期的东方朔，更是一位著名的气功大师。到了东汉以后，著名的气功人物就更多了。下边扼要介绍几位。

华佗，字元化，史称他“晓养性之术，年且百岁而犹有壮容，时人以为仙”。（《后汉书·方术列传》）他是我国古代著名的医学家，“诊病疗疾之术，其验如神”。特别是他创编的五禽戏气功疗法，在我国气功发展史上占有重要地位。他对弟子吴普说：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得销，血脉流通，病不得生，譬犹户枢，终不朽也。是以左之仙者为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难志。吾有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，兼利蹏足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以著粉，身体轻便而欲食”。（《后汉书·方术列传》）他授给吴普的吐字之法说：“嘘字：嘘主肺，肺连五脏，受风即鼻塞，有疾作嘘，吐纳治之。呵字：呵主心，心连舌、五脏，心热、舌干有疾作呵吐纳治之。呼字：呼主脾，脾连唇，论云脾唇焦，有疾作呼吐纳治之。嘘字：嘘主肝，肝连目，论云肝盛则目赤，有疾作嘘吐纳治之。吹字：吹主肾，肾连耳，论云肾虚即耳聋，有疾作吹吐纳治之。嘻字：嘻主三焦，有疾作嘻吐纳治之”（《服气吐纳六气篇》）。华佗的《服气诀》说：“口吐浊气，鼻起清气，所谓吐故纳新是。矐气良久，徐徐吐之，仍以手左右、上下、前后拓。取气之时，意想太和，元气下入毛防，流于五脏、四肢皆受其润。如山之纳云，如地之受泽。若气通，便觉腹中汩汩转动。若得十通，即觉身体润悴而色光泽，耳目聪明，令食有味，气力加倍，诸疾去矣”。吴普按照老师的教导去做了，活了九十多岁还不见老。

与华佗同时的冷寿光，也是一位气功大师，他“能善补导

之事，取精于玄牝。其要谷神不死，守生养气”，其术为“握固不泄，还精补脑也”。（同上，注引《列仙传》）与冷寿光同时的鲁先生，练辟谷气功很有成效，传说活了三百年。矫慎，字仲彦，从少年时就爱好黄老之言，很仰慕赤松子、王乔等人的“导引之术”，也是一位著名的气功大师。

魏伯阳，著有《周易参同契》，为气功内丹派的重要人物。他把亲身练功的经验写成了文字，以指导后人。他说：“耳乃精窍，目乃神窍，口乃气窍。若耳逐于声，便精从声耗而不固；目荡于色，便神从色散而不凝；口多言语，便气从言走而不聚，安得打成一片以为丹基？修行之人，若不于此三宝关键收捨向里，无有是处”。他还说：“今人精从下流，气从上散。水火相背不得凝结，皆是此心使然。心苟爱念不生，此精必不下流；心苟忿念不生，此气必不上炎。一念不生，万虑澄澈，水火自然交媾矣”。（《仙佛奇踪》）

另外，在东汉明帝时期，古印度的佛教开始传入中国，并带来了佛教的气功；东汉后期，中国的道教开始成立，最后的道教是东汉顺帝时张道陵创立于四川的鹤鸣山，以《老子》为经典，称为正一道，因为道徒张道陵为天师，故又称天师道。张道陵著有道守二十四篇；稍后的张角创立了太平道。道教创立之后，便尊奉老子为祖师，其修炼方法，继承了上古以来的气功功法，并在这个基础上进行完善和提高，逐渐形成了气功中的道家功法。但汉末的道教中，多以符录为民治病者，在民间影响较大。

东汉末，上党人王真和郝孟节二人，都是当时的气功大师。王真自言：“周流登五岳名山，悉能行胎息胎食之方，嗽舌下泉咽之，不绝房室”。（《后汉书·方术列传》）所以，年到百岁时，好象还不到五十岁。本传注主引《汉武内传》说：王真字叔经，“习闭气而吞之，名曰‘胎息’，习嗽舌下泉而咽之，名曰‘胎

食’”。孟节练辟谷气功，常年不食，“又能结气不息，身不动摇，状若死人，可至百日半年”。

通过以上资料来看，到了两汉时期，气功已经有了长足的进展。这个时期气功的特点，主要是活动于民间。汉初，朝中的大臣只有一个张良重视气功，可惜由于吕后的干预而没有坚持下去。汉武帝虽然喜欢神仙，但却和秦始皇一样，自己不练功，而是召来了大批方士，为他去求不死之药，这当然是一场空。在下层人士中，如魏伯阳、华佗、张仲景、冷寿光和道教的创始人张道陵．张角等人，在气功锻炼和研究方面，都是卓有成效的。正是这些气功大师的努力，才使我国气功不断地向前发展。

东方朔为传说中的仙人，但没有史料记载他的练功情况。

在东汉前期的明帝永平七年，朝廷派出使者蔡愔等赴西域求佛法。汉使在月氏国遇到了来自天竺的僧人迦叶摩腾和竺法兰，迎入中国。佛教气功传入中国后，便有长足地发展，成为气功队伍中的一支劲旅。

2. 魏晋时期

我国的气功，到了魏晋时期，又在两汉的基础上前进了一步，其表现在气功的著作中，深度和广度又有新的发展；气功界的代表人物，也从原来的医学家和学者、隐士中增加了道家和佛家人物。

东汉末至曹魏时期，道教的代表于吉所传的《太平青领书》(即《太平经》)，对精气神有精辟的论述。其中关于“守气而合神”的理论，为历代养生家所重视。特别是“守一法”，更为气功界所推崇。书中指出：“夫欲守一，乃与神通；安卧无为，反求腹中，卧在山西，反知山东”。可见，这种练功方法是很有效益的。相传，于吉活了一百多岁，后被孙策以“妖言惑众”之

罪杀死。

魏文帝曹丕所著的《典论》中，就记述了当时的气功成就。他说："颍川却郤俭能辟谷，饵伏苓。甘陵甘始亦善行气，老有少容。庐江左慈知补导之术。并为军吏。初，俭之至，市伏苓价暴数倍。议郎安平李覃学其辟谷，餐伏苓，饮寒水，中泄利，殆至陨命。后始来，众人无不鸱视狼顾，呼吸吐纳。军谋祭酒弘农董芬为之过差，气闭不通，良久乃苏。左慈到，又竞受其补导之术，至寺人严峻，往从向受"。"光和中，北海王和平亦好道术，自以当仙"。（《三国志·魏书·方枝传》注）以上记述，虽然表明了魏文帝曹丕对气功不完全相信，但也无法否认气功的存在及其影响。

《三国志·魏书·方枝传》的注文中，还引用东阿王曹植所著的《辩道论》说："世有方士，吾王悉所招致，甘陵有甘始，庐江有左慈，阳城有郤俭。始能行气导引，慈晓房中之术，俭善辟谷，悉号三百岁"。"余尝试却俭绝谷百日，躬与寝处，行步起居自若也。夫人不食七日则死，而俭乃如是。然不必益寿，可以疗疾而不惮饥馑焉。左慈善修房内之术，差可终命，然自非有志至精，莫能行也。甘始者老而有少容，自诸术士咸共归之"。

从以上的记载中看到，曹魏时的气功，在民间是广为传习的。随着佛教的传入，佛教的气功就开始进入中国。到了魏晋时期，中译本的佛经便多了起来，佛教禅法中的数息观法等练功方法，便受到了人们的重视。

到晋朝，道教与佛教竞相发展，气功便在宗教界大力发展起来。同时，医学界与隐士中的气功也大有进步。在这个时期，气功中的内丹法、养生法、导引术，胎息法、外气疗法等，在深度和广度方面的发展，气功理论和实践，都更上一层楼。

在记述气功的著作方面，以道家、医家居多，佛教和其他

学者的记载也不少。晋朝的女气功家魏华存所著的《黄庭经》是一部以讲述守丹田为主的内丹修炼功法。它在《参同契》的基础上又有所发挥，为后世内丹气功修炼者奉为圭臬。晋朝著名书法家王羲之曾抄写过这部气功经书。王羲之弃官之后，便游山玩水，尽情游乐。他“又与道士许迈先修服食，采药不远千里，遍游东中诸郡，穷诸名山，泛沧海”。（《晋书·王羲之传》）由此可见，王羲之在晚年，也是一位气功爱好者。

在晋朝记述气功的著作中，以《抱朴子》、《灵剑子》等书为最。《抱朴子》为晋朝的医学家葛洪所著。葛洪早年以儒学知名，“尤好神仙导养之法。从祖玄，吴时学道得仙，号曰葛仙公，以其炼丹秘术授弟子郑隐。洪就隐学，悉得其法焉。后师事南海太守上党鲍玄。玄亦内学，逆占将来，见洪深重之，以女妻洪。洪传玄业，兼综练医术，凡所著撰，皆精覈是非，而才章富赡”。（《晋书·葛洪传》）从葛洪的师承关系及平生所学，已经清楚地说明，他的著作在气功等养生方面，是有一定深度的。葛洪轻仕途而重养生，酷爱练丹。他因征战有功，被封为伏波将军，后又赐爵关内候。朝中大臣，因其才高，举荐散骑常侍，领大著作。葛洪固辞，不愿意在朝中任高官，听说交阯出丹，就要求到句漏做县官。皇帝因为他资历高，不允许，他说：“非欲为荣，以有丹耳”。因而便来到罗浮山去炼丹。他一生著述甚多，其自序中说明了自己的志愿和所著述的内容。自序中谈到自己所看到的书说：“考览奇书，既不少矣，率多隐语，难可卒解，自非至精不能寻究，自非笃勤不能悉见也”。又说：“世儒徒服膺周孔，莫信神仙之书，不但大而笑之，又将谤毁真正。故予所著书言黄白之事，名曰《内篇》，其余驳难通释，名曰《外篇》，大凡内外一百一十六篇”。（《晋书·葛洪传》）

从以上的史料中看出，葛洪的著作中，不但记载了关于气功等养生方面的大量知识，供后人学习，而且还兼有驳斥世儒

对气功的谤毁之意。《抱朴子》一书中记录的气功知识相当丰富，如丹田呼吸法的《胎息经》，强调了调气、咽津液，有补中宫元气的作用。在《至理篇》中，既肯定了行气、导引的养生效果，又继承了内丹气功，提出了“内守九精，坚玉钥于命门，结北极于黄庭，引三景于明堂，飞元始以炼形”的炼功功法。特别是关于练功时间及应当注意的问题之内容，颇为后世气功界所称道。他说：“行气当以生气之时，勿以死气之时也。故曰仙人服六气，此之谓也”。什么时间是生气，什么时间是死气呢？他接着说：“一日一夜有十二时，其从半夜以至日中六时为生气；从日中至夜半六时为死气。死气之时，行气无益也。”并指出炼功时要注意“不欲多食，及食生菜肥鲜之物，令人气强难闭；又禁恚怒；多恚怒则气乱”。

其他气功著作，如残存在别人著作中的东晋学者张湛所著的《养气集要》，也记载了大量的气功知识，其中包括行气、导引、握固、气功疗法等多种内容，多为记录前人的功法。

许逊所著的《灵剑子》一书，为道家气功的代表作之一。气功中内丹派的“内丹”一词，即首先见于《灵剑子》一书。许逊指出：“凡服气调咽用内气，号曰内丹”。他强调说：内丹调息要“心无外缘，以神制气，闭神庐以定火候，开生门而复婴儿，圣胎内结，握固凝然”。而“不得用上段外气引外风”，行吐纳之功。在炼功时间上，许逊也很有研究，指出了“自子至午为炼阳，自午至酉为炼阴。阳主乎动，阴主乎静。阳不欲溢，阴不欲覆。阴平阳秘，精神乃治”。从练功时间上来看，许逊把一天十二个时辰分为前阳后阴，主张阴阳都练，比起葛洪只练“生气”，不练“死气”来是更全面了。许逊练内丹气功时，首先是以意领气，使气按照一定的路线而运行。他说：“练功时，存心中之气，以意送之，归脐下气海之中，夹之日月。左肾为日，右肾为月。此乃两畔同升，合为一。即先存想，右肾如月，

白气入气海中，从脊右边上至顶泥丸宫——眉间三寸是也，却存历洞房宫，又历明堂宫，守寸双田，下历十二重拔，历降宫，入气海金室，日月照两畔。又存左肾为日，黄气从左脊边骨缝上直入泥丸宫，存出历洞房宫、明堂宫，守寸双田，下历十二重楼、历降宫，入气海中心，日月左右照”。另外，许逊对气功中的导引功法也很重视，提出了自己的看法，并针对不同的病症设计了练功姿势，推动了气功的发展。许逊和葛洪为同时代的人，而许逊早葛洪而生，晚葛洪而死，活了 135 岁，可算是长寿了。

魏晋时期对气功有深刻研究的人物，除了以上提到的许逊、葛洪等几位有大部气功著作的以外，还有许多。下面简略介绍几位气功师。

诸葛亮，即三国时的孔明，不但是著名的军事家，政治家，实际上，他对气功也有较深刻地研究。《诸葛亮集·遗事篇》引《仙鉴》说：诸葛亮在司马徽的引见下，曾到汝南灵山，从鄢公玖学军事。鄢公玖认为诸葛亮所学的军事皆得其妙，应当再学一些道术，便对他说：“南郡武当山上有七十二蜂，三十二岩，二十四洞，峰最高者曰天柱、紫霄。二峰间有异人曰北极教主，有琅书、金简、玉册、灵符，皆六甲秘文、五行道法。吾子仅习兵阵，不喻神通，终为左道所困”。遂引诸葛亮至武当山拜见北极教主。北极教主授给了诸葛亮道术，就让他下山去了。诸葛亮在武当山所学的道术即所谓“六甲秘文”，大概就是道家秘传的气功功法。诸葛亮的女儿诸葛果，学了其父的功法，遂有登仙之寿。

稽康，是一位有奇才的孤儿。他天质自然，恬静寡欲，笃好老庄，“常修养性服食之事”，“以为神仙禀自然，非积学所得，至于导养得理，则安期，彭祖之伦可及，乃著《养生论》”。（《晋书·稽康传》），他平生以老子、庄子为师，主张“君子行

道，忘其为身”，以顺乎自然。与稽康同时的学者，如阮籍、向秀等人，也都是气功爱好者。阮籍在苏门山遇孙登，曾与“商略终古及栖神导气之术”。（《晋书·阮籍传》）

陶淡，字处静，平生喜好“导养之术”，十五六岁时，就“服食绝谷，不婚娶”。（《晋书·隐逸传》）

佛图澄，本天竺（古印度）僧人，姓帛，少年时学道，“妙通玄术”，晋永嘉四年来洛阳，“常服气自养，能积日不食”。（《晋书·艺术传》）是一位功夫极深的和尚。

王嘉，字子年，为人聪睿内明，“不食五谷，不衣美丽，清虚服气，不与世人交游”。（《晋书·艺术传》）著有《拾遗录》十卷。

僧涉，西域僧人，符坚时来到长安。他“虚静服气，不食五谷，日能行五百里，言未然之事，验若指掌”。（《晋书·艺术传》）是一位有较高层次的气功师。

幸灵，是一位“见侵辱而无愠色”之人，乡亲们及其父母兄弟都认为他是一个痴儿。他主张“乃物生天地之间各欲得食”，应顺其自然而不应干预。就是这位“痴”儿，却是一位自发外气为人治病的高层次气功师。当时，“有龚仲儒女病积年，气息财属，灵使以水食之，已而强起，应时大愈。又吕猗母皇氏得瘘痺病，十有余年，灵疗之，去皇氏数尺而坐，冥目寂然，有顷，顾谓猗曰：‘扶夫人令起。’猗曰：‘老人得病累年，奈何可仓率起邪?’灵曰：‘但试扶起’。于是两人夹扶而立。少选，灵又令去扶，即能自行，由此遂愈。于是百姓奔趣，水陆辐辏，从之如云。皇氏自以疾久，惧乃发动，灵乃留水一器令食之，每取水，辄以新水补处，二十余年水清如新，尘垢不能加焉”。（《晋书·艺术传》）他经常对士人说：“天地之于人物，一也，欲不失其情性，奈何制服人以为奴婢乎！诸君若欲享多福以保性命，可悉免遣之”。（《晋书·艺术传》）十余年间，他以放外

气治好了许多人，受到了人们的尊敬。

魏晋时期的气功，比两汉时又有提高，表现在气功理论的深度和从事气功锻炼的广度上。在这个时期，医疗气功不但在医学界、隐士中盛行，而且在道、佛中也大力发展起来。其中显著的特点之一，是道和医的合流为一。

3. 南北朝时期

晋末至南北朝时期，我国再度陷入分裂。而这个时期的气功事业又有新的发展。这个时期的气功养生代表作，有《养性延命录》；此外，如《颜氏家训·养生篇》等；以及许多医学家、僧道和学者们的著作中，对医疗气功的研究也有一定的深度。

《养性延命录》一书，为南朝陶弘景所著。陶弘景，字通明，丹阳秣陵（今南京）人，他十岁时，“得葛洪《神仙传》，昼夜研寻，便有养生之志”。（《南史·隐逸列传》）梁天监四年移居积金涧，因“喜辟谷导引之法，自隐处四十余年，年逾八十而有壮容”。他是一位医学家，也是一位道士，对气功及养生之术有较深刻的研究，一生所著有《本草集注》，《效验方》，《图象杂要》，《玉匮记》，《七曜新旧术疏》，《合丹法式》，《养性延命录》等多种著作。

《养性延命录》一书，记载了许多气功知识，历来为气功家所重视。如，在本书的《教诫篇》中记载：“张湛养生集序曰：养生大要一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房屋，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌；过此以往，义可略焉”。《服气疗病篇》，记载了包括导引姿势，道和气的关系，以及吐字治病法等多种诊疗气功知识。他指出：“彭祖曰：常闭气纳息，从早旦至日中，乃跪坐拭目摩搦身体，舐唇咽唾服气数十，乃起行言笑。其偶有疲倦不安，便导引闭气以攻所患。必存其身头面，九窍，五脏，四肢至于发端，皆

令所在觉其气运行体中，起于鼻口下达十指末，则澄和真气，不须针药灸刺。凡行气欲除百病，随所在作念之。头痛念头，足痛念足，和气往攻之，从时主时须自消矣”。他在介绍吐字疗病法时说：“经曰：道者气也，得气则得道，得道则长存。神者精也，得精则神明，神明则长生。精者气脉之引论，守骨之灵神也。精去则骨枯，骨枯则死矣，是以为道务实其精。从夜半至日中为生气，从日中至夜半为死气。常以生气时正偃卧瞑目握固，固者如婴儿之拳，以四指押母指也。闭气不息，于心中数至二百乃口吐气出。如此身神具，五脏安。能闭气至二百五十，华盖明。华盖眉也，耳目聪明，举身无病，邪不干人也。口行气，以鼻纳气，以口吐气，微而引之名曰长息。纳气有一，吐气有六。纳气一者谓吸也；吐气有六者谓吹，呼，嘻，呵，嘘，呬，皆出气也。凡人之息，一呼一吸，元有此数。欲为长息吐气之法：时寒可吹，时温可呼。委曲治病，吹以去风，呼 以去热，嘻以去烦，呵以下气，嘘以散滞，呬以解极”。他又进一步指出：“《明医论》云：疾之所起自生五劳，五劳既用二脏先损，心肾受邪腑脏俱病。五劳者：一曰志劳，二曰思劳，三曰心劳，四曰忧劳，五曰疲劳。五劳则生六极：一曰气极，二曰血极，三曰筋极，四曰骨极，五曰精极，六曰髓极。六极即为七伤，故变为七痛”。“心脏病者体有冷热，吹呼二气出之；肺脏病者胸背胀满，嘘气出之；脾脏病者体上游风习习，身痒痛闷，吸气出之；肝脏病者眼疼愁忧不乐，呵气出之。已以十二种调气法，依常以鼻引气口中吐气，当今气声逐字吹呼嘘呵嘻呬吐之。若患者依此法，皆须恭敬用心为之，无有不差，愈病长生要术”。

《在导引按摩》篇中，还记载了大量导引功法，以及五禽戏等动功功法。在其他篇中还记载了一些关于导引按摩方面的气功功法，其中包括坐卧式导引、头面功等。这些功法对于“益除百病”，健康长寿很有作用。

《颜氏家训》为北齐著名文学家颜之推所著的治家之法。其中的《养生篇》，记录了颜之推进行气功锻炼的经验。他告诫子孙们说："神仙之事未可全诬，但性命在天，或难种植"；"考之内教纵使得仙，终当有死，不能出世，不愿汝曹专精于此。若其爱养神明，调护气息，慎节起卧，均适寒暄，禁忌食欲，将饵药物，遂其所禀，不为天折者，吾无问然"。"吾尝患齿摇动欲荡，饮食热冷皆苦疲痛，见抱朴子牢齿之法，早期叩齿之百下为良，行之数日即平愈。今恒持之，此辈之术，无损于事，亦可修也"。

南北朝时期的气功界人物，除陶弘景之外，尚有许多，其中有医、道、释及逸隐之士等，下面简略介绍几位。

孟景翼，南齐吴兴人，道士。著有《正一论》，论证佛教和道教的功法本来是一致的。他指出："《宝积》云：'佛以一言广说法'。《老子》云：'圣人抱一以为天下式'。一之为妙，空玄绝于有境，神化赡于无穷。为万物而无为，处一数而无数。莫之能名，强号为一。在佛曰'实相'，在道曰'玄牝'。道之大象，即佛之法身。以不守之守守法身，以不执之执执大象。但物有八万四千行，说有八万四千法。法乃至于无数，行亦达于无央，等级随缘，须导归一。归一曰回恒，向正即无邪。邪观既遣，亿善新。三五四六，随用而施，独立不改，绝学无忧。旷劫储圣，共遵斯一。老，释未始于尝分，迷者分之而未合"。

冠谦之，字辅真，魏世祖时人，入嵩山学"服气导引口诀之法，遂得辟谷，气盛体轻，颜色殊丽"。（《魏书·译老志》）"颍阳译略，闻喜吴郡，道引养气，积年百余岁，神气不衰。

由吾道荣，琅邪人。"少好道法，与其同类相求入长白，太山潜隐，具闻道术"。后来游于邹、鲁之间，遇异人授于大明法术。之后，他回归本部，"隐于琅邪山，辟谷，饵松术茯苓，求长生之秘"。

南北朝时期的佛教气功发展较为显著，达摩老祖来到中国后，著有《易筋经》，是一种内外兼修的气功功法，主张洗髓易筋以入道。当时，在佛教内部秘传。

其次，气功成绩最显著者，应首推南北朝末期的高僧智顗。他的气功代表作有《六妙法门》、《修习止观坐禅法要》和为弟子讲述的《摩诃止观》等。其中，《六妙法门》的内容，是讲述数、随、止、观、还、净六字练功要领。每一个字的法门，又包括“修”和“证”两项内容。如“数”字法门的修练方法，首先要求练功者坐禅后，默数呼吸，从一数到十，如此反复多次，做到“摄心在数，不合驰散”；然后是“证”数，做到“心住息缘”，“意不欲数，系时行者”。其他各家法门，都是如此。

此外，智顗的气功著作中，对调心、调息和调身等内容，都有详细的论述，其中包括导引、吐纳及收功等。尤其是重视对练功治病的记载，在《修习止观坐禅法要》一书中，辟有专节论述，内容甚详。

南北朝时期的气功，与魏晋相比，其深度和广度，都有发展，所涉及的范围，在魏晋气功的基础上，更向佛、道等宗教界发展。这个时期，由于南北各朝一些皇帝笃信佛道，所以宗教有较大的发展。气功便借了宗教发展之风，也大力发展起来。

四、隋唐五代时期

1. 隋唐时期

隋朝是一个分裂之后统一的王朝，从成立到灭亡，共29年，是一个极为短暂的朝代。而这个时期气功的发展，却是很有成绩的。气功的著名人士遍布在医家、隐士和僧道之中，为朝野人士所敬重。

从史料记载来看，隋唐的气功著作较多，但多数已失传。有

《巢氏诸病源候论》一部书，记载了大量气功知识，为隋朝主要气功著作。本书的作者巢元方，为隋朝医学博士。他主编的这部书，共五十卷，六十七门，一千七百二十论，专论病源，不载药方。论证病源之后，多附有导引之法，实为诊疗气功的专著。在这部书中所记载的行气、导引等功法，突出了仿照一些动物、飞禽的动作，并有详细动作。如："蛇行气，曲卧以正身，复起踞。闻目随气所在，不息，少食裁通畅，服气为食，以舐为浆，春出冬藏，不财不养，以治五劳七伤"。这无疑是对《抱朴子》一书的发展。

隋唐精于气功的人士，在医学家和道士中也不乏其人。由于隋朝是一个立朝短暂的朝代，所以气功人物也多为上承前朝，下连大唐的。下面简要介绍几位与隋朝极为密切的气功人物。

徐则，东海郯人，"幼沉静，寡嗜欲。受业于周弘正，善三玄，精于议论。"素怀栖隐之操，杖策入缙云山"。南陈时应召憩于至真观，又入天台山，"因绝谷养性，所资唯松水而已，虽降冬沍寒，不服绵絮"。（《隋书·隐逸列传》）晋王扬广镇守杨州，知其名，遂写信召之曰："夫道得众妙，法本自然，包函二仪，混成万物，人能弘道，道不虚行。先生履德养空，宗玄齐物，深明义味，晓达法门。悦性冲玄，怡神虚白，餐松饵术，栖息烟霞。望赤诚而待风云，游玉堂与驾龙风，……导凡述圣，非先生而谁？"（《隋书·隐逸列传》）与徐则同时还有建安宋玉泉、会稽孔道茂和丹阳的王远知等，也行辟谷，进行气功锻炼，都受到了隋炀帝的重视。

王远知，为前朝陶弘景之弟子，"传其术，为道士"，是一位通达高层次的气功师。王远知的弟子潘师正，贝州宇城人，道士，深得其师的练功之术，居逍遥谷，也是一位名气功师。

杨上善，与巢元方为同时代人，也是一位著名的医生兼气功师，对气功很有研究，曾为隋朝的太医侍御。著有《黄帝内

经太素》三十三卷，并对《内经》进行注解。通过这些著述可以看到杨上善的气功造诣是很深的。如，他在注解《内经》时，对气功导引之术进一步阐述说："导引则筋骨易柔，行气则其气易和也"。

在隋朝的医学家中，精于气功养生的还有翟中、萧古等，都有著作行于当世。据史书记载，翟中著有《养生术》，萧 古著《帝王养生方》，后来都失传了。

苏元郎，隋朝的一位道士，传说他到隋朝时已活了三百多岁，撰有《龙虎通玄要诀》和《旨道篇》等气功专著，是一位精于内丹气功功法的气功大师。

我国的气功，从南北朝至隋朝的统一，又有大幅度的发展，这个时期的气功，大致沿袭魏晋南北朝的特点，分为医、道、佛，隐四个主要支派；同时，民间的气功也比较发达，隐士中的气功，就是在民间气功的基础上形成的。另外，隋朝的气功得到了隋炀帝的支持，这也是隋朝气功得以发展的原因之一。再者，许多气功师是起于南北朝，越过了隋朝，终于唐朝的，如孙思邈等。所以，有些气功师及其成就，就放到唐朝去讲，在这里就不说了。

2. 唐五代时期

我国的佛教，自从汉朝传入后，经过南北朝时期的发展，到了唐朝已经形成了高潮，道教自从汉朝成立以来，魏晋时期已经形成了高潮；到唐朝，又有较大的发展。宗教的兴起，对气功的发展是极为有利的。同时，儒家的气功也在原来的基础上有较大的发展。这个时期无论是气功著作和气功大师，都大量地涌现出来。

在气功的研究方面，首屈一指的，就是出生于南北朝，中经隋朝，在唐朝大有威望的孙思邈。

孙思邈，京兆华原人。青年时就很善长老庄之学，后来隐居于太白山，唐太宗即位之后召还京师曰："故知有道者诚可尊重，羡门、广成，岂虚言哉！"（《旧唐书·方伎列传》）后又辞别朝廷而回。其弟子卢照邻有病，久治不愈，便问孙思邈："名医愈疾，其道如何？"孙思邈回答说："吾闻善言天者，必质之于人；善言人者，亦本之于天。天有四时五行，寒暑迭代，其转运也，和而为雨，怒而为风，凝而为霜雪，张而为虹霓，此天地之常数也。人有四肢五脏，一觉一寐，呼吸吐纳，精气往来，流而为荣卫，彰而为气色，发而为声音，此人之常数也。阳用其形，阴用其精，天人之所同也"。（《旧唐书·方伎列传》）他接着讲述了疾病可愈之法，主张和合阴阳，辅之以道德。所以，"形体有可愈之疾，天地有可消之灾"。

孙思邈一生著作甚多，有"自注《老子》，《庄子》，撰《千金方》三十卷行于世。又撰《福禄论》三卷，《摄生真录》及《枕中素书》、《会三教论》各一卷"。（《旧唐书·方伎列传》）《千金方》一书，后经宋朝的林亿等校正后，改名《备急千金要方》。此外，他还著《千金髓方》二十卷，《千金翼方》三十卷。他认为，人的性命贵于千金，治人一命，就等于施舍了千金，所以，他的医疗著作都以"千金"命名。他在气功和养生方面的著作，除了《摄生真录》，《枕中素书》之外，还有《气诀》、《真气铭》、《长生延寿经》、《养生要录》和《龙虎篇》等。这些著作，有的已经失传了。

《千金要方》中的《养性篇》为气功专著，详细介绍了调气，按摩等功法。按摩功法中，包括天竺国的婆罗门法十八势和老子按摩法四十九势，讲得非常详细。在调气功法中，包括传说的六字气诀法、内视法和胎息、闭气等。从这些功法中又可以看出，孙思邈不但对气功理论有较深入的研究，而且在实践方面更有高深的功夫。如他在《调气法》中，介绍了功法动作之

后说："仰下，徐徐定心，作禅视之法：闭目存思，想见空中太和元气，如紫云成盖，五色分明；下入毛际，渐渐入顶，如雨出晴云入山，透皮入肉，至骨至脑，渐渐下至腹中，四肢五脏皆受其润，如水渗入地若彻，则觉腹中有声汩汩然；意专思存，不得外缘，期须即觉元气达于气海，须臾则自达于涌泉。则觉身体振动，两脚踡曲，亦会床坐有声拉拉然，则名一通"。坚持锻炼下去，就会"百病皆去"。以上这段文字，清楚地描述了练功中的自发动作。如果不是自己的练功实践，是很难写出来的。

孙思邈在《摄养枕中方》中，对练功过程的"五时"和"七候"的练功境界，也进行了全面描述。所谓"五明"，即练功过程 中的五个层次，从"心动多静少，思缘万境"到心动静相等，再到"心一向纯静"，便逐步进入到"七候"境界。所谓"七候"，已属练功中的高层次境界，可以达到"身轻心畅"、"通灵彻视"、"延年千载"，常听"玉女歌扬"，进而达到"高超物外"、"物无不达"的极乐境界。

盛唐时期的道士司马承祯，字子微，河内温人，乃名气功师潘师正的高徒，"传其符录及辟谷导引服饵之术"。（《旧唐书·隐逸列传》）为陶弘景之一脉，对气功有较深的研究。著有《天隐子养生书》，《导引论》、《疗病论》、《服气精义论》和《坐忘论》，并奉命为唐玄宗以楷、篆、隶三种字体写了《老子经》。他在以上的气功著作中，对于调心、服气导引等气功，从理论到功法，都进行了系统的阐述。在探讨服气导引时，和祖国的医学理论紧密联系起来，论证了进行气功锻炼和人体脏腑之间的关系。如，他指出了肺为气之本，胃为五脏六腑之海，肾为生气之源，五脏六腑之本，十二经脉之根，左为正肾，右为命门，通过气功锻炼，使真气停于肺，入于胃，主于肾，使"五气和而生津液，气液相感，神乃自生"。由引可见，司马氏的气功著作，把我国的气功又向前推进了一步。

在唐朝的道士中，号称八仙之一的吕洞宾，是练功卓有成效的一个人。他是晚唐时期河中府永乐县人，生于唐德宗贞元四年。他一生著有大量的气功著作，对内丹功法的发展有较大的贡献。他讲述气功知识，多用诗词的形式，读起来很是顺口，但其中多隐语，实难读懂。其中的代表作有《黄鹤赋》、《修身诀三段》、《三字诀》、《百字碑》、《百句章》、《行火候》、《谷神歌》等，实为气功内丹法的经典著作，在道学中有极高的地位，受到了历代气功家的重视，被视为练气功的必读之书。

儒家的气功，在唐代也大有发展，其中的代表人物，以白居易为首。他的练功成就，反映在其所写的诗赋中。他在《味道》诗中说：

叩齿晨兴秋院静，焚香宴坐晚窗深。
七篇真诰论仙事，一卷坛经说佛心。
此日尽知前境妄，多生曾被外尘侵。
自嫌习性犹残处，爱吟闲诗好听琴。（《白居易集》，下同）

又如《咏怀》诗中，他也谈到了自己的练功体会：

尽日松下坐，有时池畔行。
站立与坐卧，中怀淡无营。
不觉流年过，亦任白发生。
不为世所薄，安得遂闲情。

当时，朝廷比较重视儒、佛、道三教功法，在大和元年，唐文宗召三教人士入麟德殿内道场，谈论三教功法，互相难对。白居易遂向道士请教说："《黄庭经》中有养气存神，长生久视之道，请陈大略"。又说："敢问"黄"者何义？"存"者何物？

“气”养何气？“神”存何神？道士也一一作了回答。

白居易练功体会最深的，莫过于《动静交相养赋》、《求玄殊赋》和《八渐偈》。通过这些文章，可以看出白居易对气功基础理论及内丹气功和佛家气功，都有很深的研究，有切身的体会。因为这几篇气功著作为儒家气功的重要著作，它既反映了儒家的气功思想，又说明了当时儒、道、佛三教功法的内在联系，故抄录于下，以供读者参阅。

动静交相养赋　并序

居易常见今之立身从事者，有失于动，有失于静，斯由动静俱不得其时与理也。因述其所以然，用自儆导，命曰《动静交相养赋》云。

天地有常道，万物有常性；道不可以终静，济之以动；性不可以终动，济之以静。养之而两全交利，不养之则两伤而交病，故圣人取诸《震》以发身，受诸《复》而知命。所以《庄子》曰“智养恬”。《易》曰：“蒙养正”。吾观天文，其中有程：日明则月晦，日晦则月明。明晦交养，昼夜乃成。吾观岁功，其中有信：阳进则阴退，阳退则阴进。进退交养，寒暑乃顺。且躁者，本于静也。斯则躁为民，静为君；以民养君，教化之根：则动养静之道斯存。且有者，生于无也。斯则无为母，有为子；以母养子，生成之理：则静养动之理明矣。所以动之为用，在气为春，在鸟为飞，在舟为楫，在弩为机。不有动也，静将畴依？所以静之为用，在虫为蛰，在水为止，在门为键，在轮为枢。不有静也，动奚资始？则知动兮静所伏，静兮动所倚。吾何以知交养之然哉以此。有以见人之生于世，出处相济，必有时而行，非匏瓜不可以长系。人之善其身，枉直相循，必有时而屈，故尺蠖不可以长伸。嗟夫！今之人，知动之可以成功，不知非其

时，动必为凶。知静之可以立德，不知非其理，静亦为贼。大矣哉！动静之际，圣人其难之。先之则过时，后之则不及时，交养之间，不容毫厘。故老氏观妙，颜氏知几。噫，非二君子，吾谁与归？

白氏此赋，虽然不是专为练气功者而作，却将气功理论中的阴阳、动静等问题，进行了深入的阐述，对理解气功知识是有益的。

求玄珠赋

至乎哉！玄珠之为物也，渊渊绵绵，不知其然。存乎视听之表，生乎天地之先。其中有象，与道相全。求之者剖其心，俾损之又损；得之者反其性，乃玄之又玄。玄无音，听之则希；珠无体，博之则微。故以音求之者妄。以体而得之者非。倏尔去焉，将宜冥而齐往；忽乎来矣，与罔象而回归。是以圣人之求玄珠也，损明圣，薄仁义；索之惟艰，失之孔易。莫不以心忘心，以智去智。其难得也，剧乎剖巨蜂之胎；其难求也，甚乎待骊龙之睡。夫惟不皦不昧，至明至幽；必致之于恍致，岂求之于躁求？惟失则遗，若令潮之从去；心虚潜至，同夜光之阑投。斯乃动为道枢，静为心符；至光不耀，至真不渝。察之无形，谓其有而非也；应之有信，为其无而非无。故立喻比无至宝，强名为之玄珠。名不徒尔，喻必有以。以不疑滞为圆，以无瑕疵为美。盖外明者，不若内明之理；纯白者，不若虚白之旨。藏于身不藏于川，在乎心不在乎水。然则颐其神，保其真，虽无胫求之必臻；役其识，徇其慧，虽没齿求之不得，则知珠者，无形之形；玄者，无色之色。亦何必游赤水之上，造昆丘之侧？苟悟漆园之言，可臻玄珠之极。

这篇《求玄珠赋》，为白氏练内丹气功的心得。不难看出，

这篇赋既表现了白氏气功功夫之深，又说明了他吸取了许多道家的气功思想，形成了自己的气功理论。在这篇赋中，他讲到了内丹即玄珠，是一种既是无音、无体，又能感觉到它的存在的一种东西。他认为，玄珠这种东西，“颐其神，保其真，虽无胫求之必臻；役其识，徇其惑，虽没齿求之不得”。强调了练内丹气功，必须深悟庄子即“漆园”之意，养神保真，才能够求得，否则，如果“役其识，徇其惑”，是炼一辈子气功也求不到的。

八渐偈　并序

唐贞元十九年秋八月，有大师曰凝公，迁化于东都圣善寺鐘塔院。越明年二月，有东来客白居易，作《八行偈》，偈六句四言以赞之。初，居易常求心要于师，师赐我八言焉；曰观、曰觉、曰定、曰慧、曰明、曰通、曰济、曰捨。由是入耳，贯于心，达于性，于兹三四年矣。嗚呼！今师之报身则化，师之八言不化。至哉八言！实无生忍观之渐门也。故自观自舍，次而赞之；广一言为偈，谓之《八渐偈》。盖欲以发挥师之心教，且明居易不敢失坠也。既而升于堂，礼于床，跪而唱，注而去。偈曰：

观　偈

以心中眼，观心外象。从何而有？从何而表？观之又观，则辩真妄。

觉　偈

慎真常在，为妄所蒙。真妄苟辨，觉生其中。不离妄有，而得真空。

定　偈

真若不灭，妄即不起。六根之源，湛如止水。是为禅定，乃脱生死。

慧　偈

慧之以定，定犹有系。济之以慧，慧则无滞。如珠在盘，盘定珠慧。

明　偈

定慧相合，舍而后明。照彼万物，物无遁形。如大圆镜，有应无情。

通　偈

慧至乃明，明则不昧。明至乃通，通则无碍。无碍者何？变化自在。

济　偈

通力不常，应念而变。变相非有，随求而见。是大慈悲，以一济万。

舍　偈

众苦既济，大悲亦舍。苦既非真，悲亦是假。是故众生，实无度者。

以上八偈，是对释门修炼之法的彻悟。这说明，白居易深得释门功法之奥妙，炼出了高层次的气功。

在唐朝文人中，还有许多气功爱好者，也都有较深的功夫。如著名诗人王维、杜甫、柳宗元等，都进行了气功锻炼。在他们的诗词中，有不少内容是谈气功的。如，在柳宗元的诗作中，就有“能会深深息，呼吸不归根”之句，说明了他对道家功法的内丹功呼吸之法有较深的体会。唐初的武将李靖，深得《易筋经》秘传，内功、外功皆精。

此外，还有佛教高僧玄奘，道家被称之为八仙之一的张果老，都是较高层次的气功师。玄奘曾在西域游历十七年之久，“撰《西域记》十二卷”。（《旧唐书·方伎列传》）取回了佛经“六百五十七部”，其中有大量的释门气功功法。张果老则“隐于中条山”，修炼“长年秘术”，“尝著《阴符经玄解》，尽其玄

理”。（《旧唐书·方伎列传》）

其他如高僧神秀、名僧一行、高僧惠能等，都是名气功师。隐士王希夷，隐于嵩山，向道士黄颐学练气功，“尽能传其闭气导养之术”。（《旧唐书·隐逸列传》）后来移居兖州徂徕山，“好《易》及《老子》，尝饵松柏叶及杂花散。景龙中，年七十余，气力益壮”。（出处同上）鲁中之儒士吴筠、道士刘道合、苏散、刘知古、王烹、王冰等，对气功有较深的研究，为气功的发展作出了贡献。

唐朝末期至五代时，则有昝殷、彭晓等人，对气功也进行了研究，并有一定的功力。

隋唐五代，是我国封建社会的鼎盛时期，在教育、科举和文化事业上等方面，都有较大的发展。在唐代气功爱好者中，不但有僧、道、儒、医和民间的气功师，而且还包括唐太宗、武则天在内，所涉及的面很宽广，形势是好的。唐代的气功，正是在这种形势下得到大发展的。

五、宋金元时期

1. 两宋时期

我国的气功，进入宋代以后，有新的发展，突出表现在对宋朝以前的气功典籍的注释和整理上。同时，儒、道、佛、医等各方面著名的气功师也大量出现，各具特色，推动着气功事业的前进。

《云笈七签》，为北宋前期道家的气功重要典籍。这本书共一百二十二卷。宋真宗时，张君房校正秘阁道书，撮其精要而成。“云笈”为道家藏书之器，道家以天宝君说《调真》为上乘，灵宝君说《调玄》为中乘，神宝君说《调精》为下乘；《太玄》、《太平》、《太清》三部为辅径；又《正一》、《法文》、《遍陈》为

别一部，合为七部，称为“七签”。本书记载了大量北宋以前气功功法，是研究宋代以前气功的重要史料。特别是关于气功师远距离发放外气治病的气功疗法，在本书的《服气十事》中已有记载：“外服气者，譬如别人在别处患左脚肿痛，禁之自行外气运入已肿左脚中，彼人即自差（愈）所谓遥禁法”。

《圣济总录》，为宋朝著名的医学书，其中保留了许多气功功法。先是宋徽宗编写《圣济经》十卷四十二章，政和八年颁行，为读《素问》的入门书。在这部书中，论述神和气的关系说：“气者，生之原也；神者，生之制也。形以气先，气盛而形病；神依气住，气纳则神存”。这对气功的研究是有帮助的。政和中期，又下诏集天下名医，出御府所藏禁方秘论，分七十一门，编为二百卷，题名《圣济总录》。后来年久佚脱，到了清初，已缺小儿方五卷。经过程林、项霄收集补缺，编次为《圣济总录纂要》二十六卷。这部医书中所保留的气功功法，有导引、按摩、服气、六字决等多种功法，为研究气功的重要著作。

《悟真篇》为道家南宗始祖张伯端所作，为道教内丹气功的重要典籍，被道家特别是南宗道家尊为炼金丹的正宗。张伯端为天台人，字平叔，号紫阳，即紫阳真人，创立道教正一派，强调性命双修。他在宋神宗时写成此书，《悟真篇》是用诗词的文体写成，读来很有韵味。如他在讲述炼丹时说、“安炉立鼎法乾坤，锻炼精华制魄魂。聚散氤氲成变化，即将元妙等闲论”。

《道枢》，为南宋曾慥所辑，四十二卷，为收录宋朝以前气功功法的专集，内容包括导引、内丹、和行气等多种，其门派有医、道、释、儒各家，保留了宋朝以前不少气功资料，是一部很有价值的气功史料书。

《二十四气坐功导引治病图》，为典型的诊疗气功功法。所谓二十四气，即按二十四个节气编制而成，并注明了各个坐式所要治疗的具体病症。这种功法为宋朝著名的气功大师陈抟所

作。陈抟，字图南，号扶摇子，亳州真源人，生于五代，游泰山，隐居于武当山九石岩，“服气辟谷，凡二十余年。夏移居华山，时年已七十余矣，常闭门卧累月不起”。（《仙佛奇踪》）周世宗柴荣赐号白云先生，宋太宗赐号希夷先生，世称陈抟老祖，为道家气功的重要人物。

在宋朝的气功功法中，八段锦功法也很流行。散见于各种气功著作中的胎息、导引、六字诀等功法也得到了进一步普及和发展。

此外，宋代气功的发展，还有一个特点，即对宋朝以前各种气功书籍进行了大量的注释和整理，其中包括《周易参同契》和《黄庭经》等。这项工作的开展，对于推动气功的发展是极为有益的。

在宋朝，不但有许多气功著作问世，而且还出现了许多气功大师，其中包括医、道、释、儒等方面，除了前面提到的以外，下面扼要介绍几位。

苏澄隐，字凄真，真定人，为道士，“住龙兴观，得养生之术，年八十余不衰老”。宋太祖往见苏澄隐，问曰：“师年逾八十而气貌益壮，善养生者也”。因问其术，苏澄隐回答说：“医之养生，不过精思炼气尔，帝王养生即异于是。老子曰：‘我无为而民自化，我无欲而民自正’。”（《宋史·方使列传》）

丁少微，亳州真源人，“善服气，多饵药、年百余岁，康强无疾”。（《宋史·方伎列传》）

赵自然，太平繁昌人，“颇精修养之术”，撰有《元道歌》一书，言修炼之要旨，宋太宗如其真诚阙，“赐道士服”。（《宋史·方伎列传》）

贺兰凄真，为道士，“善服气，不惮寒暑，往往不食”。（《宋史·方伎列传》）

柴通玄，陕州阌乡人，为道士，居承天观，“年百余岁，善

辟谷长啸”。（《宋史·方伎列传》）

河中的隐士刘巽，华山的隐士郑隐、敷水隐士李宁，都是北宋著名的气功师。刘巽在乡下传授经书，躬身自给，“遇道士传辟谷练气功之法”，修习颇验。李宁则精于药术。

甄凌真，字道渊，单州单文人，年七十五遇许元阳，“授练形养元之诀。”（《宋史·方伎列传》）凌真练功三年，逐返老还童，“轻若飞举。”

石泰，字得之，号翠玄子，为道家南宗祖师张伯端弟子，精于道家的内丹气功，对诊疗气功颇有研究。

薛道光，名道原，字太源，为阆州人，拜石泰为师，喜欢道家的内丹功法，学会了紫阳真人的金丹秘诀，并撰写了《丹髓歌》和《还丹复命篇》等气功著作。

陈楠，字南木，号翠虚，惠州博罗人，为薛道光弟子，“得太乙刀圭金丹法”。（《仙佛奇踪》）他以符水捻土为人治病，因号为陈泥丸。

白玉蟾，琼州人，隐居于武夷山，师事陈翠虚，得其内丹气功之功法。尝自赞云：“千古蓬头跣足、一本服气食露，笑指武夷山下，白云深处吾家”。（《仙佛奇踪》）

这个时期的道家气功，在一定程度上吸取了佛教功法的某些成分，和自己的功法融为一体，使道家气功得到了进一步深化。

佛教的气功，在隋唐的基础上又向纵深发展，其特点是佛经的译著大量增加。释门的气功，大都保存在佛经中。如宋朝普济所撰写的佛教名著《五灯会元》，就保存了佛教大量的气功功法。

陈直，著有《养老奉亲书》，其中的《饮食调治》篇，对精神、气、食和五脏之间的关系，有一段精到的论述：“主身者神，养气者精，益精气，资气者食。食者生民之天，治人之本也。故

饮食进则谷气充，谷气充则血盛，气血盛则筋力强，故脾胃者五脏之宗也。四脏之气皆禀于脾，故四时皆以胃气为本”。这对研究气功很有参考价值。

王怀隐，为宋代医学家，对气功很有研究。他撰写的《太平圣惠方》这部医书中，保留了许多关于气功养生材料。在《神仙服拘法》篇中，讲了一个服枸杞长寿命的故事，说明了当时人们对养生是非常重视的。这则故事说：“有一个人往西河为使，路逢一女子年可十五六，打一老人年可八九十。其使者深悯之，问其女子曰：此老人是何人？女子曰：我曾孙。打之何故？彼有良药不肯服食，致使年老不能行步，所以决罚。使者逐问：女子今年几许？女回年三百七十二岁。使者又问：药复有几种可得闻乎？女云：药虽一道，然有五名。使者问五名何也？女子曰：春名天精，夏名枸杞，秋名地骨，冬名仙人杖，亦名西王母杖。以四时采了之，今于天地齐寿”。从这个女子的年龄来看，她不单是服枸杞，很可能是隐于民间的气功师。

朱佑、张果二人，都是宋朝著名的医学家。在他们的医学著作《类编朱氏集验医方》和《医说》中，都记载了气功的养生之法。

宋朝的气功大师，除了道、释、医之外，在一些著名的文学家和理学家中，也不乏其人。

苏轼，字子瞻，眉州眉山人，为北宋文学巨匠。他不但在文坛上雄居一时，而且对气功也很有研究，练过多种功法。他和当时的科学家沈括合著的《苏沈良方》中，记载了大量的气功知识，其中记载了苏轼练功的亲身体会。如，他在《上张安道养生诀》一文中说：“某近年颇留意养生，读书延问方士者多矣。其法百数，择其简而易行者间或行之，裒有其念。今此闲放，益究其妙，乃知神仙长生，非虚语系，其效不甚觉，但积累有余日，功用不可量，比之服药，其效有信”。他的练功方法

是："每日以子时后（三更三四点至五更以来皆可），披衣坐（只床上拥被坐亦得）面东或南，盘足坐，扣齿三十六遍握固（以两拇指掐第二指手纹，或以四指都握拇指，两手拄胯腹间），闭息（闭息就是道家要诀，先须闭目静虑，扫妄想，使心源澄然，诸念不起，自觉出入调匀微细，即闭口并鼻，不令气出也）。内视五脏，肺白、肝青、脾黄、心赤、肾黑（当便求五脏图，烟罗子之类，常挂壁止，便心中熟议五脏六腑之形状），次想心为烟火，光明洞彻，入下丹田中（丹田在脐下），待腹气极，则徐出气（不得令耳闻声），侯出息匀调，即以舌搅唇齿内外，激炼津液（若有鼻涕亦须激练，不嫌其成，激练良久，纳心丹田，调息激津，皆依前法。如此者三，津液满口，即低头咽下，以气达下丹田中，须用意精猛令津与气命，各然有声，经入丹田。又依前法为之，凡九闭息，三咽津而止。然后以右手熟摩两足心（此涌泉穴）及脐下胯脊间，皆令热切（徐徐摩之、微汗出不妨，不可喘），次以两手摩眼面耳项，皆令其热，仍按捏鼻梁左右五七下，梳头百余梳散发卧，熟寝至明。"同时，苏轼还提出了练功注意事项：闭息时"不可强闭多时，使气错乱，奔突而出，反为害也，慎之，慎之！又须常节晚食，令腹宽虚，气得回转。尽日无事，亦可时时闭目内视，激练津液咽之，摩熨耳目，以助真气，但清静专一，即易见功矣。"他又告诫说："神仙至术，有三种毛病的人不可学：即"一急躁，二阴险，三贪欲"。

从以上史料来看，苏轼很注重胎息功法。他在给其弟苏辙的信中也强调了胎息功法为气功妙法。苏轼晚年对佛教和道教的气功功法都有研究，而且亲自修炼，达到了较高境界。

沈括是科学家，但也很喜欢练气功，并有较高的层次。在他所著的科学著作《梦溪笔谈》中就记载了不少气功知识及炼功的体会。

周敦颐，字茂叔，道州营道人，为宋朝著名的道学家。他

撰写的《太极图》，虽然是为了“明天理之根源，究万物之始终”。为宋明理学奠定了基础，但同时也是关于气功基础理论研究的一篇文章。其文说：“无极而太极，太极动而生阳，动极而静，静而生阴，静极复动，一动一静，互为其根，分阴分阳，两仪立焉。五行——阴阳也，阴阳——太极也，太极本无极也。五行之生也，各一其性。无极之真，二五之精，妙合而凝，乾道成男，坤道成女。二气交感，化为万物，万物生生，而变化无穷焉。惟人也得其秀而最灵，形既生矣，神发知矣，五性感动而善恶分，万事出矣。圣人定之以中正仁义而主静，立为极焉。故圣人与天地合其道，日月合其明，四明合其序，鬼神合其吉凶。君子修之吉，小人悖之凶。故曰：‘立天之道，曰阴与阳。立地之道，曰柔与刚。立人之道，曰仁与义’。又曰：‘原始反终，故知生死之说’。大哉《易》也，斯其至矣”。（《宋史·道学列传》）

从《太极图》来看，周敦颐对道家的内丹功很有研究。与周敦颐同时的邵雍、司马光等人，也都不同程度地研究过气功。而后著名的理学家程颢、程颐兄弟二人和南宋大儒朱熹，都对气功有较深入的研究。他们所练的功法，则偏重静功。

在南宋的文学家中，陆游不但是一个爱国诗人，而且也是一位气功爱好者。他所练的气功功法，既有导引之类的动功，又有打坐之类的静功；既有道家功，又有佛家功。这在他的许多诗中都有表现。陆游练功入静，功夫是很深的。他在《咏睡》诗中谈到入静的体会说：

相对蒲团睡味长，主人与客两相忘；
须臾客去主人睡，一枕西窗半夕阳。

宋朝武将中的岳飞，得到了达摩气功的真传，是一位深懂

气功的将军。

总之，两宋时期的气功，隋唐的基础上又有发展。这个时期气功的特点是，气功著作大量出现，其中有宋朝人的新作，也有宋朝人对古气功书籍的整理和注释。同时，所涉及的范围比较广，不但医、道、儒、释都有大量气功师，而且有的皇帝和朝廷的重臣也加入了气功锻炼的行列。这也可能是气功得以发展的一个原因吧。宋进气功书籍的大量出现，除了气功爱好者的努力外，宋朝印刷术的改革，也为气功书籍的大量刊行出了一把力。

2. 金元时期

金元时期的气功，上承两宋，道家的内丹功法盛行起来；同时，医家的气功与道家的功法互相吸取，出现了不少气功著作和气功人物。在这个时期，佛都的气功也很活跃；佛道都得到了最高统治者皇帝的支持，从而推动着气功事业的发展。

金宋时期的名医兼气功大师刘河间，从养生角度出发，深入研究了祖国的气功，并付诸实践。他的气功理论保留在其所著医书《素问病机气宜保命集》中，在《摄生论》、《原道论》和《素问玄机原病式》等篇中，都有具体的记载。他对气功的研究，非常注重道的作用，指出："《经》曰：观天之道，执天之行，尽矣。盖天一而地二，北辨而交南，入精神之运行矣。拟之于象则水火也；画之于卦则坎离也。两者相须，弥满六合，物物得之，况于人乎。盖精神生于道者也。是以上古真人，把握万象，仰视日月，呼吸元气，运气流精，脱骨换形。执天机而行六气，分地记而运五行。……独立守神，肌肉若一，故能寿蔽天地，无有终时。此其道生之安也。夫道者能却老而全形，身安而无疾"。

对气功的研究，总离不开"性命"之说；但说法各有不同。

刘河间认为："主性命者在乎人"，注重从精气神方面来探讨这个问题；并非常重视调息、导引、内视等功法。他在《原道论》中说："夫水火用法象也，坎离言交变也。万亿之书，故以水为命，以火为性，土为人，人为主性命者也。是以主性命者在乎人，何则？修短寿夭，皆自人为。故《经》曰：精神内守，病安从来。又曰：务快其心，逆于生乐。所以然者，性命在乎人，故人受天地之气，以化性命也。是知形者生之舍也，气者生之本也。神者生之制也，形以充气，气耗形病、神依气住，气纳神存。修真之士，法于阴阳，和于数术。持满御神，专气抱一，以神为本，以气当马，神气相合，可以长生。故曰：精有主，气有元，呼吸无元气，合于自然，此之谓也。知者明于此理，吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经乌伸，导引按跷，所以调其气也；平气空息，握固凝想，神宫内视，五脏照彻，所以守其气也；法则天地，顺理阴阳，交媾坎离，济用水火，所以交其气也。神水华池，含虚鼓漱，通行荣卫，入于元宫，溉五脏也。服气于朝，闭息于暮，阳而不欲造，阴不欲复，炼阴阳也。以至起居适早晏，出处协时令，忍怒以全阴，抑喜以全阳，泥丸欲多掷，天鼓欲常鸣，形欲常鉴，津欲常咽，食欲常少。眼者，身之鉴也，常居欲频修。耳者，体之牖也，城廓欲频治。面者，神之庭也，神不欲变。发者，脑之华也，脑不欲减。体者，精之元也，精不欲竭。明者，身之宝也，身不欲耗。补泻六腑，陶炼五精，可以固形。可以全生。此皆修之要也。故修真之要者，水火欲其相济，土金欲其相养。是以全生资术，形气贵乎安，安则有伦而则不乱。精神贵乎保，保则有要而不耗。故保而养之，初不离于形气精神，乃其至也，可以通神明之出。神明之出，皆在于心，独不见心为君主之官。得所养，则血脉之气旺而不衰，生之本无碍而摇也，神之变无得而测也，神为作强之官，得所养，则骨髓之气，荣而不枯，蛰封藏之本，无保而顾也，精之

处无得而夺也”。

此外，刘河间在《素问玄机原病式》中，还提出了六字气诀的方法，他说：“所谓六字之气者，肝吁心呵，相火唏，脾呼，肺嘻，肾本吹也。故吹去肾寒则生热，呵去心热则生寒。故曰：春不呼，夏不嘻，秋不吁，冬不呵”。

《寿亲养老新书》的作者邹铉，为元代著名的养生家。这本书从养生的角度出发，也记载了许多气功方面的知识。他在《保养》篇中说：“太乙真人曰：一者少言语养内气，二者戒色欲养精气，三者薄滋味养血气，四者咽津液养脏气，五者莫嗔怒养肝气，六者美饮食养胃气，七者少思虑养心气。人由气生，气由精住，养气全神，可得真道。凡在可行之中，所得者莫先于六气。摄养之道，莫若守中实内以陶和将护之方”。

另外，他在《太和玉轴六字气诀》篇中，记载了六字练功方法。他说：“解带正坐，扣齿三十六以定神，先搅中浊津，澈炼二三百下。候口中成漉水，即低头开口先吟呵字，以吐心中毒气，念时耳不得闻呵字声，闻即气粗，以补心气，吸时耳亦不得闻吸声，闻即气粗，亦损心气也。但呵时令短，吸时令长，即吐少纳多也。吸气，又低头含呵字，耳复不得闻呵字声。呵气，又仰头以鼻徐徐吸清气以补心，亦不闻吸声。如此吸者六次，即心之毒气渐散，又以天地之清气补之，心之元气，亦渐复矣”。再以此种方法，吟呼、嘻、嘘、嘻、吹字，便可补脾、肺、肝、胆、肾气；泻去毒气。他接着说：“如此者名六次，是谓小周。小周者，六六之三十六也。三十六而六气遍，脏腑之毒气渐消病根渐除，神气渐完矣”。

金元时期的其他名医，也都利用古代气功治病。关于气功知识，在他们的著作中都有记载。如朱丹溪就非常注重养生，他所著的《养老论 》、《丹溪心法》等篇，都谈到了气功问题。李东垣在其所著《省言箴》篇中说：“气乃精之祖，精乃气之了，

气者，精神之根蒂也，大矣哉！积气以成精，积精以全神。必清必静，御之以道，可为天人”。

李鹏飞为元朝的名医。他所著的《三元参赞延寿书》，记载了不少气功方面的知识，并有练功的具体功法。所谓“三元”者，即天、地、人。他从天、地、人这三个方面，依次论述了其养生思想，认为“天地人等列三才，人得中道，可以学圣贤，可以学神仙”。他在《地元之寿起居有常者得之》篇中，把人比做屋子，论述了他的气功修炼观点。他说：“人之身仙才以屋子名之，耳眼鼻口其窗牖门户也，手足肢节其栋梁榱桷也，毛发体肤其壁瓦垣墙也。曰气枢、曰血室、曰意舍，曰食廪玄府，曰泥丸降宫，曰紫房玉阙，曰十二重楼，曰责门，曰飞门、曰玄牝等门盖不一也，而有主之者焉。今夫屋或为暴风疾雨之所飘摇，蝼虫蚊蠹之所以侵蚀，或又为鼠窃狗偷之所以损坏，苟听其自如而不检，则日积月累，东倾西颓而不可处矣。盖身者屋也，心者居室属主人也。主人能常为之主，则所谓窗户栋梁垣壁皆完且固，而地元之寿可得矣”。

李鹏飞认为要使心者“常为主人”的方法，就要做到节房事的加强气功锻炼。他在《天元之寿精气不耗者得之》篇中强调说：“欲念不兴，精气散于三焦荣华百脉；及欲想一起，欲火炽然，翕撮三焦精气流溢，并从命门输泻而去，可畏哉！嗟夫！元气有限，人欲无涯，火生于木，祸发必克，尾闾不禁，沧海以竭。”他在《三元延寿参赞书》中，记载了一些气功知识，要求养生者去锻炼。他认为进行气功锻炼可以不定时间，随时可炼，指出：“夜半后生气时，或五更睡觉，或无事闲坐，腹空时，宽衣解带，先微微呵出腹气，一九止，或五六止。定心闭目，叩齿三十六遍，以集心精”。接下去便是进行头面部按摩，其中包括眼、鼻、耳根、耳轮等，为“真人起居之法”。久久行之，自然会益寿延年。

金元时期的道教气功，继宋朝张紫阳创立南宗正一派后，王重阳又创立了道教北宗全真派，提倡全神炼气，主张性命双修。其弟子有马鉴，号丹阳子，海宁人，曾诗说："抱元守一是工夫，懒汉如今一也无。终日酣杯畅神思，醉中却有那人扶？"（《仙佛奇踪》）一日，王重阳祖师从终南山来，言"特来扶醉人"。于是，马鉴和其妻孙不二都师事之。其他弟子有谭处端，号长真子，原为瘫疾病人，王重阳用外气治愈其病，遂拜王重阳为师，后来创立全真道南派，著有《玄水集》，为道教的重要气功资料。

刘处玄，号长生子；郝大通，号广宁子；王处一，号玉阳子，后来都各创一派，开门授徒。长生子创随山派，有《道德经济》、《黄庭术》、《至真语录》等著作传世；广宁子创华山派，有《太古集》和《太易图》等著作；玉阳子创仑山派，有《清真集》，《玄光集》等著作传世，皆为道教气功修练的重要资料。

丘处机，号长春子，登州栖霞人，世称长春真人，为全真七子中名声较大的一位。后来，他修炼于龙门山，创立全真道龙门派，著有《大丹直指》、《摄生消息论》等书。《大丹直指》为内丹气功的重要丹经；《摄生消息论》则综合《内经》著作的养生大旨，结合其练功体会，论述了四季养生的消息，尤着重于老年人。他曾西行至雪山见元太祖，言"清心寡欲"之道，太祖深契其言，说："天赐仙翁，以寤朕志"。（《元史·释老列传》）

张宗演，为汉末张道陵三十六代孙，习家传符录气功，受到了元世祖的重视。

佛教气功，在元人很受重视，其代表人物如八恩巴、亦怜真等，被尊为帝师，其功法主要流传于统治阶层的上层。

总之，金元时期的气功，仍是兴盛时期，名气功派别互取所长，推动着气功事业的发展。

六、明清至近代

1. 明清时代

明清时期的气功，较之唐宋又有所不同，其特点是气功书籍大量出现，这些气功书籍，大致分四种情况：即医书中的气功，佛道界人士所著的气功书籍，对古气功书籍的整理和注释，学者所著的气功书籍。下面简要作一介绍。

《神隐书》，为明朱元璋第十七子孙献王朱权所著（已失传，清《老志恒言》中有书目。今文录自朝鲜《医方类聚》）。朱权，号臞仙，通晓文史，并精于医药和气功。他在《神隐书》的《摄生之道》篇中，讲述自己的养生之道和炼功方法时说："凡人修养摄生之道，各有其法。如平昔燕居之日，大概勿要损精、耗气、伤神。此三者，道家谓之全精、全气、全神是也。三者既失，真气耗散，体不坚矣，曷能拟于仙道哉。每于鸡鸣时，便可起坐床上，拥衾调息，叩齿，聚神良久。神气既空，方行火候搬运数遍，一遍谓之一周天，便觉周身和畅，血脉自然流通。当此之时，华池水生神气满谷，便当大漱咽下，纳入丹田，以补元阳。要在师传口授，岂敢轻泄。若是常人所传绝不可信，岂可学于盲师瞎友而望面道哉，必须遇于异人可也。且如在床上搬运了，便吃些平素补养的药饵。以两手摩擦令热，乃行导引之法。行毕徐徐下床，方可栉漱；盥漱毕乃焚香默诵洞章一遍，遥道步庭，行约百步。待日高三五丈方可食粥。食毕以手扪腹，又行二三百步。大忌嗔怒。每于晨兴时，务在鸟鹊未鸣，人事未动之先。此时天地之气尚清，阳气方盛。感得此气，令人可寿"。

朱权还著有《活人心方》一书，记述了修养之道、养饵、导引和医方。

《养生四要》，为明朝的名医万密斋所著。万密斋不但精医术，而且也很擅长气功锻炼。《养气四以》一书中，记载了万氏静坐功的体会。他认为练静坐功的关键问题，是摄心不使妄动，指出："人之学养生，曰打坐，曰调息，正是主静功夫。但到打坐，调息时，便思要不使其心妄动；妄动则打坐、调息都只是搬弄，如何得成事"。

万氏练功，非常注重调息。《养生四要》中说："学生长者，皆自调息为入门之道。命门者，息之门户也；心者，息之主也。有呼吸之息，有流动之息，有止息之息，而息皆统于肾焉。动则息出乎肺、静则息入于肾；一动一静，心实主之。智者，动静皆调；昧者，只调其静"。

《医学入门》，为明代李梴所著，其中的《保养篇》，记载了李氏练功的体会。大凡炼气功，便有动静之说。动又有内外之分。对此李氏自有其看法。对于"内动"，他站在医生的角度上，是反对的。他说："内动，运任督者久则生痛；运脾土者久则腹胀；运丹田者久则尿血；运顶脉者久则脑泄。内动固不宜矣。至于六字决，虽然发散外邪，而中虚有汗者忌。八段锦，虽然流动气血，而中虚有火者忌"。他认为："精神内守，则身心凝定，而无俟子制伏之强，如今之静功也"。所谓"丹书朱砂铅汞龙虎之说，俱是借喻身心，唯心息相依之说，最为直接明显，心主乎息，息依乎心，则精满而病却矣"。

《景岳全书》，为明代名医张景岳所著。张景岳为医学大家，他不但精医学，对祖国的气功也有很深的研究。在《景岳全书》中记录了许多气功知识。他对气功的研究，是把医学和气功还融为一体的。在气功研究方面，他汲取了古代气功知识，认为《蒋氏调气篇》、《苏氏养生诀》和《李真人长生十六字诀》，都是气功入门的好功法。但在形与神的关系方面，他根据自己练功的体会和研究，提出了自己的形神观，认为形是神和生命

的物质基础，练气功不可只重视养神而忽视养形。他在《制形论》中说："老子曰："吾所以有大患者，为吾有身；使吾无身，吾有何患？余则曰：吾所以有大乐者，为吾有形，使吾无形，吾有何乐？是可见人之所有者惟吾，吾之所赖者惟形尔。无形则无吾矣，是非人之首备哉！但形之为义，其义甚微，如言动视听，非此形乎？俊丑美恶，非此形乎？勇怯愚智，非此形乎？死生安否，非此形乎？人事之交，以形交也；功业之建，以形建也。此形之义，从可知也。奈人昧养形之道，不以情志伤其府舍之形，则从劳役伤其筋骨之形；内形伤则神气为之消靡，外形伤则肢体为之偏废，甚则肌肉尽消，其形可知。其形既败，其命可知。然则，善养身者，可不先养此形以为神明之宅？善治病者，可不先治此形以为兴复之基乎？虽治形之法，非止一端，而形以阴言，实为精血二字足以尽之。所以欲祛外邪，非从精血不能利而达；欲固中气，非从精血不能蓄而强。水中有真气，火中有真液，水从精血，何以使之升降？脾为五脏之本，肾为五脏之化源，不从精血，何以使之灌溉。然而，精血即形也，形即精血也，天一生水，水即形以祖也。故凡治病者，必以形体为主，欲治形体者，必以精血为先，此医家之大门路也。使能知此，则变化可以无方，神用自有莫测"。

张景岳的气功理论，实际上是吸取了儒、道等气功理论之长，和医家气功理论相结合的。如他在论述丹田时说："所谓子户者，即子宫也，即玉房之中也，俗名子肠。居直肠之前，膀胱之后，当关元，气海之间，男精女血皆存于此，而子由是生。故子宫者，实又男女之通称也。道家以先天真一之气藏于此，为九还七返之基，故名之曰丹田。"

张景岳从医学出发，研究了各派气功，认为功法虽多，其宗旨则基本相同。他举例说："所谓"转辘轳，运河车，到玉关，上泥丸者，皆言提气也。有云进用武火，出用文火者，谓进欲

其壮，出欲其徐，皆言呼吸也。有云赤龙搅水混，神水满口匀者，皆言津液也。存想火入脐轮，放火烧遍身者，皆言阳气欲自身下而升，以渴元海之焦也。再如，或曰龙虎，或曰铅汞，或曰坎离，或曰夫妇，或曰导引，或云载接，迹其宗旨，无非此耳，虽其名目极多，而可以一言蔽之者，则曰出少入多而已”。

《医门法律》，为明朝末期的喻昌所著。喻昌为著名的医学家，在气功研究方面，他非常重视调节营卫之气的养生之法。他吸取了道家的养生说，形成了自己的养生观。在本书的《调和营卫》篇中，他强调说：“圣人陈阴阳，筋脉会同，骨髓坚固，气血皆从，如是则内外调和，邪不能害，耳目聪明，气立如故，可见调营卫之义，为人身之先务矣”。他在谈到调营卫二气的方法时说：“每至日西，身中阳气之门乃闭，即当加意保护，勿反开之。经谓暮而收拒，勿扰筋骨，毋见雾露，隐括调卫之义已悉。收者，收藏神气于内也，拒者，拒捍邪气于外也。如司门者，昏闭明启，尚何暴客之虑哉？”

《寿世保元》，为明朝太医龚廷贤撰。龚氏此作，收集了养生气功方面的许多史料，对研究气功很有价值。但是，他主要是整理前人的功法，作了些文字加工，其中也有些个人练功的体会，对后世气功的发展还是有益的。如在本书的《呼吸静功妙诀》篇中说：“人生以气为本，以息为元，以心为根，以肾为蒂”。“人呼吸常在心肾之间，则血气自顺，元气自固，七情不炽，百骸之病自消矣”。关于练功时间和方法，他说：“每子午卯酉时，于静室中，厚褥铺于榻上，盘脚趺坐，瞑目不视，以绵塞耳，心绝念虑，以意随呼吸一往一来，上下于心肾之间，勿急勿徐，任其自然。坐一柱香后，觉得口鼻之气不粗，渐渐和柔。又一柱香后，觉和口鼻之气似无出入，然后缓缓伸足开目，去耳塞，下榻行数步，偃卧榻上，少睡片时起来，啜粥半碗，不可作劳恼怒，以损静功。每日依法行之，两日之后，自见功

效”。

在《六字气诀》篇中，详细记载了《六字气诀》的功理和功法。他在该《六字气诀》的治病理论时说：“不练金丹，且吞玉液，呼出脏腑之毒气，吸来天地之清气。太上玉轴六字气诀，道藏有玉轴经。五脏六腑之气，因五味熏灼不和，又六郁七情，积久生病，内伤脏腑，外攻七窍，以致百骸受病。轻则瘤癖，甚则盲废，又重则伤之，故太上悯之，以六字气诀治五脏六腑之病。其法以呼字而自泻去脏腑之毒气；以吸字而自采天地之清气以补之。当日小验，旬日大验。年后万病不生，延年益寿。”接下去便讲述了呵、呼、呬、嘘、唏、吹六字的呼吸方法，因宋元时期已录此法，此不重复。但是，他在这里提出了方向问题，却是应当注意的。他说：“凡天地之气，自子至巳，为六阳时，自午至亥，为六阴时。如阳时则对东方，勿尽闭窗户，然忌风入解带正坐，”进行练功。他指出：“午时属阴时，有病即对南方为之，南方属火，所以却阴毒也。然又不若子后午前，而东之为阳时也。如早上起床上面东，将六字各为六次，是为小周，亦可治眼病也，凡眼中诸症，惟此诀能去之，他症亦然”。他提出注意事项说：“天阴雾恶风猛寒，勿取气也”。

《遵生八戕》，明高濂著，共十九卷，分为《清修妙论》、《四时调摄》、《起居安乐》、《延年却病》、《饮馔吸食》、《燕闲清赏》、《灵秘丹药》、《尘外遐举》等八目，记录了大量气功知识。

在《清修妙论》戕中，作者记录《孙真人·养生铭》说：“《孙真人铭》曰：怒甚偏伤气，思多太损神。神疲心易役，气弱病相萦。勿使悲欢极，当令饮食均。再三防夜醉，第一戒晨嗔，亥寝鸣云鼓（注：扣齿三十六下），晨兴漱玉津（注：早时开眼即以舌搅上下腭，待津生满口，汩汩咽下直立丹田）。妖神难犯已，精气自全身。若要无诸病，常常节五辛（注：不使五味偏伤）。安神宜悦乐，惜气保和纯。寿夭休论本，修行本在人。

若能遵此理，平地可朝真”。

《延年却病》戕中，记有：“《婆罗门导引十二法》：第一龙引：以两手上拓兼以挽弓法，左右同；又叉手相捉头上过。第二龟引：峻坐两足如八字，以手拓膝行摇动，又左顾，右顾各三篇。第三鳞盘：则卧屈手承头将近床，脚屈上傍髀展，上脚向前拗，左右同。第四虎视：两手据床，拔身向背后视，左右同。第五鹤举：起立徐徐返拗引领左右揽，各五遍。第六鸾趋：起立以脚徐徐前踏，又握固以手前后策，各三遍。第七鸳翔：以手向背上相提，低身徐徐宛转各五遍。第八熊迅：以两手相叉，翻复向胸臆抱膝头上，宛转各三篇。第九寒松控雪：大坐手据膝，渐低头左右摇动，徐徐回转各三遍。第十冬柏凌风：两手据床，或低或举，左右引细拔回施各三遍。第十一仙人排天：大坐斜身偏倚，两身据床如排天，左右同。第十二风凰鼓膀：两身交垂胖并连臂，返捶背上连腰脚各三数度，更至疲顿”。

此外，还记有“养心坐功法”、“养肝坐功法”、“养脾坐功法”、“养肺坐功法”和“养肾坐功法”。以上都是较好的气功功法。在其他篇中，还记有吸气、导引等口诀和内丹功法，内容极为丰富。

明清时期的医学著作极多，在这些著作中也有气功的功理和功法，真是不胜枚举。如徐春圃的《古今医统大全》、李时珍的《奇经八脉考》、杨徒训的《针灸大成》、龚居中的《万寿丹书》、尤乘的《寿世青编》、冯非张的《冯氏锦囊秘录》、黄凯钧的《一览延龄》等著作，都有很丰富的气功知识。在明清医家的努力下，祖国的气功逐步完善起来。

明清时期道、释的气功，也大力发展起来，并有许多气功著作刊行。这个时期道、释气功著作的一个特点，就是向着普及的方向发展。这从以下三个方面体现出来：一、对大量古气功（包括道家的许多丹经在内）进行注释和释义。二、在古气

功基础上撰述的简明易读的气功著作。三、辑录古气功和功法。

明清时期新撰述的气功著作很多，这里只简要介绍几种。

明朝伍守阳撰写的《天仙正理》和《仙佛合宗》；清朝柳华阳撰写的《慧命经》和《金仙证论》有一定的代表性。后人把伍守阳和柳华阳这四本气功著作合为一书，名曰《伍柳仙宗》，刊行于世。

伍守阳，号冲虚子，南旨县辟邪里人，曾在明万历时吉王殿下讲道。他的气功功法，基本为道家内丹功法，同时也吸取了佛、儒功法。他撰写气功书籍的目的，是为了在民间普及气功知识，以免人们上当受骗。因而，便将古气功书中那些“道理精深，人人未必能晓”的秘而不泄之理，“为众浅说之，以发明前圣之所未发明者”。（《天仙正理，直论》）

《天仙正理》一书，包括序跋在内，共十三篇文章，将道家的内丹功法，做了通俗的讲解，对一些难解的问题，自己作了注释，很便于阅读。伍冲虚强调说：进行气功锻炼，一定要性命双修，才有好的结果。他指出，人“得生之理者，一阴一阳，为一性一命，二者全而为人也”。他在这本书中，把道家内丹功中的道源、阴阳二气、药物、鼎器、火候、胎息、筑机等问题，都进行了讲解，是研究内丹功法的一本较好的著作。

《仙佛合宗》一书，共十一篇文章，进一步叙述了内丹气功的修炼过程，并强调了性命双修。同时，也讲了佛教的气功修炼之理。但是，全书虽说为《仙佛合宗》，而其“意在仙宗，其佛宗不过带言而已。名曰合宗者，欲使天下后世同志、圣真，知性命双修为要也”。（《仙佛合宗·序》）这本书多用问答形式，以阐发内丹功的功理，在《天仙正理》的基础上，层层深入，详细解释了练内丹的难题。如：“从经伍太乙任达行一问曰：《天仙正理·直论》之鼎器，以为下丹田，中丹田也，今日教旨以乾坤为鼎器，可是一说二说，伍子曰：非有二说，用之时异也。

今言乾坤鼎器者，是百日炼精化到鞴时也。凡采下之鞴，必自上至于天顶之上；取上之鞴，必自下至于地复之中。斯有归着，故云归根，自有归根窍，复命宁无复命关？虽欲舍乾坤，不能也。问曰：何故有上自下之理？答曰：元精属水，本往下流，易于灌根，而五脏皆有精鞴，缘有系管而行二十四椎之间，欲逆之而回，故必由之以向上。向上，则离息鞴而得真鞴矣。元神发动于思虑，本如火而炎上，界于意，耳、眼、鼻、舌，欲逆之而回，故向下，依于精鞴，自下则离旧境而尽脱回生矣"。（古《仙佛合宗·门人问回》）

《慧命经》为柳华阳讲解佛教气功知识的专著。柳华阳虽然"幼而好佛"，但后来又遍访三教之师，以求"慧命之道。"拜在了道家名师伍冲虚门下，经过苦心求学，终于掌握了慧命之真理，后又遇壶云长老，深得佛教气功秘法。他为了普及气功知识，决定以通俗的文字写出来，以便学者阅读。他在《自序》中说："千百年来，慧命之道深秘学传，率难窥觉。今以浅率之言，将佛宝流传，和盘托出，俾世之学者覩此《慧命经》即若亲口相传，只须励志精勤，不必他山求助，则佛果可以立涵。此余苦心求师悟道之本愿也。"《慧命经》由八幅练功图和十二篇文章组成，对佛教气功中的慧命、正道修炼、正道禅机、决疑，以及道教中的八脉经、张三丰调息等，都作了详细论述，是研究佛、道气功的较好著作。

《金仙证论》，是柳华阳另一本气功著作。在这本书中，作者对小周天鼎器、药物、禅机、妙诀等佛、道气功中二十个问题进行论述。他强调后学气功者，一定要认真读气功书，不要被妖人所误，不辨真伪。他指出："仙道者原乎先天之神鞴，炼精者则鞴在乎其中，炼形者则神在乎其内"。从而论证了精气神形的关系，对理解内丹气功很有帮助"。

在明清时期，对古气功书籍的注释和释义之作也很多，仅

对《周易参契》的阐释就有多种，如明代楼英的《周易参同契药物火候图说》、王文禄的《周易参同契疏略》、清代袁仁林的《古文参同契注》、李光地的《周易参同契注》等，约十余家。其他古气功著作，如《悟真篇》、《金丹四百字》等，也都有多种注本刊行。

抄录古气功语录而成册的气功书，也有多种。如明朝洪应明撰写的《仙佛奇踪》一书，就属于这一类。书中，除了对道、佛中的代表人物写成小传外，还抄录了《长生诀》和《长生诠》。

《长生诀》属于佛教练功的口诀，内容非常丰富，其中有些是韵文写成，如窦持禅师说："悟心容易息心难，息得心源到处闲；斗转星移天欲晓，白云依旧覆青山"。陵郁山主说："我有明珠一颗，久被尘劳关锁。今朝尘尽光生，照破山河万垛"。慧忠禅师说："念想由来幻，真性无终始。若得此中意，长波当自止"。等等。

《长生诠》主要是道家的气功养生内容，其中包括《清净经》、《阴符经》、《定观经》、《大通经》、《胎息铭》、《胎息经》、《心印经》等多种经书的内容，以及道教主要人物的练功口诀，内容十分丰富。就气功派别来说，其中包括导引、内丹、吐纳等多种。这些内容，对气功中的调心、调息、调身等，都有指导作用。如《水火真经》说："欲从心起，息从心定；心息相依，息调心静"。便明确地指出了调心和调息的关系。施肩吾说："气本延年药，心为使气神，能知行气主，便可作真人"。则说明了气功锻炼的作用和调心与练功的关系。

《性命圭旨》大概为明朝的作品，系统地讲述了佛、道、儒三家的气功知识及功法，并绘有多幅练功图，内容极为丰富，很受气功界欢迎。本书的作者，题为出自"尹真人高第手笔"，以述其师之意。从内容来看，作者亦有意将一些秘而不传的口诀

写了出来，以供后学者学习，“绘图立论，尤见精工，诚玄门之秘者也”。全书的内容，是按元、亨、利、贞的顺序安排的。其意是先讲元道，再由浅入深地讲述气功理论，并强调性命双修。

明清时期，著名的气功人物非常之多，医、道、释、儒等各界都有，如道教中的伍冲虚、真阳子，佛教中的柳华阳，以及洪应明、李涵虚等，不胜枚举。医学界的气功师就更多，道学家的气功师，以王阳明为最有成就，其他如王夫之等，对气功也有较深的研究。这里不再介绍了。

值得注意的是：明清时期的气功虽然有相当的发展，无论是气功专著和气功大师，都大量地出现了，但在正史中却很少有关于气功的记载。在宋朝以前的正史中，如《方伎列传》或《隐逸列传》中都有记载；而《明史》的《方伎列传》中，则记录了医学，而没有气功；《隐逸列传》中就更没有了。这说明，我国的封建社会后期，没有把祖国的文化珍宝——气功放在应有的地位上。这个时期气功的活动和发展，主要是在宗教界、医学界和民间。

2. 近代时期

我国从清朝的后期至建国以前，处于半封建半殖民地状态。在这种社会背景下，百业俱废，气功当然也受到了极大的摧残，而几乎停顿不前；而气功中的一支——武术界的气功却得到了大力发展。仅有寥寥可数的几个人，从健身养生的角度出发，对气功进行了研究，他们是晚清的熊咏梅、清末的尊我斋主人、潘伟如、席锡藩；辛亥革命以后的杨昌济、蒋维乔、丁福保、杨中一等人。

其中，熊咏梅对静坐功很有研究，坚持练功数十年，并善于气功外气治疗，很有医疗效果。潘伟如对气功导引功法很有研究，所著《卫生要术》一本，有较详细的记载。尊我斋主人

对少林武术气功的研究较深，所著《少林拳术秘诀》一书的《气功阐微》篇中，对“练气”和“养气”的论述，对医疗气功也有很大的价值。杨昌济和蒋维乔都注重静坐气功。蒋维乔撰写了《因是子静坐法》一书，对学习静坐气功起了促进作用；杨昌济则在湖南第一师范学校中，讲授静坐气功的效能，倡导练习静坐气功。

七、建国以来

新中国的建立，使古老的气功同传统的祖国医学一起获得了新生，气功事业如雨后春笋，茁壮地成长起来，气功医学得到了空前的发展。从此，气功彻底摆脱了宗教迷信的束缚，真正地走上了科学的轨道，我们可以概括地把这段历史分为四个阶段：

（一）1949 年—1960 年。现代气功的兴起，首先应从气功家刘贵珍的实践活动谈起，他早年患有严重的胃溃疡和失眠症，1947 年他跟同乡刘渡舟老师练习内养功，效果很好。1953 年，在河北省卫生厅和唐山市政府领导的支持下，他筹建了新中国第一个气功中心——唐山气功疗养院，由于临床实验效果卓著，受到了卫生部嘉奖。1956 年，他又组建了北戴河气功疗养院。从此，气功方法在全国各地得到了空前的普及推广。在中央卫生部和河北省卫生厅的指导下，1959 年 10 月 16 日至 13 日在秦皇岛市召开了第一次全国性的“北戴河气功经验交流会”，参加会议的有来自北京、上海等地的十七个省市自治区共 64 个单位，会议讨论了功法临床应用，气功治病保健原理，气功医疗制度等问题，并明确了气功今后的科研项目。这次大会开得圆满成功，为气功发展奠定了良好的基础。

在这个阶段，一些气功师撰写了有史以来第一批能够摆脱宗教迷信而赋予科学内涵的气功专著，其中有上海市气功疗养

院所编的《气功疗法讲义》、周潜川的《峨眉十二庄释密》、秦重山的《气功疗法和保健》，胡耀贞的《保健气功》，另外还有《形意站桩功》等等。

气功的蓬勃发展，极大地促进了气功科学实验的开展。在人们对气功的临床治愈率进行大量观察的同时，还对气功的生理机制进行了多方面的探讨，例如，四川省一些气功疗养院对于气功疗法的生理机制从七大方面进行了综合研究：（1）气功对呼吸生理的影响；（2）气功对心率的影响；（3）气功对血管运动的影响；（4）气功对血压的影响；（5）气功对血液成分的影响；（6）气功对消化机能的影响；（7）气功对中枢神经系统机能的影响。

在这一时期，祖国的气功学呈现出一派欣欣向荣的景象，真可以称作是气功发展的一个“黄金时代”。

（二）1960 年—1970 年。60 年代初，气功进一步得到了卫生部门的重视，并列入现代医学治疗的手段之一。但是，由于一些别有用心的人肆意地干扰、压制和打击，已经初具规模的气功科学研究事业受到了严重的破坏，处于瘫痪状态。可就是在这个时候，一些气功师们还坚持不懈，百折不挠，表现了为坚持科学、坚持真理而不惜牺牲一切的崇高精神，例如，慢步行功（后称为新气功）的创编人郭林老师，顶着常人难以想象的巨大压力，坚持在公园教功，她的许多学生的疾病正是在练习她的功法后得到了痊愈。郭林老师这种为发展祖国气功事业而鞠躬尽瘁的崇高品德，是很值我们钦佩和学习的。在她的带动下，不少气功师在小范围内继续教功，为弘扬祖国的气功事业做着自己的贡献。

（三）1970 年—1980 年。70 年代初，正当中国气功事业陷入低谷的时候，国际上的“气功热”浪潮却在涌起。在英国，气功已被作为保健事业中的一个项目加以研究，伦敦皇家学会会

长 W. 克鲁克斯，经过长期实验观察宣布“心灵能”确实存在，“气”是有物质基础的。在美国，上百万人完成了类似气功入静的“超觉入静训练”；世界上第一份面向气功临床与研究的专门杂志——《生物回授与自我调节》亦在美国创刊。在西德，约有十几万人参加气功锻炼，其中包括社会各个阶层的人；在亚洲一些国家还设有气功健身学院，等等。

1978 年，祖国的气功事业逐渐得到了恢复。同年 10 月 25 日，卫生部中医局的吕炳奎同志向中央领导递交了一份气功报告，他根据上海市中医研究所和原子核研究所的研究报告（即气功疗法中的“外气”之一是受低频涨落调治的红外辐射），认为通过这一发现，可以揭开人体乃到生物界的本质，并将引起生物学、医学科学的革命。同时，他建议上级领导对此予以重视和支持，尽快把这项重大的研究工作搞上去。1979 年 4 月 2 日吕炳奎等 52 位同志又联名递交了一份《关于中医“气”本质研究情况的报告》，报告根据十七个科学单位四十多位研究人员所进行的一千多次实验，得出结论：(1)“气”是有物质基础的，是客观存在的。(2) 气本质的研究将在推动生命科学的研究同时，促进物理、化学、数学以及生物医学工程的发展。报告进一步建议国家加强对气功科学的研究。

1979 年 7 月 14 日，气功研究汇报会在北京西苑饭店举行。国务院副总理方毅、耿飚、陈慕华及卫生部长钱信忠，国家体委主任王猛等同志参加了会议。方毅副总理在会上讲话说：“宇宙间发展得最复杂、最高级的还是人体。对人体如何研究是一个很大的课题。希望有关研究 人员努力加以研究”。会后，领导同志接见了参加汇报的气功师和研究人员，语重心长地勉励他们要继续“好好研究。”19 日，谭震林副委员长也讲了话，支持对气功事业的研究。

(四) 1980 年。80 年代初，太阳巨爆，空间产生高能物质；

对宇宙变化产生一种巨大的推动力。世界局势趋于缓和，中国形势全面好转。巧合的是，遥遥高空九百只仙鹤——世界上最大的仙鹤群，翔游而至，落居中国。中国鹤翔庄气功就此于1980年11月19日应运而生了。

1981年9月，中华全国中医学会气功科学研究会正式成立，同时还举办了首届气功学术交流会，论文总数超过一百篇。以后，全国各地区也纷纷成立了地方性的气功科学研究会。气功科学研究机构的确立，对于推动气功的普及和组织气功学术的研究、交流，均起了重要的指导作用。

在整个80年代，我国气功科学园地出现了前所未有的兴旺景象，还涌现出了许多功法，如杨梅君的“大雁功”、郭林的“新气功”、马礼堂的“六字诀”、梁士丰的“自发五禽戏”和王玉芳的“意拳站桩”等等。

1986年4月20日，经国务院批准，中国气功科学研究会正式成立，钱学森同志任顾问，张震寰同志任理事长，李之楠同志任秘书长，该会的成立，标志着我国气功事业进入了一个蓬勃发展的时期。

二十世纪末的世界将是一个巨大的变革时代，科学将在许多尚未认识的领域取得突破性进展，人类面临着更大的挑战。作为现代科学研究前题的气功，道路是艰难的，但前景也是光辉的，还有许多东西等待我们去认识、去探索、去揭秘，“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。让我们以科学为原则，齐心协力，奋发进取，在未来的二十一世纪，把气功推向一个新的水平。

第六节　中国鹤翔庄气功的创编与发展

一、中国鹤翔庄气功的诞生

二十世纪80年代初，太阳巨爆，宇宙空间产生了巨大的推动力。80年代是新时代的开始，是科学时代的开始，是宇宙变革时代的开始。1980年，世界上最大的仙鹤群翔居中国。恰逢此时，中国鹤翔庄气功也应运而生了。谈到我与气功结缘并创编这部功法，曾有这样一段经历。

1. 身世

我于1937年出生在山东省陵县一个农民家庭。亲族、乡邻多善气功、武术。我的祖母就是一位每日坚持打坐练功的老人。我父亲赵文义亦擅长中医针灸、气功点穴以及预测、遥感等功能，在解放战争期间，他曾参加支前工作，随军南下，并利用自己的医术、气功及特异功能，救治了数百名伤病员，因而立功受奖。

我就读乡间小学期间，曾受业于王武英老师。他擅长书法、针灸、八卦和武术，这使我能有机会较多地接触了祖国的传统文化，并产生了深厚的感情；而且受到老师宏大抱负与勤奋精神的感染，立志勤勉求学，刻苦攻读。虽然我出生在气功世家，但当时的我还不了解气功的奥妙；虽然有时也仿效祖母的样子闭目打坐并居然也能静坐半晌，但也只是好奇心的驱使。虽然父亲深通气功，而他也并未强令我学练。我只记得他给我讲过一个调息的口诀，是念字调息，要用一口气诵出49句话，不许喘气，同时配以拇指点中指第一节的手法。然而当时我正在读小学五六年级，学业紧张，也就未更深地涉足。

1953 年 6 月，通过招工考试，我被北京国家机关录取。于是，16 岁的我怀着依依之情，告别家乡父老，取道进京，从此便进入了一个全新的生活天地。

2. 沉疴

刚刚踏上新的征程，我以极大的热情全身心地投入到工作中。由于工作努力，积极进取，经常受到上级表扬。本以为就此可以一帆风顺，未料天不从人愿。1955 年我因为过度劳累而患上了结核性胸膜炎，1956 年又转为慢性浸润型肺结核，经常吐血，组织遂将我送至香山卧佛寺疗养院疗养，依靠打针、吃药，病情时好时坏。鉴于我进城以来每况愈下的身体条件，我宁愿忍痛离开我所热爱的本职工作而回到农村去养病。组织上批准了我的请求，为我联系到北京昌平农村去劳动。虽然病情仍未根本好转，但熟悉的乡村生活以及劳动的快乐使我感到非常充实。1959 年 4 月，我奉命调到北京制药厂工作。可能是久病的原因吧，似乎和医药有缘，我竟然在制药单位工作了下来。

3. 求知

来到北京制药厂，我曾参加了卫生员训练班。由于在车间担任保健工作的需要，也因少年时家父传授过一些按摩、针灸和点穴，使我对医学很感兴趣。自 1960 年起，我除了学习西医手册，也看些中医书籍。然而，真正令我下决心攻读医学，还是在我肺病再次加重以后。

1962 年，我的病发展成慢性纤维空洞型肺结核，外加支气管扩张与肠结核，咳血更加频繁，血量不断增多，肠结核又引起经常性的便溏。由于病情到了极为严重的程度，我只得再次脱离工作去治疗。在八大处工人疗养院，我开始学习刘贵珍老师的静坐功。同时，我也开始认真地学习中医，寻求自救之法。

然而，对于我这样一个重病在身、文化程度有限的人来讲，攻读中医古籍又谈何容易。于是，我便利用一切机会虚心地向一些老中医请教。

我当时学习中医到了着迷的程度，把《中医药物学》、《金匮要略》、《本草纲目》、《新编药物学》、《药性赋口诀》等书的古今不同版本找到一起，逐味药对照比较，并结合现代化验的药物成份加以研究。在诊脉、望诊、舌诊等方面的学习中，抓住每一个可以实践的机会，进行对照验证。在一位退休老中医的指导帮助下，我不仅学习《中医基础学》等现代医书，还研读了《寿世保元》、《医道还元》、《黄帝内经》、《伤寒论》、《医宗金鉴》、《灵枢经》、《和平经》等难懂的中医古籍。

随着练功的深入，我出现了透视功能。在学习《经络学》、《实用针灸学》、《经外奇穴》等书时，透视功能除了提高我在理论上的认识外，还起到了形象教学的作用。掌握经络、穴位的准确性不仅书本、图解无法相比，任何模型也无法比拟。透视功能帮助我学习中医理论，提高了诊断的准确性，基本上达到了“无需病家开口，便知病情根源”的效果。

在学习名医临床实践体会的同时，我还注意学习他们的医德。《衷中参西录》中的近代名医张锡纯先生给我印象最深。他衷中参西，洋为中用，大胆创新。在我后来创编鹤翔庄气功时，把中医、西医和气功理论结合起来就是受了他的启发所致。

于是，我又学习了《运动生理学》、《生理解剖学》、《病理解剖学》、《神经解剖学》等西医著作。此外，我还千方百计地寻找一些佛家道家书籍，如《道德经》、《道元一气》、《大同真经》、《道藏》、《吕祖全书》、《伍柳仙宗》、《惕虑续集句》、《慧命经》、《仙佛合宗》、《仙佛奇踪》、《大成止观》、《金刚经》、《阿弥陀经》、《正经》、《华严经》、《佛说弥勒大成佛经》、《十三经概论》、《无字真经》、《万法归一》、《戒定慧》等。如果用我

的文化水平来研读这些书籍，是根本读不明白的。是练功逐渐提高的境界和功能帮助我丰富了这些后天的知识。凡明医均重医德，以治病救人为宗旨。对待病人，包括曾经伤害过自己的人，都要实行人道主义。这一点也是我从读书中学到的。

4. 道缘

我虽然生长在气功世家，但对气功的真正感受，却是在1962年学炼刘贵珍老师的静坐法时体验到的。我第一次刚按要求放松静坐，便入了静，虽未进入什么境界，但结束后却非常舒适。既有效果，便当做养生要术。离开疗养院仍旧坚持锻炼，一直持续了八年。在这场借助于气功的韧性磨炼中，病魔终于步步退却。我又利用自己学到的中医知识，为自己处方、配药，终以“三棵七叶汤”配合气功，战胜了咳血顽症，初步治愈了自己的肺结核。

1971年我大病初愈后回到家乡，途中碰到一位本家亲族。他在气功方面造诣很深，但却隐迹于茫茫草野。他向我讲述了气功练到高层次后所出现的奇妙境界，并于当晚为我带功，使我亲身体验到气功之妙，练出了高层次的先天混元功。自此以后，随着我的气功锻炼，疾病彻底痊愈，练功境界亦突飞猛进，曾经出现过大定、小定和间续性的入定，还看到过冰雪覆盖的山川，洁净剔透的山洞，（这一境界，在我1988年第一次访美期间对北极圈进行考察时方得以验证。）这位亲族中的老师自己就是思想淡泊的典型，他叮嘱我“永不许说出老师的名字”，并告诫我要虚心学习，常修功德，刻苦练功，不得口漏。

按照他的叮嘱，我不仅向书本求知，还利用各种机会向中医、气功及文化界的名人请教、学习，向群众取经。在我与诸多名人的接触中，我首先结识了卫生部中医司老司长吕炳奎先生。我还曾在吕司长家中进行了功能演示。后来，通过吕司长

我又结识了浙江的江波、北京的鲍桂文、杨梅君等大师，从他们那里我受益匪浅，并通过切磋、试验，逐渐对我自身的功能、层次及根基有了更清楚的了解，进一步认识了先天混元气功的博大精深，连我自己也为之惊叹。此外，我每到一处，都要主动拜访名人，拜谒名师，虚心求教。如遇有气功界名人、高手，定要登门拜谒，聆听教诲。如河南少林寺的德禅法师、洛阳白马寺的弘川法师、陕西兴教寺的常明法师、扶风县楼观台的任法融道长、法门寺澄观法师、兰州卧佛寺的谛觉法师、北京广济寺的正果法师、北京法源寺的明真法师、全国道教协会的王沐会长、崂山下清宫的匡常修道长、湖北道教协会的谢宗信道长，以及北京的李维鲲、郭林，甘肃的李少波、上海的赵伟、北戴河的刘贵珍、山西的王吉峰、湖南的吴立民等等。同诸多前辈和同道的交往，使我感到佛、道等各家均讲重德、治病救人进而“修心”，这一点较之医家更高一层，这些认识为我后来创编功法时把“功德”摆在首位奠定了思想基础。

5. 酝酿

我长期住院养病，受到国家照顾，常为不能报效国家而内疚；又看到许多身受疾病折磨之苦的病患者及患者家属，恻隐同情之心唤起了我的一种责任感，我自内心深处朦朦胧胧地萌发出一种追求。但是想到自己是个久病初愈之人，心中又不免有些矛盾。

1978 年有一段时期，每逢练功打坐，我便不由得潸然泪下。因为在功中，我已证得：出来授功，治病渡人是我的使命。但我又觉得自己曾是垂死之人，姑且不谈教些什么，仅是对我本人，别人也未必信服，出来教功也必然遇到重重困难，每至此处，心中十分痛苦。然而，随着时间的推移，我逐渐开始明晰，为了人们的身心健康而传功，这是一项神圣的使命，我应义无

反顾地挑起这副重担，在它的面前，一切个人利益均变得那样微不足道。于是，我的思想发生了一个飞跃。

但是，一些具体的问题又使我陷入沉思。我曾学过刘贵珍的静坐功，又跟亲族中的老师学习了通达高层次的功法，并练出了高层次的功力。而这些功法，都不能用以教初学者。或本也可在先天混元气功的高级境界中，针对每个人的个别需要分别施以恰切的指点，但这亦并非上策。前面提到的吕司长、鲍桂文、杨梅君大师等人，也都曾建议我，应自创一套新功法供更多的人习练。于是，我便开始了关于功法内容的思考。也许是先天的机缘，每当我入静滤思时，一幕幕的动作就象放电影一样在我面前闪现，于是我就细心地揣摩、研习。这便是我创编鹤功的前奏。

6. 创编

从1965年开始，我便利用业余时间义务为群众治病，开始是小范围的。后来于1980年，我接受了北京气功研究会的聘任，为练自控疗法出偏者纠偏，由于纠偏效果显著，慕名前来者越来越多。许多人要求跟我学赵门功法。

此时，我面临着一项更为艰苦的工作，即要将此前自己练功中出现并积累的针对特定目的的一些单独动作串连起来，形成一个有机的整体，而这就必须在已有的动作之间的连贯性上，创编出新动作。而作为一整套动作，已有的动作也就必须做些适当的调整，才能达到似行云流水，圆通连贯，混元一气。在练功境界中，我初步决定将动作整理成五个部分，前两部运动上肢，中间两部运动下肢，最后一部为全身运动。为了赋予整套动作一个圆通的神韵，我首先从华佗的五禽戏中受到启发，他的五禽戏是以模仿虎、鹿、熊、猿、鸟而贯穿起来的健身功。而我通过观察，认为走兽的活动，重力在下，飞禽的活动则重力

在上，给人一种舒展向上的奋发之感。于是，我便留心观察公园中的各种飞禽，终于被仙鹤安祥的体态、圆柔的翔姿和恬静的性格所吸引。经过进一步的研究和体悟，我感到仙鹤是真正的吉祥长寿之鸟，它以矫捷而优美的身姿遨翔于天空，乃阳中之阳，这正是医病疗疾所需要的浩然正气，是恰到好处的良好信息。于是，我的心中有了一种奇妙的感觉，悄然地渗入到我对一招一势的揣摩与品悟之中。为了把各个动作编排得合乎机理，以使习练者尽快得气治病，我常常至深夜仍不能入睡，在朦胧混沌之中，每当出现一个新动作时，都非常兴奋，连夜让家人记录下来，然后我立即认真整理、修改，亲自实践、体验，作为第二天的教材。今天业已成熟的鹤翔庄五节动功，就是这样边创编、边教授、经过反复研究、补充修订而成的。

1980 年 4 至 5 月间，我决定在北京日坛进行教功实验。我找来七位自己的亲友和熟悉的同志，在北京日坛公园开始教功。这七位学员是王占鳌、郑宝柱、许兰芳、赵国庆、许锡珍、贺金贵、吴建国。我将此班命名为“内功班”，以示与武术班之区别。为期三个月的教功中，我们没有声张和宣传。为了慎重起见，我规定学员每天要向我汇报练功情况，如有特殊反应，可随时找我解答和处理，以免出现意外。一段时间后，学员普遍反映周身舒适，精神有增。这证明此功法得气较快，是个好兆头。很快到 8 月 5 日，第一期内功实验班结束了。而我创编的功法，也有了雏形。当时五节动功的名称是：(1) 追六贼双回气，(2) 开胸理气地撑天，(3) 转膝扶膝把气还，(4) 大鹏起飞双翅翻，(5) 归土以后刚柔圆。当时对理论上的解释也有了一定的成果。如第一节，“六贼”为人之六种感官，即眼、耳、鼻、舌、身、意。“贼”者窃也，意即此六种感官接受外界之引诱和刺激后，则牵动心君，产生无穷的邪念与妄想，因此练功极难入静。所谓“追”，就是追捕，在此可引申为“管束”，即

对六个感官加以约束，做到了这一点练功就可以入静了。再如，第五节，归土的“土”念作“都”，意为净土，其中心含义是接通了先天与后天，明了了自我，这样才能刚柔相济，柔和圆通。

第一期实验班的结果说明这套功法具有普遍意义。于是我决定再行改进，并招收了第二期学员。这期学员中包括有：宫肇庆、刘惠、王占鳌、陈平、林正卿、曹永莲、刘素香、安鸿福、丁丽荣、吴德琪等。在此期间，由王占鳌配合，我作示范，他作记录。从而写出了第二稿。此时五节动功的名称是：(1) 通六合双回气全势，(2) 柱地通天全势，(3) 龙头鹤首气通关全势，(4) 仙鹤点水全势，(5) 混元归一全势。从内容上看，基本上形成了一个整体。虽然有些动作还不够完备，意守部位和功理尚有待深入研究和提高，但它已不再是零散的动势，而可以称为气功功法了。

原来，为了不致被误解或引起不必要的麻烦，我暂称这套功法为“气功操”。现在，我决定为它取一个新的名字。关于为功法命名，我还曾从天津一位叫王爱群的老气功师那里得到不少启示。他身怀绝技，却深藏不露，从不与人较量，他把自创的一套气功功法称为“拍打法”。人如此，功法的名称也是如此，应尽量含蓄一点，以便使更多的人都能接受。为了取出一个既通俗易懂又能体现该功法丰富内涵的名字，我广泛地征求了许多人士的意见。他们曾提出了不少建议，如“先天功”、“天赐功”、“峨嵋桩”、“赵氏功法”等，其中也包括“鹤翔庄”，我觉得这个名字正合我意。鹤是我最喜爱的长寿吉祥之鸟，又恰能体现这套功法圆柔舒展的特点；“庄”字又有内涵丰富的意思。于是我便决定将我创编的这套功法正式命名为“鹤翔庄功法”。后来，鉴于有人擅自修改，冒充我创编的这套功法，或称“鹤翔桩”，或称“鹤翔庄系列功法”，它们已与我创编的“鹤翔庄功法”貌合神离，为示区别，并让大家辨明真伪，我又在前面

加上“中国”二字，正式定名为“中国鹤翔庄气功”，简称“中国鹤功”、“鹤功”或“鹤翔庄”。这当然是后话了。

第二期实验班收效优于第一期，一些高血压、冠心病、类风湿等慢性病症，均有好转。要求学练的人数也日益增多，于是我迁到工人体育场教功。于1980年8月31日由我召集指定，成立了工人体育场“鹤翔庄气功辅导小组”，负责本期学功情况的总结。新成立的领导小组，我任组长，下设教学、科研、业务三个组。组织走向正规、齐全。我们将组织机构情况整理成文，于1980年10月5日连同此期学习班的总结材料，呈送给北京气功研究会，提出正式建立北京工人体育场鹤翔庄气功辅导站的申请。不久，北京气功研究会作出了同意的批复。

从此鹤翔庄气功正式问世了。我们开始向社会上公开招生办班，这期的主要学员有：薛飞、吴恩普、刘仲春、张建本、张万金、顾项明等。后来，我把1980年11月19日作为鹤功的纪念日。

1985年初，由于当时种种不利于鹤功发展的因素所致，我们不得不宣布暂时退出北京气功研究会，并成立了北京香山鹤翔庄气功研究中心；1986年，中国气功科学研究会成立，我们作为该会的直属功法，成为：中国气功科学研究会功理功法委员会鹤翔庄研究组，负责领导、主持和监督鹤翔庄功法科学的传授和习练。

总之，中国鹤翔庄气功，作为先天混元气功的一步功法，是在我本人多年练功的基础上，以练功获得的先天灵感以及自我摸索的自疗动作，加上诸多同道的支持、建议、更重要的是群众的学练实践，而诞生的一套健身开智的功法。从这个意义上讲，它的确是千百万人智慧的结晶。中国鹤翔庄气功问世之时，正是九百只仙鹤落居神州的时候，这不能说不是一个吉祥的象征。

二、中国鹤翔庄气功的发展

中国鹤翔庄气功自创编问世至今已有十多个年头。经普及推广、巩固提高到成熟深化，她走过了一条不平凡的道路：有顺利，也有曲折；有成功，也有失误；有经验，也有教训。但是，不管道路多么艰难曲折，由于各级政府领导的大力关怀支持，社会各界朋友的尽心尽力帮助，鹤功同道的团结奋战，所有的困难均被我们一一克服，鹤翔庄气功日益前进，日益发展，日益巩固，功法不断完善，在广大人民群众的心目中扎了根，在国内外享有很高的声誉。

1. 鹤翔庄气功的发展历程

中国鹤翔庄气功的发展历程，大体可以分为以下四个阶段，即问世与兴起，曲折与考验，成熟与发展，深化与提高。

（1）问世与兴起（1980 年—1983 年）

1980—1983 年是鹤功的创编问世与兴起阶段。鹤功创编问世后，一开始在北京日坛公园搞试点，学员很快从几个人发展到几十个人，百十个人，千百万人，显现出它的强大生命力。这是由于鹤功具备了“三快三易一自动”（即得气快，疏通经络快，治病见效快；易学易练易坚持；自发功收发自如，功效奇特）的特点。1980 年 10 月 12 日我创编的鹤翔庄功法，由北京气功研究会批准，在北京地区推广。1982 年 6 月，得到北京市体委、市总工会、市卫生局等各级领导的大力支持，在北京市工人体育场举办了由各区、县、局和大专院校、科研单位、工厂、机关、部队和中央在京单位派人参加的鹤功学习班，由我亲自主讲功理功法，获得与会人员的一致赞扬。从此以后，各区、县、局的公园、工厂、中央和北京市党、政、军队机关、新闻等 80 多个单位，先后举办了鹤功学习班。如中央组织部、中央宣传部、

中央党校、中央军委、总后勤部、军事科学院、国防大学、总参、总政、冶金部、商业部、煤炭部、化工部、北京市委机关、市总工会、以及《红旗》杂志社、《人民日报》、《北京日报》、《光明日报》、《体育报》、《工人日报》、《中国青年报》、《解放军报》、中央电视台、中央人民广播电台等新闻出版单位，还有首钢和石化总公司等许许多多单位办鹤功学习班，学习鹤功。时至仲春，阳和方起。

1982年3月至10月，鹤翔庄气功在《体育报》上公开发表。从此鹤翔庄气功的影响更加扩大了。1982年12月至1983年元月，经国家体委批准，由《体育报》社和《生命在于运动》杂志社主持，在香山召庙举办了全国性的鹤功学习班，鹤功正式向全国推广。到会的有全国26个省市自治区的代表共计130多人，于1983年元月20日结业。由于效果显著，影响很好，结业时国家体委李梦华主任参加了毕业典礼。此间，出版了鹤翔庄专辑《气功的妙用》一书，销售量达270万册。在广大群众的要求下，于1983年5月4日，由北京市总工会、市卫生局、市体委、气功研究会联合在北京怀柔县举办了全市240多人参加的鹤功学习班，由我主讲功理功法。其中由中华全国总工会分配到17个省市的学员名额就有80余人。因此，此次学习班实际上又成了一次全国性学习班。类似的学习班，当时先后共办了六次。为了满足一部分人来京学习鹤功的要求，先后在劳动人民文化宫、天坛、地坛、日坛、月坛举办了每期一个月的快班，人员来往川流不息。全国各地，不少省市举办了由各地体委工会派人参加的鹤功学习班。就这样，在各级体委、科协、气功研究会、工会、卫生部门的大力支持下，鹤翔庄气功如雨后春笋一般，在祖国各地迅速传播、生根、发芽，神州大地掀起了学练鹤功的热潮，鹤功一时成为国内气功界学功人数最多的流派之一，影响之大，速度之快，人数之多是史无前例的，据

不完全统计，至1983年8月底，国内练鹤功的人数已达450万人次。

鹤功为什么能发展得这么快呢？

我认为从功法自身来讲主要有以下几点原因：

其一是鹤翔庄功法博采了祖国传统气功各家之长，吸收继承了它们的实质和精华。

其二是它简单易学，五节动功形似广播体操，可以分练，也可以合练，只要有拳打卧牛之地即可练功（卧牛之地即牛睡觉的地方，形容地方小），也就是说在车、船之上都可以练功。

其三是它有广泛的群众基础。功法创编时，考虑到时代的特点，由于双职工多，时间宝贵，而鹤功每节动功仅需要四至七分钟，比用高压锅做一顿饭的时间还短，高压锅焖一顿饭需要八分钟，而练一节动功最多需要七分钟，这完全符合广大群众的客观实际需要。有人说没时间，其实不然，漱完口、洗完脸，用五分钟就可练功，然后去上班。这样一来，就可以精力充沛地投入到一天的工作中去。

（2）曲折与考验（1983年—1984年）

任何新生事物都是在斗争中生存、在斗争中发展，决不是一帆风顺的。但它又是具有强大的生命力和广阔发展前途的。鹤翔庄气功也是这样。由于鹤功在全国普及很广，发展很快，我们对客观形势估计不足，也曾产生过盲目乐观情绪。这时，辅导员队伍尚未形成，人数较少，又没有教材，误传、误教、误练的现象一度发生。加之鹤功自发功来的快，社会上、包括气功界，当时对“自发功”缺乏正确认识，流传出炼鹤功容易出偏的讹言，许多人不理解，把出功能认作出偏，把得道误认为精神病等，一时造成了认识上的混乱。在这种情况下，也有极少数别有用心的人，妄图借此机会将鹤功扼杀在摇篮里，推波助澜，兴风作浪，编造谎言，欺骗群众，甚至不择手段地进行

人身攻击和陷害。在1983年的7月，经过我们恳切要求，中华全国中医学会气功科学研究会正式发出通知，给我们以有力的支持。这个通知对了解、总结鹤功的发展有着重要的意义，所以不厌烦琐，抄录如下，供作参考。

各省、市（自治区）气功研究会：

当前全国各地气功普及发展规模较大，这是可喜之势。特别是学鹤翔庄气功的人数已达几百万。通过练功，大多数同志收到良好效果，但是，由于普及的速度太快，特别是许多地方，不是正式辅导员教功；有的人根本不懂气功就去教人，势必在练功中出现一些问题。为了更好地发展气功，为了更好地发展鹤翔庄功法，根据赵金香同志和鹤翔庄功法研究小组的要求，气功科学研究会特做出以下规定，望各地气功研究会协助贯彻执行。请将此项规定在气功活动场所张贴宣传。

一、各省市（自治区）派到北京参加过全国鹤翔庄辅导员学习班的同志，持辅导员结业证的人方可教功，并有权检查，劝阻功德不好、不懂功法的人进行教功。

二、在北京经鹤翔庄功法研究小组认可的辅导员，持辅导员证教功。

三、如没有上述两种证件的人不允许教鹤翔庄。如果是改变鹤翔庄内容的功法，就不要叫鹤翔庄。这种功法如出了偏差，由改动、教功的人自己负责。

四、各地有自费来京学过鹤翔庄的同志，有些同志回去教得很好，这些同志应当和当地气功研究会取得联系，并汇报教功情况。当地气功研究会认为他们能够教功的，就给予教功证明。

五、有些人趁群众学“鹤翔庄”心切，就高价教功、高价卖书、高价卖录音带，当地有关部门要检查制止。

中华全国中医学会

气功科学研究会

1983 年 7 月 16 日

抄送：各省市（自治区）体委。

面对疾风骤雨，我们自己没有惊慌失措，也没有被吓倒退缩，我们采取的态度是：正念、正信、正治。

第一，我们首先相信广大群众，相信政府。其次，我们相信自己所干的事业是为人民服务的，是正当的事业。我们利用业余时间为群众作好事，不计报酬，完全符合广大人民的利益。我们的缺点和错误只不过是前进当中对困难估计不足而产生的，我们有理由有能力克服。我们相信群众理解我们，信任并支持、帮助我们克服各种干扰和困难。

第二，我们对上述问题的处理原则是：

①对内，严于责己。积极认真地从自己的工作中找原因，从我们鹤功组织内部找答案。敢于公开承认，批评自己的缺点和错误。因为我们是为人民服务的，人民的利益就是我们的利益，我们无所畏惧。

②对外，不搞针锋相对。旧社会，“同行”是冤家；新社会，同行是兄弟。只要不是大是大非的原则问题，都可以大事化小，小事化了，遇攻击不还击，遇诽谤不争辩。善意批评是我们的正面老师，而恶意的攻击则从另一面提醒了我们，因而也是我们的教员，只要能正确对待，都有益无损，都应持欢迎、感谢的态度。例如，有人写文章说我们的“自发功”不是自发而是“诱发”。我们在文章中没有进行批驳，相反表示感谢。感谢他们提出的“诱发”问题，提醒了我们要认真注意防止真正的诱发。因为自古以来“自发功”不是自发就是诱发。我们在教学中讲清自发和诱发的区别和界线，要求辅导员要向学员讲清楚

追求自发功或者诱发都是有害无益的。

第三，调查研究，实事求是。

“是”就是真理。没有调查就没有发言权。1983 年 3 月，我们对北京两万多名鹤功学员进行了普查。我们设专人向其家属所在单位及本人作调查。调查发现有异常反应者十七人（包括出功、病理、生理反应在内），占普查总人数的千分之零点八。（据安定医院统计记载，北京地区精神病发病率是千分之一到千分之二）十七人当中有七人反应不大，一两周内即恢复正常。另外十人中有精神病史的三人，练多种功法和追求自发功的三人，练功中受惊吓、受七情干扰、追求幻觉、自学而缺乏练功常识的各一人。调查证实，流传的所谓鹤翔庄气功易出偏，都不是因功法而真正的出偏。

此后我们又进行了一次调查。这次调查的对象是一封写给北京市纪委和中央的“上告信”中列举的七名所谓“出偏”者。为了弄清真象，我们派两名研究组的成员外出逐个进行调查，不仅向本人还向其家属及所在单位三方查证。调查证实列举的七名“出偏者”，都是故意捏造以达到扼杀鹤翔庄气功这一新生事物的目的。

为了澄清事实以正视听，我们写文章在《体育报》上公开发表。在文章中，我们除了说明事实真相之外，公开向练鹤功因特殊反应而劳民伤财的个人表示同情和道歉，并检讨了我们主观上对形势估计不足，辅导力量的培养跟不上练功人数增加的需要，功法介绍得比较简单，以及客观上我们全体工作人员都是兼职，没有专职人员领导等困难。表示在今后的工作中努力克服困难，加强领导，改进工作等等。我们把情况如实告诉给广大群众，以求大家的谅解。

文章登出之后，得到了党、政、军各界有关领导的好评。经过深入了解，1984 年夏天，中央领导根据上告信正式批复。批

复说：鹤翔庄气功是个祛病健身的好功法，可以让他们继续推广，但要从中总结经验教训。领导和群众的鼓励、支持给了我们巨大的力量和勇气。科学没有坦途。我们要为人民的健康事业继续跋涉，勇于攀登，从此，鹤功走上了稳步发展的道路。

（3）成熟与发展（1985 年—1987 年）

根据中央领导的指示，我们于 1985 年 3 月在北京香山鹤翔庄气功研究中心召开了全国鹤翔庄气功第一届学术交流会，切磋功法，交流经验，总结过去，提出今后改进和加强工作的措施。到会者三百余人，收到学术论文等各类文章 170 多篇。

这次大会得到了各界有关领导和新闻界朋友的大力支持。出席大会的领导有国家科委副主任姜明、国家体委副主任徐才、总工会书记处刘书记、国防科工委主任张震寰、海军总医院副院长、免疫学博士冯理达、卫生部中医司原司长吕炳奎、钱学森夫人蒋英代表钱老出席了大会。《人民日报》、《体育报》、《健康报》、《光明日报》、《解放军报》、《北京日报》，中央电视台、中央人民广播电台、北京电台和新华社等单位的记者也出席了大会。这些领导同志和新闻界朋友出席我们的大会，是对鹤翔庄功法的肯定，是对鹤翔庄为人民健康事业所做贡献的肯定和支持。会上提出改进和加强今后工作的意见如下：

①会上提出了“巩固提高，稳步发展”的八字方针，作为今后发展鹤功的方针。“八字方针”的关键是一个“稳”字。“稳”是对客观形势的正确认识和把握，是对质的强调和重视。“稳步发展”是在巩固提高基础上的发展，而不是盲目发展，是在保证质量的前提下的发展，而不是追求数量的发展。各地鹤功组织应注意，一定要保质保量。坚持八字方针要有坚韧不拔、宁折不屈的坚强意志。形势好时，要保持清醒头脑，想到在前进路上的困难；遇到困难和挫折时，要有“任凭风浪起，稳坐钓鱼船”的气度，要看到成绩，要看到光明。这样才能使鹤功

这项千百万人的事业一步一步走向新的境地。

②建立健全鹤功组织。会议要求各地的辅导员，在当地政府领导下，建立健全鹤功组织。有组织、有领导、有计划、有目的地开展教功等各项工作。在教学管理中，对学员、助教、教师、高级教师区别对待考核和审定。

③把好“三关”。对于偏差，我们主张以防为主。有精神病和精神病史或家族精神病史者，有严重神经官能症、癔症和胆子特别小的人，是禁忌症患者，不能练鹤功。在办班教功中，要求辅导员把好三关：(1) 报名关。对禁忌症患者严格把关，劝其不报名，以免给自身造成损失，给气功带来不良影响。(2) 科学教功关。总结经验，有人有幻觉。幻觉是在入静比较浅的情况下，打在脑子里的烙印——生活中的各种形象，很快就会显现出来。这些后天烙印的显现，练功者若无科学知识，很容易产生迷信思想。(3) 站桩自发关。站桩前要认真检查学员五节动功的动作与意念是否正确，并要再次审查学员中有无禁忌症患者。初练阶段，辅导员一定要亲自指导学员作好收功之后，方可离开练功场地。不按规定办事，不按功法要求练功，那是自己偏离功法，而不是功法有偏，这一点是需要说明的。

④为了解决群众练功缺乏知识的问题，我写出群众喜闻乐见的《鹤翔庄功法问答 100 例》，受到群众的欢迎。

⑤为了解决防偏、纠偏和区别出功与出偏的界限等问题，我从理论上分析了各层次出功反应与保护方法，写出《鹤功锻炼的层次和出功反应》一文，划清了病理、生理和出功，正常与异常反应及解决异常反应的办法。

由于我们把困难和挫折当成考验，所以我们的态度是积极的，进取的，认真总结经验教训，适时召开首届学术交流会。事后证明，这次大会真正成了“稳定全国，明确方向，坚定信心，鼓足干劲，走出低谷，胜利前进”的大会，它标志着鹤功进入

了稳步发展的阶段。

1986 年 4 月 20 日，经国务院批准，中国气功科学研究会正式成立。钱学森教授任顾问，张震寰先生任理事长，李之楠先生任秘书长。

该会的成立标志着我国气功事业进入了一个蓬勃发展的时期。我们也成为该研究会的正式会员，成立了中国气功科学研究会功理功法委员会鹤翔庄研究组。我本人亦被聘为中国气功科学研究会名誉理事，并任鹤翔庄研究组组长，同时研究会明文确认我为鹤翔庄气功的创编人和主持人。

在以后的几年里，我们得到了北京出版社，以及新闻界的大力支持与帮助。相继出版了《中国鹤翔庄气功》(1986 年 11 月）和《中国自在气功》(1987 年 12 月）两本书。介绍了功法、功理，总结了练功、教功的知识和经验，解答了练功者经常遇到的疑难问题，消除了当时在群众中对鹤功的误解。它是鹤功的理论基础和指导思想，也是教功练功的教科书。这两部书的出版，标志着鹤翔庄气功的成熟。

在教功练功的实践中，我们始终坚持“两条腿走路”的方针。鹤翔庄气功是以修德为主的功法，在传授气功时首先对学员进行功德教育。我们强调“德为功之母，功从德上来”。中国气功科学研究会秘书长李之楠同志充分肯定了这一点。他在 1987 年的一次讲话中明确指出：“鹤翔庄气功从开始就对学员进行功德教育，树立起一个好的作风。这种作风要保持下去，鹤功将是有生命力的，它会愈来愈繁荣起来。”正因为如此，鹤翔庄气功不管过去、现在和将来，必须要坚持功德教育，学功先学德，以德养功，以德教功，以德练功，终身行之。如此发展下去，我坚信中国鹤功将永远朝气蓬勃地向前发展，为人类的文明与健康将做出应有的贡献。

(4) 深化与提高 (1987 年—1992 年)

1987年11月，在全国稳步发展的情况下，我们又在北京召开了第二届全国学术交流会。有800多名代表参加，收到论文等各类文章200多篇。在此后的几年里，我们的功法有了全面、深入的发展，开始向全面化、系统化、理论化发展。《神州气功》杂志和《气功科普报》（现已更名为《混元气功报》）相继创刊发行，成为广大鹤功学员的良师益友；同时，我们还在全国发行了《中国鹤翔庄气功口令词音乐带》和《中国鹤翔庄气功教学录像带》，配合录像带还出版了《中国鹤翔庄气功》两本画册。这些事实不仅说明鹤功得到了国家出版部门的承认，而且也标志着鹤功在教学上更加系统化、正规化。

1990年2月，鹤功门派作为中华老人文化交流促进会下属的一个委员会，第一个经国家民政部社团司核准予以登记注册，并办了验收手续。我任组长的鹤功研究组是群众性的社团组织。鹤功研究组在业务上受中国气功科学研究会的领导；行政上受中华老人文化交流促进会的领导；管理上受国家民政部管理。它同全国各省、市、自治区的鹤功组织是业务领导关系。鹤功研究组的任务和宗旨是负责鹤功、自在静功和医疗气功的全面普及、教学和科研等工作，为现代化建设和精神文明建设做贡献。

1990年7月，由中国气功科学研究会主办，中国科协批准，在河南洛阳召开了鹤翔庄气功第三届学术交流会暨首届国际鹤功学术交流会。到会代表达1400多人，其中也有外国的鹤功学员和骨干。大会分两项内容，一是首届“金鹤杯”大奖赛。来自不同省、市的23个代表队参加了比赛。比赛五美：1. 功法美（动作标准化）。2. 功德美。3. 服装美。4. 队形美。5. 体形美。这次大奖赛是鹤功的一大创举，在气功界也是第一次尝试。它代表了鹤功在全国各地普及的广度和深度，对鹤功推广的进一步规范化、群众化、科学化起了巨大的推动作用。大会的另一项内容就是学术研讨。这次共收到论文等文章400多篇，精选

了 91 篇，编辑出版了《鹤翔庄文选》一书。其特点是真正突出了学术质量，大多是经过严肃的科学实验而写成的。在质量上比前两届学术会有较大提高。

会上我们总结了十年的贡献和经验：1. 祛病防病、增强体质。一般慢性病在短期内有效率 95.4%，显效率 74.3%。2. 开发人体潜能，探索宇宙奥秘。鹤翔庄气功在沟通人体小宇宙方面，自在气功在开智生慧和激发人体潜能方面，已经显示了其突出的优点和特殊的效果。这就使得整套的先天混元气功具有无穷的魅力。跨入气功较高层次的一些学员，已经开始探索人体和宇宙的奥秘。我们将十年来的经验总结为三点，即靠高尚的功德感人，靠神速的功效渡人，靠科学的理论服人，从而赢得了千百万鹤功爱好者和政府的信任。此外，健全组织，培训骨干，是鹤功发展的组织保证。鹤功从一开始传授，就非常重视依靠各级政府和各级组织，加强自身的组织建设。到目前为止，正式成立省级鹤功组织的有 25 个省、市、自治区。

我们提出鹤功今后的发展方针是：科学、团结、利民。鹤功十年的普及已经为科学研究打下了坚实的基础。因此，我们提出了 150 多个科研课题，发动全国各地的学员在实践应用方面进行全面的研究探索，包括混元气功的基础理论性研究及混元气功在各学科的实践应用性研究。科研的目的在于更好地发展气功事业，推动科学前进。

我们论述了科学与迷信的界限问题，80 年是气功科学时代的开始。十年来，鹤功不断成长壮大，正是由于坚持了科学态度。多少年来，由于人们对一些气功现象解释不清，便常常采用迷信的说法，结果把气功弄得神乎其神、面目全非。

我们阐述了过去功与未来功的理论根据问题。所谓“过去功”就是“显现历史信息记录的功能”。对于过去功，我们有三种解释：一是利用超光速的意念追溯到历史的残留信息；二是

通过练功唤醒了脑细胞中的遗传基因；三是启动了祖宗万代的“个人无意识”到“集体无意识”。对于未来功，我们认为是捕捉到了宇宙中有序排列的物质运动特定规律和发展线索的信息结果。（关于过去功与未来功的剖析，详见本书中编第八章。）

我还高度地强调了功德修养。要求每个鹤功学员，要培养高尚的情操，要忍让无争，要以慈悲为本，要提高证悟、要做一个艰苦的修炼者。

总之，这次大会虽然只有两项内容，但它在人数、质量、效果和影响上大大超过了前两届学术交流会。

1992 年 7 月 19 日至 23 日，在北京举办了第二届金鹤杯大奖赛。此次大赛进一步推动了鹤功的群众化，规范化和科学化。是进入九十年代以来，鹤功发展中的又一次盛事。

2. 鹤翔庄气功在国外的传播与发展

鹤翔庄的功效声誉不仅传遍了中国，而且也影响到其他国家和地区。据不完全统计，目前，习练鹤翔庄气功者已遍及八十多个国家和地区，其中美国、日本、新加坡、香港、泰国等地还成立了合法的鹤功组织。我也曾亲自或派人赴美国、泰国、香港等地传功。1991 年 8 月，由 10 多个国家和地区的鹤功代表签字成立了国际鹤翔庄气功科学研究协会，由我任终身主席，各国每年轮流任执行主席，这是鹤翔庄气功发展史上的又一个里程碑。我们深深感到，气功在国际文化交往中不受国籍、语言、民族、宗教等限制，并且可以成为增进世界人民之间友谊的桥梁。

1988 年和 1991 年，应美国鹤功协会和美国鹤功学院的邀请，我曾两次赴美国进行访问讲学。在美国从南到北，从东到西，鹤功已经拥有近 4000 人的队伍。鹤功已经成为美国较大的一个功法流派。不少美籍华侨和美国当地人学会和掌握了教功

技术。有的辞去职务，把教鹤功做为他们的终生职业。

在两次访美过程中，我应邀到纽约大学、耶鲁大学、麻省理工学院、匹茨堡基督教大学、阿拉斯加大学、色当那的新时代中心等地进行讲学活动。所到之处深受欢迎。我们的鹤翔庄气功在美国终于登上了“大雅之堂”。

在纽约大学，我曾进行了两次科学实验。

第一次，是对脑电波的测试。我自天目穴发出的脑电波试验在纽约大学是第一次，所取得的脑电波数据是他们有史以来测得最高的。物理系教授理查德博士说，这比他过去测得最高的脑电波要超出四至五倍，而且都是高波，没有低波，这使他发现我国气功蕴藏着的秘密是无法理解的。他说，决心下苦工夫研究我国的气功。

第二次，是测验气功对艾滋病毒的效应。一位晚期的艾滋病中年女患者，她的丈夫因艾滋病已去世。她曾参加过麦克在纽约大学举办的鹤功学习班，经理查德博士追踪观察，经过三个月的锻炼，艾滋病发展得到了控制。理查德博士又和我商定，让我用发放外气的方法对其进行一次治疗效应试验。一天下午，理查德博士先为她抽血化验，然后再带她到我的住地进行外气治疗 30 分钟，前后间隔了 1 小时 30 分钟，再抽血化验，发现患者的淋巴细胞增长指数比较明显。艾滋病毒主要是通过体液传染破坏人的免疫系统功能，发气后淋巴细胞增长，这表明通过外气治疗，可以增强人体的免疫功能。艾滋病是可以用外气进行治疗的。理查德博士情不自禁地说：“中国气功太神秘了！你能不能把这种秘密给我讲一讲？”我告诉他：“这是中国的气功秘密之所在，秘而不可传，希望你以后用现代物理学的手段多做些研究工作吧”。他感叹地说：“看来以后物理学和免疫学都要重写，因为二者无法解释中国的气功现象”。

我还对北极地区进行了考察。在北极圈内不完全是冰雪。一

些地区是白雪覆盖的山脉，山下是冰川，终年不融，这与我以前“打坐入定”时发现的境界是一模一样的。北极圈内另一部分地区杂草丛生，空气稀薄，人烟稀少。在那里，我参观了爱斯基摩人和吉普赛人居住地。由于古老的传统，他们中不少人都有预测功能。每次出去打猎前，都打坐预测是否能遇到野兽？该不该打？他们的原则是，伤过人的野兽一定要打，而且要一网打尽。没有伤过人的野兽不能打。北极地区的鹤功学员辛格还把鹤功的功德运用到少管所。我还发现北极地区不少人把老子的《道德经》放在正屋桌子上，全家晚上举行座谈，谈论一天的言行是否符合老子的《道德经》的要求，有错就改。

在两次访美期间，我曾被邀请到联合国做了多次讲座。第一次，我做了五节动功的第二、四节的示范，讲了鹤翔庄气功的创编发展过程，表演了发放外气和搬三香（即把福建的茉莉花香、法国的玫瑰香和北京雍和宫里的弥勒佛的檀香搬到联合国里来）。他们听完后，赞不绝口，一致要求办鹤功学习班。于是，由美国鹤功协会在 1988 年的 9 月份，办了多次学习班，有 80 多个国家的学员纷纷参加学习。1991 年 7 月，我刚到纽约，联合国气功研究会即邀我讲座。第一场报告只用了 50 分钟，讲述了鹤功的三个数码：1119—9991，10111 和 717—777，给他们讲授这些秘码组场和练功的机理及科学性。他们有人说读完后，上丹田感觉有气感，有人说全身都有气感，带功报告在一片热烈掌声中结束了。在大家强烈地要求下，我又为他们作了一场带功报告。

几次讲学，在美国产生了强烈反响。在第二次报告，联合国副秘书长冀朝铸先生亲切地长时间地接见了我。他亲自带领我参观了联合国的大会厅和安理会，还让我做了发放外气的治疗表演。他非常高兴地对我说：“联合国对你传功的反响很大。气功作为中国的优秀文化，你要好好传授，要为中国争气”。的

确，我应邀两次到美国传功授道，使我们鹤功登上了大雅之堂，传颂了中华民族的优秀文化，这不仅是我个人的光荣，也是我们鹤翔庄气功的光荣，也是鹤翔庄气功的组织者、领导者、一切工作人员、所有鹤功爱好者、关心者、支持者的光荣。

3. 鹤翔庄气功的贡献与展望

（1）揭开气功的神秘面纱

气功自古以来，真传较少，所谓六耳不传，三口不言，这是受习惯势力的影响，前人都认为，教会了徒弟，饿死了师父，因此师父选徒慎重，传功夫就更慎重了。在传的时候，往往是单传，而且往往有所保留。这样一来，随着岁月的流逝，真功夫越来越少，传下来的只是很肤浅的东西，比如说丹田，一般只讲一个，仅讲下丹田，且位置说法不一；有的说在脐下一寸半，有的说在脐下三寸，有的则说肚脐就是下丹田等等。

鹤翔庄气功的出现，打破了上述局面，通过对历史的扬弃，和与现代医学的结合，揭开了蒙在气功奥秘外面的重重面纱。

单就下丹田而言，我们提出的看法与古书《淮南子》中所讲的及现代医学所言不谋而合。我认为，下丹田的核心点位置在百会与会阴的垂线上，位于脐中到会阴的二分之一处，从身体前后来说，位于前七后三的地方，古书称其为藏精之所，现代医学称其为膀胱后、直肠前之夹室，叫直肠膀胱窝，解剖学上叫布格拉斯腔。这里有气则开，无气则合，通过锻炼实践，意守这个部位确实起到了强身健体的作用，增强了生殖系统的功能。

再如中丹田核心点，我认为它位于百会到会阴的垂线上，在膻中穴至脐中二分之一处，中医称其为中焦，若不畅，则上下不通，容易产生多种疾病，西医认为它在心、肝、脾、肺、肾之五脏中心。对这个部位的意守，可以加强五脏的功能，又是

胃的所在部位，所以还能提高消化能力，促进后天真气的形成，起到延年益寿的功效。

又如上丹田，它位于山根穴往里，与百会、会阴垂线的交点。在前额的这一部分都属于上丹田。这里是大脑的所在地。在解剖学中，山根穴往里这个位置是间脑、丘脑、下丘脑的部位。在胚胎学中是最关键的部位，是精卵结合最早的地方，就是说精卵结合藏于间脑内，是先天之所，元神之处，中医认为脑为元神之府就是指这个部位（关于丹田的论述，详见中编第一章）。

再说尾闾，自古以来，对于它经常是避而不谈的，而我们却把它作为一个关键部位来论述。我认为，尾闾是动物产生爆发力、调气最快的部位；而启动真气的快慢关系到寿命的长短。龟的尾巴短，但动得快，因此它的寿命长；仙鹤经常用长颈抚弄自己的尾闾，这对尾闾起到了启动真气的作用，督脉通得较快，因此它能活到几百岁以上。过去的古气功也有这样的记载，比如鹿运尾闾。而人们对此解释不明，理解不深。鹤功解开了这个谜，如两脚成小后八字站立，是为了便于放松尾闾，利于启动真气。

通过以上的概述，我们就能对人体的重要部位有个较清楚的认识。而不象此前的气功对此讳莫如深，他们也有自己的道理；之所以只传下丹田，是因为如果传了上丹田，岂不让习者“成佛作祖”?! 因此他们不愿揭开气功之秘密，甚至不敢。而我们却大胆地迈出了这一步。我们的目的在于：使气功这一瑰宝放出它真正的光彩，照耀所有人类；为了这一目的，我们进行了大量而卓有成效的工作。

（2）普及与推广

光揭密不行，即使揭开气功的奥秘，只在小范围内传播，那也失去了它真正的作用。鹤翔庄气功创立十多年来，由几个人

发展到具有上千万人的庞大练功队伍，这与我们贯彻如一的普及方针有着密不可分的关系，而普及方针的实现，取决于具体普及工作的有效性，归根结底，源于鹤翔庄气功其独有的魅力。

它的魅力在于，鹤翔庄气功把气功这一古老文化与现代形式有机地结合起来。它是体育又不是体育，既象舞蹈又象是体操，它适应当前的社会形势，有利于群众的需要。比如说五节动功的设计，每节需四至七分钟，即使因工作忙没时间练满五节，也可以分解开来抽空练一两节，而且每节动功都有其独道的功效，不仅身形优美，而且防病治病，据调查，在习练鹤翔庄气功的人群中，有 74.3%的治病显效率，有效率达 95.4%。

从练鹤翔庄气功的效果来看，它对心血管、脑血管硬化、肝炎、胃炎、白血症、红斑狼疮、十二指肠溃疡、前列腺炎、神经衰弱等常见病，有效率达 94.5%以上。对一些疑难症进行了试点，如 1982 年 3～9 月份在文化宫对癌症试点 76 人，均收到了不同程度的疗效。

鹤翔庄气功治愈顽症的例子至今已不胜枚举，此外，鹤翔庄气功还在航海病的防治方面，突破了世界至今没有被突破的核幅射问题，在抵抗西藏高原反应方面也具有显著的效果。

鹤翔庄气功自 1980 年问世以来，由点到线，由线到面，从群众中来到群众中去，以致形成从中央到地方，从干部到群众，从工人到农民，从没有文化的娃娃到高级知识分子，从国内到国外迅速发展壮大的局面。实践证明鹤翔庄气功对打通经络、治病健身起着加速治愈的促进作用，已成为行之有效的社会保健措施之一。由此可见，这样短的时间，这样快的速度，这样大的范围，这样好的效果，对人民的身心健康做出这样大的贡献，在我国气功史上是罕见的，是前所未有的。许多群众是通过鹤翔庄认识的气功。鹤翔庄为整个气功事业的普及与推广打下了坚实的群众基础，并且它的积极影响还渗透到科学、经济、文

学、艺术等社会生活的许多领域。

鹤翔庄气功能大面积普及的原因除以上因素外，还有其注重科学这一关键性因素。

（3）让气功走上科学的轨道

我认为，气功功法只有实现了三结合，即与中医理论相结合、与社会实践相结合、与现代科学相结合，才能算真正的气功；没有三结合，就归入迷信。实现古气功与现代社会的有机结合就是科学的体现，光从三个丹田讲，就使气功跳出了宗教与封建迷信的圈套，真正走向社会、走向群众，升华成为当代科学的尖端。

有的气功师使气功蒙上宗教色彩，用迷信的形式在社会上传播，混淆了科学与迷信的界限，而科学与迷信之间，没有明显的分水岭。道学、佛学也是研究人体和宇宙秘密的，如果不晓得道家、佛家亦属于科学，把科学庸俗化、迷信化，让人们信神信鬼，给道学、佛学披上一层迷信的外衣，这是与佛家学派之本义相违的。道学、佛学必须有人继承与发扬。鹤翔庄气功正是继承了古气功的精华，甩掉了封建迷信的帽子，真正走向科学，进入大雅之堂。所以我们进入大学的讲堂是理所当然的，也可以说是当之无愧的。

从90年代开始，鹤翔庄气功在理论上形成了自己一套比较完整的体系，促使了古气功划时代的转化，创立了气功史上的一块里程碑。

自1982年鹤翔庄专辑《气功的妙用》发表以来，有关鹤翔庄气功和气功理论方面的著述如雨后春笋般相继出现，1984年的《鹤翔庄功法》新编专辑，1985年的《中国鹤翔庄气功问答100例》和1985年我为中华气功进修学院编写的《中国气功发展简史与鹤翔庄》，为鹤翔庄气功在群众中的普及奠定了坚实的基础。1986年和1987年相继出版了由我亲自撰写的《中国鹤翔

庄气功》和《中国自在气功》，其中对鹤翔庄的功理、功法进行了翔实论述，介绍了常用的八种辅助功法，防偏纠偏功法，有关医学知识以及练功常识等，内容充实，图文并茂，该书荣获优秀书籍二等奖，相继印刷十六次，达100余万册，该书后来被译成英文出版，在世界各地发行，使中华民族的瑰宝走出国门。《中国自在气功》是在《中国鹤翔庄气功》基础上的深化与提高，该书结合现代科学理论，系统阐述了静功的基础理论，为广大练功者与探索人体生命科学和宇宙科学奥秘的科研人员提供了珍贵的读物。1988年，由我审定的《鹤翔庄气功指南》由学苑出版社出版，随即用于示教和指导的《中国鹤翔庄气功》录像带中英文版及画册两本又相继出版，接着，由我主编或撰写的三十四万字《鹤翔庄文选》，约九万字的《论气功长功与防偏》，三十六万字的《中国诊疗气功》也于1990年相继脱稿出版，这些书籍和录相带，注重科学性、实用性，有力地促进了鹤翔庄气功在理论上的不断完善与发展，为气功事业的进步起到了有效的推动作用。

以上事实使人们体会到，只有从广大人民群众的切身利益出发，以造福人类为目的，在以科学为指导的基础上才能求得气功事业的顺利发展。可是这还不够，我们要把眼光放远一些，因为我们的使命不仅限于此，去探索人体与宇宙的奥秘同样是我们义不容辞的责任，所以，我们的脚步绝不因一时的成就而停滞不前，我们要继续开创。

（4）突破与创新

我想，任何事物的发生、发展都有先后顺序，作为鹤翔庄气功，我们从不步人后尘，我们要勇于推陈出新，勇作领潮人。

就拿自发功来说，自古以来很少有人问津，也不敢轻易涉足。过去很多文献记载有自发功，而且往往与走火入魔联系在一起。或者有的书里讲大动不如小动，小动不如不动，不动才

是真正的静，这有一定的道理。作为人体潜能的快速启动方法，自发功一直被人们所冷落，一直埋没苍海几千年。

80年代鹤翔庄气功的出现，使自发功重新焕发了青春。我们通过对自发功进行实践——总结——再实践——再总结和逐步提高的科学研究，让自发功在群众中普及开来，与此同时，我们还解决了自发功由于管理方法不当而容易“出偏”的问题。在对两千人的调查中，我们让每个人填表、登记，两千张表无一张反映自发功不好，没有一个人认为自发功在治疗疾病方面无效。这证明自发功的力量不可低估。

在自发功的推广实践中，我们不断总结经验教训，比如，作自发功时，由于涌泉穴没打开，容易大跑大动；或由于病情较重，神经失调而造成摔跤；或由于有精神病因子遗传的人练功而使其隐藏多年甚至一代以上的疾病突发等，我们都制订出了相应的积极有效的措施，实事求是地在功法中提出了四种禁忌症，因为我们是抱着向人民负责、科学严谨的态度搞气功事业的。科学来不得半点虚假。我们通过总结经验教训，根据特殊现象，设计五节动功，在站桩自发前进行锻炼。五节动功疏通主要的经络和主要的穴位，这样一来，站桩自发的动作就柔和多了，这是我们对自发功的实践研究。

我又进行新的研究。就是最简单的用声波、数码启动人们真气的方法。通过这种方法振动人体某一脏腑或局部脏器，让不同的声音产生不同的共振，从而起到练功、按摩、服药所起不到的作用，其疗效之快，功效之佳，大大超过了自发功的作用。在1990年，我创编的密码速效疗法与广大气功爱好者见面了。（关于密码速效疗法，详见本书下篇第九章）我们还将研究更新、更高、更快的功法为广大人民群众造福，去迎接气功事业的新纪元。

（5）开创新纪元

21 世纪将是崭新的世纪，它将比 20 世纪更为开放。人类许多固有的陈旧观念将被打破，现代科学已有的许多“结论”将被突破，目前尚被称为难以明喻的一些现象将被证明是客观存在的事实，在崇尚所谓科学与学历的风气下曾被无端否定的一些真知灼见将得到公正的承认，人类对宇宙的认识将不仅限于距离空间上的扩展，而且还将取得层次上的突破。气功这门古老而又新兴的人体与宇宙科学，正是帮助人们打开宇宙奥秘之门的金钥匙。在新的世纪，气功本身也将有所发展，由气感到光感的飞跃将为人们逐渐认识；同时，气功功能达到的超越时空、通达异次元世界等均将推动科学在许多新领域取得实质性进展。我们也看到，作为前沿科学的气功，道路是艰难的，但前景也是辉煌的、光明的。鹤翔庄气功，曾经勇敢地成功地完成了气功的揭密、普及与推广；面对新的世纪，我们应该义不容辞地肩负起时代赋予我们的新的使命。

我们取得了不少经验和成果，但这仅仅是开始，要不断地有所发现，有所进步，而不要固步自封；要向一切新科学，新领域，新知识学习借鉴，同兄弟学派功法交流切磋，而不能夜郎自大，以邻为壑。要准备经历更多的曲折，磨难和考验，而不要梦想一帆风顺，一夜升天。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，让我们高举起科学的旗帜，人类文明的旗帜，人类大团结的旗帜，齐心协力，奋发进取，在新的时代，把气功推向一个新水平！

第一章　中国鹤翔庄气功基础知识

第一节　治病机理及理论依据

中国鹤翔庄气功同其它气功一样，涉及多种学科，需要很多学科的理论，在医疗方面特别是离不开中医理论的指导。

自古以来，气功和中医就是一家，气功的理论是中医理论体系的基础和组成部分，中医理论又指导气功实践。中医认为，气功通过“调神”（也就是“调心”），意守丹田，可使心火下降，肾水上升，维持阴阳动态平衡，达到清心养神的目的。意守丹田，又使心火下温脾土，有助脾的运化。脾为后天之本，调节脾脏，对改善身体功能有很大的作用。通过“调息”，吐故纳新，以养肺气。肺能辅佐心来调理内脏功能，肺的肃降可制约肝阳升发太过。同时，“气贯丹田”又滋养了肾水，保护了阴精，这样，可促进肝的正常疏泄，使气机调畅，升降正常，又有助脾的运化和胃的受纳。脾主肌肉和四肢，肝主筋。通过“调身”可以使肌肉筋骨得以运动，这样也有助于肝气疏泄和脾胃升降运动，因此，练气功后，最明显的效果是食欲增加，睡眠改善，精力充沛。总之，“调心”、“调息”、“调身”是气功锻炼中的三个重要手段和要素，但各家功法中的侧重不同，也有单用其中一

种来达到治病健身目的的。

鹤功是以中医理论、仿生学、力学等多学科理论为依据，通过“调神”、“调息”、“调身”来达到祛病健身之目的。它模仿了仙鹤的动作，并注重意识的锻炼，在动作中配合正确的意念，以更好地起到疏经活络、通调气血、健身治病的作用。

“调神”对大脑的调节有一定的作用，对人体脏腑功能的改善也很重要。“调神”又必须联系到“精”和“气”，因为人体是个有机的整体，精、气、神有着密切的联系。古来就有：“天有三宝：日、月、星；地有三宝：水、火、风；人有三宝：精、气、神”的说法，也说明了“精”和“气”对于人体同样重要的道理。

“精”包括先天元精和后天水谷之精两部分。人出生之前，受父母之精华生成己身；出生以后，先天之精藏于肾，它赖于后天水谷之精的濡养。只有精充足，才能化气，使气也充足。“气”又有先、后天的区分。元气称为先天之气，呼吸和饮食水谷之气，称为后天之气。元气即“真气”或“正气”，生于先天之精，藏于人体命门。《勿药元诠》中说：“积神生气，积气生精，此自无而之有也；炼精化气，炼气化神，炼神还虚，此自有而之无也。”这是古人对物质转化过程的认识。锻炼精、气、神也就是用意识来控制机能和物质的转化过程。因此，精、气、神不是孤立存在，互不相干的；而是紧密联系，互相转化的。精、气的充足与否，可以影响到神是否旺盛，而神也体现着人的精、气如何。所以，练气功要练得精满、气足、神旺。

鹤功抓住了“调神”这一关键，通过锻炼人的意识，开发智慧，使精、气、神得以充足，以滋养五脏六腑、四肢百骸，起到有病治病，无病健身的作用。

“调息”是对呼吸的调整。平时人的呼吸都是吸气时胸部或腹部自然隆起，呼气时自然收缩，这种呼吸叫作“顺呼吸”，前

者叫“胸式顺呼吸”，后者叫“腹式顺呼吸”。鹤功采用“腹式顺呼吸”。

练功到一定程度之后，呼吸会发生变化，会感到有一股力量从腹部向后抽，再吸气时，腹部变成收缩动作，呼气时反而隆起，这便是由“顺呼吸”阶段转变到了“逆呼吸”阶段。进入这一阶段后，吸气时，后天气下降，先天气就从督脉上升；呼气时，后天气上升，先天气就从任脉下降，这也就是古人所讲“吸升呼降”的涵义。吸气时腹部收缩，有助于元气从督脉上升，因此，“吸升呼降”的逆呼吸，正是练小周天所需要的呼吸方法。

再进一步锻炼，逆呼吸又会自然地变成“胎呼吸”，也就是古人所说的“胎息法”——丹田自动开阖的“真息法”，这便是进入了更高级的境界后出现的呼吸方法。

“逆呼吸”与“胎呼吸”是练功深化、功夫提高后自然出现的，它们与“顺呼吸”共称为气功呼吸的三个阶段。在三个阶段中，还会出现九种呼吸形式：口吸口呼、鼻吸鼻呼、口吸鼻呼、鼻吸口呼 、单吸不呼、单呼不吸、不吸不呼、神阙呼吸、呼吸无碍（即用毛孔呼吸）。何时由前一阶段转入下一阶段，或由一种呼吸形式转入另一种呼吸形式，完全由修炼的程度决定，转变是自然到来的事，切不可追求，追求也是追求不到的。

“调息”首先可以提高呼吸效率。据有关测试报告，虽然每分钟通气量下降，但潮气量上升，肺活量增加，呼出气与肺泡的 CO_2（二氧化碳）上升，O_2（氧气）下降，气体代谢热量下降，动脉血氧饱和度最初三分钟从 97%下降到 87%，但十至二十分钟后复原，这意味着消耗最少的能量，获得最多的氧气。也有的报导，练功熟练者，肺动脉血氧含量上升，二氧化碳下降，这说明耗氧量减少，代谢处于低水平。

其次，由于缓慢的呼吸运动有节奏地改变着胸腹腔的压力，对内脏可以起到柔和的按摩作用，从而改善内脏的血液循环。特

别是“气贯丹田”的腹式呼吸，一方面增加肺活量，另一方面由于肝、脾膈肌之下，首先受到按摩之益，可以改善血运。苏联学者莫什科夫曾发现“膈肌运动有力地影响肝脏和刺激血流及肝胆排泄功能”。所以气功能治疗肝病，提高网状内皮系统机能，增强抵抗力。由于膈肌升降的按摩，改善了消化道血液循环，所以气功对消化道疾病的疗效最令人满意。

此外，意守下丹田作用较大，机械按摩腹部，不如气功效果显著，因为意守局部能促其血管机能状态发生变化，大部分是舒张反应，改善了局部血运。特别是“下丹田”位于腹、盆腔交界处，是植物神经主要神经丛、神经节所在地，其中尤以腹腔丛和盆腔丛为主要，它支配该部所有脏器和血管；如胃、肠、肝、肾、肾上腺及生殖系统等，对全身影响极大。据同位素P试验，练功者口服后，吸收时间显著缩短，这说明“气贯丹田”大大改善了腹腔的血液循环。

鹤功就是采用了“意守丹田，贯气入丹田”的方法来达到“调息”的。从表面上看，练功时人的呼吸和正常人的似乎一样，但实际上体内的变化却是很大的。

“调身”就是通过调整姿势，来达到疏通经络，调活气血，平衡阴阳。鹤功主要是模仿仙鹤的动作，通过活动全身各部，来达到治病健身的目的。

中医认为，人之生病，是由人体的阴阳失调引起的。《素问·阴阳应象大论》说的“阴胜则阳病，阳胜则阴病，阳胜则热，阴胜则寒”，指出了阴阳平衡关系的破坏，会导致疾病的发生。《素问·生气通天论》中说的“阴阳离决，精气乃绝”，指出了当阴阳其一偏盛偏衰达到一定程度时，则阴阳平衡统一关系被破坏，甚至出现阴阳分离而导致精气枯绝的濒死状态。气功锻炼，就是为了疏通经络，调和气血，使阴阳平衡。而“调身”的目的，也是通过自身调节，达到“阴平阳秘”。

经络有运行气血、濡养全身、联络脏腑、传递信息等作用。因此，经络通畅与否对人体有很大影响。经络不通就会阻止气血的正常运行，中医认为："气为血帅，血为气母，气行则血行，气滞则血淤。"气血的淤滞，可导致疾病的产生。鹤功就是通过活动全身各部关节（头、颈、肩、肘、腕、指、胸、腹、背、腰、胯、膝、踝、足、趾）来疏通手三阳经，手三阴经，足三阳经，足三阴经，以及奇经八脉。不仅如此，它还借助宇宙之气，来调节本身的阴阳，补充人体之真气。例如：每节功收功时的双回气，贯气入丹田，拢气入胸等，就是借助宇宙自然之气，以补充人体真气。第一节"六方和合"中的"通天合阳"与"通地合阴"是：天阳与百会合，地阴与涌泉合，久而久之，上下阴阳自然相通。又如：第二节中的"柱地通天"，意念是"通天无限远，柱地无限深"。上为天，天为阳，下为地，地为阴。中医认为，阴、阳通过人体进行自我调整。这就是：天阳地阴相合，我在其内；上下相通，我在其间，大气涤荡五脏六腑，输布气血，真气循行往返，各组织器官得以充养，故而身体健康。另外，还有许多动作，不再一一列举。总之，气功对疏通经络，调活气血，平衡阴阳有极大的作用。

总之，中国鹤翔庄功法是本着唯物辩证法，以多学科理论为依据，特别是以中医理论为依据而创编的。它通过"调神"、"调息"、"调身"来达到治病的目的。它的实用价值大、疗效好，能调动患者的主观能动性，坚定战胜疾病的信心；它又是整体性疗法，能增强患者全身新陈代谢功能，提高防御病邪和适应自然环境的能力；它也是有益的自我疗法，简单易学，收效快，只要坚持练功，确可起到防病治病，健身益体的作用。

第二节　气功中的“精”、“气”、“神”

大凡练气功的人，都懂得“精”、“气”、“神”的重要性，不论哪个门派都强调对“精”、“气”、“神”的修炼，因此，“精”、“气”、“神”被视为人身之三宝。《类证治裁》有“一身所宝，惟精、气、神”之说，也充分说明了对“精”、“气”、“神”锻炼的重要性。

对“精”、“气”、“神”三者的锻炼，各个气功学派所采用的方法和侧重点虽有不同。但归根到底，还是一个“虚无”的问题，也就是通过“聚津成精”、“炼精化气”、“炼气化神”、“炼神还虚”四个阶段，来达到“虚无”的境界。

一、“精”的本质与分类

“精”是构成人体生命的物质基础。《素问·金匮真言论》有“夫精者，身之本也”之说。

“精”分为“先天精”和“后天精”。《灵枢·经脉篇》中说：“人始生，先成精，精成而脑髓生。骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长。谷入于胃，脉道以通，血气乃行”。这说明了人孕育在母体的阶段，最先生成的就是“精”。（这个精为先天之精）

“后天精”是人出生后饮食的水谷精微通过脾胃运化而化生，藏于五脏之中，故《内经》中有“五脏者，藏精气而不泻也”的记载。五脏藏精以肾为本，所以，有“肾藏精”之说，但这个“精”是指五脏六腑之“精”，（这个精为后天之精）《素问·上古天真论》说“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之”。

“先天精”与“后天精”是相互依存的，“先天精”为“后

天精”准备了物质基础，而“后天精”又在不断补充“先天精”的损耗。

二、“气”的本质与分类

“气”是充养人体的一种精微物质。归纳起来，大体有两种：一是指维持人体生命活动的基本物质，二是指人体脏腑组织的功能活动。关于“气”的重要性，《难经·八难》中说：“气者，人之根本也。根绝则茎叶枯矣。”明代医学家张景岳说：“人之有生，全赖此气”。

人体的“气”因存在的部位不同，其作用也不同，并有多种表现形式和名称。古人认为：“真气即元气，气在天者受之于鼻而喉主之，气在水谷者，入于口而咽主之。然鍾于未生之初者，曰先天之气；成于已生之后者，曰后天之气。气在阳分者即阳气；气在阴分者即阴气。营在血脉之内，亦称阴气；气在表曰卫气；气在里曰营气；在脾曰充气；在胃曰胃气；在上焦曰宗气；在中焦曰中气；在下焦曰元阳，即元阳之气。”但总体上来说，分为元气、宗气、营气、卫气四种。

1. 元气

“元气”又叫“真气”。它是肾阴、肾阳的综合体现。《难经·三十六难》中说：“命门者，诸神精之所舍，原（同“元”）气之所系也，故藏于肾脏。”《灵枢·刺节真邪篇》又说：“真气者，所受于天，与谷气并而充身也。”“元气”有激发、推动人体各个脏腑组织功能活动的作用。

2. 宗气

“宗气”是由肺吸入的清气，与脾胃吸收运化而来的水谷之

气结合而成。它主要是“走息道以司呼吸，贯心脉以行血气。”“宗气”积聚于胸中“气海”，《灵枢·刺节真邪篇》说：“宗气留于海，其下者，注于气街，（脐下丹田部位），其上者，走于息道（呼吸之道）。”

3. 营气

“营气”主要由脾胃运化的水谷精微所化生，是水谷精微中的精华部分，富有营养作用。《灵枢·邪客篇》说：“营气者，泌其津液，注之于脉，化以为血，以荣四末，内注五脏六腑，以应刻数焉。”

4. 卫气

“卫气”是人体阳气的部分，亦是水谷精微所化生的。但其性刚悍，行于脉外，不受经脉的约束，气行迅速而滑利，无所不到，《素问·痹论》说：“卫者，水谷之悍气也，其气慓疾滑利，不能入于脉也，故循皮肤之中，分肉之间，熏于盲膜，散于膜腹”。《灵枢·本藏》中又说：“卫气者，所以温分肉，充皮肤，肥腠理，司关阖者也”，故“卫气”的功能是内则温养脏腑，外则温润肌肤，并有滋养皮肤腠理，司汗孔启闭等作用。因“卫气”行于体表，具有保护肌表、抵御外邪的特点，所以称之为“卫”。

三、“神”的本质

“神”是思维意识以及一切生命活动的总的体现。当胚胎形成时，生命的“神”也就同时得到孕育。所以《灵枢·本神篇》说：“故生之来，谓之精，两精相搏谓之神。”待既生之后，仰赖饮食的营养，形体逐渐成长，神在先天的基础上不断得到

滋养，因而保持着取之不尽，用之不竭的状态。所以《灵枢·平人绝谷篇》又说："故神者，水谷之精气也"。《素问·六节脏象论》也说："五味入口，藏于肠胃。味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生"。根据以上所说，"神"不是凭空产生的，而是有一定的物质基础的。

古人认为"神"和人的形体是不可一刻分离的，《灵枢·天年篇》说："百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣"。《素问·移精变气论》说："得神者昌，失神者亡"。从这里可以反映出"形与神俱"是生命的主要征象。因此，我们可以说，目之所以能视，耳之所以能听，口之所以能言，肢体之所以能运动，举凡一切思维意识及形体活动，无一不是"神"在人体发挥作用所表现的各种形式。

"神"在人体内与五脏的关系最为密切。《素问·宣明五气篇》说："心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏志"。所谓"神"、"魄"、"魂"、"意"、"志"，在名称上虽有所不同，实际上都是"神"的类属。所以，五脏亦名五神脏。同时由于五脏中的心有统率其它内脏的作用，因此，心脏的"神"也就概括和代表了其它四脏的"魂"、"魄"、"意"、"志"。《灵枢·本神篇》说："两精相搏谓之神，随神往来者，谓之魂；并精而出入者，谓之魄；所以任物者，谓之心；心有所忆，谓之意；意之所存谓之志……"

从以上种种论述，足见"神"对于人体，对于生命的重要性。

四、"精"、"气"、"神"的关系

"精"、"气"、"神"三者被称为人体的"三宝"，它们之间有着密切的联系。

“精”是先天肾气结合后天水谷之精气所化生的物质，是人体各种活动的物质基础。

“气”是精与水谷之精以及所吸入的大气所产生的生理功能。

“神”是对人体一切活动的概括。

“气”产生于“精”（气功的“炼精化气”），“精”的化生也有赖于“气”，“气”的产生表现了“神”（气功的“炼气化神”）。因此，“精”、“气”充足的人，“神”也一定很旺盛。反之，“神”不旺盛的人，其“精”、“气”也不会充足。所以林佩琴在《类证治裁》中说：“神生于气，气化于精，精化气，气化神。故精者身之本，气者神之宝，形者神之宅。”

“神”是人体生命活动的体现，它是由“精”、“气”产生的，但它又有主管“精”、“气”的作用。“精化为气，故先天之气、气化为精，后天之气、精化为气，精之与气，本自互生。精气既足，神自王矣。虽神自精气而生，然所以统驭精气而为运用之主者，则又在吾心之神，三者合一，可言道矣。”因此说，“神”的盛衰直接影响到“精”、“气”。

三者的关系，可以概括地说：“精”是基础。“气”是动力，“神”是主导。

对“精”、“气”、“神”的修炼，其实就是气功锻炼各个阶段的内容。气功锻炼有四个阶段：“聚津成精”、“炼精化气”、“练气化神”、“炼神还虚”。

1.“聚津成精”为气功锻炼的第一步。练功时会产生许多口水（即津液）。应分三口把口水咽下，用意念导引入下丹田，即“玉液还丹”。津液是人体的正常水液。“津”质稀而清，疏布于肌肤、腠理之间，以温养肌肉，充润皮肤；“液”质稠而浊，疏布在关节、脑髓、穴窍以滑润关节、补益脑髓、润泽耳、目、口、鼻等。它是饮入的水谷，通过胃、大肠、小肠、膀胱、三

焦等脏器的通力协作，化生而成。因此，气功锻炼能使津液增多，说明气功已对这些脏腑起了调节作用。津液通过中焦的作用，可以转化为血液。因此，练功者通过一段时间的锻炼，血液增多，面上就会出现红晕。

2. “炼精化气”是在“聚津成精”的基础上的深化。这个阶段的功效主要是治病健身。“气”是动力。“气”足才能通经络，开穴位，促进血液循环，增强新陈代谢功能，才能维持生命的正常运动，使身体恢复和保持健康。气功中“炼精化气”的“气”，主要是指“元气”（即真气）。“元气”在维持生命的活动中不断消耗，也由水谷之精气不断补充。“元气”也叫“正气”，“正气”足则身体健康。中医认为：“气为血帅，气行则血行，气滞则血瘀”。通过气功锻炼，“元气”得到补充，输布全身，使气机畅达，推动血液循行，以防病治病。

在练功期间，保精、聚精非常重要，特别是病人，尤应注意。“百日筑基、千日功”，我们要求初练者要打好百日基础（禁欲一百天），病人应在身体康复之后再恢复性生活，否则对治病不利，甚至可使病情反复或恶化。

在练功期间，情志的变化也会影响到气机。《素问·举痛论》中说：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，炅则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。”情志的干扰，对功效影响极大，甚至致偏（许多偏差都属七情所致）。所以练功期间一定要保持精神愉快，情绪安泰。

3. “炼气化神”和“炼神还虚”是气功锻炼中的中、高级阶段。“神”分为“元神”和“识神”。它们之间是互相依赖又互相矛盾的。人从三岁起到成年，“识神”发展了，而“元神”就逐步被排挤，潜伏起来。“炼气化神”，就是调动潜在的功能，让它发挥其应有的作用。《胎息经》云：“气入身来为之生，神去离形为之死，知神可以长生、固守虚无以养神气，神行即气

行，神住即气住，若欲长生，神气相注”。

在气功锻炼中，对于“神”的锻炼主要分为两个方面：一是养神，二是炼神（锻炼人的意识）。养神的方法主要有精神内守，宁心闭目。徐春圃在《古今医统》中说：“形者，生之气也；心者，形之主也；神者，心之宝也。故神静而心和，心和而形全；神躁则心荡，心荡则形伤，将全形也，先在理神，故怡和养神，则自安于内；清虚接心神，则不诱于外。神怡心清，则形无累矣”。不仅如此，《素问·上古天真论》还说：“其知道者，法于阴阳，和于术数，食欲有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年”。只有这样养神、存神，才能使“神”、“魂”、“魄”、“意”、“志”安宁，也才能和合五脏，调节五脏之功能，使之正常地发挥其作用。

“炼神”主要是通过一些意念锻炼，来达到随心所欲。锻炼时要做到“意带形动，气随意行，意、气、形统一”。

总之，“精”、“气”、“神”三者是人体生命活动的根本，是气功锻炼的主体。三者之间具有相互滋生和相互依存的关系，只有“精”充实，“气”才足，“神”亦全，才能收到祛病健身、益寿延年的效果。

第三节　练功的要求与禁忌

练气功，不象广播体操那样简单，它要求练功的人要循一定的规律，下面我们先讲讲练功须知。

一、练功要求

一、正确的练功目的是取得良好功效的保证。我们练功应以防病祛病、养心健身、延年益寿、为社会多做贡献为目的，那

种为了猎奇或谋取私利而练功的动机是不可取的。

二、练功最根本的条件是“入静”。要保证能够入静，必须加强道德涵养，必须大公无私，胸怀坦荡，豁达大度。只有这样，才能经常保持精神愉快、情绪安泰，有效地避免七情六欲的干扰。

三、要严格按照功法要领和要求练功。本功法的每一动作和意念，都有特定的涵义和作用，练功者对其掌握的程度如何，与功效和疗效关系极大。正确的动作和意念，有助于疏通经络，错误的动作和意念，则可使经络受阻。因此，练功者应细心体会，反复实践，力求按照功法要求，把动作和意念搞准确。认真掌握动功“意带形动，气随意行，意、气、形统一”的原则，站桩功“松静自然，任其自然”（自发功时，对下丹田仍“似守非守”；动作过大时，可加意念使其“小一点，缓一点”）的原则，以及整个鹤功圆（动作圆活）、远（意念要远，但放出去的意念必须收回来）、软（动作要柔软）、连（动作和意念要连贯。每个动作之间不要停顿过久）、缓（动作要缓慢。只有慢，意、气、形才容易统一）、乐（似笑非笑，才能放松入静和产生津液）的要领。

四、练功环境与场地要求清静（避免外界干扰和受惊）、空气新鲜（最好在松、柏、梧桐等具有良性反应的树木附近）；练功最好面向南方；气候恶劣（雨雾、大风、雷电等）时不宜在露天场地练功。

五、本功法对于练功时间没有严格的规定，能够定时更好，个人可根据自己的具体情况妥善安排。一般地说，每天可练动功一至二次（五节动功连续练一遍约需半小时，自发功次数与时间长短因人而异（一般每天一次，每次不超过半小时），应听取辅导员意见，以舒适为度。

六、为保证练功时能放松、入静，练功前应使衣着的宽紧

和冷暖适度，除去眼镜、手表、帽子等物，宜穿平底布鞋，排净二便，不过饥过饱等。

七、练功不能意识过重，每天练功次数和时间不宜过多、过长；不可刻意追求自发功，否则会对健身治病不利，甚至会导致出偏。

八、练功属养生范畴，日常生活中应注意练养结合，做到起居有常，营养与劳逸适度。

九、坚定信心和决心，并能持之以恒。实践证明：人的心理活动可以影响生理活动。特别是练气功者的意念活动，更是一种载有特种信息的能量。因此，练功要强调意念的作用。如为治疗疾病，更应振作精神。坚信气功可以战胜疾病，下定决心，坚持锻炼，养成习惯。特别是气冲病灶出现反应时，也能坚持练功，反复一次，病情就会有所减轻，时间也会一次次缩短，持之以恒，就能最后治愈。

二、练功禁忌

1. 患有精神分裂症、癔症，或有该病史与家族病史的人，大出血病人，急性危重病人，严重神经官能症患者以及胆子特别小的人，暂不宜练本功法的动功与站桩功；急性肝炎传染期和肺结核开放期的患者，不宜参加集体练功。

2. 过度疲劳、大悲大怒及情绪不稳定时不宜练功。

3. 女子经期与妊娠期不宜练功。

4. 只有持有本功法主持人亲自签发的气功师证或助理气功师证者，才可教授鹤翔庄气功；无持有上述教功证件的气功师或助理气功师的指导，不得自学本功。对仿制、伪造上述鹤功教功证件者或擅自修改、增删鹤功功法而教功者，我们将依法追究其相应的责任。

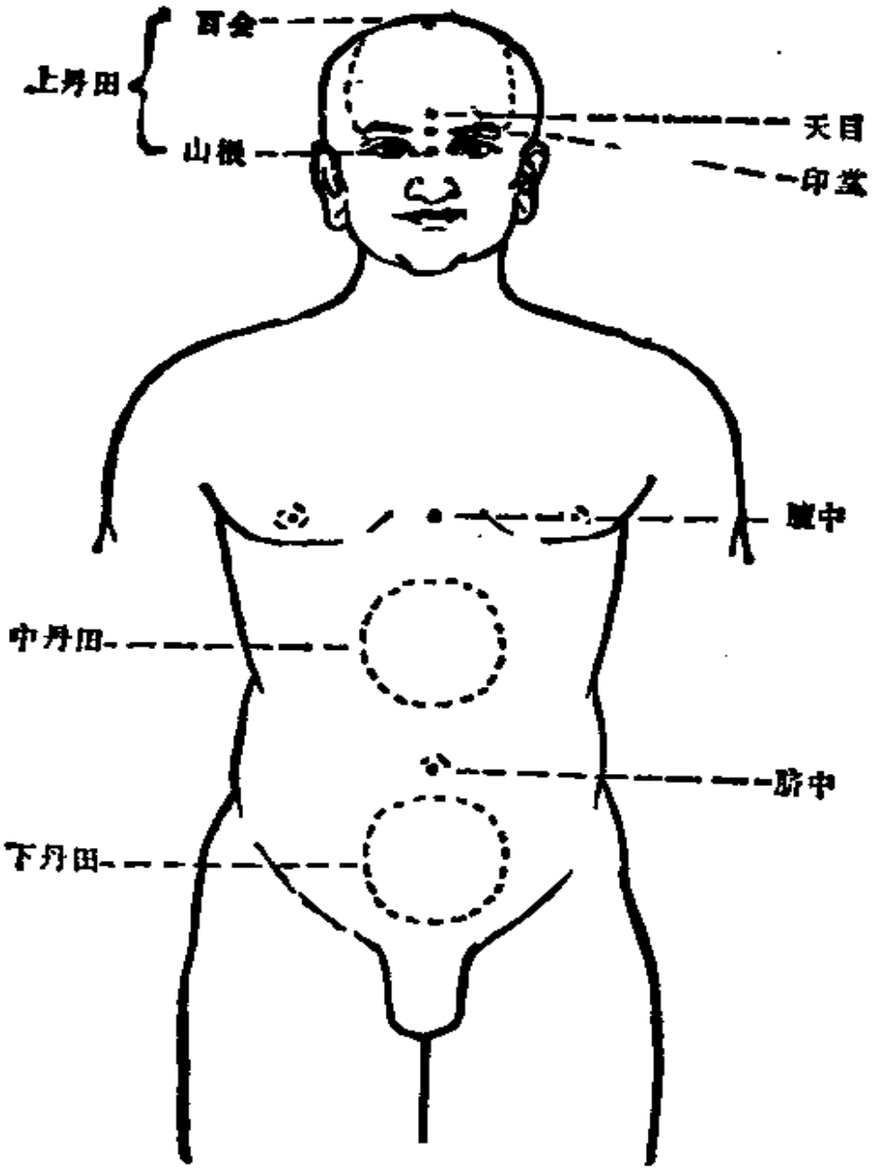
5. 练功者应节制房事；在练功治病期间和练百日基础功阶段，应禁止房事。

6. 初练或缺少气功常识以及未达到一定功力的人不能同时练两种以上的功法，如练两种以上功法所造成的偏差由自己负责。

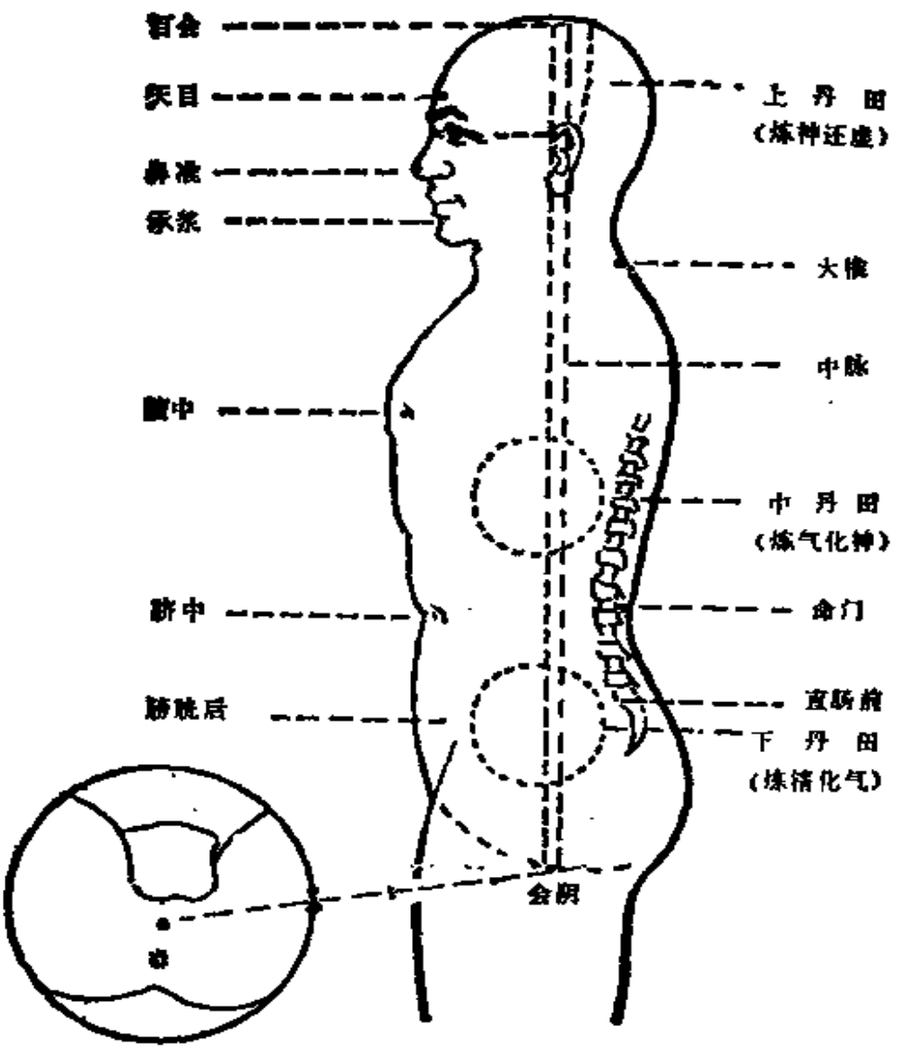
我们只有做到上述要求，才能达到强身壮体，开发智慧的目的。

第四节　丹田及主要穴位

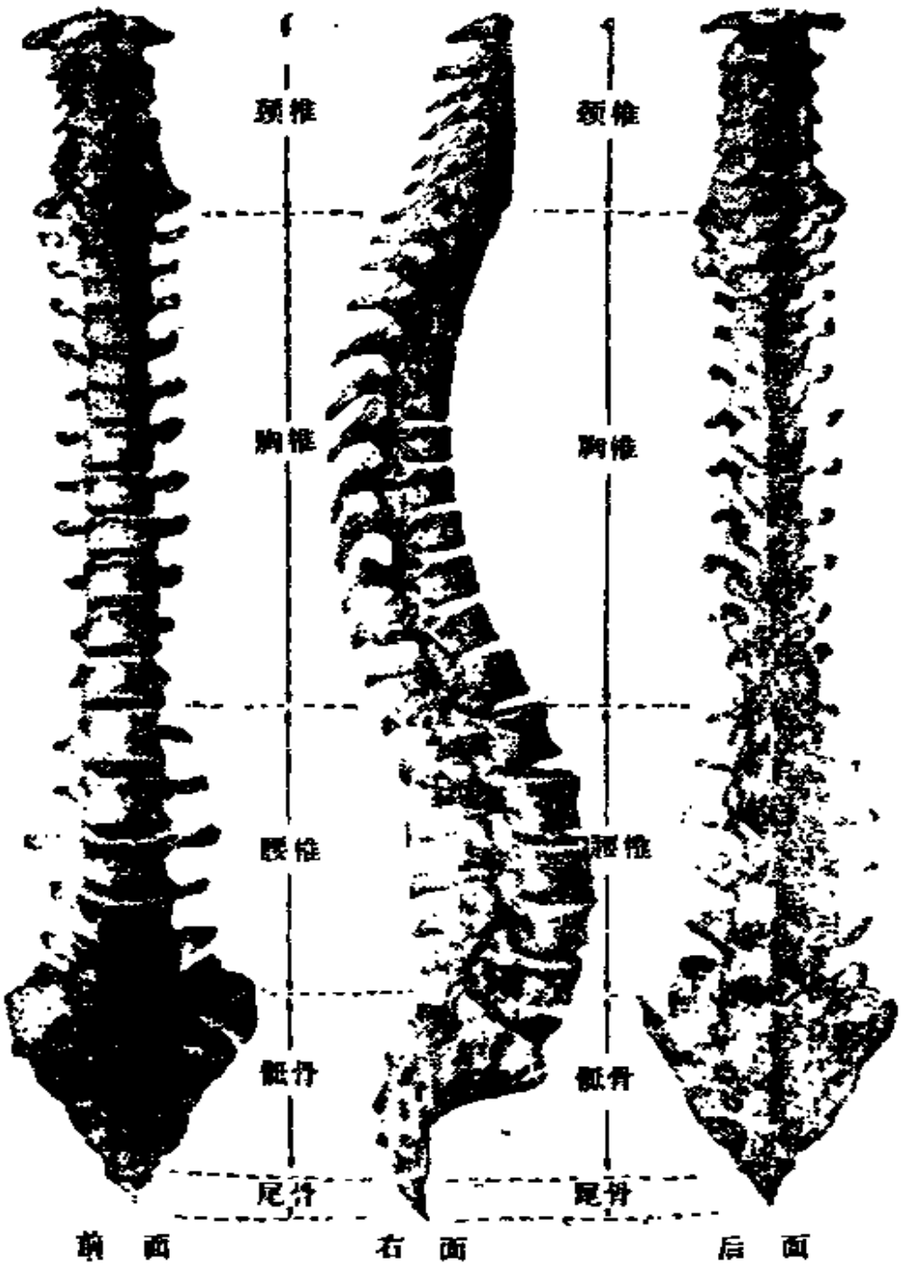
在此处，仅将中国鹤翔庄气功的丹田及主要穴位以图例的方式直观地予以说明，以便初学者掌握。关于丹田的详细剖析，见本书中编第一章。



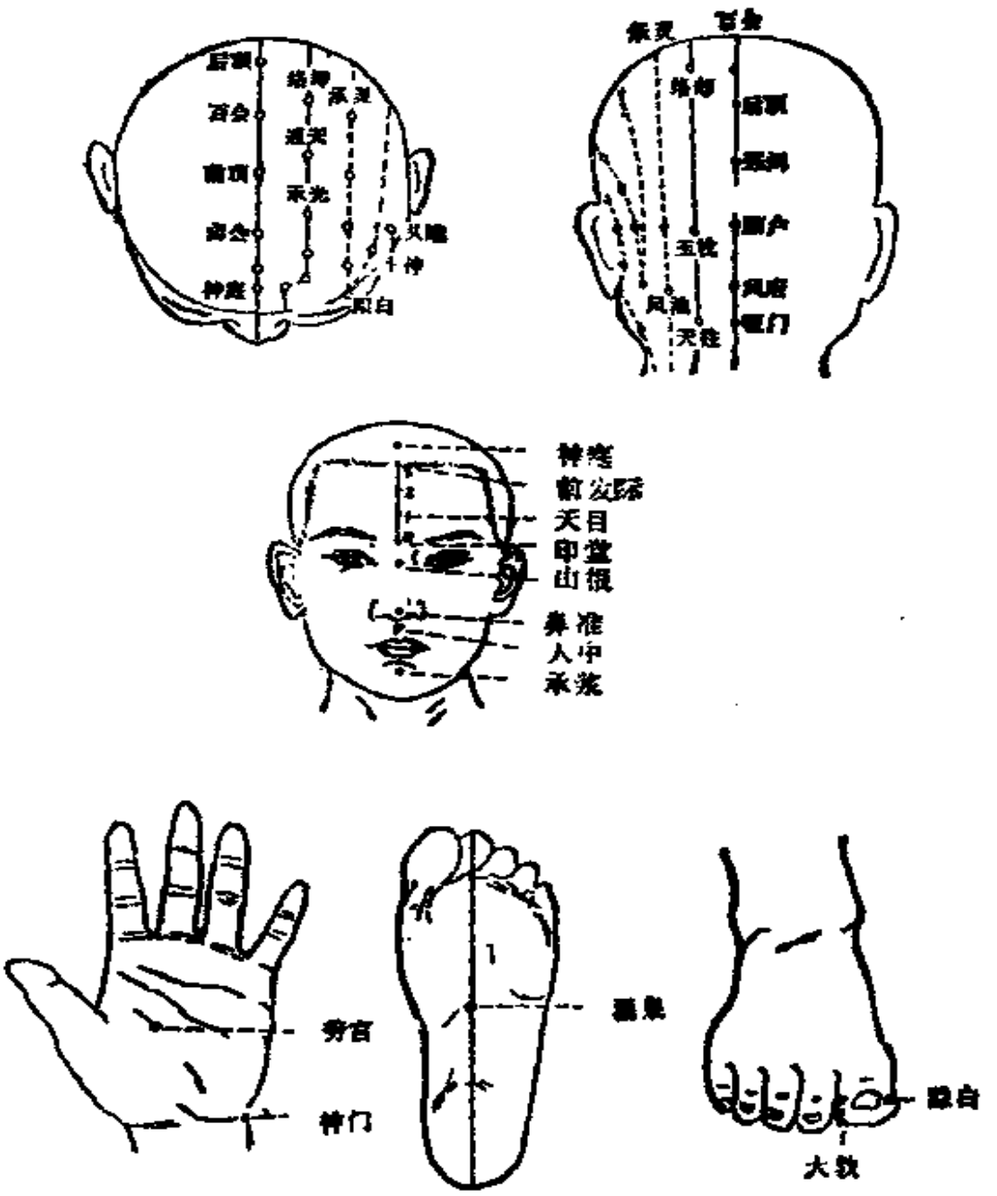
丹田及主要穴位（正身）



丹田、中脉及主要穴位（侧身）



脊柱全貌


后顶
百会
前顶
囟会
神庭
络却
承灵
通天
承光
头维
十神
阳白
承灵
百会
络却
后顶
前顶
囟会
玉枕
风池
天柱
脑户
风府
哑门
神庭
前发际
天目
印堂
攒竹
鼻准
人中
承浆
劳宫
神门
涌泉
眼白
大敦

头部及手，足的主要穴位

第二章　中国鹤翔庄气功与中医阴阳五行

第一节　气功与中医理论

气功是祖国宝贵的文化遗产，是中医不可分割的一部分。在祖国传统医学的发展史上，气功做出了不可磨灭的贡献。中医的许多理论，都是练气功激发出人体潜能的发现和总结；同时，这些理论又指导着气功的实践和发展。

一、气功与经络理论

经络学说是祖国医学的重要内容之一。经络既不是血管，也不完全符合现代已知的神经干路，然而各经络都有一定的循环路径和分布规律。《内经》认为，经络内贯脏腑，外达肌表，网络全身，是人体内气血运行的一套系统。

现在有些医学工作者，否认中医理论。他们通过解剖人体并用高倍电子显微镜观察的方法，不能找到中医所讲的经络，就推测：现代医学和科技如此发达，尚看不到经络，古人在简陋

的条件下，如何能发现经络呢？于是便否定经络的存在。

在练气功的人看来，经络的存在则是不难理解的。有不少人根本没有中医常识，但通过练功，竟能画出经络的走向图解，这是他们在练功中察照了经络，感觉到了气在经络中的运行。所以，我们认为，经络是通过练功，激发出人体潜能后发现和总结出来的。

二、气功与阴阳五行理论

科学家研究发现，古人所说人体的阴阳，和用现代手段测定的人体内的电、磁有着一致性的联系。于是，人们对中医阴阳五行学说的发现问题也产生了浓厚的兴趣。其实，当人体潜能被激发出来以后，这个问题就不解自明了。不是有很多练气功的人能感知到阴气和阳气吗？所以，阴阳学说的出现也是练气功激发人体潜能的结果。五行学说，亦是如此。

三、气功与药物归经理论

我们同样认为，药物归经理论也是练气功激发人体潜能后发现的。有不少练功者，从草地或树丛中走过，马上就能感知到哪种草木归哪条经，通达哪个脏腑，治疗哪些脏腑的疾病。将这些材料加以整理，并反复实践和验证，便产生了药物归经的理论。我国古代关于“神农尝百草”的传说（见《淮南子·修务训》），大概反映的就是人类开始认识草木药性的情况。

四、气功与诊病治病方法

古代许多著名中医诊病、治病，也是靠气功开发出的人体

潜能。如扁鹊、华佗、孙思邈等。

据《史记》记载，扁鹊是渤海郡郑（今河北任丘）人，姓秦，名越人。年轻时从师于长桑君，并有隔墙看物的透视功能。因而他能够看清楚人体五脏六腑病变之所在。

《史记·扁鹊仓公列传》中有这样的故事。一天，扁鹊行医路过虢国，适逢虢太子病死。他来到宫门下问中庶子："太子何病？"中庶子说："太子病血气不时，交错而不得泄，暴发于外，则为中害。精神不能止邪气，邪气蓄积而不得泄，是以阳缓而阴急，故暴厥而死。"扁鹊问："其死何时？"答："鸡鸣至今。"扁鹊问："收乎？"答："未也，其死未能半日也。"扁鹊自我介绍道，我乃渤海秦越人，可救活太子。这位中庶子也是一位医生，认为扁鹊所说乃荒诞之言。扁鹊叹了口气说："夫子之为方也，若以管窥天，以郄视文。越人之为方也，不待切脉望色听声写形，言病之所在。闻病之阳，论得其阴；闻病之阴，论得其阳。病应见于大表，不出千里，决者至众，不可曲止也。子以吾言为不诚，试入诊太子，当闻其耳鸣而鼻张，循两股以至于阴，当尚温也。"中庶子听罢，急忙进宫向国君说明此事。虢君听后，含泪迎接扁鹊，说："我儿有先生则活，无先生则弃捐填沟壑，长终而不得反。"后来，扁鹊果然把太子救活了。实际太子不是真死，而是我们今天所说的"休克"。

扁鹊路过齐国，齐桓侯将他留下。一天，扁鹊入朝见到桓侯说："君有疾在腠理，不治将深。"桓侯说："寡人无疾。"扁鹊走后，桓侯对周围的人说："医之好利也，欲以不疾者为功。"五天后，扁鹊又见桓侯说："君有疾在血脉，不治将深。"桓侯说："寡人无疾。"又过五天，扁鹊来见桓侯说："君有疾在肠胃间，不治将深。"桓侯没应声。扁鹊走后，桓侯很不高兴。又过五天，扁鹊又来看桓侯，看了一眼，没说话就走了。桓侯派人问其原因，扁鹊说："疾之居腠理也，汤熨之所及也；其在血脉，

鍼石之所及也；其在肠胃，酒醪之所及也；其在骨髓，虽司命无奈之何。今在骨髓，臣是以无请也。”又过了五天，桓侯果然病倒了，派人找扁鹊，扁鹊已远去不见了，于是桓侯死了。

以上的故事说明扁鹊诊病，就是靠的人体潜能。古代这些著名医学家也都重视气功锻炼以防病。据《三国志》载，华佗说：“人常运动，但不能过度。运动能使食物消化吸收，血脉流通，不生疾病。古代仙翁常常运用导引的方法，模仿熊攀枝悬挂的动作，模仿鸱鸟身体不动而用头向后环顾的动作，来牵引腰体，活动全身关节，求得长寿。我有一个方法，名五禽戏，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作，也能除病健身，延年益寿”。

由上可知，祖国医学的很多理论，都是通过练气功来发现和总结的。为什么今天一些搞中医的人对祖国医学的一些理论研究不透、理解不了呢？就是因为他们没有练气功，人体潜能没有被激发出来。所以我们说，要想继承和发扬祖国医学，最好练练气功；要真正认识气功，弄清气功治病的道理，探索人体生命科学的奥秘，就必须将气功与中医理论结合起来进行研究。中国鹤翔庄气功　是以中医基础理论为基本理论，特别是以经络论为指导思想，在博采众家之长，吸取古今一些功法优点的基础上创编出来的。这套功法的治病机理符合中医理论，符合阴阳学说的观点。

第二节　阴阳五行与气功的关系

阴阳和五行，都是古人认识世界的朴素唯物主义的自然观。这两个学说大约兆源于伏羲时代，于西周时形成自然哲学思想，春秋时盛行，战国时被统一起来。阴阳学说最早见于《周易》，五行学说出自《尚书·洪范》。阴阳用以说明矛盾的对立统一，五行用以解释事物的运动、变化、发展的相互依存和制约关系。

本节主要讨论鹤功与阴阳学说。

一、阴阳的本意

阴阳学说认为：世界一切事物都包含在阴阳之中，事物的不断发展，就是阴阳不断运动的结果。阴阳是自然界的规律，一切事物的纲领、变化发生的根据，事物从产生到消亡的本源。

阴阳的本意，原指事物正反两个方面。道家则认为阴阳存在于万物之中，老子指出："万物负阴而抱阳"，就明确肯定了阴阳普遍寓于万物之中。人们又把阴阳用以代表两种既相对立又相联系的事物。如日为太阳，月为太阴；男为阳，女为阴；表为阳，里为阴；上为阳，下为阴；心为阳，肾为阴等。阴阳代表事物的两个方面，它们都是相对而言的。

此外，阴阳的内部，还可分阴阳，这就是辩证的思想。如《素问·阴阳应象大论》说："阴阳者，数之可十，推之可百；数之可千，推之可万，万之大，不可胜数。"又如《素问·金匮真言论》说："平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。"根据这个理论，再推演到人体，《素问·金匮真言论》说："背为阳，阳中之阳，心也；背为阳，阳中之阴，肺也；腹为阴，阴中之阴，肾也；腹为阴，阴中之阳，肝也；腹为阴，阴中之至阴，脾也。"这个理论运用在医学上，可以解释生理与病理等内在的复杂问题。

二、阴阳运动的表现

1. **阴阳的互根**。是指天地剖分之后，清阳之气上升于天，此阳气中含有真阴之气；阴浊之气下沉于地，此阴气中含有真阳

之气。然后，因同气相求，故阳中之阴下交于地；地中之阳上交于天。于是。阴阳便相互求索，其行如橐籥，从而万物生焉。因此，古人说为“孤阴不生，独阳不长”。所以，阴之根在阳，阳之根在阴，以形成阴阳二气相互为用的关系。

2. **阴阳的消长**。指阴阳双方不是处于静止的状态，而是在不断地运动的，即“阳长阴消，阴长阳消。”推论到人体生理，机体在进行各种功能活动的时候，必然要消耗一定数量的营养物质——阳长阴消；在生化各种营养物质的时候，又必须消耗一定的能量——阴长阳消。这种阴阳消长，正是推动人体发展的必要条件，因而这种消长起着互相促进的积极作用。

3. **阴阳的平衡**。在阴阳不断运动和生化不息的消长过程中，必须保持双方的平衡。平衡一旦破坏，也就意味着出现了病理变化。因此，不能过分阳盛，也不能过分阴盛。

4. **阴阳的转化**。太极动而生阳，静而生阴。即静极复动，阴转化为阳；动极复静，阳复转化为阴。这就是哲学上所说的，矛盾的双方，因一定的条件各向对立面的地位转化。如《素问·阴阳应象大论》中记载：“重阴必阳，重阳必阴”，“重寒则热，重热则寒”，就是运用了物极必反的道理。

三、阴阳理论与鹤翔庄气功

中国鹤翔庄气功的基本理论，也是阴阳辩证。它认为，人之所以得病，就是阴阳的平衡遭到了破坏。因此，重点应放在调节阴阳的平衡。这一点在功法中已经很明显地表现了出来。如，第一节“六方和合”中的向前后左右推手（前为阳，后为阴；左为阳，右为阴），通天合阳和通地合阴（上为阳，下为阴），第五节“混元归一”中的“左右调正”（左为阳，右为阴）和“足运阴阳”（脚尖为阳，脚跟为阴；踢为阳，蹬为阴）

等。这些动作，就是着重调节人的阴阳平衡。当然，这些动作还有通经活络的作用，这将在下面讲到。

有人认为作动功消耗能量，应该只练静功，这样既不消耗能量，又能得气。这种说法不能说不对，但是，“生命在于运动”，正是这种运动才能使人体新陈代谢加快，才能起到自我调节的作用，也就是使阴阳相互消长、转化、平衡。但运动不是无休止的，它还应包括静的一方。正是由于动静相兼的作用，人体才能保持正常的生理功能。练气功也是同样的道理，不能为了把病治好，就整天不停地练，这样会物极必反。鹤翔庄气功的五节动功本身在功法的安排上就是动静结合、注重阴阳平衡的。如第一节“六方和合”中的柔力收推，第四节“仙鹤点水”中的上下点水等动作，就是通过劳宫穴的开阖，有呼有吸（推为呼，收为吸；点为呼，起为吸），有出有入，有泄有补。这其中也体现了阴阳的对立统一，其效果是留清排浊，吐故纳新。可见，不能将作动功理解为单纯的消耗，相反，它却可以补充人体的正气和能量，增强人体抵御病邪的能力。

阴阳对于气功还反映在时间的问题上。古人强调练功时间，一般要安排在六阳时，即子、丑、寅、卯、辰、巳（子 23—1，丑 1—3，寅 3—5，卯 5—7，辰 7—9，巳 9—11），而不放在六阴时，即午、未、申、酉、戌、亥（午 11—13，未 13—15，申 15—17，酉 17—19，戌 19—21，亥 21—23），认为六阳时外界是生气，六阴时外界是死气。还认为由于子时一阳生，开始炼功最能收效，所以有的古人另设活子时（有命功和性功活子时之分），以便灵活掌握。

鹤翔庄气功是先天混元气功一步功。混元气是混沌一团的，没有时间和方位之分。但是，这里还有一个练功层次问题，有一个过程问题。初练功者，层次不高，功夫不深，混元气没有练就，就应该讲究练功的时辰和方位。时间和方位，与天体的

运行和星辰之间的引力是相关的，与气质是相关的。如中午练功，午时属阴，是一天中阳气最盛的时候，是为阳极而阴生。这时的气质与夜里子时不同。如果病人身上的阴气很盛，应该在这个时候练功，大量采集阳气，调剂阴阳平衡，即午退阴符治疗疾病。

另外，在病理方面，阳症应多动，多放；阴症要多静，多守。这些方面要具体分析，具体解决，不可一味照搬。

第三节　五脏与六腑

探讨气功与阴阳五行理论，还需要了解气功与脏腑之间的关系。中医讲的脏腑包括：心、肝、脾、肺、肾、大肠、小肠、胆、胃、膀胱、三焦，以及奇恒之腑（胆、脑、髓、骨、脉、女子胞）。本节，着重讲鹤功与五脏的密切关系。

一、五脏

1. 心脏

古代医家认为：心主神志，心主血脉。所谓“神志”，是指人的精神、意识思维活动。根据现代医学的观点，这实际指的是大脑的功能，即大脑对客观事物的反映。所谓“血脉”，是指血液和脉管，这才是我们现在所说的心脏的功能。

脉为血液运行的管道，血液能在脉中运行不息，有赖于心的推动和脉的共同作用，而以心为主导。正如《素问·五藏生成论》所说的：“诸血皆属于心”。故《素问·痿论》说：“心主身之血脉”，即人全身之血脉，皆受心之统辖。血液的生成，来源于脾胃运化的水谷精微。由于心脏是推动血行的主要器官，因

此，心脏功能的强弱，血液的盛衰，可以影响身体的营养状况，并通过面部气色和脉搏可以反映出来。故《素问·六节藏象论》说："其华在面，其充在血脉"。心开窍于舌，"舌"为心之苗，主言语和辨味，如《灵枢·脉度》说："心气通于舌，心和舌能知五味矣。"所以，心脏的某些病变，也可以从舌体反映出来。

鹤功主要是通过意念的集中、思想上的入静、肌体的松弛、人体能场的调整，达到调养心神。除此之外，在鹤功的动功中，还特别着重地安排了调节心脏功能的动作，如：双目平视，全身由上而下依次放松，展翅观天，拢气入胸等。这些动作主要是针对心脏而编排的。当然，动功中的各个动作不是只针对某一脏腑而编排的，它们之间还有一些内在的联系，象拢气入胸这个动作，它不仅对心脏有调节作用，还有利于肺的呼吸。因此，每个动作的作用不能说单对某个脏腑有效果，动作的安排只能说各有侧重。气功锻炼对于心脏的调节是否有效，可以从练功者的面目、脉搏上看出来。因为，"心者……其华在面，其充在血脉"。练功的人在锻炼一段时间后，脸上出现了红润，有了光泽，脉搏和缓有力。这些都能说明练功对心脏机能的改善。

附：心包络

中医学名词，简称心包，见《灵枢·经脉》，是心脏外面的包膜，是包络心脏的外层组织，其上附有脉络，是通行气血的经络，合称心包络，属手厥阴经，与手少阳经相表里。

心包络有保护心脏，代心受邪的作用。藏象学说认为，心为君主之官，邪不能犯。故外邪侵袭于心时，首先侵犯心包络，《灵枢·邪客》说："诸邪之在于心者，皆在于心之包络。"如，在外感热病，高热而见神志昏迷时，通常称为热入心包。实际上，心包受邪所出现的病变与心的功能失常的表现是一致的，故

在辨证和治疗上也大体相同。

2. 肺脏

肺主气，司呼吸，《素问·六节藏象论》说："肺者气之本"。明代赵献可（注：赵献可，明末医学家。字养葵，自号医巫闾子，鄞县（今浙江）宁波人。著有《医贯》一书，倡论"命门之火"是人体十二脏腑的主宰，凡脏腑的功能活动，都靠它来推动。治疗上偏重补肾，在理论上有独特的见解。）在《医贯》中作了进一步阐述："喉下为肺，两叶白莹谓之华盖，以复诸藏，虚如蜂巢，下无透窍，故吸之则满，呼之则虚。一呼一吸，本之有源，无有穷也，清浊之交运，人身之橐籥（音 yuè，月）。"此橐籥即指往来之呼吸。古代气功资料中，还常以"巽风"来指呼吸。所以，通过气功中的呼吸锻炼，使天地之精气以纳，脏腑之浊气以吐。《素问·上古天真论》中所说"呼吸精气"，即指呼吸锻炼。通过呼吸锻炼，吸入天气，不但充实了体内的真气，而且因为"气为血帅"、"气行则血行"，所以还能进一步推动气血的运行，使全身气血流畅，五脏六腑、四肢百骸都得到营养与活力。由于肺主降，肾主纳，所以《景岳全书》说："肺为气之主，肾为气之本。"

在呼吸方面，鹤功主要是强调用穴位的开阖、气沉丹田及柱地通天、拢气入胸、折翅甩出、贯气入丹田等动作来进行自然的呼吸锻炼。这些动作是结合着意念进行的。

肺还主皮毛，"皮毛"是皮肤、汗腺、毫毛等的总称，为一身之表，有抗御外邪侵袭的作用。《素问·五藏生成论》说："肺之合皮也，其荣毛也。"肺主皮毛是因为肺脏的宣发功能，把水谷精微输布于周身以滋养皮毛，其中宣发到体表的卫气，就有温养皮毛、调节汗腺开合、保卫机体、抗御外邪的作用。

因此，气功中呼吸锻炼的结果，可以从人的皮表显示出来。

练功后皮肤有了光泽，变得细腻、柔润，对易感冒鼻塞的人，其感冒现象也就减少。并且，人们可以发现，作功中呼吸的频率减慢，次数减少，有的一分钟四、五次，有的三、四次，有的一、二次，还有的一段时间内停止了呼吸（即达到毛孔呼吸），这都是正常现象。另外，在气功锻炼到高级阶段，有可能出现九种呼吸形式（口吸口呼、鼻吸鼻呼、鼻吸口呼、口吸鼻呼、单吸不呼、单呼不吸、不吸不呼、神阙呼吸、呼吸无碍——毛孔呼吸），这些呼吸形式不是人为追求而来的，它是随着练功深化而自然出现的。因此，气功的呼吸锻炼贵乎自然，不可做作。硬性做作，反使真气耗衰，气机悖逆，这是应该引起注意的。

3. 肾脏

肾位于腰部，左右各一，包括命门，主要有藏精、主水、主骨生髓（髓通于脑）、其华在发等功能。因此，称之为生命之源、先天之本。陈士铎在《石室秘录》中，则把动力说联系到五脏六腑："心得命门而神明有主，始可应物；肝得命门而谋虑；胆得命门而决断；胃得命门而能受纳；脾得命门而能转输；肺得命门而治节；大肠得命门而传导；小肠得命门而布化；肾得命门而作强；三焦得命门而决渎；膀胱得命门而收藏。"

气功锻炼中，特别注意肾脏元气，也就是对命门的锻炼。鹤功在动功中也加强了对肾脏和命门的锻炼。如贯气入丹田，第三节"鹤首通关"中两手外劳宫穴紧靠两肾俞穴、松腰转胯，第五节"混元归一"中左右调正、外劳宫穴轻拍命门穴等动作，都是加强对肾脏和命门的调节。命门和肾的功能加强了，从而使五脏六腑更能充分发挥其应有的作用，体质可以得到全面的增强、改善。又因肾有主骨生髓的功能，故肾中元气充足后，精力充沛，神思敏捷，记忆力增强，有开发智力的作用；肾又为"作强之官"，肾气充足则筋骨强健，行动轻捷，步履轻快，这

是练功中最常见到的效果；肾气充盈以后，骨骼、牙齿等方面的疾病，及颈椎病、脊椎病、骨刺、骨质增生等症状会迅速 痊复。另外，真气充足后，因心肾不交造成的心悸失眠、遗精、遗尿等病症，也可得到治疗。

还有一点，在练功中产生的津液，也能补充肾阴。李念莪在《内经知要》中说："津与肾水原是一家"。因此，它能够灌溉脏腑，润泽皮肤，吞咽而不吐，则肾水充旺，颜色不枯，足以降火养心……"。程中龄在《医学心悟》中指出，咽津液是所谓以"真水补真阴，同气相求必然之理也"。

4. 肝脏

肝主疏泄，主藏血，主筋，其华在爪。五行中肝属风木，风喜疏散，木性条达，故有"肝喜条达而恶抑郁"之说。《灵枢·本神篇》说："肝气虚则恐，实则怒"。因过度或持久的精神刺激，导致肝气不畅，失去疏泄，可出现精神抑郁，肝气郁结。肝主藏血，故王冰说："肝藏血，心行之，人动则行于诸经，人静则血归于肝藏。"肝主筋，其华在爪，开窍于目。《素问·气血形整篇》说："肝主筋"，《素问·五藏生成论》说："诸筋皆络于节"。筋属肝所主，只有肝血充盈，才能使筋得到濡养，从而维持正常运动。另外，《素问·五藏生成论》还说："肝之合筋也，其荣爪也"，故有"爪为筋之余"之说。肝血足则筋强力壮，爪甲坚；肝血虚则筋软无力，爪甲多薄而软，甚则易脆。肝开窍于目，《灵枢·脉度》说："肝气通于目，肝和则目能辨五色矣"。因此，目能有视力，是来源于肝脏气血的营养。同时，目是"神"所聚集之处，受心的指使，如《灵枢·大盛论》说："目者，心使也，神之舍也"，说明目与心的关系也是极为密切的。

鹤功根据肝主疏泄、喜条达的特性，特别编制了"疏肝

法”。“疏肝法”的作用，主要以疏泄为主，但不可过多，因为“肝气虚则恐”。另外，鹤功还强调，在练功期间，加强道德涵养，禁忌气恼，以防肝气上逆、冲达大脑、神智不清。练功中要求放松入静，情绪稳定，便可使肝气舒和条达，不致横逆克土脾，也可以使上亢之肝阳自潜，肝火自降。所以，练功后能感到心情舒畅，精神愉快。

鹤功非常注重对眼睛的保护，如双目平视、内视丹田、展翅观天、目视劳宫穴等动作，都兼有加强双目锻炼的作用。所以，它对近视眼、青光眼、远视眼、老花眼等有一定的疗效。

5. 脾脏

脾主运化，包括运化水谷精微、运化水湿。在谈到其功能时，往往与胃同述。古人有“脾胃为后天之本。有胃气则生，无胃气则死”之说。因此，对脾胃的锻炼也很重要，同时效果也比较明显。如，初练功者都会觉察到吃得比以前多了，体重也比以前增加了，这体现了“脾主身之肌肉”的道理。有肠胃病的人练功后会溏泻几天排掉年久成积的污秽，这些都说明脾胃的功能改善和加强了。《素问·六节藏象论》说：“脾胃、大肠、三焦、膀胱者，仓廪之本……能化糟粕，转味而入出者也。”所以，脾的功能加强就表现在它的消化、吸收、排泄方面总的改善。

“中国鹤翔庄气功”是根据中医理论创编的，它与中医阴阳五行的关系，还有待我们在实践中不断加深认识，总结提高。

事物阴阳属性参考表

阳	天	昼	春夏	热	光亮	活动	上升	向外	兴奋	亢进	功能
阴	地	夜	秋冬	冷	晦暗	沉制	下降	向内	抑制	衰退	物质

人体阴阳属性参考表

组织							辨证		脉象				四气		五味
阳	表	背	肌肤	六腑	气	卫	实证	热证	浮	数	洪	滑	升	浮	辛甘
阴	里	腹	内脏	五脏	血	营	虚证	寒证	沉	迟	细	涩	降	沉	酸苦咸

自然界与人体的五行分类参考表

自然界					五行	人体				
五味	五色	五气	五季	方位		五脏	六腑	五官	形体	情态
酸	青	风	春	东	木	肝	胆	目	筋	怒

自然界					五行	人体				
苦	赤	暑	夏	南	火	心	小肠三焦	舌	脉	喜
甘	黄	湿	长夏	中	土	脾	胃	口	肉	思
辛	白	燥	秋	西	金	肺	大肠	鼻	皮毛	悲忧
咸	黑	寒	冬	北	水	肾	膀胱	耳	骨	恐

二、六腑

1. 胆

胆与肝相表里，附于肝之短叶间，又有经络与肝相连，具有贮藏和排泄胆汁及主决断的功能。鹤功动功中的混元归一、展翅观天、通地合阴、三起三蹲等动作均对胆囊及胆道有伸扯和蠕动作用，起到了按摩师所起不到的按摩作用，改善了胆的机能，促进了胆汁的分泌，提高了消化能力。通过实践认识到，胆的横径大而短的人，胆量较大；而横径窄而长的人，胆量较小。从患病的角度看，粗短者少病，细长者多病。人们通过气功锻炼及修养，心情舒畅，性格随和，胆量亦随之增大，因为练功中出现的种种幻景开阔了人们的视野，无疑也就“见怪不怪，其

怪自败，见魔不魔，其魔自矬”。这就是心胸开阔、形象高大的一种有益的气功锻炼。

2. 胃

胃与脾相表里，同居中焦，经络与脾相连，具有受纳、腐熟之功能。鹤功双回气中的捧气贯天目穴、外导内行、拢气入胸、展翅观天、似笑非笑、吞津入下丹田等动作，对胃腑均有治疗作用，可增加胃消化液，提高胃的消化功能。

3. 小肠

小肠与心相表里，其经络与心相连，故在生理上互相联系，病理上互相影响。小肠具有分清泌浊之功能，即将饮食进一步消化吸收。鹤功中第一、二节的转腕折翅，先从小指开始，此即对心与小肠的锻炼，因为小指属手太阳小肠经和手少阴心经。又如通地合阴抻腰椎、展翅观天、松腰转胯、混元归一等动作，均对心与小肠有增强功能和治疗疾病的作用。

4. 大肠

大肠与肺相表里，其经络与肺相连，具有传导糟粕，吸收水分的作用。若大肠出现病变则可产生肠垢、痢疾、泻痢不爽或津亏之便结便闭。鹤功中的松腰转胯及混元归一等动作，都可对大肠的功能进行调整。又如通臂时的剑指、剑指变丹顶指等动作，通过对手阳明大肠经所在的食指的锻炼，对大肠起到调治的作用。

5. 膀胱

膀胱与肾相表里，其经络与肾相连，具有贮存尿液、排泄小便的功能。膀胱之此功能，全赖于肾之功能。鹤功中第三节

的三起三蹲、第五节的足运阴阳、各节的意守下丹田等，对膀胱均有治疗和增强功能的作用。

6. 三焦

三焦　是藏象学说中的一个特有名称，是上焦、中焦、下焦的合称，为六腑之一。一般认为，它是分布于胸腹腔的一个大腑。膈以上为上焦，包括心与肺；膈以下至脐为中焦，包括脾与胃；脐以下至二阴为下焦，包括肝、肾、大小肠、膀胱、女子胞等。实际上，三焦就是五脏六腑全部功能的总体。其具体功能关系到饮食水谷受纳、消化吸收与输布排泄的全部气化过程。所以，它是通行元气，运行水谷的通道，是人体脏腑生理功能的综合。

第四节　奇恒之腑

奇恒之腑，包括脑、髓、骨、脉、胆、女子胞。（见《素问·五藏别论》）奇恒，是异常的意思。这六个器官组织的生理活动，不同于五脏六腑的作用，故称为“奇恒之腑”。例如，胆原是六腑之一，虽有“传化物”之作用，但它贮藏“精汁”而不直接参与传送水谷，故亦列入“奇恒之腑”。下面分别予以讨论。

一、脑

脑位于颅腔内，由精髓汇集而成，故有“诸髓者皆属于脑”之说。《素问·五脏生成篇》说“脑为髓海。”《灵枢·海论》说：脑的功能主要与精神、思维活动有关。《素问·脉要精微论》说：“头者，精明之府。”《本草纲目》说：“脑为元神之府。”脑功能正常，则精神饱满，意识清楚，思维灵敏，记忆力

强，语言清晰，情志正常。据此，鹤功编排了鹤首通关等动作，每节还有捧气贯百会、天目，以无数次的微粒子流冲击百会和天目，以补润大脑，增强脑功能，激发脑的潜能，以便开发大智大慧，促使人们达到天人合一，运用大脑功能调动和利用宇宙的各种能量，造福于人类。正常情况下，人的一生仅能利用140亿个脑细胞的20%。通过练气功可逐步激发其余80%脑细胞的部分功能，来提高人们的智力。可见，前景是非常广阔的。

二、髓

髓以先天之精为物质基础，并得到后天之精的不断充养。髓藏于骨者为骨髓，藏于椎者为脊髓，藏于脑者为脑髓。髓具有充养脑髓、滋养骨髓、化生血液的功能。只有髓充才能使头脑清晰、思维敏捷、骨骼强健。鹤功中的引丹田气经会阴沿督脉上升至脑，即为洗髓运真、荣养大脑、开智生慧的锻炼。

意守下丹田可以炼精化气。精化气，气养神，神生精，三者往返循回，生生化化。所以，气功的意守即是用大脑的神来意守下丹田，促使下丹田来炼精化气；精化气上升至中丹田，以气养神，神处脑而为炼神还虚，虚即空，空即太空，太空生万物，此为精生有根、神生有源、虚空返还的相互关系。三者均与髓有十分密切的关系。

另外，鹤功对锻炼脊髓也有独特编排。如：

①松动椎体：第一节的“通天合阳”，依次松动颈椎、胸椎和腰椎；

②颤动椎体：第二、四节的“通臂”；

③弯曲椎体：第一节的“通地合阴”、第五节的“混元归一”和第二节的“展翅观天”为两俯一仰的弯曲；

④扭动椎体：第五节的“左右调正”，使整个椎体得到一左

一右、一张一弛的反复锻炼；

⑤转动椎体：第五节的“混元归一”；

⑥真气通贯椎体：第二节的“柱地通天”、第三节的“气通关”；

⑦活动颈椎：第三节的“引颈”和“摆头”，第五节的“左右调正”；

⑧活动腰椎：第三节的“松腰转胯”、第四节的“点水”，第五节的“左右调正”。

三、骨

骨，即骨骼，人身共有206块，包括长骨、短骨、扁骨及不规则骨。其具有贮藏骨髓、支持形体及保护内脏的功能。中医认为其与肾有关，如“肾主骨生髓”，即是指肾所藏之精可以化生骨髓，髓充骨中即可养骨。故通过骨的情况可看出肾中精气之盛衰。鹤功亦根据这个理论加强了对肾中精气的培养和锻炼。（详见本章第三节之三）

四、脉

脉即脉管，是气血运行的通道，与心、肺、脾关系密切。脉线约束和促进气血沿着一定的道路和一定的方向运行，并输送营养于全身。若脉的功能失常则可出现瘀血及出血等症状。鹤功除对心脏功能锻炼的特定动作以外，还在第三节安排了拇指扣住血海穴的三起三蹲动作。血海穴属脾经，点此穴可增强脾的功能，除使气血化生充足外，还可使脾统摄血液的功能增强，故通过此锻炼，可以治疗各种出血及瘀血性疾患。

五、女子胞

女子胞又称胞宫、子宫、子脏，位于小腹部，在膀胱后、直肠前，即鹤功下丹田的位置，医学上称为膀胱直肠窝。有主持月经及孕育胎儿的作用，与心、肝、脾、肾和冲、任二脉关系密切。鹤功除安排了对心、肝、脾、肾等的锻炼外，意守下丹田及外导内行均是对女子胞的锻炼。

附：精室

女子之胞名曰子宫，而男子之胞名为精室。具有贮藏精液、生育繁衍的功能。精室是男性生殖器官之一，亦由肾所主，与冲、任二脉相关。故曰："女子之胞，男子之精室，乃气血交会之处，化精成胎之所"。

六、胆

（详见本章第三节之二）

总之，"中国鹤翔庄气功"之所以治病见效快，主要是由其功法特点决定的。鹤功特别注重对人体末稍部位（即手足）的锻炼。从现代医学观点来看，手足是人体距离心脏最远的末稍，是最容易引起微循环不畅而瘀血的部位；从中医学观点来看，人体五脏（实际六脏）六腑之经脉皆与手足相通，故此对于手足的锻炼亦调整了人体脏腑的功能。五脏六腑经络在手足部位的具体分布如下：

①手：拇指属肺经，食指属大肠经，中指属心包经，无名指属三焦经，小指属心经和小肠经。（见图 1）

②足：大趾属脾经和肝经，二、三趾属胃经，四趾属胆经，

小趾属膀胱经，足心属肾经。（见图 2）

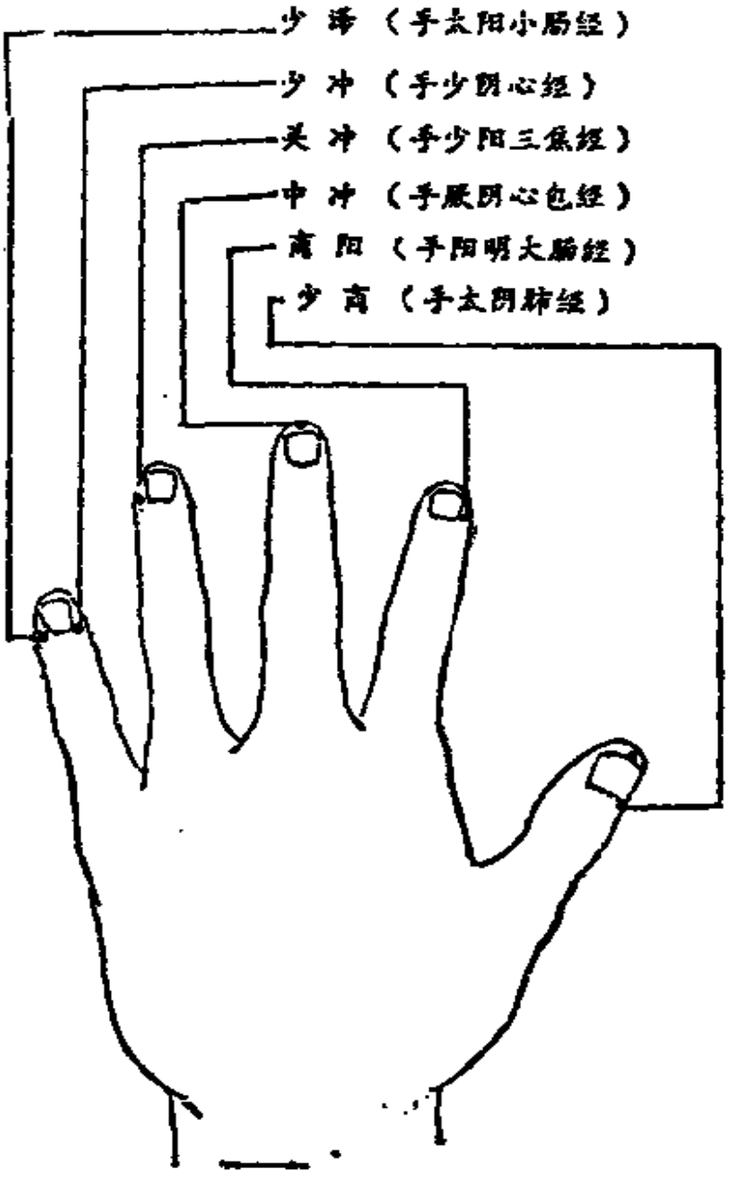


图 1

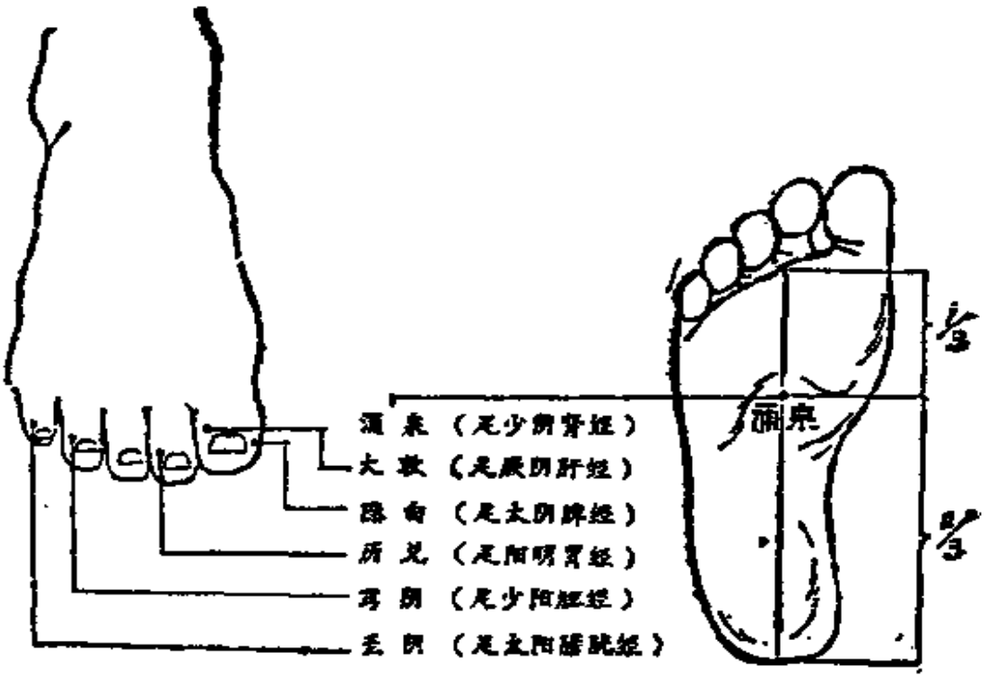


图 2

第五节　对经络的认识及近代研究

一、对经络的认识

经络论是祖国医学理论体系的重要组成部分，它和阴阳五行学说、脏腑学说等，都属于中医学基础的范畴。《医学入门》有“医者不明经络，犹人夜行无烛”之说；《医门法律》也有“治病不明经络，开口动手便错”之说。这说明经络论不仅是中医学的基础理论，而且和诊法、辨证、治法、用药等方面都有一定的联系。气功与经络的关系更是不言而喻的。因此，在学练鹤功的同时，还应对经络学说有个基本的了解。

简单讲，经络是人体运行气血津液，联络内外、上下、左右，调节各部分功能的一个完整的系统。它有规律性的循行路线和错综复杂的联络交会，遍布全身，把人体各部分紧密地连成一个统一的整体。

《内经》把经络分为“经脉”与“络脉”两种。李梴说，“经”即“径”，如通行的路径；“络”如同“网罗”，错综联络于经脉之间，网络全身。《灵枢·脉度篇》说：“支而横出者为络，络之别者为孙。”《经脉篇》说：“经脉十二，伏行于肉之间，深而不见……诸脉之浮而常见者，皆络脉也。”《医学入门》说：“脉之直者为经。”综观上述，经脉直行于较深的肌肉之间，络脉是经脉的分支，横行于较浅的肌肤里，脉络上的分支叫“孙脉”，是一种细小的络脉。经脉与络脉，总称为“经络”。气功里常用的经络，是十二经脉和奇经八脉。

（一）十二经脉

十二经脉是人体经脉的主干，又称“十二正经”。《灵枢·海论》说：“十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节。”即十二经内与脏腑相联，外行体表，络四肢关节。每一条经脉，身体左、右各有一支。总的可分手、足三阴、三阳。分述如下：

1. 手太阴肺经

起于中焦，下络大肠，还循胃口（下口幽门、上口贲门），通过横膈膜，属肺，至喉部，横行至胸部外上方（中府穴）；出腋下；沿上肢内侧前缘下行；过肘，至腕入寸口上鱼际，直出拇指之端（少商）。

[分支] 从腕后分出，至食指桡侧（商阳）交手阳明大肠经。（见图 4）

[主要病证] 胸闷胀满，缺盆疼痛，喘咳，气逆，烦心，掌中热，中风小便数而少，桡臂痛，咽喉肿痛，肩背痛等。

2. 手阳明大肠经

起于食指桡侧端（商阳），经手背行于上肢伸侧前缘，上肩，经七颈椎棘突（大椎），下入锁骨上窝（缺盆），进入胸腔络肺，通过膈膜下行，属大肠。

[分支] 从缺盆，循颈，上颊，入下齿，环绕口唇上交人中，左至右迎香，右至左迎香，交足阳明胃经。（见图 5）

[主要病症] 下牙痛，咽喉肿痛，鼻衄，鼻流清涕，口干，目黄，颈肿，上肢伸侧前缘及肩部疼痛或运动障碍等。

3. 足阳明胃经

起于鼻旁（迎香），挟鼻上行，相交于鼻根部，旁行入目内眦，与足太阳经相会，下行沿鼻外入上齿中，还出，环口绕唇，下交承浆，分别沿下颌的后下方，经大迎，过耳前，沿发际至前额。

[分支] 从大迎前下至人迎，沿喉咙向下后行至大椎折向前行，入缺盆，下膈，属胃，络脾。

[直行者] 从缺盆出体表，沿乳中线下行，挟脐（旁开二寸）下行，至腹股沟外的气街穴。

[分支] 从胃下口发出，经腹部深层，下行至气街穴，与直行之脉相会合，而后下行大腿前侧，至膝膑，沿足胫外侧前缘下行至足背，入足第二趾外侧端（历兑）。

[分支] 从足三里，下行入中趾外侧端。

[分支] 从足背上冲阳分出，前行入足大趾内侧端（隐白），交足太阴脾经。（见图 6）

[主要病症] 高热汗出，鼻衄，唇疹，口喎，头痛，咽喉肿痛，颈肿，惊悸，发狂，脘腹胀满，肠鸣，腹水，腹股沟下肢前侧运动障碍等。

4. 足太阴脾经

起于足大趾内侧端（隐白），沿内侧赤白肉际，上行过内踝之前缘，沿小腿内侧正中线上行，在内踝上八寸处，交出足厥阴肝经之前，上行沿大腿内侧缘，经腹至腹哀穴处入腹，属脾，络胃。

[分支] 从腹哀穴分出，向外上方行至腋，再折向后下方至腋下大包穴，再折向上前方，经中府入里，上行挟咽，连舌本，散舌下。

[分支] 从胃直上过横膈，注入心中，交手少阴心经。（见图 7）

[主要病症] 舌本强，食则咽，善膲，倦怠乏力，身体困重，食不下，脘腹胀痛，大便溏泄，足大趾运动障碍，黄疸等。

5. 手少阴心经

起于心中，属心系，下膈，络小肠。

[分支] 从心系分出，挟食道上行连目系。

[直行者] 从心系直行上肺，出腋下（极泉），沿上肢内侧后缘过肘，经掌后锐骨，至小指内侧端（少冲），交手太阳小肠经。（见图 8）

[主要病症] 心痛，咽干，口渴，胸胁痛，上肢屈侧后缘疼痛，厥冷，手心热，目黄等。

6. 手太阳小肠经

起于手小指外侧端（少泽），沿手背，上肢外侧后缘，过肘，上行绕肩胛，交肩上（大椎），前行入缺盆，络心，沿食道下膈至胃，下行，属小肠。

[分支] 从缺盆沿颈上颊，至目外眦，转入耳中（听宫）。

[分支] 从颊分出，经眼眶下缘，至目内眦（睛明），交足太阳膀胱经。（见图 9）

[主要病症] 耳聋，目黄，咽痛，下颌及颈部肿痛以致头不能转动，肩臂及上肢外侧后缘疼痛等。

7. 足太阳膀胱经

起于目内眦（睛明），经额上行，交于百会。

[分支] 从头顶部（百会）分出，向两侧下行至耳上角。

[直行者] 从头顶部分别向后行至枕骨处，进入颅内，络于

脑，复出于外，分别下项（天柱），下行会于大椎，再分左右挟脊（一寸五分），抵腰（肾俞），属膀胱，络肾。

[分支] 从腰分出，挟背下行，穿过臀部，从大腿后侧外缘下行至腘窝中（委中）。

[分支] 从后项分出，下经肩胛内侧，从附分穴挟脊（三寸）下行至髀枢，经大腿后侧至腘窝中与前一支脉会合，下至腓肠肌中（承山），向外下至足外踝后，沿足背外侧小趾外侧端（至阴），交于足少阴肾经。（见图 10）

[主要病症] 头项强痛，痔，疟，狂，癫疾，目黄，泪出，腰脊痛及运动障碍，眼球胀痛，半身不遂，腘窝，足小趾等处疼痛或运动障碍等。

8. 足少阴肾经

起于足小趾下，斜行于足心（涌泉），至内踝后（太溪），下入足跟，上沿小腿内侧后缘，至腘内侧，上股内侧后缘入脊内（长强）贯脊至腰，属肾，络膀胱。

[分支] 从脊内分出，由会阴上经腹（正中线旁开五分），走胸（正中线旁开三寸），止于俞府穴。

[直行者] 从肾上贯肝膈，入肺，沿喉咙，挟舌根部。

[分支] 从肺中分出，络心，注于胸中，交手厥阴心包经。（见图 11）

[主要病症] 气短喘促，咳嗽咯血，头昏目眩，心如悬，若饥饿状，惊恐，口舌干躁，咽干及肿痛，心胸烦闷，疼痛，腹泻，腰脊疼痛，下肢无力，厥冷，心痛，黄疸等。

9. 手厥阴心包经

起于胸中，属心包，下行，依次络于上、中、下三焦。

[分支] 从胸中分出，横行至腋下三寸处（天池），又上抵

腋下，沿上肢内侧中线入肘，过腕，至掌中（劳宫），循中指出其端（中冲）。

[分支] 从掌中分出后，沿无名指出其尺侧端（关冲），交手少阳三焦经。（见图 12）

[主要病症] 心悸，心烦，胸胁胀满，心痛，精神失常，上肢痉挛，面赤，手心热，腋肿，目黄等。

10. 手少阳三焦经

起于无名指尺侧端(关冲)，向上沿无名指尺侧至手腕背面，经前臂外侧中线，过肘，上肩，向前行入缺盆，布膻中，散络心包，过膈膜，依次属上、中、下三焦。

[分支] 从膻中分出，上行出缺盆，至肩（大椎），上项，沿耳后（翳风），直上出耳上角，前行经额至目眦下。

[分支] 从耳后分出，进入耳中，出走耳前，至目外眦（瞳子髎）交于足少阳胆经。（见图 13）

[主要病症] 耳聋，咽喉肿痛，颊部或耳后疼痛，肩部或前臂痛，小指次指运动障碍，汗出等。

11. 足少阳胆经

起于目外眦（瞳子　），过听会，上至头角（颔厌），下耳后（完骨），折回上行，经头额至眉上（阳白），又向后折至风池穴，下行至肩（大椎），前行入缺盆。

[分支] 从耳后分出，进入耳中，出于耳前，至目外眦后。

[分支] 从目外眦分出，下行至大迎，折行至目眶下，又折向后下方，过颊，下颈，与前脉合于缺盆，入里下行至胸中，贯膈，络肝，属胆，沿胁下内出气街，绕毛际横行环跳穴处。

[直行者] 从缺盆下腋，沿胸侧，过季肋，下行至环跳穴处与前脉会合，再下行，沿下肢外侧中线，过股、膝，胫至外踝

之前，沿足背行出于第四趾外侧端（窍阴）。

[分支] 从足背（临泣）分出，前行出于大趾爪甲后丛毛处，交足厥阴肝经。（见图 14）

[主要病症] 往来寒热，口苦，好叹息，胁痛，偏头痛，疟疾，股、膝、小腿外侧及第四足趾等处疼痛或运动障碍等。

12. 足厥阴肝经

起于足大趾爪甲后丛毛处，下至大趾外侧端（大敦），向上沿足背内踝前缘上行，至内踝上八寸处交出足太阴脾经之后，上行过膝，沿股内侧中线进入阴毛中，绕阴器，至小腹，向外上方行至十一肋端入腹，挟胃，属肝，络胆，上贯膈，分布于胁肋，沿喉咙，进入鼻之内窍，上行连目系，出于额，上行与督脉会于头顶部位。

[分支] 从目系分出下行于颊里，绕口唇。

[分支] 从肝分出，上贯膈，注肺中，交于手太阴肺经。（见图 15）

[主要病症] 胁胀痛，胸满，呕吐，腹泄，疝气，尿闭，腰痛，妇女少腹痛等。

（二）奇经八脉

奇经八脉是督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉的总称。由于它们与脏腑没有直接相互“络属”关系，相互之间也没有表里配合，与十二正经不同，故称“奇经”。它们交叉贯穿于十二经脉之间，具有加强经脉之间的联系、调节正经气血的作用。十二经脉中气血满溢即流注于奇经八脉，蓄以备用，不足时，也可由奇经给予补充。奇经与肝、肾等脏及女子胞、脑、髓等奇恒之府的联系较为密切，这对奇经的生

理、病理均有一定意义。现将奇经八脉分述如下：

1. **督脉**

[循行部位] 起于胞中，下出会阴，后行于腰背正中，经项部，进入脑内，属脑，并由项沿头部正中线，经头顶、额部、鼻部、上唇到上唇系带处，并有支脉络肾、贯心。（见图 16）

[主要病症] 脊柱强直，角弓反张，脊背疼痛，精神失常，小儿惊厥等。

2. **任脉**

[循行部位] 起于胞中，下出会阴，经阴阜，沿腹部正中线上行，通过胸部、颈部，到达下唇内，环绕口唇，上至龈交，分行至两目下。（见图 17）

[主要病症] 疝气，带下，少腹肿块，月经不调，流产，不孕等。

3. **冲脉**

[循行部位] 起于胞中，并在此分为三支：一支沿腹腔后壁上行于脊柱内；一支沿腹腔前壁挟脐上行，散于胸中，再向上行，经喉，环绕口唇；一支下出会阴，分别沿股内侧下行至大趾间。（见图 18）

[主要病症] 月经不调，经闭，崩漏，乳少，吐血及气逆上冲等。

4. **带脉**

[循行部位] 起于季胁，斜向下行到带脉穴，绕身一周，并于带脉穴处，再向前下方沿髂骨上缘斜行到少腹。（见图 19）

[主要病症] 带下，子宫下垂，腹部胀满，腰软无力等。

5. 阴跷脉、阳跷脉

[循行部位] 跷脉左右成对。阴阳跷脉均起于足跟。阴跷脉经内踝，沿下肢内侧后方上行，经前阴，上沿胸腹进入缺盆，出喉结旁，上行至目内眦，与阳跷脉会合（见图 20）。阳跷脉经外踝，沿下肢外侧上行，经腹部沿胸部后外侧，经肩部，颈外侧，上挟口角，到目内眦，与阴跷脉会合，再沿足太阴膀胱经上额，与足少阳胆经会于项后（见图 21）。

[主要病症]阴跷为病，肢体外侧肌肉弛缓而内侧肌肉拘急，喉痛，嗜睡；阳跷为病，肢体内侧肌肉弛缓而外侧肌肉拘急，癫狂，不眠，目内眦赤痛。

6. 阴维脉、阳维脉

[循行部位] 阴维脉起于小腿内侧足三阴经交会之处，沿下肢内侧上行，到腹部，与足太阳脾经同行，到胁部，与足厥阴肝经相合，然后上行至咽喉，与任脉相会（见图 22）。阳维脉起于外踝下，与足少阳胆经并行，沿下肢外侧向上，经躯干部后外侧，从腋后上肩，经项部、颊部到前额，再由前额经头顶折向顶后，与督脉会合。在循行过程中，先后与手足太阳、手足少阳、阳跷等经脉交会（见图 23）。

[主要病症] 阴维为病，常患胸痛、心痛、胃痛等症；阳维为病，常患寒热反复发作等症。

（三） 十五络脉

十五络脉又称十五大络，是由十二正经及任、督二脉分出的较大的分支。是从本经分出后，联络于所表里的经，即属脏的络于相表里的腑，属腑的络于相表里的脏，形成了阴阳两经

的表里属络关系。其所分出的部位都在肘膝关节以下。十四经各有一络脉，其中脾为后天之本，气血生化之源，故脾经多一大络，共计十五。十五络脉加强了表里两经的联系，统属全身所有的络脉。

1. **手太阴肺络：**

由列缺分出，从腕上分肉间别走于手阳明，另外再同手太阴经脉并行，直入掌中散布于鱼际部位。

2. **手阳明大肠络：**

由偏历穴分出，在腕上三寸处别走手太阴经；另一分支，沿臂上达眉髑，向上经过曲颊偏络于牙齿部位，分支进入耳部，与宗脉会合。

3. **足阳明胃络：**

由丰隆穴分出，在外踝上八寸处别走足太阴经；分支沿着胫骨外侧向上延展，络于头项部位同太阳经之气会合，又下落于咽喉部。

4. **足太阴脾络：**

由公孙穴分出，在足大趾末节后一寸处别走于足阳明经；另一分支进入腹内同肠胃联系。

5. **手少阴心络：**

由通里穴分出，在掌后一寸处别走手太阳经；在腕上一寸半处分出上行，沿经脉入于心中，联系舌本部并上属于目系。

6. **手太阳小肠络**

由支正穴分出，在离腕上五寸处向内别走手少阴经；别支向上经肘部，络于肩髃部位。

7. **足太阳膀胱络**

由分扬穴分出，在外踝上七寸别走于足少阴经。

8. **足少阴肾络**

由大钟穴分出，当内踝后面绕足跟别走于足太阳经；另一分支并经脉上行于心包下面，通贯于腰脊部位。

9. **手厥阴心包络**

由内关穴分出，距腕上二寸散布于两筋之间，沿经脉上行，联系心包，络于心系。

10. **手少阳三焦络**

由外关穴分出，距腕上二寸处向臂外侧循绕上行，进入胸中，同手厥阴经相会合。

11. **足少阳胆络**

由光明穴分出，在外踝上五寸处别走于足厥阴经，一直向下散布到足附上。

12. **足厥阴肝络**

由蠡沟穴分出，在内踝上五寸处别走足少阳经；分支经胫骨再上行到睾丸部和整个生殖器部位。

13. 任脉之络脉

由剑突（尾翳）部位，下达鸠尾穴，弥散于整个腹部。

14. 督脉之络脉

由长海穴部位分出，沿脊柱两旁上循颈项，散布于头顶部位；当它延展在肩胛附近处，左右别走足太阳经，入内胃于脊膂。

15. 脾之大络

由大包穴分出，于渊液下三寸处，散布于胸胁部，网罗着周身的血液。

（四）十二经别

经别，是十二经脉除去构成整体循环道路以外，另行深入体腔的分支，又与一般经脉不同，故称为“别行之正经”，简称“经别”。它除加强表里两经间的联系外，还补充了经脉循行方面的一些不足之处。其主要特点如下：

1. 离合出入

阳经的经别，从本经别出后，进入胸腹内脏，大多数再浅出颈项，仍合于其原来分出的正经；阴经的经别，从本经别出后，循行于体腔内脏同其相为表里的阳经经别并行或会合，不再回到本经，却与其相表里的阳经相合。这种阴经经别从本经脉别行分出的现象叫“离”，阴经纳入阳经的现象叫“合”；阳经自阳经分出的现象叫“出”，阳经经别循行体内后归到本经的现象叫“入”。

2. 六合

十二经别中无论是阴经经别或阳经经别，开始各从本经经脉分出，而最后则归并于六条阳经，并与阳经经脉合流，这就构成了经别的“六合”关系。“六合”可简要归纳为：

①足太阳与足少阴下合于腘窝，上合于项；

②足少阳与足厥阴自毛际相合；

③足阳明与足太阴自髀相合；

④手太阳与手少阴合于目内眦；

⑤手少阳与手厥阴合于完骨之下；

⑥手阳明与手太阴合于喉咙。

十二经别的循行路线分别如下：

①足太阳经别：从足太阳经脉的腘窝部位分出后，一支经别延伸分布到尻骶下五寸处别走于肛门部位，属膀胱，散络于肾，又沿脊膂到心脏处散布；直行的一支则从脊膂上出于项部，仍归属于足太阳经经脉。

②足少阴经别：从足少阴经脉的腘窝部位分出后，别走同足太阳经别会合，再向上到肾脏，当第二腰椎处出来隶属于带脉；直行的一支则向上连系舌本，又上出于颈部，归属于足太阳经经脉。

③足阳明经别：从足阳明经脉的髀部位分出后，进入腹中，属胃，散络于脾，向上通过心脏，再上沿食管出来到达口部，延展到鼻梁和眼眶部位，还与目系相联系，归属于足阳明经脉。

④足太阴经别：从足太阴经脉的髀部分出后，走向阳明的经别，与之会后，向上循行联系咽喉部，通到舌中。

⑤足少阳经别：从足少阳经脉的髀部分出后，围绕髀枢而进入阴部毛际，同足厥阴经别会合；分支循行季胁之间，进入胸腹中，属胆，散络于肝，通向心脏，再向上挟食管出于下颌、

口旁，散布于面部，同目系相联系，在目外眦处归属于足少阳经脉。

⑥足厥阴经别：从足厥阴经脉的足跗上分出，再上至阴部毛际，会合足少阳经别同行。

⑦手太阳经别：从手太阳经脉的肩关节部（肩解）分出后，进入腋部，走向心脏，向下与小肠联系。

⑧手少阴经别：从手少阴经脉的腋窝两筋之间处分出后，进入胸中，属心，再向上走向喉咙，浅出于面部，在目内眦处同手太阳经别会合。

⑨手阳明经别：从手阳明经脉的手部分出后，沿臂肘臑部，分布于胸膺乳房等部位；另一支从肩髃部分出，进入项后柱骨，向下走向太阳，向上属于肺；上行沿　喉咙，出于锁骨窝上（缺盆），归属于手阳明经脉。

⑩手太阴经别：从手太阴经脉的腋部分出后，行于少阳之前，进入胸中，走向肺脏，散布于大肠；向上出于缺盆，沿喉咙，归属于手阳明经经脉。

⑪手少阳经别：从手少阳经脉的头颥部分出后，进入手缺盆；向下走于三焦，并在胸中布散。

⑫手厥阴经别：从手厥阴经脉的腋下三寸处（渊液）分出后，进入胸中，分别属三焦；向上循喉咙，浅出于耳后，在完骨部位归属于手少阳经脉。

经别的循行通路，洋于肘膝之上，脏腑、躯干以及颈项，突出体现了阴阳两经相互配偶的表里关系。这说明阴阳表里两经，不仅由经脉的主体在脏腑与肢末发生联络与交接，同时在其体内还有经别的出入离合，构成“六合”关系。其分布与其关联，较四肢更为繁复，从而加强了表里经脏腑之间的密切联系。

关于经别无病候的记载，因为经别本是经脉所别出，大部分病候已包括于经脉病候之内。

关于经别的循行部位，有一些并非经脉循行所及的部位。六阴经脉，除足厥阴经脉能上至巅顶，手少阴经脉上系目系以外，其余四经脉都只到项喉以下。但六阴经别，行抵至头面颈喉以后，均与六阳经别相合而入于六阳经脉。故六阳经脉在头面，已受了六阴经别所交的气血，此乃六阴经同样可作用于头面的道理。故阳经有病，可以取治相表里的阴经，在理论上又从另一方面论证了阴阳表里经之间的密切关系。

二、近代对经络的研究

经络学说是我国古代劳动人民长期与疾病作斗争的总结。我们认为，经络是人们通过练气功激发出人体潜能而发现的。关于经络的实质，则是长期以来人们一直在研究的问题。

古人也曾作过一些解剖观察。如《汉书·王莽传》中，太医尚方等解剖人，“以竹筵导其脉，知所终始……”就是例证。从记载中可看出，经络与循环系统有关，经络的有些部位实际指的是“动而不居”的动脉或体表的静脉。经络与脑的关系，如《难经·二十八难》：“督脉者，起于下极之俞，并于脊里，上至风府，入属于脑。”并且还有诸经脉皆通连于脑的记载。因而，认为经络是神经、血管、淋巴等系统部分功能的综合。

近代对经络的研究，曾对人体各种穴位及非穴位进行了组织学观察和比较，看到：穴区表皮、真皮、皮下、筋膜、肌层以及血管的组织中，都有丰富而多样的神经末梢、神经束或神经丛。

《灵枢·九针十二原》：“为刺之要，气至而有效。”说明“得气”（即针感，指针刺时出现的酸、重、胀等感觉）与疗效的重要关系。从病人的感觉反应得知：神经干以麻为主，血管以痛为主，肌肉、肌腱、骨膜以酸胀为主。

“得气”在经络学说称为“经气来至”，持这方面意见的人认为“得气”是经络的功能。抓住这一关键问题，进一步分析和研究经络的实质。据介绍用低频脉冲电流刺激穴位等方法，可以证明循经感传现象：

1. 循经感觉传导现象

所谓经络现象，一般指循古典经脉路线出现的感觉传导或感觉异常现象，以及循经出现的各种变化，如带状皮疹、丘疹、红线、白线、出汗、汗毛竖立等现象。

循经感传现象，是指以各种方法刺激穴位时，从被刺穴位开始，沿古典经脉路线而产生的感觉传导现象。

实验研究了不同经脉与感传出现率的关系。一般认为上肢经脉感传出现率高于下肢，手三阴经高于手三阳经，病人感传出现率高于正常人。

2. 经络与机体生物电的关系

根据皮肤电阻与皮肤电位的研究，发现当器官活动增强时，相应经络原穴电位增高；器官摘除或经脉路线的组织破坏时，则相应经络原穴电位降低，甚至达于零。因此认为，原穴的电位变化是依脏器存在和活动情况以及经络通信而决定的，并提出“经络实质是人体内电的通路”的看法。

以上是关于经络实质的探索。为了继承发扬祖国医学遗产，促进中西医结合，加速创造我国统一的新医学，我们应当在现有经络实质理论研究的基础上，更好地运用现代科学知识和方法，对经络作进一步深入的研究，以阐明其实质，推动现代生理学的发展，为人类做出贡献。

第六节　经络的临床运用

一、生理方面

经络内联五脏六腑，外络皮肉筋骨，贯通上下，遍布全身，把人体联系成一个完整的统一体。其主要功能有三个：

1. 运行气血

经络是人体运行气血的通路。《灵枢·本藏篇》说："经脉者，所以行气血而荣阴阳。"《难经·二十三难》说："经脉者，行气血，通阴阳，以荣于身者也。"十二经脉是气血运行的主要干道，奇经八脉是调节十二经脉的气血盈亏的。全身经络是贯通如环的，故《医学入门》说："界为十二，实为一脉。"气血周流不息地运行于脉中，其流注的次序，《难经·二十三难》说："其始从中焦注于手太阴阳明，阳明注足阳明太阴……足厥阴复还注手太阴……如环无端，转相灌溉。"

2. 抗御外邪

人体营卫之气，是随经脉而运行的。因此，经络的御邪功能主要是通过卫气的作用来实现的。营注于脉中，受经脉约束；卫行于脉外，依经络而循行，又不受经脉的限制。故两者的活动规律，也有不同。《灵枢·营卫生命篇》说："营周不休，五十而复大全，阴阳相贯，如环无端。卫气行于阴二十五度，行于阳二十五度，分为昼夜。"故营气循经脉周流不息。卫气则是昼行于阳，夜行于阴，即白天（或活动）卫气周行于阳经，黑

夜（或休息）卫气内行于阴经。阳经主表，阴经主里，当卫气行于阳经时，随经气散于表，起到卫外而为固的作用，说明人在活动时，风寒不易侵犯；当卫气行于阴经时，入于内以温脏腑，因此，人在睡觉时易受风寒的侵袭。总之，卫气抗御外邪的作用，要通过经络才能发挥。

3. 联络脏腑

十二经脉中阳经属腑，络脏；阴经属脏，络腑；以此使表里脏腑相沟通。经脉在人体的循行，可分为两部分：

①体内循行。如《灵枢·经脉》："肺手太阴之脉，起于中焦，下络大肠，还循胃口，上膈属肺，从肺系横出腋下……。"它是经脉在体内的互相属络关系。

②体表循行。每条循行于体表的经脉，有一定的"腧穴"分布，在每条经脉的腧穴中，都有一个"络穴"。

十二经脉的这种循行属络关系，把脏与脏、脏与腑、腑与腑之间有机地联系起来。

二、病理方面

1. 经络是病邪的传变途径

《素问·缪刺论》说："夫邪之客于形也，必先舍于皮毛，留而不去；入舍于络脉，留而不去；入舍于经脉，内连五藏，散于肠胃，阴阳俱感，五藏乃伤，此邪之从皮毛而入，极于五藏之次也。"意思是说，因正气不足，经络失去了卫外的功能，病邪客于体表，留恋不解，通过经络自外而内、由表及里地发展，称为"传变"。故体表所受的病邪，如不能及时祛散，则可通过经络逐渐深入到脏腑。此外，脏与腑表里相配，故脏有病可影

响腑；腑有病亦可累及脏，这也是以经络为途径的。

2. 经络可以反映内脏病变于体表

经络内属脏腑，外络肢节。它既是外邪内传的途径，内脏发病，也可通过它反映到体表或有关的器官。如《素问·藏气法时论》说："肝病者，两胁下痛引少腹……。心病者……两臂内痛……。脾病者……脚下痛……。肺病者……肩背痛……。肾病者……大腹小腹痛……"等等。此外，又如牙龈肿痛，多属阳明风热；目赤羞明，多属肝经风热；头晕耳鸣，多属肾虚等等，也是通过经络而反映于所属的"窍"。

三、诊断方面

在临床上，可以根据经络所反映的症状，作为诊断依据。如，足太阴脾经，连舌本强，舌本痛，则属心（心开窍于舌）脾痰热；足厥阴肝经，环阴器，布胁肋，故疝痛，胁痛，一般诊断多认为与肝有关。再如头痛，手、足三阳经都上头面，但分布不同，足太阳经下项，故头项痛属太阳，足阳明经入齿中、至额颅、故头额痛、下齿痛属阳明；足少阳经绕头侧、环耳、故偏头痛及耳痛属少阳。

四、治疗方面

1. 针灸

经络和针灸的关系十分紧密，因为针灸的治疗，主要是在腧穴上施针或灸，而腧穴是分布于经脉上的。十四经脉的每一条经上，都有其固定的腧穴，也就是说腧穴是经脉之气输于体

表上的一些点。故同一经上下相近的腧穴，其作用基本相近，所以古人提出经的重要性，强调“宁失其穴，勿失其经”。

2. 药物

中药药性，是指导用药的基本原则，“药物归经”也是中药药性理论之一。现在归经是概括了药物功用，扼要说明了药物所起作用的部位。如，麻黄能宣肺气、发汗、平喘，长于治肺经疾病，但对脾胃肝胆的疾病则起不到治疗作用；龙胆草对肝胆湿热有很好的疗效，而对肺经疾病却无明显效验；熟地能治肝肾阴虚证；而不能治脾胃虚弱证；白术能治脾胃虚弱，而不能治肝肾阴虚，等等。所以归经是补充了“四气”、“五味”的不足，对临床用药有一定的指导意义。如气、味相同的药物，由于归经不同，治疗的疾病也各有差异；相反，归经相同的药物，其所起作用的部位，则有一致的方面。总之，“归经”是说明药物对机体作用有特定的，选择的部位，是以经络学说为依据的。

第七节　气功和经络的关系

前两节我们比较系统地介绍了经络的知识与经络的临床应用，对经络在人体结构和医疗方面的作用，有了一个基本的了解。但是，经络和气功之间的关系如何，也是气功爱好者和修练者所普遍关心的，故作个简略的介绍。

通过前文的介绍已知，经络是沟通人体表里，联络脏腑组织和运行气血的独特系统，是人体结构的重要部分。它在生理上起着运行营卫气血的重要作用。我们进行气功锻炼，所谓使周身练通，这个“通”字的含义，指的就是疏通周身的经络。

经络中分为正经和奇经两大类，正经有十二条，似河流而沟通脏腑。我们通过练功以疏通十二正经，首先可以治疗脏腑

之病；另外，因为经络是通贯全身的，而气功又是整体锻炼，故可进而治疗其他方面的疾病，并能达到营养全身的作用。

如果我们把正经比作河流，则奇经便类似湖泊，这当然是一种比喻，因为奇经不但有储存气血的功能，同时它也有自己的运行路线。我们进行气功锻炼，除了练通十二正经之外，更重要的是要练通奇经八脉。目前，我国的气功门派较多，其理论和功法各异，但其修炼的主体则是一致的，那就是人身；而练功中的气血运行，不论其是导引还是炼丹，则都是离不开周身之经络。这就说明，气功和经络必然地结下了不解之缘，混然一体了。

要练通周身之经络，除了各门派的具体功法之外，还有一个重要的理论问题不可忽视，这就是人和自然的关系。勿庸讳言，经络之与气功，既是无法分开，又是不好说清楚的问题。因而，我们强调要注意人和自然的关系，便为练通周身的经络指出了一条方便之门；沟通人和自然的关系，也正是混元门派的特点之一。这和老子所说的“道法自然”是一致的。

自然界的最大特点，就是圆通变化，阴阳叠运。论述自然之变的主要著作，就是群经之首的《易经》。从太极图说，到乾坤之定位和六十四卦的演化，无不体现着大自然的圆通变化之理。而人体周身之经络，也正是沟通内外上下，网络全身的运行图，其各条脉络的起止点是相互通接，圆而不断。这和大自然是类似的，故对人体有小宇宙之称。正如《灵枢·经脉》所说：“脉道以通，血气乃行”。又说：“经脉者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通也。”这就不难看出，《灵枢经》关于对经络的解释，和《易经》对自然的论述在“圆”的含义上便不谋而合了。

我们既理解了经络的圆通之义，又明确了道生万物，人为最尊贵的天人关系，这就为我们找到了练通经络的开门钥匙。这

把钥匙，就是《阴符经》所说的“观天之道，执天之行。”在我国古代，观天道以修人事，是先圣们行之有效的方法。故老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”孔子也说：“古者包羲氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜。近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情”。这就说明，从自然界运化的法则中去探求人体的修炼之法，是练通经络的关键。

通过《易经》得知，天地交合运行之法，寓于乾坤坎离等卦之中，其法则为阳升阴降，同气相求，阴阳相交。而人身之经络，亦分阴阳。其中，督脉为阳脉之总，任脉为阴脉之会。所以，练功行气以通任督二脉时，则阳升以通督脉，阴降以通任脉。关于这一点，请初学练气功者注意，不要让气走错了路，以免带来不必要的麻烦。致于练功有成的高贤，因其百脉已通，顺逆不碍，则另当别论。

[附]

（1）十二经脉名称分类表

	阴经（属脏）	阳经（属腑）	循行部位（阴经行于内侧，阳经行于外侧）	
手	太阴肺经	阳明大肠经	上肢	前线
	厥阴心包经	少阳三焦经		中线
	少阴心经	太阳小肠经		后线
足	太阴脾经*	阳明胃经	下肢	前线
	厥阴肝经*	少阳胆经		中线
	少阴肾经	太阳膀胱经		后线

* 在小腿下半部和足背部，肝经在前，脾经在中线，至内踝上八寸处交叉之后，脾经在前，肝经在中线。

（2）手足阴阳经脉走向交接规律示意

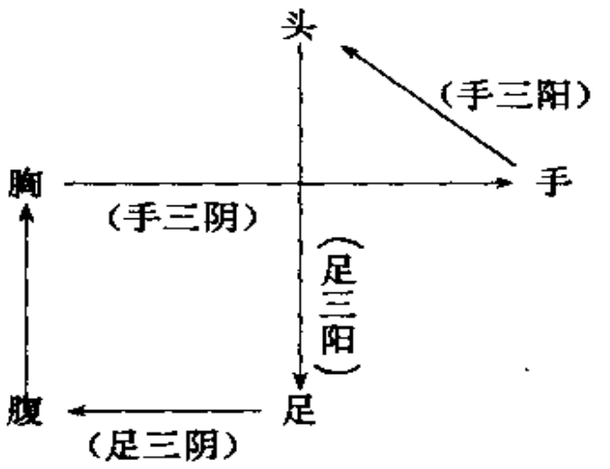
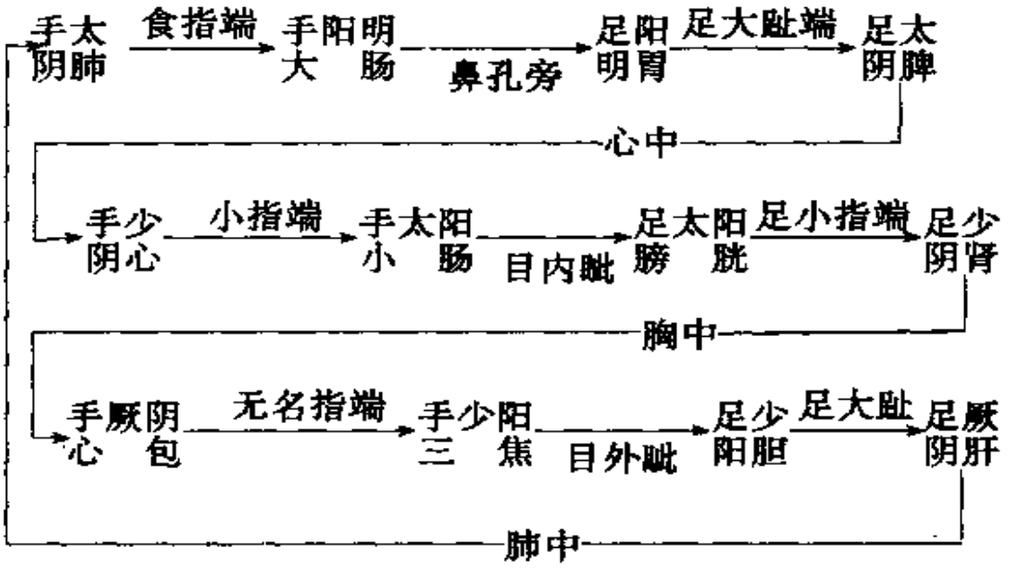


图3

（3）十二经脉在四肢的分布及表里关系表

经分布脉位置 / 四肢 / 表里		内　侧（里）	外　侧（表）
手	前	太阴经（肺）	阳明经（大肠）
	中	厥阴经（心包）	少阳经（三焦）
	后	少阴经（心）	太阳经（小肠）
足	前	太阴经（脾）	阳明经（胃）
	中	厥阴经（肝）	少阳经（胆）
	后	少阴经（肾）	太阳经（膀胱）

（4）十二经脉流注次序图解



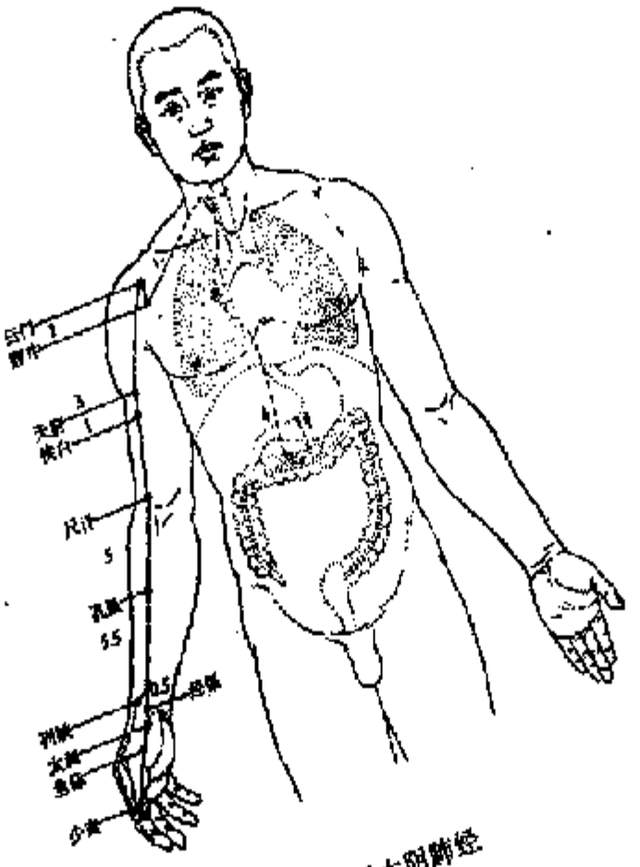


图 4 手太阴肺经

手太阴肺经穴位表

穴位	位　置	主　治
中府	胸前壁外上方，第一、二肋间隙外侧，距胸骨正中线约 6 寸。	咳嗽、气喘、胸痛、肺结核
云门	锁骨外端下缘，前正中线旁开 6 寸。	咳嗽、气喘、胸痛、胸闷、肩背痛
天府	腋前皱襞尽头下 3 寸，肱二头肌外侧缘。	气喘、鼻衄、瘿气、上臂内侧痛
侠白	肱二头肌桡侧，天府穴直下一寸。	咳嗽、气促、胸痛、上壁内侧痛
尺泽	仰掌、肘部微屈，在肘窝部，肱二头肌腱外侧之肘横纹上。	咳嗽、咳血、潮热、气喘、咽喉肿痛、肘关节及周围软组织疾患
孔最	在尺泽与太渊联线上，距太渊穴七寸，或尺泽穴下五寸。	咯血、咳嗽、气喘、咽喉肿痛、前臂痛
列缺	在桡骨茎突的上方，腕横纹上一寸五分	头痛、咳嗽、气喘、咽喉肿痛、桡腕关节周围软组织疾病
经渠	桡骨茎突内缘，腕横纹（太渊穴）直上一寸	咳嗽、气喘、胸痛、咽喉肿痛、手腕痛

穴位	位　置	主　治
太渊	在腕第一横纹后，拇长展肌腱与桡动脉搏动处之间	咳嗽、咳血、无脉症、桡腕关节及周围软组织病
鱼际	在第一掌骨掌侧中部½，赤白肉际处	咳嗽、气喘、咽喉肿痛、发热
少商	在拇指桡侧，距指甲角后 0.1 寸处	咳嗽、气喘、咽喉肿痛、鼻衄、发热、呼吸衰竭、窒息、中风

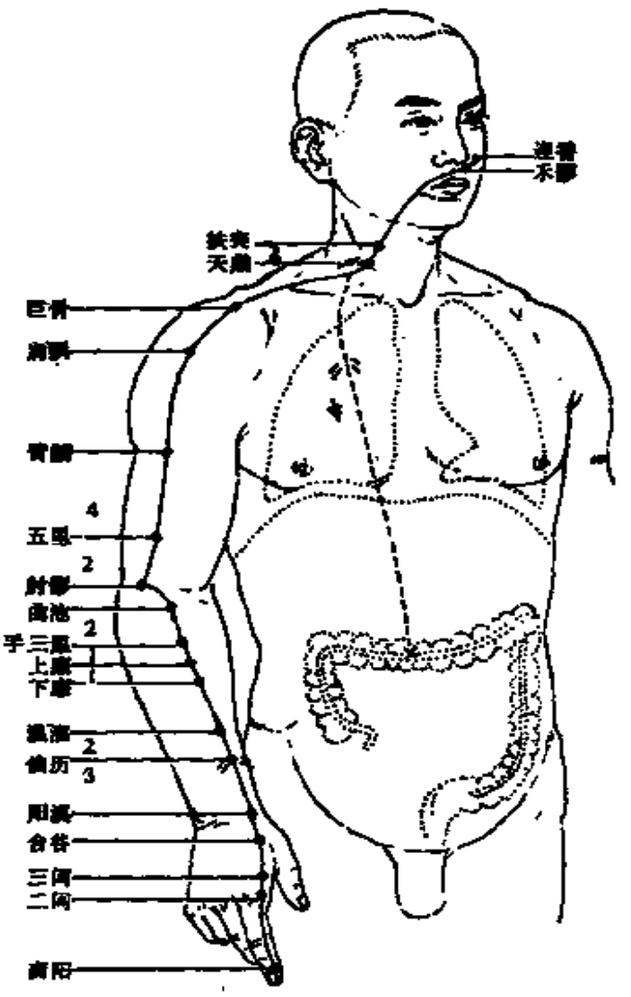


图 5 手阳明大肠经

手阳明大肠经穴位表

穴位	位　置	主　治
商阳	食指桡侧距爪甲角后一分许。	耳聋、齿痛、咽喉肿痛、颔肿、手指麻木、热病、中风昏迷。
二间	第二掌指关节前桡侧陷中，握拳取之。	鼻衄、齿痛、咽喉肿痛、面神经麻痹、热病。
三间	食指桡侧第二掌骨小头之后方陷中，握拳取之。	目痛、齿痛、咽喉肿痛、手指手背红肿
合谷	在手背面第一、二掌骨间，约当第二掌骨桡侧之中点。	头痛、目赤肿痛、鼻衄、齿痛、耳聋、面肿、咽喉肿痛、指挛、臂痛、牙关紧闭、口眼㖞斜、热病无汗、多汗、经闭、流产、腹痛、便秘、痢疾。
阳溪	在腕关节桡侧陷中，大拇指向上翘起，当拇长、短伸肌腱之间陷中。	头痛、耳聋、齿痛、咽喉肿痛、目赤肿痛、手腕痛。
偏历	阳溪上三寸，在腕关节桡侧的拇长短伸肌腱之间。	鼻衄、耳聋、手臂痠痛、水肿。
温溜	在阳溪上五寸，阳溪与曲池的连线上。	头痛、面肿、咽喉肿痛、肩臂酸痛。

穴位	位　置	主　治
下廉	在曲池下四寸。	肘臂痛、腹痛。
上廉	在曲池下三寸。	肩臂　痛、上肢不遂、手臂麻木、肠鸣腹痛。
手三里	在阳溪与曲池连线上，曲池下二寸。	肩臂疼痛、上肢不遂、腹痛吐泻。
曲池	屈肘，当肘横纹外侧头与肱骨外上髁连线中点。	高血压病、肩臂疼痛、上肢不遂、发热、咽喉肿痛、胃肠道病、癞疹、肘关节及周围软组织疾患。
肘髎	在肱骨外上踝一寸，肱三头肌的外缘，肱桡肌的起始部。	肘臂痛、挛急、麻木不仁
五里	在肱骨外上踝上三寸，肱骨内侧。屈肘取之。	肘臂拘急、疼痛、颈淋巴结结核。
臂臑	在曲池与臂髃的连线上，当三角肌止点稍上方，曲池上七寸。	肘臂疼痛不举、瘰疬。
臂髃	垂肩，在三角肌起始部的中点，锁骨肩峰端下缘，或上臂平举时，肩端前呈现凹陷处。	肩关节及周围软组织疾病，上肢不遂、疼痛

穴位	位　　置	主　　治
巨骨	在锁骨肩峰端与肩胛岗之间陷处	肩背疼痛，上肢疼痛不举。
天鼎	在扶突下一寸许，胸锁乳突肌的后缘。	咽喉肿痛、扁桃体炎、颈淋巴结结核、甲状腺肿。
扶突	在人迎后约二横指，胸锁乳突肌的胸骨头与锁骨头之间，与喉结平高。	咽喉肿痛、声音嘶哑、甲状腺肿。
禾髎	人中穴旁开五分。	鼻衄、鼻塞、面神经麻痹
迎香	在与鼻翼外缘中点平齐的鼻唇沟里	面瘫、鼻疾。

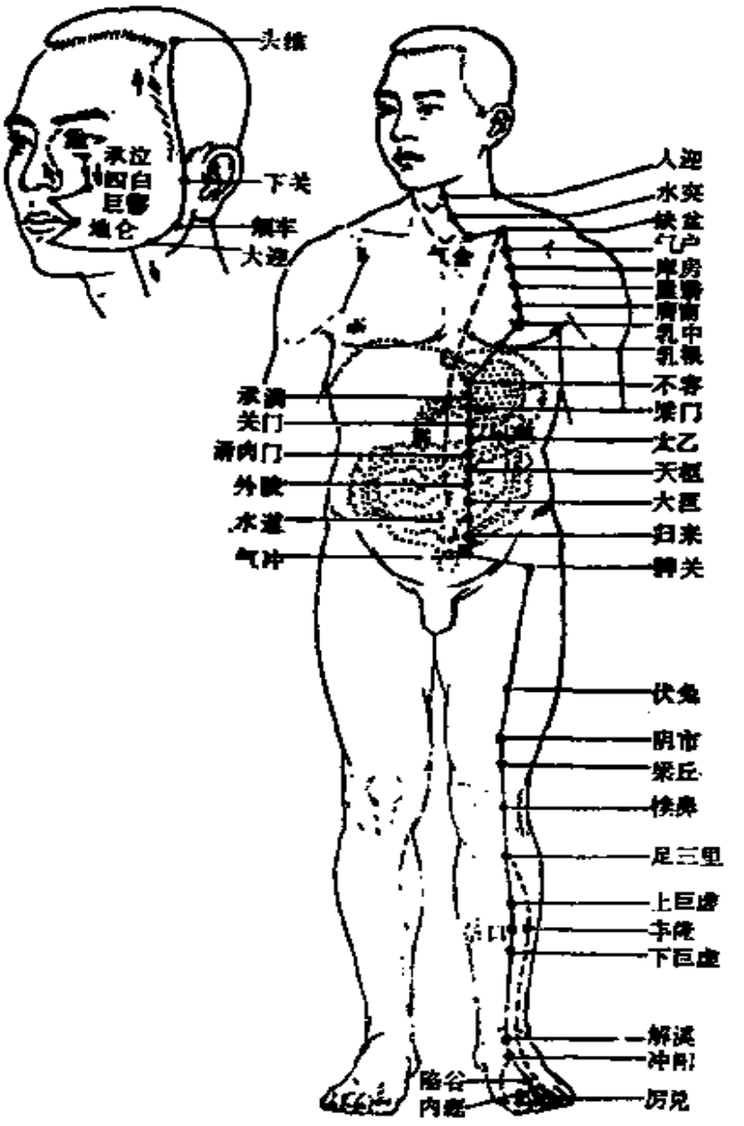

头维
承泣
四白
巨髎
地仓
下关
颊车
大迎
人迎
水突
缺盆
气户
库房
屋翳
膺窗
乳中
乳根
不容
承满
梁门
关门
太乙
滑肉门
天枢
外陵
大巨
水道
归来
气冲
髀关
伏兔
阴市
梁丘
犊鼻
足三里
上巨虚
丰隆
下巨虚
解溪
冲阳
陷谷
内庭
厉兑

图 6 足阳明胃经

足阳明胃经穴位表

穴位	位置	主治
承泣	眼平视，瞳孔直下，下眼眶边缘上方。	目赤肿痛、流泪、夜盲、视物不清、口眼㖞斜、眼睑瞤动。
四白	眶下缘中点，直下一横指处，摸取眶下孔处。	目赤痛痒、口眼㖞斜、眼睑瞤动、头痛。
巨髎	眼平视，瞳孔直下，与鼻翼下缘水平线交点。	口眼歪斜、眼睑瞤动、鼻衄、齿痛、唇颊痛。
地仓	在口角旁四分，四白直下方取穴。	面瘫、流涎、面神经痉挛。
大迎	在下颌角前凹陷部，咬肌前缘，闭口鼓气时，出现一沟形凹陷之下端。	牙关紧闭、口渴、颊肿、齿痛。
颊车	下颌角的前上方，咬肌附着部，上下齿咬紧时出现肌肉隆起，压之有凹陷处。	口眼㖞斜、颊肿、齿痛、牙关紧闭。
下关	闭口，在耳屏前约一横指，摸取颧弓与下颌切迹所形成的凹陷处取穴。	面瘫、三叉神经痛、牙痛、中耳炎、下颌关节炎。
头维	在额角发际，当髮发前缘直上入发际上0.5寸。相当神庭穴旁开4.5寸。	头痛、目疾。

穴位	位　置	主　治
人迎	平喉结旁，当颈总动脉之后，胸锁乳突肌前缘。	咽喉肿痛、喘息、项肿气闷、高血压。
水突	在人迎和气舍之间，当胸锁乳突肌前缘。	咽喉肿痛、喘息。
气舍	人迎直下，锁骨内侧端之上缘，在胸锁乳突肌的胸骨头与锁骨头之间。	咽喉肿痛、喘息。
缺盆	在乳中线上锁骨上窝之中点，天突旁四寸。	咳嗽、气喘、咽喉肿痛、缺盆中痛。
气户	在锁骨中点之下方，第一肋之上缘，直对乳中线。	气喘、咳嗽、胸胁胀满。
库房	在乳中线上，第一肋间隙。	胸胁胀痛、咳嗽。
屋翳	在乳中线上，第二肋间隙。	咳嗽、气喘、胸胁胀痛、乳痛。
膺窗	在乳中线上，第三肋间隙。	咳嗽、气喘、胸胁胀痛、乳痛。
乳根	在乳头直下，当第五肋间隙。	乳汁过少、乳腺炎、胸痛。

穴位	位　置	主　治
不容	脐上六寸，巨阙旁二寸，当第八肋软骨附着部下缘。	腹胀、呕吐、胃疼、食欲不振。
承满	脐上五寸，上脘旁二寸，不容下一寸。	胃痛、腹胀、呕吐、食欲不振。
梁门	脐上四寸，中脘穴旁开二寸。	溃疡病、急慢性胃炎、胃神经官能症。
太乙	脐上二寸，下脘穴旁开二寸。	胃痛、消化不良、心烦不宁、癫狂。
滑肉门	脐上一寸，水分穴旁开二寸。	胃痛、呕吐、癫狂。
天枢	脐中旁开二寸。	腹痛、腹胀、腹泻、痢疾便秘、呕吐。
外陵	脐下一寸阴交穴旁开二寸。	腹痛、腹泻。
大巨	脐下二寸石门旁二寸。	小腹胀满、小便不利、疝气、遗精、早泄。
水道	脐下三寸关元穴旁开二寸。	小腹胀满、疝气、小便不通。
归来	脐下四寸中极穴旁开二寸。	腹痛、疝气、闭经、子宫脱垂、白带。
气冲	脐下五寸曲骨穴旁开二寸，腹股沟上方	外阴肿痛、疝气、月经不调。

穴位	位　置	主　治
髀关	屈股，当髂前上棘直下，与承扶穴相对。	股内侧痛、髋关节痛、小儿麻痹、偏瘫。
伏兔	屈膝，在髌骨上缘上六寸，用力伸腿时，肌肉最高处取穴。	上肢瘫痪、麻痹、膝痛。
阴市	膑骨外上缘上三寸，屈膝取之。	腿膝麻痹、酸痛、屈伸不利。
梁丘	膑骨外上缘上二寸凹陷处。	膝肿痛、下肢麻痹、胃痛、乳痛。
犊鼻	屈膝成直角，膑骨下缘韧带外侧陷中。	膝关节疾患。
足三里	外膝眼直下三寸，距胫骨前缘外侧一横指处取穴，当胫骨前肌上。	胃痛、腹痛、腹泄、高血压、贫血、下肢瘫痪、膝关节疾病、癫痫、神经衰弱等。为全身性强壮穴位。
上巨虚	足三里下三寸，离胫骨前嵴约一横指。	阑尾炎、痢疾、腹痛腹泄。下肢瘫痪。
条口	上巨虚下二寸，当犊鼻与解谿连线中点。	小腿冷痛、麻痹、脘腹疼痛、肩关节周围炎。
下巨虚	在上巨虚下三寸，距胫骨前嵴约一横指。	偏瘫、腹痛。

穴位	位　置	主　治
丰隆	外踝上八寸，在条口外约一横指。	咳喘、眩晕、腹痛、便秘、下肢痛。
解溪	在足背与小腿交界处的横纹上，当趾长伸肌腱与拇长伸肌腱之间陷中。	头痛、下肢瘫痪、踝关节及周围软组织疾病。
冲阳	解溪穴下1.5寸，拇长伸肌腱与趾长伸肌腱间，当二、三跗骨与楔状骨间凹陷部，按之有动脉应手。	足背痛、下肢瘫痪、腹胀、齿痛。
内庭	有足二、三趾缝间，当第二跖趾关节前外方凹陷中取之。	胃痛、头痛、牙痛、失眠、扁桃体炎。
厉兑	在第二趾外侧，距趾甲角约0.1寸。	失眠、癔病、扁桃体炎、消化不良。

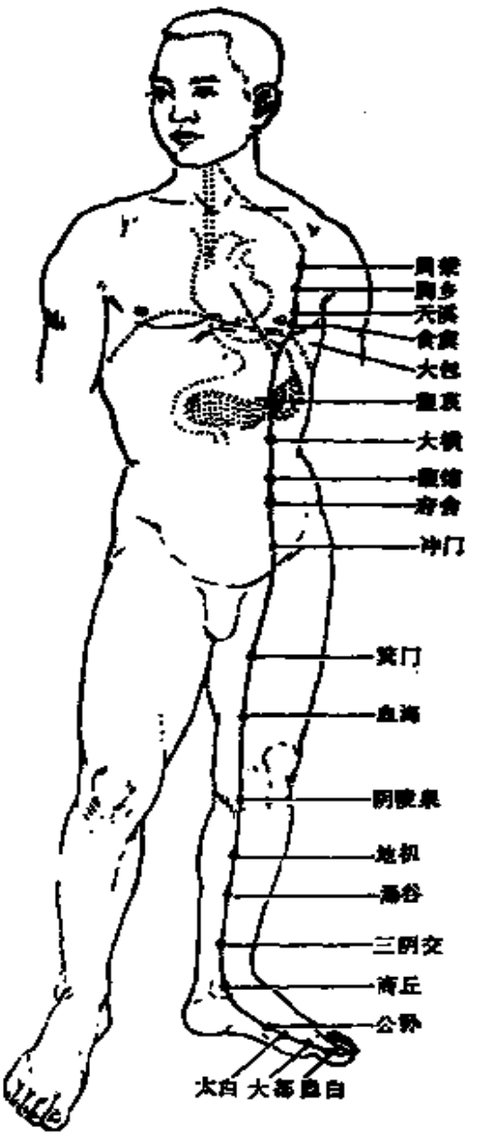


图 7 足太阴脾经

足太阴脾经穴位表

穴位	位　置	主　治
隐白	足拇趾内侧，距爪甲角后一分许。	腹胀、月经过多、崩漏、癫狂、多梦、惊风。
大都	足大趾内侧，第一跖趾关节前，下方赤白肉际间。	腹胀、胃痛、高热、无汗。
太白	第一跖骨小头及后下方，赤白肉际间。	胃痛、腹胀、身体沉重、痢疾、便秘、吐泻。
公孙	在第一跖骨基底之前下缘凹陷处，赤白肉际间。	胃痛、呕吐、肠鸣、腹痛、泄泻、痢疾。
商丘	沿内踝骨前缘及下缘，分别作一直线，交点处取穴。	踝关节及周围软组织病变、腹胀、舌强。
三阴交	内踝尖上三寸，胫骨后缘。	泌尿生殖系统疾病、下腹痛、腹泻、湿疹、神经性皮炎、荨麻疹、高血压、失眠。
漏谷	在内踝尖上六寸三阴交上三寸陷中。	腹胀、肠鸣、腿膝厥冷、麻痹。
地机	在阴陵泉下三寸，阴陵泉至内踝尖连线上。	腹胀、食欲不振、月经不调、痛经、崩漏。
阴陵泉	在胫骨内踝下缘，胫骨内侧之陷中。	腹胀、腹泻、水肿、小便不利、月经不调、膝痛。

穴位	位　置	主　治
血海	屈膝，膑骨上缘上二寸许。当股骨内上踝上缘、股内肌的隆起上。	月经过多及超前、荨麻疹、神经性皮炎、股内侧痛。
箕门	血海上六寸，在血海与冲门连线上，当缝匠肌内侧。	小便不通、遗溺、腹股沟肿痛。
冲门	腹股沟外端之上缘，股动脉外侧，平耻骨联合上缘，曲骨旁三寸半。	睾丸炎、精索痛、子宫内膜炎、疝气。
府舍	冲门穴斜上七分，前正中线旁开四寸。	腹痛、疝气、阑尾炎、便秘。
腹结	大横下一寸三分，腹直肌外侧。	绕脐腹痛、疝痛、泄泻。
大横	脐中旁开四寸，腹直肌外侧。	痢疾、便秘、腹痛。
腹哀	在大横上三寸，建里旁四寸。	腹痛、消化不良、便秘、痢疾。
食窦	在第五肋间隙，前正中线旁开六寸。	胸胁胀痛。
天溪	在第四肋间隙，前正中线旁开六寸。	胸痛、咳嗽、乳痛、乳汁少。
胸乡	天溪上一肋，在第三肋间隙。	胸胁胀痛。
周荣	胸乡上一肋，第二肋间隙，前正中线旁开六寸。	胸胁胀满、咳嗽。

穴位	位　　置	主　　治
大包	腋中线直下第六肋间隙处。	胸胁痛、气喘、全身痛、四肢无力。

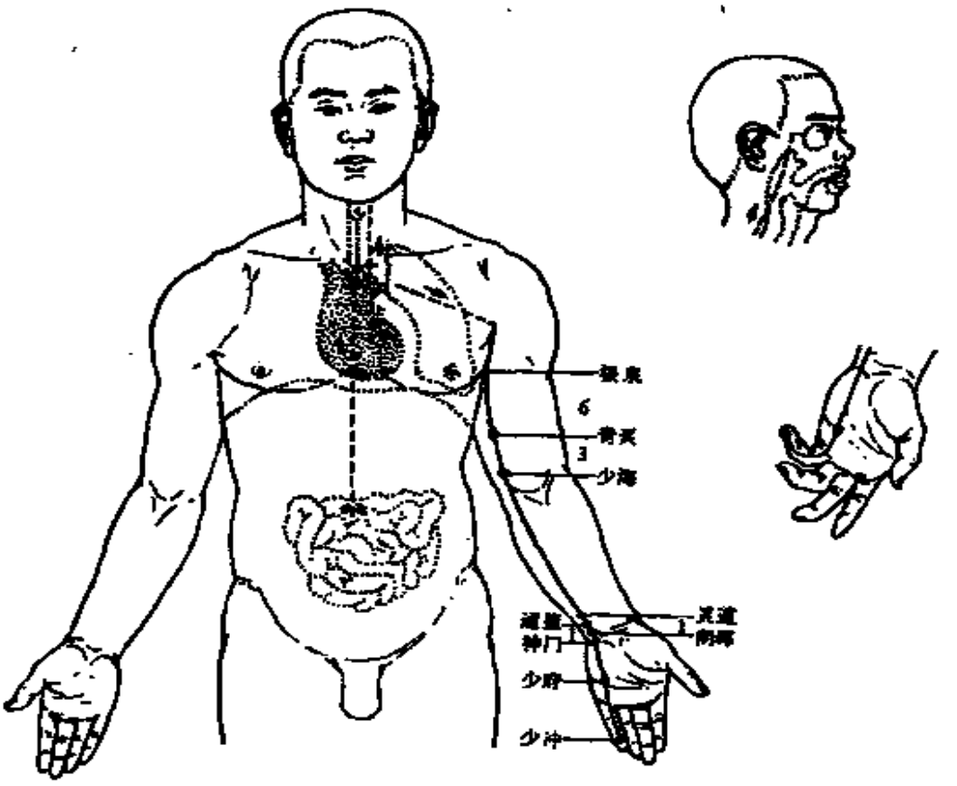


图 8 手少阴心经

手少阴心经穴位表

穴位	位　置	主　治
极泉	在腋窝正中，腋动脉内侧。	胁肋疼痛、心痛、肘臂冷痛。
青灵	少海穴上三寸。	目黄、胁痛、肩臂痛。
少海	在肘内侧横纹头与肱骨内上髁之间，屈肘取穴。	心痛、臂麻、手颤、腋胁痛、肘关节及周围软组织病。
灵道	掌后尺侧，神门穴上1.5寸。	心痛、前臂痛、癔病。
通里	在尺侧腕屈肌腱之桡侧，腕横纹上一寸。	心悸、头晕、失眠、暴瘖、舌强不语、腕臂痛。
阴郄	在尺侧腕屈肌腱之桡侧，腕横纹上五分处。	心痛、惊悸、盗汗。
神门	在腕豆骨与尺骨的关节部，当尺侧腕屈肌健之桡侧凹陷中，腕横纹上。	失眠、癫、狂、痫症、癔病、心悸、心痛、胁痛。
少府	第四、五掌骨间，握拳时，当无名指与小指之间处。	心悸、胸痛、阴痒、小便不利、遗尿、掌中热。
少冲	在小指桡侧，距指甲角约一分左右。	热病、中风昏迷、心悸、癫狂、胸胁痛。

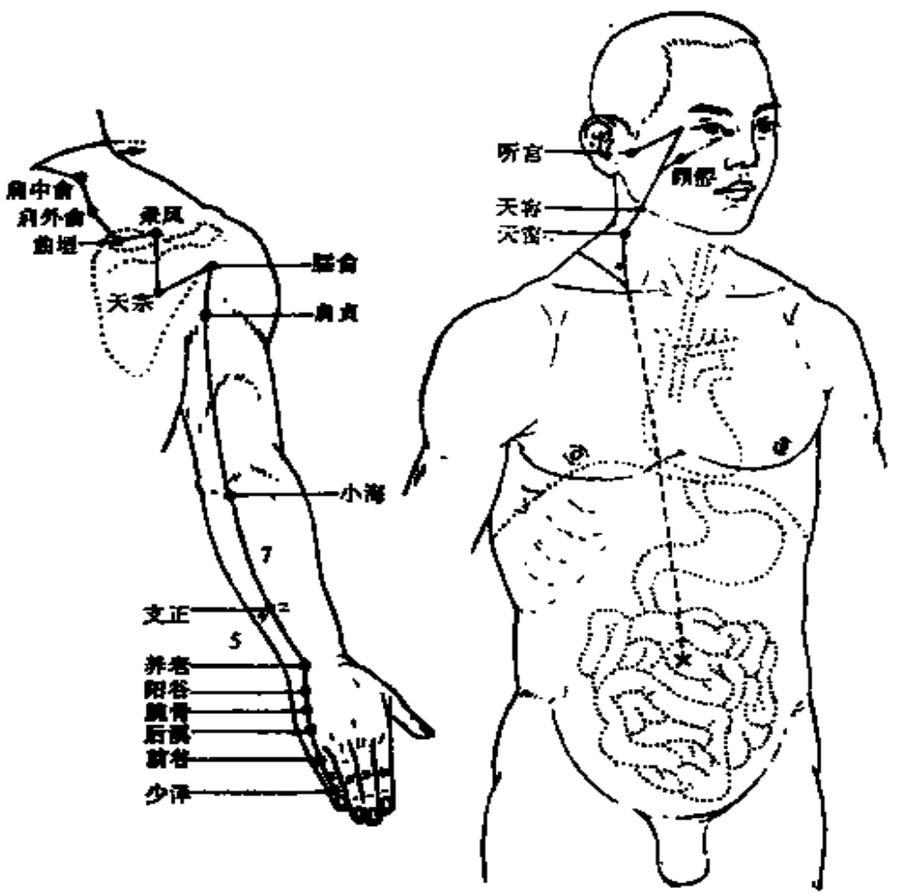


图 9 手太阳小肠经

手太阳小肠经穴位表

穴位	位　置	主　治
少泽	在小指尺侧，距指甲角一分许。	热病、中风昏迷、乳汁少、目疾。
前谷	第五掌指关节前尺侧，握拳时，当掌指关节前之横纹头赤白肉际。	臂痛、手指麻木、热病。
后溪	握拳，第五掌指关节后外侧，横纹尽头处。	头项强痛、耳聋、目赤、肘臂及手指挛急、热病、癫痫、疟疾。
腕骨	握拳，在第五掌骨之基底与三角骨之间赤白肉际陷中。	头痛项强、耳鸣、目翳、指挛臂痛、黄疸、热病、汗不出。
阳谷	在腕关节尺侧，尺骨茎突与三角骨之间陷中。	颈颔肿、臂外侧痛、手腕痛，热病。
养老	屈肘，掌心向着胸部，在尺骨茎突桡侧骨缝中。	视物不明、肩、背、肘、臂酸痛。
支正	在腕后五寸，当阳谷与小海的连线上。	项强、肘挛、手臂痛、热病、癫狂。
小海	屈肘，当尺骨鹰咀与肱骨内上髁最高点之间陷中。	颈项、肩臂外后侧痛、癫痫、耳鸣。
肩贞	垂臂，在腋后纹端上一寸处。	肩胛痛、手臂痛不举。

穴位	位　置	主　治
臑俞	在肩贞直上，肩胛骨肩峰突起之后下际陷中。	肩臂痠痛无力。
天宗	在肩胛岗下窝的中央，约与臑俞，肩贞呈三角形。	肩胛疼痛、肘臂外后侧痛。
秉风	在肩胛岗上窝之中点，当天宗穴直上，举臂有陷处取穴。	肩胛疼痛、上肢酸麻。
曲垣	肩胛岗上窝的内侧端，臑俞与第二胸椎棘突联线之中点。	肩胛拘挛、疼痛。
肩外俞	在第一胸椎突下陶道穴旁开三寸当肩胛骨脊柱缘的垂直线上。	肩背酸痛、颈项强急。
肩中俞	在第七颈棘突下大椎旁开二寸。	咳嗽、气喘、肩背疼痛。
天窗	在胸锁乳突肌后缘，扶突后五分取穴。	耳聋、耳鸣、咽喉肿痛，颈项强痛。
天容	在下颌角后方，胸锁乳突肌前缘。	扁桃体炎、颊部、颈项肿疼。

穴位	位　　置	主　　治
颧髎	外眼角直下，颧骨下缘陷处。	面瘫、牙痛、三叉神经痛。
听宫	在耳屏正中与下颌关节之间，微张口陷中取之。	耳聋、耳鸣、耳痛。

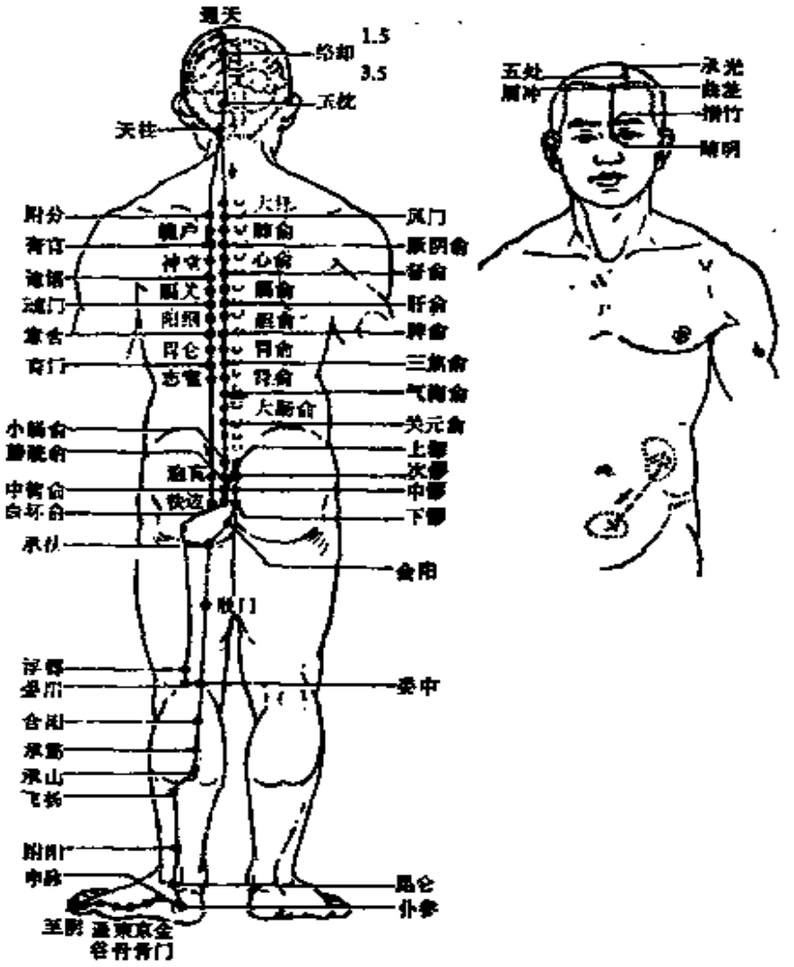

通天
络却
1.5
3.5
玉枕
天柱
大杼
风门
肺俞
厥阴俞
心俞
督俞
膈俞
肝俞
胆俞
脾俞
三焦俞
肾俞
气海俞
大肠俞
关元俞
小肠俞
膀胱俞
上髎
次髎
中髎
下髎
会阳
秩边
浮郄
委中
合阳
承筋
承山
飞扬
跗阳
昆仑
仆参
至阴
通谷
束骨
京骨
金门
五处
承光
通天
络却
玉枕
天柱

图 10 足太阳膀胱经

足太阳膀胱经穴位表

穴位	位　置	主　治
睛明	在目内眦之内上方陷中。	各种眼病。
攒竹	在眉毛内侧端凹陷处。	眼病、头痛、眉棱骨痛，眼睑瞤动。
眉冲	从眉头直上入发际，当神庭与曲差之间。	头痛、眩晕、癫痫。
曲差	在神庭旁一寸五分，当神庭与头维之间外 2/3，内 1/3 交接点。	前顶痛、目疾、鼻疾。
五处	从曲差直上，入发际一寸。	头痛、目眩、癫痫。
承光	五处穴后一寸五分。	头痛、目疾、鼻疾。
通天	承光穴后一寸五分。	头痛、眩晕、鼻疾。
络却	通天后一寸五分。	头眩、耳鸣、癫狂。
玉枕	络却后一寸五分，脑户旁一寸三分，当枕外粗隆上缘之外侧。	头痛、目痛、鼻疾。
天柱	在哑门穴旁一寸三分，斜方肌外缘。	头痛、项强、鼻塞、肩背痛。

穴位	位　置	主　治
大杼	在第一胸椎棘突下陶道旁一寸五分，约当脊椎正中旁开二横指。	咳嗽、发热、肩胛酸痛。
风门	第二胸椎棘突下，督脉旁一寸五分。	伤风咳嗽、发热头痛、项强腰背痛。
肺俞	第三胸椎棘突下，旁开一寸五分。	呼吸系统疾病、背部软组织劳损。
厥阴俞	第四胸椎棘突下，旁开一寸五分。	咳嗽、心痛、胸闷、呕吐。
心俞	第五胸椎棘突下，旁开一寸五分。	神经衰弱、失眠、心悸、癫　、精神分裂症。
督俞	第六胸椎棘突下，旁开一寸五分。	心痛、腹痛、呃逆。
膈俞	第七胸椎棘突下，旁开一寸五分。	呕吐、呃逆、咳嗽、荨麻疹。
肝俞	第九胸椎棘突下，旁开一寸五分。	肝病、胃病、眼病、神志病、脊背病。
胆俞	第十胸椎棘突下，旁开一寸五分。	肝胆疾患、神志病。
脾俞	第十一胸椎棘突下，旁开一寸五分。	消化系统疾患、背痛、血液病。
胃俞	第十二胸椎棘突下，旁开一寸五分。	消化系统疾患。

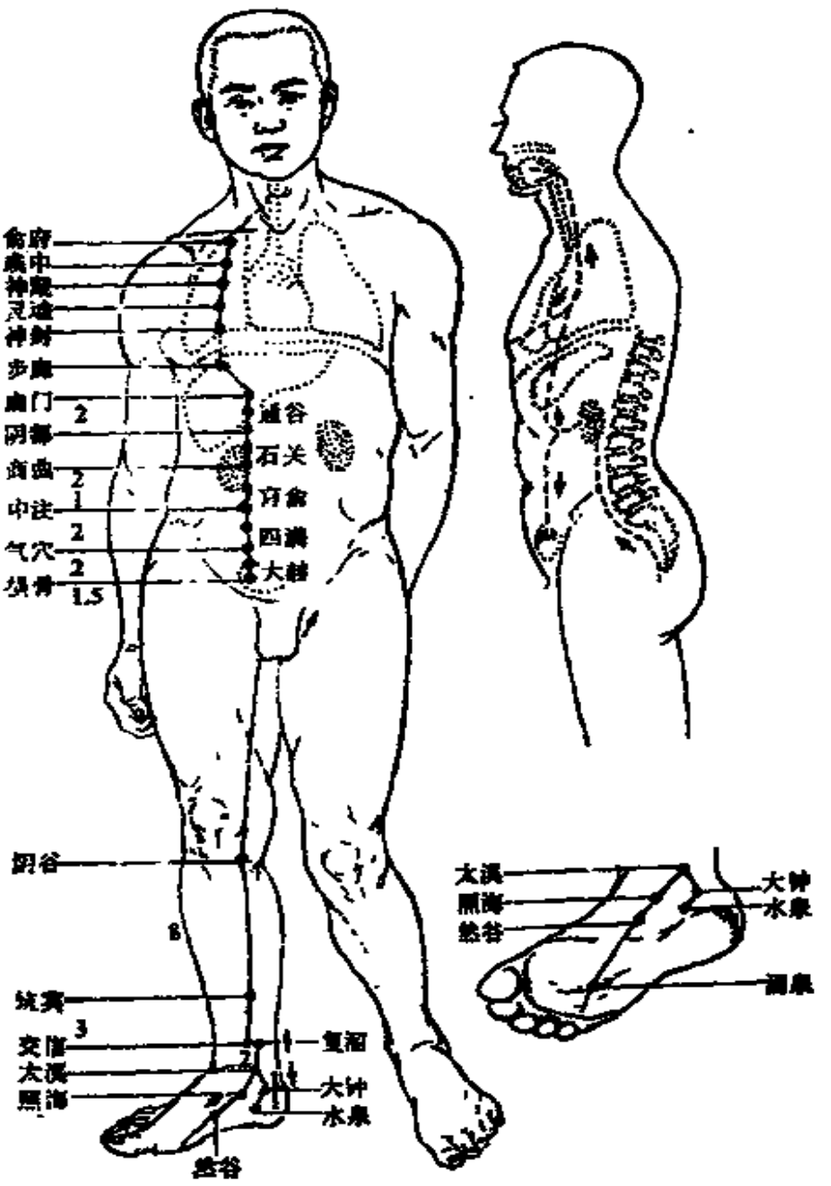
穴位	位　置	主　治
三焦俞	第一腰椎棘突下，旁开一寸五分。	腹泄、痢疾、水肿、腰脊痛。
肾俞	第二腰椎棘突下，旁开一寸五分。	遗精、阳萎、遗尿、月经不调、白带、腰痛、目昏、耳鸣、耳聋、水肿。
海气俞	第三腰椎棘突下，督脉旁一寸五分。	腰痛。
大肠俞	第四腰椎棘突下，旁开一寸五分，当髂嵴上缘平线上。	腰痛、腹泄、痢疾、腹胀肠鸣。
关元俞	第五腰椎棘突下，旁开一寸五分。	腰痛、腹泄、泌尿生殖系统疾患。
小肠俞	平第一骶后孔，督脉旁开一寸五分，当髂后上棘内缘与骶骨间凹陷中。	腰腿痛、骶髂关节疾病、泌尿生殖系统疾患。
膀胱俞	平第二骶后孔，督脉旁开一寸五分。当髂后上棘内缘下与骶骨间凹陷中。	便秘、腰脊痛、泌尿系疾患。

穴位	位　　置	主　　治
中膂俞	平第三骶后孔，督脉旁一寸五分。	痢疾、疝气、腰脊强痛。
白环俞	平第四骶后孔，督脉旁一寸五分。	遗精、月经不调、白带、疝痛、腰髋痛。
上髎	在第一骶后孔中，约当髂后上棘与督脉中点。	腰骶痛、泌尿生殖系统患。
次髎	在第二骶后孔中，当髂后上棘下与督脉中点。	腰骶痛、泌尿生殖系疾患。
中髎	在第三骶后孔中，中膂俞与督脉之间。	腰骶痛、泌尿生殖系疾患。
下髎	第四骶后孔中，白环俞与督脉之间。	腰骶痛、泌尿生殖系疾患。
会阳	在尾骨下端之两旁，督脉旁五分。	带下、阳萎、痢疾、便血、泄泻。
承扶	臀下横纹正中，伏卧取穴。	腰腿痛、下肢瘫痪、痔疾。
殷门	承扶穴下六寸，承扶与委中连线上。从承扶至委中作 14 寸折量。	腰腿痛、下肢麻痹、瘫痪。
浮郄	委阳穴上一寸，股二头肌腱内缘。	臀股麻木、腘筋挛急。

穴位	位　　置	主　治
委阳	在委中外侧，股二头肌腱内侧。	腰脊强痛、腿足拘挛疼痛。
委中	窝横纹中点处取穴。	腰腿痛、下肢瘫痪、膝关节及周围软组织疾患、中暑。
附分	在第二胸椎棘突下外方，督脉旁三寸。	肩背拘急、颈项强痛、肘臂麻木。
魄户	在第三胸椎棘突下外方，督脉旁三寸。	肺痨、咳嗽、气喘、项强、肩背痛。
膏肓俞	在第四胸椎棘突下外方，肩胛骨脊柱缘凹陷中，两手抱肘取穴。	肺结核、神经衰弱、气喘。
神堂	第五胸椎棘突下外方，督脉旁三寸。	气喘、咳嗽、脊背强急。
譩譆	第六胸椎棘突下外方，督脉旁三寸。	咳嗽、气喘、肩背痛。
膈关	第七胸椎棘突下外方，督脉旁三寸。	饮食不下、呕吐嗳气、脊背强痛。
魂门	第九胸椎棘突下外方，督脉旁三寸。	胸胁痛、背痛、呕吐、泄泻。
阳纲	第十胸椎棘突下外方，督脉旁三寸。	肠鸣、腹痛、泄泻、黄疸。
志室	第二腰椎棘突下，外开三寸。	遗精、阳萎、小便不利、水肿、腰脊痛。

穴位	位　　置	主　　治
脬肓	第二骶骨棘突下外方，督脉旁三寸，平次　。	肠鸣、腹痛、腰脊痛。
秩边	在第四骶骨椎棘突下，旁开三寸处。	腰骶痛、痔疾、下肢痿痹。
合阳	在委中直下二寸，腓肠肌二头之间当委中与承山之连线上。	腰腿痛、下肢酸痛、麻痹。
承筋	在合阳与承山连线之中点，当腓肠肌肌腹中央。	小腿痛、痔疾、腰背拘急。
承山	在腓肠肌肌腹下，伸小腿时，当肌腹下出现交角处。委中与昆仑联线中点。	腰痛、腿痛转筋、痔疾、便秘。
飞扬	足外踝后昆仑穴上七寸。	头痛、目眩、鼻塞、鼻衄、腰痛、腿软。
跗阳	足外踝后昆仑穴上三寸。	头重、头痛、腰骶痛、外踝红肿、瘫痪。
昆仑	在外踝最高点与跟腱之中央凹陷部。	下肢瘫痪、腰痛、坐骨神经痛、踝关节及周围软组织疾病、头痛。
申脉	外踝下缘下五分凹陷处。	癫　、头痛、眩晕。

穴位	位　置	主　治
金门	在申脉前下方，当骰骨外脉凹陷处。	癫痫、小儿惊风、腰痛、外踝疼、下肢痹痛。
京骨	足外侧，第五跖骨粗隆下，赤白肉际。	癫　、头痛、项强、腰腿痛。
束骨	足外侧，第五跖骨小头后下方，赤白肉际。	癫狂、头痛、项强、目眩、腰背及下肢后侧痛。
通谷	在第五跖骨关节前下方凹陷处。	头痛、项痛、目眩、鼻衄。
至阴	足小趾外侧，距爪甲角后一分许。	矫正胎位、难产、头顶痛。


俞府
云中
神藏
灵墟
神封
步廊
幽门
2
通谷
阴都
石关
2
1
肓俞
中注
2
四满
气穴
2
大赫
2
1.5
横骨
阴谷
8
3
2
1
1
1

足少阴肾经穴位表

穴位	位　置	主　治
涌泉	在足底前中 1/3 交界处。	头痛、休克、中暑、足心热、小儿惊风。
然谷	在舟骨粗隆前下缘凹陷中。	生殖系统疾病、消渴、足跗肿痛。
太溪	在内踝与跟腱之间凹陷中，平内踝尖。	神经衰弱、腰痛、泌尿生殖系统疾病、齿痛、咽喉痛。
大钟	内踝之后下方，当跟腱附着部的内侧凹陷中。	咳血、气喘、腰脊强痛、痴呆、嗜卧、足跟痛。
水泉	太溪穴直下方一寸，当跟骨结节之内侧前上部凹中。	妇科疾患及泌尿系疾患。
照海	在内踝正下缘下一寸凹陷中。	月经不调、咽喉痛、失眠、小便频数、癫痫。
复溜	太溪穴直上二寸，跟腱之前缘。	下肢瘫痪、无汗、自汗、盗汗、泌尿生殖系疾患。
交信	复溜前五分，复溜与胫骨内缘之间。	月经不调、崩漏、阴挺、泄泻、大便难、睾丸肿痛。
筑宾	在太溪与阴谷连线上，当腓肠肌内侧肌腹下端，太溪穴直上五寸。	癫狂、小腿内侧痛。

穴位	位　置	主　治
阴谷	腘窝内侧，与委中平，当半腱肌腱与半膜肌腱之间，屈膝取之。	生殖系疾病、膝痛、下腹胀痛。
横骨	耻阴联合上际，曲骨旁五分。	阴部痛、小便不利，遗精阳萎。
大赫	在横骨上一寸，中极旁五分。	阴部痛、遗精、带下。
气穴	横骨上二寸，关元旁开五分。	月经不调、泄泻。
四满	横骨上三寸，石门旁五分。	崩漏、月经不调、产后腹痛、泄泻。
中注	在四满上一寸，阴交旁五分。	月经不调、小腹痛、便秘。
肓俞	中注上一寸，脐旁五分。	腹痛、呕吐、腹胀、便秘。
商曲	在肓俞上二寸，下脘旁五分。	腹痛、泄泻、便秘。
石关	在肓俞上三寸，建里旁五分。	呕吐、腹痛、便秘、产后腹痛。
阴都	在肓俞上四寸，中脘旁五分。	肠鸣、腹胀、腹痛。
通谷	肓俞上五寸，上脘旁五分。	腹痛、腹胀、呕吐、脾胃虚弱。
幽门	肓俞上六寸，巨阙旁五分。	腹痛、呕吐、泄泻。

穴位	位置	主治
步廊	第五肋间隙，任脉旁二寸。	咳嗽、气喘。
神封	第四肋间隙，膻中旁二寸。	咳嗽、气喘、胸满、乳痛。
灵墟	第三肋间隙，任脉旁二寸。	咳嗽、气喘、胸肋胀满、乳痛。
神藏	第二肋间隙，任脉旁二寸。	咳嗽、气喘、胸痛。
彧中	第一肋间隙。任脉旁二寸。	咳嗽、气喘、胸肋胀满。
俞府	第一肋间隙与锁骨下缘之陷中，任脉旁二寸。	咳嗽、气喘、胸痛。

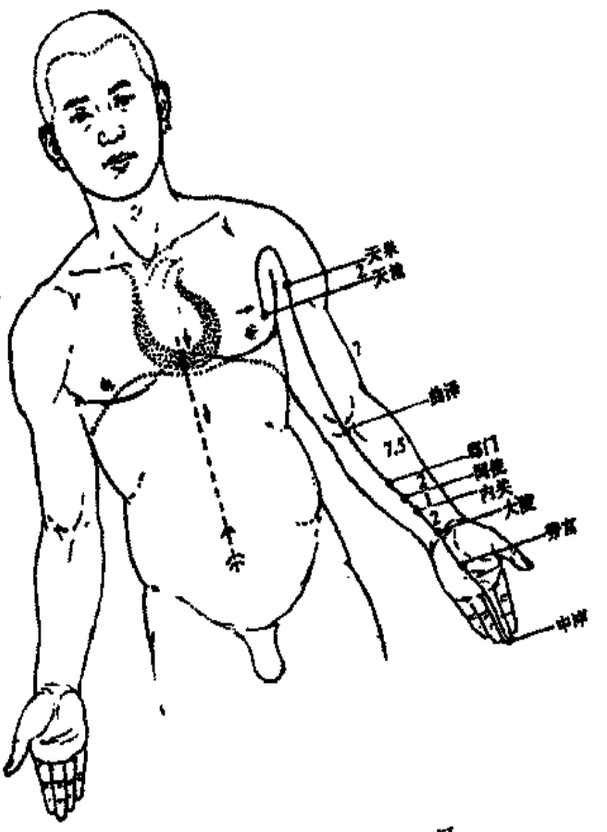


图 12 手厥阴心包经

手厥阴心包经穴位表

穴位	位　置	主　治
天池	乳头外一寸，第四肋间处。	胸闷、胁痛、腋下肿痛、瘰疬。
天泉	腋横纹下二寸，当肱二头肌的两头间。	咳嗽、胸胁痛，上臂内侧痛。
曲泽	在肘横纹上，肱二头肌腱尺侧缘。	胃痛、呕吐、热病、心痛、肘臂痛、手臂震颤。
郄门	腕横纹上五寸，桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间。	心悸、心痛、心律不齐、胸胁痛、膈肌痉挛、呕血、上肢瘫痪。
间使	在腕横纹上三寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱中间。	心悸、心痛、心律不齐、胃痛、呕吐、疟疾、癫狂、痫症，肘臂痛。
内关	在腕横纹上二寸，桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间。	心悸、心痛、心动过速或过缓、心律不齐等心脏疾病；休克、无脉症、高血压；胃痛、呕吐、急性胆道疾患、呃逆；癫　、癫病；胸胁痛、哮喘；血管神经性头痛、血栓闭塞性脉管炎、多发性神经炎；热病、疟疾。

穴位	位　置	主　治
大陵	在腕横纹中央，桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间。	心悸、心痛、胃痛、呕吐、失眠、癫狂、痫症、胸胁痛、腕关节及周围软组织损伤。
劳宫	在第三掌骨本节后，握拳时当中指与无名指之间掌心中。	癫狂、痫症、口疮、口臭、呕吐、呃逆、手癣。
中冲	在中指尖端之中央处。	中风昏迷、舌强不语、热病、中暑、心痛、小儿惊风。

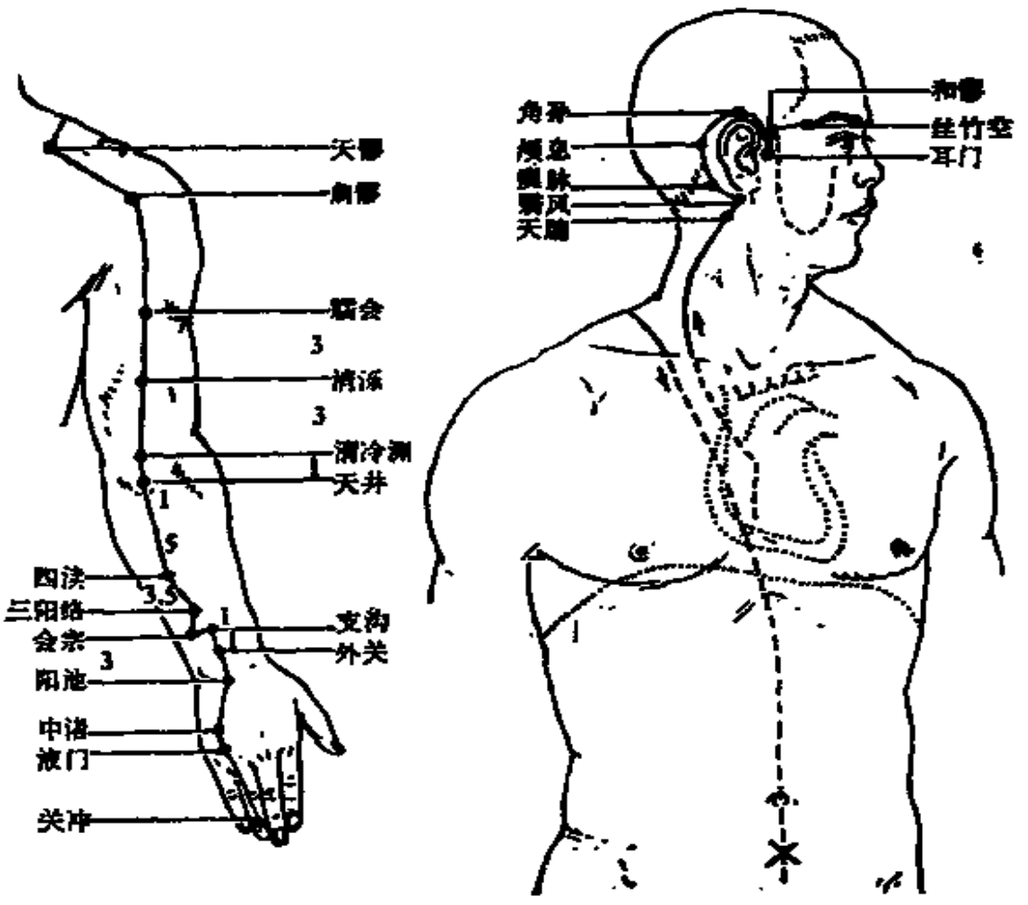

天髎
肩髎
臑会
3
清泠渊
3
消泺
1
天井
1
5
四渎
3
三阳络
3
会宗
3
阳池
中渚
液门
关冲
支沟
外关
角孙
颅息
瘈脉
翳风
天牖
和髎
丝竹空
耳门

图 13 手少阳三焦经

手少阳三焦经穴位表

穴位	位置	主治
关冲	在无名指外侧端，距爪甲角后一分许。	头痛、目赤、咽喉肿痛、舌强、热病、心烦。
液门	在第四、五指缝间，指蹼缘的后方。	头痛、目赤、耳聋、咽喉肿痛、手臂痛、疟疾。
中渚	在手背第四、五掌骨间，掌指关节后方陷处。	头痛、耳聋、耳鸣、咽喉肿痛、手指不能伸屈。
阳池	在腕背横纹上，指总伸肌腱尺侧。	腕关节及周围软组织疾患，耳聋。
外关	在阳池上二寸，当尺桡两骨间，指总伸肌的桡侧。	上肢瘫痪、胸胁痛、落枕、头痛、耳聋、耳鸣、热病。
支沟	在外关上一寸，尺桡骨之间，指总伸肌的桡侧。	便秘、肩背疼痛、胸胁痛、咽喉肿痛、耳聋、耳鸣。
会宗	在腕后三寸，支沟尺侧约一横指，当尺骨的桡侧缘。	耳聋、上肢痛、癫痫。
三阳络	阳池上四寸，支沟穴上一寸，尺、桡骨之间。	耳聋、臂痛、失语。
四渎	尺骨鹰咀下五寸，尺、桡骨之间，指总伸肌与尺侧腕伸肌之间。	耳聋、齿痛、前臂痛。

穴位	位　置	主　治
天井	在尺骨鹰咀后上方一寸许，屈肘时有凹处。	肘关节及周围软组织疾患、颈淋巴结病变。
清冷渊	天井上一寸。	肩臂痛。
消泺	清冷渊穴与　会穴联线之中点。当肱三头肌外侧头隆起之下缘。	头痛、颈项强急、臂痛。
臑会	在肩髎与尺骨鹰咀的连线上，当三角肌之后缘。	肩臂酸痛不举、目疾。
肩髎	当上臂平举时，肩上呈现两个凹陷，后面的凹陷是本穴。	肩关节及其周围 组织疾病、臂痛、上肢瘫痪。
天髎	肩胛骨上角，当肩井与曲垣之中点。	肩臂痛、颈项强急。
天牖	乳突后下部，胸锁乳突后缘，与天容、天柱相平。	头晕、面肿、暴聋、目昏、项强。
翳风	耳垂后，下颌角与乳突之间凹陷中。	耳聋、耳鸣、面瘫、腮腺炎、中耳炎。
瘈脉	在乳突之中央，当翳风与角孙沿耳翼连线的中、下 1/3 交界处。	头痛、耳聋、耳鸣。
颅息	耳后，翳风与角孙连线的上、中 1/3 交界处。	头痛、耳痛、耳鸣。

穴位	位　　置	主　　治
角孙	耳壳向前折曲，耳尖正上方入发际处。	耳部红肿、目翳齿痛。
耳门	耳屏上切迹前方，张口呈凹陷处。	耳聋、耳鸣、聍耳、齿痛。
和髎	耳门之前上方，平耳廓根前，鬓发后缘，当颞浅动脉后方	耳聋、耳鸣、聍耳、齿痛。
丝竹空	眉毛外端，略入于眉毛中凹陷处。	头痛、目眩、目赤痛、眼睑瞤动。

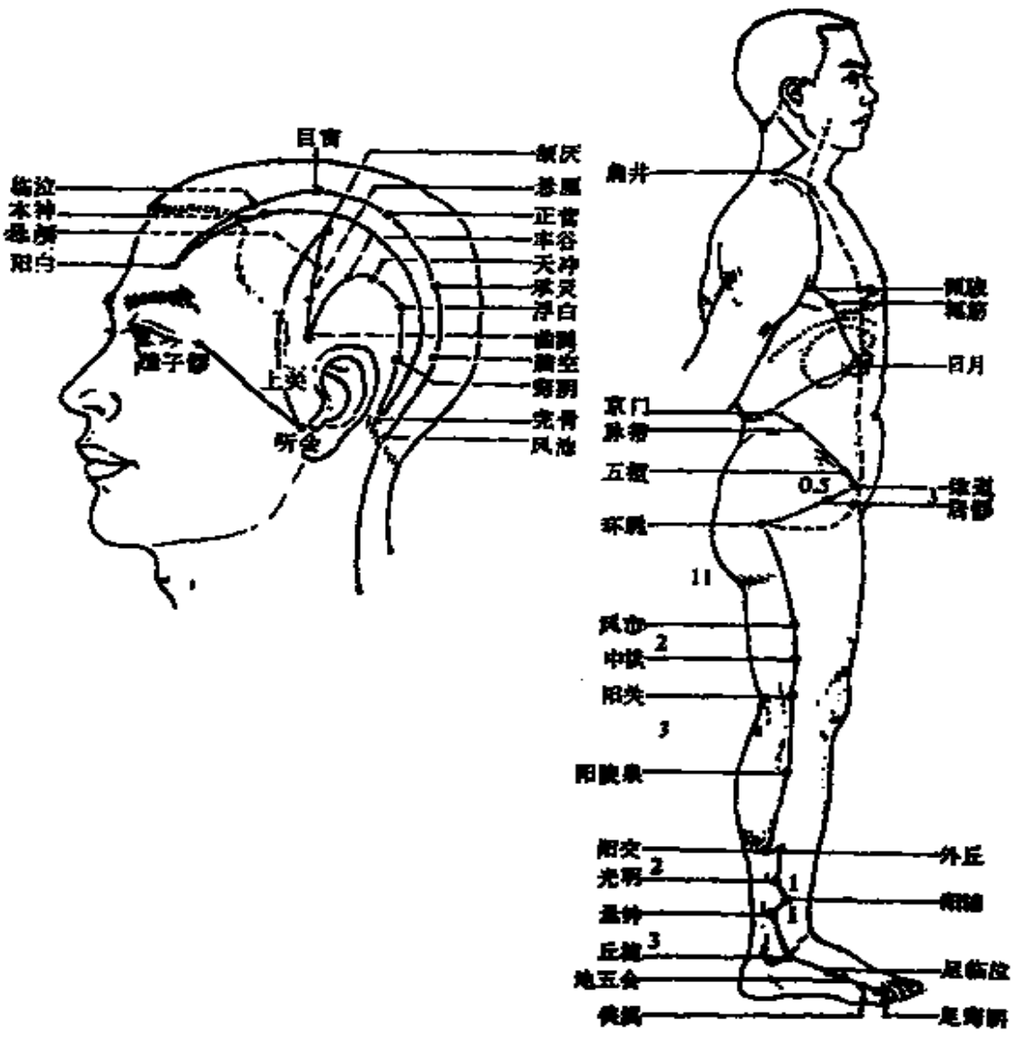

目窗
瞳子髎
上关
听会
颔厌
悬厘
正营
丰谷
天冲
浮白
窍阴
完骨
风池
临泣
本神
阳白
肩井
渊腋
辄筋
日月
京门
带脉
五枢
0.5
维道
居髎
环跳
11
风市
2
中渎
阳关
3
阳陵泉
阳交
2
光明
1
1
悬钟
丘墟
3
外丘
地五会
侠溪
足临泣
足窍阴

图 14 足少阳胆经

足少阳胆经穴位表

穴位	位　置	主　治
瞳子髎	在目外眦外方，眶骨外侧。	头痛、目疾、面瘫。
听会	在耳屏间切迹前，听宫直下，下颌髁状突之后缘，张口有空处。	耳疾、牙痛、面瘫。
上关	耳前，颧弓上缘当下关上方凹陷处。	面瘫、耳疾、牙疾。
颔厌	在鬓发上，当头维与曲鬓连线之上1/2段的中点，入发际处。	偏头痛、目眩、目外眦痛、耳鸣。
悬颅	在鬓发中，当头维与曲鬓间，沿鬓发弧形连线之中点。	偏头痛、目外眦痛。
悬厘	在鬓角之下际，当悬颅与曲鬓之中点	偏头痛、目外眦痛。
曲鬓	在耳前上方鬓发内，当角孙前一横指处。	鬓角痛、颔颊肿、牙关紧闭。
率谷	在耳廓尖上方，角孙上方入发际一寸五分。	偏头痛。
天冲	耳廓后上方，入发际二寸，率谷后约五分。	头痛、齿龈肿、癫疾。

穴位	位　　置	主　　治
浮白	在耳后乳突的后上方，当天冲与头窍阴的弧形连线的中点取穴。	头痛、耳鸣、耳聋。
头窍阴	在乳突后上方，当乳白穴与完骨穴连线中点。	头项痛、耳疾。
完骨	在乳突后下方凹陷处。	头痛、颈项强痛、颊肿、齿痛、口眼㖞斜。
本神	在前发际内五分，神庭与头维连线上，中 1/3 与外 1/3 连接点取穴。	头痛、目眩、癫痫、颈项强急。
阳白	在前额眉毛中央上一寸，当前发际与眉毛之间，上 2/3 与下 1/3 连接点，正视时直对瞳孔。	前额痛、目眩、面瘫、眼脸瞤动。
头临泣	当神庭与头维之连线中点，正视时瞳孔直上入发际五分处。	头痛、目疾、鼻塞。
目窗	在头临泣后一寸半，当头临泣与风池之连线上。	头痛、目眩、目赤痛。
正营	在目窗后一寸半，当头临泣与风池之连线上。	偏头痛、目眩。

穴位	位　置	主　治
承灵	正营后一寸半，当头临泣与风池之连线上。	头痛、鼻渊、鼻衄。
脑空	在风池直上与脑户相平处，当枕外粗隆之外侧。	头痛、颈项强痛。
风池	在风府外侧，当胸锁乳突肌和斜方肌上端之间的凹陷中。	头痛、目疾、鼻疾、感冒、颈项强痛，肩背痛。
肩井	在肩上，约当大椎与肩峰间之中点。	肩背痛、高血压、乳腺炎乳汁减少。
渊腋	腋横纹下三寸，当腋正中线上，第四肋间隙。	肋痛、腋下肿。
辄筋	在渊腋前一寸，当第四肋间隙。	胸满、气喘。
日月	在第七、八胁软骨间，期门穴下一肋。	胁肋疼痛、呕吐、吞酸、黄疸、呃逆。
京门	在侧腹部，当十二肋骨端下缘。	肠鸣、腹胀、腰胁痛。
带脉	在十一肋端与十二肋端连线中点下，与脐平。	月经不调、带下、疝气、腰胁痛。
五枢	在腹侧，髂前上棘之前方，平脐下三寸处。	腰胯痛、疝气、带下。
居髎	在髂前上棘与大转子最高点连线之中点凹陷。	腰腿痹痛、瘫痪。

穴位	位　　置	主　　治
环跳	侧卧，在股骨大转子最高点与骶骨裂孔连线的外 1/3 与内 2/3 连接点。	坐骨神经痛、下肢瘫痪、髋关节及周围软组织疾病。
风市	在大腿外侧，胸横纹上七寸，当直立垂手时，中指止点。	半身不遂、下肢痿痹、麻木、瘙痒。
中渎	风市穴直下二寸。	
膝阳关	阳陵泉直上三寸，股骨外上踝之上方凹陷中。	膝肿痛、腘筋挛急、小腿麻木。
阳陵泉	在腓骨小头前下方凹陷处取穴。	偏瘫、胆道疾患、腰腿痛、眩晕吞酸。
阳交	在外踝尖上七寸，外踝尖与阳陵泉连线上。	胸胁胀满、膝痛足痿无力。
外丘	与阳交同高，向后旁开约一横指。	颈项痛、胸胁痛。
光明	在外踝尖直上五寸，当腓骨前缘。	下肢疼痛、痿痹、目疾、乳痛。
阳辅	在外踝尖上四寸，微向前，腓骨前缘。	偏头痛、胸胁痛、下肢外侧痛。

穴位	位　置	主　治
悬钟	外踝尖上三寸，腓骨后缘与腓长肌腱间。	下肢瘫、落枕、胁痛、踝关节软组织病。
丘墟	在外踝前下缘，趾长伸肌腱外侧凹陷。	踝关节痛、下肢痛、肝、脾区痛。
足临泣	在第四、五跖骨结合部前方的凹陷内。	退乳、乳腺炎、月经不调、耳聋、耳鸣、偏头痛、胁肋痛。
地五会	在足第四、五跖骨间，当小趾伸肌腱的内缘。	目赤痛、腋下肿、足背红肿、乳痛。
侠溪	在第四、五趾缝间，趾蹼缘之上方。	胁肋痛、颊颔痛、目眩、耳鸣。
足窍阴	在第四趾外侧，距爪甲角后一分许。	偏头痛、目痛、耳聋、胁痛、多梦、失眠。

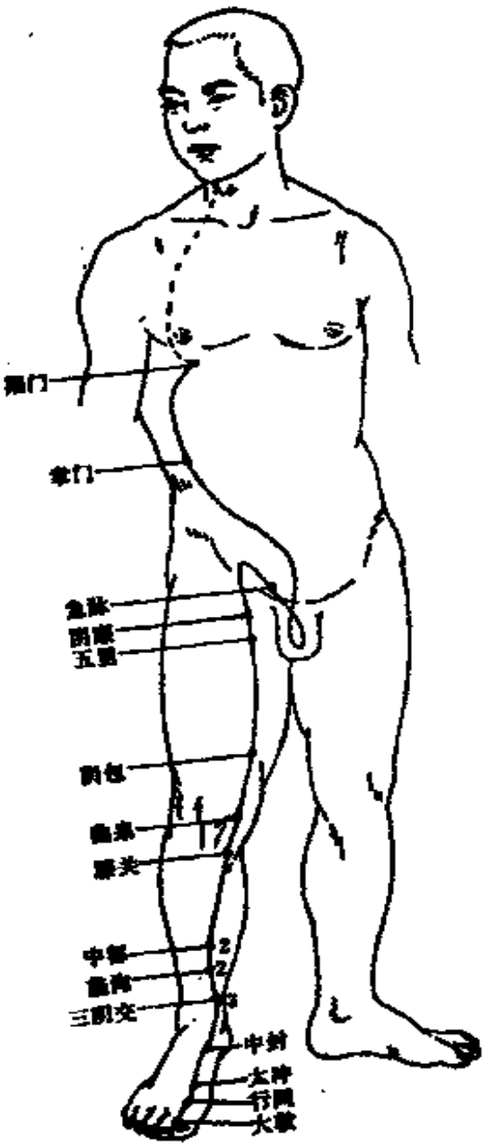


图 15 足厥阴肝经

足厥阴肝经穴位表

穴位	位　置	主　治
大敦	在足大趾末节的外侧趾背上，当外侧爪甲根与趾关节之间。	遗尿、月经不调、疝气、子宫脱垂。
行间	在足第一、二趾缝间，趾蹼缘之后方五分许。	头痛、口渴、目疾、胁痛、癫痫、失眠、月经过多、尿道疼痛、小便不通。
太冲	在第一、二跖骨结合部之前凹陷中。	头痛、头晕、癫痫、小儿惊风、目疾、疝气、子宫出血、乳腺炎。
中封	在内踝前一寸，当商丘与解溪之间，靠胫骨前肌腱之内侧凹陷。	阴茎痛、遗精、小便不通、疝气。
蠡沟	在内踝尖上五寸，胫骨内侧面近内侧缘处。	女性生殖系统疾患、尿闭、遗精、阳萎。
中都	内踝尖上七寸，蠡沟上二寸，胫骨内侧面近内侧缘处。	崩漏、疝气、小腹痛。
膝关	在胫骨内髁后下方，腓肠肌内侧头之上部，当阴陵泉后方一寸处。	膝内侧痛。

穴位	位　置	主　治
曲泉	在膝关节内侧，屈膝横纹头，胫骨内踝之后，半膜肌、半腱肌止端之前缘。	膝关节及周围软组织疾病、疝气、阳萎、遗精、小便涩痛。
阴包	在股骨内上髁上四寸，当股内肌与缝匠肌之间。	月经不调、小便不利、腰骶部及小腹痛。
五里	在气冲下三寸，当长收肌之外缘。	小腹胀、小便不通。
阴廉	在气冲下二寸，当长收肌之外缘。	月经不调、腿股痛。
急脉	在耻骨结节之下外侧，距住脉二寸半，当气冲之外下方腹股沟处。	外阴部痛、疝气。
章门	在侧腹部，第十一浮肋端之下际。	脾肿大、腹泻、消化不良、胁肋痛。
期门	在乳中线上，乳头下二肋间，第六肋间隙。	胸膜炎、肝炎、胁肋痛、呃逆。

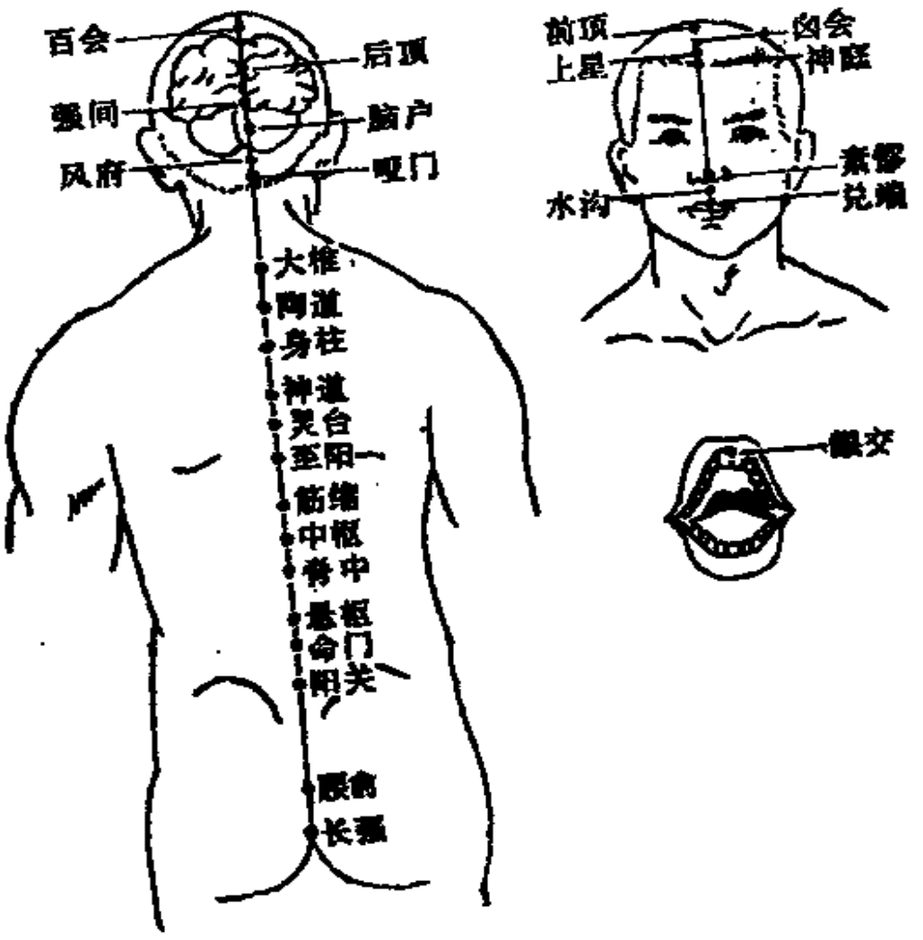

百会
后顶
强间
脑户
风府
哑门
大椎
陶道
身柱
神道
灵台
至阳
筋缩
中枢
脊中
悬枢
命门
阳关
腰俞
长强
前顶
凶会
上星
神庭
素髎
水沟
兑端
龈交

图 16 督　脉

督脉穴位表

穴位	位　置	主　治
长强	在尾骨尖端与肛门之中央，伏卧取之。	痔疮、脱肛、腹泻、腰背痛。
腰俞	在骶管裂孔中。	月经不调、腰脊强痛、痔疾、下肢痿痹。
腰阳关	在第四腰椎棘突下。	腰骶痛、下肢痿痹、遗精、阳萎、月经不调。
命门	在第二腰椎棘突下。	脊强、腰痛、带下、阳痿、遗精。
悬枢	在第一腰椎棘突下。	脾胃虚弱、泄泻、腰脊强痛。
脊中	在第十一胸椎棘突下。	癫痫、痔疮便血。
中枢	在第十胸椎棘突下。	腰痛、脊强。
筋缩	在第九胸椎棘突下。	癫痫、脊强、胃痛。
至阳	在第七胸椎棘突下，与肩胛骨下角相平。	咳嗽、气喘、黄疸、胃痛、胸背痛、脊强。
灵台	在第六胸椎棘突下。	咳嗽、气喘、脊背强痛、疔疮。
神道	在第五胸椎棘突下。	健忘、惊悸、脊背强痛、咳嗽。

穴位	位　置	主　治
身柱	在第三胸椎棘突下。	咳嗽、气喘、癫痫、腰脊强痛。
陶道	在第一胸椎棘突下。	脊强、头痛、疟疾、热病、癫痫。
大椎	在第七颈椎棘突下，约与肩相平。	发热、中暑、疟疾、精神分裂症、癫痫、哮喘、湿疹、脊背强急。
哑门	在项后发际上 0.5 寸，当第一颈椎与第一颈椎棘突间取之。	聋哑、后头痛、项强、精神分裂症、神经官能症。
风府	在枕骨粗隆直下，两侧斜方肌之间凹陷中。	头痛、项强、癫狂、咽肿痛、半身不遂、中风不语。
脑户	在风府上一寸五分，当枕外粗隆上方。	癫痫、头晕、颈项强痛。
强间	在脑户穴直上一寸五分，风府与百会之中点。	癫痫、头痛、目眩、项强。
后顶	在强间上一寸五分。	癫狂、痫症、头痛、眩晕。
百会	在后发际上七寸，当两耳尖连线之中点。	癫狂、痫、中风、头痛、头晕、癔病、子宫脱垂、夜尿。
前顶	百会前一寸五分处。	痫症、头晕、目眩、头顶痛、鼻渊。

穴位	位　置	主　治
囟会	百会前三寸，前发际后二寸。	头痛、头眩、鼻渊、小儿惊风。
上星	入前发际一寸，百会前四寸。	头痛、目疾、鼻渊、癫狂。
神庭	入前发际正中五分。	前头痛、眩晕、失眠、癫痫、惊悸、鼻炎。
素髎	在鼻柱尖端中央。	鼻疾、休克、昏厥、窒息、呼吸衰竭、心动过缓。
人中	在人中沟上 1/3 与 2/3 交界处取穴。	休克、虚脱、昏迷、中暑、腰痛、癫痫、面部肿痛、面瘫。腰背强痛、癔病、精神分裂症、遗尿。
兑端	上唇尖端，当人中沟与中唇接连处。	癫狂、唇吻抽搐、齿龈痛。
龈交	上唇系带与齿龈之连接处取之。	牙龈肿痛、痔疮、癫狂。

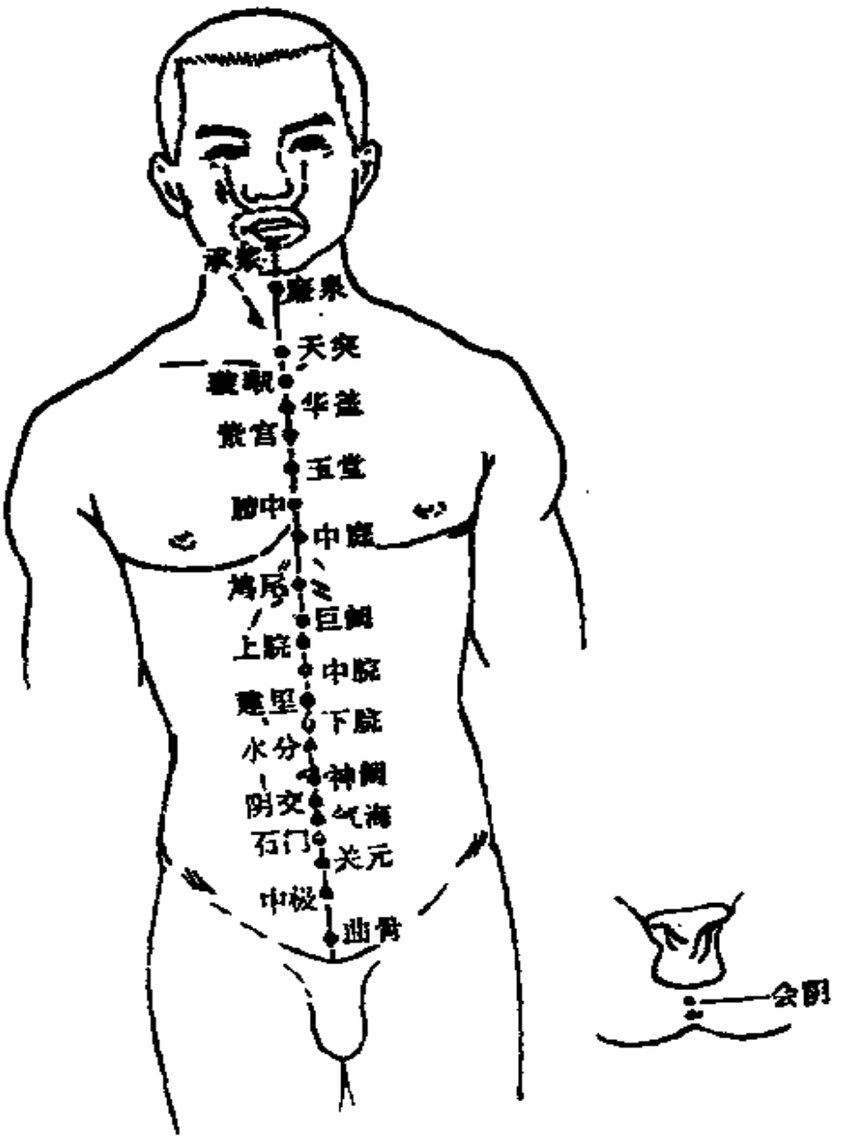


图 17 任　脉

任脉穴位表

穴位	位　置	主　治
会阴	在会阴部正中，男子在肛门与阴囊之间，女子当肛门与阴唇后联合间。	痔疮、阴痒、痛、子宫脱垂、月经不调、小便不通、遗精、癫狂。
曲骨	在耻骨联合上缘，腹正中线上取穴。	遗精、阴萎、月经不调、白带、痛经、盆腔炎、尿失禁、尿潴留。
中极	在脐下四寸，腹正中线上。	同曲骨穴。
关元	在脐下三寸，腹正中线上。	阳萎、遗精、痛经、月经不调、腹泻、胀腹、遗尿、为全身性强壮穴。
石门	脐下二寸，腹正中线上。	腹胀、水肿、小便不利、妇产科疾患。
气海	在脐下一寸五分，腹正中线上。	遗精、阳萎、痛经、月经不调、腹泻、腹胀、遗尿，痢疾、全身强壮穴。
阴交	在脐下一寸，腹正中线上。	脐周围痛、疝气妇产科疾患。
神阙	在脐正中。	中风脱症、腹胀、腹泻、腹痛、肠鸣。
水分	腹正中线，脐上一寸。	肠鸣、腹痛、水肿。

穴位	位置	主治
下脘	在脐上二寸，腹正中线上。	胃痛、腹胀、肠鸣、呕吐、胃下垂、脾胃虚弱。
建里	腹正中线上，脐上三寸。	胃痛、呕吐、食欲不振、腹胀、水肿。
中脘	在脐上四寸，腹正中线上。	胃痛、胃下垂、呕吐、消化不良、腹胀、脾胃虚弱。
上脘	在脐上五寸，腹正中线上。	胃痛、反胃、呕吐、痫症。
巨阙	在脐上六寸，腹正中线上。	心胸痛、反胃吞酸、噎嗝、呕吐、癫狂、痫症、心悸。
鸠尾	在剑突下，当脐上七寸，仰卧，两手抱头取之。	精神病、癫痫、心绞痛、呕吐。
中庭	在胸骨正中线上，平第五肋间隙。	胸胀满、噎嗝。
膻中	在两乳之间，胸骨中线上，平第四肋间隙。	支气管炎、支气管哮喘、胸痛、胸闷呃逆、乳汁少。
玉堂	胸骨正中线上，平第三肋间隙。	咳嗽、气喘、胸痛。

穴位	位　置	主　治
紫宫	胸骨正中线上，平第二肋间隙。	咳嗽、气喘、胸痛。
华盖	胸骨正中线上，平第一肋间隙。	咳嗽、气喘、胸痛。
璇玑	胸骨正中线上，平第一肋上缘。	咳嗽、气喘、胸痛。
天突	胸骨柄上缘凹陷中。	支气管哮喘、支气管炎、咽喉炎、呃逆、癔病性失语。
廉泉	在喉结上最高点与下颌骨边缘连线之中点。	失语。
承浆	在颏唇沟的正中凹陷处。	面瘫、龈肿、牙痛、流涎、癫狂。

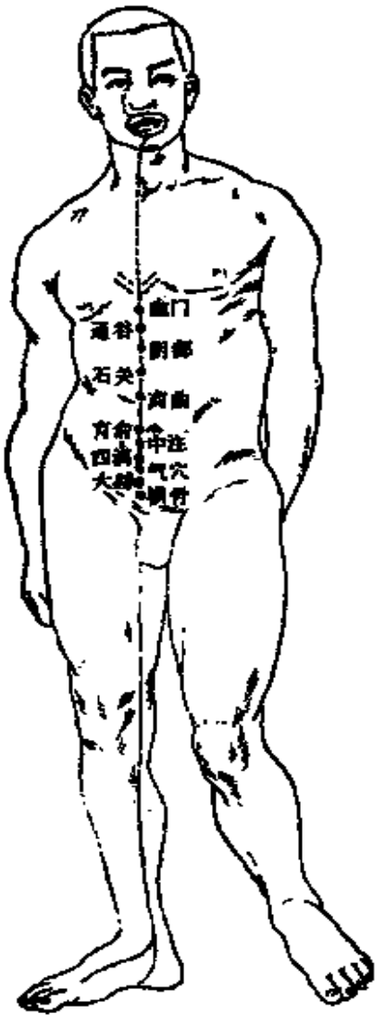


图 18 冲脉

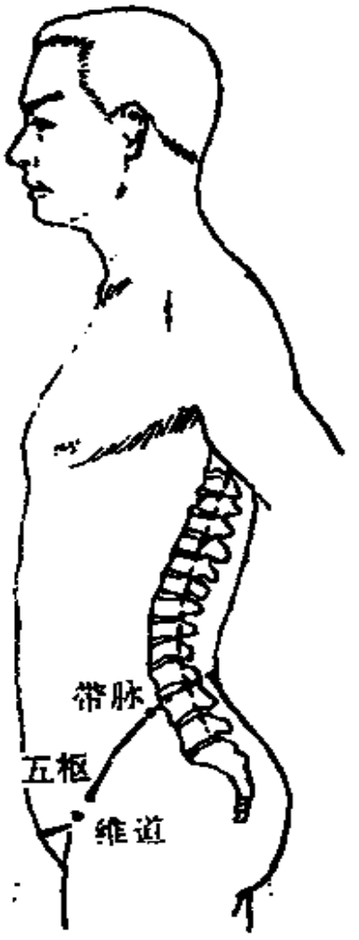


图 19 带脉

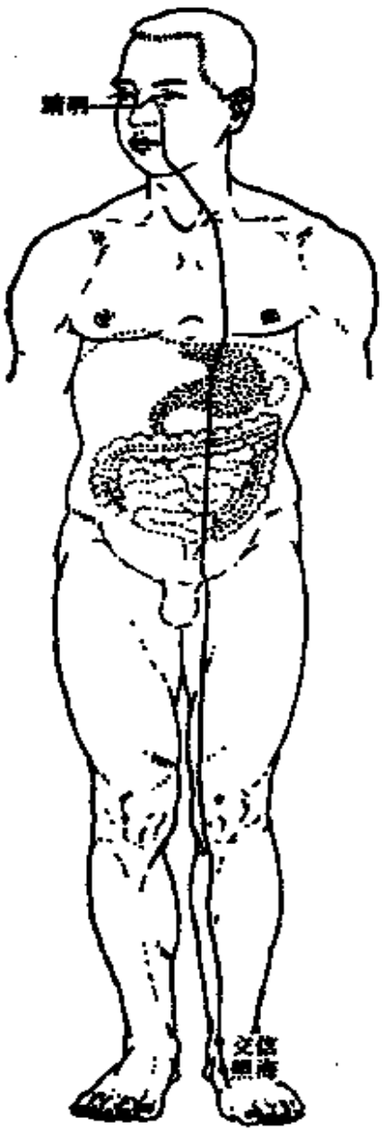


图 20 阴跷脉

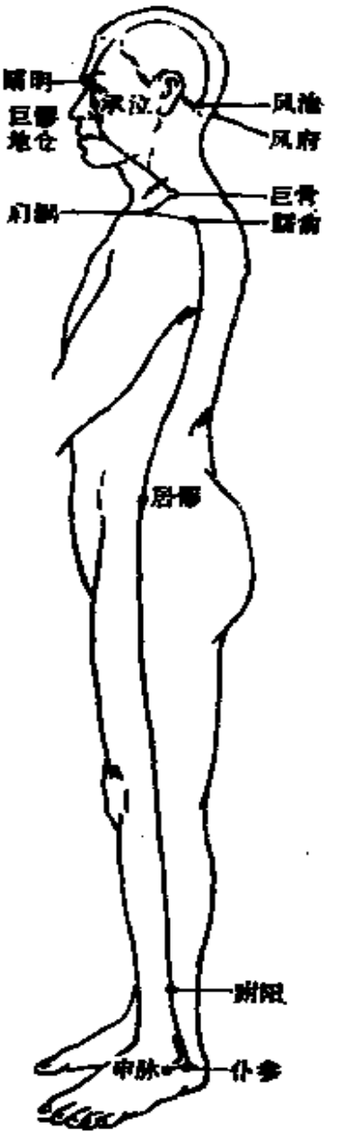


图 21 阳跷脉

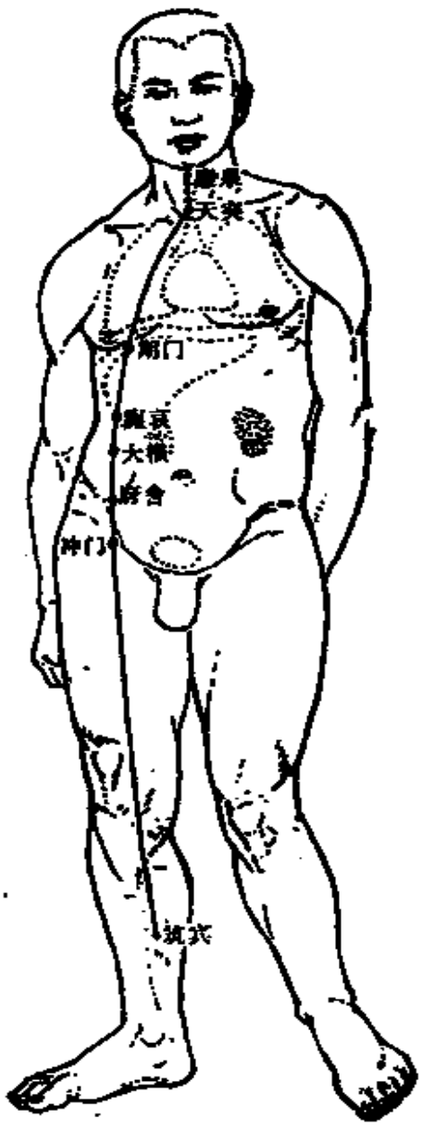


图 22 阴维脉

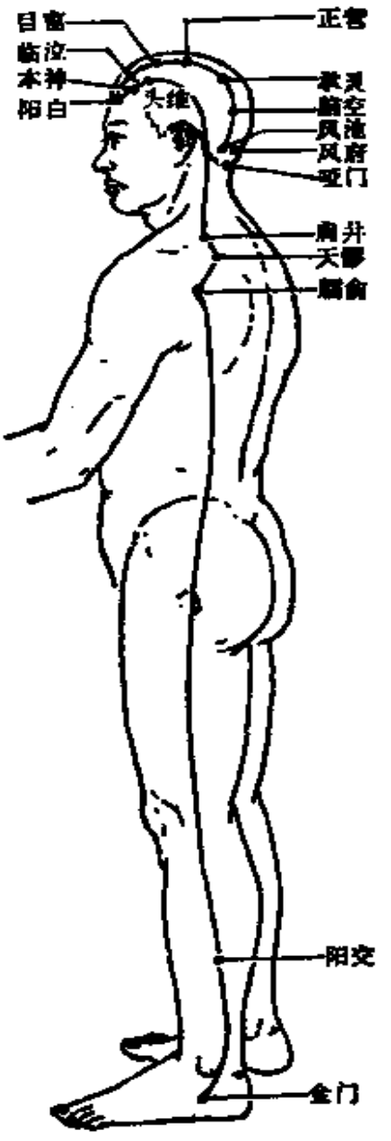


图 23 阳维脉

第三章　中国鹤翔庄气功

五节动功

第一节　六方和合

一、功　　法

1. 预备

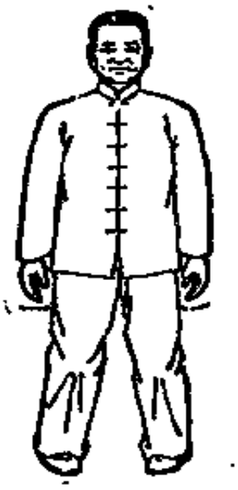


图　24

两脚成小后八字，略宽于肩（先使两脚外侧与肩等宽，平行站立；再将两脚跟提起，外开约 20 度，形成小后八字，自然放平），双膝微曲；松肩，两手自然下垂，松静站立。舌抵上腭（舌尖轻轻接触上腭发“恬”音的部位，舌根放松。抵舌的目的是搭桥，接通任、督二脉，以便小周天的真气运行），似笑非笑（是从心里发出的笑。两腮放松，嘴角轻轻拉向后上方，使面部肌肉和腹肌放松，有利于气沉丹田，促使丹田自动开阖。两腮放松可以增强唾液腺的分泌功能，使

唾液——气功里叫“金津玉液”——增多。唾液增多后，可分三小口吞下，第一口用意念直接送入下丹田，第二口用意念从左侧画弧送入下丹田，第三口用意念从右侧画弧送入下丹田，此即古人所说的“吞津法”。将玉液用意念送入下丹田，叫“玉液还丹”，或“聚津成精”），双目平视（眉宇舒展，眼神含而不放，视而不见），心澄目洁（即排除一切杂念，宁神静意），全身由上而下依次放松（即用意念使头、颈、肩、肘、腕、指、胸、腹、背、腰、胯、膝、踝、足、趾依次放松，但要松而不懈），将气沉入下丹田，开始意守（用意念将气沿中脉——从百会至会阴直通的一条气脉，贯穿于上、中、下三个丹田——沉入下丹田，下丹田的具体部位在膀胱之后，直肠之前。这里是一个夹室，有气则开，无气则合。意守下丹田，就是将注意力集中于下丹田）（图 24）。

引丹田气经会阴穴沿督脉上升，至大椎穴，经两肩、两臂（意走中间）至两手劳宫穴。

2. 提翅

两手转掌心向后，两臂以肩为轴，以与肩等宽之距离，从体前缓慢扬起，待与肩平后，掌指上翘，与臂成 90 度，突出掌心（图 25—26）。

用柔力（两臂紧而不僵）收推三次。收时，以肩带臂，肩、肘、腕依次放松，肘部下垂（小臂与水平线的夹角约为 45 度）；推时，腕、肘、肩依次柔力前推，同时掌指逐渐上翘，待两臂与肩平后，掌指与臂成 90 度，突出掌心（图 27—28）。

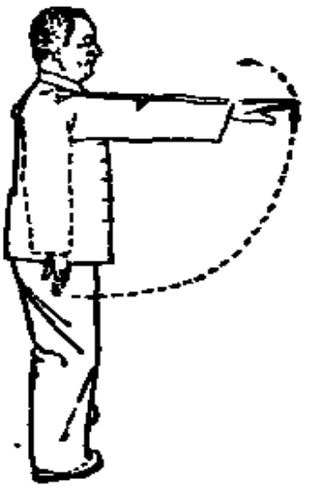


图 25

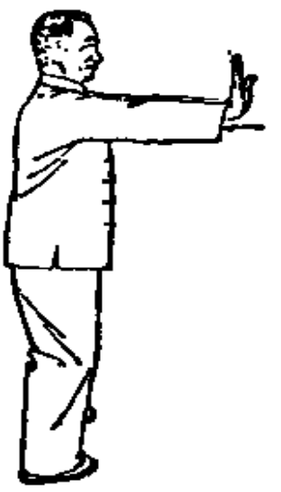


图 26



图 27



图 28

【意念】

提翅时，意念在两手劳宫穴。

收推时，收的意念在双肩，推的意念在两手劳宫穴。

3. 展翅

松腕，掌指与水平线成 45 度，两臂向左右分开，成“一”字形，掌指上翘与臂成 90 度，突出掌心（图 29—31）。

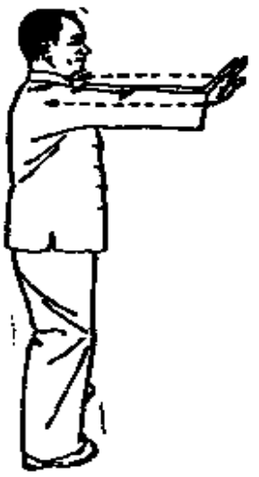


图 29

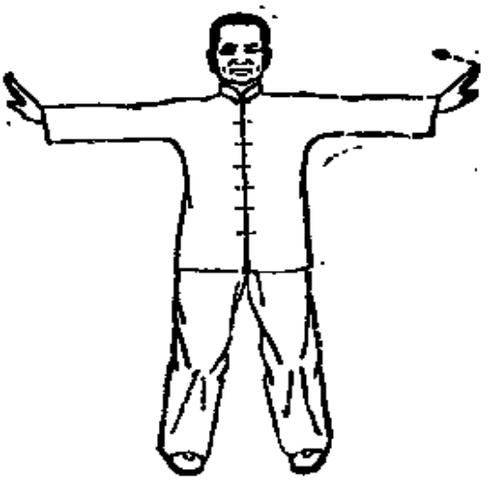


图 30

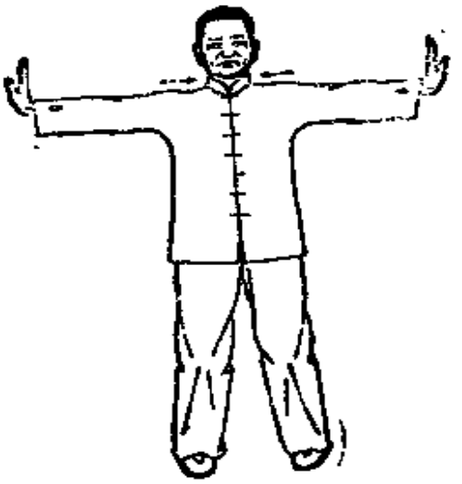


图 31

柔力收推三次（收推动作要领同前）（图 32— 33）。



图 32

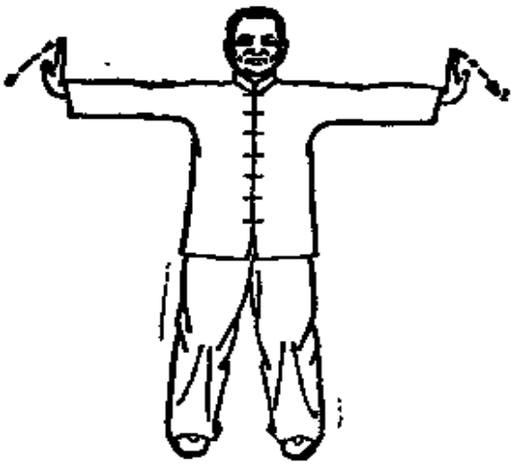


图 33

【意念】

展翅时，意念在两手劳宫穴。

收推时，收的意念在双肩，推的意念在两手劳宫穴。

4. 合翅

两手放平，成“一”字形，以肩为轴，两臂放松，从体侧缓慢下落，与躯体成 20 度夹角时，转掌心向后，手臂伸直，后推至 45 度；同时将脚跟慢慢提起，躯体微向前倾（不可弯腰和松膝）（图 34—36）。

【意念】

合翅与后推时，意念都在两手劳宫穴。

5. 折翅

两手从体后向腋下画弧（肩与大臂要放松，不可耸肩）。与此同时，以小臂带动手腕，以手腕带动五指，从小指开始，依次向内旋转，逐渐成爪形（手指伸直），再由腋下掏出，将手甩

向前方（甩出时，爪形变小喇叭，略向外抖。即各指保持等距外弓，指尖平面成梅花形。但拇指跟要尽量封住劳宫穴，防止清气外泄）；同时，两大臂在体侧相夹，两脚跟略用力柱地，两膝微曲（夹臂、甩手、柱地是同时进行的动作）（图 37—39）。

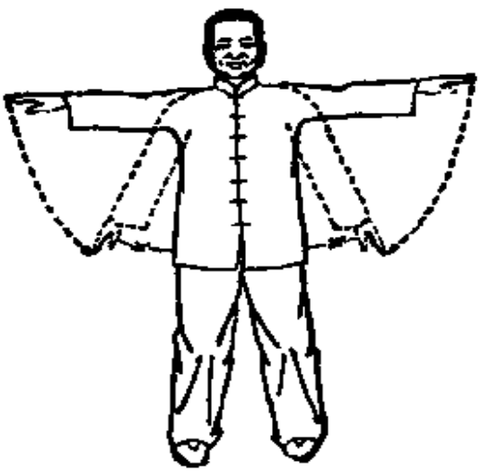


图 34

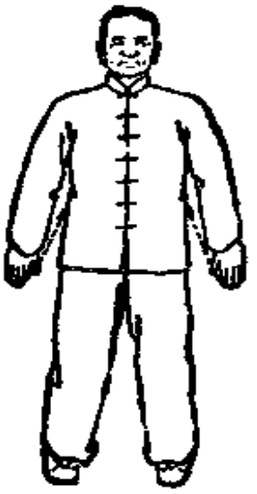


图 35

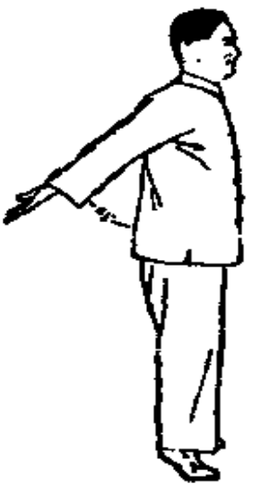


图 36

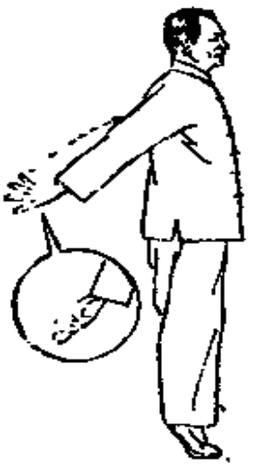


图 37



图 38



图 39

【意念】

转腕折翅时，意念在十指。

夹臂甩出时，意念将病气、浊气从十指尖甩出、抖掉。

6. **排气贯顶**



图 40



图 41

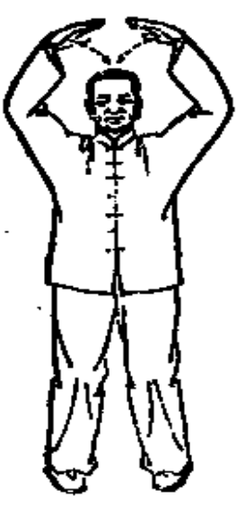


图 42

十指放松，双手与肩等宽，向前平伸，捧气似球，从体前缓慢托起，将气贯入百会穴。张臂开胸，手腕放松，手、臂、肩成六边形，略停片刻（图 40—42）。

【意念】

捧气时，意念在两手劳宫穴。

贯顶时，意入百会穴。

7. 通天合阳

两手在头顶十指交叉，翻掌心向上。

以颈椎为轴，左右松动双肩（先松左肩，左肘依前、下、后方向转动之后复原。松左肩时，右手要保持在头顶上方；后松右肩，动作要领同左），上拔颈椎（下颏内收，百会穴向上承天，用渐力将颈椎关节拉动放松）。

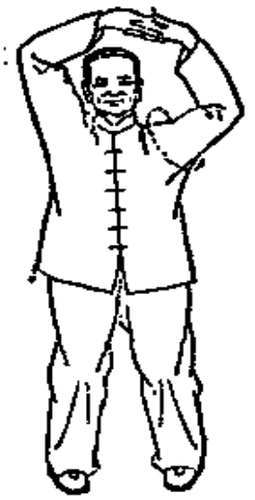


图 43

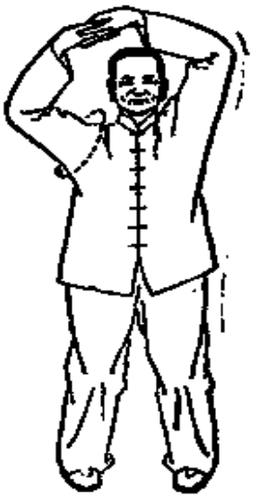


图 44



图 45

以胸椎为轴，左右松动双肩，上拔胸椎（松肩动作要领同前。拔胸椎时，由肩带动胸椎向上，用渐力将胸椎关节拉动放松）。

以腰椎为轴，左右松动双肩，上下抻腰椎（抻腰椎时，用两肩带动腰椎向上，同时臀部向下，用渐力将腰椎关节上抻下拽，拉动放松）（图 43—45）。

【意念】

以颈椎为轴松动双肩时，意念在颈椎；上拔颈椎时，意念同时贯穿颈椎、百会穴和劳宫穴。

以胸椎为轴松动双肩时，意念在胸椎；上拔胸椎时，意念同时贯穿胸椎、百会穴和劳宫穴。

以腰椎为轴松动双肩时，意念在腰椎；上下抻腰椎时，意念同时贯穿腰椎、百会穴和劳宫穴。

8. 通地合阴

掌心向上，两臂伸直，同时两腿直立。

以腰为轴，两臂夹头缓慢向下俯落，在两脚前正中部位作第一次通地合阴（掌心尽量触地），松腰。



图 46

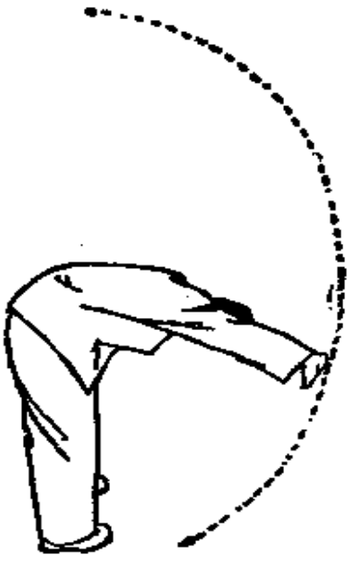


图 47

在左脚前作第二次通地合阴，松腰。

在右脚前作第三次通地合阴，松腰。

（三次通地合阴时，两臂夹头的姿势要始终保持不变。）（图 46—48）



图 48

【意念】

两臂夹头向下俯落时，意念在双手劳宫穴。

第一次通地合阴时，意念由双手劳宫穴入地。

第二次通地合阴时，意念由双手劳宫穴和左脚涌泉穴入地。

第三次通地合阴时，意念由双手劳宫穴和右脚涌泉穴入地。

9. **绕手抱球**

身体重心移向右脚，同时两手分离，掌指自然展开，绕手抱球（分手后，左手置体前居中位置；右手以左手为圆心，以 30 公分为半径向左画弧；待右手绕至身体左前方，右手纵向，左手横向，右手内劳宫穴对准左手外劳宫穴后，左手翻掌心向上，右手上绕至两掌心上下相对，抱一直径约 30 公分的球于下丹田前，同时腰部渐直）（图 49—50）。



图 49



图 50

【意念】

绕手抱球时，意念一直在两手劳营穴。

10. 左回气

左脚略向内画弧，然后向左前 45 度方向迈出，成弓箭步（迈步时，脚尖先着地，前弓腿的小腿与地面垂直，后绷腿成一直线），同时两手抻气（图 51）。

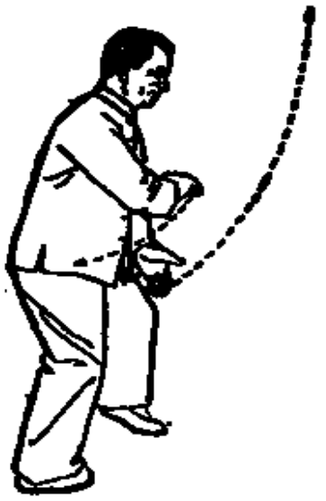


图 51



图 52

右手画弧下行至右腹股沟，掌指放松，微曲，掌心斜向内成 45 度，护下丹田。

左手画弧上行至左前上方（手臂成弧形，手腕和肩的连线与水平线的夹角约 45 度），双目注视左手劳宫穴（画弧时，眼神随手而行，但注视劳宫穴时不可仰头），稍停片刻（待左手劳宫穴发热、发胀后），将头转正。

左手向百会穴方向内收，向百会穴贯气后，左手虎口张开，沿左耳经身体左前侧外导内行（手掌要平，尽量靠近躯体，拇指不要下折，以意领气由百会穴沿中脉下行），将气导入下丹田

(图 52)。

【意念】

双手抻气时，意念在两手劳宫穴。

右手护下丹田后，意念集中于左手劳宫穴，至头转正。

左手向百会穴贯气时，意将左手之气贯入百会穴。

左手外导内行时，意念随左手沿中脉下行。

导气至下丹田时，意入下丹田。

11. 右回气

左手放松，微曲，掌心斜向左前约 45 度方向外推约 15 公分，转掌心内收至左腹股沟，掌心斜向内成 45 度，护下丹田。

与外推同时，身体重心移向左脚，右脚略向内画弧，然后向右前 45 度方向迈出，成弓箭步。同时，右手画弧上行至右前上方，双目注视右手劳宫穴，稍停片刻，将头转正。

右手向百会穴方向内收，向百会穴贯气后，右手虎口张开，沿右耳经身体右前侧外导内行，将气导入下丹田（图 53—55）。



图 53

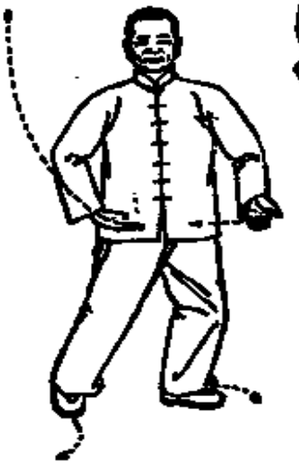


图 54



图 55

【意念】

左手外推时，意念在左手劳宫穴。

左手内收时，意入下丹田。

右手上行及目视右手时，意念在右手劳宫穴。

右手向百会穴贯气时，意将右手之气贯入百会穴。

右手外导内行时，意念随右手沿中脉下行。

导气至下丹田时，意入下丹田。

12. **收功**

右手外导至平脐后，先将右脚跟外转约 45 度，再将身体重心移向右脚，左手翻掌与右手平，双手掌指放松，微曲，分别向左、右各约 45 度方向外推。与翻掌外推的同时，突出尾闾（似坐非坐），上身保持正直，鼻准对脐中，左脚缓慢画弧收回（收至与右脚相距一肩处，两脚平行站立）（图 56—58）。



图 56

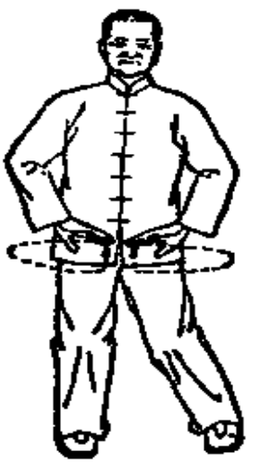


图 57

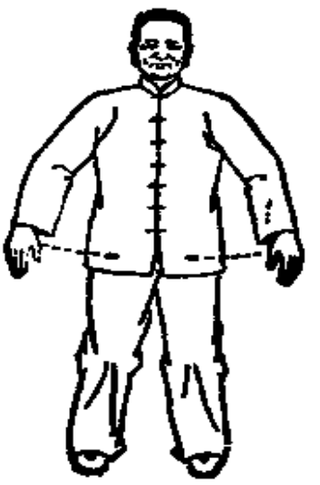


图 58

翻掌内收，指尖斜向相对，在下丹田前拢气抱球。松肩，提肛（用意不用力），两手向小腹收拢，距小腹约两厘米时，经两胯沿体侧自然放下，同时两腿立直（图 59—62）。

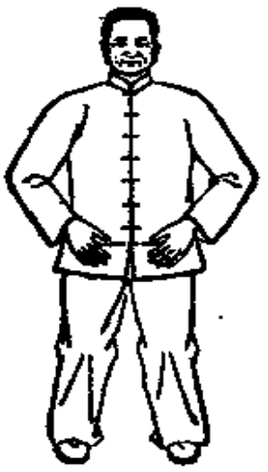


图 59—甲



图 59—乙



图 60

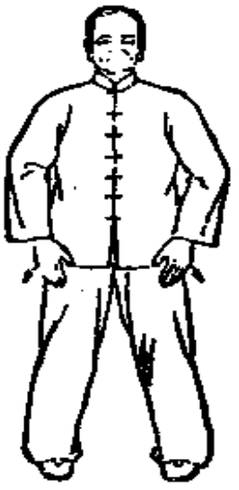


图 61



图 62

【意念】

外推、内收及拢气抱球时，意念均在两手劳宫穴。

松肩时，意念将上身之气收入下丹田。

提肛时，意念将下身之气收入下丹田。

两手向小腹收拢时，意念将两手所抱之球缓慢收入下丹田；同时，小腹加强后收意念，将气收紧、稳固。

二、功　　理

本节功法是五节动功的首节功法，因此，它的作用主要是打开穴位，疏通经络，为后四节功做好准备的基础功法。

“六方和合”顾名思义，即是使“百会与天合”，“涌泉与地合”，“劳宫穴与前、后、左、右合”、长期修炼，便会使人与上、下、左、右、前、后自然相通，为进入混元气功之门打下良好基础。同时，在此基础上，身体的各主要穴位打开了，经络疏通了，起到了调动内气，留清排浊、和合阴阳，聚敛真气的作用，进而达到天、地、人三才合一之目的。同时，本节功法通过各部位的调整，还具有了清除自身的眼、耳、鼻、舌、身、意六贼的作用，达到视而不见，听而不闻的目的。

首先，本节功法从预备的姿式入手，两脚成小后八字，略宽于肩，这样使尾闾穴尽快地打开，启动真气（此古称为鹿运尾闾），将气能顺利上行至大椎穴。尾闾关是小周天运行的第一关，第二关是夹脊关、第三关是玉枕关（此关在第二节的丹顶指锻炼中即可打通）。只有三关通了，才能使小周天之气运行循环无碍。因此，小后八字过小，尾闾穴打不开，过大又使真气散而不行，只有正确做好，才能起到启动真气之作用。

“双目平视”主要是对大脑和小脑的锻炼，大脑是中枢神经系统最高级部分，是思维、意识的器官。小脑主管四肢运动的

平衡。中枢神经分两个部分：第一部分是大脑；第二部分是脊髓。大脑皮层展开以后面积大约是2000平方厘米，分为6层神经膜。1——4层神经膜是负责接受宇宙信息和辨认贮存信息的；5——6层负责对信息发出指令。

人的大脑神经细胞大约共有140亿个，已经开发利用的约为20%，其余80%有待我们去开发利用。气功锻炼，特别是混元气功要求双目平视和捧气贯顶、贯天目等的锻炼，是开发利用潜在功能的最好方法。“双目平视”是对脑的最简单的和最基本的锻炼方法之一。因此，预备式中的双目要求平视，要视而不见，清除六贼（即眼、耳、鼻、舌、身、意，如用的不适时即可盗用自身真气为贼）。同时，要注意的是，双目视线若向上了，身体重心就会后移，气就要向上行；双目视线若向下了，身体重心则向前移，气就要下行。故“双目平视”掌握好了，动作就平稳。经过长期修炼，不仅可以提高视力，而且可以开发智慧，使脑功能得到改善。

“心澄目洁”是在“双目平视”的基础上，双目视而不见，心里自然无所思想。心澄即内心清澈无杂念。心，即为君主之官，心藏神，脑为神明之府，心开窍于舌。《灵枢·脉度》记载：“心气通于舌，心和舌能知五味矣”。因此，“心澄目洁”是相关的一对，互为己用，只有心澄，才能排除杂念，神静心松。

“舌抵上腭”中的舌又与心有着密切关系，除此之外，它的作用还可清除舌贼（舌知味，可生贪心也），同时作为接通任、督二脉的关键部位，它是小周天中真气运行的一个重要桥梁。

“舌抵上腭”的正确与否，直接影响口中玉液的形成，玉液为肾之上水，因此，舌抵上腭过紧除无玉液外，还会使面部肌肉不能放松，阳气上升至头引起头痛和泰山压顶的不适。只有使口中玉液增多，才能说明气机升降顺畅，玉液咽下还可以增加胃消化液，增强脾胃的消化功能。当玉液（口水）真正增多

后，应分三口吞之，（第一口先从中间用意念送至下丹田，第二口从左侧划弧送入下丹田，第三口从右侧划弧送入下丹田，此为聚津成精的练法），以返还肾水。这样可以增强肾的功能，延缓衰老。

“似笑非笑”是在正确的“舌抵上腭”之后才形成的一种舒适甜美的发自内心的“笑”，它的要求是两口角向后上方一拉，这样面部肌肉就会放松了，内心自然也就会放松，真气自然会沿中脉沉入下丹田。《素问·六节藏象论》曰：“其华在面，其充在血脉。”因此，面部表情会反应出人的心理活动状态。“似笑非笑”是从内心发出的笑，笑得要自然，持久，一直笑到生命的最后一分钟，世界之大，无奇不有，久笑就可长寿，久笑就可健康，久笑就可气沉丹田，久笑就可产生口水，笑是一种功夫，要引起注意。布袋和尚两侧的对联：

慈颜常笑笑天笑地笑人间可笑之人

大肚能容容善容恶容世上难容之事

横联：

皆大欢喜

这是我们每个鹤功修炼者的座右铭。

“全身由上而下依次放松，将气沉入下丹田，开始意守”，这就是在其它动作准备好之后，用意念配合姿势将全身每个部位放松，把气沉入到丹田，增加丹田的能量与活力，只有这样，在下一步引丹田气时才能引动真气。不然，由于丹田动力不够，气就不能上达，就会影响练功效果。因此，在其它动作准备好后，我们应该用意念想从头、颈、肩、肘、腕、指、胸、背、腰、腹、胯、膝、踝、足、趾依次放松，要注意的是松而不懈。然后用意念将气沿中脉——从百会至会阴直通的一条气脉（贯穿于整个上、中、下三个丹田）沉入下丹田。下丹田的具体部位在膀胱后，直肠前，指从肚脐内由百会引下来垂线向下到会阴的 1/2

处，这个地方叫直肠膀胱窝，也叫布格拉斯腔；这个夹室有气则开、无气则合。

由以上看来，预备式中的每个要求都有其特定的意义，只有按要求去做，才能清除六贼即眼、耳、鼻、舌、身、意。贼者窃也，意即人的六种感官接受外界之引诱和刺激后则易牵动心神，产生各种邪念与妄想。因此，练功必须排除，否则就入不了静，也放不了松。

“六方和合”从广义上讲，天地四方，人在其中，与六方和合，即六位空间和合。人体五脏与六腑之间，通过经络相连，表里相合，为内六合；肩、肘、腕、胯、膝、踝为外六合。“六方和合”就是人与六方贯通和合之意。

练功面南而站，两臂向前扬起，掌指上翘，柔力收推三次，打开劳宫穴，使体内外之气贯通和合，为一合（即与南方相合。南方在五行中属火，五脏中属心，使心与火合，以增强心脏的功能）。

两臂左右分开成“一”字形，掌指上翘，柔力收推三次，为二、三合（与东西两方相合。东方在五行中属木，五脏中属肝，肝与木和合对肝脏有益；西方在五行中属金，五脏中属肺，肺与金和合对肺脏有益）。

两臂从体侧下落，转掌心向后推出（使体内外之气通过劳宫穴贯通），为四合（与北方相合、北方在五行中属水，在五脏中属肾，肾与水和合对肾脏有益）。

捧气贯顶，十指交叉，翻掌心向上，通天合阳（使体内外之气通过劳宫穴，百会穴与天阳贯通），为五合（与天阳相合。上为天，天为阳，与天阳相合，调整补充人体之阳气）。

以腰为轴，头、臂同时向下俯落，通地合阴（使体内外之气通过劳宫穴、涌泉穴与地阴贯通），为六合（与地阴相合。下为地，地为阴，与地阴相合，调整人体之阴。孤阴不生，独阳

不长，阴中有阳，阳中有阴，阴阳相合，万物生长）。

在“六合”里，人在中（中在五行中属土，五脏中属脾。与土和合对脾胃有益，脾为后天之本，脾胃受纳的水谷精微输布五脏六腑，荣养全身，以维持人的生命活动。人在中，即练功中的人是主要的，要想受益必须先调动人的主观能动作用，只有发挥了人的主观能动作用，才能与六方和合，才能创造出奇迹来。）

综上所述，我们不难看出，向前收推，为南为火为心；向左收推，为东为木为肝；向右收推，为西为金为肺；向后收推，为北为水为肾；向上通天，为阳；向下通地，为阴；中间为土，为脾。以上的动作与六方和合，正是反应了人体气机的圆运动，也是对五脏六腑进行有序化调整的正确循行路线，心在上，肾在下，脾胃为中枢，肝在右，其气先行于左，肺在左其气先行于右，因此，练功面南而站，对脏腑的调节更有力。劳宫穴，百会穴，涌泉穴开合的好与坏，是直接影响人体气机升降出入的根本，只有把这些穴位练通，才能进行气机升降出入的调节。

穴位的开阖与口鼻呼吸的机理相似，主要是留清排浊，吐故（浊气、病气，中医称之为邪气）纳新（宇宙之浩然正气，即真气，亦即多种高能物质）其主要作用是促进气血循环，提高新陈代谢功能（祛病强身，延年益寿），增强人体的生命活力（开发智慧，触发人体先天潜在功能）。

“左右回气”是在人体与六方和合以后，进一步纳入宇宙间浩然之气，由百会穴贯入至下丹田与体内经气相合，完成人体气机出入功能。

本节功几个主要动作的作用：

提翅和展翅的柔力收推是练通劳宫穴（收为吸进清气，推为呼出浊气，病气）。就这样，一收一推、一吸一呼，内外贯通之后，真气便可循经运行。一收一推，对于手三阴经和手三阳

经也起到了疏通之作用，只有穴位开，经络通，气机才能出入。

合翅是方位的变化。其作用是将气运向十指，使聚敛之气在运行中逐渐析出清浊。也就是使肺、大肠、心、心包、小肠，三焦经的“井”穴打开，使脏腑之气进行调整，将病气、浊气由“井”穴析出。

折翅转腕，双手从背后经腋下甩出，则是在上一动作的基础上，将病气、浊气从“井”穴甩出体外，起到留清（真气）排浊（病气）的作用；脚跟柱地则是震撼内气升腾，也就是使肾水上升，心火下降，使督脉之阳气升腾进一步洁净，彻底地将浊气由肺、大肠、小肠、心、三焦、心包的“井”穴逼出。

“通天合阳”与“通地合阴”的作用：宇宙间天为阳，地为阴；人体上为阳，下为阴；外为阳，内为阴。捧气贯顶，将气由百会穴贯入体内，使体内外阴阳相通、阴平阳秘，翻掌向上，掌心朝天承接宇宙之气，使体阳与天阳相接，以阳（天阳）补阳（体阳）。左右松动双肩，上拔颈椎、胸椎与上、下抻腰柱，则是运动肩胛关节与椎体，将脊柱上的各个关节拉动放松，调整督脉。上拔可使阳气上升、即督脉之气上冲出于顶，即打开百会穴，也就是促进了人体阳气的活力和运行，通天合阳；放松可使阴气下降。通过阳升阴降，（亦即升清降浊），使体内阴阳平衡，头臂同时向下俯落触地三次，此时掌心由向上接阳变为向下通阴，涌泉为阴，地亦为阴，两阴（体阴、地阴）相接，以阴（地阴）补阴（体阴）。总之，第一节六方和合是打开穴位，疏通经络，活跃气血，使体内真气升降出入自如，为下一节柱地通天功做好了准备。

第二节　柱地通天

一、功　　法

1. 预备

两脚平行，与肩等宽（两脚外侧与肩等宽），双膝微曲；松肩，两手自然下垂，松静站立。舌抵上腭，似笑非笑，双目平视，心澄目洁，全身由上而下依次放松，将气沉入下丹田，开始意守。

引丹田气经会阴穴沿督脉上升，至大椎穴，经两肩、两臂至两手劳宫穴。

2. 提翅

两手掌指放松，微曲，掌心相对；两臂以肩为轴，以与肩等宽之距离，从体前缓慢扬起，至与肩平（图 63—64）。



图　63

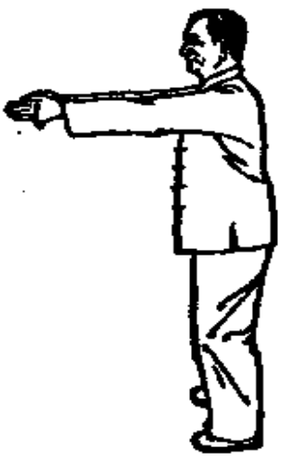


图　64

【意念】

提翅时，意念在两手劳宫穴，两手之间似夹一球，并使两手之气交流。

3. 展翅

两手转掌心向下（转掌时两手仍微曲），变“剑指”（中指与食指并拢伸直，拇指压在小指与无名指指尖背侧），两臂左右分开成“一”字形（图 65—67）。



图 65

【意念】

转掌心向下时，意念将气在劳宫穴含着。

变剑指及展翅时，意念均在剑指。

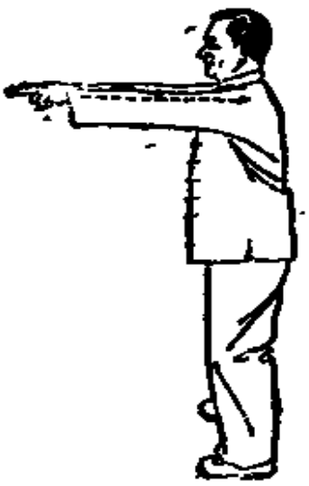


图 66

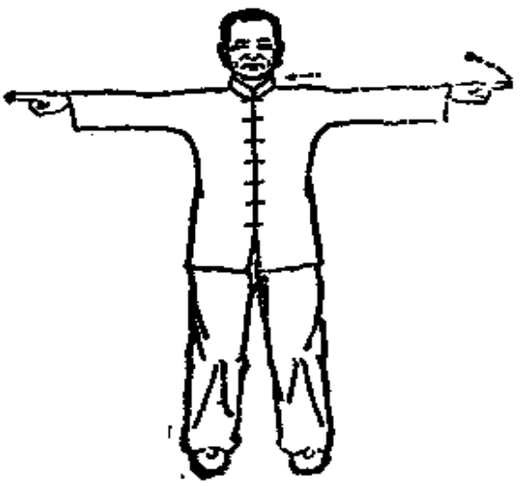


图 67

4. 通臂

以颈椎为轴，先以左肩带左肘（左肘自然弯曲），左肘带左腕，左腕带左剑指向颈椎方向内收（要求肩、肘、腕、指节节贯通，收至左小臂与水平线的夹角约成 45 度为止；此时右臂不动）。

然后，以右肩带右肘，右肘带右腕，右腕带右剑指向颈椎方向内收（动作要领同左）。

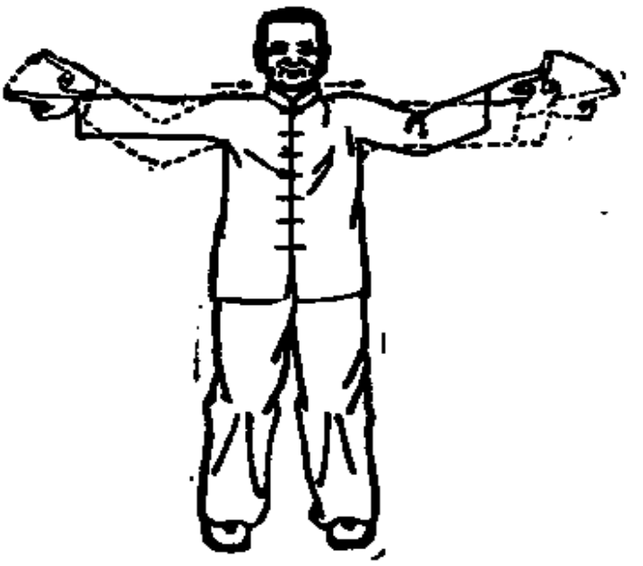


图 68



图 69

与右臂内收的同时，左肩以内力推动左肘，左肘推动左腕，左腕推动左剑指向外点出（要求肩、肘、腕、指节节贯通）。

如此右收左推，左收右推，反复通臂三次（最后一次右臂向外点出，左臂不动）后成“一”字形（图 68—69）。

两手剑指变“丹顶指”（即在剑指的基础上，再将中指回收，指尖点在食指指甲根部，形似丹顶鹤之顶）。稍停片刻（图 70）。

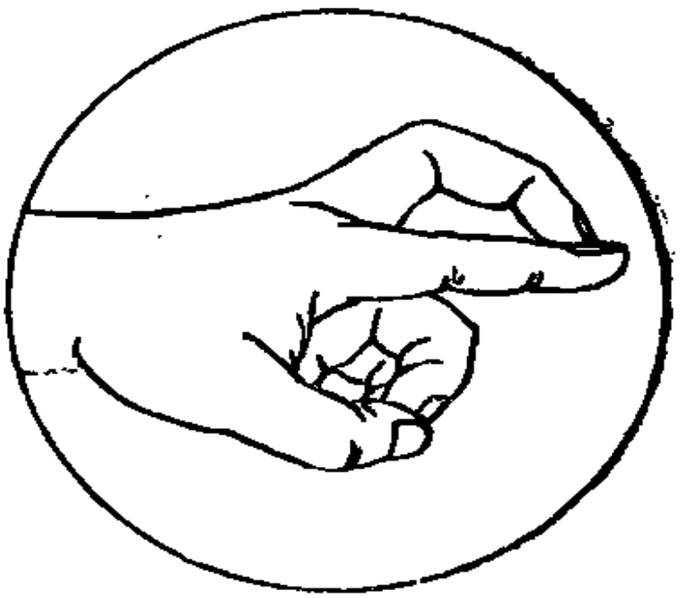


图 70

【意念】

通臂时，意念在大椎穴和剑指指尖（意念随着动作从一手指尖经大椎穴走向另一手指尖，状似穿梭，往返三遍）。

变丹顶指时，意念在丹顶指。

5. **观天**

丹顶指变阴掌（掌心向下），躯体微向前倾，脚跟提起，上身后仰，躯体成弓形（下颏保持内含，两膝不可弯曲）；与此同时，翻掌心向上，环抱似球，尽量扩胸，两臂向上成弧形（不要耸肩），双目观天（图 71—73）。

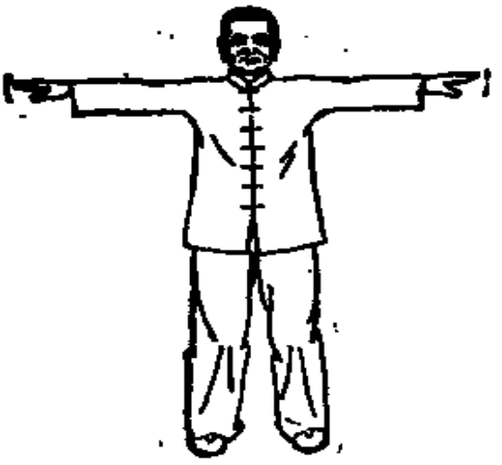


图　71

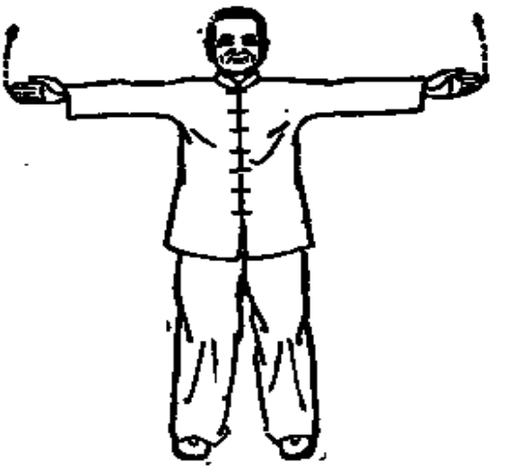


图　72

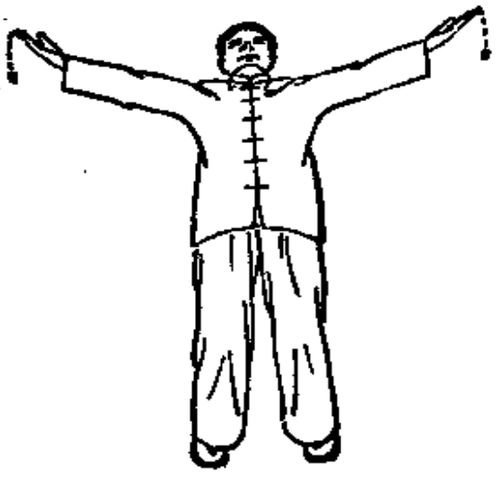


图　73—甲



图　73—乙

【意念】

丹顶指变掌后，意念在两手劳宫穴。

双目观天时，意念好似抱着一个大气球。

6. 合翅

稍停后，躯体逐渐恢复后仰前的姿势（脚跟仍然上提，不要放下），两臂从体侧缓慢下落，至与躯体约成 20 度夹角（图 74—75）。

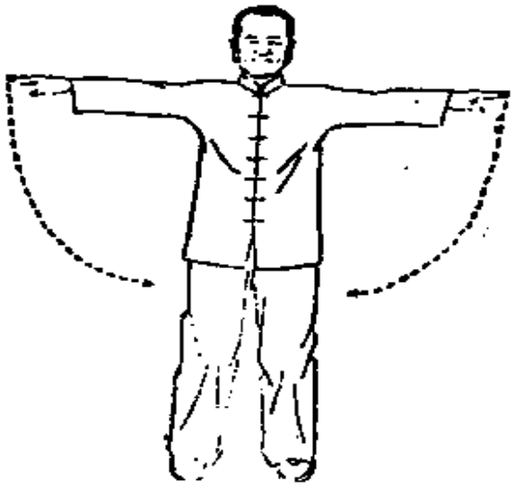


图 74

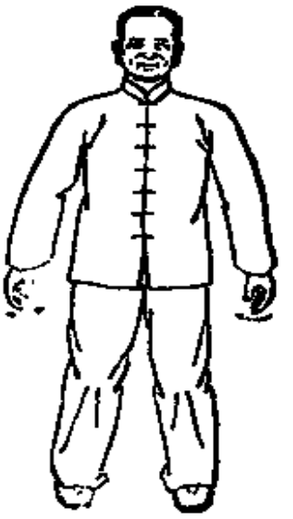


图 75

【意念】

合翅时，意念在两手劳宫穴。

7. 折翅

两手转掌心向后，从体侧上提向腋下画弧（肩与大臂要放松，不可耸肩）。与此同时，以小臂带动手腕，以手腕带动五指，从小指开始，依次向内旋转，逐渐成爪形。由腋下掏出，将手甩向前方；同时，两大臂在体侧相夹，两脚跟略用力柱地，两膝微曲（动作要领同第 295—296 页“折翅”）（图 76—79）。

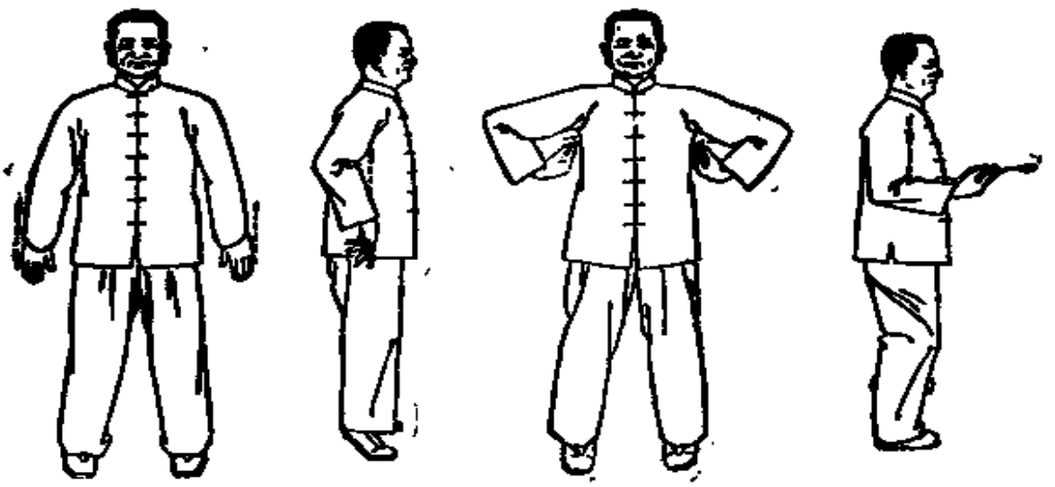


图 76　　图 77　　图 78　　图 79

【意念】

转腕折翅时，意念在十指。

夹臂甩出时，意念将病气、浊气从十指尖甩出、抖掉。

8. **双回气**

十指放松，双手与肩等宽，向前平伸，捧气似球，从体前缓慢托起，贯入天目（意向天目内收，但不仰头）。张臂开胸，掌心向下，指尖相对，外导内行（两手掌要放平。待两手平肩时，两肘亦与肩平），将气（沿中脉）导入下丹田（图 80—83）

【意念】

捧气时，意念在两手劳宫穴。

贯天目时，意入天目。

外导内行时，意念随手沿中脉下行。

导气至下丹田时，意入下丹田。

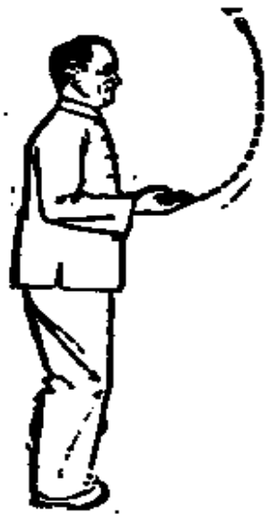


图 80



图 81

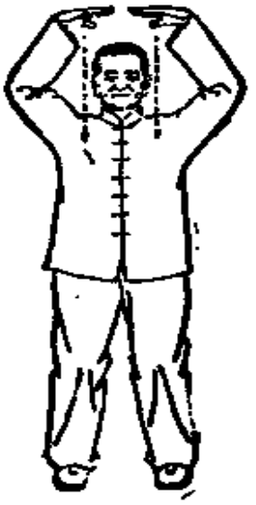


图 82

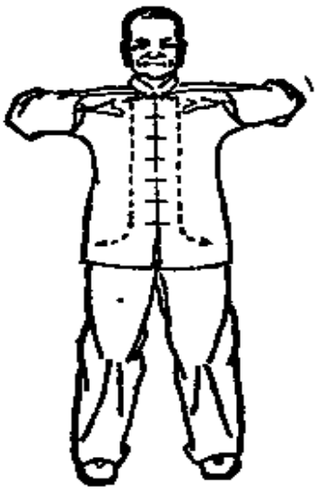


图 83

9. **拢气入胸**

两手在下丹田前左右分开，身体重心移向右脚，身体向左约转 45 度，左脚向左前约 45 度方向迈出，成弓箭步。同时，两

臂展开成“一”字形（展臂时，掌指放松，微微分开，掌心向外、后方向似翔泳；展臂后，注意挺胸收腹）；再转掌心向前，五指自然并拢成凹掌（图 84—86）。

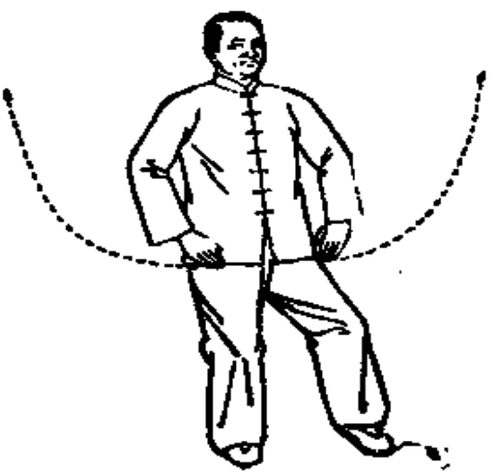


图 84



图 85



图 86

上体先右转约 90 度，同时左手拢气入右胸（左手将气拢入右锁骨下方的右气户穴，手与身体似接非接；右臂只随身体转动，以不超过右脚跟为限）；上体再左转约 90 度，同时右手拢气入左胸（右手将气拢入左锁骨下方的左气户穴，手不接触身体），两小臂交叉于胸前，沉肩坠肘，稍停（图 85—86）。



图 87



图 88

【意念】

展臂时，意念在两手劳宫穴。

左手拢气时，意念在左手劳宫穴；气入右胸时，意入右气户穴。

右手拢气时，意念在右手劳宫穴；气入左胸时，意入左气户穴。

10. 柱地通天

向下抽左手，向上托右肘（左手与右肘相距约 10 公分），左手沿右小臂斜向分手抻气，做柱地通天势（即将左手提至百会穴上方 15 公分处，翻掌心向上；同时，右手撤至尾闾下方，翻掌心向下。两手外劳宫穴相对，两臂成正太极线，上身保持正直），稍停（图 89—90）。



图 89

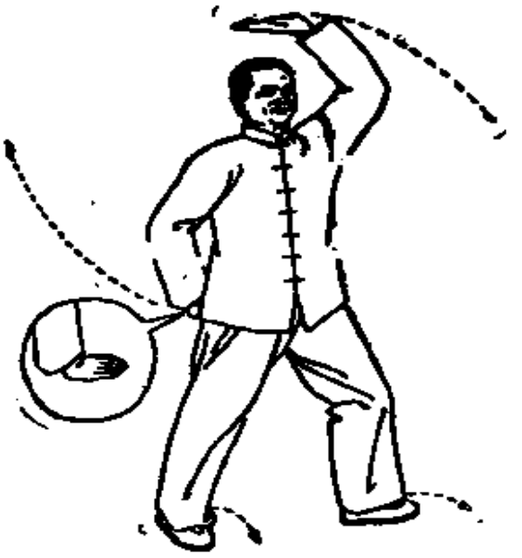


图 90—甲

【意念】

抽左手托右肘时，意念在左手劳宫穴。

分手抻气时，意念在两手劳宫穴。

柱地通天时，意念是“通天无限远，柱地无限深”。



图 90—乙

11. 拢气入胸

身体重心移向左脚，右脚以脚尖为轴，脚跟内转至与左脚跟相对；然后将身体重心移向右脚，左脚以脚尖为轴，脚跟外转，转体约 180 度，成弓箭步。与转体同时，左手向下，右手向上，两臂成“一”字形后，转掌心向前（两手一直保持凹掌不变）（图 91—92）。



图 91



图 92

上体先左转约 90 度，同时右手拢气入左胸；上体再右转约 90 度，同时左手拢气入右胸，两小臂交叉于胸前，沉肩坠肘，稍停（图 70—71）。

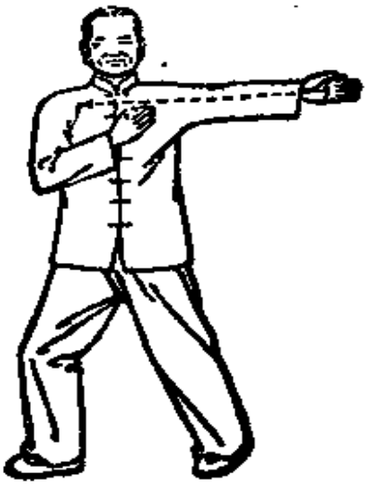


图 93



图 94

【意念】

转脚跟、展臂时，微松两肩，意念将“无限远”和“无限深”之气收入两手劳宫穴，沿两臂至体内。

右手拢气时，意念在右手劳宫穴；气入左胸时，意入左气户穴。

左手拢气时，意念在左手劳宫穴；气入右胸时，意入右气户穴。

12. 柱地通天

向下抽右手，向上托左肘，右手沿左小臂斜向分手抻气，做柱地通天势（动作要领同第 320 页“柱地通天”），稍停（图 95—96）。



图 95



图 96—甲



图 96—乙

【意念】

抽右手托左肘时，意念在右手劳宫穴。

分手抻气时，意念在两手劳宫穴。

柱地通天时，意念是“通天无限远，柱地无限深”。

13. 收功

身体重心移向右脚，左脚跟内转（恢复预备势方向）；再将身体重心移向左脚，右脚缓慢画弧收回（与左脚平行站立）。同时，突出尾闾，上身保持正直，鼻准对脐中。

两手松开凹掌，右手向下，左手向上，指尖斜向相对，在下丹田前拢气抱球。松肩，提肛，两手向小腹收拢，距小腹约两厘米时，经两胯沿体侧自然放下，同时两腿立直（图 97—102）。

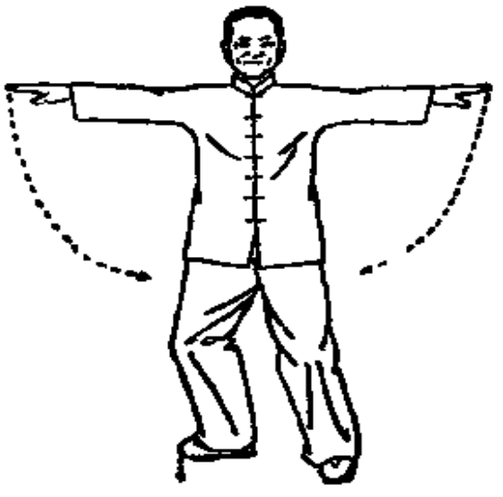


图 97

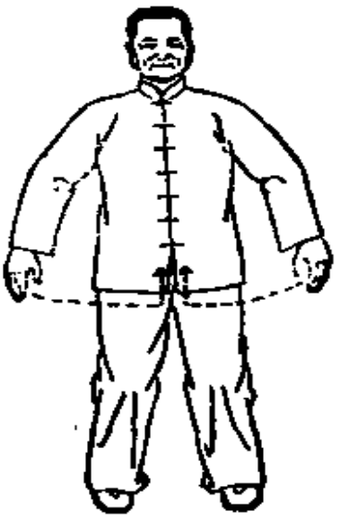


图 98

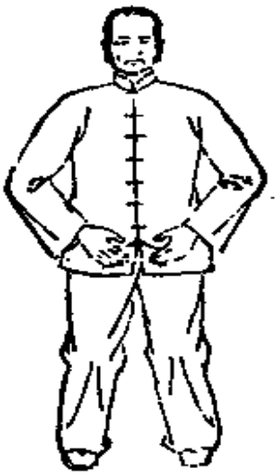


图　99—甲



图　99—乙

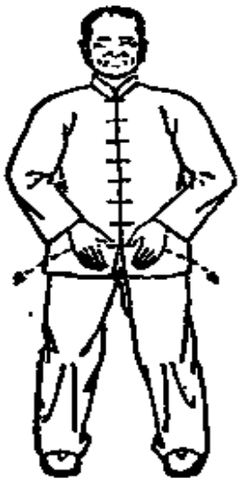


图　100

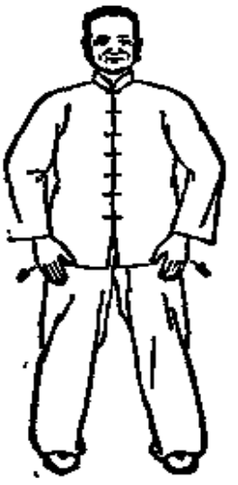


图　101

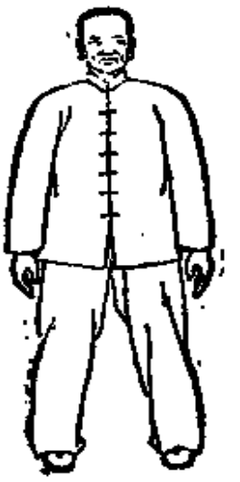


图　102

【意念】

转脚、松掌拢气抱球时，意念均在两手劳宫穴。

松肩时，意念将上身之气收入下丹田。

提肛时，意念将下身之气收入下丹田。

两手向小腹收拢时，意念将两手所抱之球缓缓收入下丹田；

同时，小腹加强后收意念，将气收紧、稳固。

二、功　　理

本节功法的主要作用，是在第一节“六方和合”的基础上，进一步进行体内体外气机的交换和运行，疏通手三阳经与手三阴经。

人体共有十二条正经，它们与人体的内脏有着密不可分的直接联系，并以相应的各有关脏腑的名称来命名。这十二条正经按阴阳之不同，又有三阴，三阳的区别（它们除了通过躯干以外，分别在上、下肢循行），循行在上肢的称为手三阴经（手太阴肺经，手少阴心经、手厥阴心包经），手三阳经（手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经）；循行于下肢的称为足三阴经（足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经），足三阳经（足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经）。

经络整个网罗着人体的五脏六腑、五官九窍，四肢百骸，在人体内无处不有。除此之外，人体内还有奇经八脉。即：任脉、督脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉、冲脉。这些脉纵横交错，对调节内脏也有着重要的协调作用。通过本节功的锻炼，对促进它们之间的沟通、循行会有很大益处。

“提翅”时，两臂向前扬起，掌指微曲，两手劳宫穴相对，同时发气相接形成一个球。这样可进一步打开劳宫穴，加强体内外气机交流，促进气血运行，调整体内阴阳平衡。虽只简单一个动作，但对我们将来会起到重要作用；在这个“球”中，包括了许许多多的内涵和机理（这个球里的物质有：红外辐射、静电、磁、次声、微波粒子流，还有人体生命秘码和激光束……等。）这个动作就是最简单的发放外气形式。五指自然分开，微曲成扇形，掌心内含，即为发放外气手法中之“五行禅”。

“通臂”时，以阳经的大椎穴为轴心，用两肩带动两臂，似龙形，颤动椎体，松动关节，使其气上行，直冲哑门和玉枕关。同时，收肩臂之气输至指腹，这样就会疏通手三阴和三阳经。“通臂”这个动作也是发放外气的一种姿式，亦即“二指禅”。只有将拇指扣在小拇指和无名指上，才能更好地关闭劳宫穴，将气由食指和中指上发出体外再收入体内，如此长期的锻炼之后，我们剑指就可以发气治病了，其穿透力和磁化力很强。

“丹顶指”是使中指与食指相交，这个动作的主要作用是较快地打通玉枕关(玉枕关未通之前头上就有一个箍箍在头上，容易头痛，通了之后即可消除)，改善小脑和大脑之功能。

“展翅观天”可起到本阴暂阳（本阴潜阳），阴阳交替，阴中求阳，阳内求阴，阴阳调和的作用。(手三阴经分布在上肢内侧，属里，真气运行由胸走手。手三阳经分布在上肢的外侧，属表，真气运行由手走头)。张臂开胸可以充分调动五脏（心、肝、脾、肺、肾），六腑（胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱）之气血，使之通过经络相联系，流通运行；足、腿、胯、腰、腹、胸、颈、面、头、臂、手等各部的相互抻扯颤动，可调动真气冲击病灶，疏通经络（中医认为，“气为血帅，血为气母”，气行则血行、气滞则血瘀，痛则不通，通则不痛，气血循行一旦畅通无阻，就能调和阴阳，达到祛病强身之目的)。观天抱球时属紧，合翅翻掌时属松，这一紧一松，可以疏通经络，使气血运行更加活跃。由于五脏六腑得到真气的充养，人的生命活力就增强了。观天这个动作，除对心脏、肺脏功能增强，改善功能较快以外，对气管、胃、十二指肠、肝、脾、胰脏功能均有改善作用。观天时要将脚跟抬高，更要看的远。此时很可能对宇宙的物质有所发现，希望能引起重视，发现宇宙奥妙。

“拢气入胸”是在“展翅观天”的基础上，胸部打开，肺的纳气功能增强，将气拢入心肺，供体内脏腑调节之用，更以改

善心肺功能。

“柱地通天”亦称顶天立地，是本节功法的最主要动作，也是本节功法的精华动作。此式是上手在百会上翻掌向上，使百会穴与上手内外劳宫穴接通，下手在尾闾穴下翻掌向下，使尾闾穴与内外劳宫穴接通，形成一个太极图S线。还有一点需要强调，成弓箭步以后两臂用力伸直、五指并拢成凹形（拇指顶端与食指下第一二节间横纹对齐），左手拢气入右胸，右手拢气入左胸，这个动作转体180度以后，右手拢气入左胸，左手拢气入右胸，这是一个平面，从转体180度到360度，两个臂接起来就是360度。360度是一个整圆。它与第五节功混元归一动作，合成一个立体，这个立体整圆正是混元气。单是第二节平面上圆是不会成为混元气的，平面与平面垂直相交结合起来才能成为混元气。所以第二节功拢气入胸的动作，两臂不能下垂，必须保持平衡，这样转体以后才能表示完成了两个180度，合成为一个360度。只有这样锻炼，我们体内的经络之气才会炼圆，脏腑之气才会炼圆，经络气圆了，脏腑气圆了，方能达到全身气的混元。如果我们不能完成这个圆，就炼不成混元气。

除此之外，“柱地通天”这个动作还有一个由后天返先天的重要意义。气功上的锻炼所谓返先天，首先是从下丹田开始，也就是从后天开始，从后天返先天，是从下丹田到中丹田和上丹田。上丹田意守的就是间脑这个地方。在太极图中，我们知道，所谓的返先天，就是将坎卦中之两阴一阳爻中的阳爻返到离卦中之两阳一阴爻中的阴爻上，使之成为乾（☰）坤（☷）（即天地二卦）。坎卦在人体为肾主水，离卦在人体为心主火。因此，坎离的交换与交媾，实际上是人体心肾（火、水）的互补，心主神明而肾主骨，真气藏于命门。因此，二脏分别是性命双修功的关键，只有将命门之真气不断补充，才能延缓人的衰老，使气足神旺，而只有将心神保护好，才能发挥其统帅作用。也就

是完成性功的修炼。与此同时，坎（☵）卦之肾水还要上升于心火，离（☲）卦之心火还要下降至肾水，只有水火不断的调节互补，人体阴阳才能平衡，阴平阳秘，这样才能达到人体气机的升降自如。在此基础上，我们还要使气机出入，也就是我们的意念要通天无限远，柱地无限深。乾（☰）卦为天为阳，坤（☷）卦为地为阴，人在其中，也就是上手撑天，以承接天阳，沿百会穴直贯椎内，下至尾闾；下手柱地，尾闾之气通过下手劳宫穴，直接与地阴相合。通天无限远、柱地无限深，使天、地、人相通（天地相接，我在其中；阴阳相合，我在其内；上下相通，我在其间，使天、地、人合为一体），浩然正气涤荡五脏六腑，循经往返，使人体各组织器官得以充养，故而达到气机出入，吸天阳饮地阴以为己用，益寿延年，返本还原，为尽早练成混元气做准备，即混元气的无上、无下、无内、无外、无前、无后、无左、无右。

“柱地通天”的意念是通天无限远、柱地无限深，初学者可将意念放得近一些，几米、十几米，数十米，数百米，随着功力增长，可逐渐将意念伸远，通达太阳系、银河系乃至无限深远的宇宙。这里的意念在放出之后，还要收回来，如没有收回，就会消耗能量，就会丢失内气，放出去的气收回来了，从丹田出去，再收回丹田，气就会越练越足，越练先天气越强，最后可以到达超常的境地，提高自己的功力。

总而言之，第二节功是在第一节功的基础之上，既对自身体内气机升降和阴阳进行了锻炼与调整，又使体内外之气进行交换，以阴补阴（地阴补肾水），以阳补阳（天阳补心火），同时，使阴阳交替互抑，水火既济，肾水上升而心火下降，心肾相交，延缓衰老，增强生命的活力。

第三节　鹤首通关

一、功　　法

1. 预备

两脚平行站立，距离略小于肩（两脚内侧的距离不大于20公分），双膝微曲；松肩，两手自然下垂，松静站立。舌抵上腭，似笑非笑，双目平视，心澄目洁，全身由上而下依次放松，将气沉入下丹田，开始意守。

引丹田气经会阴穴沿督脉上升，至承浆穴（经大椎穴、哑门穴、百会穴、印堂穴、人中穴）。

2. 引颈

以颈椎为轴，下颏似鹤嘴，向斜下45度方向点出；画弧后收；百会穴向上承接天阳，同时两腿微向下蹲。如此重复三遍（作“引颈”动作要全身放松，上体始终保持正直。在上承天的同时，两腿下蹲，是为了便于拉动颈椎。重复下蹲是在前次下蹲曲膝的基础上继续下蹲，但三次下蹲之后，膝盖垂线不得超出脚尖）（图103—105）。

【意念】

前点时，意念在承浆穴。

后收时，意念在大椎穴。

上承天时，意念在百会穴与天阳相接。



图 103



图 104



图 105

3. 摆头

以颈椎为轴，将头左摆，右摆，左摆，右摆，左摆，右摆（六次摆动的动作要连贯，摆动幅度逐渐变小，速度逐渐变快，躯体随着摆动匀速上升），上承天（恢复预备姿势）（图 106—108）。

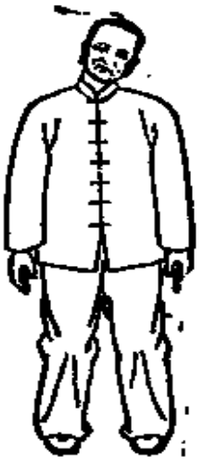


图 106

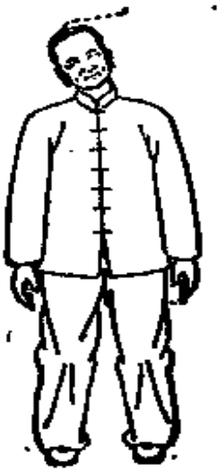


图 107

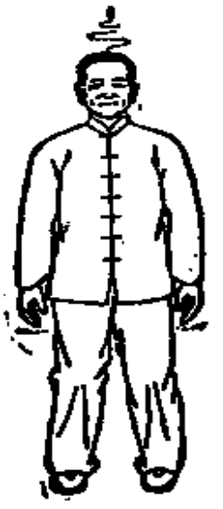


图 108

【意念】

左摆时，意念在左承灵穴和尾闾。

右摆时，意念在右承灵穴和尾闾。

上承天的一瞬间，意念在百会穴。

4. **双回气**

两手转掌心向前，捧气似球，以肩为轴，从体前缓慢托起，贯入天目。张臂开胸，掌心向下，指尖相对，外导内行，将气导入下丹田（图 109—112）。

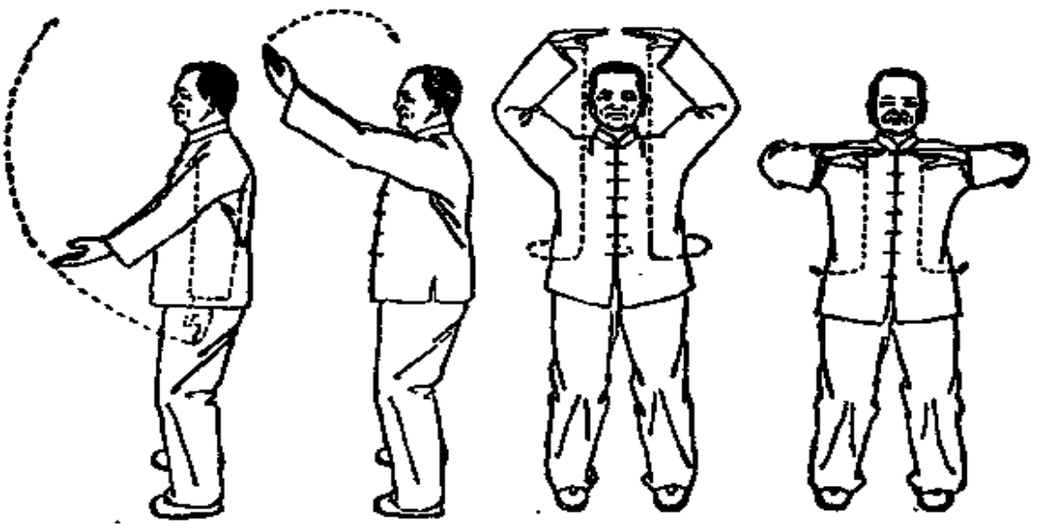


图 109　　图 110　　图 111　　图 112

【意念】

捧气时，意念在两手劳宫穴。

贯天目时，意入天目。

外导内行时，意念随手沿中脉下行。

导气至下丹田时，意入下丹田。

5. 分手理气

两手行至脐下后，指尖渐转向下，掌心向外，沿带脉左右分开，绕至体侧，变掌心向后；绕至体后，双手外劳宫穴紧靠两肾俞穴（此时手指要放松，微曲）（图 113—114）。

【意念】

双手后绕时，意念在双手劳宫穴。

双手外劳宫穴紧靠肾俞穴时，意念在两肾俞穴。

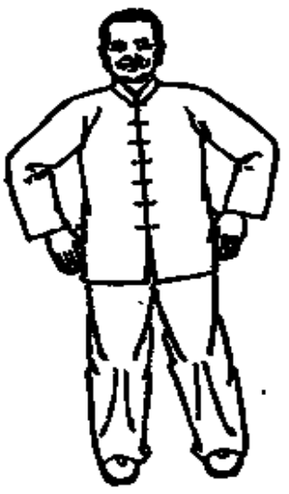


图 113



图 114

6. 松腰转胯

放松腰关节，将胯部顺时针转三周，再逆时针转三周（转胯时，以左胯为起点；腰以上和膝以下基本保持固定不动的姿势）（图 115—116）。

【意念】

松腰转胯时，意念在命门穴。



图 115

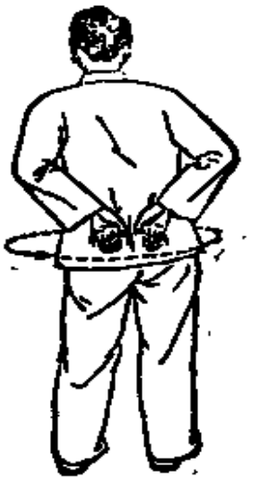


图 116

7. 四转膝

拇指扣紧劳宫穴，两手沿臀部下推，经体侧绕向体前，掌心向下，手臂上抬，小臂略平，身体缓慢下蹲，两掌心压向髌骨上沿（膝盖上端）。压住后，拇指松开（图 117—119）。



图 117

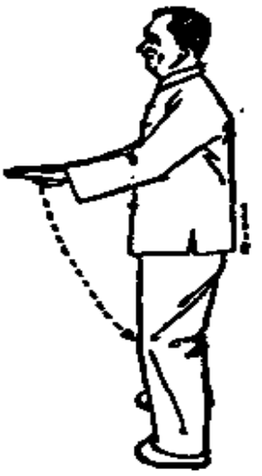


图 118

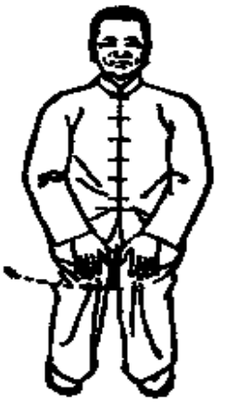


图 119

两膝靠拢，约与地面平行，依顺时针方向转三周，再依逆时针方向转三周（转动时脚掌不离地，主要是活动胯、膝、踝三个关节；注意将圈转圆）（图 120—121）。

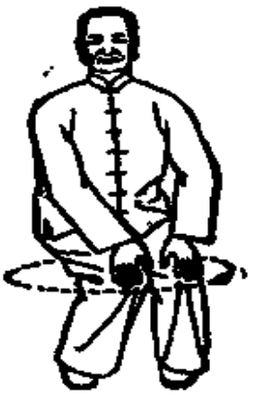


图 120

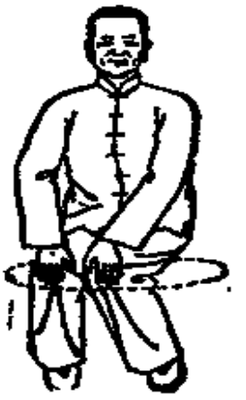


图 121

然后，两膝同时分别由前向后转三周，再由后向前转三周（两膝每次各转一个半圆，合起来是一个整圆）（图 122—123）。

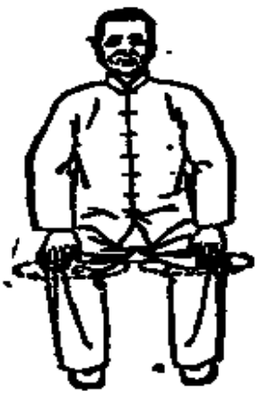


图 122



图 123

【意念】

两手下推至压髌骨时，意念均在两手劳宫穴。

四转膝时，意念在两膝。

8. 气通关

以劳宫穴为轴心，两手掌指内转（掌心不离髌骨上沿），手指自然分开扶膝内侧，拇指扣住血海穴，上身基本保持正直，蹲、起三次（三蹲三起时，一直保持双目平视，百会穴向上。起时不可只抬臀部，不可将膝盖伸直，不可低头）。然后缓缓立起，恢复预备姿势（图 124—126）。



图　124—甲



图　124—乙

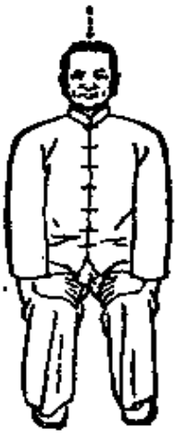


图　125—甲



图　125—乙

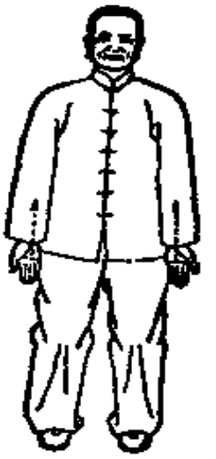


图　126

【意念】

掌指内转时，意念在两手劳宫穴。

下蹲时，意念在两膝。

上起时，意向两脚涌泉穴。

9. **双回气**

两手转掌心向前，捧气似球，以肩为轴，从体前缓慢托起，贯入天目。张臂开胸，掌心向下，指尖相对，外导内行，将气导入下丹田（图 127—130）。

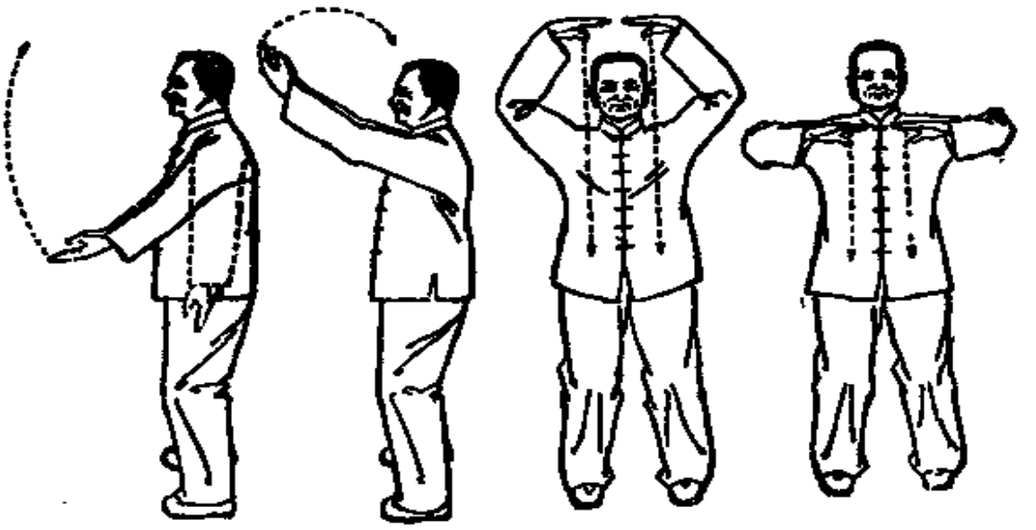


图 127　　图 128　　图 129　　图 130

【意念】

捧气时，意念在两手劳宫穴。

贯天目时，意入天目。

外导内行时，意念随手沿中脉下行。

导气至下丹田时，意入下丹田。

10. **收功**

两手平脐后，掌指放松，微曲，分别向左、右各约 45 度方向外推。与外推同时，突出尾闾，上身保持正直，鼻准对脐中。

翻掌内收，指尖斜向相对，在下丹田前拢气抱球。松肩，提肛，两手向小腹收拢，距小腹 约两厘米时，经两胯沿体侧自然

放下，同时两腿立直（图 131—136）。

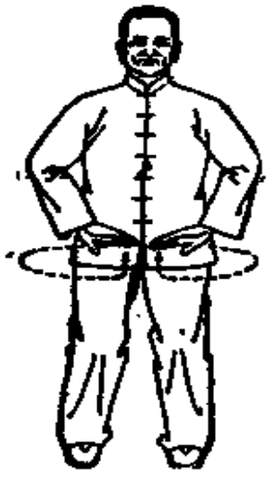


图 131

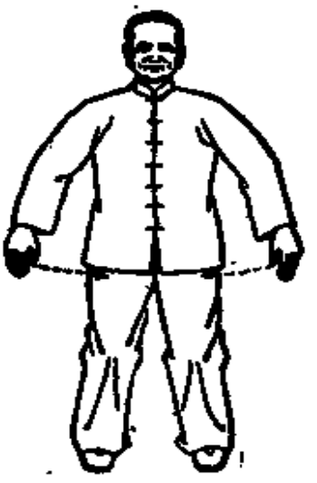


图 132



图 133—甲



图 133—乙

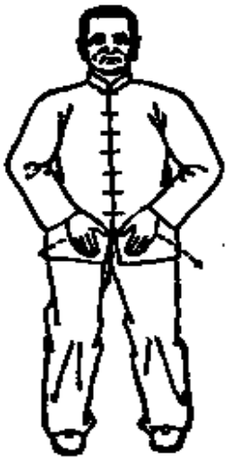


图 134



图 135

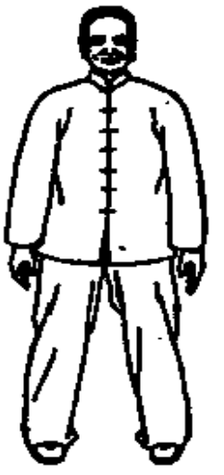


图 136

【意念】

外推、内收及拢气抱球时，意念均在两手劳宫穴。

松肩时，意念将上身之气收入下丹田。

提肛时，意念将下身之气收入下丹田。

两手向小腹收拢时，意念将两手所抱之球缓缓收入下丹田；同时，小腹加强后收意念，将气收紧、稳固。

二、功　　理

本节的主要作用在于疏通任、督二脉，使真气运行畅通无阻。任、督二脉的真气运行在气功里称为“小周天”。小周天是真气沿任脉下降，沿腹部正中经会阴，再由督脉上升到百会，然后复由任脉下降，这样往返循环无端。小周天一通，其余18条脉就逐渐先后相通了。有的气功流派称周天派，主要讲任、督二脉，即小周天；当然还有大周天，在此不予赘述。因为混元气行气走片，包罗了大、小周天，故无须刻意追求，乃功到自然成之事。

任脉起于小腹内（胞中），出会阴，经阴阜沿腹部正中线上行，通过胸、颈部到达承浆穴，然后环绕口唇，上至龈交穴，再分行至两目下。任脉共有24个穴位，它们是：会阴、曲骨、中极、关元、石门、气海、阴交、神阙（脐中）、水分、下脘、建里、中脘、上脘、巨阙、鸠尾、中庭、膻中、玉堂、紫宫、华盖、璇玑、天突、廉泉、承浆等穴。任脉为“阴脉之海”，六条阴经与任脉相交。任脉总领一身之阴经（对阴经有总的调节作用），因起于胞中，又有妊养之意。通过任脉上的各个穴位可以治疗不同的疾病，以下举例述之。

“会阴”。它在二便之间，如果气比较足，便会常有跳动，可以防治前列腺炎等症，特别是老年性前列腺炎。

“关元”和“气海”。有的气功称之为下丹田，也有的称之为中丹田。而鹤翔庄气功的丹田并不是某个穴位，是盛丹的腔室。我们讲的下丹田是位于脐下至会阴之间的腹、盆腔交界处，即膀胱后直肠前的夹室，此处有气则开，无气则合（关于丹田

的进一步解释见本书中编第一章)。气海和关元是元气比较活跃和充足的穴位，这一点从它们的名称上即可看出，但是不能作为丹田来用，此点望鹤功习练者注意。

“中脘”和“上脘”。可以治疗胃呆、胃消化不良、胃神经紊乱、脾胃消化功能减退，增强消化吸收功能。“下脘”主要是向下通气的，可以治疗便秘。

“膻中”。它在两乳之间，不但有治疗胸闷、胸憋和气喘的作用，而且可调整心肌功能，还可治疗因两肺功能失调引起的哮喘、咳嗽等气管疾病。此外，古气功所讲的斩赤龙（即女性将月经斩掉）和斩白龙（即男性将精在体内化成气），即是通过对膻中的意守而达到的。练鹤功的人，在捧气贯顶、外导内行时，如果意念导至膻中便断掉了，则气在膻中停滞不下，会产生胸闷、胸憋；如果意念经常在此处断掉，或经常意守该穴，则月经亦会逐渐断掉。如欲恢复，则需导气入下丹田，意守下丹田，意守子宫内，月经即可复原。

“天突”。它在两根锁骨的正中间，也是一个重要穴位。我们以“一指禅”为自己或他人发气点按此穴，可以治疗咳嗽、咽炎、气机上逆等；特别是治疗粘痰，点天突穴，一点一起，反复数次，粘痰即可咳出。

“廉泉”。顾名思义，通过对此穴的意守，可使津液似甘泉一样泌出。有的人练功不能放松，舌抵上腭过紧，或个性比较强，或因体力、脑力劳累过度而伤了津液，产生口干舌燥的现象，则可以意守廉泉，产生“金津玉液”，香甜清醇，然后将津液吞咽，即可以水灭火，较之单纯的降火效果更佳；此外，练功中产生的津液还有杀菌消炎的作用，食道炎、咽炎、慢性肾炎、慢性肠炎等患者，意守此穴，吞咽口水，即可生津止渴，治病健身。(关于吞津，详见本书中编第一章)

以上仅举几例，总之，诸穴位各有其作用，各有其主司的

疾病。任脉发病时，在男子主要患各种疝症，如小肠疝气即是任脉与下丹田气不足引起的；在女子主要可见痛经、赤白带下和小腹结块等症。任脉为阴经之海，又有妊养作用，任脉的畅通，气血充足对繁衍后代有着极大的意义，故任脉对女性至关重要。

督脉，亦起于小腹内（胞中），经会阴穴沿腰背正中线上行，到脑后凹陷部的风府穴进入脑内，再沿头部正中线经百会、前额下行至鼻柱（鼻正中），到达上唇的龈交穴与任脉相交，共二十八穴，它们是：长强、腰俞、阳关、命门、悬枢、脊中、中枢、筋缩、至阳、灵台、神道、神柱、陶道、大椎、哑门、风府、脑户、强间、后顶、百会、膻顶、囟会、上星、神庭、素髎、人中、兑端、龈交。督脉还有支脉络肾、贯心。督脉为“阳脉之海”，六条阳经与督脉在大椎穴相交，因而督脉具有总督与调节一身阳经的作用。督脉属脑、络肾，肾主骨生髓，脑为髓海。所以，督脉与脑、髓有十分密切的关系，进而与提高智力，激发潜能相关。督脉上的 28 个穴位对督脉运行起着枢纽作用，以下举例述之。

“长强”。在尾闾下方，在神经系统是非常重要的穴位。患神经系统疾病的人，经常意守此穴，可以治疗健记症、神经失调、神经衰弱等，这种意守的方法，较之针灸中以大针刺长强的作法，更为安全有效。

“命门”。在腰的正中间。中医认为：命门命门，生命之门。先天之气藏于命门，关系到人的生命长短和兴衰。因此，意守此穴应特别予以强调，尤其是青少年，命门穴长期开阖，智力可得以开发，甚至可以保持特异功能，保持自身遗留下来的潜在功能。

“百会”。在头正中线与两耳尖联线的交点处。百会至会阴的一条直通气脉，是十二正经与奇经八脉以外的一条脉，即

“中脉”。通中脉有着极为重要的意义；如果中脉打通了，则是光亮的，像 40W 日光灯管粗细。鹤功中的捧气贯顶、外导内行沿中脉下降，实际即是通中脉时对意念的锻炼。静坐意守上丹田，可以加快中脉的出现。但是五节动功锻炼不好，同时意守三个 丹田是有困难的；而且对中脉之出现绝不可追求。

“人中”。在人中沟中央近鼻处。此穴具有双向调节作用，对昏迷或休克之人以一指禅点此穴，可使其很快苏醒；在特别兴奋时，点人中穴，可产生抑制作用。

督脉与中枢神经系统有着密切的关系，所以它在此意义上讲比任脉还要重要。督脉发病时，主要是脊柱强直和背弓反张。督脉气足髓满，不但身体健康，更重要的是反应能力加快，亦即智慧提高。

本节功的几个动作也各有其作用：

鹤之长寿与首有关。鹤颈长，嘴可以上下 活动，能够抚着自己的尾间；本节功就模仿了仙鹤颈部的活动。“引颈”、“摆头”即为模仿鹤颈、鹤首的前后运动和左右摆动，以活动头、颈、躯干和疏通任、督二脉为主要目的。鹤性主静，做动作时要体现出仙鹤的性情（恬静、安舒、柔软、圆活）。引颈时，下颌沿 45 度方向向前下点出，后收是下颌由下向内上划弧。前点后收，前点是松，主静，点时任脉气下降；后收是紧，收时督脉气上升。这样一点一收调整了任、督二脉，起到了阳升阴降的作用，使小周天逐渐形成，一般慢性病也随之好转。通周天需通六层（皮、肉、筋、骨、脉、脏），只有六层全通了才算真通。短期练功，病情一般只是好转；当通到第二层、第三层……时，仍有气冲病灶的反应（类似旧病复发，但程度一般会依次减轻，时间也会依次缩短，直至痊愈），此时必须坚持修炼，否则前功尽弃。练功到了一定程度，有人百会穴练通了，出现了跳动似蚁爬等现象；也有人从百会到会阴之间出现了中脉，这些都是正

常现象，应该任其自然，不可故意追求。在任、督二脉疏通以后，冲脉也会随之被疏通。其次，前点后收活动了椎体，对大椎穴的真气流通有直接的促进作用。由于大椎穴是手、足三阳经与督脉交汇之处，所以能引导清阳上升。

“摆头”不是简单地左右摆动，要表现出一种活泼喜悦、兴致勃勃的样子。意念放在两承灵穴和尾闾上，全身放松，左摆右摆上承天（向上伸展躯干），在头的牵引下，松动椎体，真气就会随脊柱、颈、头呈“S”形上升与天阳相接。这一动作主要是活动颈椎，通过自我牵引防治颈椎病。此外，颈部前方两侧有两条大动脉，左右各一。左摆时左边动脉中的气血可以下降，使火下降，有降压、消炎作用；右摆时右边动脉的气血下降。这样不仅大椎穴得到活动，血液循环也得到了改善。百会和承灵打通，承接天阳和宇宙信息，可使头脑清醒，开智生慧。

“松腰转胯”，是“分手理气”以后，两手外劳宫紧贴肾俞穴，即两手内劳宫向手里收气，外劳宫向体内发气，可以改善肾俞穴的功能，改善肾脏真气不足或真气受阻的状况。松腰转胯的动作要求放松腰、胯关节，膝以下、脐以上不动，只转动胯部。该动作可以活动骨盆、膀胱、直肠，蠕动小肠，增强其生理功能和下丹田的活力，可以治疗腰肌劳损、腰椎骨质增生、腰肌风湿和泌尿系统的疾病，如肾炎、膀胱炎、尿道炎、前列腺炎，治疗大肠、小肠、直肠、十二指肠等消化系统的疾病；妇科的盆腔炎、输卵管炎、子宫炎、子宫内膜炎、月经不调等以及男性阳萎病等，亦可通过此动作对性功能的锻炼而得到治疗。此外，这个动作还可以起到松腰和运动尾闾的作用。腰部为全身上下活动的主宰，腰部放松是全身放松的关键，也是疏通带脉的主要一环。而运动尾闾可以启动真气沿督脉上升，达到运精补脑的作用，促进大脑发育，增强人的智慧，开发人体潜能。

在做“四转膝”之前的“拇指扣紧劳宫穴，两手沿臀部下

推……手臂上抬，小臂略平”的动作，亦不容忽视。它里面包含有“诀法”，亦即发放外气时所用的“定心禅”；通过经常地练功，拇指扣紧劳宫，掌心内自腕中伸向虎口的这条“生命线”就会变得清晰、深刻、简洁，免除灾病。

“四转膝”和“气通关”则是进一步活动下肢关节，强肾强筋，抗衰老。人至老年，脏腑功能开始衰退，肾气也开始衰弱。肾主骨，故有“人老先老腿”之说。中医认为“经脉者，所以行气血而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”常活动下身关节，利于疏通经络，促进气血循环，使得骨节灵活，步履敏捷轻健，同时对关节炎等病也有明显疗效。

活动下身关节，对疏通足三阴、足三阳，以及奇经八脉里的阴维、阳维、阴跷、阳跷等脉有一定的作用。中医认为：“经脉者，所以央生死，处百病，调虚实，不可不通。”

阳跷主一身左右之阳，阴跷主一身左右之阴。同时还有濡养眼目、司眼睑开合和下肢运动的作用。阴跷为病，肢体外侧肌肉驰缓而内侧肌肉拘急、喉疼嗜睡；阳跷为病，肢体内侧肌肉驰缓而外侧肌肉拘急、癫狂、不眠、目内眦赤痛。

阴维脉维系三阴经，阳维脉维系三阳经。阴维脉为病，常患胸痛、心痛、胃疼等症；阳维脉为病，常患寒热反复发作等症。

足三阴、三阳和奇经里的这四条脉如果疏通了，就能调整人体之阴阳，使病气浊气下降，治病健身。这几条经脉的疏通，可治疗消化不良、胸腹胀满、精神不宁、抽筋、运动障碍以及妇科一些疾病。

“气通关”所通的“膝关”是很重要的一关。这里的膝关，一是指膝关穴（在膝关节内侧的曲泉穴之下，中督穴之上），二是指膝关节部位。这里是足三阴、足三阳及阴维、阳维、阴跷、阳跷的必经之道。所以疏通这一关，对调整人体阴阳、治病健

身有着极重要的作用。

“三起三蹲”，要尽量达到小腿与地面、大腿与小腿、上身与大腿各成约 90 度角，上身尽量正直，百会向上，中脉顺通。这个动作要领是刚柔并济，柔中寓刚；它的主要作用是舒筋活络。“蹲”是将气集中于膝关节部位，加大膝部气血的冲击力，“起”是使膝部所聚之气集中通关而过。这一起一蹲，即气通关，使足三阴、足三阳以及阴维、阳维、阴跷、阳跷得以疏通。好像倾盆大雨之后，山洪直泻而下，随着意念，直冲涌泉穴，乃至脚掌、脚趾，与地阴相通。而且，在体内病气浊气直冲涌泉而入地的同时，还有一部分阳气上冲百会穴，这对于打开百会穴有明显的作用。三起三蹲虽为下肢运动，但上身之气同样得以调整，是为上病下治，下病下治。

下蹲时拇指扣住血海穴（血海穴是脾经的穴位，拇指是肺经所在的一个部位，肺主全身之气），脾经得到肺气的补充，增强了脾胃的运化功能，食欲增加，如患有消化系统疾病，病体就会迅速康复。如患有肝病，肝病传之于脾（用五行的生克关系讲，木气偏亢，而金又不能对木加以正常克制时，木便去乘土），就是“木乘土”。脾经得到肺气的补充，使脾胃功能改善，抑制肝病入侵，就叫“扶土抑木”。然后用“疏肝法”对肝脏进行疏导，则有利于肝病的治疗。

此外，要做好三起三蹲，必然会自动地进行“调息”。下蹲时紧，上起时松，一起一蹲必然会要求呼吸的加深、延缓等。吸气时会使心气下降，呼气时会使肾气上升，此为水火相济、坎离交媾。心肾相交对开发智慧有着重要意义。然而，此处所出现的调息，乃是练功中自发产生的需要，练功者无须专加意念，否则反会影响练功效果。

总之，如此反复锻炼，全身上下、内外层层相通，气血周流不息，即可增强免疫功能、治病健身、开发智慧。

第四节　仙鹤点水

一、功　　法

1. 预备

两脚平行，与肩等宽（两脚外侧与肩等宽），双膝微曲；松肩，两手自然下垂，松静站立。舌抵上腭，似笑非笑，双目平视，心澄目洁，全身由上而下依次放松，将气沉入下丹田，开始意守。

引丹田气经会阴穴沿督脉上升，至大椎穴，经两肩、两臂至两手劳宫穴。

2. 双回气

两手转掌心向前，捧气似球，以肩为轴，从体前缓慢托起，贯入天目。张臂开胸，掌心向下，指尖相对，外导内行，将气导入下丹田（图 137—140）。

【意念】

捧气时，意念在两手劳宫穴。

贯天目时，意入天目。

外导内行时，意念随手沿中脉下行。

导气至下丹田时，意入下丹田。

3. 提翅点水

两手在下丹田前自然分开，掌心向下，两臂以肩为轴，以与肩等宽之距离，从体前缓慢扬至与肩平。同时抬起左腿（大腿抬至与水平面成 45 度夹角，小腿与地面垂直，踝关节放松，左脚离地面约 10 公分），点水三次（点水时，上身始终保持正直。下点时，以腰带动全身，缓慢下落；左腿姿势不变，左脚

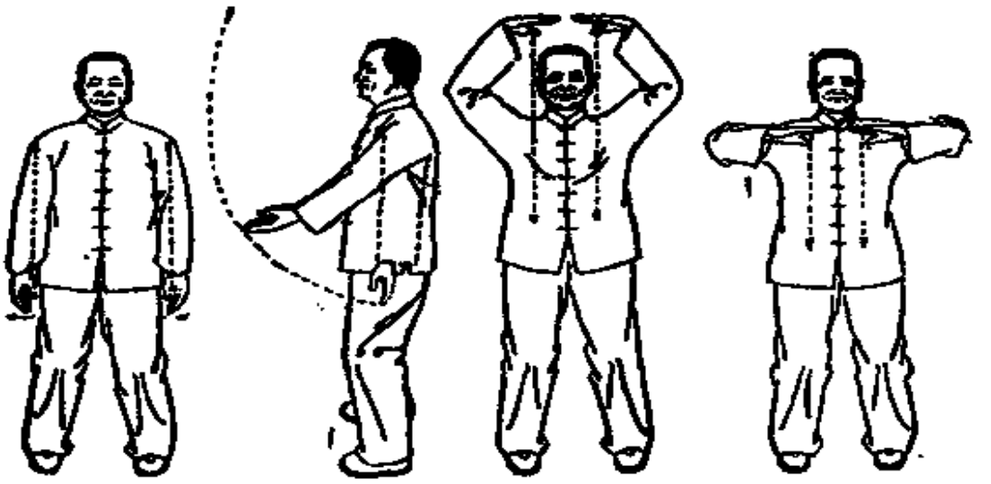


图 137　　图 138　　图 139　　图 140

尖轻轻点地；同时两肩放松，掌心向下，以肩带动两臂，随身体在体前缓慢下落。上起时，力发于右足，左腿姿势不变；以腰带动全身，缓慢起立；同时以肩带动两臂，掌心向下，从体前缓慢扬起。两手的起落点：高不过眉，低不过脐）（图 141—144）。

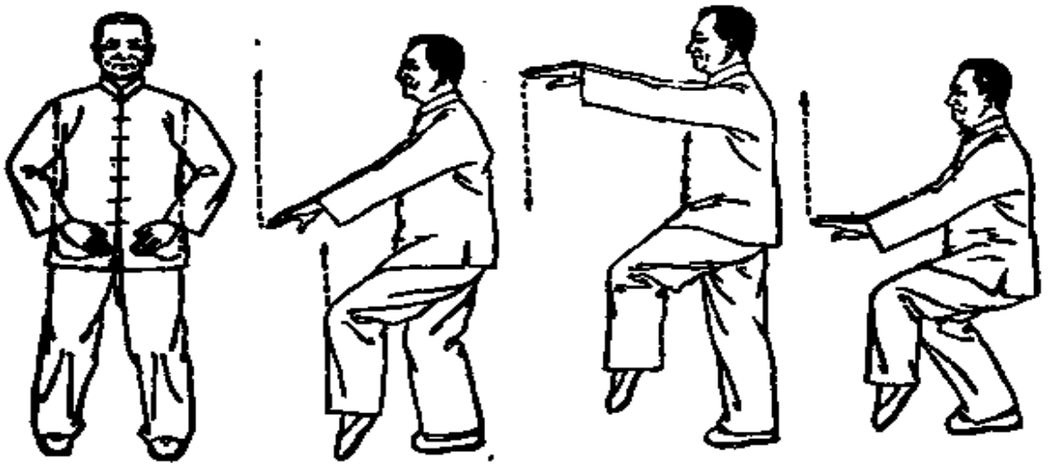


图 141　　图 142　　图 143　　图 144

【意念】

提翅和点水时，意念均在两手劳宫穴和左脚涌泉穴。

4. 鹤步通臂

两臂微收，再前伸，向左右展开成“一”字形（展翅时掌指放松，微微分开，掌心向外、后方向似翔泳；展翅后注意挺胸收腹），阴掌，变剑指；同时，左腿迈鹤步（左脚缓缓提起，迈步画弧，至腿伸直后再将左脚跟落至右脚拇趾前 15 公分处）。然后，身体重心移向左脚，右腿上提（右脚心向后，脚尖向下；右脚尖在左脚跟后约 5 公分，离地约 10 公分）（图 145—147）。



图 145

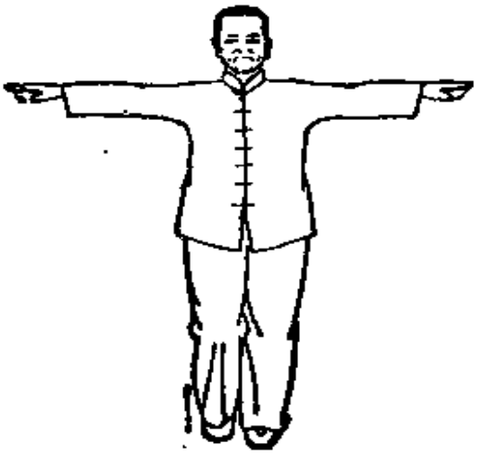


图 146



图 147

以颈椎为轴，左右通臂三次，剑指变丹顶指（动作要领同第二节“通臂”），（图 148—149）。



图 148



图 149

【意念】

迈鹤步时，意念在两手劳宫穴和左脚涌泉穴。

变剑指、提右脚时，意念在两手剑指与右脚涌泉穴。

通臂时，意念在大椎穴和剑指指尖（意念随着动作从一手指尖经大椎穴走向另一手指尖，状似穿梭，往返三遍）。

变丹顶指时，意念在丹顶指。

5. 展翅点水

丹顶指变阴掌，点水三次（点水时，上身始终保持正直。下点时，以腰带动全身，缓慢下落；右腿姿势不变，右脚尖轻轻点地；同时，两肩放松，掌心向下，以肩带动两臂，随身体在体侧缓慢下落。上起时，力发于左足，右腿姿势不变；以腰带动全身，缓慢起立；同时，以肩带动两臂，掌心向下，从体侧缓慢扬起。两手的起落点：高不过眉，低不过脐）（图 150—151）。

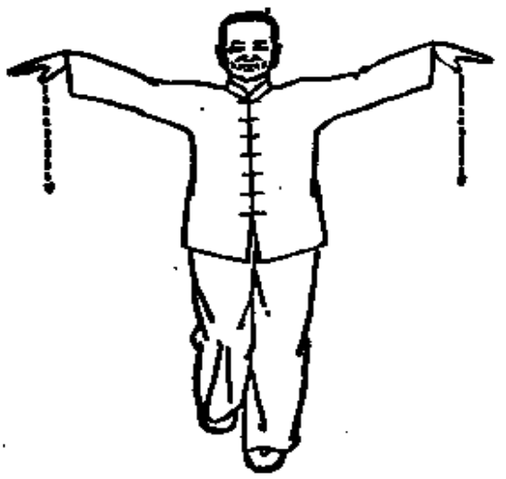


图 150

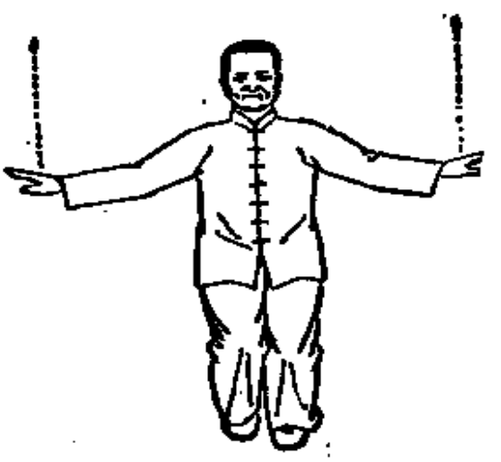


图 151

【意念】

点水时，意念一直在两手劳宫穴和右脚涌泉穴。

6. **提翅点水**

两臂从体侧缓慢下落，至与身体夹角约为 20 度时，转掌心向后（此时右腿一直保持通臂时的姿势）（图 152）。

以肩带动两臂，掌心向下，以与肩等宽之距离，从体前缓慢扬至与肩平。同时抬起右腿，点水三次（动作要领同前次“提翅点水”，唯左、右相反）（图 153—155）。

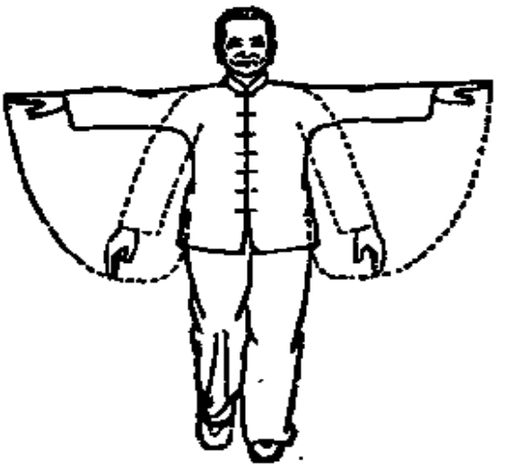


图 152

【意念】

提翅和点水时，意念均在两手劳宫穴和右脚涌泉穴。

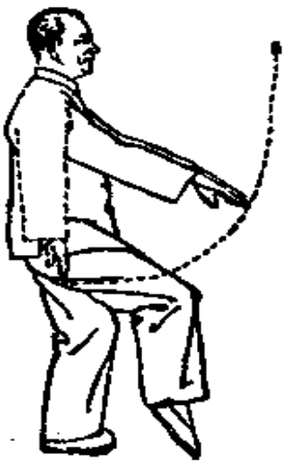


图 153



图 154

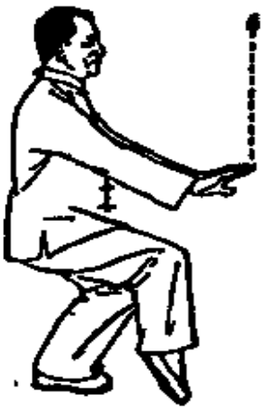


图 155

7. 鹤步通臂

两臂微收，再前伸，向左右展开成“一”字形，阴掌，变剑指；同时，右腿迈鹤步。然后，身体重心移向右脚，左腿上提（图 156—158）。

（迈步、提腿动作要领均同第 348 页“鹤步通臂”，唯脚的左、右相反）



图 156

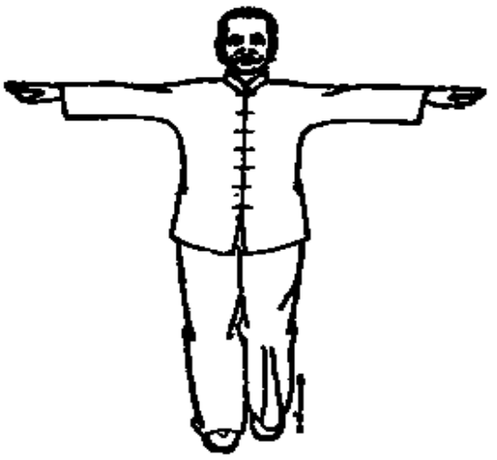


图 157



图 158

以颈椎为轴，左右通臂三次，剑指变丹顶指（图 159—160）。



图 159



图 160

（以上动作要领同前次“鹤步通臂”，唯脚的左、右相反）

【意念】

同前次“鹤步通臂”，唯脚 的左、右相反。

8. 展翅点水

丹顶指变阴掌，点水三次（动作要领同前次“展翅点水”，唯脚的左、右相反）（图 161—162）。

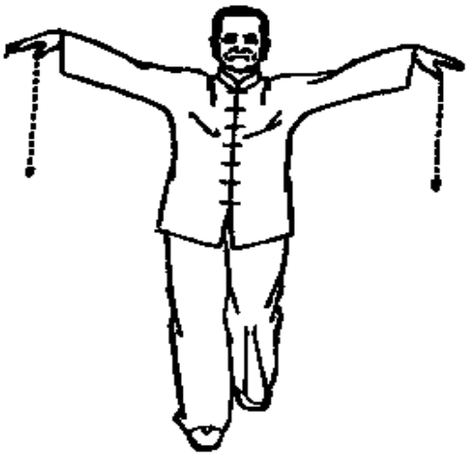


图 161

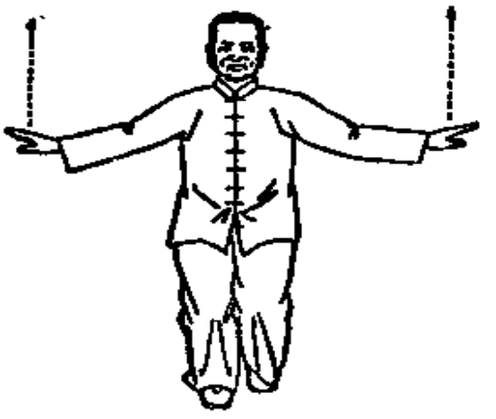


图 162

点水后，左脚向左侧跨出半步；同时，两肩放松，两臂伸平，从体两侧缓慢下落至与身体约成 20 度夹角（图 163—164）。

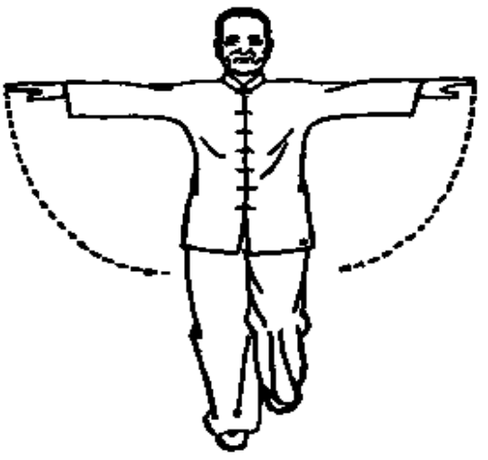


图 163

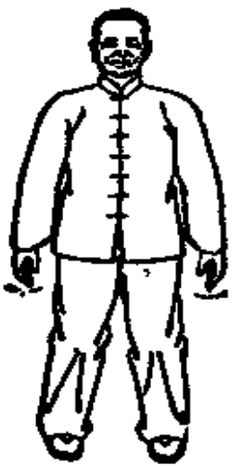


图 164

【意念】

点水时，意念一直在两手劳宫穴和左脚涌泉穴。

两臂在体侧下落时，意念在两手劳宫穴。

9. 双回气

两手转掌心向前，捧气似球，以肩为轴，从体前缓慢托起，贯入天目。张臂开胸，掌心向下，指尖相对，外导内行，将气导入下丹田（图 165—168）。

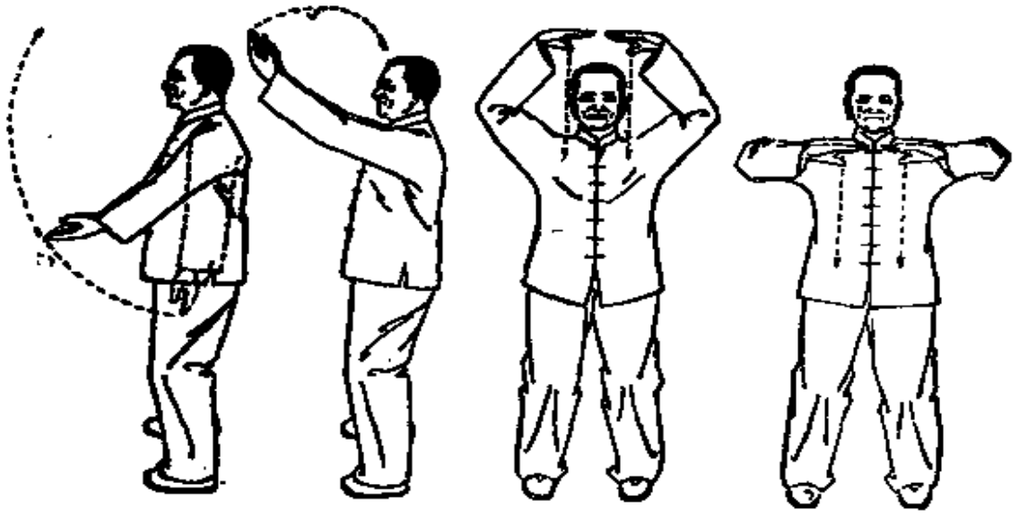


图 165　　图 166　　图 167　　图 168

【意念】

捧气时，意念在两手劳宫穴。

贯天目时，意入天目。

外导内行时，意念随手沿中脉下行。

导气至下丹田时，意入下丹田。

10. 收功

两手平脐后，掌指放松，微曲，分别向左、右各约 45 度方向外推。与外推同时，突出尾闾，上身保持正直，鼻准对脐中。

翻掌内收，指尖斜向相对，在下丹田前拢气抱球。松肩，提肛，两手向小腹收拢，距小腹约两厘米时，经两胯沿体侧自然放下，同时两腿立直（图 169—174）。

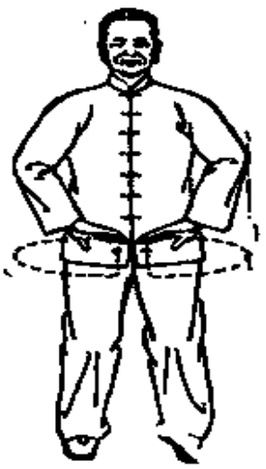


图 169

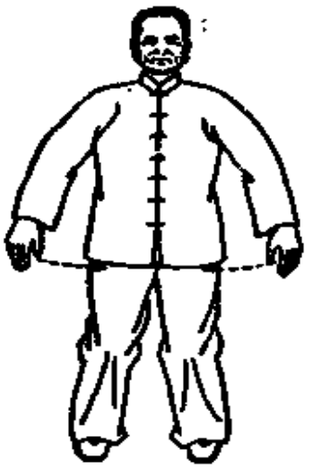


图 170

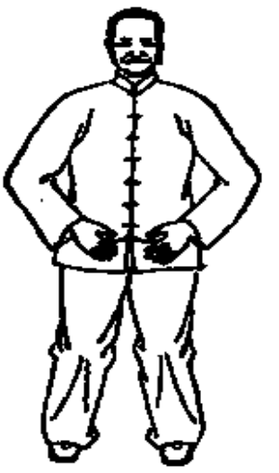


图 171—甲



图 171—乙



图 172



图 173



图 174

【意念】

外推、内收及拢气抱球时，意念均在两手劳宫穴。

松肩时，意念将上身之气收入下丹田。

提肛时，意念将下身之气收入下丹田。

两手向小腹收拢时，意念将两手所抱之球缓缓收入下丹田；同时，小腹加强后收意念，将气收紧、稳固。

二、功　　理

本节功法的主要作用，是进一步疏通上、下肢的经络和穴位。对腰部的命门穴（包括两肾）进行锻炼，为体内补充真气，促进经络中气血的循环，增强生命的活力。同时，本节功法是轻功的一种锻炼方法，以此来锻炼脑部的功能及预防脑部疾病，调节全身的五脏六腑之气与宇宙之间往来沟通和合。

经络是真气运行的通道，真气在经络中周流不息，运行往返而充养全身。

经穴是经络上真气比较活跃的部位。特别是功夫练到一定程度，全身每个穴位都会变成了丹田，到那时就可达到牵一发而动全身。如果把经络比作交通网的话，那么穴位就是其重要的枢纽。人体除了十二条正经和奇经入脉以外，还有许多络脉和孙脉，穴位就更多。仅是经络循行路线上就有三百六十一个穴位。此外还有五百八十八个经外奇穴，总共九百四十九个穴位。

经络的畅通和穴位的开阖是一致的。如果穴位，特别是重要的穴位疏通了，对真气流通就会起直接的促进作用；反之，如果穴位闭塞不通，那么该穴所属的经络就很难疏通，就会直接影响到气血的循环。

每个穴位都是人身上的一个窍，就象人的眼、耳、鼻、口、二阴一样（眼能视、耳能听、鼻能嗅、口主纳、二阴主出），但穴位与这九窍的作用又不尽相同。穴位疏通以后，可以使体内外之气场接通，使体内脏腑之病气、废气排出体外，把人体所需要的有益之气吸入体内，变为能量，充养全身。穴位的开阖，

加速了人体与自然界的物质交换，亦即吐故纳新，体内真气和血流量也随之活跃和增加。真气运行不止，生命自强不息。真气如果停止了运行或者耗尽了，人的生命也就终止了。故而对真气的调节补充极为重要。

穴位开阖还是传递宇宙信息的窗口。通过气功修炼，穴位打开以后，便可以开发出人体接通过去和未来的潜在功能。

本节功法主要模仿仙鹤的动作。仙鹤在高空自由自在地飞来飞去，姿态舒展，圆活轻柔，古人称之谓“翔泳”。炼完这节功后，可以使人感到精神爽快，体态轻盈。所以，这是鹤翔庄功法的又一个精华。

“提翅点水”和“展翅点水”，是锻炼肩、肘、腕、腰及下肢的胯、膝、踝，使全身的经络疏通。以肩带动双臂，以腰带动全身点水，这里起主要作用的穴位是大椎穴，劳宫穴，命门穴和涌泉穴，有内气外发，外气内收等作用。

大椎穴是手足三阳经与督脉相汇之处，它除了本身的开阖吐纳之外，还能促使督脉和手足三阳经的疏通，把内气调动起来，引导清阳上升输送给大椎，除濡养大脑外还可打开百会穴，对小周天的气血运行有直接的促进作用。

点水动作，可促进劳宫穴和涌泉穴的呼与吸。下点是呼，上提是吸，一呼一吸，使体内外之气接通，起到内外交流，吸（留）清排浊的作用。

提翅点水，展翅点水，鹤步通臂等动作的安排，是在前三节功的基础上，达到自身与外界的气机升降出入，自身内部的脏腑调整，以及对脑的锻炼。

本节功主要是以腰带动全身，腰部的一松一紧，促进了命门穴的疏通，而双手高不过眉，低不过脐，主要是以抬腿，脚距地面约十公分限，同时，也可使气机升降出入得当。

命门的重要性，在古代医著中都有所记载；《难经·八难》

说："气者，人之根本也，根绝则茎叶枯矣。"中医并认为元气为气之根，出于命门。《难经·三十六难》曰："命门者……元气之所系也。"徐大椿《命门元气论》说："命门为元气之根，真火之宅，一阳居二阴之间，熏盲之主，五脏之阴气非此不能滋，五脏之阳气非此不能发。"陈士铎在《石室秘录》中说："心得命门而神明有主，始可应物；肝得命门而谋虑；胆得命门而决断；胃得命门而能受纳；脾得命门而能传输；肺得命门而活节；大肠得命门而传导；小肠得命门而布化；肾得命门而作强；三焦得命门而决渎；膀胱得命门而收藏。"这充分说明了命门与五脏六腑的密切关系。

本节功法的锻炼，正是注意到了命门的作用，因此，通过姿式和意念的调整，使肾水属坎水（肾阴），内蕴坎阳（肾阳），在肾间动气（命门火）的发动下，坎中一阳温升。其中肾阳暖土煦木，肾阴涵养肝木之升发。在中土枢轴的转动下，肝脾温升，肺胃凉降。心火属君火（内含心阴），心阴下荫，戊土得润，胃土和降。心阳下煦，肺金不凉，始能顺降。如此，在肾阳命火的发动下，中土枢纽转动，肝脾温升而心肺凉降，共同完成脏腑的升降功能，从而完成人体的气血升降运动。

本节功法不仅使人完成了人体内部的气血升降运动，还通过动作的安排达到健脑和与宇宙气机、信息交换的目的。

功法中的意念在劳宫穴和涌泉穴，同时以肩带动两臂以腰带动全身，上下点水。而手与脑及足与脑之间有一种特殊的手脑通线及足脑通线。因此，运动手足可达到健脑开智的目的。《内经》有："四肢者诸阳之本"（《素问·阴阳脉解篇》）的记载。头为诸阳之首，故头与四肢末梢的关系是极其重要的。四肢通过经络与脑有密切联系，如手三阳经从手走头，足三阳经从头走足，手足分别为手三阳经与足三阴经经气的发源地，故手心劳宫穴及足心涌泉穴都有经络直通于脑。因此，本节功法

有健脑和开智生慧的作用。

命门穴又被称为“十二经之主”。意思是说，它除了本身的呼吸开阖之外，还有控制全身上下的主要经脉的作用，命门穴疏通了，全身上下的主要经脉才会相继被疏通。

劳宫穴和涌泉穴是体内外之气机交换和排除浊气的重要穴位。随着点水时的上、下动作（点水时意守涌泉穴和两个劳宫穴），通过这个动作的锻炼，天、地、人便结为一体，调整了人体阴阳，达到了内外的统一。完成了人与宇宙的气化活动。

气化活动是以气机升降出入运动为体现的，所谓气机升降出入运动指的是气的交感作用，在宇宙自然界表现为天地之气的升降交感作用，如《素问·天元纪大论》曰：“在天为气，在地成形，形气相感而化生万物。”又如《素问·六微旨大论》曰：“气之升降，天地之更用也……升已而降，降者谓天，降已而升，升者谓地，天气下降，气流于地；地气上升，气腾于天，故高下相召，升降相因，而变作矣。”《素问·六微旨大论》又说：“何谓气交……上下之位，气交之中，人之居也”。说明天地存在着升降出入的气交运动。于人体而言，脏腑之气在不停地升降出入运动着。升降是体内脏腑之气之间的衔接，出入则是人体内气与大自然外气之间的联系。因此，升降出入运动是人体内外环境维持统一的枢要。升降出入运动是生命活动得以维持的保证。正如《素问·六微旨大论》所曰：“非出入则无以生长壮老矣，非升降则无以生长化收藏……出入废则神机化无，升降息则气立孤危。”

本节功法，就是通过对命门穴的锻炼开阖配以上下肢的运动和劳宫、涌泉穴的意守，以达到气机升降（体内）出入（与宇宙），强肾健脑。以促进人的新陈代谢，预防治疗疾病，达到天、人、地的合一，开发人体的潜在功能，为探索人体生命科学的奥秘创造了条件。

第五节　混元归一

一、功　　法

1. 预备

两脚平行，与肩等宽，双膝微曲；松肩，两手自然下垂，松静站立。舌抵上腭，似笑非笑，双目平视，心澄目洁，全身由上而下依次放松，将气沉入下丹田，开始意守。

引丹田气经会阴穴沿督脉上升，至大椎穴，经两肩、两臂至两手劳宫穴。

2. 双回气

两手转掌心向前，捧气似球，以肩为轴，从体前缓慢托起，贯入天目。张臂开胸，掌心向下，指尖相对，外导内行，将气导入下丹田（图 175—178）。

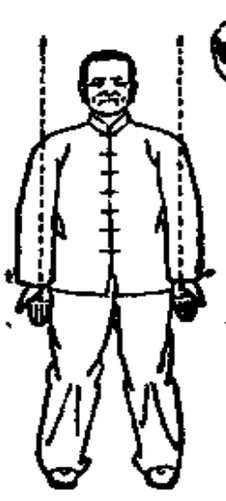


图　175



图　176

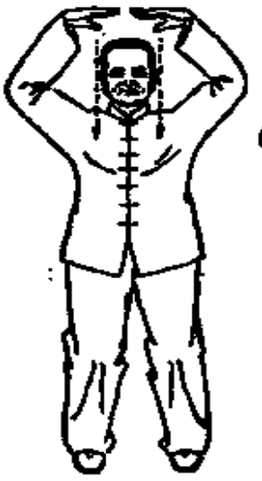


图　177

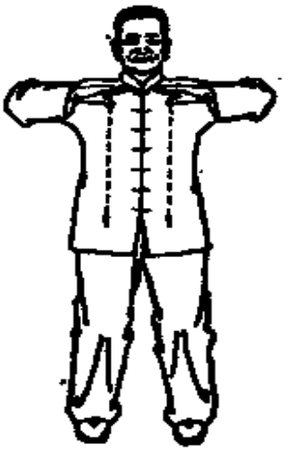


图　178

【意念】

捧气时，意念在两手劳宫穴。

贯天目时，意入天目。

外导内行时，意念随手沿中脉下行。

导气至下丹田时，意入下丹田。

3. 左右调正

两脚原地不动，上体左转约 90 度，头部左转约 180 度，目向左肩方向平视（腰椎、胸椎、颈椎依次连贯扭动）。

与转体同时，左手绕至身后，外劳宫穴轻拍命门穴（掌心向后，掌指微曲）；右手经胸前向上抬 起，翻掌平放于右肩之上（掌心向上，指尖向后，掌指微曲，拇指根上托，防止劳宫穴对耳。两手的动作要同时进行），大臂紧贴右肋，稍停（图 179—181）。

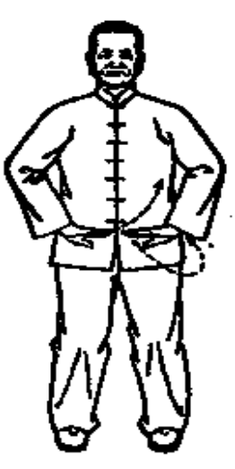


图 179



图 180



图 181—甲

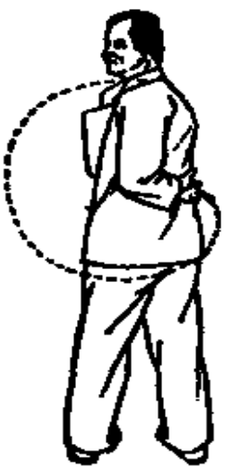


图 181—乙

两脚原地不动，上体右转约 180 度，头部右转约 360 度，目向右肩方向平视（腰椎、胸椎、颈椎依次连贯扭动）。

与转体同时，两手自然换位，右手绕至身后，外劳宫穴轻拍命门穴（掌心向后，掌指微曲）；左手经胸前向上抬起，翻掌平放于左肩之上（掌心向上，指尖向后，掌指微曲，拇指根上托，防止劳宫穴对耳。两手的动作要同时进行），大臂紧贴左肋，稍停（图 182）。

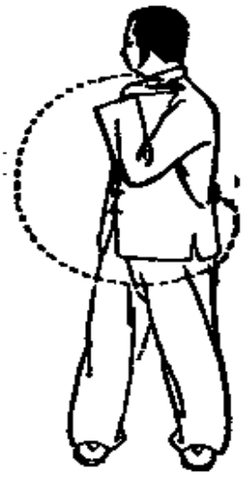


图 182—甲

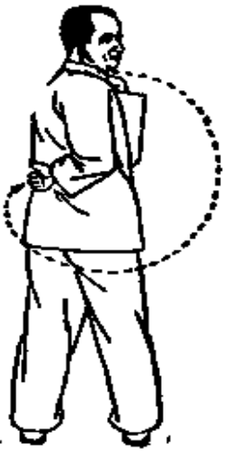


图 182—乙

左、右转体各三次，共六次，中间四次均转约 180 度，最后一次与第一次相同，转体约 90 度，恢复预备势。

【意念】

左转时，意念在命门穴和右手劳宫穴。

右转时，意念在命门穴和左手劳宫穴。

4. 足运阴阳

两手叉腰（拇指向后），提左腿（大腿抬至与水平面成 45 度夹角，小腿与地面垂直，踝关节放松），踢左脚（左脚尖绷直，与腿成一条线）（图 183—185）。

左脚尖上翘，同时小腿微收，再用脚跟着力将左脚沿前下约 45 度方向蹬出（将腿蹬直，但不可用力过猛）（图 186）。

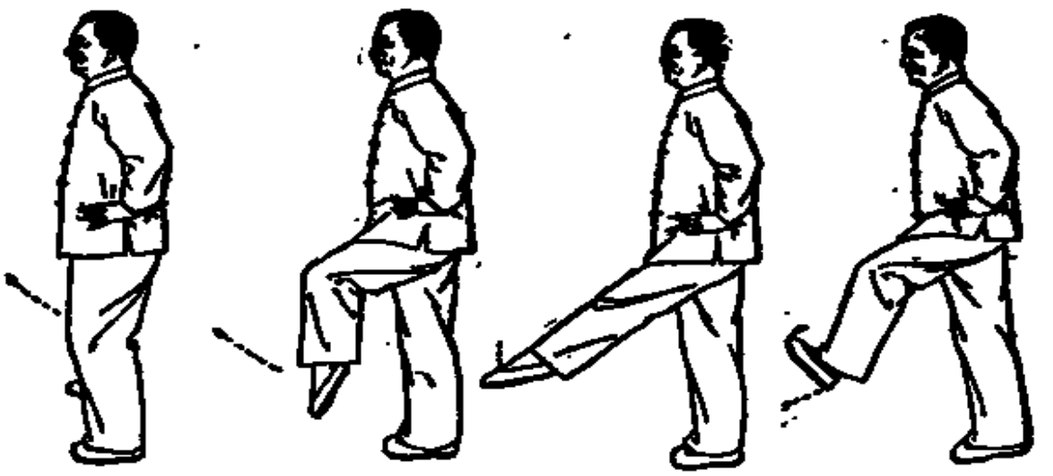


图 183　　图 184　　图 185　　图 186

以左踝关节为轴，用左脚尖画圆（左腿保持向前下方伸出的姿势固定不动，脚跟不落地），先向外转三周，再向内转三周（要尽量画圆）；然后，左腿恢复提起时的姿势，再放下左脚（两脚距离保持与肩等宽）（图 187—190）。

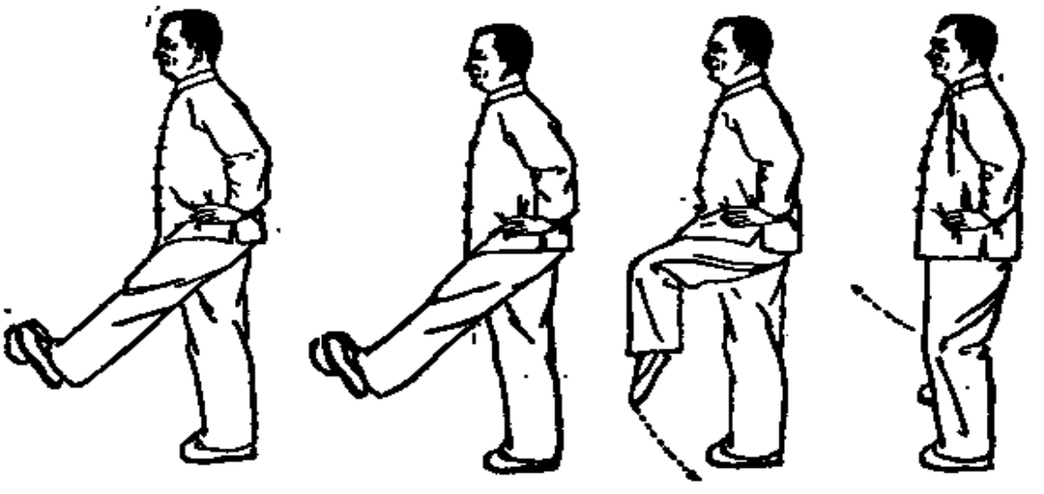


图 187　　图 188　　图 189　　图 190

再提右腿，踢右脚；右脚尖上翘，同时小腿微收，再用脚跟着力将右脚沿前下约 45 度方向蹬出（图 191—192）。



图 191

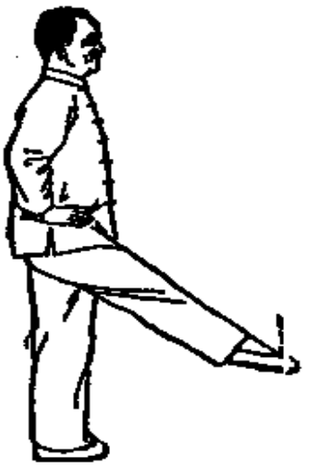


图 192



图 193

以右踝关节为轴，用右脚尖画圆，先向外转三周，再向内转三周；然后，右腿恢复提起时的姿势，再放下右脚（图 194—197）。

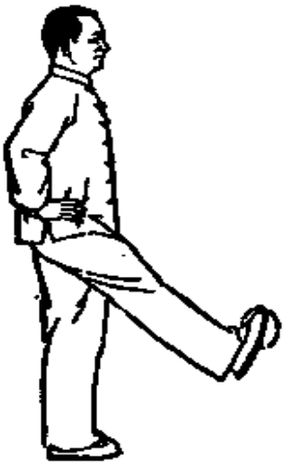


图 194

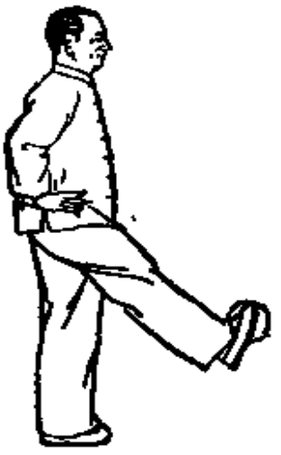


图 195



图 196



图 197

（右腿、右脚动作的要领全同于左腿、左脚。）

两腿如此各作三遍。

【意念】

提腿时，意念在所提脚之涌泉穴。

踢脚时，意念在所踢脚之脚面。

蹬脚跟时，意念在所蹬脚之脚跟。

脚尖画圆时，意念在画圆脚之踝关节。

脚放下时，意念在所放脚之涌泉穴。

5. **混元归一**

两臂向左侧缓慢扬起，左手略低于肩，右手与肩平（右大臂与右肩成水平直角），掌心成 45 度斜向前（图 198—199）。

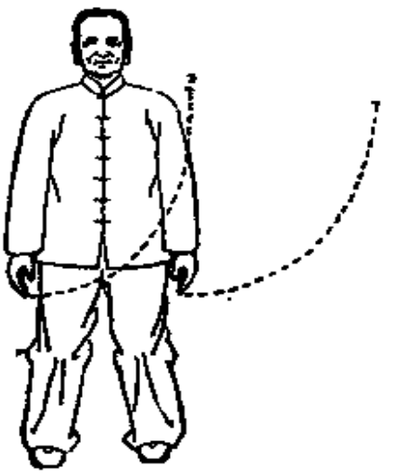


图 198

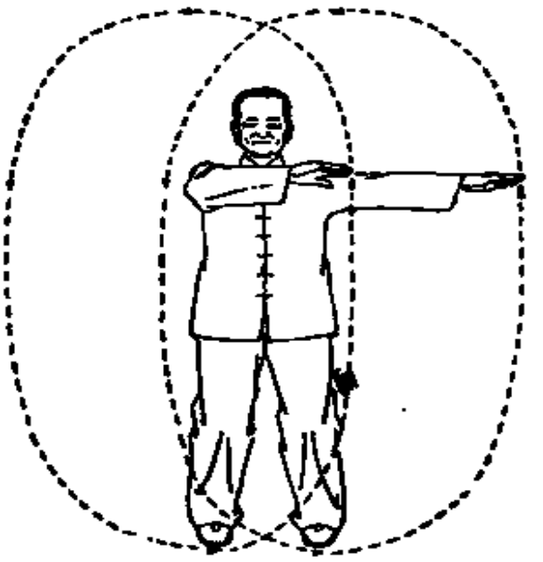


图 199

以腰为轴，按逆时针方向（即向上→右→下→左）转三周（两手画圆的动作，上与下对称，左与右对称）（图200—202）。

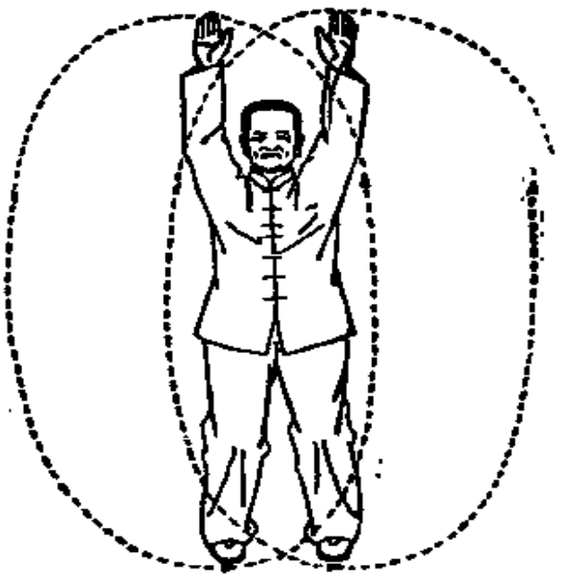


图 200

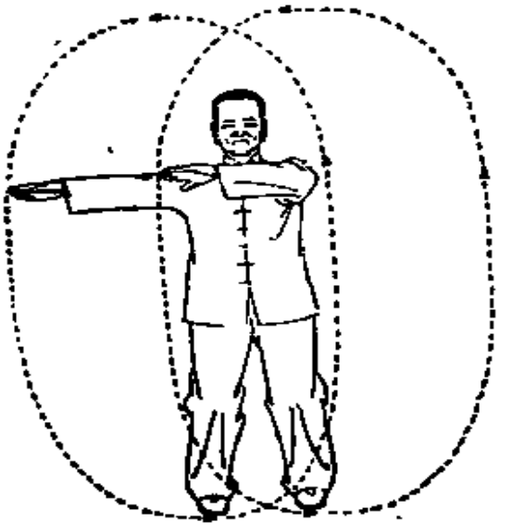


图 201

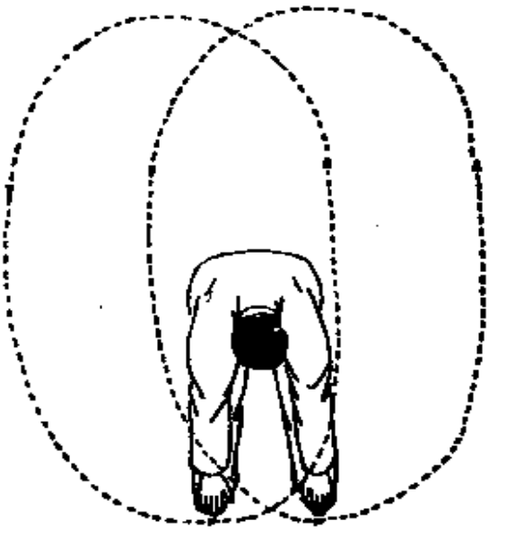


图 202

以腰为轴，按顺时针方向转三周，然后两手自然垂向身体两侧（203—208）。

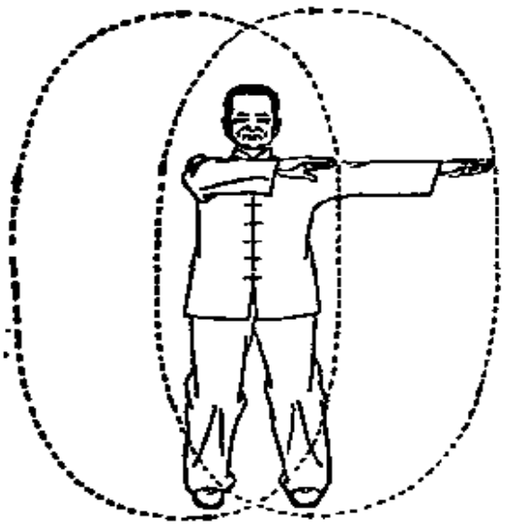


图 203

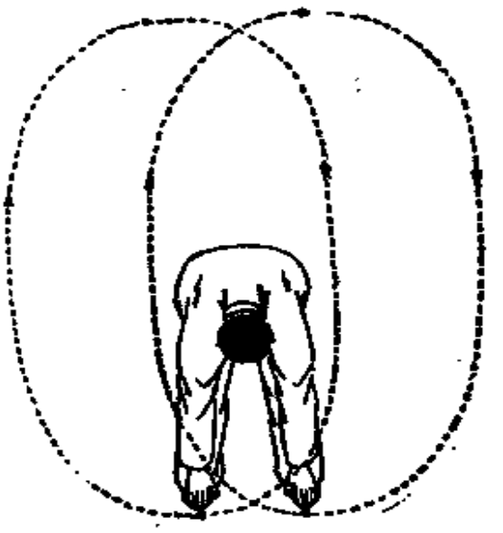


图 204

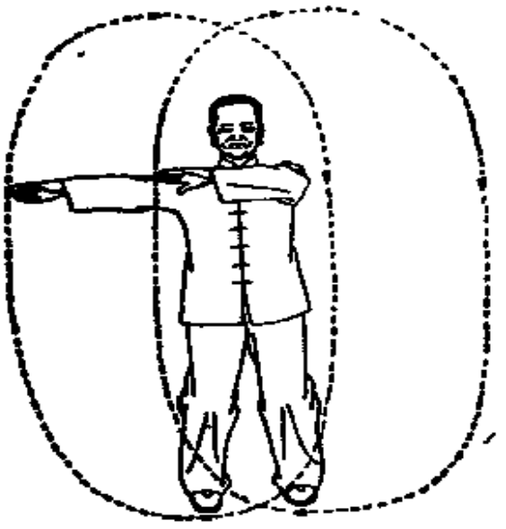


图 205

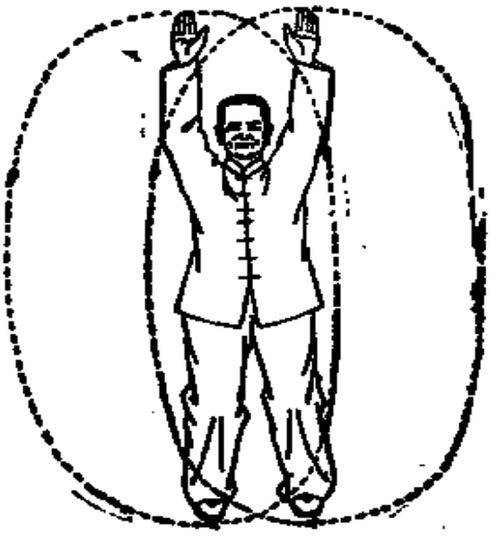


图 206

【意念】

混元归一时，意念在十指尖，放远，画圆（但注意最后一周须将放出的意念收回两手劳宫穴）。

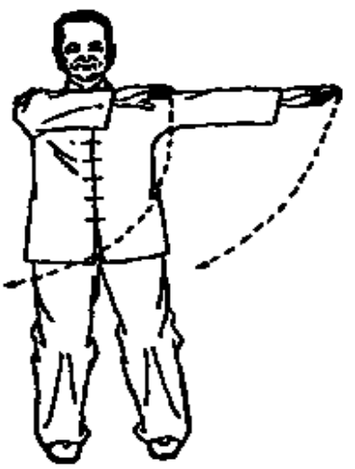


图 207

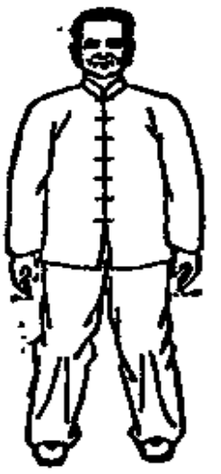


图 208

6. **双回气**

两手转掌心向前，捧气似球，以肩为轴，从体前缓慢托起，贯入天目。张臂开胸，掌心向下，指尖相对，外导内行，将气导入下丹田（图 209—212）。



图 209



图 210

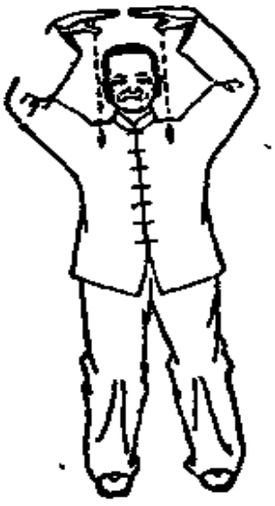


图 211

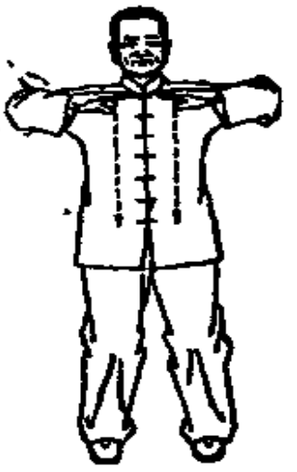


图 212

【意念】

捧气时，意念在两手劳宫穴。

贯天目时，意入天目。

外导内行时，意念随手沿中脉下行。

导气至下丹田时，意入下丹田。

7. 收功

两手平脐后，掌指放松，微曲，分别向左、右各约 45 度方向外推。与外推同时，突出尾闾，上身保持正直，鼻准对脐中。

翻掌内收，指尖斜向相对，在下丹田前拢气抱球。松肩，提肛，两手向小腹收拢，距小腹约两厘米时，经两胯沿体侧自然放下，同时两腿立起（图 213—218）。

【意念】

外推，内收及拢气抱球时，意念均在两手劳宫穴。

松肩时，意念将上身之气收入下丹田。

提肛时，意念将下身之气收入下丹田。

两手向小腹收拢时，意念将两手所抱之球缓缓收入下丹田；同时，小腹加强后收意念，将气收紧、稳固。



图 213

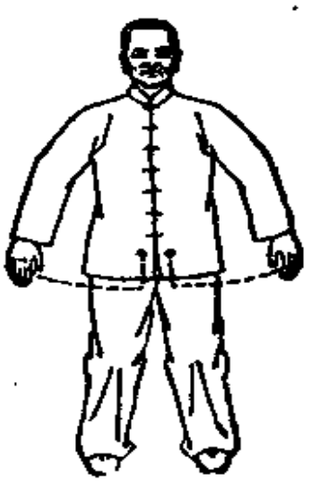


图 214



图　215—甲



图　215—乙

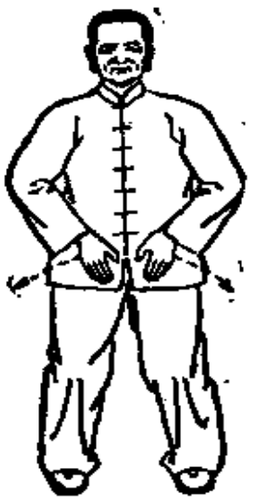


图　216

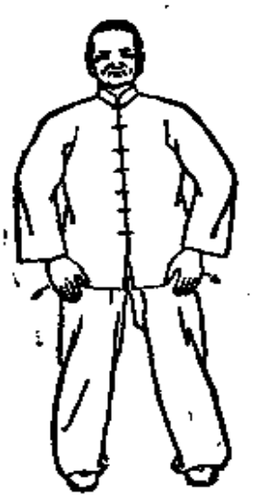


图　217

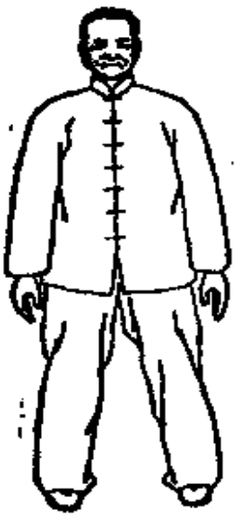


图　218

二、功　　理

“混”—混沌。指传说中宇宙形成之前，亦即天地未分，鸿蒙未判之时的模糊一团的景象。

“元”—元始。元始之气为太虚之气。太虚者，太极也，太极本无极，故曰太虚。太极者，天地万物之始也。

“归一”为合一、统一之意。天得一以清，地得一以宁，人得一而滋生，万物得一而赋形。一之为道大矣哉！抱一者治天下，守一者安性命。一者通，统万有而一之，合万物而归之。为数之始，为事之终。万事万物皆来源于一，又归宿于一。世界上一切事物都处于阴阳矛盾之中，生生化化。人体也是一样，相当于一个小“宇宙”。只要练功顺乎自然规律，并持之以恒，就可以达到穴位开，经络通，阴阳平调，全身上下五脏六腑之真气混沌一团（即混元归一）的功效。

本节功法是在前四节功法的基础上，也就是说前两节功法是以上肢调节运动为主；三、四节功法是以下肢调节运动为主的；这一节是上、下、左、右，全身性的运动调节，并对内外进行进一步的系统完整和提高，使全身各个关节，各条经脉和四肢百骸全面地得以锻炼，得以调整，使气血升降真正进入有序化的圆运动。

“左右调正”即下手轻拍命门，同时护命门，上手掌心向上承接天阳，同时转体，从身后肩臂的形象看出。这个动作完成了太极图的图形。在此式中，包含了负阴而抱阳，阳中有阴，阴中有阳，并阴阳互相联系，互相制约，一分为二，合二为一的统一体。然，阳中有至阳，阴中尚有至阴，阴极则阳生，阳极则阴生，终于构成了完整的最能象征阴阳对立统一关系的太极图。

“混元归一”和“左右调正”在此功法中完成并体现了人体气机升降的圆运动，通过这两组动作的编排和意念的运用，使人体内与体外的气场得以交换和统一，体内气机有序升降运动，体外气机随体能运动。

由于心肾是升降的根本，肾是升降，启动的动力，功法中通过左右调正的下手轻拍命门，上手承接天阳，混元归一动作中的两手随身体左、右、上、下俯身弯腰做圆周运动，即达到坎阳发动，肾水温升脾转肝升，于是水升火降，坎离交泰，从而完成左阴升，右凉降的气化圆运动形式，也即在肾阳命火的发动下，中土枢轴转动，致使肝脾温升而心肺凉降。其中，肾水本应下沉，之所以能上济心火，是因为坎阳的发动，心火本性上炎，却反下降，又是因为肾水的上济，以阴阳互根之理矣。而脾胃是升降化源的根本，脾胃二者一为阴土本湿，一为阳土性燥，燥湿调停，中气得以化源，中阳发动枢轴始能运转，脾升肝才能升，胃降肺始能降。而肝肺又是升降的翼佐、肝藏血，肺藏气，肝肺的升降运动实际上也就是气血的升降调整，肝——右，先行于左，肺——右，右三叶左两叶，犹如两翼一样，肝主升发，肺司肃降，故左半圆的温升需赖肝木的温升，右半圆的凉降必须依肺金的顺降。

以上说明，脏腑气机升降圆运动是一种气化运动，取决于心肾水火的平衡，脾胃燥湿的调停，以及肺肝气血的协调。

“左右调正”特别是在“六方和合”和“柱地通天”的基础上，以转动形体，进一步活动椎体，疏通大椎，命门穴和上肢的经脉，促进小周天的气血循环。为督脉补充了能量，增强了肾功能和下丹田的活力，也调节了中枢神经高、低两个部分——脑与脊髓。这个动作，使上半身之气混沌一团，为全身的混元归一做好准备。

“足运阴阳”是在“鹤首通关”和“仙鹤点水”两节动功的

基础上，进一步疏通下肢的经脉。提膝（下肢放松）踢脚和绷脚面（下肢前外侧拉紧），这一松一紧，疏通了足三阳经。小腿内收，脚尖跷起（下肢放松），蹬脚跟（下肢后内侧拉紧），这一松一紧，疏通了足三阴经。以踝关节为轴，用脚尖内外画圈，运动踝关节，主要是调整足三阴、足三阳，对阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉进行疏导。这个动作，使下半身之气混沌一团，为全身的混元归一做好准备。

“混元归一”这一动作是全身性运动（上肢、下肢、躯干都在往返轮转画圆）。全身各关节都拉动放松，动作自然，柔和、舒展、圆活，意、气、形统一，使全身之气混为一体。以前的每个动作，是对身体的各个部位有所侧重地进行锻炼；而这节的动作则是全身性的整体性运动。以前的每个动作，因对身体各部位的锻炼有所侧重，使得气血在身体各部位的循行也有所不同；而这节的动作，使周身的气血得到平调（阴阳平衡），使之混为一体，上下一致，内外一致，表里一致，即“混元归一”。

“双回气”属于收功内容。练完混元归一之后，不仅气血在周身的流注得到改善，而且在身体周围还形成一定的“气场”（人体能场）。“双回气”是将体外之气收入体内，储存于丹田。

整个五节动功是“外练筋骨皮，内练精气神”。它对全身（从头至脚）的每个关节都进行了活动，对每个穴位、经络都进行了疏导，对五脏六腑，四肢百骸、皮、肉、筋、骨、脉、脏都进行了锻炼，为身体补充了真气，增大了能量，促进了气血循环，改善了身体固有机能，激发了人体先天潜能。长期坚持锻炼，不仅能强身治病，而且能延年益寿，“返老还童”。

式

第四章　对症治疗功

第一节　疏肝法

一、功　法

1. 预备

两脚平行，与肩等宽，双膝微曲，松肩，两手自然下垂，松静站立。舌抵上腭，似笑非笑，双目平视，心澄目洁。全身由上而下依次放松，将气沉入下丹田，开始意守。

引丹田气经会阴穴沿督脉上升，至大椎穴，经两肩、两臂至两手劳宫穴。

将身体重心移向左脚，右脚向前迈出半步，脚跟着地，脚尖上翘，对着树木（或木材、木器）。

2. 双回气

两手转掌心向前，捧气似球，以肩为轴，从体前缓慢托起，贯入百会穴。张臂开胸，掌心向下，指尖相对，外导内行，将气导至膻中穴（图 219—221）。

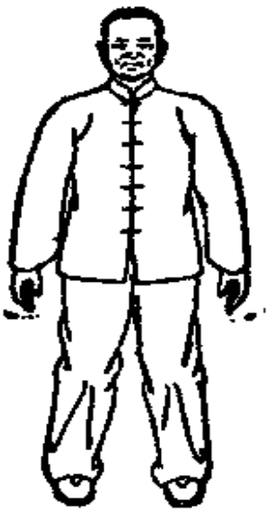


图 219



图 220

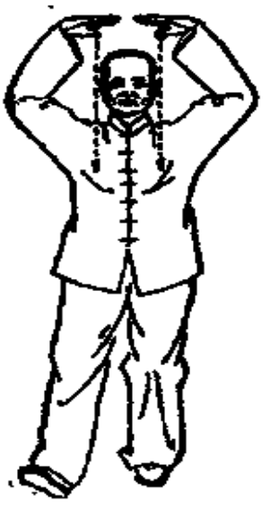


图 221

3. 排肝气

两手平移至右胸前，沿身体右侧下导，意将肝气沿肝经，经右腿内侧导至右脚大敦穴排出（用意念将大敦穴打开，将肝气排给树木或木器）；两臂导气至伸直后，翻掌心对树推出，意将肝气推入树木。然后，两手自然下垂（图 222—226）。

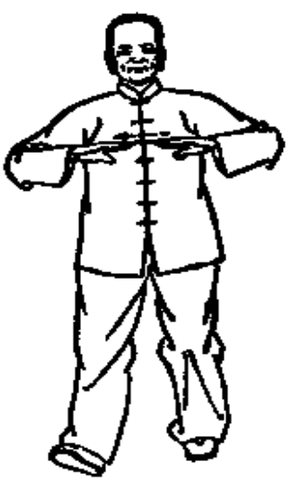


图 222



图 223

如连续作时，将两手下垂动作改为左右分开，向外画弧，绕至两胯，转掌心向前，再作排肝气动作。

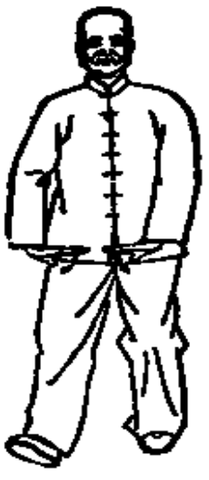


图 224



图 225



图 226

二、功　　理

疏肝法是一种疏泄病浊之气的功法，不仅肝病、高血压病和肿瘤病患者也能够适用，而且一般人于生气动怒之后采用此法进行疏导，也会收到立竿见影的效果。

练此功法时，排肝气动作可连续做九至三十次，但所做次数必须是三的整数倍（如三、六、九、十二……）。三，即天、地、人，即三才。次数多少因人而异，以肝区舒适为度，不可过多。此外还应注意，疏肝动作只做右侧，将肝气从右脚大敦穴推出。练此功法后不要做收功动作，而是掉头就走，离开一定距离再练动功或站桩功等。

第二节　降压法

一、功　法

1. 预备

两脚平行，与肩等宽，双膝微曲；松肩，两手自然下垂，松静站立。舌抵上腭，似笑非笑，双目平视，心澄目洁。全身由上而下依次放松，将气沉入下丹田，开始意守。

引丹田气经会阴穴沿督脉上升，至大椎穴，经两肩、两臂至两手劳宫穴。

2. 捧气贯顶

两手转掌心向前，捧气似球，以肩为轴，从体前缓慢托起，

贯入百会穴（图 227—229）。

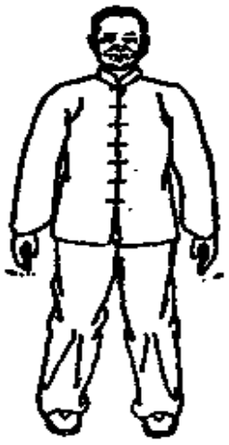


图 227

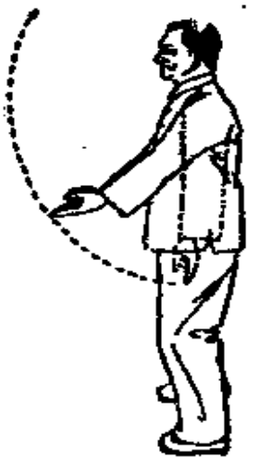


图 228



图 229

张臂开胸，掌心向下，指尖相对，外导内行，将气导入下丹田（图 230—231）。

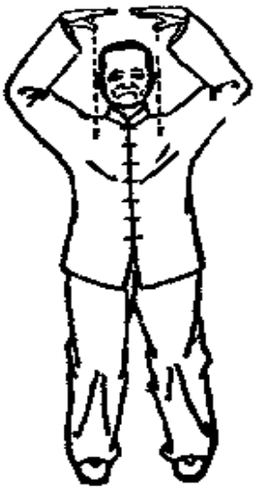


图 230

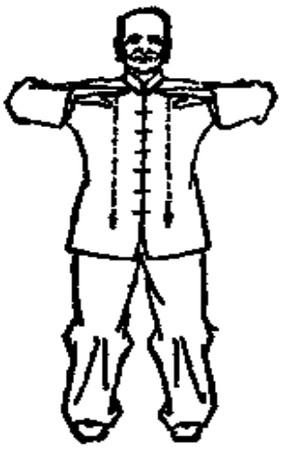


图 231

两手平脐后自然分开，放到身体两侧，用意念继续将气沿两下肢导向两脚涌泉穴，入地三米（图 232—234）。



图 232

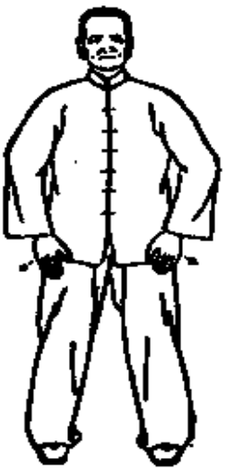


图 233



图 234

二、功 理

降压法是供高血压病患 者使用的治疗功法，动作非常简单易学，只是要注意掌握火候，必须适度，并要经常测量血压进行检查，血压正常后即不再做此功法。

第三节 点穴降浊法

一、功 法

1. 预备

两脚平行，与肩等宽，双膝微曲；松肩，两手自然下垂，松静站立。舌抵上腭，似笑非笑，双目平视，心澄目洁。全身由上而下依次放松，将气沉入下丹田，开始意守。

引丹田气经会阴穴沿督脉上升，至大椎穴，经两肩、两臂至两手劳宫穴。

2. 提翅

两手转掌心向前，掌指平伸，以肩为轴，从体前缓慢扬至与肩平（此时两臂与肩等宽，掌心向上）（图 235—236）。

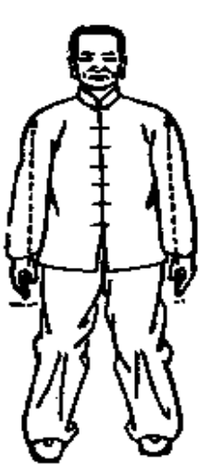


图 235

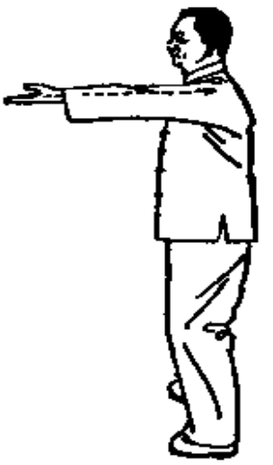


图 236

3. 展翅

两臂左、右分开成“一”字形（手心仍保持向上）（图 237）。

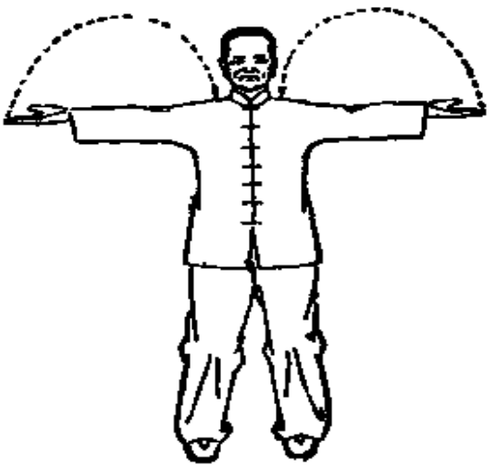


图 237

4. 点肩井穴

五指并拢，两小臂向耳侧折回，中指点向两肩井穴，意入肩井穴；松肩，松膝，意向两脚涌泉穴，留清排浊（图 238）。

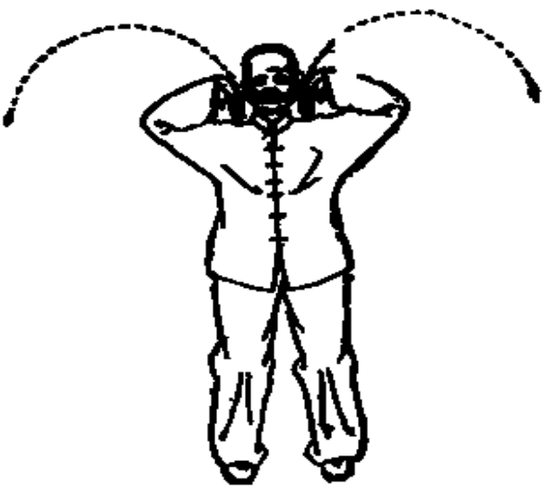


图 238

5. 合翅

待涌泉穴有气感后，将小臂伸开，同时掌指伸平，恢复“一”字形。两臂再向体前平移至与肩等宽（掌心一直向上）（图 239—240）。

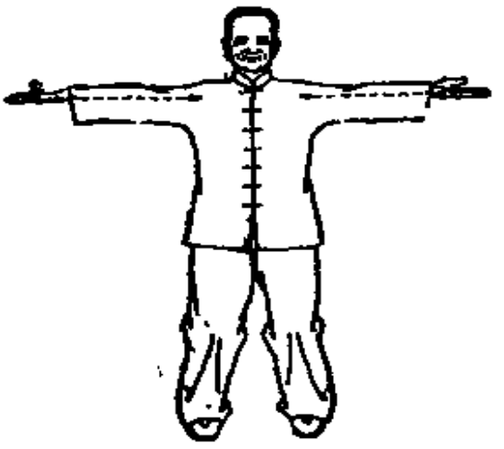


图 239

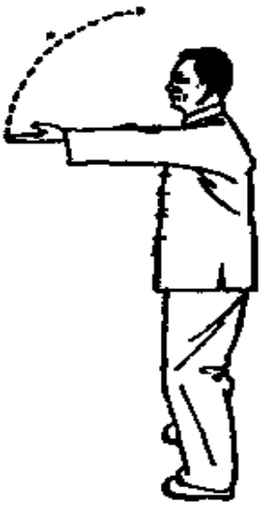


图 240

6. 双回气

两手掌指放松，微曲，捧气似球，从体前缓慢托起，贯入百会穴。张臂开胸，掌心向下，指尖相对，外导内行，将气导入下丹田（图 241—242）。

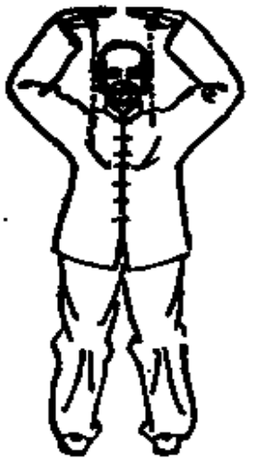


图 241

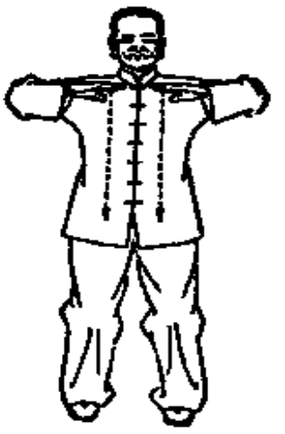


图 242

7. 收功

两手平脐后，掌指放松，微曲，分别向左、右各约 45 度方向外推。与外推同时，突出尾闾，上身保持正直，鼻准对脐中。

翻掌内收，指尖斜向相对，在下丹田前拢气抱球。松肩；提肛，两手向小腹收拢，距小腹约两厘米时，经两胯沿体侧自然放下，同时两腿立直（图 243—247）。

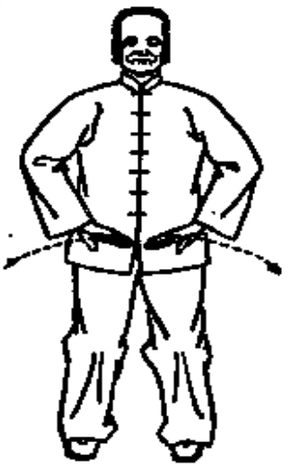


图 243

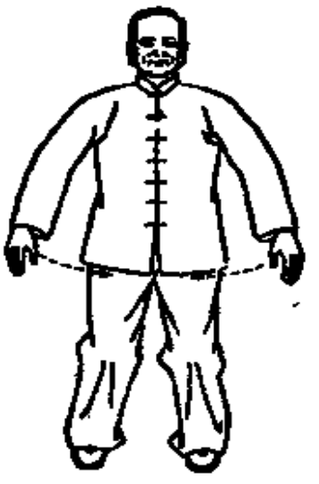


图 244

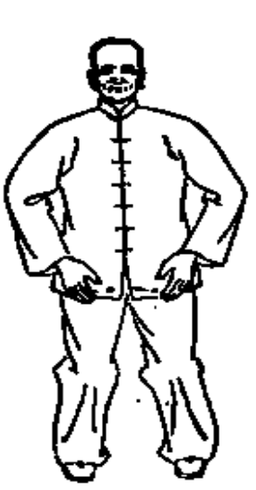


图 245—甲



图 245—乙

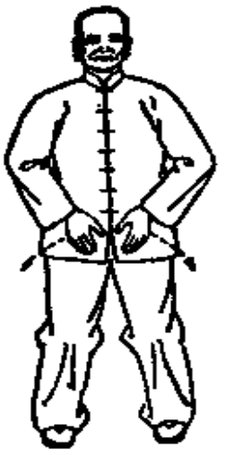


图 246

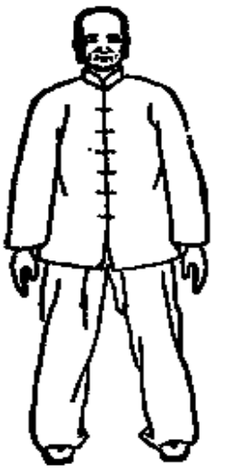


图 247

二、功 理

点穴降浊法在降全身浊气方面效果显著，同时还能治疗头部与上体的多种疾病，如高血压、面瘫、项背强痛等。

点穴时需要注意，两手同时点两“肩井穴”，而且意念一定要平衡，否则会出现偏重现象，反会添病。降浊的次数也不可过多，因为此法亦称“大泻法”，所以要避免损伤元气。

第四节　引气归元法

一、功　法

1. 预备

两脚平行，与肩等宽，双膝微曲；松肩，两手自然下垂，松静站立。舌抵上腭，似笑非笑，双目平视，心澄目洁。全身由上而下依次放松，将气沉入下丹田，开始意守。

引丹田气经会阴穴沿督脉上升，至大椎穴，经两肩、两臂至两手劳宫穴。

2. 双回气

两手转掌心向前，捧气似球，以肩为轴，从体前缓慢托起，贯入百会穴。张臂开胸，掌心向下，指尖相对，外导内行，将气导入下丹田（图 248—251）。

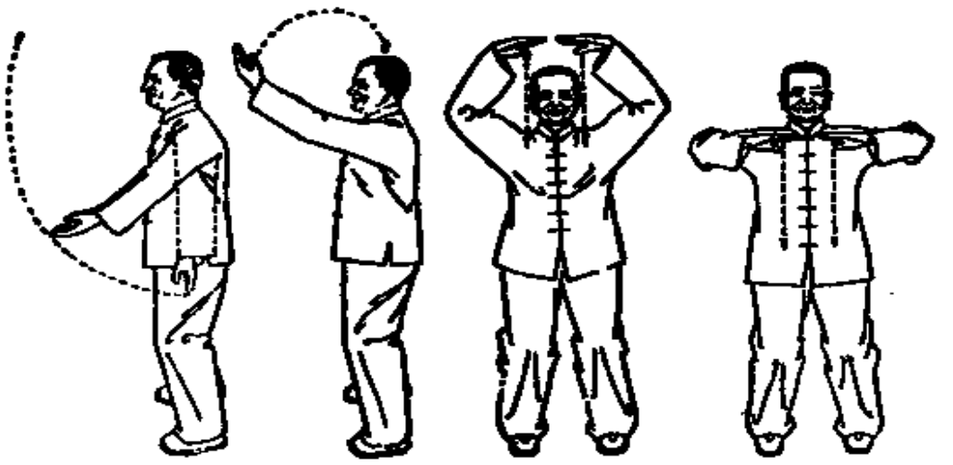


图　248　　图　249　　图 250　　图　251

3. 收功

两手平脐后，掌指放松，微曲，分别向左、右各约 45 度方向外推。与外推同时，突出尾闾，上身保持正直，鼻准对脐中。

翻掌内收，指尖斜向相对，在下丹田前拢气抱球。松肩，提肛，两手向小腹收拢，距小腹约两厘米时，经两胯沿体侧自然放下，同时两腿立直（图 252—257）。

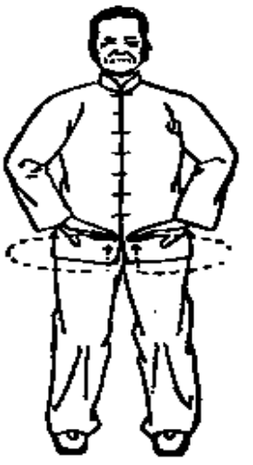


图 252

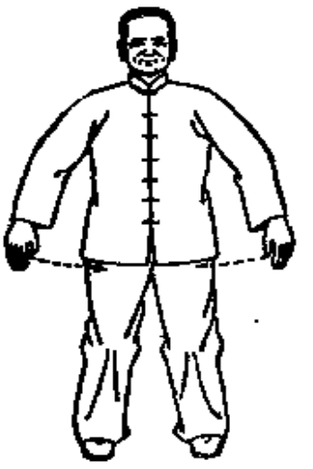


图 253

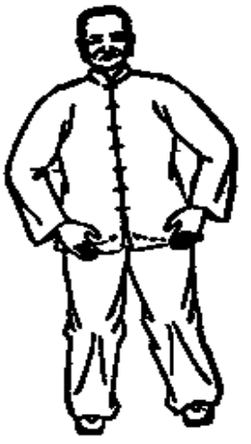


图 254—甲



图 254—乙

二、功　理

引气归元法的主要作用是帮助初学者将散于体内外的真气收入丹田，加强收功意识。有些老学员由于收功做得不好，影响练功质量，也应加强这方面的锻炼。如作引气归元法之后仍感不适时，可再作“八方引气归元法”，将气引入下丹田。

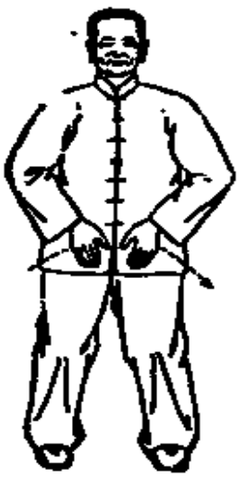


图　255



图　256



图　257

第五节　八方引气归元法

一、功　法

1.· 八方引气

从面向正南开始，分别向着八个方向（南、西南、西、西北、北、东北、东、东南）做“引气归元法”（每次都要认真做好预备动作与收功动作），然后恢复到面向正南。

2. 捧气贯顶

两手转掌心向前，捧气似球，以肩为轴，从体前缓慢托起，贯



图　258



图 259

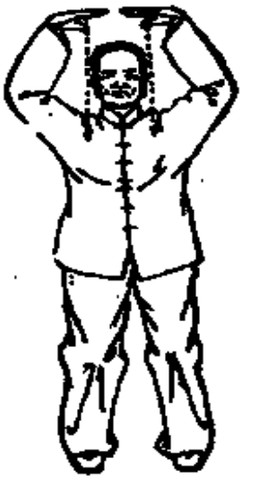


图　260

入入百会穴。张臂开胸，手腕放松，手、臂与肩成六边形，略停片刻（图 261—263）。

3. 通天合阳

两手在头顶十指交叉，翻掌心向上。以颈椎为轴，左右松动双肩，上拔颈椎；以胸椎为轴，左右松动双肩，上拔胸椎；以腰椎为轴，左右松动双肩，上下抻腰椎（图 264—266）。

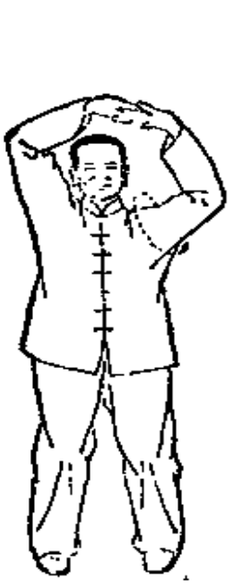


图 261

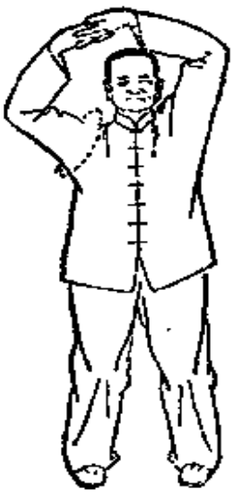


图 262

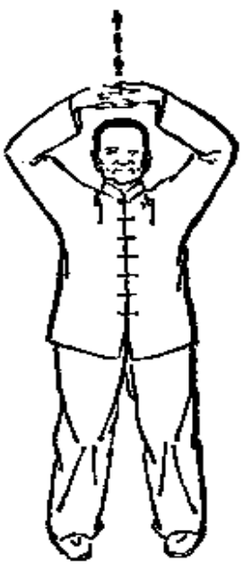


图 263

4. 通地合阴

掌心向上，两臂伸直，同时两腿直立。后以腰为轴，两臂夹头缓慢向下俯落，在两脚前正中部位作第一次通地合阴，松腰；在左脚前作第二次通地合阴，松腰；在右脚前作第三次通地合阴，松腰。然后起身，自然站立（图 264—266）。

（以上“通天合阳”与“通地合阴”动作的要领与意念均同第一节的相同动作）



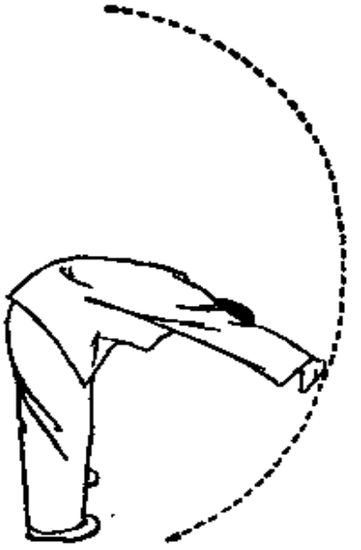




图 264　　图 265　　图 266

5. **双回气**

转掌心向前，捧气似球，以肩为轴，由下从体前缓慢托起，贯入百会穴。张臂开胸，掌心向下，指尖相对，外导内行，将气导入下丹田（图 267—270）。

6. **收功**

两手平脐后，掌指放松，微曲，分别向左、右各约 45 度方向外推。与外推同时，突出尾闾，上身保持正直，鼻准对脐中。

翻掌内收，指尖斜向相对，在下丹田前拢气抱球。松肩，提肛，两手向小腹收拢，距小腹约两厘米时，经两胯沿体侧自然放下，同时两腿立直（图 271—276）。

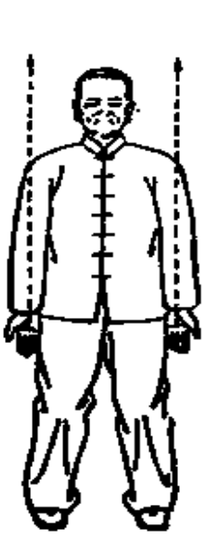


图 267



图 268

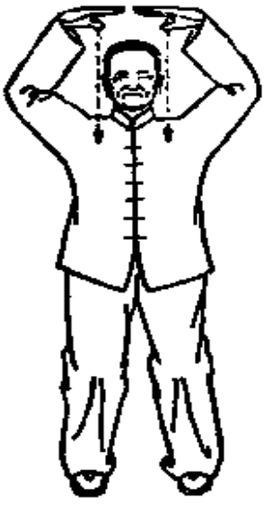


图 269

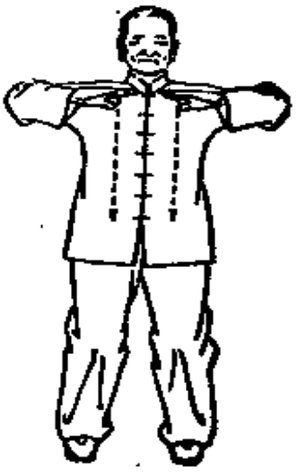


图 270



图 271

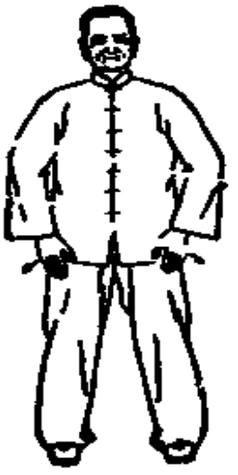


图 272



图 273—甲

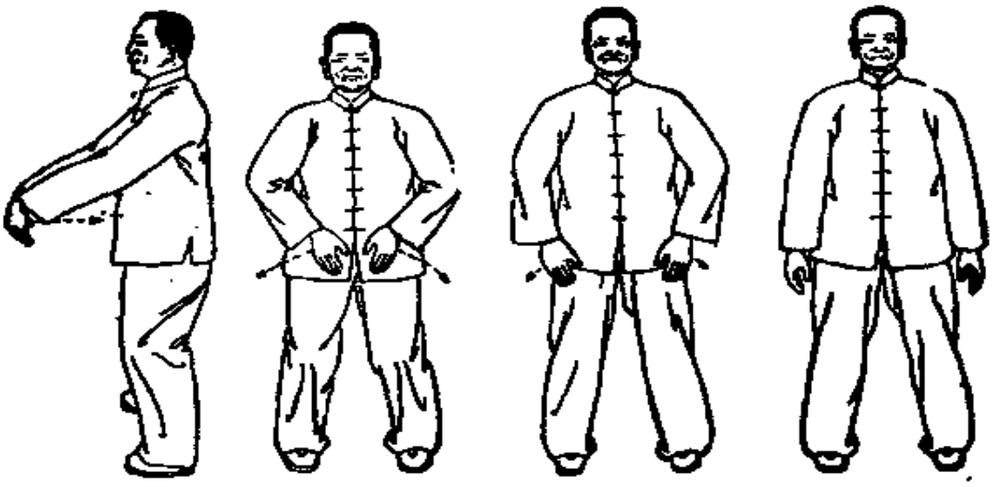


图 273—乙　　图 274　　图 275　　图 276

二、功　理

八方引气归元法的主要作用是对引气归元法的作用进一步强化，不仅收回散于体内外之真气，而且和合八方上下之宇宙浩然正气，引入体内，培元固本。此功法中共有十个方位、十个双回气，此谓“十全大补法”

练此功法必须动作认真，意念集一，自始至终，一丝不苟，方能收到预期良好效果。

第六节　左四右三回阳法

一、功　法

1. 预备

两脚平行，与肩等宽，双膝微曲；松肩，两手自然下垂，松静站立。舌抵上腭，似笑非笑，双目平视，心澄目洁。全身由上而下依次放松，将气沉入下丹田，开始意守。

引丹田气经会阴穴沿督脉上升，至大椎穴，经两肩、两臂至两手劳宫穴。

2. 双回气

两手转掌心向前，捧气似球，以肩为轴，从体前缓慢托起，

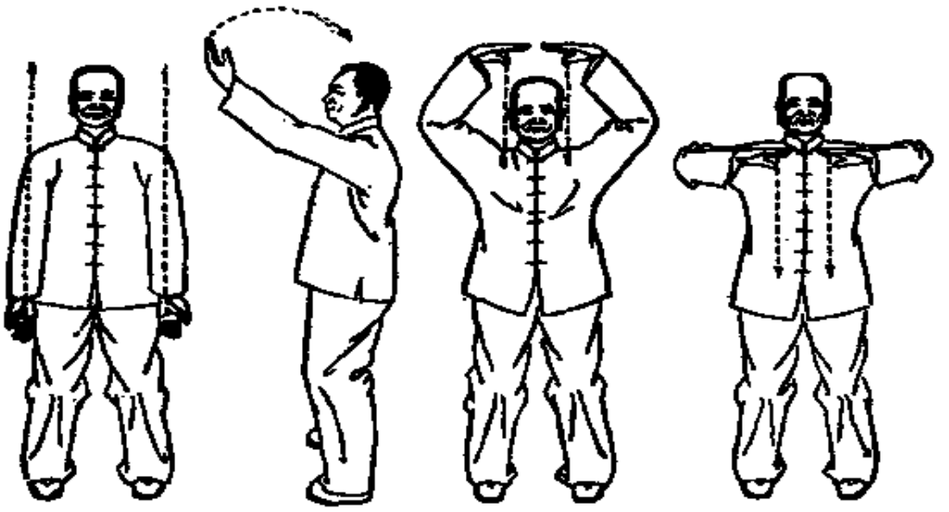


图 277　　图 278　　图 279　　图 280

贯入百会穴。张臂开胸，掌心向下，指尖相对，外导内行，将气导入下丹田（图 277—280）。

3. 抱球

两手平脐后，掌指放松，微曲，分别向左、右各约 45 度方向外推。与外推同时，突出尾闾，上身保持正直，鼻准对脐中。

翻掌内收，指尖斜向相对，在下丹田前拢气抱球，并保持抱球姿势（图 281—283）。

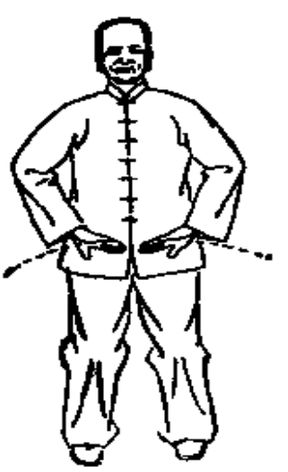


图 281

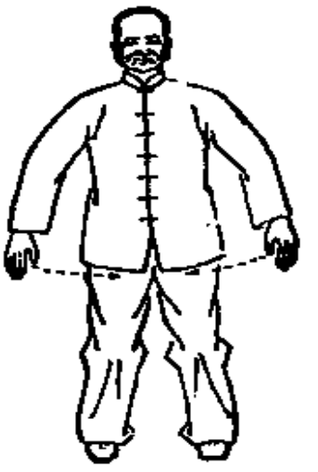


图 282

4. 垂帘

用意念将双目平视的神光由远而近地收回，上眼皮象帘子似的缓慢下垂，眼观鼻尖，意念入膻中穴，沿中脉内视下丹田。

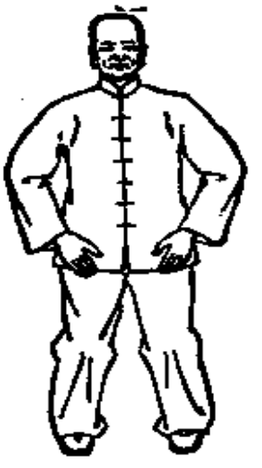


图 283--甲



图 283—乙

5. 左四

用意念将神光调至正前方三米处，头缓慢向左转约 90 度（视线随之向左平移），然后再缓慢转回（视线也随之向右平移），至面向正前方后，将双目神光收回，内视下丹田。

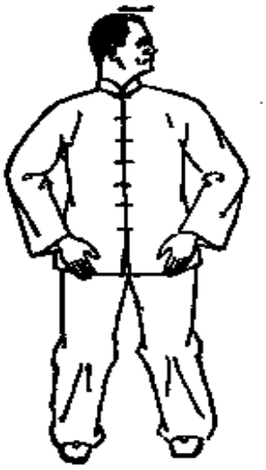


图 284

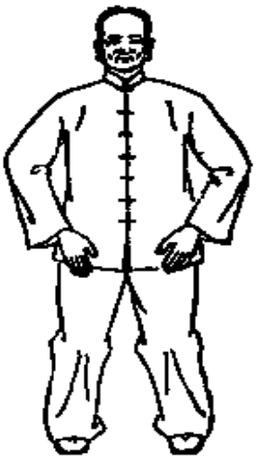


图 285

如此反复做四遍（图 284—285）。

6. 右三

用意念将神光调至正前方三米处，头缓慢向右转约 90 度（视线随之向右平移），然后再缓慢转回，（视线随也之向左平移），至面向正前方后，将双目神光收回，内视下丹田。



图 286

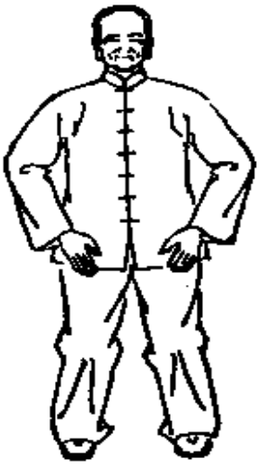


图 287

如此反复做三遍（图 286—287）。

7. 收功

松肩，提肛，两手向小腹收拢，距小腹约两厘米时，经两胯沿体侧自然放下，同时两腿立直（图 288—291）。

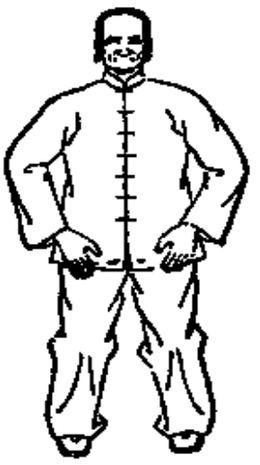


图 288—甲



图 288—乙



图 289

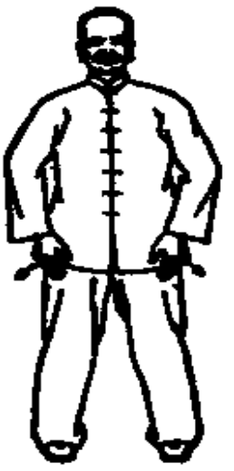


图 290



图 291

二、功　理

左四右三回阳法是一个防偏和纠偏的功法，可以解决练功中受惊、真气散乱、精气神窜离体外，以及由于情志失常而出现的心悸、怔忡、心神不宁或疲劳思睡等现象。左四右三，合数为七。七，在天上为七星北斗；在人身为七情，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。通过练功，调整七情，达到防偏纠偏之功效。

练此功法时应注意：垂帘之后，神光内视下丹田，而每次左右转头之前，都要先用意念将神光调出，向正前方放出三米；每次头转正后，又都要将神光调回，内视下丹田。练此功法一般都在受惊之后，因此，特别需要镇定、自制，通过练功使自己心神宁静下来，以免受他害。此法有回天之力，必须重视。

第七节　五心归一法

一、功　法

1. 预备

两脚平行，与肩等宽，双膝微曲；松肩，两手自然下垂，松静站立。舌抵上腭，似笑非笑，双目平视，心澄目洁，全身由上而下依次放松，将气沉入下丹田，开始意守。

引丹田气经会阴穴沿督脉上升，至大椎穴，经两肩、两臂至两手劳宫穴。

2. **双回气**

两手转掌心向前，捧气似球，以肩为轴，由下从体前缓慢托起，贯入百会穴。张臂开胸，掌心向下，指尖相对，外导内行，将气导入下丹田（图 292—295）。

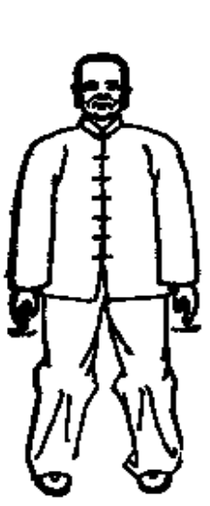


图 292

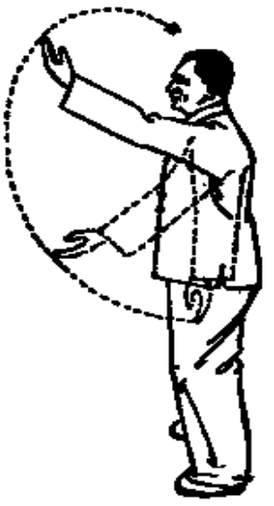


图 293

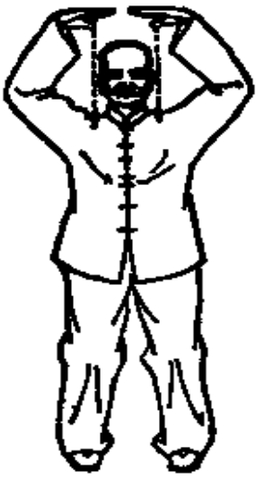


图 294

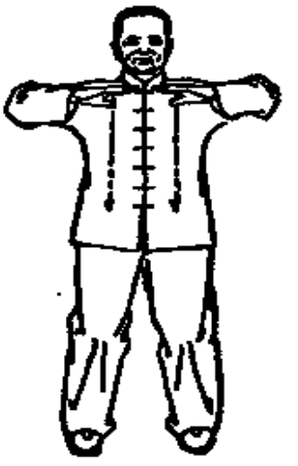


图 295

3. **分手抱球**

两手平脐后，向左、右各 45 度方向推出；同时突出尾闾，上身保持正直，鼻准对脐中。然后翻掌内收，在下丹田前抱球（图 296—297）。

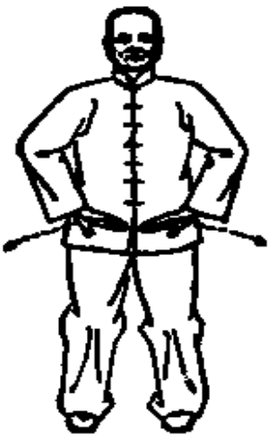


图 296

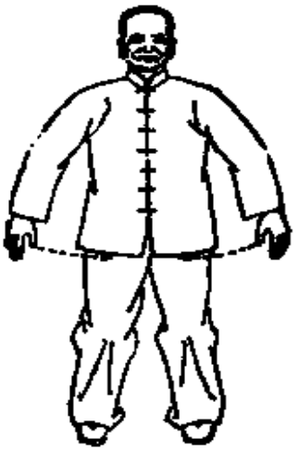


图 297—甲



图 297—乙

4. 引左手心气

用意念引左手心的气，沿左臂内侧至左肩，再经膻中穴至下丹田右侧，然后，按逆时针方向（以自身为表盘，即沿下丹田右侧向下，再向左，向上，向右），以 5 厘米为半径，围绕下丹田的中心点旋转一周（图 298）。

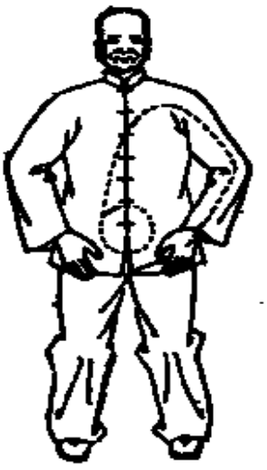


图 298

5. 引右手心气

用意念引右手心的气，沿右臂内侧至右肩，再经膻中穴至下

丹田左侧，然后按顺时针方向（即沿下丹田左侧向下，再向右，向上，向左），以 5 厘米为半径，围绕下丹田的中心点旋转一周（图 299）。

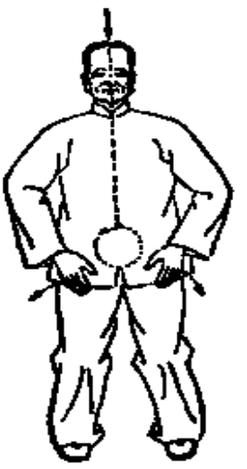
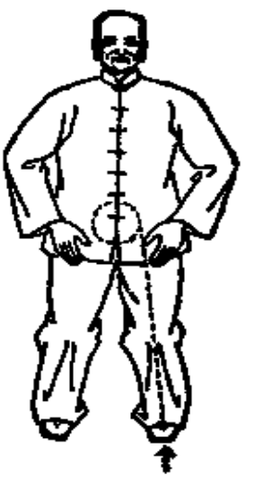


图 299

6. 引左脚心气

用意念引左脚心的气，沿左腿内侧至下丹田左侧，然后按逆时针方向（即沿下丹田左侧向上，再向右，向下，向左），以 5 厘米为半径，围绕下丹田的中心点旋转一周（图 300）。



300

7. 引右脚心气

用意念引右脚心的气，沿右腿内侧至下丹田右侧，然后按顺时针方向（即沿下丹田右侧向上，再向左，向下，向右），以5厘米为半径，围绕下丹田的中心点旋转一周（图301）。

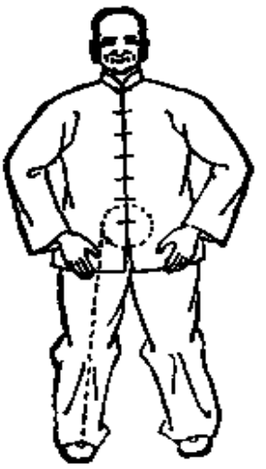


图301

8. 引顶心气

用意念引顶心的气，沿中脉至下丹田，然后按顺时针方向（即由中间向左，向下，向右，向上，再向左回到中间），以5厘米为半径，围绕下丹田的中心点旋转一周（图302）。

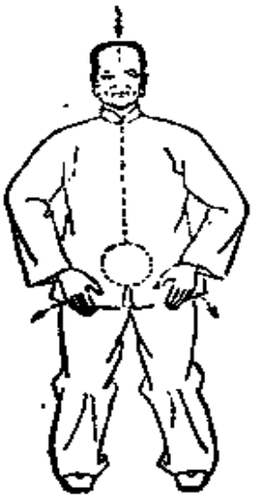


图302

9. 收功

松肩，提肛，两手向小腹收拢，距小腹约两厘米时，经两胯沿体侧自然放下（图 303—305）。

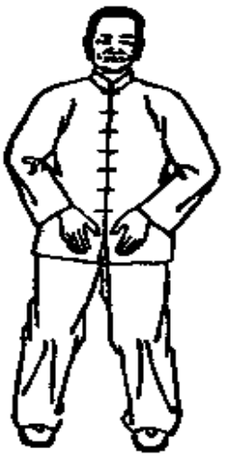


图 303—甲



图 303—乙

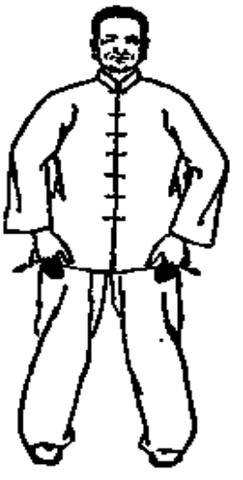


图 304

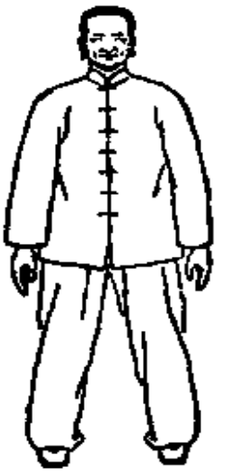


图 305

二、功 理

五心归一法的主要作用是将存留体内的真气归拢入下丹田。它从人体的五个尖端（头与四肢）开始引气，可以经过身体的所有部位和角落。因此，这是一个归拢滞留于体内的真气入丹田的比较彻底的方法。这个功法的动作很少，主要是意念的活动，可以说完全是为了逐步锻练和提高运用意念的能力而编制的。此法也可以使体弱多病、产后、术后的人，很快地康复，它是聚敛真气的最佳之法。

第八节　吐音法

一、功　法

吐音法就是用连续吐某个字音治疗某种疾病的方法。例如：

吐“嘘（shī）”音，可以调整肝脏气机，排除非良性幻觉；

吐“呬（sī）”音，可以打开肺俞穴，调整肺脏气机；

吐“祛（qù）”音，可以将病浊之气从两脚涌泉及大敦等穴排出；

吐“嗡（wēng）”音，可以震动额部前庭，治疗头部肿瘤等各种疾患。

吐“嗯（ēn）”音，可以治疗小脑部位的各种疾患，如后脑胀痛、麻木、僵紧以及肿瘤等；

吐“通（tōng）”音，可以打开“百会穴”和通利七窍，降低颅压，使头脑清醒，以利开智生慧和心明眼亮等。

吐“伸（shēn）”音，可以疏通督脉，用气洗净脊髓，此即“达摩洗髓经”之义，长期洗髓，不但可以治疗和防止各种疾患，而且可以调节中枢神经并有开智增慧等作用。

吐“慧（huì）”音，可以治疗用眼过度等引起的视力减退，使双眼清新明亮。

吐“嘿（hēi）音，可以增强下丹田的活力，久吐此音可以达到不思饮食以至辟谷之效。辟谷之人吐此音，亦可增加能量。

吐“OK（哦哼；wōke）”音。吐“O”（哦），可以治疗乳腺增生及乳腺癌，吐“K”（哼），可以治疗子宫肿瘤等各种子宫疾病。

由于人的疾病多种多样，有的人一身数病，且每人致病原

因与病情严重程度也各不相同，吐什么字音和用怎样的方法吐音才可以起到医疗作用，必须由气功老师根据患者的具体情况辩证指导，无此方面经验和知识者不可随意指点，以免出现弊端。

二、功　理

关于吐音法的机理分析，详见本书下编第九章。

第五章　鹤游步功

第一节　功　法

1. 沉心合十

面向正南方向，两脚自然并立。

舌抵上腭，似笑非笑，双目平视，心澄目洁，全身由上而下依次放松，将气沉入下丹田。

双手在膻中穴前合十（两小臂尽量平直）（图 306）。

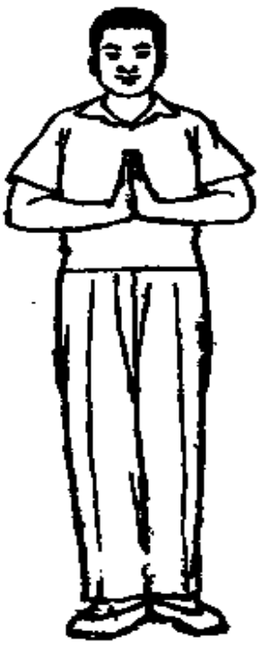


图　306

2. 提臂吊裆

左脚向左跨出一步，曲膝圆裆；同时，两手成爪形（即小喇叭形，略向内勾，但不可封口）从体侧用力提起（至两臂成“一”字形）（图 307）。

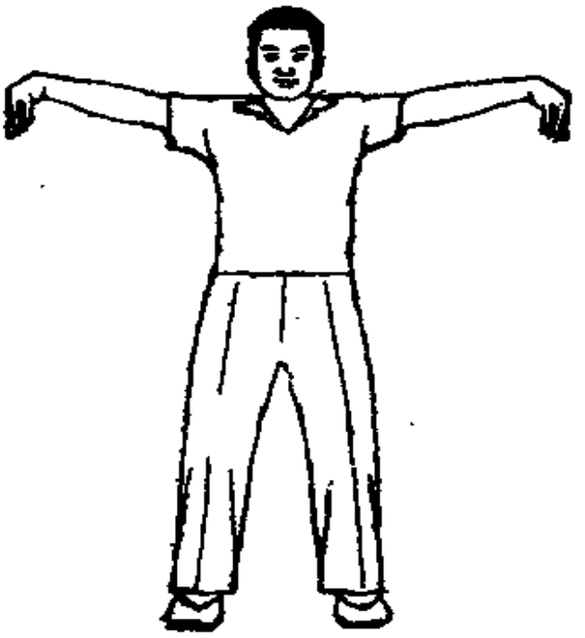


图 307

3. 阴阳八卦

保持提臂与爪形手不动。

左脚起步，按八卦方位向左转三周（即按逆时针方向转，每周走八步，三周共二十四步。第三周的最后一步落于右脚，但右脚尖扭向东方，横向落地，身体亦随之逆转）（图 308—311）。

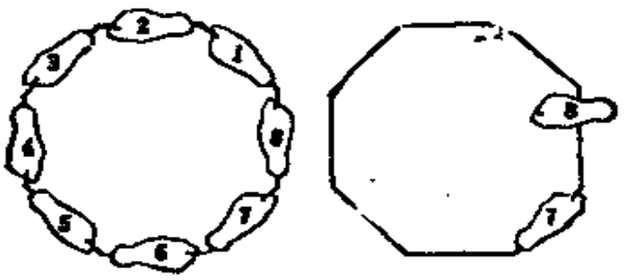


图 308

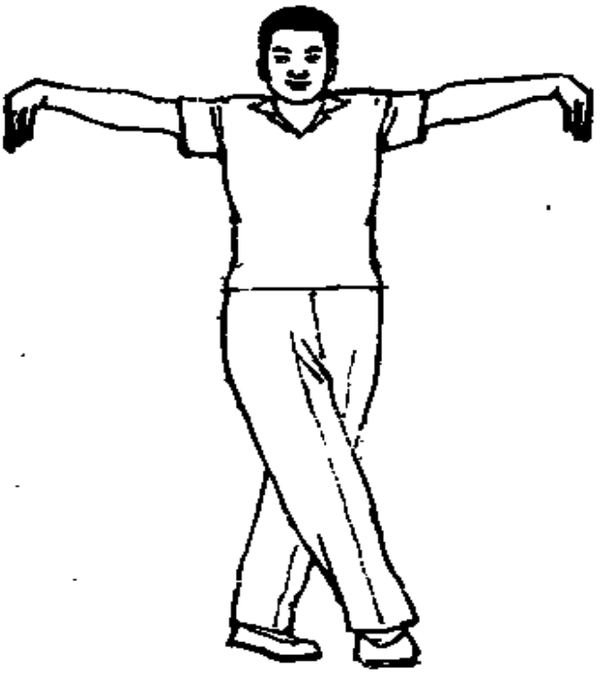


图 309



图 310

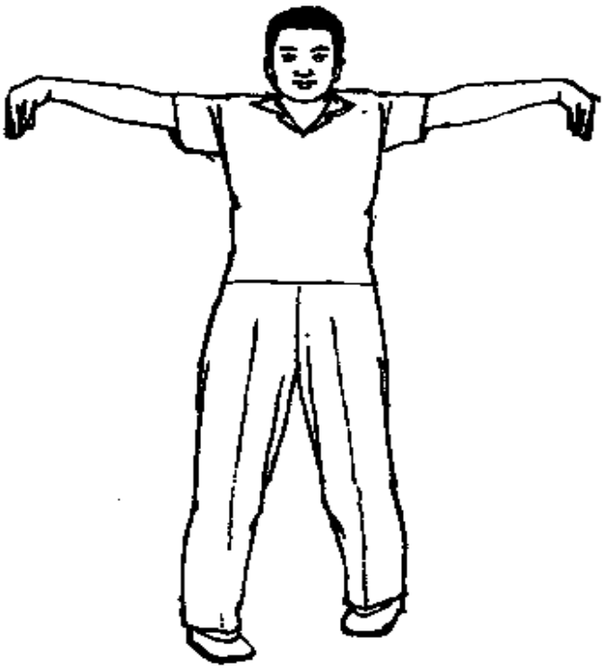


图 311

再以左脚起步，按八卦方位向右转三周（即按顺时针方向转，每周走八步，三周共二十四步）（图 312—313）。

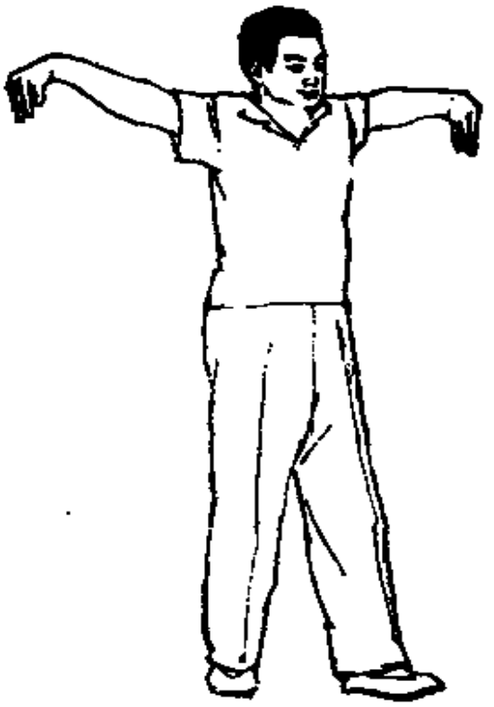


图 312

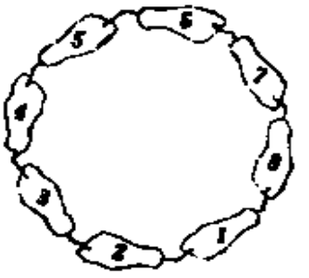


图 313

4. 西藏游廊

左脚起步，向正西方向前进十步（最后一步落于右脚）（图 314）。

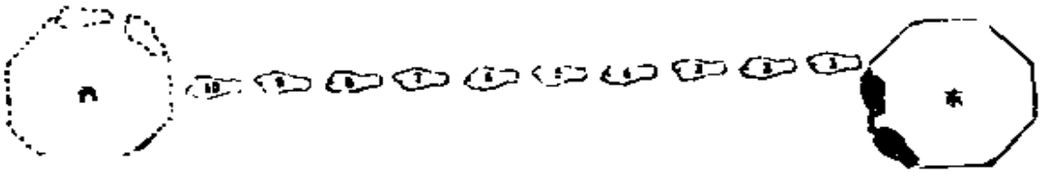


图 314

踱步的同时，两臂左上右下，斜向相对（与躯体夹角约为30度），两腕放松，两手臂似鹤翼，随脚步上下轻盈扇动（每进一步，扇动一次）（图315）。

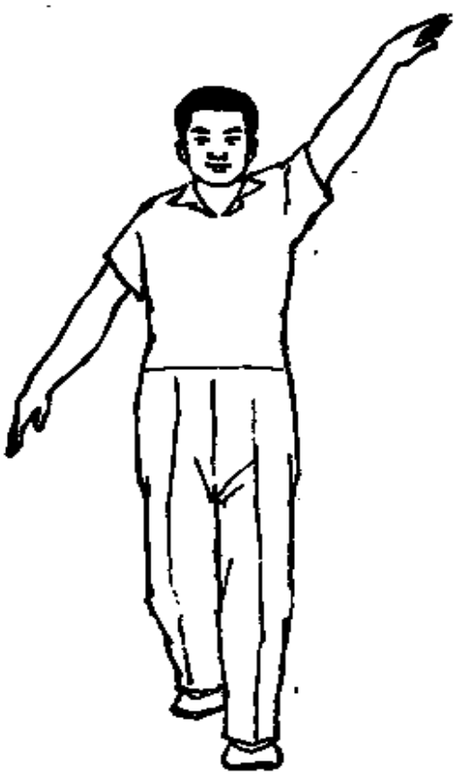


图 315

5. 鹤步静游

左脚起步，按八卦方位向左转三周（即按逆时针方向转，每周走八步，三周共二十四步。第三周的最后一步落于右脚，但右脚尖扭向西方，横向落地，身体亦随之逆转）（图316）。

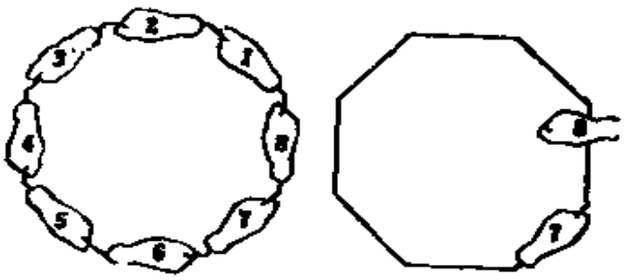


图 316

与此同时，两臂向身体左斜下方向伸出（左臂在身体左侧，右臂折于体前），两腕放松，两手臂似鹤翼，随脚步上下轻盈扇动（每进一步，扇动一次）（图 317）。



图 317

再以左脚起步，按八卦方位向右转三周（即按顺时针方向转，每周走八步，三周共二十四步，第三周的最后一步落于右

脚）（图 318）。

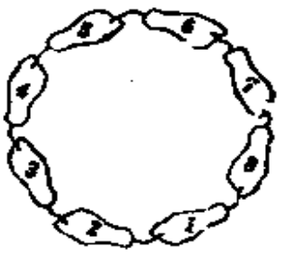


图 318

与此同时，两臂转向身体右斜下方向伸出（右臂在身体右侧，左臂折于体前），两腕放松，两手臂似鹤翼，随脚步上下轻盈扇动（每进一步，扇动一次）（图 319）。



图 319

6. 东踱游廊

左脚起步，向正东方向前进十步（最后一步落于右脚）（图320）。

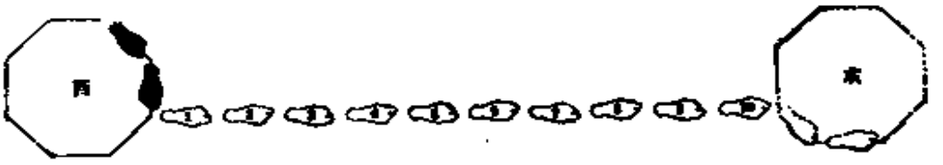


图 320

踱步的同时，两臂左下右上，斜向相对（与躯体夹角约为30度），两腕放松，两手臂似鹤翼，随脚步上下轻盈扇动（每进一步，扇动一次）（图321）。



图 321

7. 鹤步静游

左脚起步，按八卦方位向左转三周（即按逆时针方向转，每周走八步，三周共二十四步。第三周的最后一步落于右脚，但右脚尖扭向东方，横向落地，身体亦随之逆转）（图 322）。

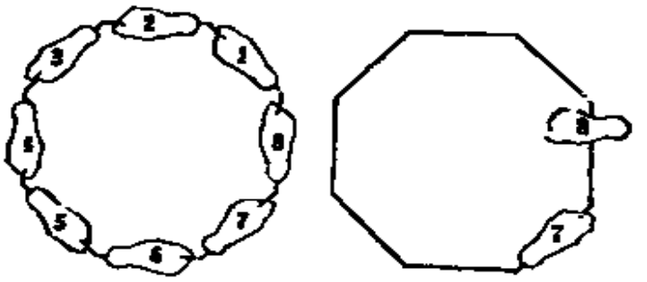


图 322

与此同时，两臂向身体左斜下方向伸出，两腕放松，两手臂似鹤翼，随脚步上下轻盈扇动（每进一步，扇动一次）（图 323）。



图 323

再以左脚起步，按八卦方位向右转三周（即按顺时针方向转，每周走八步，三周共二十四步）（图 324）。

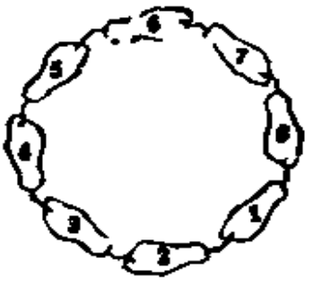


图 324

与此同时，两臂转向身体左斜下方向伸出，两腕放松，两手臂似鹤翼，随脚步上下轻盈扇动（每进一步，扇动一次，走完第三周的最后一步之后，面向北方）（图 325）。



图 325

8. 来去往常

左脚起步，原地踏步十次（左、右各一下为一次。在前三次踏步的同时，完成顺时针的向后转动作，变为面南方向）。

同时，两臂各自向体两侧斜下方向伸出（与躯体夹角均约为 30 度），两腕放松，两手臂随脚步在大腿两侧轻盈扇动（每踏一步，扇动一次）（图 326—327）。

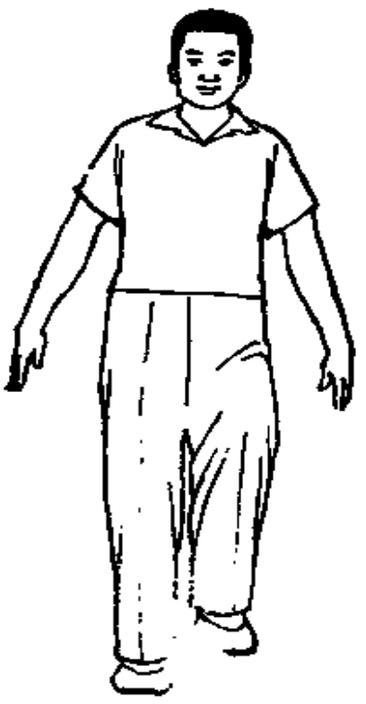


图 326

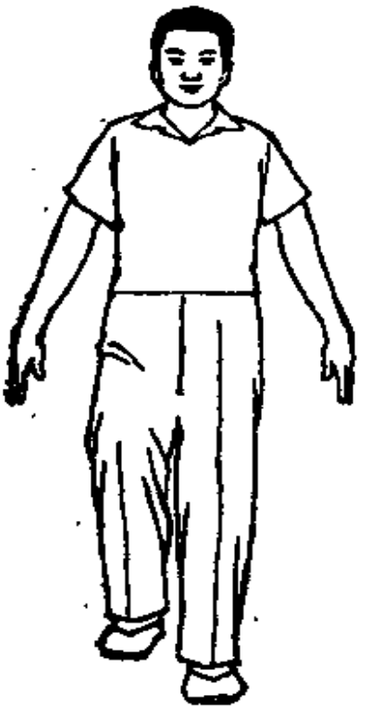


图 327

9. 息息相通

右脚撤至左脚的左后方，两腿下蹲，两手十指交叉，平置于左膝之上，左侧面颊贴靠于十指之上，面向西方，闭目小憩，然后起身（图 328）。



图 328

左脚撤至右脚的右后方，两腿下蹲，两手十指交叉，平置于右膝之上，右侧面颊贴靠于十指之上，面向东方，闭目小憩，然后起身，两脚恢复踏步时的位置（图 329）。



图 329

10. 擎天充阳

两手翻掌心向上，掌指微曲，两臂向体前左、右各约 45 度方向平伸，由下托天而起，高举过顶，自百会穴贯入体中（图 330—332）。

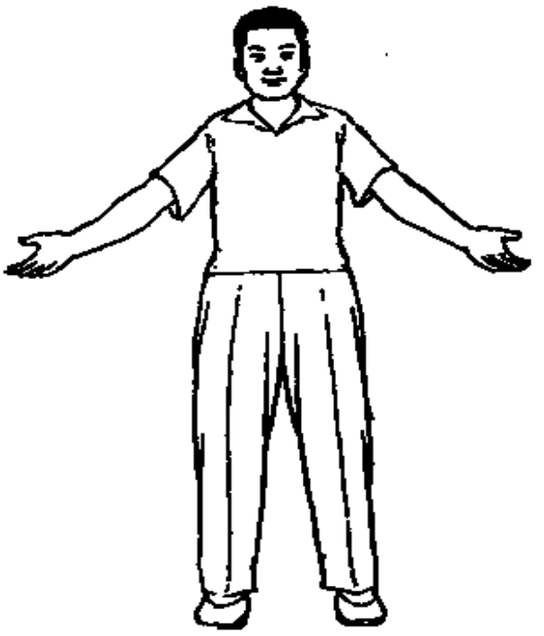


图 330

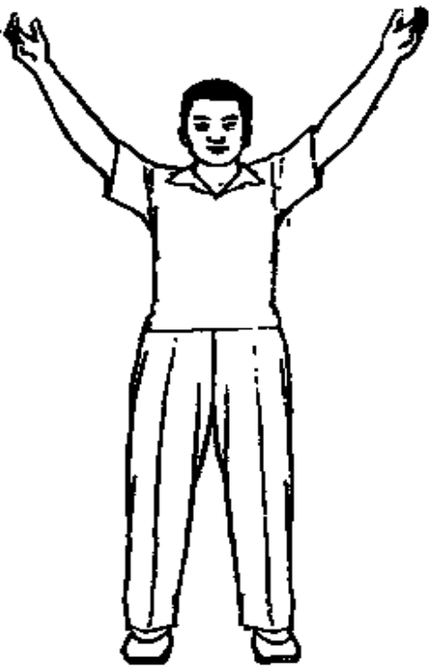


图 331

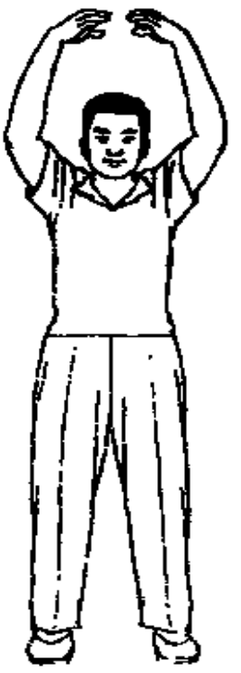


图 332

张臂开胸，掌心向下，指尖相对，外导内行，将气沿中脉导入下丹田，两手自然分垂于身体两侧（图 333—334）。

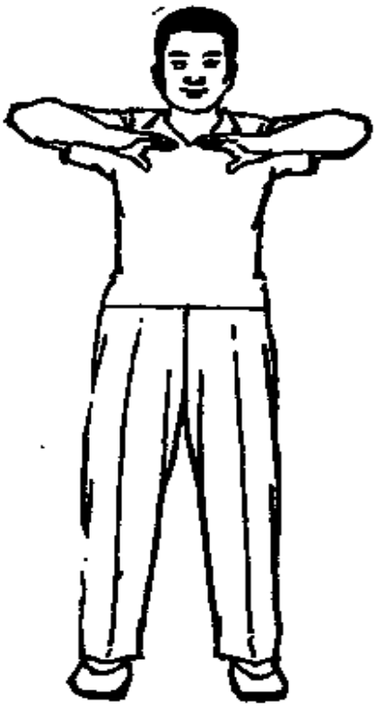


图 333

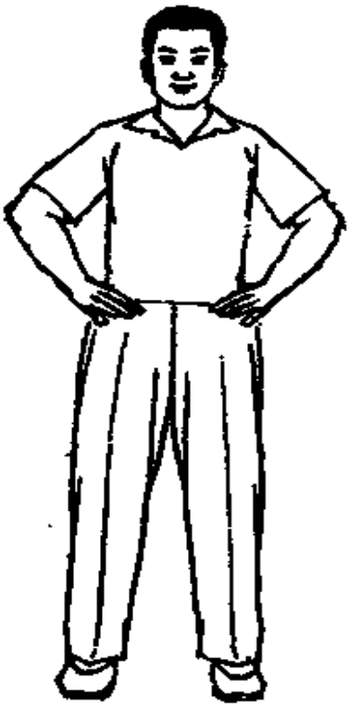


图 334

11. 擦掌握拳

两手十指张开伸直，随腕后旋半周，擦掌握拳；两拳握紧后，用力提至两腋之下，同时提踵（脚跟）（图 335—338）。

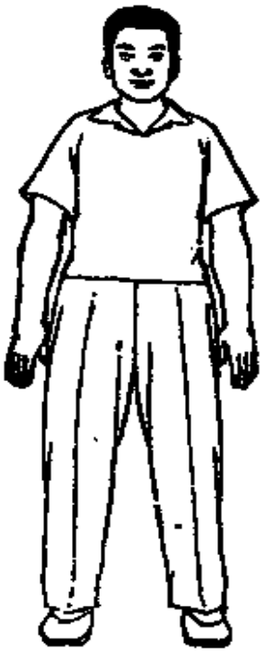


图 335

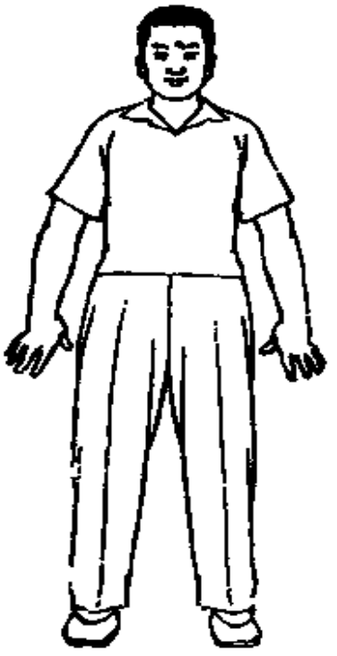


图 336



图 337

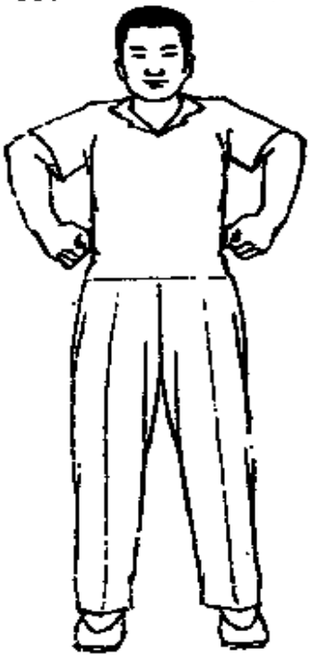


图 338—甲



图 338—乙

12. **锤震四方**

两脚跟用力拄地，两拳似千钧重锤劲冲而下（至两臂伸直为止），同时口中用力吐出“嗨’音（图 339—340）。

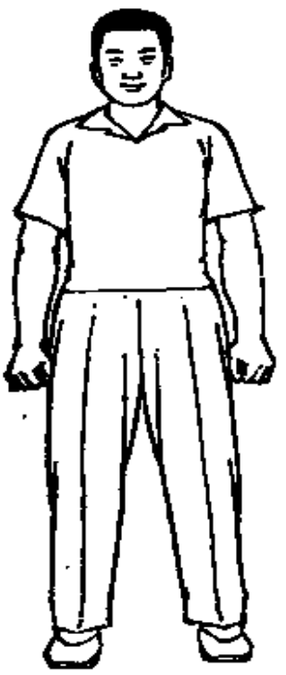


图 339

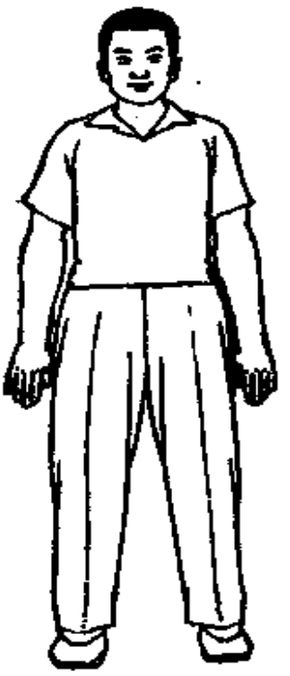


图 340

第二节　功理功法简介及注意事项

鹤游步功是动功中的行功，是鹤翔庄气功的一个组成部分。鹤游步功以常人行走动作为基础，动作简单，易于掌握，且不用意念，实为初练气功者入门之功；其适练范围较五节动功、站桩功等功法更为广泛，下至四、五岁的儿童，上至百岁老人，均可习练，但此功法对方位及动作要求极严，故练功时务必严格遵守功法要求。

常人的行走动作大致可分三种步法，即八字步、二字步和一字步；在鹤翔庄气功功法中对其有专门的锻炼。例如，五节动功与站桩功中的“两脚成小后八字”，即属后八字，又称老年步，其目的是为了放松尾闾，更好地启动真气；“两脚平行站立”即为二字步，又称壮年步；“仙鹤点水”中的“鹤翔步”即为一字步，又称青少年步。可见，鹤翔庄气功的锻炼，可以达到返老还童的效果。鹤游步功中，较多地采用了一字步，如“阴阳八卦”和“东（西）踱游廊”等动作，它可使身体真正舒展，行步如飞，亦为轻身功中所不可缺少的步法。

鹤游步功有利于形体的放松和气沉丹田，有利于气机的调畅、通顺，有利于人体能场有序化的调整。此法可以解决过度兴奋、气冲上头、头痛、头胀、血压增高和气功中所谓的“泰山压顶”等气逆现象。此功法的特点是以动的形式达到抑制的效果，既能得气又不致过于兴奋，为动中求静，动静相兼之功法。

练鹤游步功需要特别注意以下几个问题：

1. 此法对方位的要求比较严格，因此需要有一个东西长度约 15 米，南北长度约 3 米的练功场地（如无以上场地，可酌情缩减）。

2. 练此功法也须排除杂念，只有做到澄心练功，外动内静，才能使气机顺畅，提高功效。

3. 因本功法系模仿仙鹤行走，所以迈步时要注意先以足尖着地。若先以足跟（为阴）着地，足尖（为阳）上翘，便有可能阳气上头，反成气逆。

4. 练“东（西）踱游廊”、“鹤步静游”和“来去往常”等动作时，要保持手与躯体的夹角在 30 度之内，下手摆动绝对不可过脐，这样才能保证气不冲过“天突穴”向上；否则也将气逆上头，效果适得其反。

第六章　开智明目功

第一节　功　法

一、金丹朝阳

1. 预备

面南，两脚平行，与肩同宽，双膝微曲；松肩，两手自然下垂，松静站立；舌抵上腭，似笑非笑，双目平视，心澄目洁，全身由上而下依次放松，将气沉入下丹田，开始意守（见图 341）。

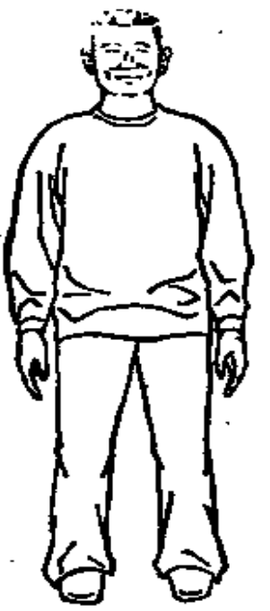


图　341

2. 宝运天门

两臂肩肘同时上提，两手至带脉，渐转掌心向外绕至体后，两手外劳宫穴紧靠肾俞穴，拇指扣紧劳宫穴（见图 342—343）。

3. 培元固本

放松腰关节，将胯部用柔力向左侧推出（即达到胯部肌肉弹性的最大限度），稍停；然后再将胯部用柔力向右侧推出（最大限度同左），左、右各做三次。将腰关节放松，以胯部顺时针转三周，再逆时针转三周（转胯时，以左胯为起点；脐以上和膝以下基本保持固定不动的姿势），两手沿臀部下推放至体侧。

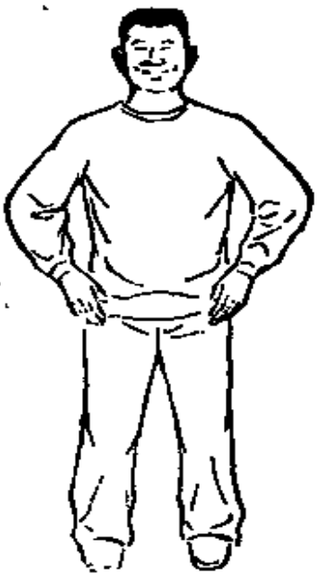


图 342

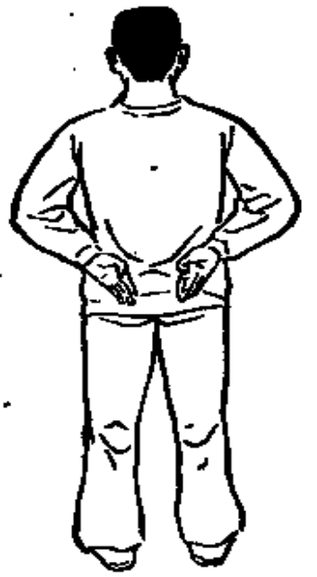


图 343

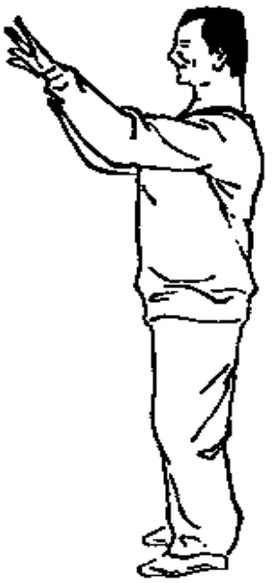


图 344



图 345

4. 日辉月圆

面南左脚向前跨一步，同时两臂从胸前扬起，大臂与肩平，小臂45度，两手掌心向前，稍停，两臂下落至体侧。右脚向右前跨一步，同时两手从体侧扬起，与肩平成“一”字形，掌心向下；以腰为轴向左转体90度，再向右转体180度，左脚向前跟半步，恢复面南，两臂从体侧下落（图344—348）。



图 346

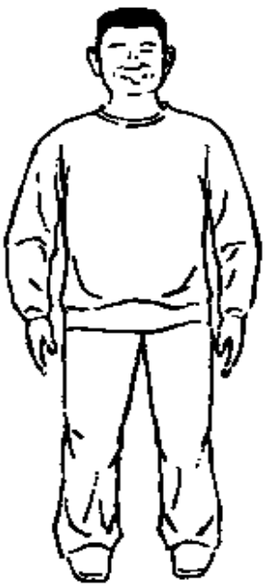


图 347



图 348

5. 神真投籽

两手转掌心向前，手指张开，掌指微曲，各托一球（左手托日，即朝阳；右手托月，即满月），两臂自体前向左、右各约45度方向平托而起至百会上方，将两球与顶上一球（意想星球）合一，自百会穴投入性宫（即上丹田。图349—352）。

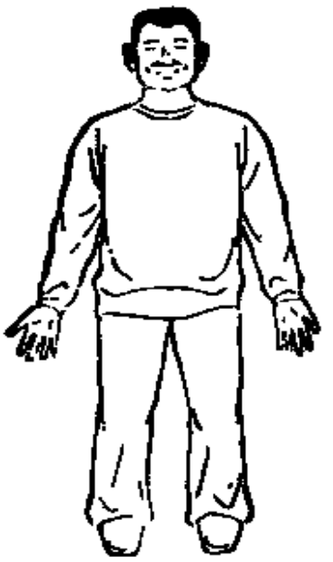


图 349



图 350



图 351

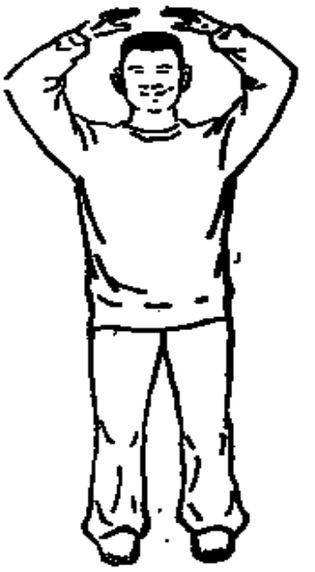


图 352

6. 真藏黄庭（即中丹田）

张臂开胸，掌心向下，指尖相对，外导内行，将球体沿中脉导入黄庭（见图 353）。

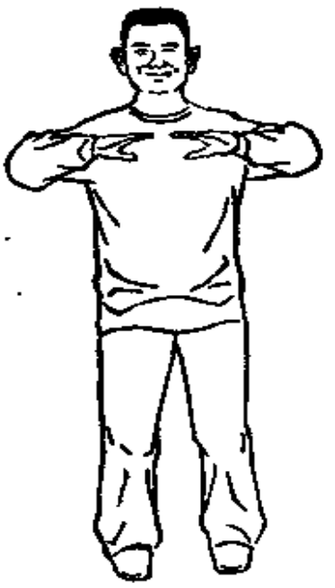


图 353

7. 天人相应

稍停后，两手再向下导引与脐平，掌指放松，微曲，分别向左、右各约 45 度方向外推，外推时上身中直端正，鼻准对正脐中，翻掌内收，指尖斜向相对，在下丹田前拢气抱球，松肩，提肛，两手向小腹收拢，距小腹两厘米时，经两胯沿体侧自然放下，同时两腿直立（见图 354—360）。

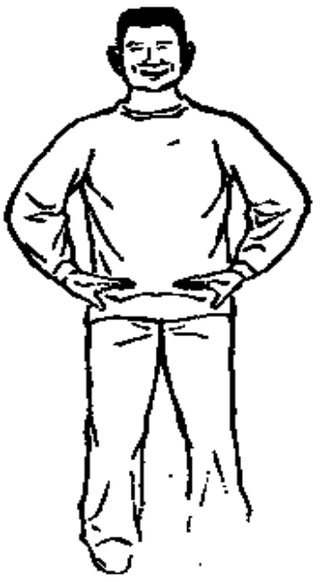


图 354

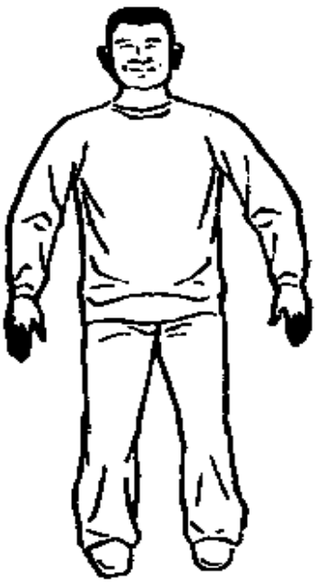


图 355

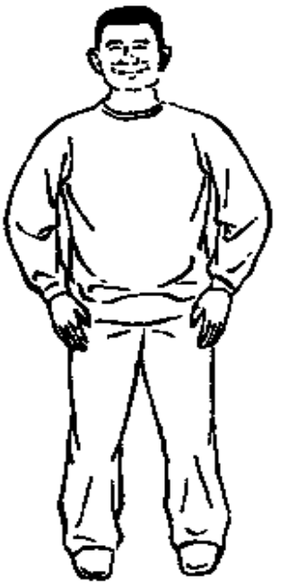


图 356



图 358

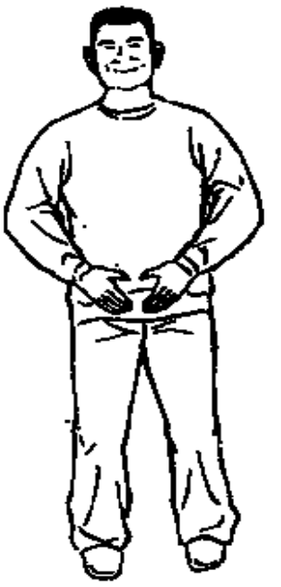


图 357

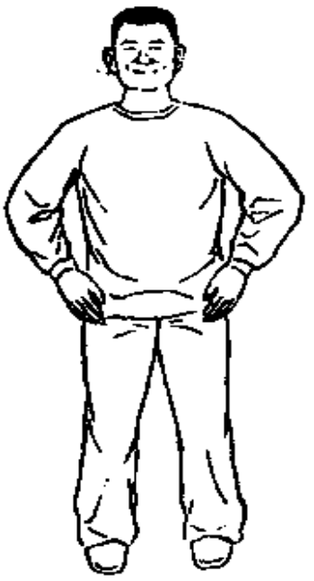


图 359

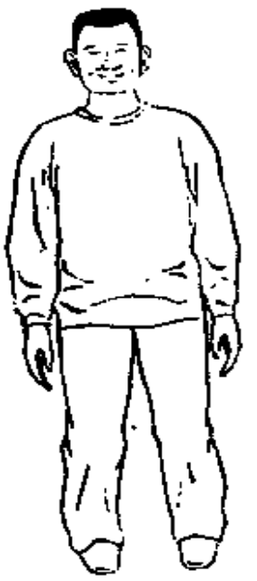


图 360

二、香透满月

1. 预备

两脚平行，与肩等宽，双膝微曲；松肩，两手自然下垂，松静站立；舌抵上腭，似笑非笑，双目平视，心澄目洁，全身由上而下依次放松，将气沉入下丹田，开始意守（见图 361）。

2. 金鹤洒香

两手转掌向前，手指张开，掌指微曲，各托一球（左手托日，右手托月，头顶一颗星），两臂自体前左、右各约 45 度方向平托而起，至百会上方，将日、月、星（用意念）合一，自百会穴投入性宫，肩、臂成六边形（图 362—363）。两手向左右伸平成“一”字形，掌心向上变阴掌，两臂下落距体侧约 10 厘

米，两手中指向上弯曲按住劳宫穴，同时垂帘清心（放松心身，意守双目），稍停；然后，慢慢将中指伸直睁开双目；再将拇指弯曲，顺序点按食指、中指、无名指近侧指节横纹（即五经穴，可调治五脏六腑气不和），最后点在无名指上不动，此时默念“心明眼亮”数遍后，两手自然下垂（图 364—374）。

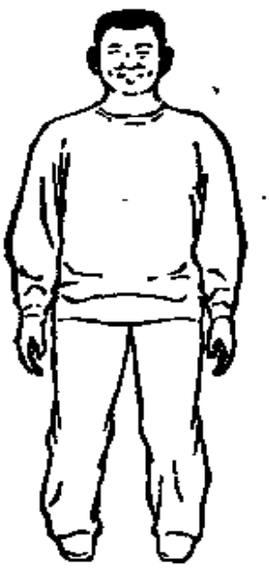


图 361



图 362

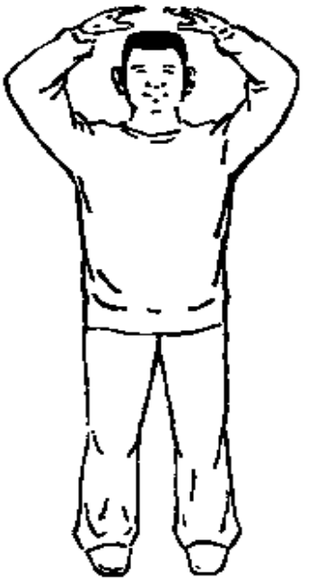


图 363

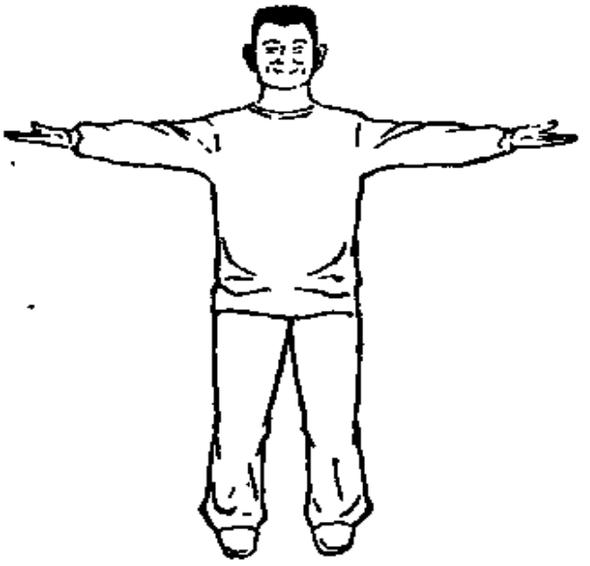


图 364

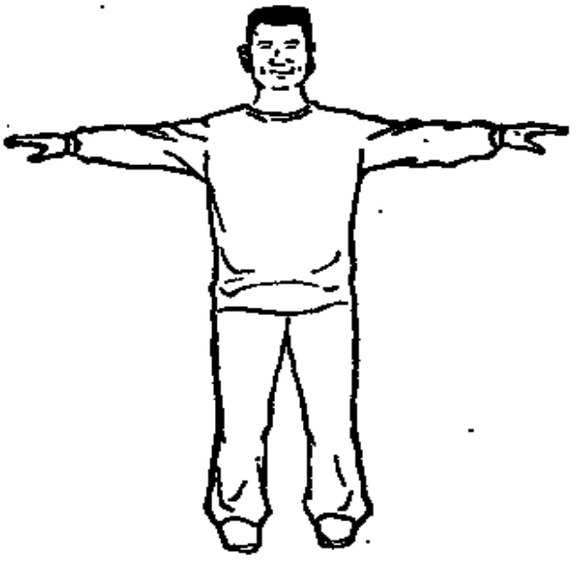


图 365

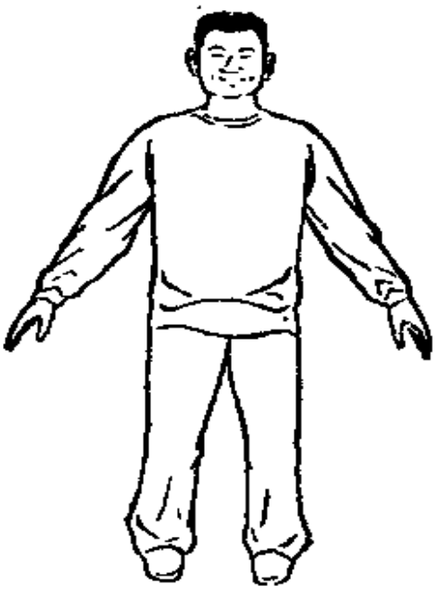


图 366

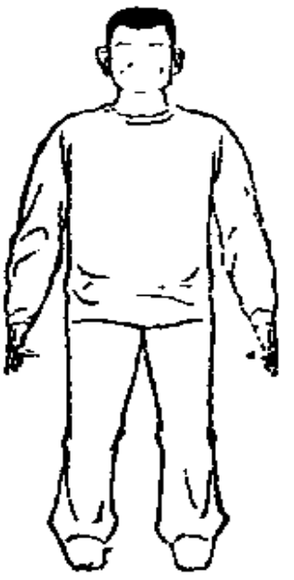


图 367

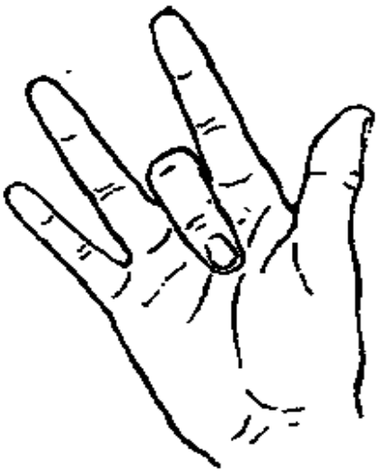


图 368

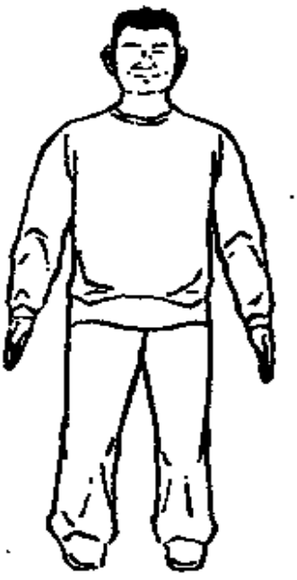


图 369

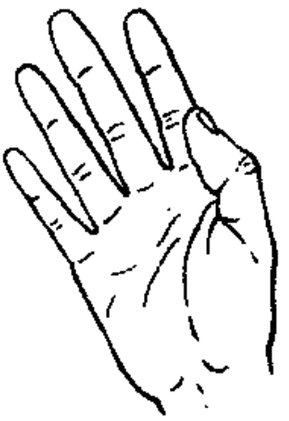


图 370

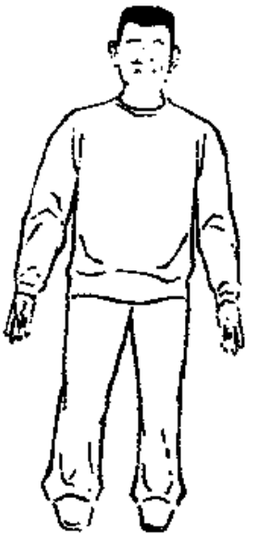


图 371



图 372

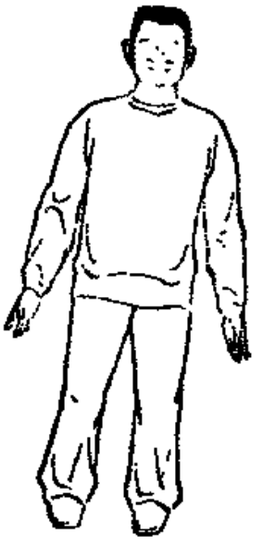


图 373

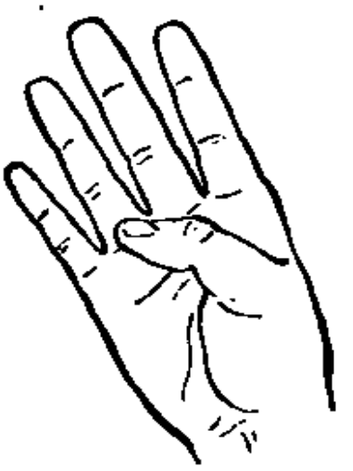


图 374

3. 观天纳宝

两手掌指放松，微曲，掌心相对；两臂以肩为轴，以与肩等宽之距离，从体前缓慢扬起，至与肩平，转阴掌（图 375—377）。

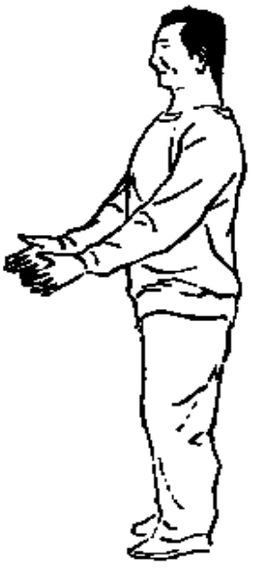


图 375

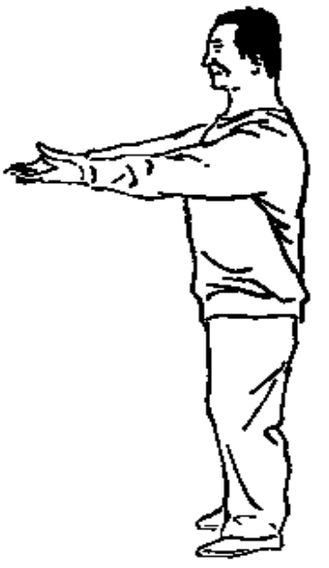


图 376



图 377

两臂左右分开成“一”字形，同时两手渐转掌心向前（图 378—379）。

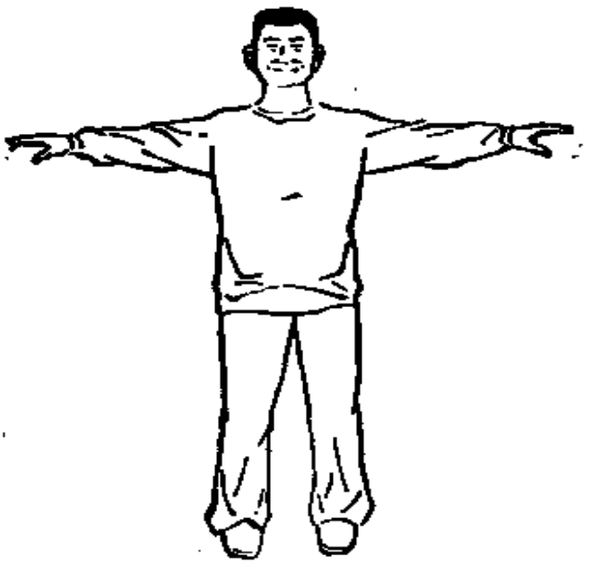


图 378



图 379



图 380—甲



图 380—乙

躯体微向前倾，脚跟提起，上身后仰，躯体成弓形（下颏

保持内含，两膝不可弯曲），与此同时，翻掌心向上，环抱似球，尽量扩胸，两臂向上环抱，掌心相对成弧形（不要耸肩），双目观天（尽量高看，环抱也较高）。（图 380—甲、380—乙）

4. **炼阴藏真**

十指放松，揽月似球，贯入胸中，藏入黄庭，脚跟着地（图 381）。

掌心向前，指尖向上两臂向前伸直，同时两腿直立，以腰为轴，头臂同时向下俯落，指尖向前，掌心向下，在两脚之中间通地炼阴（图 382—384）。

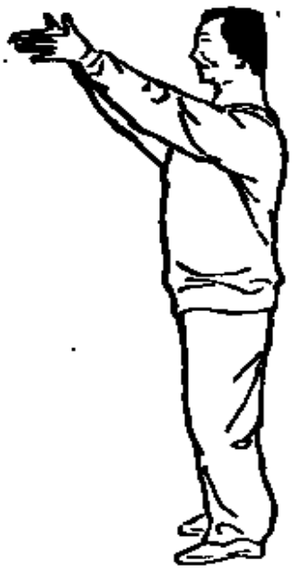


图 381



图 382



图 383



图 384

5. 阴平阳秘

将躯体立直，两臂自然下垂；五指并拢，成凹形，左手上提扣在右眼之上；右手上提扣在左眼之上，稍停，意守双目（图 385—387）。



图 385



图 386



图 387

6. 导引归元

转两手掌心向下，指尖相对，至左、右目前，再向下导引至与脐平（图 388—389）。

7. 人天混然

掌指放松，微曲，分别向左、右各约 45 度方向外推。外推时，上身中直端正，鼻准对正脐中，翻掌内收，指尖斜向相对，

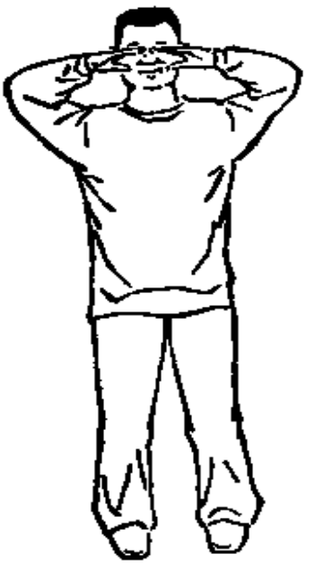


图 388

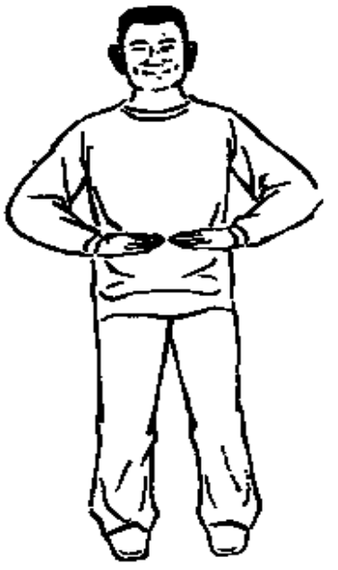


图 389

在下丹田前拢气抱球，松肩、提肛，两手向小腹收拢，距小腹两厘米时经两胯沿体侧自然放下，同时两腿立直（见图 354—360）。

三、光辉普照

1. 预备

两脚平行，与肩等宽，双膝微曲；松肩，两手自然下垂，松静站立。舌抵上腭，似笑非笑；双目平视，心澄目洁。全身由上而下依次放松，将气沉入下丹田，开始意守（见图 390）。

2. 坎离交媾

两手插腰以腰为轴，躯体向左转 90 度，顺肩头转 180 度，

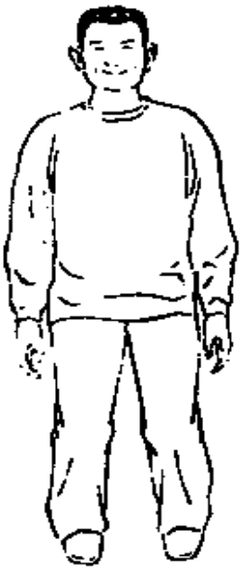


图 390

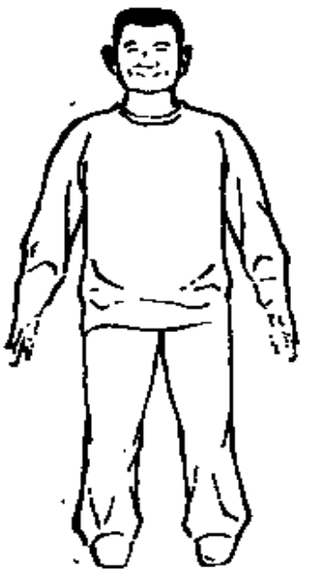


图 391

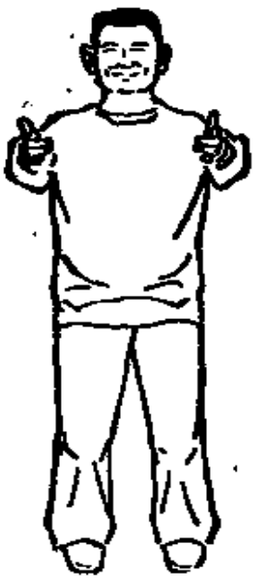


图 392

再向右转 180 度，头转 360 度，同时意守命门，左右各转三次。

两手下垂，躯体松静站立，两手中指向上弯回至与掌成 90°，意守两手中指尖；两臂从体前缓慢扬起与肩平，中指尖相

对；两手回收至胸前，中指尖点在“神藏穴”（属足少阴肾经，此穴在神封、灵墟穴之上，主治咳嗽、气喘、胸痛）上，稍停；中指再下导至“带脉”，沿带脉向后将拇指按在肾俞穴上（主治遗精、阳萎、遗尿、月经不调，白带、腰痛、目昏、耳鸣、耳聋、水肿），再将拇指向下导引至“白环俞”穴（属足太阳膀胱经，主治遗精、月经不调、白带、疝痛、腰髋痛），稍停，恢复预备式（图 391—396）。

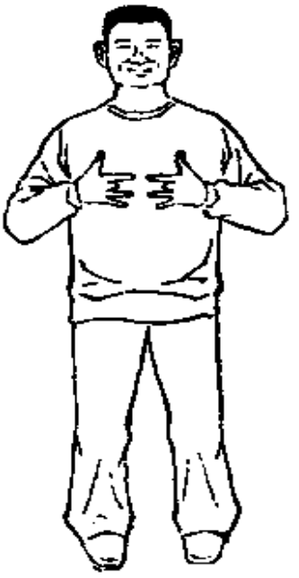


图 393

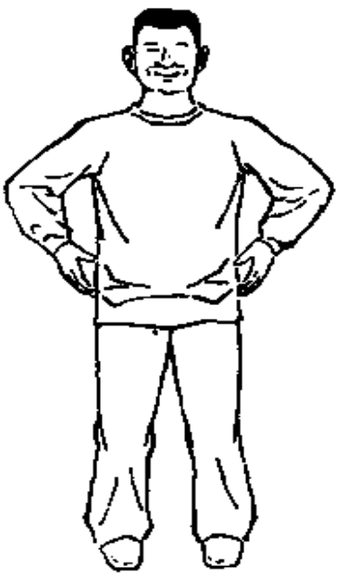


图 394

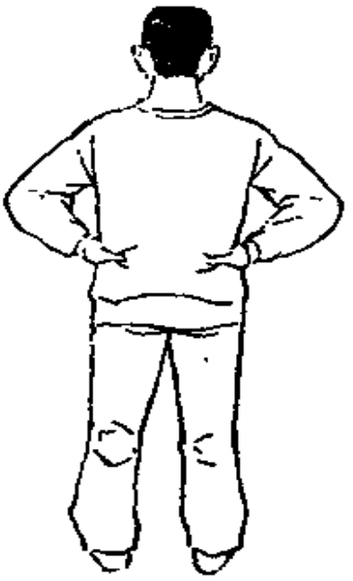


图 395

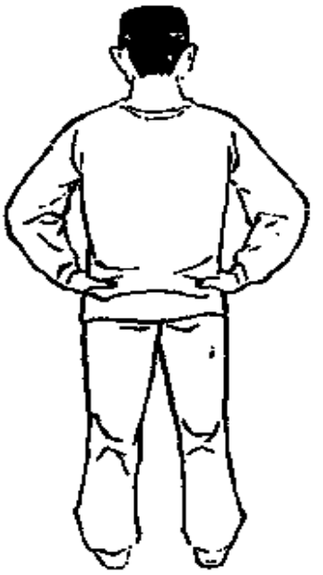


图 396

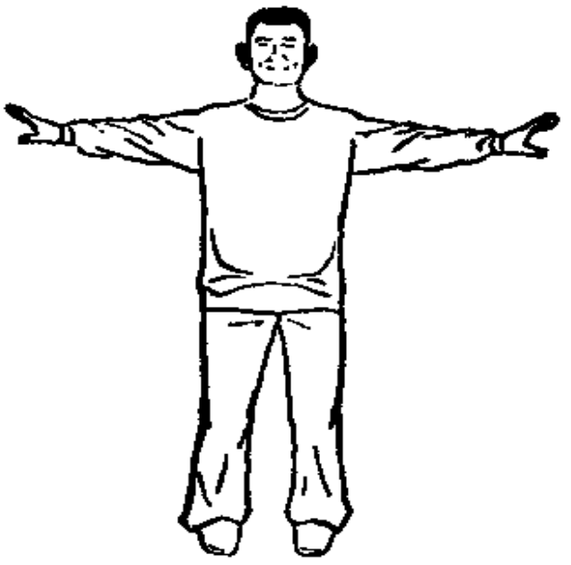


图 397



图 398



图 399

3. 太和运身

以肩为轴，两臂从体侧缓慢扬起，至与肩平成“一”字形，指掌上翘与臂成90度，突出掌心，用柔力收推三次（见图397—401）。



图 400

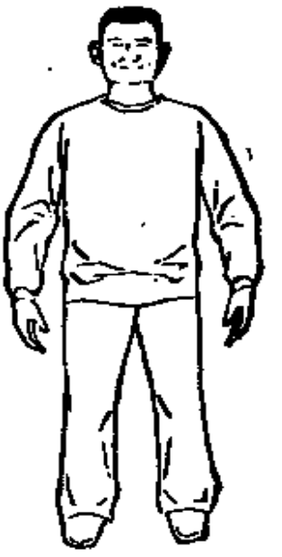


图 401

两手放平，成“一”字形，以肩为轴，两臂从体侧缓慢下落，至于躯体两侧。

4. 合一归真

体重右移，两脚靠紧自然站立，两腿立直，两手从左、右体侧画弧提起，在胸前合十，指尖向上与鼻准对正，两小臂尽量平直（图402—403）。

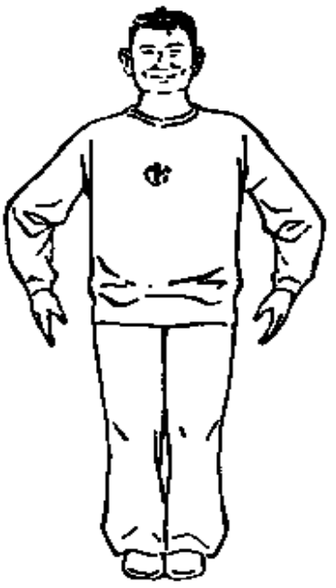


图 402



图 403

5. **心明眼亮**

左手转掌心向前推出，将臂伸直，转掌心向右，五指并拢成凹形，小臂折回，掌心扣在右眼之上，向右眼布气，意守右眼。（图 404—405）。

右手转掌心向前推出，将臂伸直，转掌心向左，五指并拢成凹形，小臂折回，掌心扣在左眼之上，向左眼布气，意念左眼，稍停（图 406—408）。

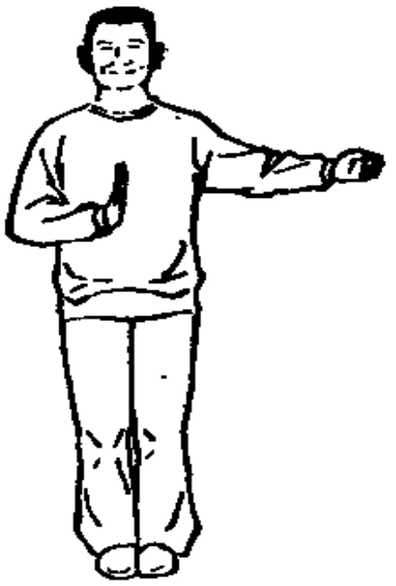


图 404



图 405



图 406



图 407



图 408

6. 导引藏真

转两手掌心向下，指尖相对，外导内行，至左、右目前，再向下导引至与脐平（图 409—410）。



图 409

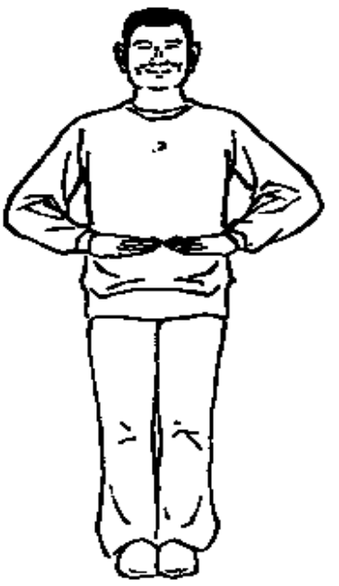


图 410

7. 天人合一

掌指放松，微曲，分别向左、右各约 45 度方向外推。外推时，上身中直端正，鼻准对正脐中，翻掌内收，指尖斜向相对，在下丹田前拢气抱球，松肩，提肛，两手向小腹收拢，距小腹两厘米时，经两胯沿体侧自然放下，同时两腿立直（见图 354—360）。

第二节　功　理

“开智明目功”，属于鹤翔庄气功的动功，是先天混元气功的一个组成部分。它具有强身健体、开智明目的作用，有简单易学、疗效显著的特点。

本功法是应教育界的要求，专门为青少年开发智慧，强身健体，防治眼病（也适用于各界视力减弱者）而创编的。所以它特别适合在大、中、小学校推广。在武汉、开封、内蒙等地的试点结果表明此功法对提高视力的有效率达95.7%。若能同时配合学练“鹤游步功”，则效果更佳。有较严重眼病的同学，还可配合“自在头面功”中的“眼通法”，将会收到极佳的疗效。由于先天混元气功是以德为本，功德、功法并重，达到身、心高度统一和相对平衡的功法，所以习练此功法，既能防病治病，强身健体，又能陶冶情操，开发智能，从而促进学生德智体全面发展。

本功法由三节动功组成：第一节是金丹朝阳；第二节是香透满月；第三节是光辉普照。

“金丹朝阳”，是效仿仙鹤的品格和动作，加强韧性的锻炼。丹顶鹤被称为鸟中之仙、鹤中之王。仙鹤一身是黑白分明，头顶红丹，不卑不亢，落落大方；它的性格恬静舒缓，与同类不争不斗，故历来被尊为长寿之禽，吉祥之鸟。但是，仙鹤若遇敌侵犯时，则会奋勇迎敌，敢于献身，并能以智慧与技巧取胜于敌。

青少年学生，好像早晨八九点钟的太阳，正值金色年华。通过这一节功的锻炼，可以打开先天之门（命门穴），接受宇宙浩然之气，以补肾健脑，培元固本，为开智明目打下坚实之基础。

“香透满月”，是通过“观天纳宝”、“藏真炼阴”等锻炼，进

一步疏通经络，开阖穴位，吸天阳，饮地阴，纳入日精月华，使浩然正气贯满全身，似芳香玉液，浸入肺腑，从而全身机能得到改善。

“光辉普照”，是在前两节功的基础上，再加本节功的锻炼，使整个肌体得到调整，上下内外自然贯通，体内外之能量随时交换，太和之气常驻自身，从而达到心胸开阔，情操高洁，头脑清醒，记忆力增强，心明眼亮，身健体美。

第七章　站桩功

第一节　功　法

一、调神

“调神”就是“调心”，练功必须能正确地认识、锻炼和运用意识，这就是通过调神要解决的问题。

“意识”不同于“意念”。“意念”是人们头脑中的念头、想法，它是主观的想象，想什么，头脑中就可以产生什么。在气功锻炼中，运用意念的要求是“以意领气”（即“意带形动，气随意行，意、气、形统一”）。正确地运用意念，可以提高功效和疗效；相反，则对练功不利，甚至会有副作用。

“意识”则是人的头脑对客观物质世界的反映，是感觉、思维等各种心理过程的总和。存在决定意识，意识又可以反作用于存在。

在气功锻炼的实践中，我们可以亲身体验到，意识并不是主观想象，而是客观物质世界的反映。它同意念有着根本的区别，又有着密切的联系。如在气功锻炼中，人们有时出现幻觉，而这些幻觉正是宇宙的信息，经练功者本身气机变化反映出来后，才被人们认识，这就是存在决定意识，而人们对良性信息任其存在，对非良性信息加以拒绝，又反映了意识对存在的反作用。

“意守”也叫“内视”，或“返照”、“观象”。“意守”某个部位，就是将意念集中在某个部位，是对意识的运用。练气功，为的是锻炼精、气、神，都离不开对丹田的意守；练静功主要是意守下丹田。

丹田有上、中、下三个。我们认为，下丹田在下腹部，从脐中到会阴之间，位于膀胱之后，直肠之前。这里是一个夹室，有气则开，无气则合，它是任、督、冲三脉所起之处，为诸经汇集之所。通过锻炼可以收到炼精化气的效果（无精不能化气。因此，要求病患者在练功治病期间禁性生活一百天，重症还要延长禁期）；中丹田在上腹部，膻中到脐中之间，通过锻炼可以收到炼气化神的效果；上丹田在头部，山根穴到百会穴之间。通过锻炼可以收到炼神还虚、开发智慧的效果。三个丹田并不是孤立的，它们之间是相互配合、相互补充、相互影响的。当练功到了一定阶段，除三个丹田之外，主要的穴位也都聚集了真气，到那时即可得心应手，随心所欲了。

二、调　息

“调息”就是调整呼吸。

前面已经讲过，气功的呼吸大致可分为三个阶段（顺呼吸、逆呼吸、胎呼吸）、九种方式（口吸口呼、鼻吸鼻呼、鼻吸口呼、口吸鼻呼、单吸不呼、单呼不吸、不吸不呼，神阙呼吸、呼吸无碍—毛孔呼吸），但它们是随着功夫的不断提高而自然出现的，练功者不能人为地进行选择。本功法采用腹式自然呼吸法（即与平时呼吸完全一样，只在吸气时腹部隆起，呼气时腹部收缩），待练到一定程度之后，出现了其它呼吸方式，便听其变化，任其自然（详见本书上编第一章）。

三、调　身

站桩时，需要通过以下步骤调整姿势

1. 预备

两脚成小后八字，与肩等宽，双膝微曲；松肩，两手自然下垂，松静站立。舌抵上腭，似笑非笑，双目平视，心澄目洁。全身由上而下依次放松，将气沉入下丹田，开始意守。

引丹田气经会阴穴沿督脉上升，至大椎穴，经两肩、两臂至两手劳宫穴。

2. 双回气

两手转掌心向前，掌指放松，微曲，捧气似球，以肩为轴，从体前缓慢托起，贯入天目。张臂开胸，掌心向下，指尖相对，外导内行，将气导入下丹田（图 411—414）。

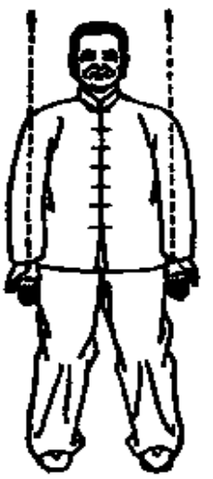


图 411



图 412



图 413

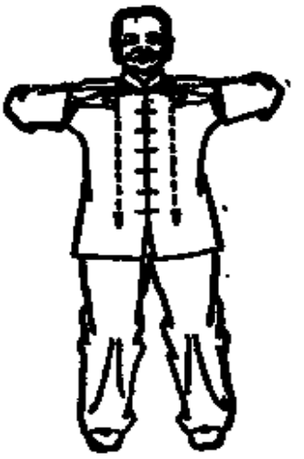


图 414

3. 抱球

两手平脐后，向左、右各约 45 度方向推出，然后翻掌内收，在下丹田前拢气抱球（图 415—417）。

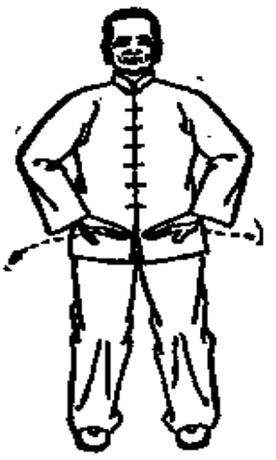


图 415

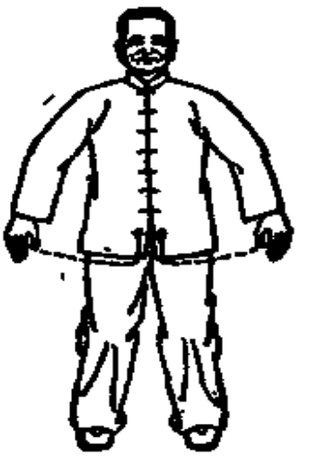


图 416



图 417—甲



图 417—乙

4. 顶头悬

头要正。意念头顶上空好象垂有一条线连于百会穴，把头悬起来；又好象头上顶有一物。这样，就可以使上身保持正直，头、颈也就稳了，同时还能防止倒地。

5. 坠脊

在顶头悬的基础上，脊要竖直，但不要硬挺，使脊柱形如九曲珠，也就是让每个关节都松开（先将肩耸一耸，然后用鼻吸气，再用嘴呼出。呼气同时，脊柱放松、下沉）。

6. 含胸

胸要含在天突穴与两乳头之间的三角区内，两臂微向里裹，稍稍内含而不压迫内脏，使肺气通调，心区放松（这里放松后，五脏即可放松。含胸做不好，会造成胸部憋闷。含胸与扩胸是一对矛盾，通过调整，达到统一）。

7. 松肩

肩要松，腋要虚（将两肘向外上方略抬。松肩与虚腋是一对矛盾，松肩决不是把肩搭拉下来，虚腋就是腋下略有空隙，通过调整，达到统一）。

8. 坠肘

也叫垂肘（两肘尖略有下垂之意。坠肘与悬肘是一对矛盾，肘的上半边坠，下半边悬。如果调整好了，肘一动就会感到气的力量）。

9. 松腕

松腕时，两手指尖斜向相对（手腕的放松很重要。方法是先想想神门穴，使该穴放松，两手以腕为轴，稍稍下坠，小臂不动。这样，气马上就可输到十指）。

10. 舒指

掌指放松，微曲，掌中好象含着一个气球。待有气感后，用意念使两手之球连在一起，再与下丹田的气连成一个大球（球体一定要圆，在体内三分之一，在体外三分之二）。

11. 松腰

站立时，以胯关节做支点，用意念将腰椎到骶椎这一段放松。松腰时，臀部要稍向后坐，似坐非坐，膝曲不超过脚尖。全身要放松，关键在腰椎各间隙，用意念使命门穴放松（如果腰胯松不开，阳气就向上冲。阳气上升太多，容易引起血压高、头晕、恶心等现象。所以，一定要把腰部放松，使上下贯通）。

12. 松胯

胯关节微向后收，稍事活动（似转胯状），胯部即可放松。

13. 垂尾闾

尾闾在骨盆后边尾椎末端。在松腰、松胯、调裆的基础上，意念在尾闾末端吊一个摆锤，离地面 10 公分，与两脚跟成等腰三角形。

14. 松膝

双膝放松，自然微曲（不可前突超过足尖），稍向里裹，用

意念将气通过膝就行了。

（松胯、垂尾闾、曲膝三者结合在一起叫“调裆”。裆要调圆，也叫提顶吊裆。“吊裆”，就是将会阴部位用意念向上提，会阴部有收缩的意思。裆圆了就会有似便非便，似尿非尿的感觉。）

15. 调足

两脚平铺于地，脚趾放松。用意念将肩、胯、踝贯通，涌泉穴就有了气感；再加意念“从涌泉穴入地”，气就会与地接通，脚下便可生根。

16. 气沉丹田

全身放松、调整舒适之后，将气沉入下丹田（这时，不仅应使两手的气接在一起，而且还要使手上的气与丹田的气连成一个完整的圆球；还要用意念将神门、命门和涌泉三个穴位松下来，使全身上下和体内外的气混沌一团）。

17. 垂帘

用意念将双目平视的神光（目藏神）由远而近地收回，上眼睑缓缓垂下，眼观鼻准（全闭或似闭非闭均可，但不能紧闭），意念入膻中穴，沿中脉内视下丹田，开始意守。

四、收　　功

1. 加意念

需要收功时（预计的站桩时间已到，自发动作趋向停减，或感到疲倦与不适等），先加收功的意念（自己默念“好了（hǎoliǎo），气归丹田。”），待自发动作完全停止之后，再稍停片刻，使心神平复。

2. 双回气

两手转掌心向前，捧气似球，以肩为轴，由下从体前缓慢托起，贯入天目。张臂开胸，掌心向下，指尖相对，外导内行，将气导入下丹田（图 418—423）。

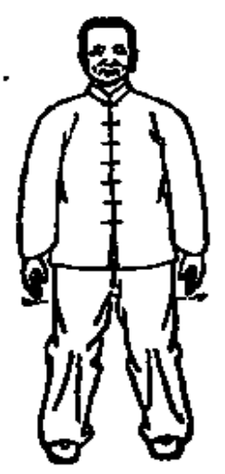


图　418

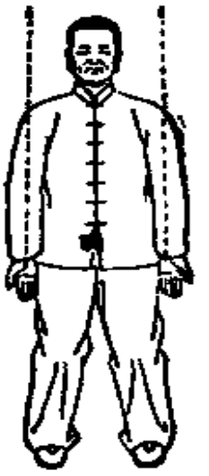


图　419

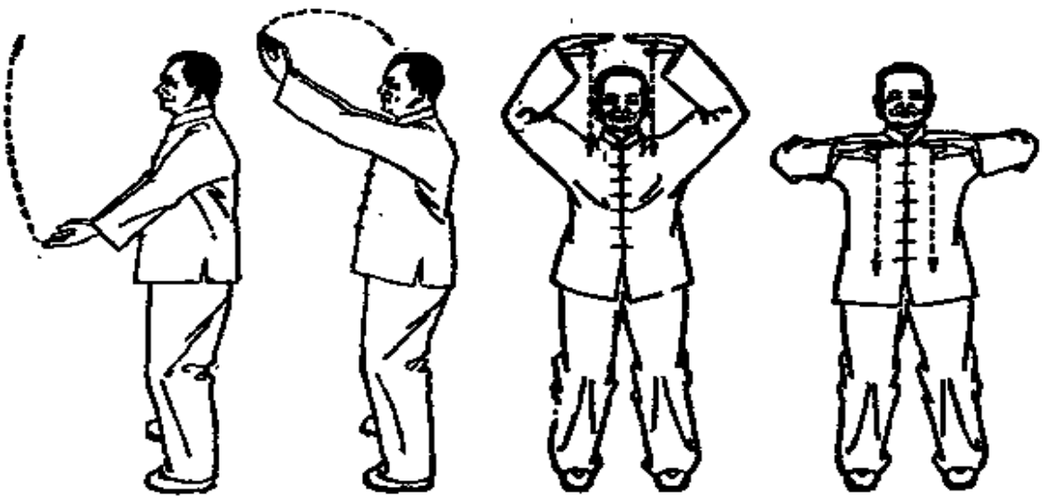


图 420　图 421　图 422　图 423

3. 收功

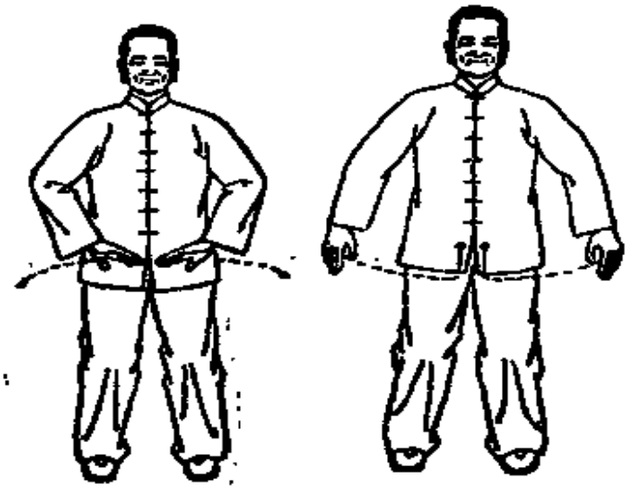


图 424　图 425

两手平脐后，掌指放松，微曲，分别向左、右各约 45 度方向外推。与外推同时，突出尾闾，上身保持正直，鼻准对脐中。

翻掌内收，指尖斜向相对，在下丹田前拢气抱球。松肩，提肛，两手向小腹收拢，距小腹约两厘米时，经两胯沿体侧自然放下（图 424—428）。

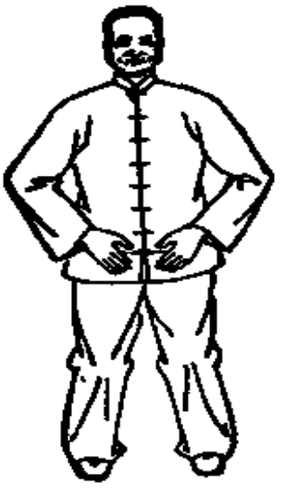


图 426—甲



图 426—乙

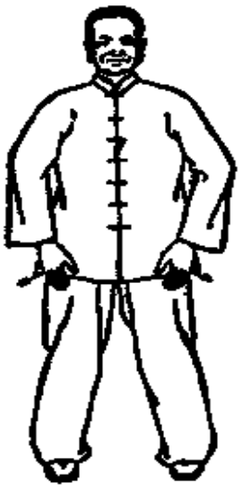


图 427



图 428

（“双回气”与“收功”的动作，可做一至三次，至引气归元为止；其意念均与动功相同。）

4. 安神合十

搓手（两掌心相对，指尖向上，上下稍事揉搓），浴面（用

左、右手分别轻擦左、右面部由下而上，再由上而下，反复三遍），理头（两手用指尖同时沿两鬓向上、向后理至风府穴），擦颈（用两手小鱼际一手掌的小指一侧一沿耳后向下擦至两腮下），合十（两手指尖在颏下相接，两手自然合十，再下拉至膻中穴），稍停片刻，两手放回身体两侧，再缓慢睁开双目，徐步离开练功场地。

第二节　站桩功与自发外动机理

站桩是古人练功的一种形式。《素问·上古天真论》中说："提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一。"其中"独立守神"就是站桩功的原始方法。今天，站桩功已有多种，如于永年、胡耀贞、秦重三等先生，都有自己的站桩功法，虽然站桩时的姿势、要领、意守不同，但作用基本一样。站桩，按其姿势不同可以分低、中、高三种：大腿与向地面垂线的夹角在45度以上者，为低式站桩，它可以起到增强腿部力量、强壮身体的作用；夹角在45至20度者，为中式站桩；夹角小于20度者，则为高式站桩。站桩的基本目的都是保健祛病，但按其不同侧重，又可分为两种：一种是武术基本功的站桩（低式站桩即属于此）；另一种是医疗站桩（即以治病为主的气功站桩）。鹤翔庄气功的站桩姿势采用的是中式站桩，它属于医疗站桩。严格地讲，站桩功已属于静功范畴，应归入二步功"自在静功"。但是，考虑到多数练功者治病健身的需要，特将其提前，与动功同练。以提高疗效。因此，这就需要气功教师在教授站桩功时把好关；练功者亦应本着循序渐进的原则，在充分练好五节动功，达到一定功时（一般不少于40至50小时）、功效（劳宫、涌泉、百会等主要穴位已练开，有麻、胀、热或凉的感觉，主要经络被疏通）之后，方可站桩。

鹤翔庄气功的站桩功有其独特之处，即静中有动，动静相兼。所谓的动是指练功者入静之后，真气在体内循经运行。如果运行的轨道畅通无碍，真气顺利运行，练功者外部便不会产生运动，此为“内动”；如果运行的轨道不畅通，真气运行受阻，真气就会推动形体自发地出现各种促进疏通经络的动作，此为“外动”，亦即“自发功”。可见，鹤功的“自发功”是发生在站桩过程中的一种气功现象。

自古以来，气功界都把自发功视为“禁区”，不许涉足；有的封建统治者知其奥妙，却将其禁锢于皇宫之内。今天，为了找到战胜疾病的捷径，鹤功大胆地创编了可以产生自发功的站桩功法，为此也经受了急风暴雨的考验，最后终于冲开了这个禁区。自发功已为广大练功者所承认和喜爱，并已为一些兄弟功法所采用。

也许有人对“自发功”的称法提出疑问，认为这种“外动”是诱导的而不是自发的。我想借助“西维累尔摆”实验来说明这个问题。这一实验由十九世纪澳大利亚化学家西维累尔所做，日本坂本保之公的《提高记忆力的奥秘》曾有介绍：准备一条长 25—30 厘米的细线，下端垂挂一枚中心带孔的硬币，组成一个物理学实验中用的单摆。实验者将细线上端绕在食指上，又用拇指轻轻捏住绕线处，然后安详地坐在桌子前，身体放松，捏线那只手的肘部搁在桌面上，让单摆悬在身前，稍离桌面，保持静止，接着眼看硬币，心中默想单摆作前后摆动的形象，不久，手中的单摆果真前后摆动起来；反之，要使单摆停下来，只要心中默想单摆振幅逐渐减小，直至静止，也会成功。用同样的方法，还可使单摆作左右摆动，或水平圆周运动。上述实验表明：驱动硬币的动因不是在于外部的诱导，而是在于本人意识的集中和联系形成的大脑皮层局部兴奋所引起的手部自发运动的结果。

同时，我们的实践进一步证明：在站桩时想到尾闾和尾闾下垂的重锤，能很快地启动真气，调整督脉。此时，即使不想重锤的前后摆动，只是意守尾闾，也同样能很快地出现自发动作。

关于自发外动的原因，我们可以有两种解释。一是静极生动。经过调神、调息、调身，全身放松和意识入静之后，会出现静极生动的现象。静与动是对立的统一，内与外也是对立的统一，它们可以互相转化，互相促进。静极生动，动极又生静。对静与动、内与外的相互关系，不应孤立、静止、片面地看待，对“外动”要有科学的认识，既不要害怕，也不要追求。

另一种解释是气冲病灶。气在经络里运行，畅通无阻，人就不会得病；如果经络不通，气血受阻，就会形成病灶。练功以后，真气调动起来了，它对病灶就会形成一种冲击力量。真气冲击病灶是这样的：第一次冲击，人体反应不大，因为真气不足；第二次冲击，反应要大一些，气冲不过去，真气后退；第三次冲击力量就大了。这是我们坚持练功，积累真气的结果。我们打一个比喻：好比我们要冲开一座关闭的大门，大门里边顶死了，我们用木桩把它冲击开来，开始冲击大门的时候，木桩靠近大门，冲击力量不足；木桩后撤，再冲击过去可能力量大些；如果我们把木桩撤到一定距离，然后猛烈地向大门冲击过去力量就大了，大门就打开了。这是自发功由静到动的道理。真气冲击病灶，开始真气没调动起来，人体不动；练功一个阶段，真气调动起来了，但力量不足，人体也不会大动，乃至真气足了，形成了对病灶的猛烈冲击，人体就大动起来了。我们再举另外一个例子：一根 20 米或 30 米的胶皮管子，一端固定在水龙头上，管身扭曲着放在地上，然后我们突然把水龙头打开，水流冲过来，扭曲的管段就会跳动。这时我们把水龙头关上，管子就不动了。如果我们再一次把水龙头打开，管子的扭曲段还

会跳动，但跳动的幅度小了。及至第三次开启龙头，管子就基本不动了。因为经过前两次龙头的开启，管腔里已经注满了水，扭曲的管段已经打开，水流可以畅通无阻了。这是自发功由动到静的过程。

了解了自发功的原理，就不难理解自发功中出现的各种动作了。自发功出现的动作，有的是全身颤抖，有的是甩手、跳动，有的是拍打、按摩，有的是循经点穴，有的是吐音调息，有的是翩翩起舞……。初看去各种动作千姿百态，仔细观察又可看出，自发动作与致病部位及病情发展情况有着密切的关系，哪个部位有病或经络不通，哪个部位的动作就比较多。如心血管疾病患者，发功初期往往是全身上下颤抖，拍打、按摩心区；腰病患者转腰、弯腰的动作比较多；肝病患者出现按摩肝区、排肝气、循肝经导引的动作比较多……。真气就象是一位高明的医生，可以自动找到病变部位，并发动冲击，一次不行就再冲一次，直至经络疏通，真是既能查病，又能治病。此外，它还可以防病，因为经常疏通经络，维持阴阳平衡，病便无从生起。

自发动作的基本规律，开始是从无到有，从小到大，从无规律到有规律；随着经络的疏通和疾病的治愈，自发动作又会逐渐变小，产生动极生静，直至完全消失而转为内动。外动也有消失后又反复出现的，这主要是受七情（七种情志的总称）六淫（致病邪气的总称）干扰，又引起了经络的不通。只要坚持练功，动作还会逐渐消失。由此可见，自发功是站桩过程中疏通经络、治疗疾病的一个阶段，是人体自我调整的外在表现形式。只要按练功要领坚持锻炼，自发外动消失之后，便进入蓄气养神的阶段，即外静内动阶段。那时，真气就可在体内畅行无阻了。古人说：动则兴奋，强壮；静则抑制，长寿。练功者在外动消失之后，即可进一步深化，进入对以内动为主的二步功的修练。

其实，自发功的奥妙远不止此。自发功的作用也绝不仅限于疏通经络、防治疾病，它还是激发人体潜能、进入高级境界的捷经。宇宙中的事物是普遍联系，相互影响的；宇宙中的信息也是纷繁变化，相互交流的。80年代是变革时代的开始，宇宙空间产生了巨大的推动力，各种物质能量和信息在其推动下的运动空前活跃。广大鹤功学员在自发功中出现的自发绘画、舞蹈、武术、特殊语言等奇妙现象，正是在自发功中激发出了人体潜能、接受到了宇宙信息的缘故。关于自发功激发人体潜能的深入剖析，见本书中编第八章。

第三节　注意事项

前文已经讲到，站桩功已属静功范畴，且站桩过程中有可能出现一些微妙的现象，因此，练站桩功应特别注意一些问题。

一、动作和意念一定要准确

鹤翔庄的站桩功采用的是中式站桩，即要求大腿与地面垂线的夹角不小于20度。只有这样，才可突出尾闾，并使尾闾在地面的垂点与两脚成等腰三角形。用意念从尾闾垂下一重锤，便构成三角形三个支点的“两实一虚”，便于启动真气。

功法中有意想从尾闾垂下摆锤的要求。该锤须距地面10公分。切不可将此意念放长，深入地下，因为若将尾闾的垂线插入地下，则不但会使身体僵住，不能移动，而且会使督脉之气排泄而出，伤掉正气，长期下去会精力不济，智力减退。其实意想摆锤只是为了帮助初练站桩者更快地启动真气，待练到收发自如时，即使不想摆锤，仅仅意守尾闾亦可达到同样效果。

收功时，要默念口诀。“好了，气归丹田”三遍。所谓默念，

即有口形而无声音。“好了”(hǎo liǎo)二字，可使气引入任、督二脉，运转小周天。默念“气归丹田”四字时，每字之间要稍有等距间隔，此四字可使气先后经喉、膻中、中丹田而归至下丹田。若自发动作较大，默念“好了，气归丹田”仍不能收功，则可默呼自己的姓名：“×××，气归元”。默呼三至七遍后，再默念“好了，气归丹田”，则不会产生余动之弊。所谓口诀，不是儿戏，不得擅自改动，此点须予以高度重视。

二、对自发动作任其自然，决不刻意追求

多数人站桩时都出现自发功，这是中国鹤翔庄气功的一大特点，也是它疗效显著的原因之一。但也有站桩时不出现自发功的现象：有的人是由于练功时间短，功力不够，真气不足，或站桩不得要领，一旦问题解决之后，很快就可以出现自发功；还有少数人并非由于上述原因而始终没有自发动作，这是从开始就进入了内动阶段，是比较特殊的情况。但只要明白了“内动与外动都是真气运行冲击病灶、自我调整的过程，都能起到治病健身的作用”这个道理，就可以对其有无听任自然，而不刻意追求。

有的人虽出现了自发功，但又不满意于自己的动作，而妄加意念或模仿别人，搞“假动作”，这就不是真正的“自发”，而是“诱发”，不仅无益于治病，而且会引出弊端。因此，对这种做法必须坚决反对。

三、对自发动作要有自控能力

出现自发动作后，既要任其自然，又要对过于剧烈和不符合文明与卫生要求的动作，能够用意念加以控制。如动作剧烈

不安全，加意念进行限制，马上就可变缓；出现躺地等现象，意守百会，姿势便会立即发生变化，也可以很快站起来。

四、站桩过程要自始至终保持松静自然，切忌精神紧张

为了保证真气运行通畅，练功的基本要求就是松静自然，站桩时，真气调动充足，更应注意松静的程度，切忌精神紧张。如果精神过分紧张，身体局部不能放松，这个部位就有可能发生气滞现象，还有的人收不住功，也是由于过度紧张造成的。其实站桩自发是既能治病，又非常舒适的活动，松静自然做得越好，功效和疗效就越佳。只要明确这一点，严格按照要求站桩，就会作到想发就发，想收就收，得到安全、满意效果，紧张完全是多余的事。

五、正确对待幻觉

练功中出现一些幻觉是常见的事。练功到了一定阶段，产生气化反应，随着经络穴位的疏通，可以接收或发现信息。凡使人感到舒适、舒畅的信息或幻觉，都属于“良性”的。如有人感到自己升高变大，有人看到光明、美丽的事物，有人听到美妙的音乐或声音，有人闻到沁人心脾的花香……。这是由于练功达到了炼精化气的阶段，真气调动起来，充养了五脏六腑，使脏腑之阳气上升，产生了有光亮的、上升的、向外的、兴奋的、亢进的，等等阳性气化反应，这都有益于身心健康，是可喜的现象。

如果出现与上述相反的信息和幻觉，对人的身心健康无益，我们称之为“非良性”的，但若遇到也无需惊恐，只要摇一摇头或发“嘘”音来调节一下气机，这种信息和幻觉即可消失。对

此要有正确认识和思想准备，决不应由此而产生迷信思想，妨碍正常练功。

六、站桩时间

站桩时间长短与次数要适当，要留有余兴，以身体舒适为度。站桩前可以加意念控制（如：站桩前先默念："我站桩 20 分钟。"）。

鹤功的五节动功与站桩功是相辅相成的，二者不可偏废。在练站桩功的同时，要加练五节动功，这样才能达到外练筋、骨、皮，内练精、气、神，治病健身之目的。

第八章　禁食与辟谷

第一节　辟谷的意义

古人说：民以食为天。这里却要谈辟谷与禁食，它对人身健康有何益处呢？要真正理解这个问题，还得从现代医学和营养学中去寻求答案。本书非营养学专著，故不多谈，仅作一简略介绍，目的在于说明人身进行辟谷锻炼，对人的身体健康还是有益的。

现代医学科学，经过对人身所摄取营养成份及数量的研究，认为人的身体是否健康，并不决定你每天吃些什么营养物和吃的越多越好，而在于你能够吸收多少营养。换言之，就是说一个人的身体是否健康，关键在于他对营养的吸收能力。

原来，一个人每天吸收多少营养，是和其体重与劳动量、活动量有关的，并不是越多越好。因而不能无节制地足吃足喝，而是应当有所节制，做到恰到好处。

但是，控制自己的饮食，并不是一件易事，实际上许多人很难做到。往往是，吃着可口的食物，便尽情地吞噬，而不顾肠胃的承受能力和身体的实际需要了。如果你到医院查一下病历，就会发现因吃饭过量而致病的，是大有人在。这些消化不了的食物残存在体内，如同大观园里那块宝石一样，因为无才补天，便会到处游玩，久而久之，便会在肠胃里发酵，产生一种对人

体有害的气体，因而引起肚涨；这种气体从口中泄出时，又会引起口臭。同时，胃肠内蓄有大量的食物，又会影响胃的消化功能，反而影响对营养的吸收，从而造成营养过剩，脂肪增多。其结果，对人身的健康是极为不利的。

然而，亡羊补牢，时犹未晚。气功中的辟谷之法，便可以解决食多的问题，使人们恢复健康。人们通过辟谷，就可以吸收体内储存的营养，清洁人体内部的通道，恢复和增强胃的消化功能，滤清血液，将体内的毒素排泄出去，从而达到强健身体的目的。

对于辟谷，有人会担心挨饿，影响体质的增强，妨碍身体健康。其实，这完全是出于对辟谷的方法不了解而产生的多虑。诚然，在辟谷其间，人体便不会再从体外摄取营养，但也绝不会把你饿坏，因为你体内储存的剩余营养足够辟谷期间消化的；同时，练功者在辟谷期间，将会提高自己的功夫，使体内真气大量增加，以供人体的受用。这种真气的存在和增加，便是人体赖以生存的根本物质，它比任何食物中的营养，不知高出多少倍。由此可见，人体进行辟谷锻炼，不但不会影响身体健康，反而会排除体内的毒素，增强消化功能，使人体达到体健身轻、更为健康的目的。

第二节　辟谷和禁食的关系

禁食，是主动采取清洁皮肤和身心的一种方法。这种方法本乎自然，不论练功与否，都可采用。也有人把禁食称为人为的辟谷，可见禁食与辟谷，是有其相同之处的。

辟谷与禁食的区别，在于辟谷是自发的，是气功锻炼过程中的一种气化反应，是练功者的一种特异现象。这种特异反应，练任何气功到一定程度都会出现，并不是奇怪现象。仅练鹤翔

庄气功的，近几年来就出现了许多辟谷者。在气功锻炼过程中出现辟谷，是符合自然规律的。

对于辟谷和禁食的认识，在众多的气功流派中并不一致。有的气功流派把辟谷称为禁食。但从严格的意义上说，两者的涵义是有区别的。何谓“辟谷”？古人认为：“不食人间烟火食，为辟谷”。“谷”，指五谷。这里泛指各种粮食；烟火食，包括五谷、肉类在内的一切用火做熟的食品。而“禁食”的“食”字，在这里做动词用，是吃的意思。禁食，意谓要禁止吃一切食物，这是一种含混不清的词语，盲目的“禁食”，容易导致伤身，请练功者注意。实际上，人们进行辟谷锻炼，只是不吃粮食类和肉类，并不拒绝吃些水果。目前，许多练辟谷者的实际情况，已经证实了这个问题，今后还会继续证实这个问题。

第三节　辟谷

前面讲过，练气功者出现辟谷，是合乎自然规律的，只要练功练到一定程度，就会出现辟谷。下面谈一下辟谷前的反应：

一、辟谷首先是身体的需要

我国人们吃饭的习惯，是“每日三餐”，这完全是后天意识养成的。因为成了习惯，一到吃饭的时间，肚子就饿了，于是乎，便大吃起来，狼吞虎咽，非来个酒足饭饱不肯罢休。其实，人体的需要并不如此。人们吃下去的东西，体内只吸收了一部分，另一部分浪费了。不但如此，浪费掉的食物如果不能及时排出去，长期留在体内，这叫做“宿便”，对人体反而是有害的。因为这种多余的食物，一方面会削弱胃的消化功能，一方面又会产生毒素，腐蚀人的肌体。人们为了达到身体健康，采取辟

谷锻炼是完全必要的。

再者，炼气功者出现辟谷，是与清心寡欲、返本还原有关的。从事气功锻炼者，要求做到清心寡欲清净无为。当练到一定程度时，既要净化意识，又要净化形体。而通过辟谷锻炼，就会把平时滞留在体内的毒素逐步去掉，使本来纯洁的形体，还其本来面貌。即恢复如来之体。这是炼功进入了新的阶段，是返本还原。所以，炼功入定之后，可以七天七夜不吃不喝。炼功上升到这个层次，将要进入高级境界，“神离于体，游走空间”，以摄取宇宙之精华来养生。这就是一种永生的生命体。人的“慧灵”实质上是一团真气，也叫生命能，生命光。这种生命光是储存在宇宙之中的。人与宇宙和合，这种精、气、神既可以入体（身内身），也可以离体（身外身）。入身之后，由于人体常年积食而滞涩、玷污之慧灵，需要通过辟谷来净化。这既是人体的需要，又是炼功进入高层次的必由之路。

二、辟谷的现象

辟谷，大致分为三个阶段：

(1)辟谷前的现象

练功进入到一定阶段，有了一定基础时，就会出现一些反常：如饮食习惯有改变。平时喜欢吃的东西，这时不想吃了；平时食量较大，这时饭量减少了；另外，饭后打饱嗝，有时咽喉部位感到有异物，既吐不出来，也咽不下去。这是体内气机还不够谐调的原因，它和该部位的病理反应不同，咽喉部位并没有噎食和疼痛感。

再者，饭后感到不舒服，腹腔内气机活跃。不断出现肠鸣和排气现象。有饥饿感，又不想吃东西。这种饥饿感，实际上并不是真饿，而是精神上的每日三餐在起作用。如果你给一个不吃饭

的意念，也就不感到饿了。

(2)辟谷阶段的现象

以上情况延续一段时间之后，便进入到辟谷队段。这个时期的辟谷反应是：不思饮食，无饥饿感，或仅吃一些水果，喝点开水或糖水，但身体轻松、精力充沛，仍可进行正常的体力和脑力劳动。并断断续续地出现自发功，气感特别强。

辟谷继续一个阶段之后，就会出现睡眠减少，很少睡觉；或总是似睡非睡。大小便的次数也明显减少，或几天不解大小便。还有的人整天处在气功态中，不断出现美妙的境界。有的人随着辟谷的延续，功夫也在不断地长进。在辟谷期间，人的面色红润，有的体重不减，有的虽然减体重，但精神却越来越好。

(3)辟谷结束阶段

经过一段时间的辟谷锻炼之后，已基本达到了预期的效果，便逐渐恢复饥饿感，有的人一下子饿的很历害，想吃东西。到了这个时候，就可以停止辟谷，恢复正常的饮食生活。

三、关于辟谷的方式和结束辟谷的条件

辟谷的方式，通常采取如下三种：

(一)一天至三天的短期辟谷。

(二)五天至十二天的中期辟谷。

(三)十二天以上的长期辟谷。

长期辟谷，是用来医疗疾病的。何时结束辟谷，要看以下四种情况是否出现：

(一)是否恢复饥饿了？

(二)舌面是否清晰了？

(三)呼吸气息是否清洁了？

(四)嘴里是否不出臭气了？

长期辟谷，必须在明师指导下进行，一般的只能练短期辟谷，这样比较稳妥。每个身体健康的人，都可以进行短期辟谷，以进行体内清洁，改善吸收营养的能力，增强活力，使身体更加健康。

第四节　辟谷注意事项

练功过程中出现辟谷，完全是正常现象，不能惊慌失措，一切任其自然。但也不要抱无所谓的态度，应认真对待，顺其自然。这是首先要注意的。

其次，在辟谷期间，当你感到身体酸软时，可适当吃些水果、奶水、红糖水。

第三，要向家属说清楚辟谷的意义，说明这是练功过程中的气化反应，是正常的好现象。以征得家属的理解和支持。

第四，辟谷期间，更要加强锻炼，以摄取更好的宇宙之浩然正气，充养自身。

第五，要执守太和，不急不燥泰然处之，常处于友善和睦之中，不受外界任何情况的干扰。

第六，在恢复食欲初期，应先喝点少量的流食，再改为半流食，然后再恢复正常饮食。

第七，气功锻炼到一定程度而不思饮食，则说明应当进行辟谷锻炼了。但是，若因为消化不良，或外感等原因而引起的不思饮食，则是病态，而不是辟谷的前兆。应当注意鉴别，以免以假乱真，造成不良后果。

第八，辟谷前，要加强对辟谷的理解。辟谷时，完全处于和常态相反的状态，不是吸收食物营养，而是排除体内毒素。辟谷的前三天和四天以后，排除毒素的速度才加快起来，才能有效地进行。对此，既不能有疑心，又不能性急，要顺乎自然。

总之，在练功过程中自发出现辟谷，是完全正常的，合乎自然规律的。从现象上看，不吃食物，似乎是于身体不利，实质上仍在不断地接纳宇宙间某种精微物质。

在我国，自古就有“辟谷食气”之说。所谓“食气”，就是服食日精月华之气。“先人食味，后人食物”，实际上，精华全在于味。味即对人有益的气。气是以空虚来对待万物的。只有“道”可以把空虚集中起来，这种空虚，就是内心的斋戒（即排除内心的欲念）。古人说：“气中有道，道中有气；气养道，道养气。”故有以此说：“气气神，神神气，处处执吾意，吾无私无欲。吾之能量从宇宙中摄取，吾之形体与天同寿。”这就真正实现了天人合一，大小宇宙也就和合了。宇宙中有我，我中有宇宙，宇宙即是我，我即是宇宙。这叫有形形常在，无形随意身。气功到了高级阶段，是非人非我，非有非无。这和混元气的理论是一致的。它是包罗了宇宙间万千的囫囵一体、混沌一团、大而无外，小而无内的一个庞然大物。但是，那种违背科学的乱加个人意识的禁食，并不是辟谷；而长期禁食的方法，对人体是有害的，是不可取的。

第九章　长功与防偏

气功是我们中华民族的文化瑰宝。它既是古老的，又是新兴起的一门尖端科学。它在人体生命科学和其他科学领域中所起的作用，愈来愈受到科技等各界重视。特别是在治病强身方面所显示出来的奇异效能，更受到千百万群众的喜爱。但是它同任何事物一样，也是一分为二的；既有出功的一面，治病强身的一面；如不按功理功法练功也有出现偏差，影响健康的一面。前者是本质的、主流的方面，后者是非本质主流的方面。据典型调查看，有异常反应者占练功总人数之比例不到千分之一（其中包括气冲病灶的反应者）。尽管如此，也值得我们认真对待。几年来，我们遵循实践——认识——再实践——再认识这一认识论的规律，不断总结提高，以期更好地掌握运用气功这门科学的自身规律，造福于人类。

下面主要阐述气功，特别是鹤翔庄气功出功与防偏问题。也就是阐述练功者如何发挥主观能动性，如何遵其道而行之的问题。

第一节　偏差概述

练功偏差也称气功出偏，它是练功者在气功锻炼中出现的非正常现象。这种现象的出现，主要是练功者由于方法不当或未遵循练功要领而引起的。出现偏差后可能会造成精神和肌体上

的痛苦，甚至影响正常生活、生产和工作。因此，对待气功偏差，应引起气功指导者（气功教师、辅导人员）的重视；要求指导人员要学会正确地教功，学会识别偏差、预防偏差、纠正偏差的本领。

对于偏差问题，古人有云："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，功法与道本无偏可言。但是，违背了这个规律，也就是说练功者偏离了功法的要求，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。若完全精通并把握了规律，便可得道，健康长寿，出真功夫，出高深功夫。

古人对于偏离功法的人而出现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，妄自尊大）；

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，神不主宰，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）。

由此看出，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"。此话也是不无道理的。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——道返其身。

至于高层次练功的偏差，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。"就是说你要想什么,就必须一心一意,不能有第二个念头,即第二个信息的信号,要的是"一","一"是第一信号,第一信号即是"真意"是"源念";"二"是第二信号,第二信号即是杂念、是沁念活动。沁念只是在练功开始和收功时起作用。

"真意"是在不知不觉,不悟不明,恍惚之中的刹那间不自主地显露出来的。如果对真意有丝毫质疑,马上就会接连出现第二、第三……种念头和假象。这种假象将会把你带到偏离正道的迷魂阵中去,带到邪道上去,也就出现错误的判断和后果。因此,真意出现的一刹那,正与偏就要显现。也可以说这一刹那间便是正与偏的分水岭。所以由中层次向高层次过渡时,关键就在这一刹那间。只有真正达到高层次,达到明心见性,进入宇宙的"轨道",便可进入互相制约的行列之中,就不再做违犯道规的坏事了。否则,逆道而行,道返其身之祸就可降临。

第二节　偏差分类

一、外动不止

在气功锻炼过程中,自发外动是一种正常的现象,但应做到想发就发,想收就收,收发自如。而外动不止,就是一种不正常的表现,它是在收功后而出现的一种余动,不受本人的控制。初期表现为小动,如不及时纠正,可转化为大动,个别的发展到失去常态,形成严重偏差。

外动不止,大致分为:一是练功过程中外动不止,收不了功;二是收功后仍有余动,其主要表现有局部动、全身动、偶然动、常发动、乱动、规律动等等,但无论哪一种动,都属于不能自控的偏差现象。

造成这种现象的原因，主要是收功意念不强，意念中断或气没有收到丹田内造成的。

二、内行不止

内气运转是道教内丹术中提出来的方法，小周天通任督，大周天通八脉。然而，对此种主张，历来就存在着不同的看法。有人引证《庄子·养生主》中的一段话："缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。"说明该项功法的最早起源。但有人指出："缘督"是指遵循中正道路的意思，并非指督脉经而言，这可能是一个误解。

这里讲的内气循环，不单单只包括小周天（任督二脉）大周天（奇经八脉），而是指全身内各经的运转的气。它主要表现为：在平时生活中，总觉有气在体内行走，行走到哪里，哪里感到难受，疼痛，肌肉乱跳无序等不适感，有的还感觉真气从前后阴部、涌泉、劳宫等穴跑掉（这里不包括邪气）而造成一些失神，伤气等病症。

总之，这是一些非正常的练功现象，需要及早调理治疗，引气归元，储存于丹田内。

三、幻觉（幻视、幻听）

古人将练功中产生的非正常、非良性的幻觉称谓魔，而对由于追求而产生的幻觉信以为真，不能自拔，不能辨别真伪而造成疾病的人，称作练功入魔。这是较严重的练功偏差，也是不易调治的偏差之一。

入魔的主要原因是在练功中意识不纯，不正常的欲望，或是练功者意识薄弱，杂念层出不穷，强行入静而造成的结果。

对魔境，在古人的论著中曾有过不少记载，明朝伍守阳所著的《天仙正理》中说："或见奇异，或闻奇异，或有可喜事物，或有

可惧事物，或有可信事物，或有心生妄念，……或张妖邪魔力”等。在《钟吕传道集》中归纳为十魔：元贼魔、富魔、贵魔、六情魔、思爱魔、患难魔、圣贤魔、刀兵魔、女乐魔、女色魔。《童蒙止观》中也记有：烦恼魔、阴入界魔、鬼神魔等魔境，并举了一些较为具体的例子说：“作顺情境者，或作父母兄弟，诸佛形象端正；男女可爱之境，令人心着；作违情境者，或作虎狼、狮子、罗刹之形，种种可畏之像来怖行人；作非违非顺境者，则平常之事，动乱人心，令失禅定，故名为魔。或作种种好恶之音声，作种种香臭之气，作种种好恶之味，作种种苦乐境界，来触人身，皆是魔事，共相众多，今不俱说。”从以上例举的现象不难看出，一个人平时意识行为必须端正，否则就是入魔的隐患，是炼不出功夫和正果的，甚至会造成痛苦和不愉快之事。

古人对出现魔境的处理方法，也有记载，《天仙正理》上引了三段古人的话可供参考。《四十九章经》说：“不与群魔竞，来者自返戈。”丁灵阳说：“一切境界前，不得起心憎爱。”俞玉吾说：“任他千变万化，一心不动，万邪自退。”明朝万尚父在其笔记《听心斋客间》中说：“凡有所象，皆是虚妄，乃自己识神所化。心若不乱，见如不见，自然消灭，无魔可魔也。”

我在本书中编第二章中，对于幻觉、幻视等已做了详细的论述，这里就不再赘述了。

第三节　如何识别偏差

在练功中出现的一些反应往往与偏差近似，如果将一些正常反应也当作偏差，就会给练功者带来不良后果。因此，对于正与偏的识别，就显得非常重要，它是教功指导人员必须掌握的知识。

通过多年的教功实线总结，我认为对于练功偏差的识别，要

做到具体问题具体分析，主要应该弄清以下三个界限：

（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、外景反应等，都是练功过程中的正常效应。

《童蒙止观》中有所谓痛、痒、冷、暖、轻、重、涩、滑等八触的记载。此外、还有抻、猜、冷、热、浮、沉、坚、软八触之说。两者合称为十六触。这些都是正常的，炼功实践也已经证明，远远不止这十六种，如麻、胀、困、串、跳、酸、热、凉等也都属正常的反应，均不属于偏差。

以上列举的这些练功反应，与病理反应是根本不同的，它在自我感觉，临床症状，健康指标方面都没有明显的病态反应。如练功时遍身或局部温热、出汗、唾液分泌增多、胃肠蠕动活跃、功后食欲改善，食量增加，新陈代谢旺盛等等，都是正常的练功效应。

（二）气冲病灶与病情反复的界限

根据气通小周天需要通六层（皮、肉、筋、骨、脉、脏）的道理，当气通到二、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、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，它离痊愈还相差甚远。

②相持阶段，表现为两军对峙，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（症状反应）明显而强烈。这恰好是练功治病的关健时刻。过了这一关，便可到达“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，是完全符合辩证法的“质量互变规律”的，即事物是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，指标升高，一般都不能自我调节。而气冲病灶由于“正气”与“邪气”两气相搏，临床表现时好时坏，有的表现为阵发性，有的如肠炎，便稀而腹不疼或痛而精力充沛；有的指标升高（如高血压），但无病态的不适反应。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，主要是中层次向高层次过渡时出现的。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，有的在几天之内有规律地、断断续续地发功，但头脑清醒，神态、语言、举止是文明的、善良的、美好的；有的在出功信息发现之前，身体有不适的感觉，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；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，打人骂人等完全不同。

第四节　偏差以防为主

只要按照功法要求练功，本无偏可言。但总有少数人或自学

而不得法，或意识不正等，造成偏差，结果旧病未愈，又添新恙，造成不应有的痛苦。

因此，对于偏差我们主张以防为主，提出以下七个方面，注意到了即可防止偏差。

一、必须由正式辅导员传授功法。

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（即有精神病和精神病史或家族有精神病史者；严重神经官能症；癌病和胆子特别小的人）不能练混元气功。

三、不准自学多种功法混练。

四、出现幻觉要正确处理。属于良性的，不要追求；属非良性的，通常属病情未愈，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，做到“见怪不怪，其怪自败”“见魔不魔，其魔自灭。”

五、指导练功，注意正面诱导，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、出正气、得正果。

六、讲清楚“松静自然”、“恬澹虚无”和“得大自在”，“同参密藏”“慧刀高举，魔心溃散”，是练功的主要原则和规律，不追求自发功，不追求特异功能，不追求幻觉，不追求快出高级功；要道法自然，相信功到自然成。

七、练自发功时要区别情况，具体对待。对体质较好和实症病人，可正常练自发功；对年老体弱和气血两虚的人，可多练五节动功；（练到三个月到半年以后）再由老师教练站桩自发功；对体质过虚，心脏病较重的人，脑手术患者，不要急于练自发功，待病情好转和稳定之后，视体质情况再定何时练自发功。

第五节　常见偏差的处理

由于动作、意念不准而造成气滞、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：查功，纠正其错误意念及收功动作（在本书中编第一章中，关于收功一节应参考），对具体症状，应采用对症辅助功处理。

练功中受惊，造成气滞、气散、气乱，表现精神恍惚怔忡，四肢无力，局部不适等，其处理方法：气滞者，用“点穴降浊法”、“疏肝平肝法，”进行疏导。气散、气乱者，用“引气归元法”、“八方引气归元法”、或“五心归一法”处理。心脏病患者，炼功后出现心跳，心慌或休克眩晕等症状时，轻者可自我拍打内关、神门穴，或先用由上而下放松法，尔后两手互点内关、神门穴，予以安神、镇静。病重者或突然晕倒的，不要移动病人，可采用点合谷穴、人中穴、内关穴，向百会和心区发气的方法急救，待其好转后，可就医治疗。

因为几种功法混练而引超的气机紊乱，信息干扰，全身不适，或经络受阻者，应首行对其讲明几种功法不可混练的道理，停止炼功，再发放外气帮助他排除信息干扰；然后，请修炼有素的气功老师在一个时期内给予个别指导。

出功时，对接受信息鉴别不清，或好奇追求，对非良性信息产生紧张惊恐，以致伤其肾精、心血、造成脾胃功能失调，陷入恶性循环之中者，处理方法：令其停功，提高对气功反应的科学认识。加重意念驱除信息干扰。点合谷穴、点上脘穴、中脘穴和足三里穴，调整脾胃功能。两手劳宫穴重叠（左下右上、男女相反），对准下丹田揉腹，反转 24 周 顺转 36 周。

对练功时大跑大动，哭笑无常者，乃七情干扰所致。其处理方法为：开导思想，清除七情干扰；打开涌泉穴，大敦穴、疏通其

不通之经络，使邪气下行；点肩井穴、合谷穴、足三里穴。

练功时出现外动不止，内行不止的现象，乃是气不归元所致，处理方法：做“五心归一”或“引气归元法”加强收功和意念锻炼，要有“收紧稳固”的意念。

所谓练功入魔，其表现为意识混乱，是非不清，人体能场无序化，失去自控能力等。处理方法：可针对特异心理进行良性诱导，讲明科学道理，进行心理治疗。请有素的气功老师，发放外气，净化其人体能场，排除邪气和信息干扰。

总之，对于偏差，应该以防为主，只要在老师的指导下，真正按照功理、功法练功，是完全可以避免出偏的。

第十章　气功锻炼的层次与潜能

大家都知道，气功是一种祛病健身、益寿延年的锻炼方法。但是，气功锻炼过程中分哪些层次？什么是潜在功能？对潜在功能如何评价和对待？高级功、中级功、基础功怎么划分？这些都是气功爱好者所普遍关心的问题。笔者在多年练功和教功实践的基础上，就上述问题谈点粗浅看法，以供气功爱好者借鉴。

在练功的人群中，常听到这样的说法，某某人的功夫高，某某人的功夫不行；某某功法高，某某功法不行等，其实这些说法并非科学，对一种功法和一个人功夫的评价，不能只单单用高、低来划分。要想评价某一种功法或某一个人的功夫，首先要弄清它的客观标准是什么？也就是弄清它内在的、固有的规律性。而要弄清这些，自己必须要有练功实践经验并对古今气功理论有所了解；再加上自己有一定鉴别功夫和功法的功能，主观和客观相结合，才能作出较为正确的评价。否则，那便是自欺欺人的胡乱评论了。

气功锻炼的过程，我们大体上把它分为三个层次：第一，低层次；第二，中层次；第三，高层次。这三个层次的划分，是以古今气功理论为依据，又根据千万人在练功过程中所表现的实际状况而划分的。

第一节　低层次——通

低层次，一般是指聚津成精和炼精化气阶段，也就是“通”的阶段。这一层次的主要功能，是能主动地调动自己体内真气，强化自身固有的功能，系统地进行自我调整，自我修复，通经络，开穴位，养气血，健身治病。此乃气功修炼的第一阶段，亦即古气功中所说的“筑基”阶段。在此阶段中，其主要任务是蓄养真气，祛病健身，而不要过分追求练功中的高深境界。

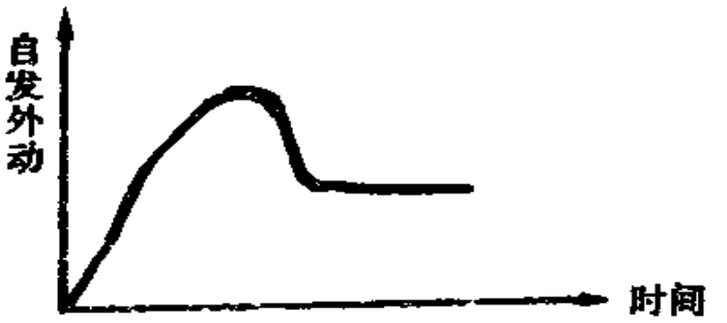
这个阶段的筑基功是十分重要的，俗说：“百日基础，千日功”，这充分说明了基础功的重要性。炼气功好似建宝塔，宝塔要想建的高，根基必须深，基础必须牢，基础面必须大，只有根深、基牢，宝塔才能稳固，才能建的更高更好。否则，就是建成了也不可能稳固。练功也正是如此，只有基础功练的好，真气充足，才能练出高深功夫。否则，练功要有所进展就很困难。因此，初练功者必须以蓄养真气，祛病健体为主要目的。

这个阶段中，练功的主要反应是：有的人在练五节动功时，自发功出的早，动的快，动作美，并且动后自觉舒适无恙。这说明真气已经起动了。但是，如果认为这是高层次，高级功……就完全错了。

自发功是在真气运行中经络受阻的情况下，由于真气冲击病灶区产生的共震，而出现的外动现象，不属炼气化神阶段，更不属炼神还虚阶段。它是属于第一层次的反应。另外，第一层次的反应，还有如下几种情况：练功者随着体内真气的充盈，逐渐有了气感，随之食欲增加，睡眠、精神趋于好转，面色红润，身上主要穴位被打开，主要经络被疏通，有时感到经穴跳动或有麻、胀、热、凉感，也有时似蚁爬、肉跳、骨节作响等。这说明各经络气血之精华已在畅通运行，而所谓出现了“五气朝元”现象。还有的

练功者自觉丹田发热，疾病大部分消失，抗病免疫力增强，精力充沛，精神旺盛。

其外动气感为一条随时间变化的，由低到高，又逐渐转入平稳的坐标曲线。这条曲线，说明了自发外动的变化的规律，如图所示：



关于“精气”的重要性，本编第一章中已有详细论述，这里就不再详说。要注意的是，在此阶段中，一定要减少房事，加强练功，注意练功中产生的唾液不要吐掉，要分三口，从中、左、右用意念送入下丹田，此为“聚津成精”的基础功。只有在练好第一阶段（低层次）的基础上，才能更快地进入第二阶段。

第二节　中层次——悟

中层次，一般是指炼气化神阶段。也就是“悟”的阶段。这一层次的主要功能是：简单的透视；接收到模糊的，不稳定的信息（包括听到、看到、体察到、感觉到、嗅到等）；自发地给他人检病、治病，点穴、按摩等；发出不明了的、自发的特殊语言、声响等；不明了的、自发的特殊歌唱、谱曲等；作出不明了的、自发的特殊舞蹈、拳术等；出现不明了的、自发的特殊预感、遥感、遥视、遥听等。总之，这个层次表现的功能特点是：①、不稳定性，时有时无，时对时错，时可控，时不可控；②、不明了应有的功能反应和因果

关系，似是而非；③、盲目与恐惧，由于不明了功能的应用而盲目地乱用乱试等，知其然而不知其所以然，以致使自己受伤而不知防。另一种则是对出现的功能害怕，从而造成心理紧张，情绪不稳，出现恐惧心理，以造成气机和功能紊乱；④、不明了"有"与"无""虚体"与"实体"的转化关系，不明了事物的过去、现在、未来三个时态的状况，不明了事物的产生、发展、形成和转化的关系。比如这个阶段出现的简单透视功能，表现为只能模糊地看到其病变的轮廓，但部位不清晰，气血颜色浑浊（一般是不透明的灰暗色）。至于病变的深浅、面积、具体位置；病变的轻重程度，病位组织结构与其它组织的联系如何；疾病形成的原因；采取何种治疗方法；最后结果怎样等等，都无法说清楚，所以它还属于中层次不明了性的练功结果。

还有的人有时能够收到信息，有时有信息又接收不到或发现不了，有时信息清晰，有时又很模糊，信息的含义何在，也不能正确地控制和应用，这种信息的不稳定性和不明了性，若不能正确理解和正确判断，还会造成紧张和恐惧心理。为什么信息时有时无，时清晰，时模糊呢？其中有两种因素：其一，此时当一个人忙忙碌碌的工作时，头脑里只有工作，其他事什么也不想，但，如果你在工作中不集中精神，想别的事情，工作就会干不好。因此，在练功当中，如果你全神贯注地，一心一意地在练功，头脑中清除了杂念和私欲，去掉了追求和好表现自己的想法，你所发现的信息就是清晰的；一旦精神不集中，私欲层层，杂念丛生，信息就会模糊，不稳定，甚至很快发现又会不自控地溜过消失。第二，发现的信息是否清晰，与练功者本身的真气是否充足关系极大，练功者体内真气（能量）充足时，信息就会清晰而稳定地反映出来，否则就会模糊不清。

还有的人自发地给别人查病、治病，但不能明辨其理，不知道功能的正确应用和怎样发挥其积极作用。查病、治病的能量是

如何从自身发出来，又如何进入他人体内，以及所起到作用是什么，都不清楚。因此，有些人给他人查病治疗后，自感十分疲乏，全身无力，嗜睡，或食欲增加，产生这些现象的缘故是什么？茫然不知。

其实，只要认真思考一下，是不难理解的。当一个人给对方发气治疗时，就会消耗自身的能量；在自己的真气输入到病人体内的同时，病人的病气也有可能传入到自己的体内。如果发放外气治疗后不及时把自身的病气排掉，不及时地净化自己的能场，自己就会感到疲乏或身体不适。如果长期治疗而又不知如何排除自身的病气，自己就会发病，轻者，面目红润的色泽消失，脸上罩着一层灰气；重者，由于能量消耗不能及时补充，和不能及时清理自己的能场，就会减弱其抗病能力，直至得病。因此，在这个练功阶段中，当遇到疑问时，一定要及时请教老师，切不可盲目地乱用所出现的功能。

总之，炼气化神阶段是一个很重要的阶段，也是一个非常复杂的和漫长阶段，起着承上启下的作用，它是在第一阶段练功的基础上，继而加强修炼和提高的阶段，又是到达下一个练功阶段（炼神还虚）的必经之路。

该层次的反应是，虽有些特殊性，但不剧烈，随着练功时间地推移，还将不断地出现一些功能，但不明了，不稳定，准确性差，有的准确性可达 50%，最高达 70%。其反应为一条随时间变化呈阶梯形上升的曲线，如图所示：



此时，练功者因有了一些功能，易产生妄想、妄言、妄为、并且对所产生的功能和现象等还不明了，往往在得不到明师的及时指导时，出现一些不应出现的问题。这一点，教功者和练功者要给予高度重视。以往很多是在这个阶段中，由于他人不理解而被视为"偏差"，或有人硬采取暴力手段，给出功者以严厉批评和刺激而造成出偏。也有人在这个阶段急于求成，故意放宽练功时间和妄加练功内容，不吃不睡，兴奋过度而导致偏差的。

第三节　高层次——慧

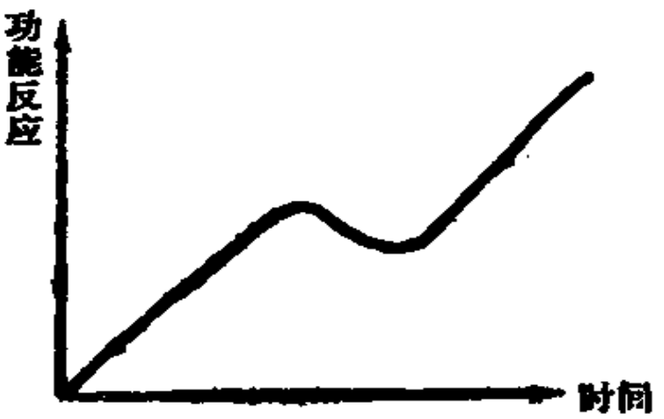
高层次，一般是指炼神还虚，三才合一（即指自然界天、地、人；在人体小宇宙，指上、中、下丹田），物人相应阶段。这一层次的主要功能有：对人进行明了的，清晰的透视；明了的，自发的特殊语言；明了的，自发的特殊音乐；明了的，自发的特殊舞蹈；明了的，自发的特殊拳术等；明了的，自发的特殊预感、预知等；明了的，自发的特殊的追溯到过去信息的功能；明了的，自发的，奇特的与宇宙某种物质接通。这一阶段功能有几个主要特点：①明了"有"与"无"、"实体"与"虚体"的转化关系；明了事物的产生、发展、形成、转化的关系；明了事物的过去、现在、未来三个时态

的状况。②明了的，稳定的，清晰的观象、透视。③能够随时接收到任何信息，并能主动地控制它。由于功能强，能量大，运用也非常自如，达到随心所欲的自在境界。④治病效果好，准确率高，能够详细地解答，正确地理解和判断练功中所出现的各种问题，并且能处理好练功过程中的各种反应。这些都是中层次所不具备的。

但是，要想达到这个层次也是十分不容易，它需要数十年如一日地刻苦磨炼，需要依靠老师的正确指导，需要有较好的道德修养，方可达到这种出神入化的妙自在境界。

出现高层次功能的练功者，随着功能的出现，往往有一个异常剧烈的反应过程。反应期长短各异，有的三天，有的一星期，二，星期，三星期，甚至最长者可达一百天。其表现特征：①有的练功者在 12 天之内，有规律的，断断续续地自发地出功。大脑却十分清楚，神态、语言、举止文明，善良和美好。②有的练功者在出功信息到来之前，身体会有不适感，如全身皮肤突然发热，神情突然烦燥不安，忧虑而嗜盘坐，或嗜独自静卧房中；全身骨节酸痛，好像感冒一样，一旦发现了信息，控制了信息，明了了信息的含义，明了了信息的应用和收纳，随之转为安静……。③有人在出功期，休息、饮食、睡眠等自行安排，不受其他条件限制。④也有的人外出游走，跑步或有意避人。⑤有的出功者对接近的人和物有选择性(即对信息有选择性)。有的对抗非良性的场，有的接收良性的场等。这个层次的功能反应为一条在短时间内急骤上升，又很快下降，再恢复稳步上升的一条坐标曲线。

如图所示：



高层次的反应是一种微妙、复杂的反应，它是气功锻炼出功过程中的高级阶段，然而，此阶段的到来，是需要艰苦的努力，长期的练功磨难才能达到的高级境界。

炼精化气，炼气化神，炼神还虚，是气功锻炼中的三个阶段。而最基础的是炼精化气，这个阶段的练功，是通经络，开穴位的过程，也是决定自己将来功夫是否能上升到达高级阶段的基础。因此，这个阶段我们要扎扎实实、认认真真的蓄气养神，培益真元。在此基础上，继而上升到炼气化神阶段。这个阶段，是反应出现较多的阶段，因为这个阶段练功者已经有了真气，并可调动到任何处，同时出现了许多不明了的功夫、功能，因此，练功者在这个阶段中，要及时得到老师的指教，同时要加强练功，还要"悟"其道或理，只有自己"悟"到了其中的道理，自解其奥，功夫才能有所提高。否则，功夫不会提高，甚至还有中途夭折的可能，不下定决心，不克服困难，就会半途而废。什么叫"悟"呢？《佛学大辞典》中说："觉之意，对于迷而言，而自迷梦中初醒而觉也。与觉悟同义"。也就是说，"悟"是对迷来讲，当练功者遇到一件不明了的事物时，就要自己悟其道理(即分析、解剖)，明了其内义，方可如梦中醒来，自觉茅塞顿开。炼神还虚，是练功的高级段段，是在前两节练功基础上的升华、结晶和发展，它是由"通"和"悟"才

上升到"慧"这一阶段的。慧：分别事理、决断疑念之作用也，又通达事理之作用也。又智与慧虽为通名，然二者实又相对，达于有为之事相为智；达于无为之定理为慧。慧包括：慧力、慧性、慧心、慧眼等等很多。因此，在此阶段中，练功者对发生的事情，产生的反应，应该是了如指掌，深明其理，并可用智慧去解决之。

总之，上述的练功层次和反应，没有练过功的人，是难懂的。如果练功者还没有达到一定阶段，没有实践体会，亦不会明白其中之奥妙。

练功就好比登泰山一样。大家知道，东岳泰山位于我国的山东省境内，其势巍峨壮观，景色迷人。但要俯视泰山之全貌，就要登上泰山的顶峰。要想登上最高峰，所花费的时间、力气就要很多，而且要经过三个十八盘。若走小路也可到达，但路程要远远超过此路，练气功就好比登泰山一样。这三个十八盘，就好比是练功过程中的三个层次。下十八盘，好比是低层次（聚津成精，炼精化气）；中十八盘好比是中层次（炼气化神）；上十八盘，好比是高层次（炼神还虚）。登上了上十八盘，才到了南天门，往上还有碧霞祠、玉皇顶。下十八盘是比较平坦好走的，容易到达，也就是气功的初级阶段中的一些反应。如刚练功不长时间，就会有气感，出了自发功，病情就有所好转等等。中十八盘较之下十八盘难以攀登。此时，有的人就可能畏惧动摇，有的可能认为登上中十八盘就不错了，不愿意再花费更大气力，以为停留于此，环视周围景色，就心满意足了。而多数人却是信心百倍向上攀登。这好似练功到中级阶段的心理。练功到中级阶段，易于出点功夫，但骄傲自满盛气凌人的人也不少，为什么呢？这是因为，由于个人的素质修养不同，练功到中级阶段的人相对比初级阶段的人要少得多，当这些人下看时，就会觉得自己高人一头了，从而易于产生自满情绪，故而停步不前。有的人觉得自己已登上了中十八盘，应该寻找一下近路，走到小路上去了，为改路耽误了时

间，致使功夫长进不快。这个阶段的练功者仍处在一种不明了的状态中，如果得不到明师指点，可能会前功尽弃，或者是走上了邪路而出偏。只有在明师指导下，不怕困难，下定决心，奋力攀登，方可达到练功的高层次。

到了高层次，即登上了上十八盘。此时，道路更加艰难，但南天门已遥遥可见，人们就会信心倍增，并且，这时已积累了攀登的经验，步伐更稳，更加谨慎，目标更明确，进入了南天门，功夫就发生了质的飞跃，登上玉皇顶，站在四心石上，深深地透一口气，其心底感受到绝顶的轻松、美妙、愉快。举目远望，气象万千，尽收眼底。向下俯视，景物依稀可睹，景色迷人，心旷神怡，内心无比畅快。对所有的景物已明了化了，这正是练功的高级阶段。

这时的练功者，对自己所走的道路已十分清楚，对自己的练功境界已明了，即达到了“慧、明”。但此时的境界和功夫并非已到了绝顶，俗话说：“学无止境”、“炼无止时”，练功者只有坚持“锲而不舍”的刻苦精神，才能达到“虚无自在”的境界。真正做到天、地、人合一。

中国鹤翔庄气功问世已经有 14 年了，许多学员经过“百日筑基”、“千日功”的锻炼，已经相继进入了中层次，也出现了各种各样的潜在（特异）功能，鹤功已经形成了一定规模的特异人群。这就要求他们正确地对待自身功能的层次。

目前，大多数学员所出现的功能属于中层次，都是不明了的，不稳定的和不可控的，有的能够遥视，那也是中层次的，只有当你的遥视功能没有空间障碍，不论多远，都能看得像在眼前一样清楚，那你在从中层次上升到高层次，也可以称“天眼通”了。到高层次时，可以达到“六通”，即天眼通、天耳通、神足通、他心通、宿命通和漏尽通，有的学员能初步达到一、二通，或者二、三通，那都不是高层次。只有当我们对宇宙里的各种物质和信息了如指掌，毫无隔阂，并能知道它们的过去、现在、未来的转化关

系，那才算进入了高层次。我们有的学员能运用功能对其他星体进行研究，研究那里的语言、文化、民族等等，这虽然没有进入高层次，但在中层次里已经比较高了。

所以我们对自己的功能要有一个正确的认识和估计，在我们混元气功里，发气、遥视、遥感等，都是一般的功能，但有的人把它们说得很高，因此产生自满情绪，产生一些妄想、妄言和妄行，致使功能停滞不前甚至消失，因此，到处在中层次时，更应该注意自我修养，要不断反省自己，改正自己的缺点，洗涤心灵上的污垢。与他人发生矛盾时，不应总是责怪别人，而应该自我内省和批评。久而久之，我们才能净化自己的身心，养成一身太和之气。这样才能巩固和提高我们的功能，向高层次迈进。

不知大家注意了没有，《中国鹤翔庄气功》一书的扉页上有八个字——"松静自然、恬淡虚无"；《中国自在气功》一书的扉页上有"得大自在，同参密藏"八个字；在《论气功长功与防偏》一书的扉页上，也有"慧刀高举，魔心溃散"八个字。这些都是练功的总纲。进入中层次以后，必须防止追求，要松静自然。我们应高举慧刀，用理智与智慧，去清除自己的邪念，逐渐达到炼虚合道的虚无之境界。当我们练功进入高层次时，才能研究宇宙的奥秘，我们之间也才能有共同语言。我们练功的目的便是探索宇宙奥秘，造福人类。练功进入中层次以后，便可以将自己的练功体会总结出来，这便是我们当前要作的对气功理论的研究工作。因为这些理论只是现象的收集和归纳，所以叫"气功唯象理论"。希望大家再接再厉，防止骄傲与追求，不断提高功能，发现和利用宇宙奥秘，更好地为人类造福。

第一章　静功锻炼的基础理论

第一节　沁念与源念

气功锻炼进入较高层次之后，会出现一些前所未闻、未见的奇异现象与反应，对此必须有正确的理解，才能知道如何去把握和处理。要正确理解这些问题，首先需要弄清两个概念——“沁念”和“源念”。

“沁念”是指人们对人类现存世界的反映，它包括了人类的一切感觉、表象、思维、意念……在内。

“源念”是指人们对宇宙中大千世界信息的反映。如练功入静过程中，有的人出现幻境；有的看到奇花异草；有的看到绮丽风光；有的自感形体发生奇异变化；有的自觉置身高山之巅，面对辽阔大海，遥望旭日东升，感到无限开阔、舒畅，心旷神怡……。这都是宇宙间的信息通过练功者本身的气机变化而反应出来的，但以上各例还都是练功处于较低层次时常能见到的源念出现的形式。大千世界分有若干层次，不同层次信息各异，不能通达即无从把握，只有通达了各层次的人（具有高层次特异功能的人；或通过气功锻炼，激发出了高层次特异功能的人），才可能反映出各层次的信息，和进一步认识宇宙的奥秘。

在一步功锻炼中，要求的是排除一切杂念，做到“意念集一”（即“单提一念”或“专注一趣”），以意领气，带动形体动

作，达到“意、气、形”的统一。这种“意念”虽很纯一，但仍属后天意识，即属于沁念。它的作用在于启动源念的显现。

在二步功锻炼中，沁念的作用是做为信息输入和输出的“开关”。练功开始时，沁念的作用是“开”，即启动源念的显现。但由于二步功是一步功的深化，比一步功阶段的真气更为充盈，所以源念已不再是闪现，而是会出现一个相对较长的时间，源念较稳定地出现并主宰，才是真正进入了美妙的、高级的气功境界。这时，在练功者的头脑中，沁念已完全让位给源念，练功者即应任其自由驰骋，主宰自己，千万不要让沁念干扰了源念显现出的真意。因为，如果沁念一动，源念便会立即消失，失去了高级境界，气功锻炼的目的也就达不到了。练功结束时，沁念的作用是“关”，即用意念将练功中得到的宇宙信息和能量收入自身，藏入黄庭（即中丹田），使大小宇宙沟通，信息和合。

第二节　静功深化的规律

自在静功意识自在，境界奇异。她的变化万千、深奥莫测的法象，实质上就是“实体”（即宏观世界，用肉眼能看到的景物）与“虚体”（即微观世界，用肉眼看不到的景物。但是用“慧眼”去照，则相、形具明）的相互转化。搞清了它们相互转化的道理，明了了事物的过去、现在、未来三个时态各自的发生、发展的转化状况，便可以对静功深化的规律得出比较深刻的理解。

过去，我们常讲静功的深化是一个从“有”到“无”，再从“无”到“有”的过程。这个过程的第一个阶段——从“有”到“无”，是净化沁念的过程。这个阶段是从沁念启动源念的显现到沁念退位；第二个阶段——从“无”到“有”，是源念主宰的

过程。这个阶段才是进入了气功锻炼的高级的妙自在境界。

为了理解的方便，我们又将以上两个阶段划分为八个层次，每个层次各用一个字来概括，那就是："有、有、有、无"和"无、无、无、有"。

这样划分虽已将静功深化的过程与层次交待清楚，但"有"与"无"的概念比较复杂，属于模糊语言。为了叙述得更简明，能使读者一目了然，我们索性采用以下由低到高标明层次的办法。

1. 第一阶段（有、有、有、无）

第一层次：是指练功初期阶段的沁念意守活动。即排除干扰，将意念集中于功法所要求的意守部位。

第二层次：是指练功入静阶段沁念高度集一的意守过程。即排除入静过程中可能反复出现的各种杂念的过程。

第三层次：是指沁念逐渐引退、源念崭露头角的交错存在的阶段。即源念与沁念互相争夺住室的不稳定的入静阶段。

第四层次：是指沁念已退的清静无为状态。即大脑皮层高度抑制的高度入静状态。

这个阶段乃是沁念逐渐净化和源念初现身影的过程。

2. 第二阶段（无、无、无、有）

第五层次：是指由高度入静达到入定的混沌状态。在此阶段，沁念完全退净，源念已然住室，但尚未主宰；此时的境界只是混混沦沦，茫茫然然，"时空感"已不复存在（对时间与空间、宏观与微观的感觉刹时间即已不复存在）。

第六层次：是指由混沌状态进入法（宇宙的规律）显于形的相形空（于混沌与茫然之中，初现宇宙间宏观、微观的较为模糊的形相）的阶段。

第七层次：是指由相形空进入宇宙时空觉（初现于混沌与茫然之中的宇宙间宏观、微观的模糊形相逐渐清晰。即：心神

通何方，何方就明晰；何方明晰，通向心神，心神也即明晰）的阶段。这是心与时空通达无碍的一种形象逼真的表现形式，也就是“气大无外，气小无内”。

第八层次：是指进入源念主宰（源念驾驭宇宙空间的各种物质形体的能量）、一应万象（一统万物）的最高级的自在阶段。也就是功夫达到炉火纯青、慧性圆明的上乘境界。即大智、大慧、大功、大德，能洞察宇宙一切事物，对过去、现在和未来了如指掌、毫无隔阂。

这个阶段乃是源念由住室到主宰的过程。

整个静功深化的过程，都是沁念与源念交替进住和主宰的过程。沁念是源念显现和住室的启动者。练功开始时，沁念意守丹田实体，使实体反复胀缩，能场不断扩大，功力越益提高，待能场大到一定程度（可从有气感到有光感），便会进入定界，间脑活跃，大脑抑制，源念逐渐自混沌之中显现，沁念退向远方；源念主宰之后，虚实合一，形成非常的、高功能能场，迫使沁念无从返体；直到源念高功能能场自然收拢，紧缩到很小的一个刹那之间，沁念才会突然再现。

在静功深化的两个阶段之中，都有可能出现某些幻觉或某些功能。但是，第一阶段出现的幻觉，多数还都是沁念在人头脑中的烙印的反现。这个阶段出现的功能，也多是较为模糊和不稳定的，其准确率较高的也不过50%左右；第二阶段出现的幻觉，多数则是过去从未形成过概念的法相。这个阶段出现的功能，才是清晰和稳定的、定向和可控的高功能；达到慧性圆明境界时，已能一应万象，其功能无限，自是不言而喻。这种上乘境界，绝非一朝一夕所能达到，必须防止追求，循序渐进，终生潜心修炼，才能功到自成正果。

第三节　通舌与吞津

在气功锻炼中，“通舌”是非常重要的一环，我们的动功静功，对此均有安排，每节动功和每种静动功法的预备式中都有“舌抵上腭”的作法；头面功中还专有“舌通法”。一、二步功采用的通舌方法主要是“柱舌”和“搅舌”两种。

“柱舌”也叫“抵舌”或“搭桥”。柱舌的作用，一是为了接通任、督二脉，以利大、小周天的真气运行，阴阳交济，往返轮回，正常运转；二是可以改善人体内分泌系统的功能，增强津液的分泌，为“聚津成精”打下基础；三是可以防止漏气。古人练功讲“六根不漏”，六根包括身根、鼻根、眼根、耳根、舌根、意根，《仙佛合宗》中说：

……下用木座抵住谷道，所以使身根不漏也；上用木夹牢封鼻窍，所以使鼻根不漏也；含两眼之光，勿令外视，所以使眼根不漏也；凝两耳之韵，勿令外听，所以使耳根不漏也；齿唇相合，舌抵上腭，所以使舌根不漏也；一念不生，一尘不染，所以使意根不漏也。

从古人练功的经验也可以了解到柱舌的这一作用。

柱舌的部位和方法也有很多种，历来比较普遍的作法是：初练时用舌尖抵上齿龈或上腭，以后随着功夫的加深，舌尖越来越向后卷，柱舌的部位也渐由舌尖转向舌背；和舌尖抵接的上腭部位也越来越向后移。采用这种柱舌的方法，用力必须适当；如用力稍大，舌体容易僵直，气会直冲上头，产生不适。我们的一步功采用舌尖轻抵上腭的柱舌方法；二步功则取舌体后缩，以舌面的前部大面积地抵接上腭的方法。这样柱舌的好处是：舌

体易于放松，且抵接面积更大，可使气机更加顺畅；大面积柱舌的结果，必然促进嘴角后拉，更利于面部肌肉放松和唾液分泌。

“搅舌”就是让舌体在口中上下左右地反复搅动。其作用有二：一是调心。因“心开窍于舌”，“舌为心苗”，搅舌可以促进心经的畅通，增强心脏的功能；二是刺激唾液腺（腮腺、下颌下腺和舌下腺）并牵动廉泉、天突等穴位，加速唾液的分泌。

“吞津”是练气功的基础的基础，因为练气功的基础是“炼精化气”，吞津可以生化新精。《诣演涵论正本·先天传》对此曾有精辟论述：

炼精生气，
气生有源，
周而复始，
生化不断。

归而有根，
生而有源，
丹田是根，
津液是源。

启下承上气运天，
承上启下归本元。
津不断，
气连绵，
性命有主，
返老还童理当然。

由以上论述可以看出，“吞津”不仅是气功锻炼的非常重要的手段，而且，简直就是长生不老术，即使不练气功的人，也可以当作养生的法宝。

吞津，是吞咽津液。广义地讲，津液是中医对体内一切液体的总称（包括血液、唾液、泪液、汗液等），通常专指唾液。

中医认为：“肾液为唾”，所以肾亏的人都容易口干舌燥。

对于吞津的作用，书中多有记载：

津既咽下，在心化血，在肝明目，在脾养神，在肺助气，在肾生精，自然百骸调畅，诸病不生。

《红炉点雪》

津生满口，便当咽下，使之灌溉五脏，降火甚捷。

《养生法》

常以舌柱口齿，聚清津而咽之，润五脏，悦肌肤，令人长寿不老。

《保生要录》

盖口中津液是金浆玉醴，能终日不唾，常含而咽之，令人精气常留，面目有光。

《延寿书》

夜间设遇心火上炎，卧不能寐，漱津满口，作三次咽，如是数行，所谓华池之水，能降淳火。

《友渔斋医话》

白玉齿边有玉泉，
涓涓育我渡长年。

《咽唾养生法》

所以，古代养生家都称唾液为“玉液琼浆”、“天泉甘露”、“金津玉液”，不是没有道理的。

经过现代科学分析得知，唾液的成分除水之外，还含有：淀粉酶、球蛋白、多种氨基酸、蛋白分解酶等有机物，它具有助消化、中和胃酸、润燥、降火、杀菌和保护胃粘膜等作用。尤其在气功态下产生的唾液，具有异常之香甜气味，确似天泉甘露，而且杀菌能力很强，练功者要特别珍惜。

《魏志》有“远唾损气，多唾损神”的说法，看来也是有一定道理的。

第四节　意　　守

“意守”（古人称之为“默运精神”）是气功的术语，古代医家称做“内视”，道家称作“返照”，佛家称作“观象”。意守某一个部位，就是将意念集中于那个部位。我们经常说“意守下丹田”，就是将意念集中于下丹田。这样做可以引起心火下降，肾水上升，维持阴阳动态平衡，达到清心养神的目的。

在一步功中，各节动功开始都是意守下丹田，以后即循沿功法设计的线路进行动态的意守（即以意领气），结束时的“引气归元”，又是对下丹田的意守。站桩时，对下丹田是“似守非守”。即开始时意念紧守下丹田；待真气启动之后，意念逐渐放松；到真气运行畅通无阻或出现自发动作后，即不再意守下丹田，而要任其自然；收功时，引气归元，又要紧守下丹田。所以，总体地看，叫做似守非守。

一步功“意守”的作用，主要是以意念（是单一的沁念）引气通经，治病健身。站桩自发是真气催动形体的变化，并不等于源念显现，但有时也可能出现某种幻觉，凡模糊而短暂的，都是源念闪现；个别人也有较清晰或时间较长的幻觉，这应当说是沁念与源念的交替出现。

在二步功中，情况已有不同：

静卧功主要仍是意守下丹田，调息也是意念活动。

头面功开始的意守、导引和结束的引气归元，都是意守下丹田；其中的前八种通法，也都是以意领气的动态意守。最后的顶通法中，当开天门后自百会放出气柱与日、月之合体相接时，意守的部位已由守内景变为守外景；将日精月华收入体内、藏入黄庭（中丹田）时，又由守外景变为守内景——中丹田。

心法六字诀的意守部位，开始也是下丹田；“捧真投籽”和“根扎水中”意守的部位是两个交替：内景与外景的交替、三个丹田的交替。“莲宝运身”是沿周天运行路线的动态意守；“金莲透顶”又是意守内景与意守外景的交替；“遮天盖地”也是一个导引，其意守的重点部位是中丹田。

静坐功的预备和导引都是意守下丹田。垂帘之后，开始仍是意守下丹田；以后逐渐由有源念显现和源念、沁念的交替出现而变为对下丹田的似守非守；至源念住室、沁念完全退位，进入了忘我阶段，意守自然中止；待到沁念返回，引气归元，又回到了意守下丹田。

从上述分析可以看出，二步功“意守”的作用是不完全相同的：

卧功和头面功主要意守下丹田，其作用主要是延年益寿，健脑生慧。但基本上没有离开沁念。

头面功的“顶通法”和心法六字诀意守的部位很多，尤其是心法六字诀，不仅意守的部位最多，而且守法多样，安排巧妙，功效也很奇特。其作用主要是打开人体通向宇宙的门径。属于沁念与源念交替的阶段。

静坐功是二部功的核心，也是它的最高级部分，这部分的“意守”是为了启动源念的显现和住室，以达到返本还原、慧性圆明的自在境界。

第五节　丹　　田

经过气功锻炼，体内真气与能量不断充盈，聚集量逐渐增大之后，就需要进行浓缩贮藏，将由真气传递入体的宇宙精华高能精微物质聚敛成形，我们称之为“丹”（聚则成形，散则成风）。气功锻炼的过程，就是炼丹的过程；气功锻炼的方法，就是炼丹的方法（调息就是给风、意守就是加火）。“丹”是道家的说法，佛家称作“舍利子”，我们借用了道家的说法。我们混元功派对“炼丹”并无意追求，但却是功到自然成的事。

炼丹和贮丹需要一定的场所，这种场所叫做“丹田”。对于丹田的形态和大小，各家的认识并不完全一致，有的认为丹田是一个穴位。根据我个人练功的体验，丹田是一个可以自由开阖、胀缩的球形空间，它不是一个点，它的大小由真气积蓄的多少而定。

对于人体丹田的数目，各家的看法也不尽相同，但历来多数气功流派都认为是三个，即下丹田，中丹田和上丹田。

关于三个丹田，各家意守的位置是不同的，一般都是指出一个穴位或区域。为了科学教功，我们特别揭开了长期以来的秘密，明确标出了三个丹田的所在区域与核心点的准确位置（见表）。

丹田	所在区域	核心点位置
下丹田	脐下至会阴之间的腹、盆腔交界处（解剖学称“直肠膀胱窝”）。	核心点A位置：由脐中穴向中脉（由百会穴直通会阴穴的气脉）轴线作一垂线，其垂足至会阴穴连线的中点便是。
中丹田	脐上至膻中之间的体腔内。	核心点B位置：由脐中穴与膻中穴向中脉轴线作两垂线，该两垂足连线的中点便是。
上丹田	山根以上至百会的颅腔内。	核心点C位置：由山根穴向中脉轴线作一垂线，其垂足至百会穴连线的中点便是。

我们这三个丹田的核心点都在中脉（即从百会至会阴的直通气脉）上，由中脉贯串，三才（即三个丹田；下丹田是地，中丹田是人，上丹田是天；地有水、火、风，人有神、气、精，天有日、月、星；天地人谓之三才）合一。三个丹田都是炼丹之所，但每个丹田炼出的丹却是不同质量的丹和不同功能的丹：

下丹田是炼精化气之处。它位于脐下至会阴之间的腹、盆腔交界处，解剖学上称“直肠膀胱陷凹”，又称“布格拉斯腔”；在女子体内为子宫后壁处。它又是植物神经主要神经丛和神经节所在地（其中尤以腹腔丛和盆腔丛为主要），它支配该部所有脏器和血管，如胃、肠、肝、肾、肾上腺及生殖系统等，对全身影响极大。下丹田真气充盈，聚炼成丹，可以贮存能量，固本培元，促进腹腔脏器功能改善，肾健髓充，又可为进一步激发中枢神经的先天潜能打下坚实的基础。

中丹田是炼气化神之舍。神，即心神；舍，即屋舍。中丹田又称“黄庭”，为三才中人之所在。中丹田位于脐上至膻中之

间的体腔内，它所在区域的主要脏腑是心、肺、胃，心为君主之官，内视见君（内视，即返观内照；君，即君主，这里指的也是心神。“内视见君”，即道家所说的“逆胎”，亦即“身内身”），可以强心肺、益宗气，更有助于激发中枢神经的先天潜能。

我们混元气功的下丹田和中丹田比一般功派的靠后，从人体侧面看，处于“前七后三”的位置，其目的是为使脊髓得到真气更充分的荣养，以便进一步激发中枢神经的先天的潜在功能。

上丹田的准确位置自古以来即少有人传授，因为它向来被视为密中之密，宝中之宝。一旦揭开，气功则几乎再无秘密可言。上丹田是炼神还虚之所，也就是所谓“神室”。虚，就是虚空；空，就是空无自性，为性空，非形空，就是忘我，就是无私、无欲，无我、无他，无景、无物。一个人若排除了杂念，去掉了私欲，境界应该是很高的，可以沟通大小宇宙，达到天人合一，具有了“六通”功力，用古人的话说即可以“成佛作祖”了。所以，古人对上丹田传授极为谨慎，只以“神室”、“入洞成仙”等含糊的字句讲述，而对上丹田的准确位置则更是讳莫如深。

我们通过练功的实践和科学的研究，揭开了气功中的这一神秘区域，指出上丹田的位置在山根以上至百会的颅腔内。由山根、印堂、天目部位指向脑中，正为现代科学所称的“间脑”部位。两侧间脑之间的空腔亦即现代科学所称的“第三脑室”，又恰 为古人气功中所称之“神室”。间脑部位（包括丘脑、下丘脑等）是人体一切感觉冲动的集中地；是精卵结合最早的地方，是人体小宇宙形成的原始，是先天之所，元神之处，即中医所称的“脑为元神之府”。通过对此部位的意守和锻炼，使上丹田真气充盈，聚敛成丹，可以强化中枢神经的固有功能（精力充沛，记忆增强，脑健髓充，智慧剧增），提高其接受宇宙信息的敏感度和准确率，激发其先天潜在功能（过去功、现

在功、未来功，关于此点详见本书中编第八章）。

上丹田位于人体头部。在“三才”中为天。头为人之顶，故头顶部位百会穴又被称为“顶巅”或“昆仑”，如巍巍昆仑之巅，如此则又不难理解鼻根凹陷处被称为“山根”的含义了。山根以上前额部位（包括天目）练通之后即称“开天目”或“开天门”。此时由山根入神室，通顶巅，与大宇宙和合，达到炼神还虚之境界，这也便是古人所说的“进山入洞入洞成仙”，“本世成仙”，“即世成佛”。

三个丹田是一个有机联系的整体，下丹田是中丹田的基础，中丹田是上丹田的基础；而炼中、下丹田均需用意，意发自于脑，所以，上丹田又是中、下丹田的统帅。从练功过程来看，下丹田真气充盈后，沿中脉上升至中丹田，中丹田真气充盈后，又沿中脉上升至上丹田，它们三者是步步升高的阶梯关系。

由下丹田至上丹田的锻炼方法，是由命功向性功过渡的方法，是后天返先天的方法，是返本还原的方法。只有经过炼精化气、炼气化神、炼神还虚这样循序渐进的修炼，才能将后天化掉，复归于原始的虚空，达到源念的主宰，由凡人而升华为“天人”。这也正是先天混元气功的目的与使命。

其实，达到了混元气功的高级境界时，所谓的“丹田”，将不再限于以上几个部位，全身每个穴位和毛孔都成了丹田，牵一发而动全身，全身无处不是丹田。这是真正无碍的自在境界。

第六节　顶　　通

“顶通”又叫“开顶”或“开天门”。是气功锻炼的高级形式。顶，就是头顶；顶的中心是诸经会集的百会穴。

顶通是达到气功锻炼目的的重要一环。只有顶通之后，才能打开人体通向自然的门户，沟通大小宇宙，实现天人合一，出

现高层次的功能。因此，顶通是练功者都很关心的一件事。

实现顶通的方法很多，过去常先用“摩顶”、“磨顶”打下基础；然后，再用吉祥草将顶透开，以加速沟通内外和合的通道；秘宗派气功的开顶，则多借助于师力与法力。对此，我们的做法略有不同。

我们主张主要靠气功锻炼自行开顶，而将法力揉于功法之中给予辅助（比如，我们反复锻炼的三个丹田，积蓄了巨大的能量，这是开顶的坚实基础；头面功中的顶通法和心法六字诀，又是功与法相结合的开顶方法）。这样做的好处是：

第一，主张通过自己刻苦的气功修炼去自行开顶，是强调气功修身养性的作用，培养练功者自力更生的精神与坚韧不拔的毅力，同时也可防止过分的追求。

第二，方法安全可靠。

第三，可以较大幅度地增加受到顶通之益的练功者，让更多的人能够开发智慧或调动潜能。

第四，可以提高开顶的质量（实践已经证明，经过鹤翔庄气功与自在气功锻炼而开顶的，一般开顶的面积都比较大，这样的人去承接宇宙信息与高能精微物质，自然也会既多且快）。

开顶是一个渐变的过程。事实上，一步功中第一节动功所安排的“捧气贯顶”、第二节的“柱地通天”、第三节的“气通关”、第四节的“点水”与第五节的“混元归一”等动作，都兼有开顶的作用，不过先被打通的还只是顶的中心——百会穴。以后，随着功夫的加深，百会穴处的空隙也日渐扩大，渐渐有人做功时开始感到自己的头顶颅骨缺少了一部、大部甚至全部，头部轻快、豁亮，颅压显著降低，脑功能似有大幅度增强之感觉。这时，顶通的过程便已基本完成。

顶通之后，在练功过程中，可能会出现一些奇特的感受和境界：如有人在练功入静过程中，忽感体内有异物，遂即听到

“轰”的一声巨响，便感到自己已被炸得粉碎，化做虚无（有的人是身体的局部炸空；有的人还可能发生不止一次的“爆炸”）；有的人在发生“自爆”之后，感觉自己已化做光球；有的在“自爆”之后，感觉自己与宇宙已合为一体，无大无小，无内无外，无过去、无现在、无未来，只有一灵独觉。出现上述情况，乃是练功中的妙境，无需惊慌，应任其自然。

顶通之后，功能也会有长足的长进。可能出现过去功、现在功或未来功。

第七节　收　　功

气功锻炼是扩大人体能场的有效方法之一。人们通过意守锻炼，真气充盈，体内之气和合，自然与体外相通，这个高能量的人体能场的内外和合，是气功锻炼的效果反映，如何将体内外之能量收储入丹田，乃是收功的根本目的。

练功与收功，好比种麦和收麦。如果只练功，不收功，最后真气不能归元，于身体毫无补益。这叫做：“只种不收，等于白丢”，白丢了宝贵的时间和精力；如果不认真收功，真气不能完全归元，而散留于体外，就象把饱满的麦粒丢撒在田野之间，本该属于自己的劳动果实，却不能做到“颗粒归仓”，岂不可惜？

如果虽将气收入体内，但未经浓缩成丹，藏入丹田，而让真气在体内到处窜行或滞留于某个部位，造成收不了功或身体局部的不适，反倒无病添病。就象虽收麦进家，却不入仓，四处乱放，搞得衣、被、床、柜……哪里都是，结果是穿衣赘体，睡觉垫身……不仅减少了应有的收益，还自讨了苦吃。

由此看来，常被人们忽视的“收功”，倒是练功的一件大事。收功做得好，能量就储存得多，对增强疗效与功效有利，久而久之，就可身强体壮；收功做得不好，功练得再多、再好也是

枉然。

收功效果如何，主要从收功之后精力是否充沛、身体是否舒适、治病效果是否显著和功夫提高的快慢等方面进行检验。如果检验的结果不能令人满意，就需要对自己的收功动作和意念进行仔细的体验与认真的总结。

根据群众的实践，收功效果不佳常见的表现和具体原因有以下数种（见表）：

偏差反应	致偏原因
精神倦怠、疲劳思睡，严重者六神无主。	不收功，或有真气散漏于体外。
头胀、头沉、头晕、头痛、精神不佳。	气滞于头。
面肌抽搐、痉挛，五官不适。	气滞于面。
肩肌僵硬，如负重担。	气滞于肩。
臂肌酸麻不适，或局部抽搐。	气滞于臂
胸闷、气短。	气滞于胸。
背重紧酸。	气滞于背
腰痛气窜。	气滞于腰
沉胀难夸，行走不便。	气滞于腿
气泄涌泉，精神倦怠，疲劳思睡，梦遗，赤白带下，经期提前。	双手导引（外导内行）过脐。
气逆上头，如泰山压顶。	拢气抱球掌心偏向上。
不能浓缩成丹，真气散乱，全身乱窜。	收功意念（尤其是自导引至结束的意念）间断。

收功如有上述情况，可以认真总结、对症纠偏；必要时，应请自己的传功老师给予指点（可酌用纠偏的辅助功法）；再有必要时，还可请辅导组织给予帮助。但由于流派不同，气路各异，因此，不宜随意找人纠正。

针对一般人收功时容易出现的问题，我们特强调提出防止收功出偏的以下要点：

一要姿势端正，动作准确。

必须严格按照“中国鹤翔庄气功”与“中国自在静功”规定的收功方法，不可偏离。

二要默念口诀，自引归元。

针对不同的功法，默念规定的收功口诀：

站桩功——好了（音 liǎo），气归丹田。

自在静卧功
自在头面功 } 三才合一，好了（读 liǎo）。
自在静坐功

心法六字诀——哈哈收。

鹤游步功——嗨！

除此之外，还可在默念规定的口诀以后，默呼自己姓名，自引归元（默呼："×××，气归元"）。

三要动作缓慢，意念不断。

从练功到收功，是一个由兴奋到抑制的过程，收功的动作必须适应这一特点，用缓慢的动作帮助活跃运行的真气渐渐收敛直至浓缩成丹。收功（尤其是自外导内行至结束这一阶段）时的意念切不可有丝毫的间断，稍有间断，便会使真气散乱，越入经内，在全身乱窜，更难以浓缩。

四要收紧稳固，浓缩成丹。

就是要特别加强"收紧"和"稳固"这两个意念。"收紧"还有一个由大到小的过程，直到收得不能再紧时，便转为"稳固"的意念，将浓缩的丹牢牢地固封于丹田的最深处。

引气归元之后的浴面、点穴和按摩，不仅可以促进自气功态恢复常态，而且可以起到润肤、明目、醒脑、提神的作用，因此也是不容忽视的一环。

收功关系练功成败，至为关键，切不可掉以轻心。否则，功亏一篑，功败垂成，岂非天大之憾事?!

第二章　松静自然

第一节　放松与入静

练功必须入静，只有入静才算入门，能否真正入静，乃是能否收到功效的关键一环。放松是入静的前提，入静是放松的结果。放松得越好，入静的程度才越深，气机才越活跃，真气运行也才更顺畅。人之所以不能入静，皆由妄心之所使。而妄心之生，皆由境转。

放松包括“松身”和“松心”两个方面。

“松身”指的是练功之始的调身动作。人是感情动物，平时常因七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）干扰，造成人体能场的紊乱，由上而下地将身体各个部位逐一放松，就是对人体能场的调整，变无序为有序，使之完全进入有利于气行的松弛状态。在放松的过程中，大脑皮层逐渐受到抑制，直到兴奋灶只剩一个，便做到了“意念集一”，或称“单提一念”。从松身来看，这便已调整到了最佳状态。一般地说，这一点是比较容易做到的。

“松心”指的是对脑的放松，即排除一切杂念，排除七情的干扰，使心态平静，意念集一，进而再达到万念皆空的高度入静。一般说来，这一点是比较难于做到的，实际上这也就是恬淡虚无的要求。

什么是“恬淡虚无”呢？“恬淡”就是“淡泊”之意，“虚无”就是“空虚”之意。《素问·上古天真论》说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”这几句话简明地说清了恬淡虚无和真气运行的关系。《庄子·刻意篇》说：“夫恬淡寂漠，虚无无为，此天地之平（准则），而道德之质（本质）也”。又说：“平易恬淡，则忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而形不亏”。这些话也进一步说明了古人对恬淡虚无的重要意义和作用的认识，医家气功对此历来是很重视的。

道家气功到后世逐渐形成“聚津成精”、“炼精化气”、“炼气化神”、“炼神还虚”、“炼虚合道”的一整套功法，这套功法也特别强调筑基炼己，“己”即指人心，要求集中注意，排除杂念。做不好，就叫做“炼己不纯”，很难进步。

佛家气功更重调心，在禅修中，通过止观法门达到高度入静，不仅系心于数息，还要求用彻底的空无观对待一切事物：认为大千世界，俱属微尘，人生在世，如石火之光，万起万灭，一切均不足道，如此，杂念自然不起。佛教的《心经》讲空无最彻底，因此也是练功的重要心法。唐代僧人慧能，师事五祖弘忍，弘忍选择法嗣时，令门人各书偈语，弘忍门徒神秀早为上座，书偈道：

身是菩提树，
心如明镜台，
时时勤拂拭，
莫使惹尘埃。

慧能的偈则道：

菩提本无树，

明镜亦非台，
本来无一物，
何处惹尘埃？

慧能对空无的认识比神秀自然高了许多，于是传了弘忍的衣钵，成了南宗之祖。我们借用这个故事，只是为了说明练功入静的重要与入静深度的差别，而无哲学方面的寓意。

空无观对于消除杂念，有如釜底抽薪，有利于思想入静。相传天台宗某寺有个伙夫，窃听上座说“止观”（在扫除妄念、专心一境的基础上发生智慧，辨清事理），要人静坐息心，无思无虑。他在烧火时，想到生命无常，如火烧柴，蹲踞灶前，寂然入定，以至火灭锅冷。众僧禀告上座，上座说：“这是好事，不要触动他，等他自起。”伙夫入定数日才醒过来，从此有了许多深奥的体会，禀报上座时，连上座也不能完全懂得。这个故事说明空无观对入静乃至入定的关系是相互关联的，无怪佛家对空无观如此重视了。

儒家气功起自何时，难于稽考，有人因《庄子》载有孔子告颜回心斋之法，而认为儒家气功始于孔子，此说不甚确切。因《庄子》一书多为寓言，不见得实有其事；孟子所说：“我善养吾浩然之气”，也主要是就道德修养而言。当然，后世练功者将此语做为培养功德的箴言也是可以的。

宋代理学家冶儒、释、道为一炉，提倡主静、居敬，教人半日静坐，半日读书。这半日静坐，就是宋代理学家的气功，也杂糅了佛教、道教的一些功法。宋代爱国诗人陆游，晚年因病学练气功（《剑南诗稿》卷二十九：“近缘多病学金丹”）。他思想旷达，有看破红尘的一面，他在《浮世》诗中写道：“百年均梦寐，万古一虚空”。显然是受了佛、老两家思想影响的。

由上述一些情况看来，过去练气功之人，无论哪家哪派，都

十分注重调心入静，而入静的关键又在于“恬淡虚无”，对此，我们也决不可等闲视之。

但是，今天的时代已不同于过去，我们练气功的目的十分明确：祛病健身，加强修养，延年益寿，开发智慧；一部分人还可以通过刻苦锻炼，激发出人体潜在功能，用以探索人体与宇宙奥秘，发展科学，造福人类。因此，今天的练功者不应有看破红尘、消极出世之想；对于“恬淡虚无”也要有正确的理解。我们认为，要做到恬淡虚无，最根本的一条，还是要注重功德修养，淡漠名利之心，远离酒色财气，不存非分之想。对于练功中出现的种种幻境和变化，也要有正确的认识与态度（懂得它们发生的原因，了解各人因素质与条件不同，反应也不一样的道理，对任何境况均能泰然处之）。如此锻炼下去，久而久之，自然能够胸怀淡泊，安分循理，心平气和，不愧不怍，宠辱不惊，梦魂恬适，神气安闲，自得其乐。这便已是真正的恬淡虚无了。

高度入静更不是轻而易举的事，若不经过长期的、艰苦的、锲而不舍的修炼，是不会得到的；即使得到了，如不耐心地涵养，也还会很快地消失。为了解决这个问题，古人曾想出过许多“清静法门”的方法，诸如放松、导引、数息、止观、口诀、手法、习禅定、意守，等等。上述种种方法，自在气功都已兼收并蓄。

为了帮助大家更好地理解和学习入静，这里再介绍一下“听息法”（亦称“心斋法”）：

若一志，无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气。听止于耳，心止于符，气也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者，心斋也。

（《庄子·人间世》）

这段话说的是孔子给他的学生颜回讲述“心斋法”，意思是说：“你要使心志高度集中，摒除一切杂念，不要用耳朵去听，要用心灵去听；再进一步，不要用心灵去听，而要用气去听。耳朵的功能仅只是听自己，心灵的功能仅只是自己和外物吻合而已；气，它以空虚来对待万物，只有道才可以把空虚集中起来，这种空虚，就是内心的斋戒（排除内心的欲念）。”这段论述可供大家学习时参考。

总之，放松与入静对于练功能否取得成效关系很大，上面介绍了一些入静的方法，但看来练功中诱导入静，还是片时片刻的事，而平日的思想道德修养，却是长期以至毕生须尽力之事。所以我们说，气功入静的功夫，主要在功外。

第二节　入　　定

持续的高度入静是一种由静转入了“定界”，进入这种状态，称作“入定”。定界是源念主宰的虚空，是练功的上乘境界。

修炼之中要求入定，是因为“定能生慧”。宇宙间一切事物，无非都是阴阳合一所生，练功虽然幻象宛然，客观存在，但却生灭变化，了无实性。欲了解生活之真谛，必须看透宇宙人生之所以然，破除对身心的执著，转烦恼为安乐。无尚智慧，必由定生。经过入定之后，人便会懂得许多深奥的道理。前文所举天台宗某寺的伙夫，就是一个这样的例子。

同是入定，定的境界却大有不同，释家气功有所谓世间禅定、出世间禅定和出世的上上禅定。定的境界高低，决定于练功的层次和机缘。从入定的时间长短看，可区分为小定和大定。分分秒秒的入定称作“混沌”，一昼夜之内的入定均称作“小定”；最长的入定为七昼夜，称作“大定”。此外，还有一种间

续性的入定，即在一个较长的入定期间内夹有短暂的“出定”（即恢复沁念）。但即使暂出定界，也必须闭目养神，否则会有天旋地转（类似美尼尔氏综合症之症状）之感。

进入定界的修持方法很多，在静坐中比较容易得到。静坐时一切杂念不生，身心收敛，外境不扰，内心无端，身、心、口均安住在清净的境界中，便可徐徐入定，迷妄若去，心体现前，自能进入寂照不二的境地。《定性书》亦云：

所谓定者，动亦定，静亦定（与其是内而非外），内外之两忘，两忘则澄然无事矣，无事则定。若止念存心，而心自定矣。

可见练功静坐滤思除尘，净化心灵，转迷为觉，做到两忘，便可逐渐由静入定，于定中生慧。定时慧在定中，慧时定在慧中。

进入定界是极其难得的事，有的人毕生练功均不能得到，这与个人入静的深度有很大关系。既然十分难得，得了就应加意珍惜。所以，练功之前要事先向自己周围亲人解释清楚（讲清入定的可能性、入定的作用、时间，及除间断性入定外，在入定期间不需饮食照顾，而应帮助排除干扰或请明师监护指导等），以避免人为干扰，错失良机。

为了帮助照顾练功者的入定，特将入定（专指大定）与休克、死亡在体征上的区别列表说明如下，练功者及其家人应注意认真地客观地区别和辨认。

项　目	入　定	休　克	死　亡
呼　吸	息　住	有　息	息　断
脉　搏	脉　住	有　脉	脉　止
体　温	不　变	忽冷忽热或大汗淋漓	冰　冷
肤　色	无变化	渐　退	退　变
肢　状	同　常	绵　软	僵　挺

第三节　正确认识和处理幻觉

从许多人的气功锻炼实践中可以看到：气功练到一定程度之后，练功者常会有一些异样的感受，其中较为普遍和新奇的是出现幻觉。幻觉中有的是幻视（开始是看到气和光，看到色采，以后逐渐可以看到各种景色或人物形象……）；有的是幻听（开始先听到“嗡嗡……”、“隆隆……”之类的单调声响；以后可能听到水滴降落的“嘀嗒”之声、溪泉畅流的“潺潺”之声、鸟雀欢叫的“啾啾”之声、金玉碰撞的“珑琤”之声；有的还可以听到美妙的音乐和语言，这些语言有的非常奇特，似乎在地球上从未听过……）；有的是幻嗅（可能嗅到玫瑰、茉莉、牡丹、芍药、桂花、菊花、松柏、檀香等花木香气或观、庙的香火气，也有的嗅到鱼腥、海腥等不好的气味）；有的是幻味（口中似尝到甜、酸、苦、辛、咸……等味道）；有的是幻触（身体感受到体外气的冲动，或某个部位似触及凉气、热气、静电；或有物触体……）；有的自感身形变化（升高变大，瘦小变矮，甚至变无等）；进一步的幻觉是综合的，可以有光，有景，有声，有象，有味，有人，有物……可以对话，可以周游，如入梦幻，如临仙境。

幻觉尽管千奇百异，大体上可以分做两类：良性的与非良性的。属于良性的幻觉必然是有光亮的（但不是刺眼的光）、上升的、向外的、兴奋的、亢进的；它们出现之后使人感到舒适、快慰，对身心健康有益。属于非良性的幻觉必然是无光或光亮刺眼的、下降的、向内的、低下的、黑色或阴暗的潮湿的。它们出现之后使人感到不适、不快、消极、颓废、紧张、恐惧、厌恶，对身心健康无益而有害。对不同幻觉，应有不同态度。因此，判断其属于良性或非良性，是很重要的事。

不了解气功的人，常将气功态下的幻觉视为无稽之谈，或当做精神病症状对待，这显然是不正确的。练气功出现幻觉是很常见的事，因为练功到一定程度之后，经络疏通，体内阳气上升，便可产生气化反应；当人体松静适度、人体能场顺应自然界能场的时候，自由开阖的穴位便可从浩繁的宇宙信息中输入与之相应的信息。这些信息在气化反应中，有的触动视觉，有的触动听觉，有的触动嗅觉，……于是便出现了幻视、幻听、幻嗅等种种幻觉。这些幻觉开始时常是模糊的、不稳定的和不可控的，随着功夫的提高，接受信息的能力增强和控制信息的能量加大，幻觉便会逐渐趋于清晰、稳定和可控。

在日常生活当中，人们对目能视、耳能闻、鼻能嗅等五官七窍的功能早已习以为常，但似乎又只能承认实体的物质作用于感官所产生的知觉为感官的正常功能，如果感官接受了非实体的物的作用而产生了某种知觉，那么，没有这种知觉的人们便会误认为是“不正常的”、“精神病症状”。我们常可以看到：数以千计、万计的练功者，早已在吸天阳、饮地阴、合和阴阳之中充分享受着开阖胸襟、涤荡肺腑的大自然的特殊恩赐；目光如炬的科学家，对意义伟大无与伦比的人体生命和宇宙科学的探索，也已借助于气功而起步；却有些对出现了气化现象而不知所措的练功者，被闭目塞听的“权威”送进了精神病院，不仅功能扼杀于襁褓，而且身心也受到很大的摧残，这不能说不是十分遗憾的事。

做为精神病症状的幻觉，与气功态下的幻觉确有相似之处，但若仔细分辨，实质则完全不同。

精神病是以精神活动障碍为主要表现的疾病，精神病患者在发病期间，经络不畅，尤其中枢神经系统受阻严重而产生紊乱，他们的幻觉都是在这种生理反常的病态下产生的。

气功态下的幻觉则是出现在练功者经络畅通、能量充盈、脑

细胞排列有序、各关窍灵敏度提高的清醒、理智的情况之下，这时的中枢神经出现了接受与辨认宇宙信息的异常功能，可以说是人体潜在功能被激发的不稳定的初级阶段。

对气功态下的幻觉与精神病的幻觉还可从其本人的以下几个方面进行辨别：

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有别）。	10. 起居无规律。
11. 对饮食、衣着能有条理地安排。	11. 对饮食、衣着不能正常自理。
12. 神态善。	12. 神态恶。
13. 好静。	13. 好动。
14. 举止正常。	14. 举止失常。
15. 行动自如。	15. 行动不自如。
16. 对幻觉由自控差到能自控。	16. 对幻觉不能自控。
17. 心胸宽阔。	17. 心胸狭窄。
18. 不易惊恐。	18. 易惊恐。
19. 心情平和、安泰。	19. 心情紧张、烦燥。
20. 喜辩论。	20. 不喜辩论
21. 讲道理。	21. 不讲道理。
22. 多神话。	22. 多胡话。
23. 头部有光。	23. 头部无光。
24. 体周有气。	24. 体周无气。
25. 有预知。	25. 无预知。
26. 继续练气功。	26. 不练气功。
27. 喜练自发动。	27. 无自发功。
28. 有气功家族史。	28. 有精神病家族史。
29. 对气功功力高于自己的老师尊敬且愿亲近。	29. 对气功师无特殊反应。

需要特别强调的是对出现幻觉的练功者应给予一定条件的保护。条件是：要有明师指导，对自控能力差者要耐心诱导，加

强自控（如有出偏趋势，明师指点便是重要条件）；给一个安静的环境；对其异于寻常的生活规律和特殊要求（只要不是过分的）不要干预；不使其受到七情的外界强刺激。有了这些条件，就可以保证练功者顺利进入另一个较高的练功层次；反之，没有这些条件，练功者受到强烈的刺激与干扰，就可能出现偏差，甚至可能出现类似精神病的症状，使言语、举止失控，将好事变成坏事。

气功态下的幻觉，多数是良性的。出现良性幻觉之后，要完全听其自然，不要让 沁念去干扰，也不可追求。

气功态下的幻觉，也可能有非良性的，这是由于大千世界的信息浩繁，条件相应就可能输入，不足为奇。遇有非良性幻觉，只要摇摇头或连发“嘘”（读 shī）、“呬”（读 sī）两音，（中医学认为“嘘”属肝，肝藏魂；“呬”属肺，肺藏魄）幻觉便会自去。所谓“慧刀高举，魔心溃散”。在这种情况下，一定要镇定自若，要坚信自己一身正气，完全可以主宰自己。信息毕竟是信息，我不接收，就奈何我不得。紧张和恐惧自然是多余的。非良性幻觉处理之后，仍可继续练功；若感觉场地环境有所不适，也可从容地收功之后，另外选择合适的练功场地。

第三章　练功须知

第一节　中国自在静功简介

中国鹤翔庄气功自问世以来，深受广大群众欢迎，学者已达两千万人，并传至我国港、澳、台地区以及欧、亚、美等的许多国家，普遍收到了较好的医疗与健身的效果。随着时间的推移，广大鹤功爱好者坚持了百日筑基千日功之后，开始进入了中层次，出现了一些境界或功能，纷纷要求进一步深造，客观上需要从理论和实践方面加强指导。为此，我创编了“中国自在静功”，作为先天混元气功的二步功法，供鹤功爱好者进一步修炼之用。

中国自在静功包括四套功法：自在头面功、心法六字诀、自在静卧功、自在静坐功。它们的具体内容是：

自在头面功：眼通法
耳通法
鼻通法
舌通法
口通法
齿通法
面通法
首通法

顶通法

心法六字诀：嗨、哈、哼
好、了
明

自在静卧功：通顺卧法
盖天卧法
无忧卧法
龟穴卧法
承天卧法
天地卧法
合一卧法
尼冲卧法
翘含卧法

自在静坐功：端坐法
扭抱法
自由法
龟穴法
纯一法
吉祥法
如意法
重阳法
双鼐法

〔附〕开胯法

这部分功法以“自在”命名，乃是对人体在气功功能态下气机升降自如、气化反应异畅、精神物质统一、时空通达无碍的气功高级境界特点的概括。佛家常讲：“进退无碍，谓之自在”；又说：“心离烦恼之紧缚，通达无碍，谓之自在”，也是同样的意思。我们认为，只要严格按照二步功法的要求，经过老师正式

传授和自己长期的潜心修炼，这样的高级境界是可以达到的。

鹤翔庄气功包括“行功（鹤游步功）”和“站功（动功、站桩功、七种辅助功）”（辅助功中的“吐音法”行、站、坐、卧皆可使用，它是以动为主，基本属于动功范畴）。它的主要作用是：活动筋骨，疏通经络，开阖穴位，和合阴阳，治病强身，培元固本，使人体小宇宙（人体内万物皆有，统帅于脑；犹如宇宙中万物皆有，统帅于天。故历称人体为“小宇宙”）气机升降自如、通达无碍。

自在静功包括“坐功（头面功、心法六字诀、静坐功和开胯辅助功）”和“卧功（静卧功）”，它是以静为主，属于静功范畴。它的主要作用是：在行功与站功的基础上，更好地蓄气养神、除病邪、平秘阴阳，健身益寿；促进人体有序化过程的完成和高功能人体能场的形成，使体内能量无比充盈，三才合一（上、中、下三个丹田代表天、人、地；天、地即宇宙，这里指的是人体小宇宙，三个丹田贯通，称作“三才合一”），中脉通顶；顶通之后，便可出现接受宇宙大千世界信息的能力，逐渐形成时空通达无碍的灵通功力，实现“天人合一”。

鹤翔庄气功与自在静功练的都是高能的混元气，故它们又统称为“混元气功”。混元气功具备动功与静功相兼、性功与命功双修的特点，它自身行、站、坐、卧齐备，功效相辅相成，内容完整，自成体系。只要虔诚修炼，持之以恒，定能达到炉火纯青、出神入化的高级境界。因此，有些人担心练鹤功没有发展前途，显然是多虑了；还有人致力于为鹤功“续尾”，看来是好心的多余之举了。

对于混元气功两大组成部分各自的主要作用，上面已经作了介绍，最后，再将混元气功的功效作一简单的概括，那就是：

修身明心，陶冶性情；

祛邪扶正，身强寿增；

强化自身，激发潜能；
探索奥秘，人天相通。

第二节　练功须知

一、学练中国自在静功，必须具备以下个人条件：

第一，要有一定的健康条件：学练一步功的禁忌症（精神分裂症、癫症及该病家族病史，大出血，急性危重病症、严重神经官能症或胆子特别小）患者绝不可学练二步功；非禁忌症患者也必须在没有其它重大疾病、身体基本康复的情况下，再去学练二步功法。

第二，要具备高中以上文化程度。因习练二步功需要掌握较深奥的气功理论与中、西医学基础知识，在练功过程中，还可能接触到其它现代科学的知识，没有一定的文化程度是困难的。

第三，还要具备学习自在静功的功底，即具备下述任何一个条件：

1. 坚持中国鹤功锻炼三年以上；

2. 坚持中国鹤功锻炼虽未满三年，但已出现某些潜在功能；

3. 练其它功法多年，大、小周天已通，或具有相当坚持三年中国鹤功锻炼之功效。但这种情况一般需先停练原功法三个月，再改练中国鹤功一段时间（一般需练完百日功），待行气规律完全改变为混元气的行气规律后，方可改练中国自在静功。

二、要有纯正的练功目的和端正的态度，切忌对幻境与功效过分追求，以防出偏。

三、学练中国自在静功，意识的净化至关重要，因此，必须重视功德修养，坚持功、德同修（练功不修德，能场不纯净；修德不练功，道法不速生）。

四、中国自在静功意识自在，境界奇特，因此，严禁自学

而必须有明师（指持有本功法主持人亲自签发的中国自在静功辅导教师证件者）传授功法、指导练功。

五、学练功法之前，必须先搞通基础理论，能够搞清练功的各个环节，正确分辨偏、正界限，用科学的思想和方法对待功法与练功境界，严格按照功法要求练功。

六、练功环境要求清洁安静、空气新鲜、光线柔和、温度适宜，要使人无不适感（注意不要在可能受到干扰的地方练功）。

七、练功时要保持平静状态，注意做到以下几点：

1. 不在过饥、过饱、过累或过度紧张的情况下练功；

2. 不在七情干扰的情况下（如大喜、大悲、盛怒、忧戚之下或房事前后）练功。

3. 不在形体受到束缚的情况下练功（应注意宽衣、松带，饮食适度、排除二便，除去眼镜、假牙等）。

八、每次练功时间不可过长，要以舒适为度，要留有余兴。

九、练功层次较高时，应在功前先向周围的家人和亲友交代保护练功者的常识，如帮助排除干扰与惊吓，并对可能出现"入定"的情况及正确对待办法等加以说明，以免造成误会和损失。

十、自在静功既然属于静功，因此习炼者务必要加强悟性，防止口漏。自在静功激发人体潜能微妙，练功出现异于常人的反应是不足为奇的。在练功中对各种信息、幻觉万万不可追求；追求出来的即为魔境，要做到见魔不魔、其魔自灭，见怪不怪，其怪自败。练功者应注重自悟，遇到一种境界就要悟一个道理，理一明，功自长，其为顿悟之法。问与说即为口漏；练功出现的境界不可随意交流，到处乱讲会影响提高；需要请教老师时，应向传功老师当面询问，不可以书信请教。

十一、关于动功与静功各部功法配合习练的方法介绍如下：鹤翔庄气功属动功，可使人产生兴奋，早晨练为佳。自在静功

属静功，可使人产生抑制，晚上练最佳；其中心法六字诀可在练其他功法前习炼，它有助于聚敛真气、疏通窍穴、净化能场；自在头面功作为自我保健功法，只要有时间，随时可以习炼，亦可根据需要只选练其中的一种通法；自在静卧功亦类似于自在头面功，无须按照九种卧法的顺序逐个习炼，从保健角度讲，不在于姿势，而在于安静舒适；自在静坐功，则必须严格按照要求，顺序习炼九种坐法，每种坐法按阴阳掌式分别习练 3—6 个月，方可转入下一坐法。对于自在静坐功，习炼者务必循序渐进，不得随意试练或改练。每晚练功只选一种姿势。此外自在静功中的所有口诀，均属默念（心法六字诀中的六字除外），即需有口形而无声音，练功者应严格遵守。

第四章　自在头面功

第一节　九种通法

1. 眼通法

(1) 点鱼尾穴

两臂悬虚，两手掌心向前，指尖向上，十指张开、伸直。以食指指甲背尖点两眼外侧鱼尾穴，稍停。

食指尖（不离开眼角）沿鱼尾穴上推（推至鱼尾穴上约一厘米处，即达到眼角皮肤弹性的最大限度），稍停。

食指尖（不离开眼角）经鱼尾穴下拉（拉至鱼尾穴下约一厘米处，即达到眼角皮肤弹性的最大限度），稍停。

以上三个动作为一次点穴（共约需 30 秒钟），如此连续点穴三次，最后一次仍还原到鱼尾穴上（图 429—432）。



图　429

〔注〕鱼尾穴位于眼外眦外方约一分处，左右计二穴。



图 430



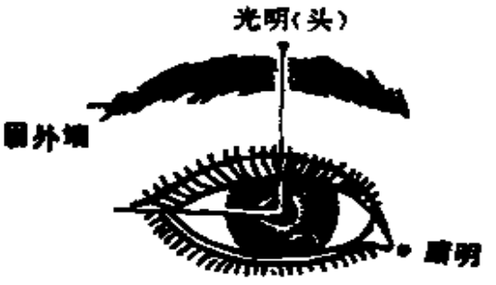
图 431

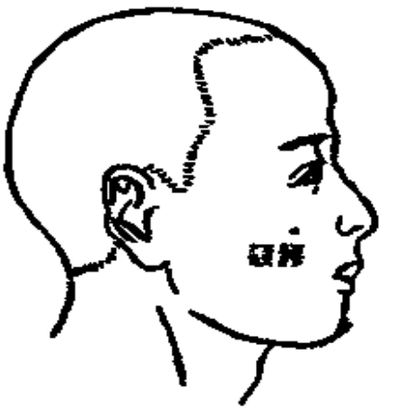


图 432

（2）点光明、睛明、颧髎穴

两手翻掌心向内，指尖相对，两中指点两睛明穴，两食指上移至光明穴，两拇指点两颧髎穴。两手对应，分别在所点穴位上转动按摩三周，再反向转动按摩三周（图 433—434）。





〔注〕 光明（头）穴位于额部，瞳孔正视时直上方眉毛之上缘，左右计二穴。

睛明穴位于眼内眦之内上方陷中，左右计二穴。

颧髎穴位于外眼角直下，颧骨下缘陷处，左右计二穴。

图 433



图 434

（3）按压眼球

两手拇指松开，食指和中指仍点在光明、睛明二穴上，中指中节同时按压眼球下部。压紧后分别向左、右横向外拉（拉到皮肤弹性的最大限度），稍停；再反向内推（推至两中指尖相接），稍停。此为按压一次（每次约需 20 秒钟），如此连续按压三次（图 435—437）。（做此法后会自然产生闭目休息之要求，可待自感复原后再往下做）



图 435



图 436



图 437

(4) 挤按睛明穴

右手拇指、食指挤按两眼睛明穴，两指对应，分别在穴位上转动按摩三周，再反向转动按摩三周，然后两指经睛明穴内拉，将山根部位之肌肉捏起，向百会方向上提，随之松手。

2. 耳通法

(1) 点听宫穴

两臂悬虚，两手掌心向前，指 尖相对，两中指点按左、右听宫穴，对应反转按摩三周，再正转按摩三周，此为一次，如此连续点穴三次（图 438—439）。



〔注〕听宫穴位于耳屏正中与下颌关节之间，微张口陷中；左右计二穴。

图 438



图 439

（2）掩耳拔气

两手掌心掩住两耳孔（指尖向后），向前、后各转三周，然后压紧耳孔，骤然用力拔开，此为一次；如此连续转动、拔气三次（图 440—441）。



图 440



图 441

（3）塞耳拔气

两手食指插入耳孔，转动三周，再反向转动三周，将耳孔塞紧，然后骤然拔出，此为一次；如此连续转动、拔气三次（图 442—443）。



图 442



图 443

（4）点耳交感、聋穴

两臂悬虚，两手掌心向后，食指点耳轮上方交感穴，中指点聋穴，两手对应同时转动按摩三周，再反向转动按摩三周，此为一次；如此连续点按三周（图 444—445）。



〔注〕耳交感穴位于耳廓三角窝下缘正对的耳轮上，左右计二穴。
聋穴位于耳前，耳屏前方与耳屏上切迹前方之间处；左右计二穴。

图 444



图 445

（5）捏压耳垂、耳屏

两手拇指与食指分别捏住两耳耳垂的“面颊区”，摩擦三次，然后连同耳屏外三穴，挤压一次。如此反复作三次。（此法兼有美容作用）（图 446—447）。



〔注〕耳垂“面颊区”位于耳廓下角（即耳垂）凹陷部位，左右计二处。
耳屏处三穴位于耳廓之耳舟中，左右计六穴。

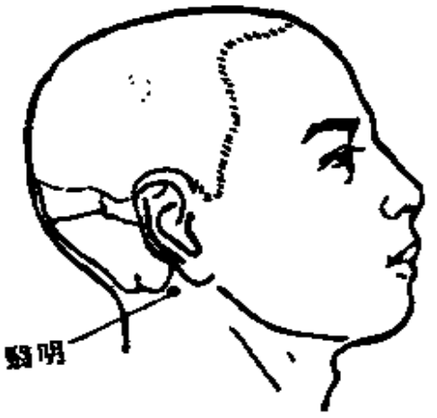
图 446



图 447

（6）点翳明穴

两手掌心对耳，拇指点耳后翳明穴，同时对应转动按摩三周，再反向转动按摩三周；然后，按紧翳明穴，向上前方推压三次（该穴可治疗先、后天聋哑）（图 448—449）。



〔注〕翳明穴位于耳垂后，下颌角与乳突之间凹陷中，左右计二穴。

图 448



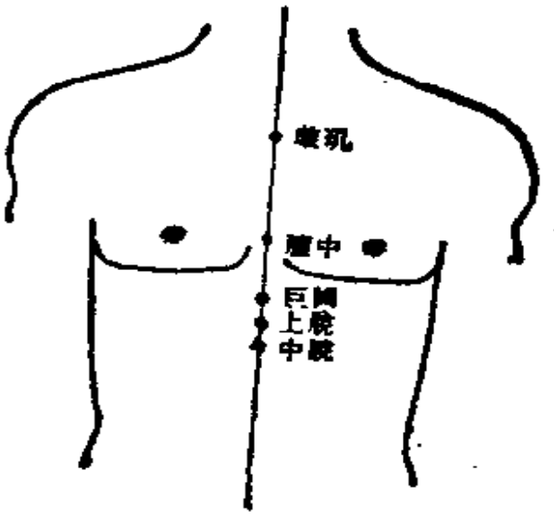
图 449--甲



图 449--乙

（7）点巨阙穴

两手中指尖点压巨阙穴（其余四指翘起）后放松，此为一次；如此点压三次（图 450—451）。



〔注〕巨阙穴位于腹正中线上，脐上六寸。

图 450

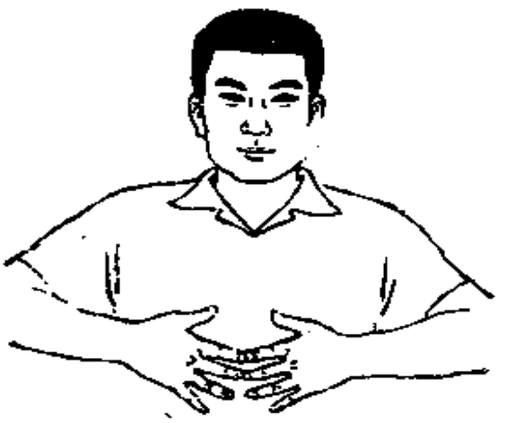


图 451

3. 鼻通法

(1) 点鼻环、目飞、太阳穴

两手掌心向前，拇指托鼻环穴，中指点目飞穴，弯曲的食指内侧贴紧太阳穴；同时上、下推拉按摩，一上、一下再还原为一次，连续推拉三次（图 452—455）。

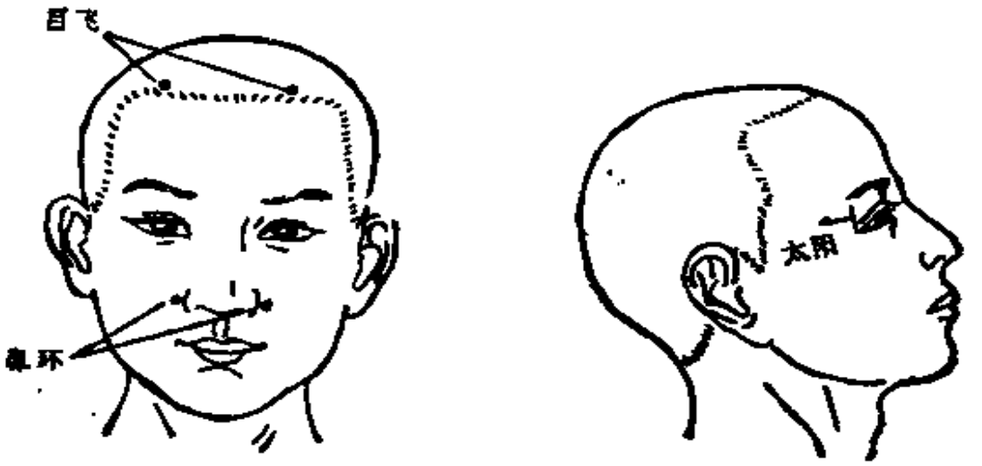


图 452

〔注〕鼻环穴位于鼻翼向左右最隆出之点与面部相接之纹中间；

左右计二穴。

目飞穴位于头额部，入前发际约二分。正对瞳孔；左右计二穴。

太阳穴位于眉梢与目外眦连线之中点，向后约一寸处凹陷中；左右计二穴。



图 453



图 454



图 455

(2)点鼻环、鼻流、率谷穴

两手拇指同时压住鼻环穴和鼻流穴，中指点率谷穴，两手同时上下推拉按摩，一上、一下再还原为一次，连续推拉三次(图 456—459)。

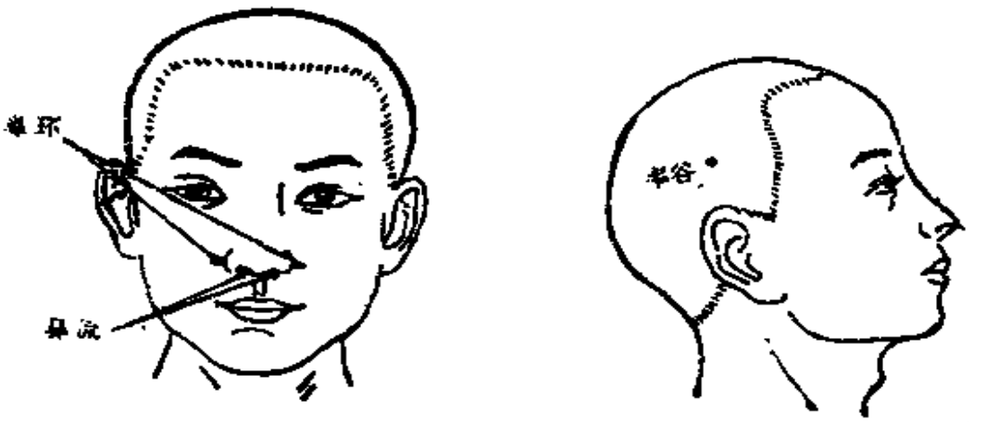


图 456

〔注〕鼻环穴位置详 538 页。

鼻流穴位于鼻底前鼻孔部，鼻中隔与鼻翼之间点：左右计二穴。

率谷穴位于耳尖上方，入发际一寸五分；左右计二穴。



图 457



图 458



图 459

4. 舌通法

(1) 搅舌

紧闭双唇，舌尖自左向上、下方向搅转三周，再反向搅转三周，然后复原略停，此为一次；如此连续搅转三次（图 460—461）。



图 460



图 461

（2）吞津

搅舌后，如津液很多，可即行吞津；如津液尚不够多，则可放松面肌，似笑非笑地意守廉泉穴（图 462）。

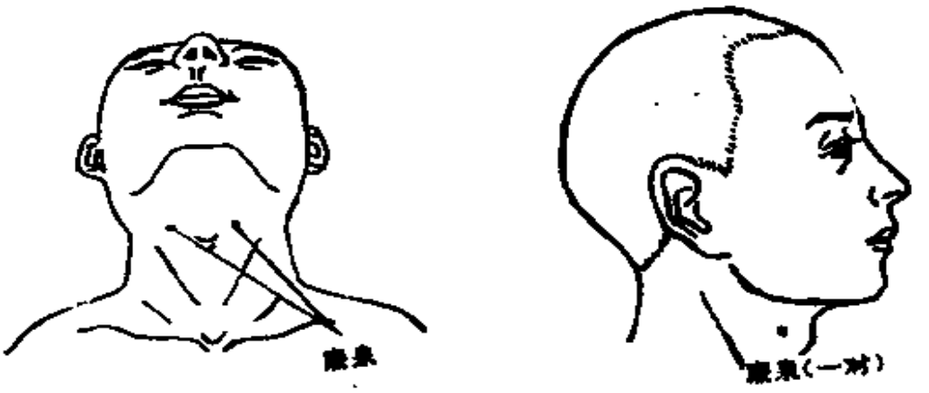


图 462

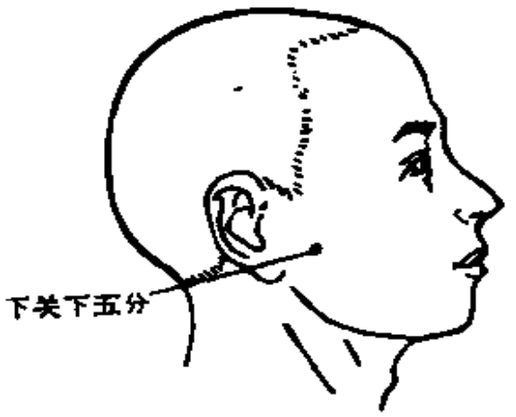
〔注〕廉泉穴位于喉结上方，舌骨上缘凹陷中；左右计二穴。

津液满口后，先鼓漱（犹如含水漱口）三次，再分三小口吞下：第一口用意念直接送入下丹田，第二口用意念从左侧画弧送入下丹田，第三口用意念从右侧画弧送入下丹田，吞津时，如咽硬物，吞三口为一次，如此连续吞咽三次。

5. 口通法

(1) 点下关下五分、耳神门（或耳交感）穴

两臂悬虚，两手拇指点下关下五分穴，食指点耳廓内的神门穴（或交感穴），按压约五分钟，手放松，稍停，此为一次，如此连续按压三次（图 463—464）。





〔注〕下关下五分穴位于下关穴（颧弓下缘，下颌骨髁状突之前方，呈现凹陷处，闭口取穴）之下五分处；闭口取穴，左右计二穴。
耳神门穴位于耳廓三角窝的上缘；左右计二穴。
耳交感穴位置详见本书中编后之附图。

图 463



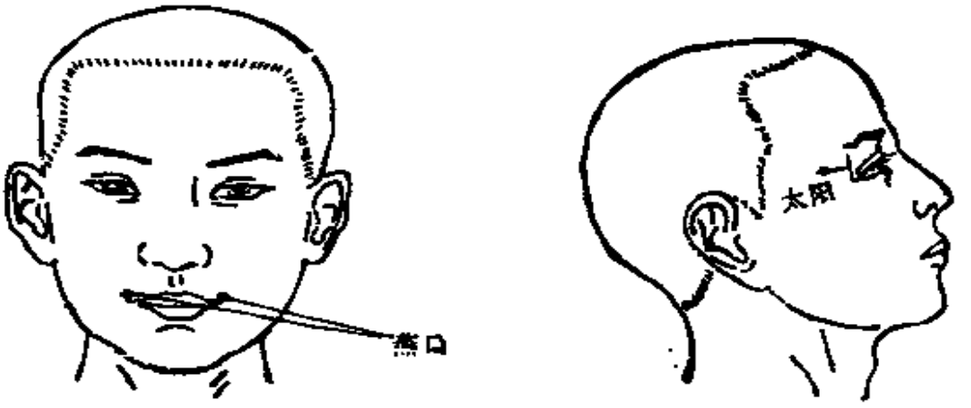
图 464—甲



图 464—乙

（2）点燕口、太阳穴

两臂悬虚，拇指点燕口穴，食指点太阳穴，两手对应转动按摩三周，再反向转动按摩三周，然后，点按燕口穴、太阳穴，此为一次，如此连续点按三次（图 465—466）。



〔注〕燕口穴位于面部口角之外方，皮肤与粘膜移行部，左右计二穴。

太阳穴详见本书中编后之附图。

图 465



图 466

6. 齿通法

轻闭双唇，后牙轻叩三下，前牙轻叩三下，此为一次，如此连续叩齿六次（图 467）。



图 467

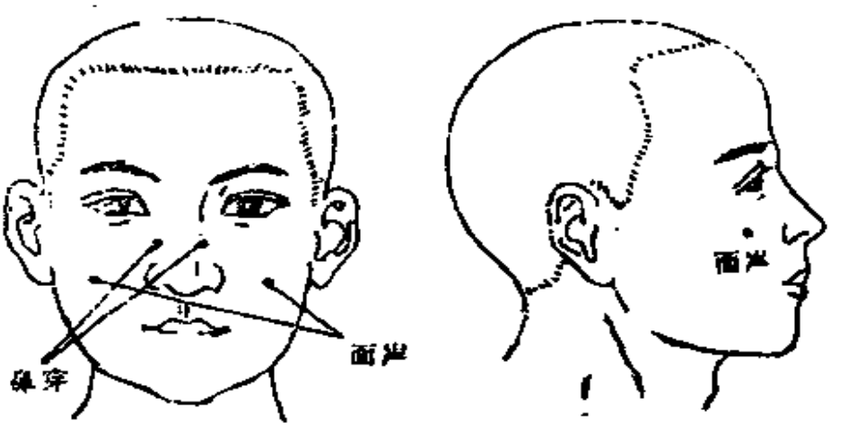
7. 面通法

（1）点面声、鼻穿穴

两臂悬虚，两手拇指点面声穴，食指点鼻穿穴，两手同时对应转动按摩三周，再反向转动按摩三周，然后点穴一下，此为一次；如此连续点按三次（图 468—469）。



图 468



〔注〕面声穴位于面部，鼻翼之凸出处平行两侧，上直对眶下缘外四分之一与内四分之三交界点；左右计二穴。
鼻穿穴位于与鼻中点（鼻根至鼻尖的中点）等高的鼻面相交处，左右计二穴。

图 469

（2）点攒竹、前发际穴

两掌心相对，拇指点攒竹穴，食指点前发际穴，两手同时对应转动按摩三周，再反向转动按摩三周，然后点穴一下，此为一次；如此连续点按三次（图 470—471）。



图 470

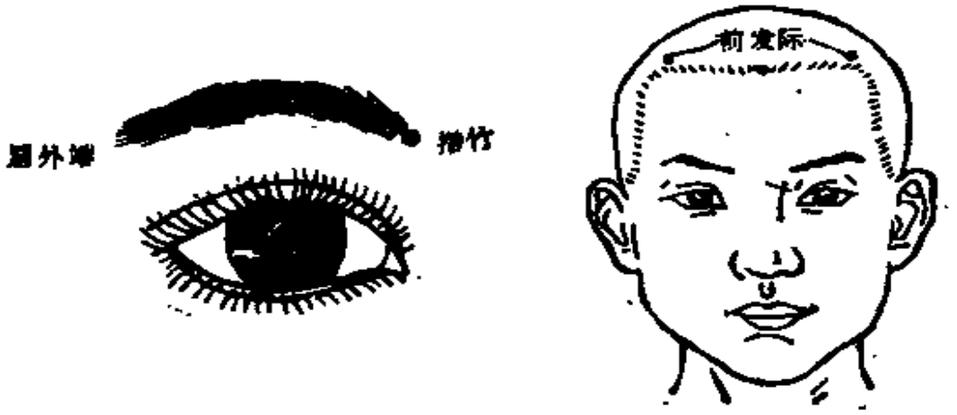


图 471

〔注〕攒竹穴位于眉毛内侧端凹陷处，左右计二穴。

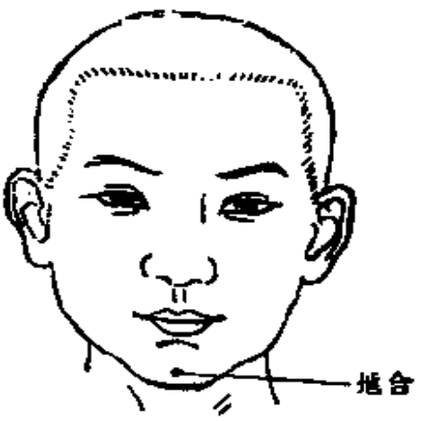
前发际穴，又称发际穴，位于直眼外眦之发际处；左右计二穴。

（3）点地合、侠承浆、燕口、立命、鼻环穴

两臂悬虚，两手合十，以中指内侧与食指指尖点地合穴，向上推按三次（图 472—473）。



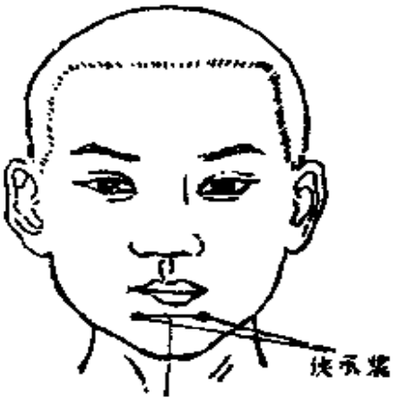
图 472



〔注〕地合穴位于下颌部，颏之正中向前突出之高点，在承浆穴直下方。

图 473

两手分开，两中指点左、右侠承浆穴，同时对应转动按摩三周，再反向转动按摩三周，然后，点按侠承浆穴（图 474—475）。



〔注〕侠承浆穴位于颏唇沟中点（承浆穴）两旁各约一寸处，左右计二穴。

图 474



图 475

两手中指上移至燕口穴，同时对应转动按摩三周；再反向转动按摩三周。然后，点按燕口穴（图 476—477）。

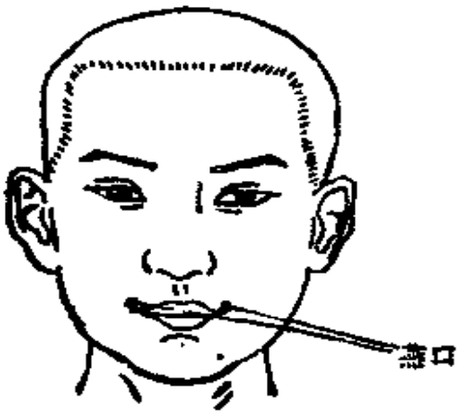


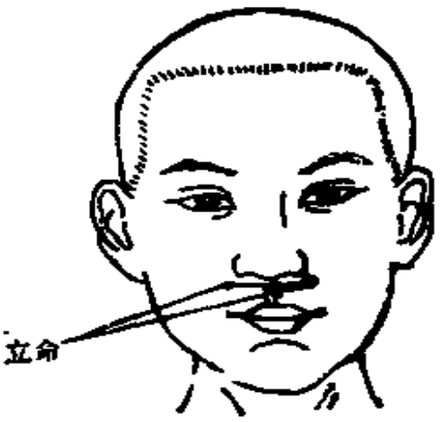
图 476

〔注〕燕口穴位置详见本书中编后之附图。



图 477

两手中指上移至立命穴，同时对应转动按摩三周，再反向转动按摩三周，然后，点按立命穴（图 478—479）。



〔注〕立命穴位于鼻翼之稍外方，高度相当于人中沟的上三分之一；左右计二穴。

图 478



图 479

两手中指再上移至鼻环穴，同时对应转动按摩三周，再反向转动按摩三周，然后，点按鼻环穴（图 480—481）。

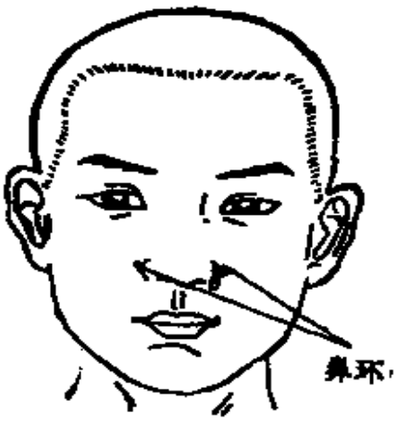


图 480



图 481

〔注〕鼻环穴位置详见本书中编后之附图。

（4）浴面

两手保持指尖向上，画弧搓动三周，然后上、下浴面三次（图 482—484）。



图 482



图 483



图 484

8. 首通法

（1）鸣天鼓

两手掌心掩住两耳孔（指尖向后），用食指、中指、无名指同时叩击枕骨三下（叩击时，掌心不离耳孔），此为一次，如此连续鸣天鼓三次（图 485）。

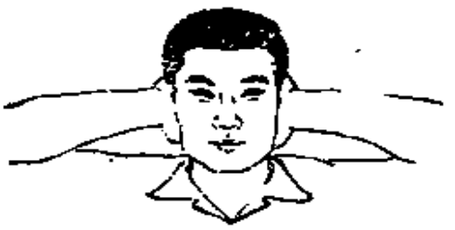


图 485—甲



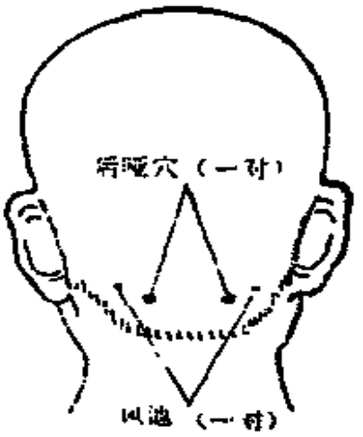
图 485—乙

（2）按风池、点哑穴

两手掌心继续压紧耳孔，两拇指点在风池穴上不动，食指叠在中指之上，二叠指同时抬起，弹击枕骨处的后哑穴三下，此为一次，如此连续弹击三次（图 486—487）。



图 486



〔注〕哑穴颈前后均有，此处取后哑穴。其位在风池穴上四分，脑空穴之直下方；左右计二穴。风池穴位于枕骨下，当胸锁乳突肌和斜方肌上端之间的凹陷中；左右计二穴。

图 487

9. 顶通法

（1）开天门

两手掌心向上，掌指微曲，分别托在两膝之上，两手拇指掐中指，指腹对准十王穴，垂帘，凝神静坐片刻。然后，左手不动，右手从身体右前方缓缓提起，中指尖轻点百会穴，稍停，待右手中指有气冲感后，将右手缓缓上提，放回右膝之上，两手掌心向上，意穴意守百会，意念上下畅通（图 488—495）。

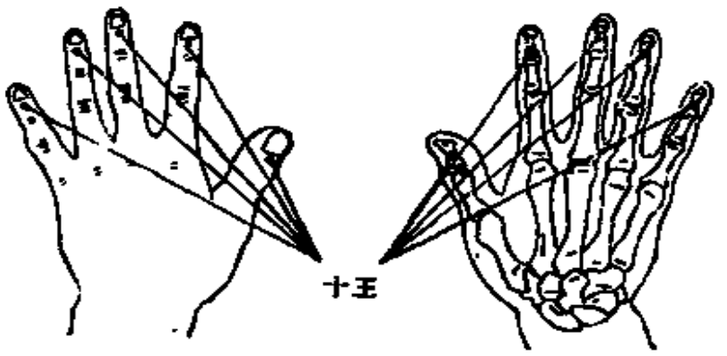


图 488

〔注〕十王穴位于手指背侧，距爪甲之下端中点约一分处；左右计十穴。



图 489

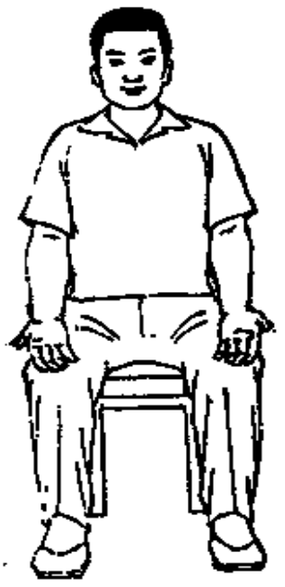


图 490

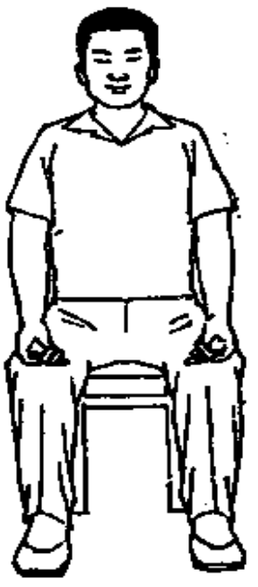


图 491

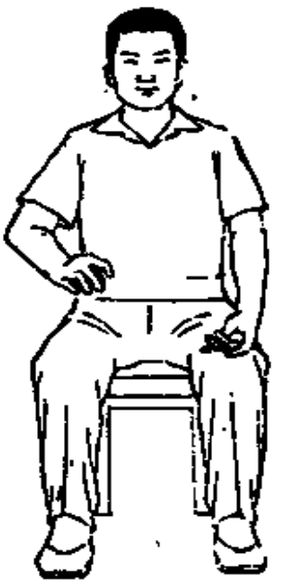


图 492

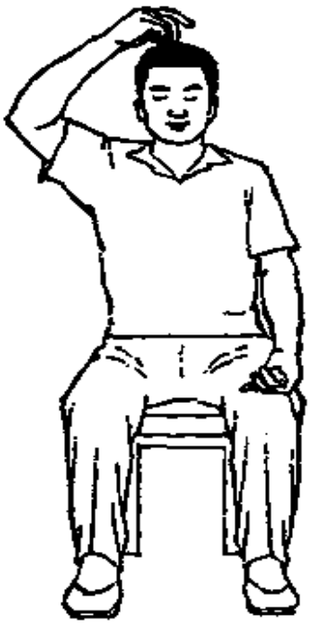


图 493



图 494

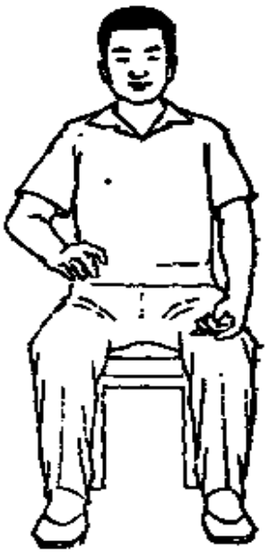


图 495

（2）天人合一

在上下畅通的基础上（身体姿势不变），先意想在头顶上方有一光球（直径 33 厘米），为日、月之合体；再用意念从百会向上放出一个 33 厘米高的气柱（直径 3 厘米），与日、月之合体相接；先用气柱擎住日、月之合体，然后用头带动气柱紧绕球体顺时针转动 9 周，再反向转动 9 周；然后，用气柱托住日、月之合体，左右晃动三次；头部复正之后，再用意念将日、月之合体经百会穴收进体内，藏入黄庭（中丹田）（擦腮合十之后，方可缓慢睁开双目）（图 496）。

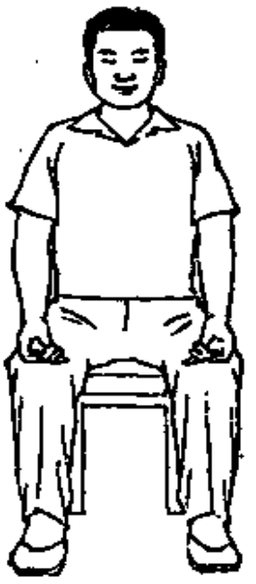


图 496

第二节　基本功法

1. 预备

选择高低、软硬适度的平稳坐具入座。

以后臀部就座。要求座抵谷道（谷道即肛门，注意不可让座位抵上尾椎尖），虚会阴穴，上体中直端正。

两腿平行，与肩等宽，小腿与地面垂直，两脚平铺着地；两手掌心向下，自然扶在两膝之上，端庄静坐。

舌抵上腭，似笑非笑，双目平视，心澄目洁，全身由上而下依次放松，将气沉入下丹田（图 497）。

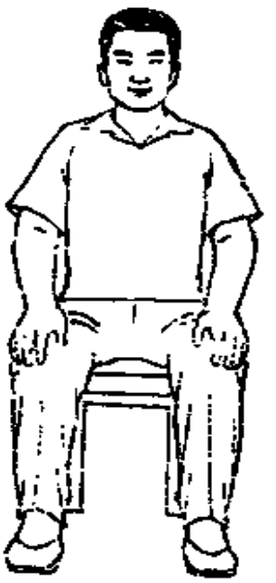


图　497

2. **双回气**

两手转掌心向上，两臂向前平伸，捧气似球，以肩为轴，从体前缓慢托起，贯入百会穴（图 498—501）。

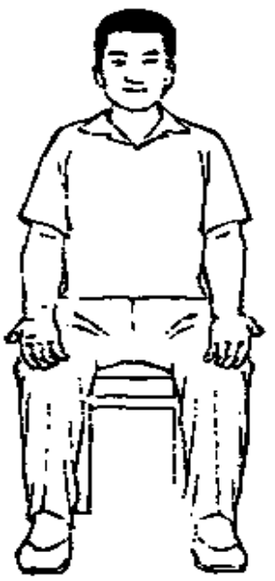


图 498

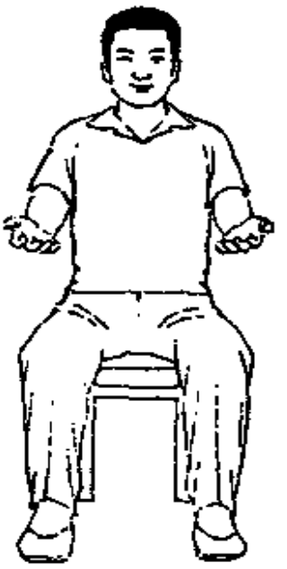


图 499—甲

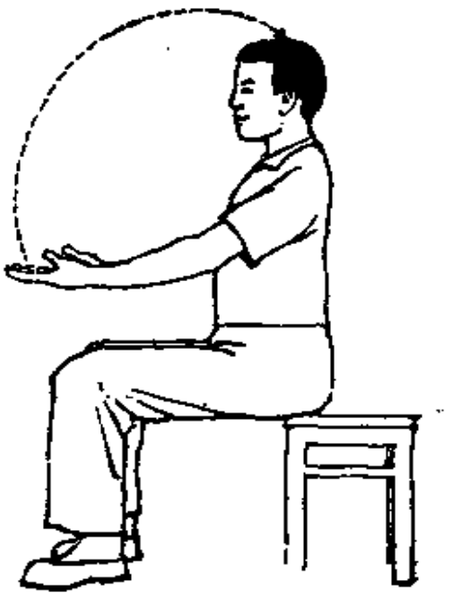


图 499—乙



图 500

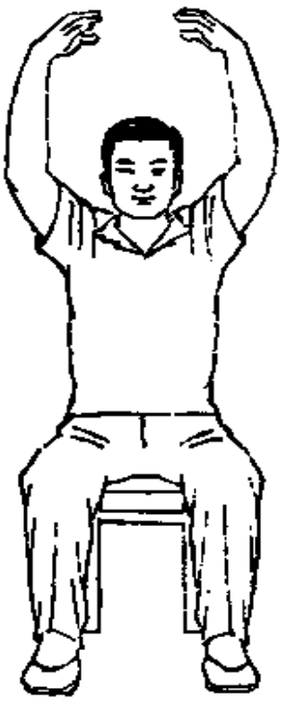


图 501

张臂开胸，掌心向下，指尖相对，外导内行，将气导入下丹田（图 502—503）。

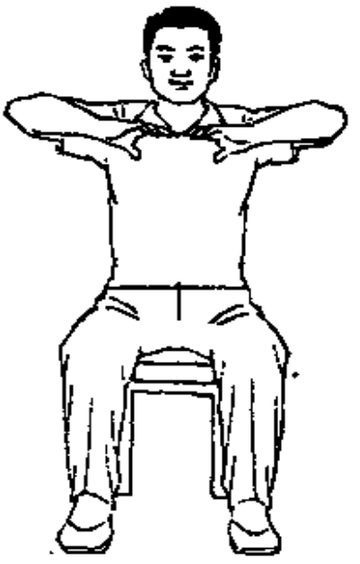


图　502

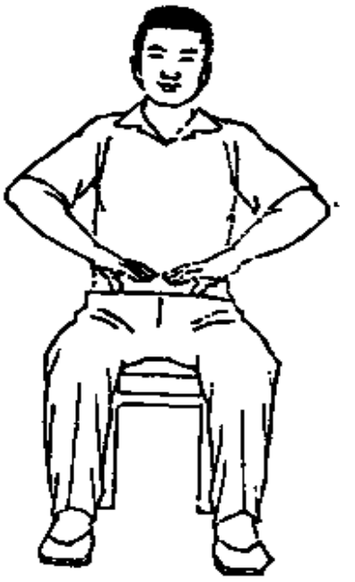


图　503

3. 拢气入丹田

两手平脐后，掌指放松，微曲，分别向左、右各约 45 度方向外推。外推时，上身中直端正，鼻准对正脐中（图 504）。

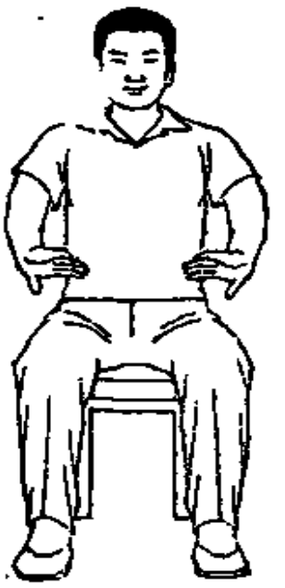


图　504

翻掌内收，指尖斜向相对，在下丹田前拢气抱球，两手向小腹收拢，距小腹两厘米时，转掌心向下，自然放回双膝之上；再意守双手劳宫穴与十指尖片刻（图 505—507）。

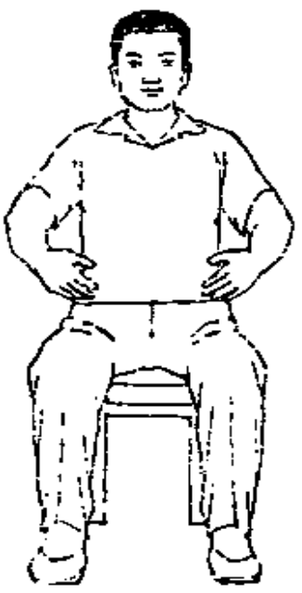


图 505



图 506

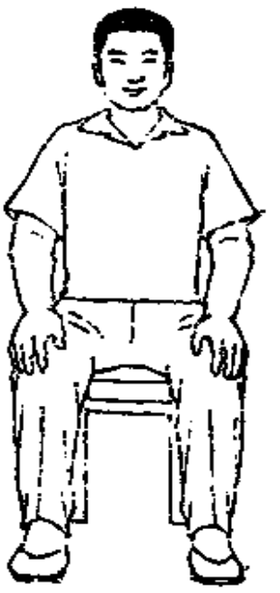


图 507

4. 练某种通法

默念："明心净面，至笑至善。"然后，按照要求练习选定的一种头面功法。

5. 引气归元

默念："三才合一，好了（"了"读 liǎo）。"然后，连续做"双回气"和"拢气入丹田"动作一至三遍（动作要领均同前，唯拢气入丹田后，两手不再扶膝），将气收入下丹田（小腹要加强后收意念，将气收紧、稳固）。

6. 浴面点穴

搓手（两手保持指尖向上，画弧搓动三周）（图 508）。

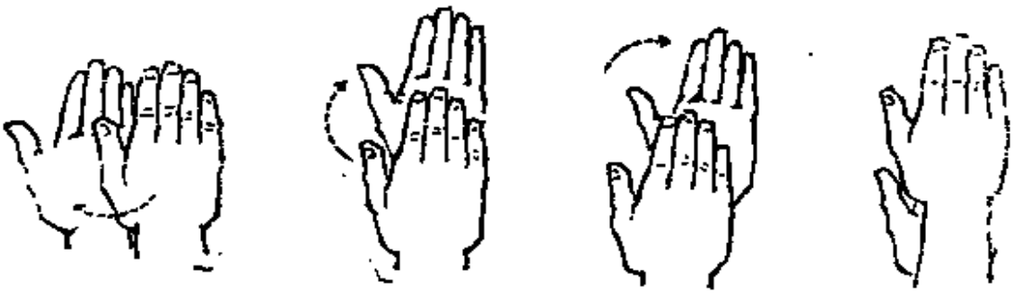


图 508

浴面（上下连续做三遍）（图 509）。



图 509

点穴（用两中指指腹依次在迎香、睛明、印堂、天目、中发际、太阳、百会、风府、哑门等穴位对应转动按摩三周）（图510—519）。



图 510—甲

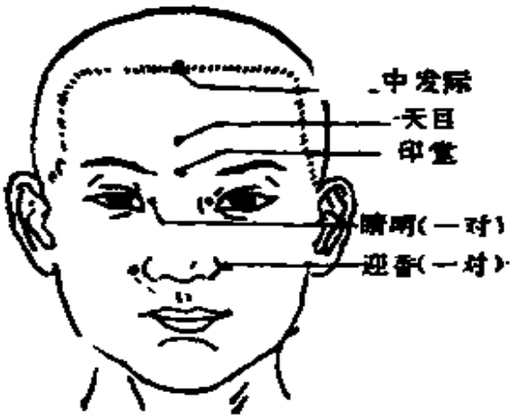


图 510—乙

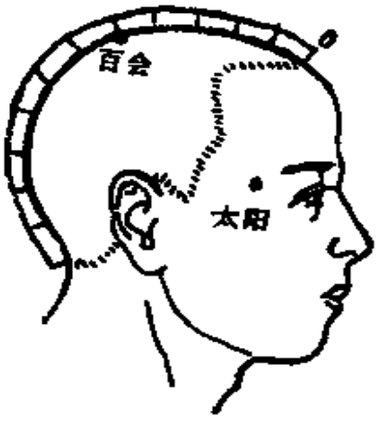


图 510—丙

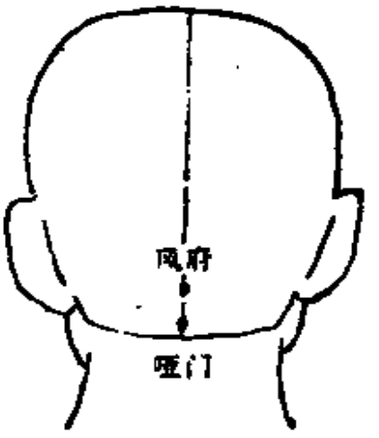


图 510—丁

〔注〕迎香穴位于与鼻翼外缘中点平齐的鼻唇沟内，左右计二穴。
睛明穴位置详第 531 页。
印堂穴位置详第 587 页。
天目穴位于头额部正中线上，印堂穴（眉间）直上一寸处。
中发际穴位于前发际二穴之中点。
太阳穴位置详见本书中编后之附图。
百会穴位于后发际上七寸，约当两侧耳廓尖连线之中点。
风府穴位于颈后正中，枕骨粗隆直下的凹陷中。
哑门穴位于颈后正中，风府穴下五分，入发际五分凹陷中。



图 511



图 512



图 513



图 514



图 515



图 516



图 517



图 518—甲



图 518—乙



图 519—甲



图 519—乙

7. 擦腮合十

用两手的小鱼际沿耳后至两腮下，两手在颏下相接，自然合十。松肩，提肛，再将合十的两手下拉至膻中穴，稍停片刻(图 520—522)。



图 520—甲



图 520—乙



图 521



图 522

〔注〕膻中穴位于胸骨正中线上，两乳头之间，平第四肋间隙。

8. 收功

两手放回体侧（顶通法要求垂帘，练至此方可缓慢睁开双目），待心神完全复原后，再徐步离开练功场地（图 523）。

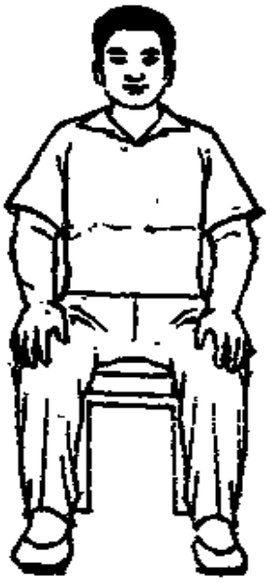


图 523

第三节　功　　理

“自在头面功”是自在静功的又一个重要组成部分。其原理是运用点穴按摩的方法，使真气充盈于全身经气汇集的重要部位——头、面部的各个关窍，以防治疾病、强化功能，达到目明、耳聪、鼻畅、舌润、面舒、口灵、齿固、首清、顶通，并进一步调节中枢神经的最高级部分，开发智力，激发先天潜能。因此，本功法又别称“开智功”。

对经络、穴位的点按，可以促进人体能量的运转，调节传递和反应系统。能量流是人体生命活动的动力和基础，其主要的成分是气和血。《难经·二十二难》说：“气主呴之，血主濡之。”就是说：“气”是功能活动的力量，“血”是濡润滋养的源泉。气血通过经络不停地运动，营养脏腑、肌肉，濡滑皮肤、筋骨，操其新陈代谢之功能，并使肌体与外界环境保持着适当的和有机的联系。

然而，能量流又必须通过经络才能弥纶全身，保证各组织脏器发挥其正常的生理功能。正象《灵枢·本藏篇》所说“经络者，所以行血气而营阴阳、濡筋骨、利关节者也。”明代医家张景岳的《类经》也说：“经脉者，脏腑之枝叶；脏腑者，经脉之根本。知十二经脉之道，则阴阳明，表里悉，气血分，虚实见，天道之逆从可察，邪正之安危可辨。凡人之生，病之成，人之所以治，病之所以起，莫不由之。”这些说的都是经络的重要性。经络是内属脏腑、外络肢节、联系全身、运行气血的通路。经络包括经脉和络脉，经脉如径路，为纵行的干线；络脉如网络，为横行的分支。它们纵横交叉，循行于人体内外，给养全身，组成了一个有机联系的系统，对机体正常的功能活动起着重要的维持作用。

起载运能量、输注气血作用的除经络之外还有穴位。“穴”有空隙的意思，为人体经络、脏腑气血输注之处。经络好比管道，穴位好比管道上调节流量的重要开关，开关堵塞，管道也就无法畅通，所以，穴位的开阖是非常重要的，它是保证经络疏通的关键。人体的穴位非常之多，仅十四经内的穴位就有 361 个，经外奇穴还有 588 个，共计 949 个，这还未将那些难于数清的没有固定位置的阿是穴统计在内。通过气功锻炼，使人体的穴位能够正常开阖，不仅可以吸收宇宙浩然之气来充养肌体，增强生命活力，而且还能接受长期储存、排列有序的宇宙信息。

自在头面功主要点按的是头面部的穴位，是因为这些穴位具有重要的生理功能。《素问·脉要精微论篇》云：“头府”，就是“精髓神明之府”的意思。明代医家张景岳对此注解说：“五脏六腑之精气，皆上升于头，以成七窍之用，故头为精明之府。”张志聪说：“诸阳之神气，上会于头。诸髓之精，上聚于脑。故头为精髓神明府。”明代针灸学家杨继洲的《针灸大成》也说：“首为诸阳之会，百脉之宗。”这些都是讲的头对于人体的重要意义。

《灵枢经·邪气藏府病形篇》云：“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍：其精阳气上走于目而为睛；其别气走于耳而为听；其宗气上出于鼻而为臭；其浊气出于胃，走唇舌而为味；其气之津液皆上熏于面，而皮又厚，其肉坚，故天气甚寒不能胜之也。”这就更具体地说明了经络与颜面、五官（眼、耳、鼻、舌、唇）的关系。按照中医学的观点，“心开窍于舌”，“肾开窍于耳”，“肝开窍于目”，“肺开窍于鼻”，“脾开窍于口，其华在唇”。意即舌为心之官，耳为肾之官，目为肝之官，鼻为肺之官，口唇为脾之官，说明五脏与五官也有密切关系。

自在头面功不仅符合中医与气功理论，也符合现代科学理论。从生理学家记录到的“诱发电位”可以得知：人体体表敏

感度最高的部分是唇、舌和手；人体肌肉活动最精细、最复杂、最灵巧的部分是头、面、舌和手。说明这些部分有比较多的感受装置，大脑皮层与它相联系的“神经元”（神经系统的结构和功能单位）数量也会多于其它部位。自在头面功安排用手去点按头面部的重要穴位和疏导唇舌，对于强化大脑功能和开发智慧的作用是可以想见的。

自在头面功的九种通法，其功效各有侧重，但彼此又有交叉和联系。

“眼通法”可以防治结膜炎、青光眼、白内障及屈光不正（远视、近视、散光）等多种眼部疾患，提高视力，明目舒肝。

“耳通法”可以防治耳鸣、耳聋（先、后天性）及中耳炎等多种耳部疾患，增强听力，补益肾脏。

“鼻通法”可以防治鼻腔、鼻窦慢性炎症及鼻疖、鼻衄（鼻出血）、鼻息肉、萎缩性鼻炎等多种鼻腔疾患，提高嗅觉，醒脑健脾。

“舌通法”可以防治口腔与咽喉炎症及舌僵、舌缩、舌突、舌蹇不语等多种舌喉部疾患，调舌益心，生津补精。

“口通法”可以防治口裂诸肌痉挛、面神经麻痹、下关齿痛以及口唇部位多种疾患，并有抑制、镇静、镇痛、消炎、降压、安眠等作用，调脾散郁，降火安神。

“齿通法”可以防治龋齿、牙本质过敏、牙周炎、牙髓炎等牙体与牙周多种疾患，固齿强肾。

“面通法”可以防治面瘫、癫狂及头面部各种疔疮，协调五官七窍，启动先天功能。

“首通法”可以防治先、后天性聋哑病，畅通玉枕要隘，强化小脑、延髓，增强记忆，充气生髓。

“顶通法”乃秘宗要法之一，是天人相合之路径，也是气大无外、气小无内的重要一环。练好此法，可以达到息息相通，启

动再现过去和预知未来的功能。

九种通法作用不同，从治病考虑，可以有选择和侧重；从防病和开发智慧考虑，则应全面通练。

点按穴位的方法必须正确，才能达到调整五脏六腑、蓄养真气、培元固本的作用。《灵枢·九针十二原》说：

刺之而气不至，无问其数，刺之而气至，乃去之，勿复针。……为刺之要，气至而有效，效之信，若风之吹云，明乎若见苍天，刺之道毕矣。

这些虽讲的是针刺的方法，我们在气功锻炼中是“以指代针”，也要循其道理。

要提高点按的功效，首先要找准穴位；其次，要有以气点按的概念，点按前先将指上的气运足；第三，还要气意并用，将指上的气用意念集中地输至穴位。这样，不仅穴位可以收到针刺的效果，而且还能得到真气的荣养。

第五章　心法六字诀

第一节　六字及功法

一、六　字

嘿　哈　哼　好　了　明
Hēi　hā　hēng　hāo　liāo　mīng

二、功　法

1. 预备

选择高低、软硬适度的平稳坐具入座。

以后臀部就座。要求座抵谷道，虚会阴穴，上体中直端正。

两腿平行，与肩等宽，小腿与地面垂直，两脚平铺着地；两手掌心向下，自然扶在两膝之上，气机圆通，端庄静坐。

[练此功法，可站可坐，以坐式为佳。如站立练功，要求两

脚平行，与肩等宽，两手自然下垂，松静站立。]

舌体平放，似笑非笑，神光内含，心澄目洁，全身由上而下依次放松，将气沉入下丹田（图 524）。

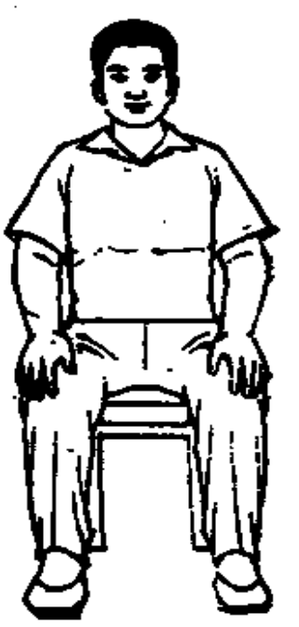


图 524

2. 摔真投籽

两手翻掌心向上，手指张开，掌指微曲，各托一球（意念左日右月），两臂自体前左右各约 45 度方向平托而起，至顶后，将两球合一，自百会穴投入性宫（上丹田）（图 525—527）。

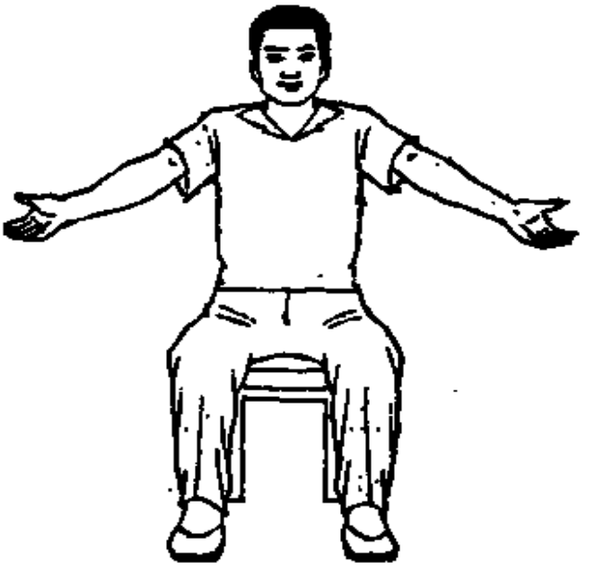


图 525



图 526



图 527

张臂开胸，掌心向下，指尖相对，外导内行，将球体沿中脉植入黄庭（中丹田）（图 528）。

两手至中丹田后，掌指放松，微曲，分别向左、右各约 45 度方向外推。外推时，上身中直端正，鼻准对正脐中（图 529）。

翻掌内收，指尖斜向相对，在中丹田前拢气抱球，两手向上腹部收拢。距离上腹两厘米时，渐离转掌心向下，放回身体两侧（图 530—532）。

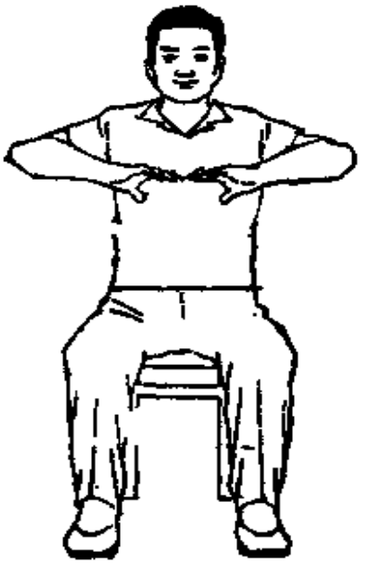


图 528

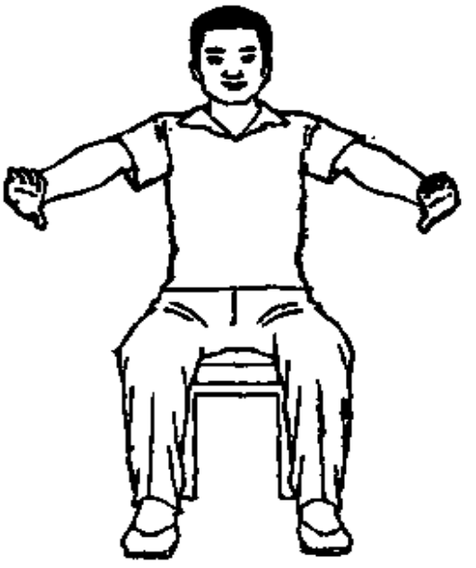


图 529

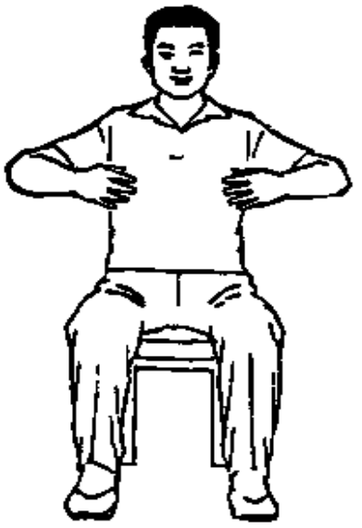


图 530

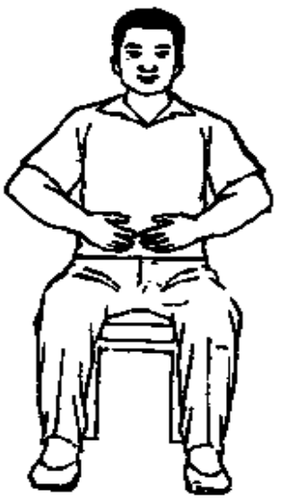


图 531

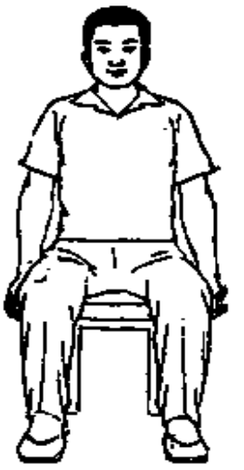


图 532

3. 根扎水中

默念："六六通"。然后将气吸足，连贯而有节奏地将"嗨"、"哈"、"哼"三音一口气吐完（"哼"音略长）。吐音时，上体随着吐音的震动产生共震。此为一次（约需时三秒），如此连续吐音七次。

吐"嗨"音时，气沉下丹田；吐"哈"音时，气贯中丹田；吐"哼"音时，气冲上丹田。

4. 莲宝运身

将气吸足，然后，一口气接连吐出"好"、"了（读 liǎo）"两个长音（吐音时，前后用力均衡，二音首尾相接）。此为一次（约需时七秒），如此连续吐音七次。

吐"好"音时，气沿任脉下降；吐"了"音时，气沿督脉

上升。

5. 金莲透顶

一口长气连吐“明……”，吐时声音不可过大，速度不可过慢（平均每秒约吐六个）。此为一次，如此连续吐音七次。

吐“明”音时，百会穴逐渐张开，有能量上升至头顶，开始感觉头顶发紧，似有压力；尔后，颅内压力明显减小，头部感觉无限轻快、舒适，脑功能似有大幅度增强之感觉。

[心法六字诀的吐音方法特殊，不同于本字的标准读音，吐音方法不合要求，即达不到练功的效果。因此，必须面授。]

6. 遮天盖地

默念：“哈哈收”。然后，两手翻掌心向上，掌指微曲，两臂向体前左、右各约 45 度方向平伸，意捧天地间之浩然正气，自百会穴贯入体中（图 533—535）。

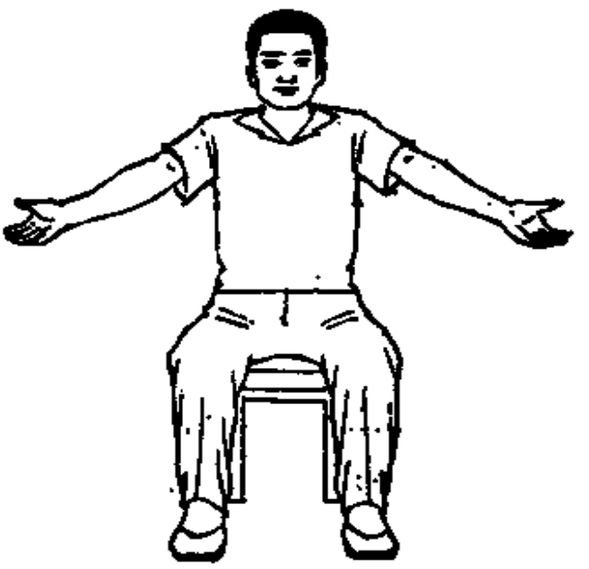


图 533



图 534



图 535

张臂开胸，掌心向下，指尖相对，外导内行，将气沿中脉导入中丹田（图 536）。

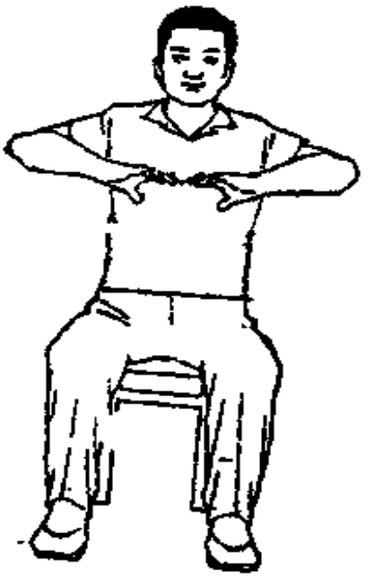


图 536

7. 收功

两手至中丹田后，掌指放松，微曲，分别向左、右各约 45 度方向外推。外推时，上身中直端正，鼻准对正脐中（图 537）。

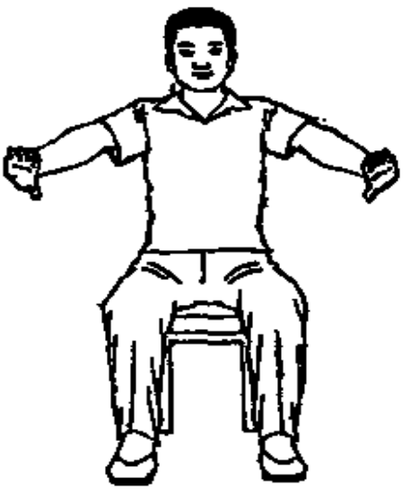


图 537

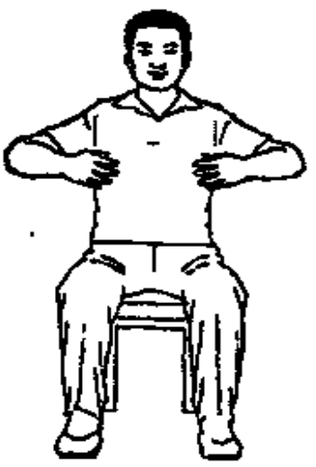


图 538

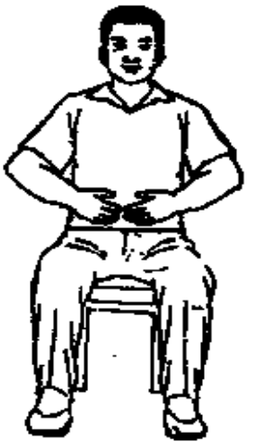


图 539

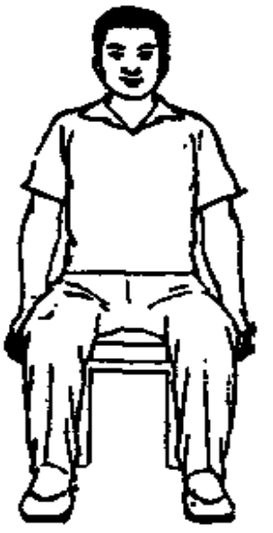


图 540

翻掌内收，指尖斜向相对，在中丹田前拢气抱球。松肩，提肛，两手向上腹收拢（意念将气浓缩、归拢入中丹田，并收紧、稳固）。距小腹约两厘米时，两手沿体侧自然放下，收功（（图538—540）。

第二节、功　　理

自古以来，中医、气功皆讲“心法”，但内容各不相同；对于“心”的概念，古今也有差别。《灵枢经·邪客篇》说：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也。”这里的“心”显然指的是“脑”。

自在气功心法六字诀，实际上是对脑的一种特殊的锻炼方法。其意是在明心见性的基础上，贯通大小宇宙，并运用其法则扶正祛邪。

“心法六字诀”由“嗨、哈、哼、好、了、明”六字组成。诵读之前，先做“捧真投籽”，即左手托日（意托朝阳），右手托月（意托满月），自体斜前方向送至头顶，再将日、月合为一体，成为真元之籽，投入性宫（上丹田，代表天），继沿中脉植入人体（中丹田一），可使体内之光不断增强，体内之阴不断减弱，逐渐形成一个有光感的人体能场。此即为“采日精月华法”。

真元之籽植入土（中丹田）中，生长发育须先扎根，根扎于水（下丹田）才能得到滋养。连诵“嗨、哈、哼”三音，象征着功底步步升高。

诵“嗨”音时，真元之籽化为真气，沿中脉沉入下丹田。随着下丹田的升降开阖，使人体的腹腔真气充溢，腹部的脏器受到真气的按摩，腹肌也增强了锻炼。其主要作用是培元固本，增强体质。

诵“哈”音时，下丹田之气上溢，沿中脉贯入中丹田，此为炼气化神的锻炼。随着中丹的升降开阖，使人体的胸腔真气充溢，胸腔的脏器受到真气的按摩，进行自我调整。其主要作用是培益宗气，使心神不外越而能守舍。

诵“哼”音时，中丹田之气充盈，沿中脉冲向上丹田，此为炼神还虚的锻炼。随着上丹田的升降开阖，使人的颅腔真气充盈，脑髓因而得以滋养，功能因而得以调整。其主要作用是醒脑健脑，开发智慧。

由于根扎水中，根深叶茂，精、气、神得到锻炼，终以形成三华聚顶，能量剧增，与宇宙浩然之气相交。

再诵“好、了”二音：诵“好”音时，将承接天阳之气沿任脉降至会阴穴，注满阴经，为阴中有阳；诵“了”音时，将降至会阴之气沿督脉升至百会穴，任、督二脉畅通，莲宝便循小周天路线运行全身。

最后，连诵“明”音，此时渐感能量上升，为五行（金、木、水、火、土，代表五脏）之气升腾，至百会出顶，聚形金莲，其清香四溢，光照寰宇（“宇”指人体小宇宙。意用顶上之光由上而下照遍全躺），眼明与灵敏之人均可体察。

收功时，先默念口诀，然后做“遮天盖地”动作。意以金莲之光、浩然之气，遮天盖地，扶正驱邪。

此功法模仿了莲藕的习性，莲藕出淤泥而不染，濯清涟而不妖。练功者也应做到洁身自好，在五颜六色的染缸之中，要一念不生，一尘不染，并把不利的环境变为自身的发展动力，始终保持自己的品性纯洁清廉。

第六章　自在静卧功

第一节　九种卧式

1. 通顺卧法

头枕枕具，仰卧于卧具之上。两腿并拢，自然伸直；两臂微曲，置于身体两侧，掌指按两侧环跳穴，通顺而卧（图 541—542）。

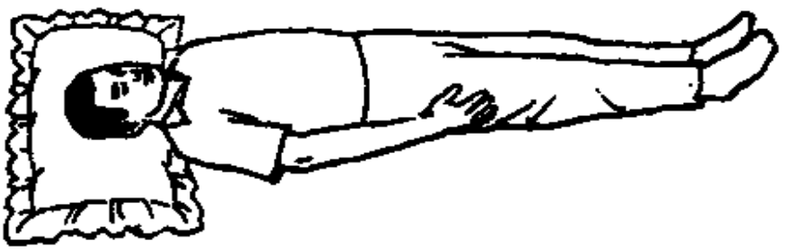
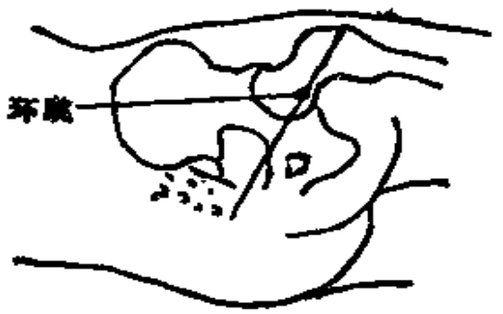


图 541



[注] 环跳穴位于股骨大转子与骶管裂孔（腰俞）的连线上，中1/3与外1/3交点，左右计二穴。

图 542

2. 盖天卧法

头枕枕具，仰卧于卧具之上。两小腿左内右外（女性左、右与此相反）自然交叉平放；两手十指交叉，掌心盖顶，置于头部上方（距百会穴约10厘米，大、小臂与肩、掌成六边形），用意念引气自两劳宫穴向百会穴贯入，将劳宫穴与百会穴接通，盖天而卧（图543）。

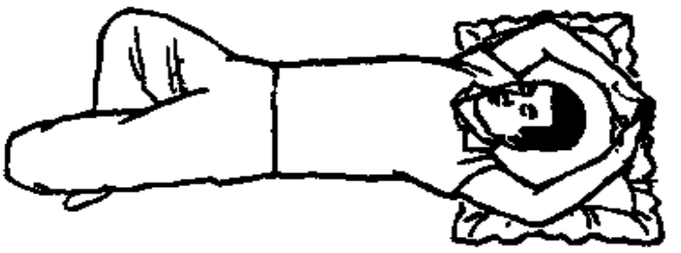


图 543

3. 无忧卧法

头枕枕具，仰卧于卧具之上。两小腿左内右外（女性左、右与此相反）自然交叉平放；两手十指交叉，夹在头、枕之间，托住小脑部位，无忧而卧（图544）。

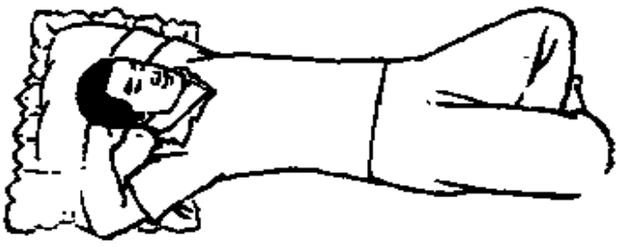


图 544

4. 龛穴卧法

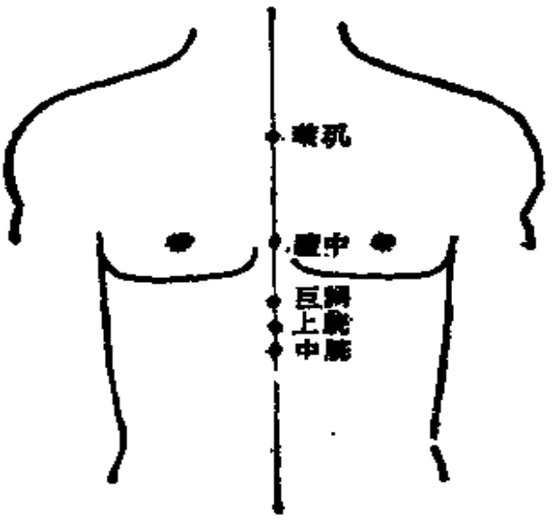
头枕枕具，仰卧于卧具之上。两小腿左内右外（女性左、右与此相反）自然交叉平放；两手龛穴而卧。

龛穴的方法，因人、因病而异，一般采用以下几种：

①龛上、中脘穴。两手食指、中指与无名指指尖并齐；点在上脘穴和中脘穴上，随呼吸自然起伏（图 545—546）。



图 545



[注]上脘穴位于腹正中线上，脐上五寸。
中脘穴位于腹正中线上，脐上四寸。

图 546

②抚肝、脾。两手分别平抚于左、右上腹部，随呼吸自然起伏（图 547）。

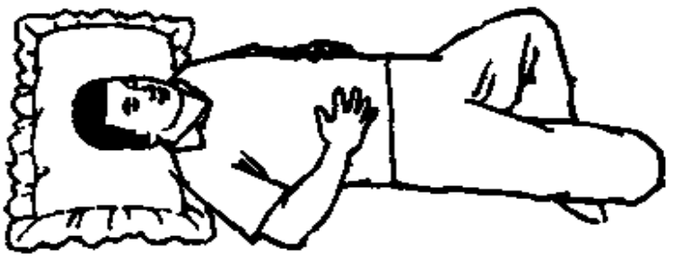


图 547

③抚心、肺。两手分别平抚于左、右胸部，随呼吸自然起伏（图 548）。

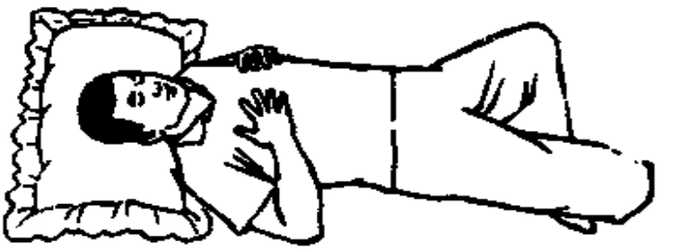
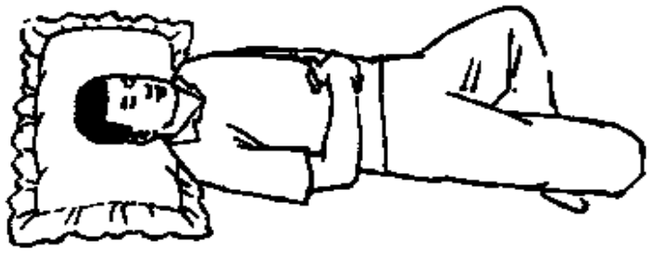


图 548

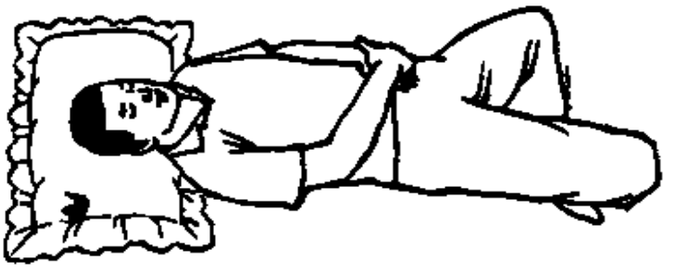
④抚中焦。两手掌心向下，左下右上（女性左、右与此相反），叠放于上腹部（中丹田位置），随呼吸自然起伏（图 549）。



[注] 中焦指上腹部，概括脾、胃腐熟运化功能。

图 549

⑤抚下焦。两手掌心向下，左下右上（女性左、右与此相反），叠放于下腹部（掌心对下丹田），随呼吸自然起伏（图 550）。



[注] 下焦指下腹部，概括肾、膀胱主水液和贮存排泄尿液的功能。

图 550

5. 承天卧法

腋下垫枕，向左侧卧于卧具之上。双腿微曲，左脚跟抵右脚解溪穴；左手掌心托住左耳上部和头部左侧，左肘柱于枕外卧具之上；右臂微曲，掌指按右侧的环跳穴，承天而卧（图 551—552）。

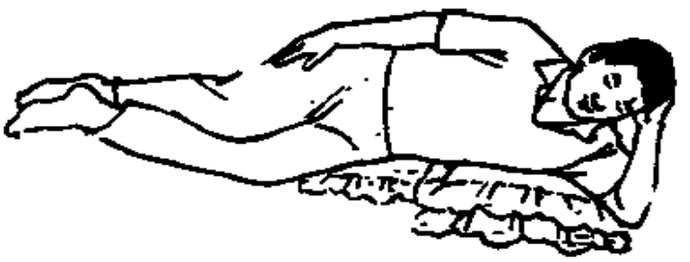


图 551



[注] 解溪穴位于足背与小腿交界处的横纹上，约与外踝高点相平，左右计二穴。

图 552

6. 天地卧法

头枕枕具，向右侧卧于卧具之上。两腿微曲，右脚跟抵左脚解溪穴；右臂弯曲上折，掌心向上，平放于头前卧具之上（小臂与躯体平行，大臂与小臂、大臂与躯体均成 90 度角）；左臂弯曲（提臂虚腋），左掌柱于胸前卧具之（小臂垂直于卧具，要使胸部舒适），合天地阴阳而卧（图 553）。

7. 合一卧法

头枕枕具，向右侧卧于卧具之上。两腿微屈，自然叠放；右臂弯曲上折，掌心向上，平放于头前卧具之上（小臂与躯体平

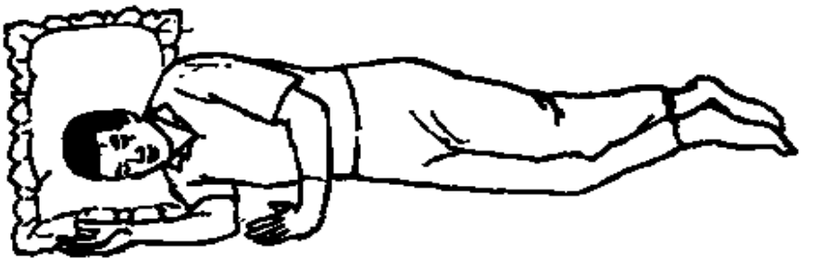


图 553

行，大臂与小臂、大臂与躯体均成 90 度角）；左臂微曲，掌指按左侧环跳穴，合一而卧（图 554）。

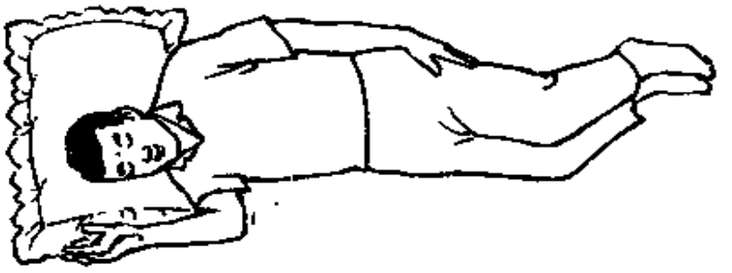


图 554

8. 尼冲卧法

腋下垫枕，向右侧卧于卧具之上。双腿叠放，右脚跟抵左脚解溪穴；右手拇指点右听宫穴，小指点印堂穴（其余三指随意放置），右肘柱于枕外卧具之上；左臂微曲，掌指按右侧环跳穴，柔韧而臣图 555—556）。

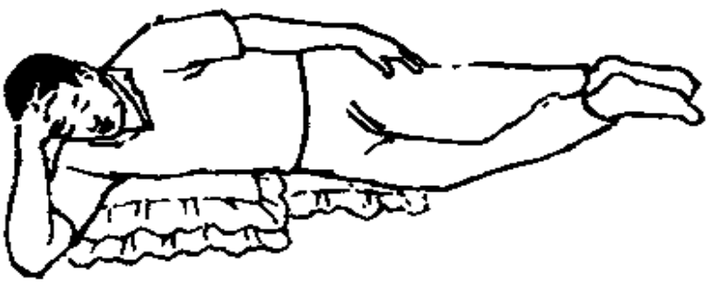
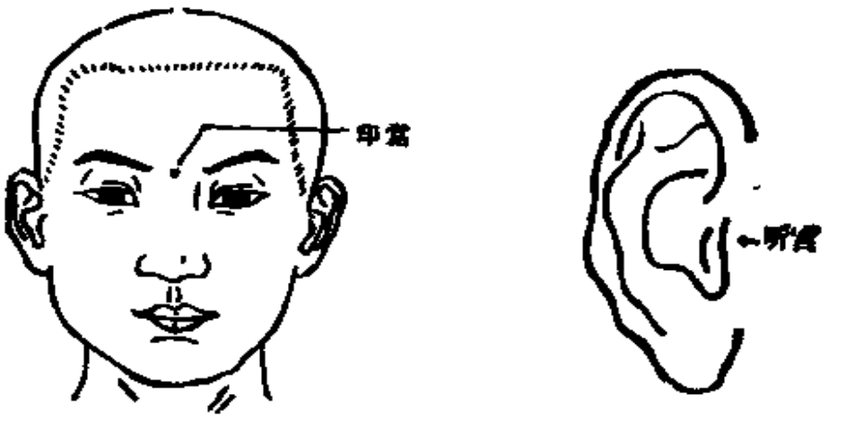


图 555



[注] 听宫穴位于耳屏正中与下颌关节之间的陷中，左右计二穴。印堂穴位于两眉内端连线之中点。

图 556

9. 翘含卧法

面下平卧于卧具之上，两腿弯曲上折，两手从背后紧钩双脚脚背，力发于腹，头、股同离卧具，下翘上含而卧（图 557）。

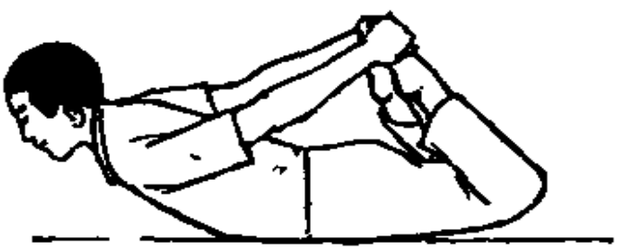


图 557

第二节　基本功法

1. 预备

选择适当的卧具与枕具。卧具要求宽阔、平稳、软硬适度；枕具要求高低、软硬适度（不宜用气枕或弹簧枕等弹性过大与易发声音的枕具）。

根据所练功法的要求，摆好卧式。

全身放松，舌抵上腭，似笑非笑，双目直视，心澄目洁，将气沉入下丹田。

2. 垂帘

将平视的神光由远而近地渐收眼内，藏入眼中，缓缓垂帘至神观鼻准，向下入膻中穴，沿中脉至下丹田。

3. 意守

默念："呼日吸月，健康长寿。"然后，用神光意守下丹田（似守非守），静卧 30—60 分钟（时间长短因人而异，始练时可略短，嗣后逐渐延长，以舒适为度）。

为了防止意守过程中入睡，亦可采用调息法。即：以鼻吸气入肺，同时柱舌（将舌体的前部上抵于腭，用力大小要适度）；再将废气从口中呼出，同时用意念将真气（指由体外吸入的清气）贯通全身，直达四肢末梢（自感四肢末梢有气冲感或热感），如此反复调息。

4. 收功

默念："三才合一，好了（"了"读 liǎo）"三遍，用意念将体内、外之真气浓缩、归拢入下丹田，将气收紧、稳固。然后，缓慢睁开双目，待心神完全复原后，再徐步离开练功场地或开始入睡。

第三节　功　　理

"自在静卧功"是自在气功的一个组成部分。其主要原理是利用静卧时体内各系统、器官运动减缓，能量消耗大幅度降低的特殊条件，通过"三调"（调身、调心、调息）进行自我保健，达到培益真元、强健身心、养气柔体、益寿延年的目的。

"自在静卧功"共取九种卧式，即：通顺臣法、盖天卧法、无忧卧法、龛穴卧法、承天卧法、天地卧法、合一卧法、尼冲卧法、翘含卧法。九种卧法都各有特点与功效。

"通顺卧法"采取的人们习惯的顺直仰卧卧式。这种卧式极其简单易做，对于通调脏腑、顺畅经络很有益处，但若不强调

锻炼，却不一定能普遍做到。这是因为脏腑有病或体质虚弱的人常常容易蜷缩而卧，病越重蜷缩越紧，只有有意识地进行锻炼，才能使气机调畅通顺。仰卧面天，可使头、胸、腹、四肢大在积地承接天阳，会让人更感舒适、自在。

“盖天卧法”是采用自我贯顶的方法。即两手劳宫穴与百会穴接通，再引宇宙浩然之气通过劳宫、百会，源源贯入中脉，通遍全身。持续的贯顶不仅全身舒适无恙，而且可以有效地调节大脑与间脑的功能。真气滋润荣养，可使智力开发，更好地接受和辨认宇宙信息。

“无忧卧法”的两手交叉垫在头后，对于小脑与延髓以及与之相接的脊髓均有调整作用，还可促进练功的入静。

“盖天”、“无忧”两种卧法可以调整中枢神经的高级部分，使练功者能逐渐出现接受宇宙间有序排列信息的功能（未来功）和显现历史信息记录的功能（过去功）。这都是极高的人体潜在功能。

“龛穴卧法”的涵义很广泛，“龛”字有“平定”的意思，同时也内含“合一”、“宏大”的意思。此种卧法是用混元之气抚摸点穴，使气各归经；用混元气之场磁化五脏六腑，治理其紊乱的功能，使之转为有序化。因此，其彤法虽多，但屡用见效。

①龛上、中脘穴：上脘、中脘均是治疗胃疾的重要穴位，龛此二穴日久，自可调治胃部疾患，增强消化功能。

②抚肝、脾：其作用是疏肝益脾，使人增强食欲和增强肝脏造血功能，并可滋润全身肌肤。

③抚心、肺：心为君主之官，心藏神；脑为元神之府，神就是大脑。抚心可以强心安神，充养大脑。肺主吐故纳新，抚肺是以浩然之气补充肺气，增强肺功能，促进全身气血循环。

④抚中焦：中焦为宗气所在之处，抚中焦可以益宗气，对五脏六腑的功能均有调节的作用。

⑤抚下焦：可充养腹部各脏器，尤可强化肾脏，培元固本。

“承天卧法”是左侧卧法，下肢一脚跟与另一脚的解溪；穴相接，为阴阳交媾，可促进体内循环；耳廓上三角区有调节中枢神经的穴位，头部左侧为大脑左半球的语言运动区。左手托这两个部位，可增强中枢神经的功能和防治失语症（即言语功能障碍，表现为不能说话、说话有错句与错音，或对别人的说话全部、部分不能理解等）与健忘症。

“天地卧法”是右侧法。右手掌心朝天，为承天阳；左手掌心向下，为接地阴，右上左下，天地相合，故称天地卧法。此法反复锻炼，可以增强磁场，平秘阴阳。

“合一卧法”也是右侧卧法。以右手承接宇宙浩然之气，通过肺、心和右手劳营穴，自左侧环跳穴引入下体。可以防治腰胯病、下肢痿痹和半身不遂等症。

“尼冲卧法”以右手小指点印堂穴，拇指点右听宫穴。小指属心经，心藏神，心神与印堂穴接通，印堂穴历称“祖窍”，是一个重要的穴位，可以治疗多种疾病（疟疾、急慢惊风、头重、惊搐、头痛、三叉神经痛、眩晕、眼鼻病及头颈部各种恶性疔疮等）；拇指属肺经，与右听宫穴接通，可防治耳聋、耳鸣、耳痛等疾患。此卧法借鉴了印度瑜珈功的卧式，悠闲舒适，柔韧自在，久练此法，不仅体健心宁，而且可以锻炼坚韧的性格，增强耐心与韧性，这对于气功锻炼与工作、学习都是非常有益的。

“翘含卧法”的姿式在印度瑜珈功中称为“反弓法”，它的特点是柔中有刚，韧中带 。久练可以强壮筋骨，减少脂肪，可使身形健美，体态轻盈。

自在气功的静卧功功效很好，但许多人常将练此功的时间安排在入睡之前，由于一天工作学习之后身体疲倦，一旦静卧，极易入睡，而在练功中入睡最易气散、气乱，习惯之后导致偏差，又难纠正，危害健康，痛苦也很大。为了防止这一弊病，应

避免在疲倦时练此功法。在功法的编排上也强调了“调息”，以此集中注意力，防止入睡。若在精力充沛时练此功法，能够绝对保证不致功中入睡，也可不必调息，任其自然。

第七章　自在静坐功

第一节　九种坐式

1. 端坐法

以后臀部就座，要求座抵谷道（注意不可让座位抵上尾椎尖），虚会阴穴，上体中直端正（上体与大腿相互垂直）。

两腿平行，与肩等宽，小腿与地面垂直，两脚平铺着地；两手掌心向下，自然扶在两膝之上，上下畅通，端庄舒松而坐（图 558—559）

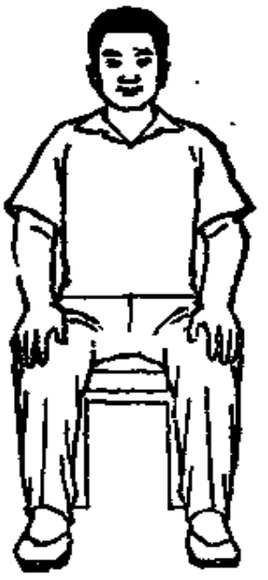


图 558

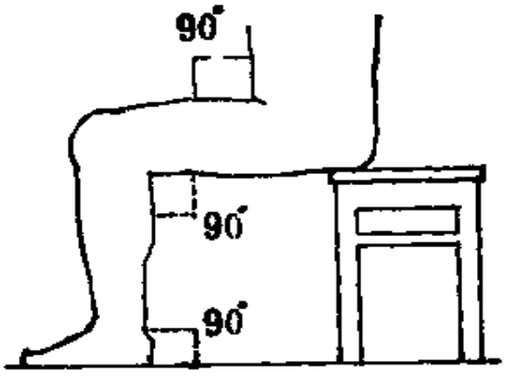


图 559

[此种坐式按照要求坚持锻炼 3—6 个月后，可变“阴掌式”（即“两手掌心向下扶膝”）为“阳掌式”（图 560），再坚持锻炼 3—6 个月后，转练“扭抱法”。]

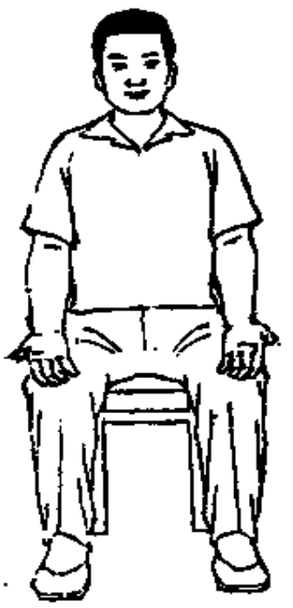


图 560

2. 扭抱法

以后臀部就座，要求座抵谷道，虚会阴穴，上体中直端正（具体要求同“端坐法”）。

两脚腕斜向交叉，左内右外，右脚的昆仑穴与左脚的解溪穴相接（女性左、右与此相反）；两手掌心向下，自然扶在两膝之上，上下畅通，阴阳扭抱而坐（图 561—562）。

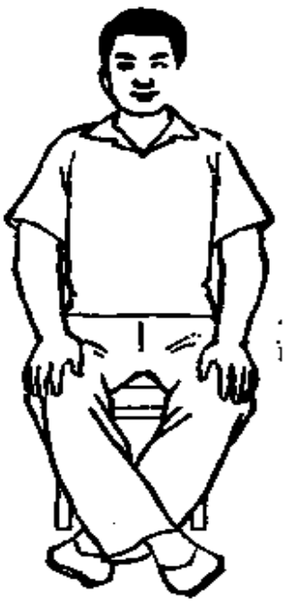


图 561

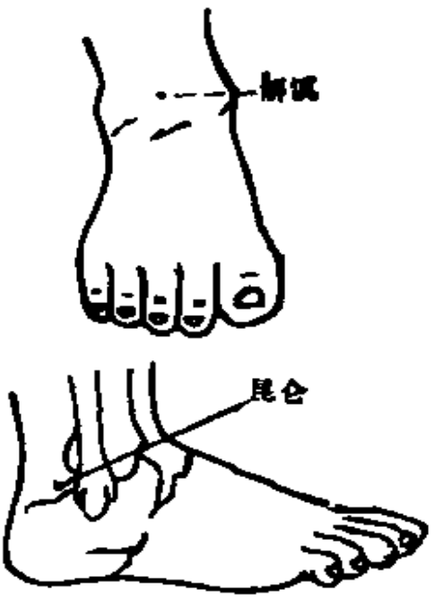


图 562

[注]昆仑穴在外踝与跟腱之中央凹陷部，左右计二穴。

解溪穴位置详 587 页。

[此种坐式按照要求坚持锻炼 3—6 个月后，可变“阴掌式”为“阳掌式”(图 563)，再坚持锻炼 3—6 个月后，转练“自由法”。]

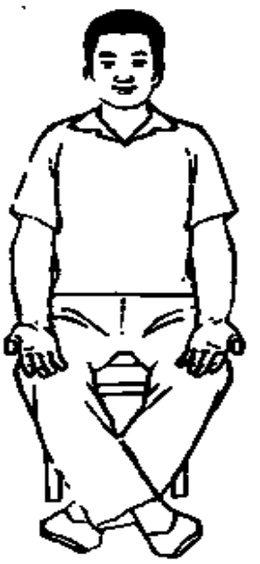


图 563

3. 自由法

上体中直端正，两腿弯曲，左内右外（女性左、右与此相反），自由交叉盘坐（练“自由法”及其后各法，盘坐前应先做开胯活动，详第 146 页“开胯法”）。两手掌心向下，自然扶在两膝之上，上下畅通，自由自在而坐（图 564）。



图 564

[此种坐式按照要求坚持锻炼 3—6 个月后，可变“阴掌式”为“阳掌式”（图 565），再坚持锻炼 3—6 个月后，转练“龛穴法”。]



图 565

4. 龛穴法

上体中直端正，两腿弯曲，左内右外，平放在坐具之上；左脚跟先抵住会阴穴，右脚跟再抵住左脚的解溪穴（女性左、右与此相反）。两手掌心向下，自然扶在两膝之上，上下畅通，龛穴静意而坐（图 566）。



图 566

[此种坐式按照要求坚持锻炼 3—6 个月后，可变“阴掌式”为“阳掌式”（图 567），再坚持锻炼 3—6 个月后，转练“纯一法”。]



图 567

5. 纯一法

上体中直端正，两腿弯曲，左下右上，似“一”字平行叠放，右脚在左膝内侧之上（女性左、右与此相反）。两手掌心向下，自然扶在两膝之上，上下畅通，宁神纯一而坐（图 568）。



图 568

[此种坐式按照要求坚持锻炼 3—6 个月后，可变“阴掌式”为“阳掌式”（图 569），再坚持锻炼 3—6 个月后，转练“吉祥法”。]



图 569

6. 吉祥法

上体中直端正，两腿弯曲，左腿平放于坐具之上，右腿竖置体前右侧（左脚侧放，脚心向右；右脚平放，脚心向下；右脚在左脚尖的右斜前方，横竖各距 3 厘米）。

左膝胀左腕，左手掌指微曲，掌心朝向右前上方；右手掌心向下，自然扶在右膝之上。上下畅通，吉祥安泰而坐（图 570—571）。



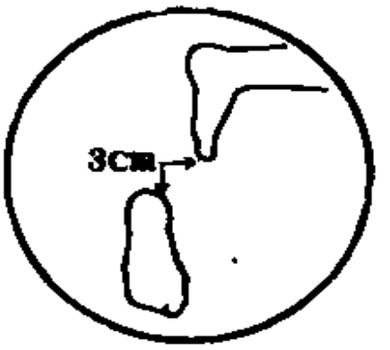


图 570　　图 571

[此种坐式男、女无别，按照要求坚持锻炼 6 个月后，可转练“如意法”。]

7. 如意法

上体中直端正，两腿弯曲，左下右上，左脚放右股（大腿）下，右脚放左股上，形成两小腿斜向交叉（女性左、右与此相反）。

左手掌心向上，略成凹掌（拇指弯曲紧靠手掌，拇指尖扣食指根节中部的外侧），平放脐 前；右手掌心向上，四指平伸并

拢，紧托左手；右手拇指尖与左手拇指尖相接（手法男、女无别）。两肘略向前探，含胸拔背，上下畅通，称心如意而坐（图572）。



图 572

[此种坐式按照要求锻炼 6 个月后，可转练“重阳法”。]

8. **重阳法**



图 573

上体中直端正，两腿弯曲，左下右上，左脚放在右臀外下侧，右脚放在左臀外上侧，两膝在体正前方重叠（女性左、右与此相反）；两手在膻中穴前澄心合十，上下畅通，重阳合十而坐（图573）。

[此种坐式按照要求锻炼 6 个月后，可转练“双囍法”。]

9. 双囍法

此法又称“五心朝天法”或“双盘法”。

上体中直端正，两腿弯曲，小腿左下右上斜向交叉。左脚掌心朝天，放在右股（大腿）之上；右脚掌心朝天，放在左股（大腿）之上（女性左、右与此相反）。两手掌心向上，掌指微曲，分别托在两膝之上，上下畅通，双囍归一而坐（此法可作终生修炼之法）（图 574）。



图 574



图 575

[附] 开胯法

开胯是练习盘坐首先要解决的问题，其主要作用是松弛胯、膝、踝关节。开胯的方法多种多样，这里介绍一种比较简便易行的方法。

1. 开左胯

两腿向前平伸地坐于坐具之上。左腿弯曲，右手扳左脚背，将左脚放在右股之上，右手扶左脚。左手下压左膝，然后让其弹回原位，此为一次，如此连续压弹九次（图 575）。

（压动膝关节的目的，是使胯、膝、踝三个关节同时接连不断地得到松动，使膝盖能逐渐贴近坐具，以利盘坐。）



图 576

2. 开右胯

再将左腿伸平，右腿弯曲，左手扳右脚背，将右脚放在左股之上，左手扶右脚。右手下压右膝，然后让其弹回原位，此为一次，如此连续压弹九次（图 576）。（如感关节尚不灵活，可以多做几次。）

第二节　基本功法

[说明] 本部分图示以“端坐法”和“双髻法”为例，其余各法同此。

1. 预备

根据功法的要求，选择适当的坐具入座：“端坐法”和“扭抱法”要求选用高低、软硬适度的平稳坐具（高度略低于练功

者的膝盖，以保证入座后大、小腿相互垂直；坐具以木凳为最佳，不宜选用转椅、摇椅及沙发等软椅座）；其余七法要求选用宽阔、平稳、软硬适度的坐具（木床、地毯、蒲团或特制练功凳均可）。

根据所练坐法的要求，摆好坐式。

舌抵上腭（舌根放松，舌尖轻抵上腭发“恬”音的部位。目的是搭桥，接通任、督二脉，以便小周天的真气运行），似笑非笑（笑要发自内心。两腮放松，嘴角轻轻拉向后上方。这样做可使面肌、腹肌放松，有利于气沉丹田，促使丹田自动开阖），双目平视（眉宇舒展，眼神含而不放，视而不见），心澄目洁（排除一切杂念，宁神静意），全身由上而下依次放松（即用意念使头、颈、肩、肘、腕、指、胸、腹、背、腰、胯、膝、踝、足、趾依次放松），将气沉入下丹田（将注意力集中下丹田）（图 577—578）

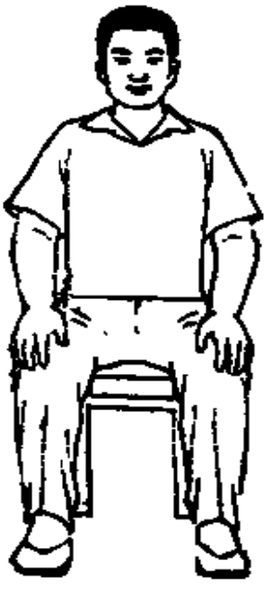


图 577



图 578

2. 双回气

两手掌心向上（原来掌心向下的，转掌心向上），两臂向前平伸，捧气似球，以肩为轴，从体前缓慢托起，贯入百会穴（图 579—586）。

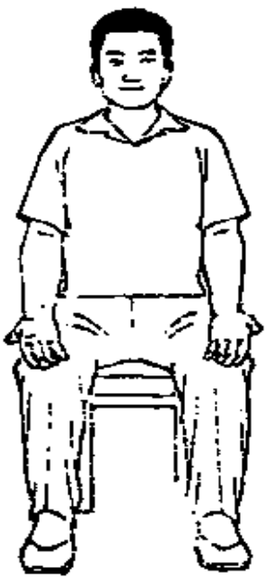


图 579

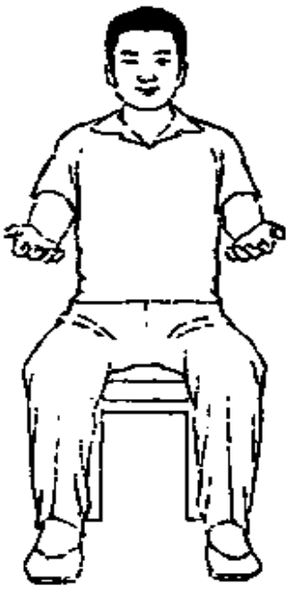


图 580—甲

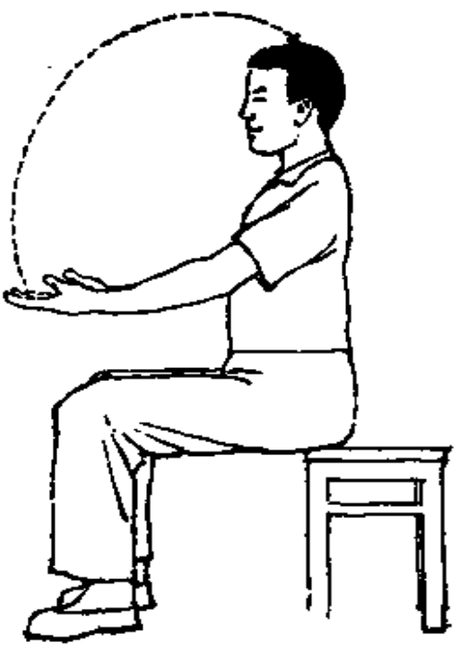


图 580—乙



图 581



图 582



图 583



图 584—甲



图 584—乙



图 585



图 586

张臂开胸，掌心向下，指尖相对，外导内行，将气导入下丹田（图 587—590）。

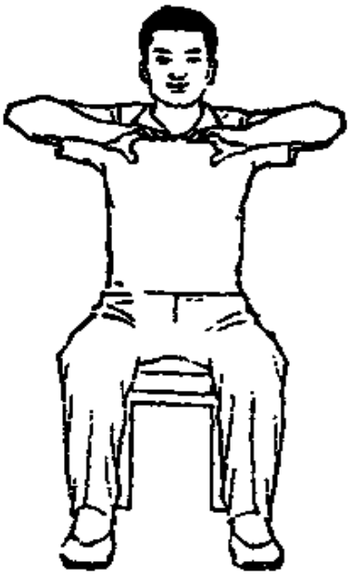


图 587

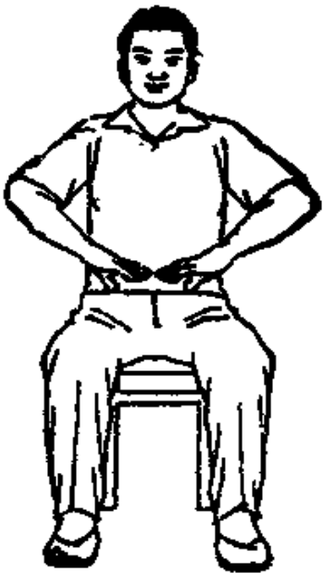


图 588



图 589



图 590

3. 找气人丹田

两手平脐后，掌指放松，微曲，分别向左、右各约 45 度方

向外推。外推时，上身中直端正，鼻准对正脐中（图 591—592）。

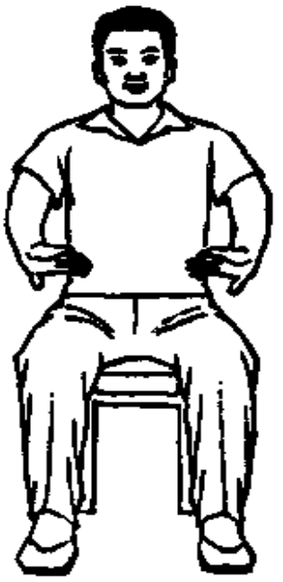


图 591



图 592

翻掌内收，指尖斜向相对，在下丹田前拢气抱球，两手向小腹收拢，距小腹两厘米里，转掌心向下，按照坐式之要求自然放回双膝之上（图 593—598）。

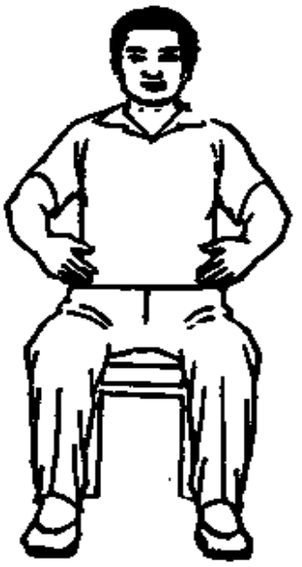


图 593

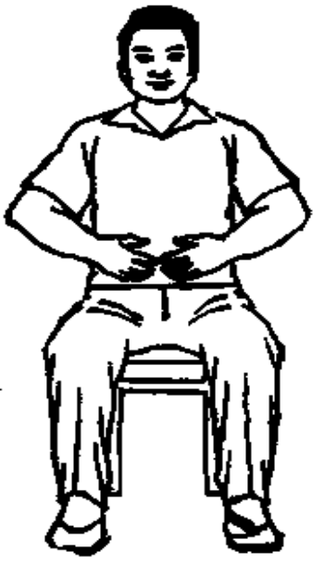


图 594

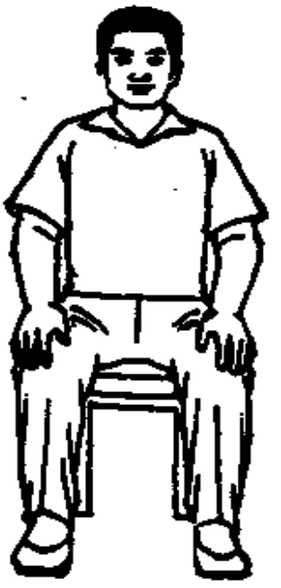


图 595



图 596



图 597



图 598

4. 垂帘

将平视的神光由远而近地渐收眼内，藏入眼中，缓缓垂帘至神观鼻准，向下入膻中穴，沿中脉至下丹田，悬顶勾腮（图599—600）。

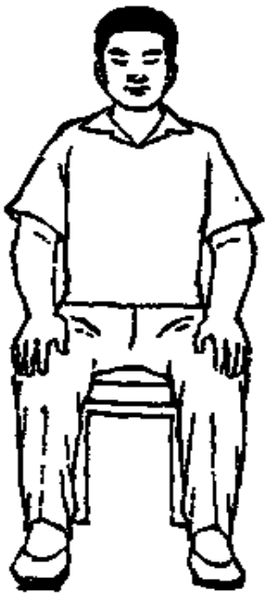


图 599



图 600

5. **意守**

默念："微含慧笑，无穷奥妙。"然后，开始用神光意守下丹田，直至忘我。

（静坐时间长短因人而异，始练时可略短，嗣后逐渐延长，以舒适为度。）

6. **引气归元**

默念："三才合一，好了（"了"读 liǎo）。"然后连续做"双回气"与"拢气入丹田"动作一至三遍（动作要领均与前同，唯抱球后加松肩、提肛动作，拢气入丹田后，两手不再扶膝），将气收入下丹田（小腹要加强后收意念，将气收紧、稳固）

7. **浴面点穴**

搓手（两手保持指尖向上，画弧搓动三周）（图 601）。



图 601

浴面（上下连续做三遍）（图 602）。



图 602

点穴（用两手中指指腹，依次在迎香、睛明、印堂、天目、中发际、太阳、百会、风府、哑门等穴位对应转动按摩三周）（图 603—612）。

［注］点按穴位的位置详见第 563 页。

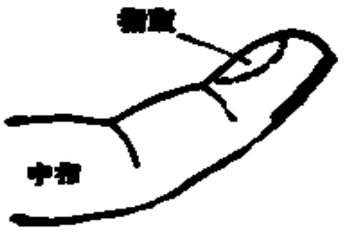


图 603—甲

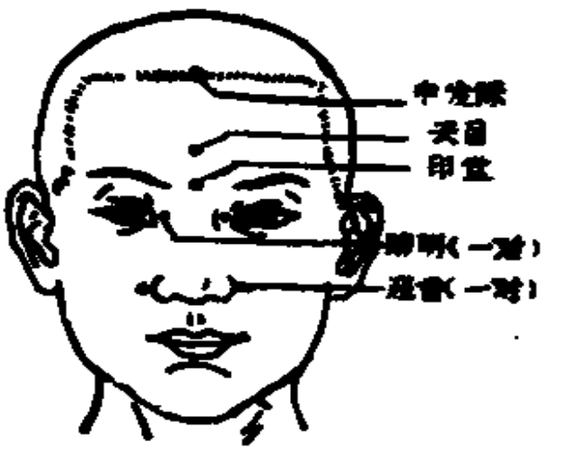


图 603—乙

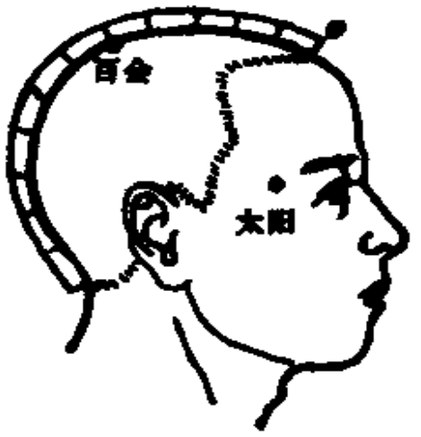


图 603—丙

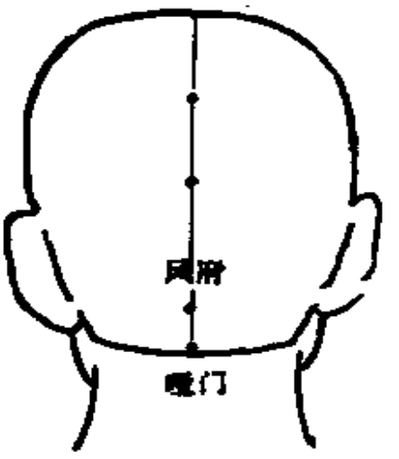


图 603—丁



图 604



图 605



图 606



图 607



图 608



图 609



图 610



图 611—甲



图 611—乙



图 612—甲



图 612—乙

8. 溜腮合十

用两手的小鱼际沿耳后擦至两腮下，两手在颏下相接，当

然合十。松肩，提肛，再将合十的两手下拉至膻中穴，稍停片刻（图 613—615）。



图 613—甲



图 613—乙



图 614



图 615

9. 收功

两手放回体侧，缓慢睁开双目，待心神完全复原后，再徐步离开练功场地。

第三节　功　　理

静坐功种类繁多，为古今练功者常修之法。但各派的坐式、手法、口诀、意念、要求、特点各不相同，练功的效益也不一样。自在气功静坐功共取九种坐式（即：端坐法、扭抱法、自由法、龛穴法、纯一法、吉祥法、如意法、重阳法、双髻法），供练者由易到难、由浅入深、循序渐进地锻炼。它以培元固本、益寿延年、开发智慧、激发潜能为目的，并利用自身的意念进行意守，主动地调动自身的内气来调整气相，促进气血进行，改善人体的机能。

自在气功的静坐功看起来简单，练好却不容易，练功者对出现的各种玄妙境界必须有足够的了解和正确的认识。《玄妙境·玄妙论》说："玄妙者，机关也。凡事都有的机关，万物亦有玄妙。"以这种说法来理解，练功中出现的妙境皆出于机遇，即练功者体内的气机反应与宇宙信息沟通，达到天人合一的境界。这里所说的练功妙境，一定是有光亮的（亮不刺目）、上升的、向外的、兴奋的、亢进的……等有益于身心健康的良性气化反应，而不是与之相反的情况。因此，学练自在静坐法，不能简单地模仿姿式，而要仔细体验练功的效应，在基础理论指导下，明辨正、幻，自解其奥。

自在静坐法的下肢多采取男性左内（或下）、女性右内（或下）的姿式，这是根据阴阳学说推演编排的。《道德经》说："道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳。"中医阴阳学说认为：男性左为阳，右为阴（女性相反）；外为阳，内为阴；上为阳，下为阴（女性相同）。根据这些原理，自在静坐法安排了下肢"外阴内阳"与"上阴下阳"，谓之"阴阳交济"，即"阴中求阳，阳中求阴，阴克阳之过，阳充阴之虚"。这

样锻炼的结果，可使人体内外的阴阳沟通，相互补充，相互作用，促使人体能量流得到有序化的发展。

一、端坐法

“端坐法”其意是端正练功态度，调正身形和意识，在阴阳平衡中进行锻炼，增强能场。《普贤观经》中有这样一段话：“一切业障海，智徒妄想生，若欲忏悔者，端坐念实相”。这个“实相”是佛教名词，指摆脱世俗认识的假相之后所显现的真实相状，也是调正身形和意识的意思。

端坐法的坐式要求三个 90 度（上体与大腿、大腿与小腿、小腿与地面），意思是要求练功认真，不能马虎。因初练静坐功者体内能量不足，真气不易畅通运行，故先用端坐法进行锻炼，引导静坐入门。

顶头悬（悬顶），上体中直端正，是要求悬顶勾腿，将头左右调正，百会穴、会阴穴与中脉成一直线，上下调正、贯通，并对任督二脉（小周天循行路线）起到通调作用。

手扶双膝，掌心向下，利于气机调顺，可以帮助放松与入静，顺利进入气功态。端坐时要求躯体松不懈，两臂悬而不空。双手掌心向上，利于劳宫与百会三心合一，便于升华，承接天阳。阴掌式和阳掌式标志着练功的两个阶段，一般练阴掌式三个月后可转入阳掌式。但若转阳掌后出现头晕、心跳等不适之感，则说明气机上逆，升华过早，神、气、形不随，不能谐调自如，此时即应仍转阴掌锻炼，待基础坚实之后，再改练阳掌式。

就坐时要求“抵谷道”和“虚会阴”。谷道即肛门，座抵谷道可防止自肛门漏气。虚会阴为了便于中脉与地相接，进而通过中脉在人体内沟通天地之气，是谓“人法地（虚会阴与地阴

相接），地法天（地阴经中脉出百会，与天阳相接），天法道（承接天阳，接受宇宙信息），道法自然（达到练功的至妙境界）”。达到天地相接，我在其中；阴阳相合，我在其内；上下相通，我在其间的大而无外、小而无内的混沌境界。

总之，端坐法是自在静坐法的基础，只有打好这个基础，才能进行更高深的锻炼，这一点必须引起初练者的重视。

二、扭抱法

“扭抱法”是由端坐向盘坐过渡的功法。此法规定下肢斜向交叉，男性以右脚的昆仑穴与左脚的解溪穴相接（女性左、右相反），也是根据中医阴阳学说的原理，通过下肢的交叉对人体有阴与阳、水与火进行调节，达到阴阳平衡，水火并济，坎离交媾，天地安泰。从经络学说来讲，昆仑穴与解溪穴又都是主治头痛、下肢瘫痪、与踝关节及周围软组织疾病的穴位，昆仑穴还可治疗腰痛与坐骨神经痛等病症，两穴相接进行锻炼，久而久之，还可以调畅气血的运行，增强该两穴的功能，对于治疗与预防上述各种疾患均能有所补益。

三、自由法

从“自由法”开始进入盘坐锻炼。盘坐是人为地设置障碍，通过坐式的变换，逐步加深练功难度，使体内能量流注攻克这重重的困难。经过如此锻炼，流注如能顺利通过，那么，盘坐之后，障碍消除，能量就会更加充盈。就象跳高运动员，要跨越的高度不断上升，通过刻苦地锻炼，每跨过一个新的高度，跳跃的技能便提高一步。一个能够跨越较高高度的运动员，平时走起路来，也一定是步履轻捷，甚至可以健步如飞的。

“自由法”是盘坐的初级锻炼形式。因是“自由”盘坐，腿的盘法没有严格的限制，可依据个人的习惯，以舒适为度；其手法的作用与变化的条件均同于端坐法。

四、龛穴法

“龛穴法”是盘坐锻炼的第二步。两膝要求比自由法更下压，开胯的幅度也就更大。随着胯、膝关节的活动，关节腔逐渐增大，关节腔内真气充盈，不仅可以荣筋骨，而且可以治疗和预防骨关节及周围软组织疾病。同时，由于开胯带动了尾椎活动，也可以更好地启动趋势气沿督脉上升和打通后三关(尾闾关、夹脊关、玉枕关)，滋润大脑，开发智慧。

此法的特点是要求龛穴。即男性左脚跟抵住会阴穴，再以右脚跟抵住左脚解溪穴（女性左、右与此相反），也是根据阴阳交媾的道理，对自身进行有序化的调节，其作用可以强壮下脚筋骨，强化生殖、泌尿系统功能，防治口腔部位及消化系统、神经系统的疾患。

卧功中也有“龛穴卧法”，但与此法涵义不同：卧功的龛穴是利用宇宙浩然之气，治理自身脏腑；坐功的龛穴是承接宇宙浩然之气，接受宇宙信息。

五、纯一法

“纯一法”突出的是“一”字，要求形、意、神更进一步地合一。两腿要似“一”字平行叠放，这样盘坐的难度比以前的更大了，不仅胯、膝关节扭动的幅度加大，而且踝展节也得到了调整。练功的一般规律是上体的气机易通，而下肢难通，踝关节尤甚，此种坐式，可使踝关节在静坐中得到锻炼，使逆行

之气变为顺行，下体的气机调畅通顺，便可直达涌泉。

此法以“纯一”命名，“纯一”就是“单一”的意思。自古有“不二法门”之说，练功要求一心一意，专心致志，前四种坐法亦然。此法之所以特别强调这一点，是因为前四种坐法乃是由命功向性功的过渡，突出的是性、命双修，其目的在于奠定性功的基础；自“纯一法”开始，已进入一个更高的层次——侧重于性功锻炼的阶段。因此，对于排除沁念提出了更高的要求，要求做到“见景不生情，见物不起意”。如不能忘却名利之心，不能淡漠凡俗之想，即使练功时间再长，也无法气沉丹田，真正入静；只有停止对外界诸事物发生心念，才能达到万物皆空，明心见性的境地，进入气功锻炼的更高层次。

六、吉祥法

由于自在功法意识自在，境界奇异，一旦源念显现之后，境界变幻万端，深奥莫测。如何明辨正偏，把握机缘，乃是保证练功走上康庄之路的关键。“吉祥法”的编排正是为了解决这个问题。

“吉祥法”的坐式比较特殊，手法也不同一般。采取两腿一横一竖的坐式，是表示：“四面八方通达无碍”；两掌心一上一下的手法，是表示：“托天，承接宇宙浩然正气，塞乎天地之间；盖地，驱除一切阴暗浊邪，净我练功之场”。采用此法进行锻炼，久而久之，凛然正气定能久住吾身，邪浊妄念断乎无从侵犯。

七、如意法

“如意法”是取“称心如意”的意思，对于练功，就是要达到自如的境地。然而练功的自如，又必须排除凡俗之念，在虚

空之间求得。所以，只有心境达到了那样的高度，才会由静转定，康泰福安。

练功要想达到收放自如、出神入化的境地，需要储备远远超出一般健身所需的精气能量，如意坐法可以加速习练者益津补精、神气合一的过程。其坐式（两腿交叉盘坐）可使下体阴阳交媾，久坐逐渐达到阴平阳秘；其手法（两手掌心向上叠放）可使心心相印，气气相通。气至地（下丹田）通人（中丹田），至人通天（上丹田），三才（三个丹田）合一，才可慧性圆满（开智增能）。

八、重阳法

“重阳法”姿式虽不复杂，但盘坐的难度要大大超过前几种坐法。此法所能达到的高度，从坐式亦可窥见一斑。若循序习练，至练此法应已时满千日。常言“百日筑基千日功”，意即此时已有可能进入上乘境界。

“重阳法”的双手合十与双膝重叠，有助于将全身之气集于中脉，而由于开胯幅度加大（是九种坐式中开胯幅度最大的一种），真气启动越快，蓄发的力量也越强，这就又使集于中脉之气（人阳）上升，直冲出顶与天阳相接，是谓“重阳”。

两阳重合，源念主宰，人与宇宙沟通，气息往来传递，达到心与时空通（即时空觉，气大无外，气小无内，远而近之，近而远之的绝妙境界。通过如此周而复始的交流，人与宇宙的和合，大千世界之奥秘才有可能逐渐为我所知。

九、双髻法

“双髻法”又叫“五心朝天法”，它是静坐法的最高形式，难

度也最大。五心指的是：两手心、两脚心和顶心。

通过前八种坐式的长期锻炼，体内真气充盈，各经络、脏腑已依次贯通。练至此法，做出五心朝天式，脏腑与经脉之气在体内与体外和合，混元归一；并呈现出高功能人体能场的光环（光环的内圈呈赤、黄、青绿、白、深棕五色，为心、脾、肝、肺、肾五脏之光，外圈呈缤纷十二彩色，为十二正经之气）和檀香之气，其光色明澈和谐，令人赏心悦目；其香气清幽飘溢，沁人心脾。

进入这一层次，除体健心宁、神旺智盛之外，还将逐步打开人体小宇宙通向自然大宇宙的窗口，得到“六通”的神秘灵力。

出现“六通”功能的过程，也是明心见性的过程。即通过修炼，以明彻之心，借助六通之功力，悟见自己的本性，达到慧性圆明、天人合的的虚空境界。这时，人已在宇宙中形成主宰，便可以自如地利用万物，调动宇宙间各种能量，来适应社会需要，造福人类。

第八章　人体潜能及有关问题的剖析

第一节　人体潜能的概念及开发

近年来，随着气功事业的蓬勃发展，人体的潜在功能越来越多地被发现和利用，这将对人类历史起到不可估量的作用。钱学森教授说："这可能是就要出现新的科学革命的征兆。"国内外许多科研人员也正在积极地研究这一课题，并且已经发现了不少奥妙，甚至发现并证实了意念的物质性。中国是气功之乡，对人体潜能的研究有着得天独厚的基础。中国鹤翔庄气功问世十多年了，许多学员经过"百日筑基"、"千日功'的混元气功的锻炼，已经相继进入了中层次，出现了各种各样的潜在功能，形成了相当规模的特异人群。这在客观上为我们的提供了大量的素材，同时也要求我们从理论和实践上加强指导和管理。

一、人体潜能的概念

人体潜能是人体潜在功能的简称，亦即储存于人体内而未发现和利用的功能。换句话说，一般的人只在运用着他自身功能的一部分，或者说很小的一部分，大部分潜能尚未被调动开发；而这些功能是人体所固有的，但一般来说，它必须在一定的条件下才可能被激发或诱导出来，并展示出其不可估量的能

力。然而，这些功能的出现并非是毫无根据的，而是有规律可循的，一旦掌握了这个规律，就能主动地运用它造福人类，推动人类的文明进程。人们通常把这种功能称为人体特异功能。所谓“特异”，是指它在现象上往往表现得异乎常人之所能，是指少数人具有的特殊功能。但是根据我们广大学员练功情况的统计，约有90%的人通过炼功而激发出了不同的功能，只是功能多少或高低不同而已。比如自我调治疾病、内气外发等功能基本上每个学员都有。但是，正是由于人体潜能所表现出的种种“特异”，而造成了一些人对它接受和理解的障碍，使它增加了神秘感；加之有些宣传不当，甚至有人借此故弄玄虚，因而又使其蒙上了某些“迷信”的色彩。然而我们相信，只要采取实事求是的科学态度，那么就不难从广大气功修炼者的实践中对人体潜能作出公正客观的结论。

二、人体潜能的基本机理

内因是变化的根据，外因是变化的条件，外因通过内因而起作用。我们称人体潜能是人体所固有的，也就是说人体的结构本身使人具有产生这些功能的潜力，这是人体潜能得以开发和利用的客观根据。就好像一台没有使用说明书的电视接收机，人们通常按照多数人的使用经验对它进行调试，调出了某个频道的图像，就达到了它的基本功用；然而，它的功能或许远不止此，它还可以接收许多其他频道的节目，甚至可以接收卫星的信号；即使是已有的那个频道，或许还可以调整得画面更清晰一些，甚至显示出立体图像呢？它的功能从根本上决定于它自身的构造和设计标准，然而也需要外因条件的发现和利用。人体也是台精密的仪器，他是大自然的产物，是宇宙的杰作。

首先，让我们熟悉一下中医经络学说。大家知道，人有七窍（双耳、双目、口（舌）、鼻）加上二阴，共有九窍。《灵枢

·脉度篇》曰："肺气通于鼻，肺和则鼻能知香臭矣；心气通于舌，心和则舌能知五味矣；肝气通于目，肝和则目能辨五色矣；脾通于口，脾和则口能知五谷矣；肾气通于耳，肾和则耳能知五音矣；五脏不和，则七窍不通。六腑不和，则留为痛"。这说明了七窍是反映五脏功能的重要窗口。中医治病四诊中的"望诊"就是通过这些窗口来观察五脏、六腑之病变反应的。除此之外，人体还有诸多的穴位，在经络循行线路上的有三百六十五个，经过奇穴有五百八十八个。《素问·气穴论》中记载了三百六十五穴的位置："脏俞五十穴，腑俞七十二穴，热俞五十九穴，水俞五十七穴，头上五行行五、五五二十五穴，中股两傍各五、凡十穴，大椎上两傍各一、凡二穴，目瞳于浮白二穴，两髀厌分中二穴，犊鼻二穴，耳中多所闻二穴，眉本二穴，完骨二穴，项中央一穴，枕骨二穴，上关二穴，大迎二穴，下关二穴，天柱二穴，巨虚上下廉四穴，曲尺二穴，天突二穴，天府二穴，天牖二穴，扶突二穴，天窗二穴，肩解二穴，关元一穴，委阳二穴，肩贞二穴，瘖门一穴，脐一穴，胸俞十二穴，背俞二穴，膺俞十二穴，分肉二穴，踝上横二穴，阴阳跷四穴……"虽云周身三百六十五穴，但核对文中所载数目并不相符，因而诸注说法不一。除因各家注解不同之外，可能亦由于脱简讹误所致，姑存疑待考。

人体诸穴的功能，虽然古籍已有详细记载，但也只能说是其中的一部分。就像经络和穴位的发现原因一样，它们的功能同样仍然具有神秘的色彩，相当一部分还没有被人们所认识，至于如何去开发，则更是一个谜，只有极少数气功家在师承的锻炼中自我有所体会，但尚缺乏理论的阐述。在中国鹤翔庄气功问世以来千百万人炼功实践浪潮的推动下，已开始进入了气功与科学研究的新阶段。我们将经络与穴位的功用精炼地概括为一句话："穴位是接受信息的窗口，经络是传递信息的通道。"

然而，人类最赖以自豪的部分，人体这部机器的最高级中枢，还要属脑。脑是人体小宇宙的核心，是一切人体功能的总调度。古人认为“脑为元神之府。”现代科学查知，人的大脑中约有140亿个脑细胞，它们都有着迥然不同的功能，然而人的一生只动用了其中20%，其余80%的脑细胞，就是我们开发人体潜能的广阔天地。（关于人脑的详细介绍见本书导论第二章）

让我们回顾一下人类的历史。早在远古时期，既没有语言，也没有文字，人们交往必须通过强烈的信息传递，在这一点上，他们与动物没有什么区别；他们没有现代化的工具可依赖，但是他们有超于现代人的敏感和直觉作为生存的保证，他们与大自然保持着远远多于现代人的依赖、融合与沟通。后来随着人类的进化，社会的发展，原始人的这些功能逐渐为现代科学所代替。语言的产生、文字的出现，估计是这一变更的转折点。人类自身的一些功能，逐渐通过自己的智慧，转化为外在的工具和仪器，例如人们的直观透视功能已被X光透视所取代，人类的遥感互通信息功能已被电话、电报、电视等所代替，从而使人类所固有的一些功能退化以致于消失。因而，古代人的一些卓越发现或真实经历，在现代人眼中变得不可思议，成为难解之谜和美丽神话。我们无意否定或贬低现代科学发展的积极意义，但开发和提高人类久违了的潜在功能更有着令人兴奋的魅力和前景；而且，古人具有一些超常功能的事实，更增强了有志于人体科学研究者的信心。

三、人体潜能的研究方法

人体潜能的研究，和其他任何一门科学一样，必须要有科学的态度和正确的方法。在现代科学看来，人类所避免不了的困难之一，在于他本身就是他想探究的世界的一部分；构成他的身体和头脑的材料和构成那些漂流星际间的黑暗尘云一样，

都是一般的基本微粒。人类处在大宇宙与小宇宙的中间，他向外或向内遇到的都是无限的世界。如果不能在这一点上有所突破，那么他就会感到四面都是障碍。而气功不失为帮助人类打破后天意识禁锢的一把钥匙。

先天混元气功就是要使人们经过气功的锻炼，返回先天的境界，摈弃后天的狭隘，重新回到与自然息息相通的状态，亦即天人合一，进入混元气的大而无外、小而无内的原始混沌之中，从而超越现代人的时空障碍，通达万千世界，沟通时间长河，了解了宇宙的奥秘，自然也就会唤醒自身的潜能。广大学员通过习炼鹤翔庄气功和自在静功，出现了许多特异功能。例如：各种特异性的信息武术、轻身功，特异性的具有医疗作用的自发舞蹈，特异性的味觉查病、针灸、采药、按摩、遥感、遥视、遥听、遥控、直观透视、体查、预测等等。这些人的功能不是个别的、偶然的，它有力地证明了气功在人体潜能研究中超现代科学的力量。

因此，在开发和研究人体潜能时，在培养和提高特异人才时，首先要从气功功法上入手。同时，也要与现代医学、中医学、物理学、生物学、心理学等现代科学相联系、相结合。正如比利时著名物理学家普列戈京所预言的："西方科学与中国文化整体性、协同性理解的很好结合，将导致新的自然哲学和自然观。"同样，我们鹤功的出路也是与科研相结合。

然而，既然要突破现代科学的某些局限，那么在气功与现代科学相结合的过程中，就不必也不应过分迷信于现代科学的某些所谓"定论"，要敢于向已有的理论提出挑战。现代科学是人类在发展过程中逐步树立起来的理论体系，它是代表着人们目前普遍能够接受的对自然宇宙的描述和解释；因而，依靠现代科学理论和仪器来考察和验证气功锻炼中出现的特殊现象和特异功能，只是便于常人接受和理解；一些现代科学无法考证

和解释的现象，也未必就不是客观真理的体现。我们相信，随着气功锻炼的深入，随着特异人群的增多，会有越来越多的人在功能的体验与交流中逐渐认识和接受人体潜能的客观性，这是人体潜能发展的趋势，也是推动现代科学飞跃的途径。

四、人体潜能的开发

人体潜能固然是人体所固有的。但它们随着人类社会的发展，逐渐退化甚至消失了。因而，来自外界的因素就成为激发、唤醒、提高和应用这些潜能的一个重要条件。根据笔者大量的实践和研究，认为这些功能的发现，除了少数人是先天遗传生而就有的以外，一般有三个来源：(1) 通过诱导出现的；(2) 通过带功激发的；(3) 通过炼功开发的。

诱导，对于儿童比较适宜。事实证明，许多儿童通过不同的诱导方法，可以激发出人体潜能。例如耳朵认字，就可以照此方法让儿童一试。北京大学的一位教授曾在星期日买了一些儿童喜欢玩、喜欢吃的东西作为奖品，只告诉他们，谁能用手认字认得最快最准，谁就能得奖。结果，他只用了半天时间，就诱发出了四、五十个儿童的潜在功能。

气功师的带功，对于少年儿童和一些体质敏感的人较为适宜。气功师能场是有序化的，而且能量比较大；气功师的带功，就像磁铁对铁的磁化作用那样，实际上起着为受功者疏通经络、打开穴位，也就是提高人体能场对信息收发的灵敏度，以激发其功能的作用。

另外一个方法，就是通过自身的气功锻炼，使人体能场增大、敏感，从而激发和显现出人体的潜在功能。这是一种安全可靠、持之以恒的锻炼方法，是通过自我修炼创造机缘，功到自然成的事。这种方法主要可用于成年人。而对青少年则效果更佳，因为儿童本身的真气充足，特别是不满 16 岁并未婚者通

过气功锻炼（古人称此为童子功）潜能激发得更快更多。

以上三种方法，要根据不同对象，不同体质而灵活掌握。要注意的是，人体潜能并不仅是以耳认字、遥视、透视，它包括的内容还有很多，但不宜追求。

五、人体潜能的意义与展望

人体潜能是人体本身的功能，它必须在外界条件允许、内部因素成熟的条件下，方可表现出来，是不可强求的。

首先，我们应弄清治病健身和开发人体潜能的关系。古人云："守空明以见性，合阴阳以长命。"合阴阳，就是锻炼下丹田进行自身的平衡调整，也只能在健康长命的基础上，才能开发出上丹田的大智大慧；否则，欲速则不达。脑为元神之府，主宰全身，就像元帅府一样，每一经络和脏腑就像每一军兵种，只有各方面都调整好，兵马都齐备了，元帅府才能发出总攻击的命令；否则，兵马未到而冒然下令，不是指挥调动不力，就是彻底惨败。因此，不可片面地追求特异功能，而应着眼于强身治病。如果经络和穴位受阻，那么人体接受各种信息的效果也必然受到影响。练气功要先打好基础，把经络全部疏通；待进入中层次后，还须在有造诣的气功师及时的指导和保护下，维持良好的心态环境，这样才能顺利地通过各种关卡，逐渐挖掘人体的潜在功能。虽然每个人都有潜在功能，但是，由于先天、后天条件不同，年龄、性别、文化程度、思想修养各异，因而并不是每个人都可以出现特异功能的，必须遵循气功的发展规律，顺其自然。

其次，要认识探索宇宙奥秘、开发人体潜能的深远意义。通过我们对近年来出现的特异功能的总结和研究，认为它的作用主要表现在以下几个方面：（1）进行自我调整；（2）为他人诊疗疾病；（3）认识宇宙奥秘，造福于人类。

通过气功锻炼，使真气充盈、经络畅通、穴位开阖，从而收到治病健身之功效，使病人恢复健康，甚至创造了器官再生的奇迹。这是广大练功者普遍出现的功能，但它往往被人们所忽视。人体的这一潜能，从经济角度讲，一般疾病可不必打针吃药而得以治疗，可以节省医药方面的开支；从医学角度看，它还能解决一些疑难病、慢性病，如肝炎、肾炎、冠心病甚至癌症、艾滋病等。因此，对这种人体自我调整的潜能，应予重视。我相信，不久的将来，气功激发的这一功能将成为非药物治疗的主要手段之一，并将为医疗事业开辟一条新路。

为他人查病治病的功能，包括透视诊病、遥视测病、发放外气治病以及超距离的信息治疗等。当然，这些功能亦非全能，还有一定的局限性。为他人诊病治病功能的准确性、见效性和可控性研究，将是一项重要课题。

此外，开发人体潜能的最为深远的意义，还要属更加广泛深入地探索宇宙奥秘，掌握宇宙的规律，调动它运用于工业、农业、科学、技术、国防等诸多领域，为人类造福。而这就要求我们的气功修炼者和科研工作者，从物质的本质着眼，从“有与无”、“实体与虚体、“宏观与微观”的关系入手，这样才能达到质的飞跃，层次的提高。

我们中国是一个古老而文明的国家，祖国的宝贵遗产——气功赋予了我们探索奥秘的先进手段，千百万练功者的实践提供了丰富的素材，因此我们有信心，使全球人体科学研究的最终突破，在中国实现。

第二节　信息与能量的转化

爱因斯坦曾经说过：“一切科学的主要目标，是用少到不能再少的假设或原理作出的逻辑的演绎，能够驾驭多到不能再多

的经验和事实。"其实不只科学渴望各种假设、概念能由繁趋简，渴望透过世界万象窥见它根柢上的混然纯一，这也是人类理知的最高欲求。这与混元气的理论，与混元气功的目标不谋而合。爱因斯坦的统一场理论，将整个宇宙视为一个基本的场，其中看到的每一颗星、每一个原子、每一个缓慢转动的星系和每一个快速飞行的电子，都不过是这个场中的一道波而已。

我们同样认为，宇宙可以概括为场和波，信息和能量。这些信息和能量是有秩序的、和谐的，它们按照宇宙的规律，按照先天的真理在运动。人，作为宇宙的产物，它的一切也就必然与宇宙有着密不可分的关系。人体是一个十分复杂的开放系统。它像宇宙以及宇宙中的其他事物一样，是物质、能量和信息的综合体，无时无刻不与宇宙进行着能量与信息的交流。通常的交流渠道是眼、耳、鼻、舌、身等感官诸窍，然而更为重要和广阔的渠道是穴位与经络。人体共有九百四十九个穴位和十二正经与奇经八脉，还有许多络脉、孙脉。如果穴位与经络畅通，就可以大量增加人体对宇宙信息的接收量，做出常人不可想象的事情。

例如，广大鹤功习炼者出现的灵巧的手功能，就是由于手臂经络的疏通与穴位的开阖。原来，人的大脑皮质有一定的机能定位，现在已知人类除皮质的感觉区域（一般躯体感觉、视、听、嗅等）和运动区域外，还有参与语言功能（主要在大脑左半球）的若干区域。其中区域最大的是手的五指。也就是说，人的大脑是否发达，很大程度上决定于手区的功能如何。手臂经络畅通，可以接受外气，就犹如电路补充了电能，内外气合一，真气增多，就有可能在体内强力运行，冲击大脑皮质手区细胞，某些一直闲置多年的细胞一旦被调动起来，就会发生极其复杂的生理变化。这种大脑司令部的细微变化虽然是悄然发生的，但是的确有牵一发而动全身的作用，于是就开发出名目繁多的特

异功能，诸如手的自动循经按摩诊病、自发点穴针灸、自发采药等功能。由此亦不禁使人联想到上古的神农尝百草是否也是手与口的潜在功能的外显态；这或许也正是至今被奉为中医经典的《黄帝内经》难为世医说清读懂的原因所在吧！

事实说明，人脑中还有许多沉睡的处女地等待开发。一旦人们拓展了他所接受信息的范围和层次，那么也就意味着他所能通达的世界又延伸了一步，也就自然会增强自身的功能。例如，一位美国旧金山的青年能不由自主地在帆布上画出许多已故的伟大画家的名画。他作画时，低着头，不看画，不用笔而用手蘸着颜料，不停地画。有时，他闭着眼睛；有时，睁着眼像在看画。他可以从一种风格画到另一种风格。整个作画过程表明他受到一种外在的控制，是某种流或场在控制他。这个青年说："我自己没干任何事。是他们（指名画家）的信息作用于我而不自控画的。我的手习惯于做这些事，从 13 岁开始就用手画，已经持续 14 年了。他们现在通过我每星斯画 1～2 次。我已画了 4000 多幅。我单独一个人在图书馆时能见到他们的生命信息。他们来到我眼前证明他们的生命能量仍在继续。就我个人的感觉来说，他们仍可以工作，他们的生命信息可以被人们感知，而且这种生命信息是可以交流和交换的。"我们可以设想，那些已故的名画家，虽然不在人世了，但他们的人体生命信息仍然存留在宇宙中。一个人肉体虽然死去，但他的能量和场并不是绝对的消失或停止。他生命的真气经过能量的转化，进入到其他次元的世界。可能进入低次元，也可能进入高次元。这些生命信息有能量流和信息波，在多次元世界中运动。

由此我们不难想象，既然宇宙是由不同波长和频率的能（物质）构成的，那么"世界"就不会只有一个。这是所说的一个世界是指波长频率一致或相近的物质集合，或者说是同一层次、同一次元的、同一维的集合。这些不同次元的世界之间，不

仅是三次元空间上的并列，而且有许多是交叉重叠的。就像我们生活中电视台发射的电波一样，不同的电视台发出的节目电波频率各不相同，但是它们却能在同一个空间中传播而互不干扰，并且不受一般宏观物质的阻碍，可以穿透（或者说存在于）墙壁、家具乃至人体之中。虽然大多数人对这些电波并无察觉，但它们是客观存在的。我们所处的世界也是如此，也是由各种波组成的，它们互相重叠却又互不干扰。这就是信息和能量不同的各个次元的世界。佛教中说，虚空之中有无数国土与众生。地球位于“南瞻部洲”（南阎浮提），其余还有“东胜神洲”（东毗提河），“西牛货洲”（为贸易牛，故名）和“北俱卢洲”（因国土最胜，故名胜处）。四大洲为一个小世界，一千个小世界为一个小千世界，一千个小千世界为一个中千世界，一千个中千世界为一个大千世界。佛祖能够通达三千大千世界。用我们的观点看，释迦牟尼佛就是具备了通达多次元世界的“特异功能”的超人。这些世界中有一些和我们同次元，有一些不同次元，也就是所谓的四维空间、五维空间……。

各个次元的物质都在运动之中，都具有一定的能量，都带有一定的信息。在运动过程中，可能会遇到能量与之适合的某个能场，便可以与之和合，进行信息的互换与交流。我们仍然拿电视节目举例。虽然各个频道节目的电波在空间中存在，但是只有拥有了电视机才能接收到它们，而且电视机构造和功能的差异，也会影响到接收节目的效果，有的接收的频道很多，有的则只能接收一、二个频道的节目，有的图像清晰，有的则模糊不清甚至扭曲变形，有的只能显示黑白图像，有的则可以放出彩色的画面。人体接受信息的道理与电视机相似。练功层次越高，接收信息的能力就越强，对信息的敏感度就越高，接收信息的层次就越多，越全面，越清晰，不失真，并能予以放大和分析。高功能者还可以随意调整自身的频率，使之与某个次

元的信息能场和合，并能进一步调动和利用它。一般地讲，某种信息波的频率如果与人体系统内信息波的频率相同，那么两种信息就可以接通，人体就会感知到这些信息；如果这种信息波的频率高于人体信息波的频率，并且能量流也很强，那么它就可能进入人体，并控制的人的动作，甚至语言和思维。对于各个次元的这种信息，需要我们用气功功能去辨认。对于低次元的信息，我们可以不理不睬。只要加强练功，增强自身能量，那些低次元的信息，就不能奈何我们。练功层次越高，就越可能接近高次元，就越容易与高次元接通信息、交换能量，并能调动和利用这些能量。这就是炼功深化和提高的过程。作为一个炼功者不可不懂，也不可装懂，更不可将其神秘化、迷信化，那种作法是我们坚决反对的。

另一方面，还存在一种可能，就是人体的遗传基因中存在某种信息，是祖先遗传下来的，因为宇宙中的一切事物都带有信息，也都可以成为信息的载体。在一定条件下，经过气功锻炼和激发，这些信息重新显现于大脑，于不自觉中，通过动作、语言而表现出来。自发功中出现的自发武术、自发唱歌、谱曲、绘画等，有的就属于这种情况。

此外，正如人们通常不能察觉外界事物发出或传来的某些信息一样，人体自身也无时无刻地不在向外界发出各种信息；虽然发出的某些信息连本人也未必知道，但它们是客观存在的，它们都被宇宙这台“疏而不漏”的超巨型摄相机收录下来。因此，有功能的人，在信息相合的情况下，就可以接受、感知或重现它们。由此，气功锻炼中出现的遥感、遥视、传感、体察等特异现象，也就不足为奇了。

可见，人体与宇宙是多么的神奇与奥妙，怎样揭示隐藏在这许许多多不可思议的现象背后的奥秘并且更好地开发与利用它们为人类造福，是我们每一个气功功能人与科研工作者应该

认真思考与探索的问题。

第三节　采气补己

采气就是通过一些特殊的方法，采集大自然不同层次的能量，来补充人体的不足，增强人体的生命活力。它是建立在气功的整体生命观和天人相应理论基础上的，是气功锻炼的主要方法之一。在鹤翔庄气功和自在气功中，有很多动作和意念便具有采气的作用。再有，当我们炼功进入高级阶段，实现天人合一时，便能够随心所欲地调动宇宙间的各种高能物质来为人类造福，那时所采集的能量远非一般的采气方法可比。

有的学员经过一段时间的气功锻炼，身体变得敏感，能自然而然地感知和接收外界的能量和信息，并进行自发的采气。有的学员阳气不足，便可自发地与太阳相应，采太阳之气；如果阳盛阴虚，便可能自发地采月亮之气。有的学员在自发功中自发地采集花草树木之气。根据中医的“药物归经”理论，这些花草树木可能归入不同的经络，补充人体经络与脏腑之不足。植物也是生命，也有它的能量，有它的生命信息。中医便是利用植物的生命信息来治病的。但是中医利用植物之气必须通过中草药的内用外敷，气功的妙处于利用人的意念和开合的穴位直接摄取。值得我们注意的是，不同的植物，气是不同的。就气质而言，又有硬、软、凉、热、密、疏、上升、下降之分。这些都有待于人们随着练功的深入，自己慢慢地体验了。

也有许多学员进入了较高的层次，能够发现宇宙的信息。但是宇宙中信息很复杂，总的来说有良性与非良性之分。刚开始功能还不稳定，只能看到模糊的信息，也没有功能去放大、分析和判断；功能提高以后，就可以发现、放大、分析，可以控制。这是讲的较高层次的采气。

我要强调一点，采气一定要讲功德，不能“采”别人的气，不能拿别人的气给病人看病。我们已经发现有的气功师就是采别人的气为病人治病。希望大家以德为本，不能干这种不道德的事情。坏事干多了就会反馈，就会受到宇宙规律的制约和惩罚。到那时自作自受，自食其果。

关于采气，最后再讲一个小典故。大家看过《西游记》，是否注意到观音菩萨的无根净水宝瓶？观音一手托着装满无根净水的宝瓶，一手拿着七寸长的柳枝，用柳枝沾一点无根净水便能救死扶伤、救苦救难。这个故事有什么含义呢？它对我们采气又有什么启发呢？原来观音拿的柳枝为七寸长，“七”这个数字，在天代表北斗七星，在人代表喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情。取这个数字的含义在于，利用北斗七星的能量来调整人们因七情干扰而混乱的能场。而柳枝呢？它的生命力最强，俗话说：“无心插柳柳成荫”，观音便是利用这种良性植物的生命信息为人们解除痛苦。水的含义是什么呢？水在五脏为肾，而肾为先天之本，观音正是利用水的信息为人补肾水而治愈病的。她利用柳枝沾上无根水，再加上自己的功力，伸手由上而下导引，点上几滴露水便能治病，这也是对观音菩萨练功的形象描绘。其实我们也可以作试验。用柳枝行，用杨树枝也行，沾上水，沿臂向下导引便会感到一股凉气走向手指。这是因为我们有了功力。

因此，很多东西需要我们去研究，不能只当故事和笑话去听。观音菩萨以千手千眼普渡众生，也说明干任何事业，一个人的力量是有限的，是干不成的。这不是启发我们，开展鹤功事业要靠众人的力量吗？每一个鹤功教师和辅导员，每一个鹤功组织都是鹤功事业的一只手，一只眼。我们要注重功德修养，将鹤功的实质、精华传授给大家，济世渡人，这样大家才会功德圆满，获得正果。

第四节　“天人”的产生原理

宇宙中多数星球都是有生命存在的，生命存在形式是多种多样的，有的属于四次元，有的属于五次元、六次元或者更高次元。四次元以上的生命是以“实体”与“虚体”互换的形式存在的。也就是说，存在形式可以在“实体”与“虚体”之间进行相互转化。这是“高级生命”的存在形式。所谓实体，即是我们肉眼看得见的宏观物质世界；虚体，即是我们有特异功能的人肉眼能看见的微观物质世界，但特异功能者用“慧眼”去照查之，则相形俱明。

宇宙各星体的磁场有差异。有的星球磁力强，有的则磁力相对较弱。宇宙星体的自转轴的方向也多种多样。有的是南北极（可能是北极为阴，南极为阳；也可能是南极为阴，北极为阳）；有的是东西极；有的是东北、西南极；有的则是西北、东南极……等等。

如果说整个宇宙是个超巨大系统，宇宙中无数的星体便是一个个相对独立的巨大系统，各系统具有各自的相对独立性，但又是相互开放、相互联系、相互作用、相互影响的；各个星球无时无刻不在进行能量、信息以及其他方面的作用与交换。由于各个星球彼此的相对位置和自转方向不一，不同星球之间发生的相吸或相斥的具体现象和反映也不同。但总而言之，如果甲星球的阳极（或阳半球）与乙星球的阴极（或阴半球）在相对位置上发生了特定的对应关系，那么根据阴阳相吸的原理，甲星球会和乙星球发生必然的吸引作用。如甲星球吸力强，甲星球便会将乙星球上的一些物质波、能量流等微妙物质吸引到自身较强的场内。如果吸过来的是生命物质（生命场或生命能），甲星球获得这些物质，便意味着甲星球上的新生命的开始与诞

生。乙星球失去自身原来存在的这些物质，便意味着乙星球上生命的削减或死亡。

如果甲星球上男女在媾精时，或者在妇女分娩时，恰逢乙星球放出的生命能场被甲星球吸引过来，经过此处，并且反应出较强的物质波时，由于新生婴儿的能场纯真且较强，这种生命能场便有可能与婴儿的同性能场和合，从而使这个婴儿具有一种先天的巨大的能量，使他产生一些超常的能力。这种特殊婴儿是先天机缘的自然媾合，是两性相吸的特殊产物，是“天人合一”的特殊产物，所以我们称之为“天人”。

以上是天人作为自然产物的一种情况。天人还可以有另一种方式产生。一个常人自身通过不断的修炼和炼功，体内积蓄的能量越来越多，当能量增加到一定程度后，便可贯通上中下三个丹田，由百会冲顶而出，放射到宇宙的远方，放射到太阳系、银河系、甚至更远的大星河系，接通更高次元的信息，获得更高级的能量。这些能量通过气路的导引而被吸入体内，这种积蓄的能量与“天人”的能量就相差不远了。经过长期的锻炼与提高，就会由常人转化为不平常的人，由无智慧变为有智慧，由不是“天人合一”达到“天人合一”，这是一个由量变到质变的过程。这就是炼功者所追求和探索的高级境界、高级阶段。而健身祛病则是达到高级境界的必经之路；达到高级境界的人自身的体质自然也会改变和健康。

还有一种形式，那就是父母的“优选”使后代成为“天人”。如果作为父母的双方（或一方）通过气功锻炼成为具有高能的气功人，那么他们便可以通过亲代遗传把平日炼功积蓄在丹田的高层次能量赋予后代，他们的后代从胚胎形成的开始，便会集父母之精华于己身，又在高能的能场中完成发育生长的过程，这种情况可以称为“遗传基因”的优选。如果作为父母的双方通过炼功均已进入混元气功大而无外、小而无内、天人合

一的高级阶段，那么他们还可以自如地调动和利用宇宙之精华赋予自己的后代，这称为对“慧灵”的优选。实现了以上两个“优选”，便是集宇宙与亲代之精华于一身的真正“优生”，是天人相应、天人合一的运用和体现。

我们可以想象，随着炼功人数的不断增多，人类的素质将会不断提高，科学的发展也会更快，人类社会也将加快文明的进程。这正是混元气功的使命，也是地球人类发展所必需的。

第五节　慧眼透视功能

在我们这个“混元气功”学派中出现了不少天目通达各层次的人。所谓天目就是中医经络中的额中穴。这些人在双眼闭阖的情况下能够当面透视别人体内脏象，有的功力强可以远距离遥视。有的能看见他人的动态，有的能知其腹内病态。有的人作洲际遥视时，只要情绪好，几乎不受距离、时间、地点的限制而且速度极快，准确率也比较高。有的人还能遥视宇宙大千世界各层次的一些微观物质。而这个功能的速度和准确率是随本人功力大小而变化的。这又是怎么一回事呢？根据“用进废退”的原理，一切器官经常使用就会保持比较发达的功能。盲人的耳朵比正常人灵敏几倍，这就是例证。在地球上仍然长着三只眼的动物，称喙头蜥，长在头顶上的那一只眼在身体露出水面之前是用来观察水中动静的。这只眼的视觉极为发达。考古学家在研究古人猿时，发现额中穴处有一小洞，便推断远古时的人类也长三只眼睛，只是环境的巨变渐渐失去了其实用的价值。这些视神经后面有蚕豆大小的松果体，对一般人来讲，这一视觉的传感通道已经关闭，松果体由于接受不到输入信号而失去向视神经中枢传递信息的中继站的作用。能够闭双眼透视和遥视的人，这一通道之门户是受思维来控制，随主观意识启

闭工作的。对于现代人来讲，透视功能不是人人都有的，但大脑的松果体却是人人都具备的。

鹤功每节中都有捧气灌入天目穴的动作。这样每天数十次，以高能微粒子流冲激着天目穴——这一久已关闭的山门，久而久之，滴水穿石、铁杵成针，就可能逐渐地打开这只顶眼（即天眼）。这只天眼在开放的初期，仅能看到双眼不可见的光谱。以后，随着这一视觉通道的开掘，会出现黑白两色的透视和五颜六色的透视、遥视等等。这便使人联想起神话小说中的二郎神。他的第三只眼也恰恰在额中穴的位置。还有佛教创始人释加牟尼，也是对额中穴称三只眼。依现代医学看，这种非眼视觉可能就是来源于松果体的开发。

这样的非眼视觉不单存在于天目穴，手的劳宫穴，脚的涌泉穴，也有这种诊病透视的信息输入输出的功能。古代人不解其理，照方抓药，在泥塑和绘画的吉祥人物的手足上也画有眼睛，成为“千手千眼”。所以对于儒、释、道各家的传说，我们应该用现代化科学来予以解释。气功是师承三家之长的，我们现在研究这些穴位，这似乎是反本原始，还原蒙昧。但是，我们是坐着阿波罗登月火箭盘旋于人类远古的上空，来鸟瞰祖先视觉的曲径，为我们的后代另辟新路。

其实，混元气功练到高级境界，全身的每个毛孔都成为接受信息的窗口，成为认识世界的门户。然而，我们仍然习惯于将认识世界称为看透世界，因而将人们产生的各种功能境界用“眼”来形容。概括起来，可分肉眼、明眼、道眼、法眼、慧眼等五眼。

“肉眼”，即普通的健康人所具有的眼，它看待事物是表面的、肤浅的、片面的、机械的。它未能深入到事物的内部看其本质。

“明眼”，是指有些人先天具有的，随胎而带的一个通眼，它

生来就能看到多次元。

“道眼”，即知晓了宇宙的规律，认识了宇宙的真理，与普通人的世界观不同，它对各层次的物质之识别均有其独到的见解，认为天上、人间万事都是一个道理，亦即进入了“道”的境界。

“法眼”，即法现于形，认识到宏观和微观的物质从表面上看都是有形的，但用事物转化的规律来照查之，用科学的机理认识之，便可看透世界，忘掉名利，即达到佛教所言“相形空”，并且能主动利用某些物质和能量为人民服务。达到法眼境界者，超出了后天知识的境界，对先天知识通过炼功即可获知，并能弥补后天知识之不足；未上学的人也可出口成章，原来不认识的事物变得可以认识，原来不明了的问题变得可以明了。

“慧眼”，即智慧之眼，达到这一境界，即已智慧无穷、至高无上，它可以通达万事万物，心神通向何方，何方就明悉。包括对过去、现在、未来的事物及其因果关系，均能了如指掌，并且能自由地调动和利用宇宙间的各种物质和能量为人类造福。

“五眼”的说法，不似“六通”，它形容的是修炼者达到的不同层次。慧眼通者，在释家称为佛，在道家称为仙，在儒家称为圣人，这不过是因不同宗教目的而立论。在气功看来，慧眼通，可以一应万象，即人的心神可以感应到万象；慧眼通，即天人相通，也就标志着混元气的练成。

第六节　过去、现在与未来功

有些炼功的人，出现了对过去事物的井然有序的逼真描述，看到了自己很久很久以前经历过的事情，或看到了久远的历史上发生过的场面；也有些练功的人，出现了对未来事物的绘声绘色的确切预测，看到了自己以后将要走过的轨迹，或看到了

某一事件的将来结果，其准确程度往往令人瞠目结舌。我们将上述的功能称为“过去功”与“未来功”。这些超越了时间感的功能，在处于我们这个三维空间中的大多数人看来，是非常难于理解的。

要想理解这些超乎常人的功能，就必须要超越常人的思维方式和观念的束缚。首先，要对以下两个问题有所认识：(1) 时间和空间的相对性；(2) 信息与能量的普遍性。

如何正确认识时间与空间的概念呢？绝大多数人将时间与空间视为天经地义、不可变更的绝对“真实”，顽固地坚信空间是三维的（即长、宽、深），时间是一维的，不可逆的，把时间看成一道恒定不变的时流，由无穷的过去流向无穷的未来。因此，当人们观察和认识世界时，只能朝外看空间、朝后看时间，认为“时光一去不复返”，因而过去的事无法重现，最多不过是留在脑中的记忆而已。

其实，时间感和空间感并非是宇宙先天所固有的，它们只是人类后天的、主观的、相对的感觉。时间感也像颜色、大小等感觉一样，只是一种知觉作用。正如没有眼睛来辨识就没有所谓颜色一样，没有事件来标示，也就没有所谓一瞬间、一小时或一天。正如空间不过是实体排列的一种秩序一样，时间也不过是事件发生的一种顺序。时间与空间只是人们后天直觉的两种形式。

对于时空感的相对性，我们稍加分析即可看出。人们已经习惯利用日历或时钟参对自己的经验，似乎使时间成为一个客观的概念。然而，日历或时钟所划分的时限，决不是宇宙固有的绝对量。离开了对照的体系，就没有固定的时限，既没有“同时”，也没有“现在”。例如，一个人在北京打电话给他在纽约的朋友，虽然北京的时间是下午三点而纽约还只是凌晨，但我们还可以说他们“同时”讲话，因为他们同在地球上。如果

此时要想知道其它星球“现在”的情况怎么样，情况就更复杂了。再例如，一个人在练功高度入静时，只觉得是恍惚“一霎时”，而收功后，时钟告诉他已过了几个“小时”，真好似“天上一天，地下十年”之感。可见，时间的概念是多么不固定，多么无实性。同样，空间感亦是相对的，离开了对照的体系，也就无所谓“上下”、“东西”。例如，地球上的人都是头向天上，脚踩地下，然而地球是圆的，如果站在月球上看，北半球的人头朝上，而南半球的人却脚朝上。再例如，中国在世界的东方，再一直向东走却会达到西方。可见，空间的概念也是相对的。

常人对时空感觉的另一局限，是将三维空间和一维时间分割开来。然而这种区分同样是纯主观的。其实，二者是相等的概念。一切时间的量度，其实就是空间的量度；反过来，空间的量度视时间的量度而定。秒、分、时、日、星期、月、季、年、世纪，都是地球在空间中与太阳、月球和星球的相对位置的量度；同样，表示人类在地球上位置的纬度和经度，又是用分和秒来量度的。时间就是空间，空间就是时间。因此，爱因斯坦在他的相对论中提出了“四度空时连续区”的概念。我们混元气的大而无外、小而无内，无上无下无左无右无前无后无过去无现在无未来，正是宇宙先天的原始状态。

人在地球上的短促生存中，总是照着自己对过去、现在、将来的感觉，以自己作中心，来排列事件发生的先后，然而这只是留在他自己感觉上的记录。他认为过去的事即是已经不存在，未来的事就是尚未存在。而我们认为，过去的事只是已经“不在眼前”，未来的事只是“尚未来到眼前”，所以常人不能“看到”它们。然而，人们的所谓“看到”只是一种感知，换句话讲，人们通常只能以某一种方式接受到某一层次的信息，从而感觉到事件。然而通过练功而达到高层次的人，却可以用其他方式从其它角度捕捉到以其它形态存在的信息。要理解这一点，

还需要了解“信息与能理的转化”、“实体与虚体的转化”、“宏观与微观的转化”等道理。（详见本章第二节）

总之，宇宙是一个巨大无比的全息存储器。各种各样的信息，以不同的形式存在于不同次元的世界之中，事件和物体一样，既然发生在宇宙中，其信息就必然记录在宇宙中。只要人体具备了接收、查询这些信息的功能，就可以“看到”它们。

鹤翔庄气功和自在静功的锻炼，可以充养真气，培益肾元，疏通督脉，上达于脑；真气冲击大脑皮层及深部细胞，经过反复多次的冲击，激发了部分脑细胞的潜在功能，导致了大脑皮层极端剧烈的生理变化，从而发出穿透力极强、速度极快的人体超微粒子流等。根据国外专家测定，这种超微粒子流的性能，其穿透力极强，其速度看来超过了光速，可以交换能量流中的信息，取得了负熵、负粒子等。简言之，混元气功可以开发人脑的功能，提高人体追踪、查寻、接受、分辨和利用宇宙信息的能力。而这与过去功又有什么联系呢？

我认为，所谓过去功，就是显现历史信息记录的功能。对于过去功，我们有以下几种假说：

一是在生活中，我们之所以能看到物体，是由于这个物体发射或反射的光（也是一种信息），传到我们的眼睛（或天目）内，触动了视神经而引起视觉的。假定一个人打篮球投篮时，反射的光速很慢，那么距离光近的就先看到，远的就后看到，远的人对这个“同一时间”内作出的投篮动作也只能“最后”看到。如果我们以比光速还快的速度跑到投篮人跟前看，那么还看不见投篮动作，只有等投篮那一束反射的光到来时才能看到，而这一投篮动作对那个“最早”看到它的人来说，已成为“过去”的事情了。当然，在常人的生活中这种情况一般是没有的，因为光速每秒钟 30 万公里，实在太快；而现代科学还未能造出比光的速度还要快的火箭来搭载人类，甚至得出结论：“实质物

体的运动速度，不能达到光速那么高。”但是，在我们气功入静的虚空境界中，练功人的意念（气）在特定的条件下，具有相当强的能量和相当快的速度，大大超过光速而追溯到某一历史年代，然后回视历史的某一瞬间。此时，光线便化为形象（宇宙就是一个最大的存储器，所有的事件、物体均有音与形；有音就有波，有形就有象；有波有象即能被收录）。这可能就是过去功机理的简单解释吧。

另一种假说，即通过练功，调整了中枢神经系统的功能，便可以唤醒脑细胞中的遗传基因，基因即是信息的载体，因而就能追溯到过去的信息。

此外，从西方心理学家对“意识”和“无意识”的研究中，我们也可以得到启示。心理学家弗洛依德认为，在人的精神生活中包含两个部分。他认为“意识”的部分小，不重要，它仅代表人格的外表；至于“无意识”部分则是广阔的，隐藏着种种力量，这种力量成为人类行为背后的内驱力。因此，在气功入静时，人以自制方法控制住“意识”，这时“无意识”便出现了。瑞士心理学家与精神病学家荣格进一步研究认为，“无意识”包括两个部分（或层次）。第一层次是个人无意识，是个体的一切冲动和愿望、模糊知觉以及无数其它经验组成的，这些知觉与经验有的是被压抑的，有的是回忆不起来的。在个人无意识下面的一个层次就是集体无意识，这是最深的层次。它包含了人类远祖在内的、过去所发生的各个古代所积累起来的那些经验的影响。集体无意识是由遗传而来的，是生物进化和历史发展过程中所获及的“心理沉淀物”。集体无意识中存在着原型，原型是指原始的思想方式和先天的行为形成的模型。气功高度入静时，集体无意识便可再现人类的历史和种族进化史。这对我们研究过去功的科学原理，具有重要参考价值。

虽然以上只是种种不同的借以解释，进而使人理解，过去

功的假说，但是简而言之，道理是基本上一致的：过去功表现为对已经过去的事的回忆功能；而要回忆就必须以有记忆（存储信息）为前提；这些记忆既可能存于人脑中，也可能存于人体以外的宇宙中；人们对前者司空见惯，而对后者则难以置信；正是因为绝大部分人没有能力利用存于体外的信息来回忆过去，所以才表现出对过去功的不可思议。

至于未来功，道理也是类似。我认为，所谓未来功就是接受宇宙间物质运动有序排列信息的功能。认识了时空感的相对性，就会对未来功所表现出来的“提前性”有所理解。接下来的问题，就是它预知功能的机理了。我认为宇宙是一个和谐有序的场，宇宙中的物质运动有它特定的规律和发展线索，这些信息都是有序排列的。我们一旦捕捉到这些信息，便可能发现某些事物的发展线索，从而预知它的未来。其实，气象台发布的天气预报就是预测的一种，只是由于它运用了大多数人可以理解的现代科学手段来捕捉气象信息，所以人们对此并不觉得神秘；也正是由于它运用的手段所能捕捉的信息还比较有限，比较表面，所以现有气象预报的准确率也受到影响。如果人脑的功能得到深入开发，那么人体接受宇宙信息的能力将大大加强，有可能发现宇宙中更深层次的规律和线索，从而提高预测的准确性。然而，我们想强调一点，即宇宙中的一切事物都是有一定规律的，我们人类的行为也要受宇宙规律的制约。因此，希望广大练功者在发现或出现某些信息时，要注意予以科学、谨慎的分析和辨认。在对信息尚不明了、功能尚不稳定之时，对有些所谓预知不可随意乱讲，因为宇宙秘密的揭示需要成熟的机缘。如果人为地逆道而行，反会影响事物的发展，这是由于当人类想深入探求客观世界的那一刹那，他的那个探求的动作便已变动了客观世界的活动。

至于现在功，其含义有二，一是指通过练功所开发的对现

在世界的一些超常感知功能，通过前文的探讨，我们可以看出，既然过去、现在和未来只不过是人为的相对概念，那么从特异功能的角度看，一旦超越了常人的时空感，那么过去功、现在功与未来功在实质上并没有区分的必要。现在功的另一层含义是指，在现在世界刻苦修炼的功夫。人们生活在繁乱的社会之中，多处于不知、不觉、不悟、不明的蒙昧之中，多在执着地追求着各个片面。故佛家有“苦海无边，回头是岸”之说。意思是让人们不要只是企盼神灵的保佑和来世的幸福，而要注重现世的觉悟。所谓觉，即觉察到自己不该走的路；所谓悟，即证悟到事物的本质。我们气功修炼者，就是要艰苦修练自我的身心，只有现在功练得好，才能开发自身的潜能，获得过去功与未来功；而具有了过去功与未来功，又可以使我们更好地认识宇宙和自身，促进我们现在功的修炼与长进。

第七节　驾梦法

有的学员说，他们作的梦千奇百怪。有的梦见自己坐在高山之巅面对大海，遥望旭日东升；有的梦见自己两腿一蜷而腾飞，两腿一并而下落，等等。这些现象均有一定的道理。人体的正常状态应该是阴阳平衡，如平衡被打破，则可能生病。有些梦就属于生理、病理反应。《梦解歌诀》中有这样的总结：气在上焦多，则上盛梦飞；气在下焦多，则下盛梦坠；阴阳俱盛，则梦相杀；肺气盛，则梦刀刃相战，寒光闪闪；肾气盛，则梦伏入水中，若有所为；脾气实，则梦予人食或建房造屋，脾气虚，则梦取人食，等等。这些梦，和人的生活环境、生理状况等是有关系的。

有的学员说，他作梦能梦见明天要发生的事情，也就是说梦里有了预感功能。这种现象才是我们所说的“驾梦法”。练功

者体内阴阳调整得较平衡，在似睡非睡、似醒非醒时，处于松静自然、没有沁念的情况下，这本身就是很好的气功态；穴位可以自由开合，所以就可能在此时接到宇宙中的信息，闪现源念。在梦中出现的预知等于是源念驾驭了梦境，故称“驾梦法”，它是源念的一种显现功能态。还有的学员说，梦见赵老师来给我治好了病或向我传了功。这些现象也需要具体地分析辨认，有的可能属于某种先天的机缘，或信息相结合而产生的。是源念的真实显现；有的则属于沁念活动，是由于对老师的过分迷信而造成的，不可执着和追求。

总之，睡梦中的气功态是不自觉出现的，不可控的，也是不稳定的。因此出现预感等现象之后，不要乱讲（因为乱讲就是口漏）。应该加强练功，提高功能，逐渐地我们就能驾驭宇宙信息和能量。那时，功能才能由不稳定到稳定，由不可控到可控，由不定向到定向，功能的稳定性和准确率才能提高。

第八节　特殊语言

有许多学员在练功（特别是自发功）中出现了口中发出一连串语音的现象，我们称之为特殊语言。它表现为口部（唇、齿、牙、喉、舌）的自发运动，因此从这一点上它与在练习站桩功中产生的身体其他部位的自发动作无甚区别，疏通经络、治病健身的作用是显而易见的（例如，心开窍于舌，舌为心之苗，故舌部的运动可以利于心脏以及大脑中语言中枢功能的调整）。然而，这种特殊语言的产生原因和功用，远远不限于此，还有其更深层的意义。

有的人把练功中出现的这些特殊语言称为“外星语”，这是不准确的。因为这些特殊语言的来源可能是千差万别的。所谓“这些语言的来源”，其实，称作“这些信息的来源”更准确一

些。我们知道，人类的语言是人与人之间借以交流思想、传递信息的工具，正因为它是以发音的形式交流的，所以称其为“语音”；如写在书面上则称为“文字”，而文字同样可以表达、传递和交流信息。可见，从本质上讲，它只是传递信息的一种工具，是信息的一种载体。练功中出现的这些特殊语言之所以称为“语言”，也只不过是就其形式而命名的，它其实也只不过是信息的一种表达方式而已。因此，重要的是在于研究信息的内容和来源，而不在于它的形式。正像我们生活中使用的电话一样，说话者的语言发出后，被转化成为电波，通过电话线传送到听者的电话机，再转化成语言，才能被听到。虽然信息载体的形式曾发生过改变，但是通话双方（即信息的发受双方）并不介意，他们所关心的只是各自所要表达的意思。在我们研究气功态下的特殊语言时，也应采取这种态度。再者，正像我们人类可以用多种多样的方式、用不同民族的语言来表达同一个思想一样，不同练功者所说出的音节不同的“特殊语言”，所载有信息的内容以及信息的来源却未必不同，因此，我们应将重点放在对这些语言的实质内容的研究上。

在前面的几节中，我们已经讲述了信息与能量转化的概念。练功者在练功入静时，经络和穴位自由地开阖，与宇宙进行着信息和能量的传递。如果这时恰逢某种信息从此经过，与练功者的波长、频率相合，就会对练功者发生影响，产生感应，练功者就会接受到这种信息，在气机合适的情况下，便会在外形上以某些动作表现出来，这一点与自发功中产生的一些自发舞蹈、自发拳术等原理类似。根据我们的实践和研究，练功中出现的特殊语言，有一些是接受了来自外星的信息，对这些姑且可以称为“外星语”；根据信息的不同来源，还可分为地球语（来自地球上其它次元的信息）、兽语、鸟语、昆虫语、鱼鳖虾蟹语（这后几种语言出现时，往往还伴随着外形上的一些类似

兽、鸟、虫、鱼的动作），等等；此外，通过因子遗传存留于人体内的某些信息，也可能会通过练功而被激活、唤醒。有的没有学过外语的人会在自发功中说某种外语或某几种人类语言的混合语，这或许就是因为唤醒了他祖辈多年遗传的信息。总之，这些特殊语言可谓五花八门。因此，如果要为这些语言命名的话，只能概之以“宇宙语”。

信息携带着能量；信息可转化为能量。因此，这些特殊语言必然会对练功者的身体产生某种影响和作用。如果练功者收到的是能量较强的高级信息，那么它就会为人体灌入较大的能量，并通过语言声波产生共振，作用于练功者甚至其他人，可以为练功者或他人治疗疾病，进一步还会提高功力、开智生慧。如果接收到的是非常高级的信息，比如达到天人合一的境界，与外星高能信息沟通，那么则会产生超凡的效果，激发出潜在功能，如过去功、未来功等等。如果接收到的是较为低级的信息，则因其能量有限而使治病、长功的效果不甚明显，甚至有些信息还会使练功者产生不适之感；如果这些信息残留在自己体内，未能及时排除，那么反而会致病或产生不应有的后果。因此，练功者应注意加以区分。练功一定要树立正念，要相信能够主宰自己，对各种信息不能贪恋，更不能产生惧怕、畏怯心理。练功中的动作和意念必须要准确。站桩功收功时必须默念口诀“好了，气归丹田”。好即友好，了即了结。气归丹田。使纯洁真气聚敛成丹。收功时应加强意念，“收紧稳固，浓缩成丹”，擦手浴面合十，使心神安定。只有正念才能炼出正气，只有成丹才使邪不可干。如不能将气收拢成丹，则人身无“宝”，难免使某些不应有的低级信息侵入并残留于体内，产生不良影响。

这些特殊语言，和自发功中产生的其它外动类似，往往也会经历一个过程，由间断的过渡到连续的，由不定形的发展到定形的，由不明了的转化为明了的，甚至达到可以翻译成人类

语言或相互对话。然而，无论如何，这种特殊现象只是气功锻炼中出现的信息交流的一种形式和手段，它也绝非是气功修练的最高级境界，更不是气功锻炼者所要追求的根本目的。因此，对练功过程中出现的这些特殊现象，要任其自然，不可故意追求或刻意模仿，否则会偏离正道，甚至进入“魔境”。

第九节　关于动物的“特异功能”

世界之大，无奇不有。天下的动物唯有人的智慧最高，但是无论智慧的高低，都懂得精、气、神乃灵性之三宝，日、月、星之精华乃每个生灵所必需。人懂得炼功采日精月华，动物又何尝不是如此？本节主要探讨一下动物界中的“特异功能”以及与人的关系。

动物界中本来就是非常奥妙的，动物在某些方面的功能大大强于人类。例如，动物的超感知觉（包括对四季的感知、对方向的辨认、对天气以及旱涝、地震等自然它害的预测等），动物对疾病的自我预防和治疗，动物之间的联络交流与信息传递，动物御敌自卫的种种手段等，都体现出它们特有的智力和功能，虽然它们的头脑比较不发达，智力比较简单。动物的上述种种超过常人的动能，虽然尚未被人类所完全解释，但人们已经普遍地予以承认，并在努力地研究，借鉴和利用。至于动物的一些其他方面的超常功能，或许是由于它们过于神奇，以至于难以用常理解释，而人们难以相信；或许是由于它们过于“特异”，以至于达到了常人认为只有人类才能达到的水平，而使人们不情愿承认；或许是由于它们的存在将打破人们某些“完美”理论的周全，而使一些人不敢接受。总之，人们未能给予这一些客观存在的动物的超常功能以足够的重视。而我们这里所称的动物的“特异功能”，就是指这一部分，所谓“特异”即

特异于一般动物，而更接近人类；尤其是与气功修炼有关的内容。

正如人类的气功是在人类顽强的生存发展过程中因需要而逐步产生的一样，动物作为宇宙中的生灵，同样需要精、气、神之充养，需要日精月华的洗礼，因此有些动物对天地之气的摄取也经历了自发到自觉的过程。动物的练功方式各不相同，但绝大部分是采日精月华之气。如有的蛇于午时盘卷身体，颈部以上直立翘起，头向烈日，张口吐芯，其实这就是吞吐太阳之气，也就是古书上记载的“服气七口”、“盗用天气”。黄鼬、老鼠、刺猬、狐狸、猿猴、狼、獾等，也都有练功的现象，例如有的半夜子时，以后腿和尾部着地，上身直立，前腿叠抱，向月亮作拱手膜拜状，这其实是在吸太阴之气。前面讲的这些动物练的就是“子午功”。动物中也有其他的修炼方法，如龟则是以静调息，以摆动尾闾而长寿，等等。不论方式如何，动物练功的目的也都不外乎增强能场，强健身体，延长生命，追求高层次。“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”动物的修炼，同样也要受客观规律的制约。它们也只有按照规律练功才能“得道”，但限于它们自身的客观条件，得道是比较困难的，往往需要很长很长时间的修炼，使自身能场不断增强；一旦得道，却也可能出现一些超凡的功能，如搬运、制动等。但是，由于它们的生理条件，使它们的层次较低，即便称为“得道”，也绝非我们人类所说的“天人合一”。所谓“超凡”也只是超低级动物之凡，而不可能超人类之凡。因为，人的脑是最复杂、最发达的，这就决定了人体接受宇宙信息与能量的范围和层次远非其他任何动物可比。

下面谈一谈动物与人之间的特异感应。人与动物同在一个世界中，都各自向宇宙中发放着信息，又都各自接受着来自宇宙的信息，他们之间也必然存在着密切的联系。

一般来讲，人的能量强于动物，人体的信息波高于动物，所以通常不会受动物气场的影响，不能接收（或感觉到）动物的信息。人对动物采取的主动行为，也往往只表现在人为的驯化，这只是一种比较初级的、生硬的教化，但也可以产生一些有益的效果；并不能从根本上改变其动物的本性。而通过气功修炼的高功能人，则可以以适合的频率调动动物的信息，以至制动动物的形体，利用它们为人造福。

动物对人同样可以作出一些主动的行为。例如，海豚经常主动搭救落海遇难之人；古传说以及现实生活中还有不少关于动物报恩或者复仇的事情，在此不必赘述。

就像人练功追求高级的信息一样，动物练功往往也是如此。正与有些动物的趋光性类似，有些动物往往会主动寻找它认为舒适的能场，在良性的场中接受磁化，帮助提高。我们有些学员在练功中就曾遇到过小动物趋之而来的现象。此外，人与动物间的交流不仅限于实体宏观上。不论人们是否感知，是否理解，他都在与外界进行着信息的交流。尤其是在练自发功的过程中，穴位打开，更是如此。

如果人体的正气不足，或者练功不得法而使真气耗散，能量减低，频率不稳，人体能场就不十分纯净有序，脑电波也就失去了规律性，人体的抵抗力相应降低。如果人的能场信息频率低到一定程度，而恰好与从此经过的动物信息频率相合，那么此时动物的一些低级的、不甚规则的信息波就会霎时间传入人的体内，依附于人体之上，人体内的能量却被这低级动物的信息所占取甚至主宰。这时人就表现为动物信息与人的自主意识交替出现，甚至被动物信息长时间制动。人体就会作出一些与该种动物相似的动作，或者说出一些千奇百怪的语言。当然，也可能会使人体产生一些前所未有的功能，例如预知感、透视、体察、为他人治病等，这些都是动物信息所具有的功能的外化，

这种现象的出现往往是机缘的巧合或特别的原因。

其实，动物信息对人体的特异制动，不仅会发生在练功者身上。普通人因体弱多病或正气不足，加上机缘契合，也会遇到此种现象。农村中较多出现的中年妇女突然发作、哭笑无常、言语失态、幻视幻听等癔症，有的就属于接受了低级动物的信息。因为一般来说，青少年正气较足，老年人杂念较少，所以上述现象较少出现在他们身上。

虽然人体中附着了动物信息时，有可能使人产生一些特异的功能，但是这些信息倘若常住人体或将残缺不全之信息存留于人体，那么将会影响人的正常行为，妨碍人的正常发展，乃至生病等不良结果的发生。因此，练功者在遇到此现象时，切不可恐惧慌乱，更不可贪恋一时之感受，要把握住自己。在收功时，一定要按功法要求将体内体外之气收回收尽，应该关闭的穴位注意要关闭。在日常生活中，要注意功德修养，以德养功，练就一身正气，提高自身层次，才能逐渐达到对这些信息的分析、辩认、调动和利用。

此外，还要说明一点。有的人通过自发功的锻炼，激发出了体内固有的先天潜在功能，在他原始的性灵信息中遗传下来的遗传因子，通过锻炼被激发出来。这种情况不同于动物信息的制动，这个时候的人的大脑是清醒的，动作是自控的，也就是达到了一种“返祖现象”，这是气功的奥妙所在，不能与前面讨论的情形混为一谈。

附：练功参考用图

第一部分

中脉与丹田位置图
任脉及其所属穴位图
督脉及其所属穴位图
背部常用穴位图
头面部常用穴位图（正面）
头面部常用穴位图（侧面）
头面部常用穴位图（顶面）
头面部常用穴位图（后面）
头面部常用穴位图（耳廓）
手、足部常用穴位图
三才图

第二部分

躯干骨骼结构图
胸廓图
脊柱侧观图
椎骨分解图（颈椎）
椎骨分解图（胸椎）
椎骨分解图（腰椎）
椎骨分解图（骶椎和尾椎）
椎骨分解图（椎间盘和关节突关节）
椎骨分解图（椎间盘作用示意）

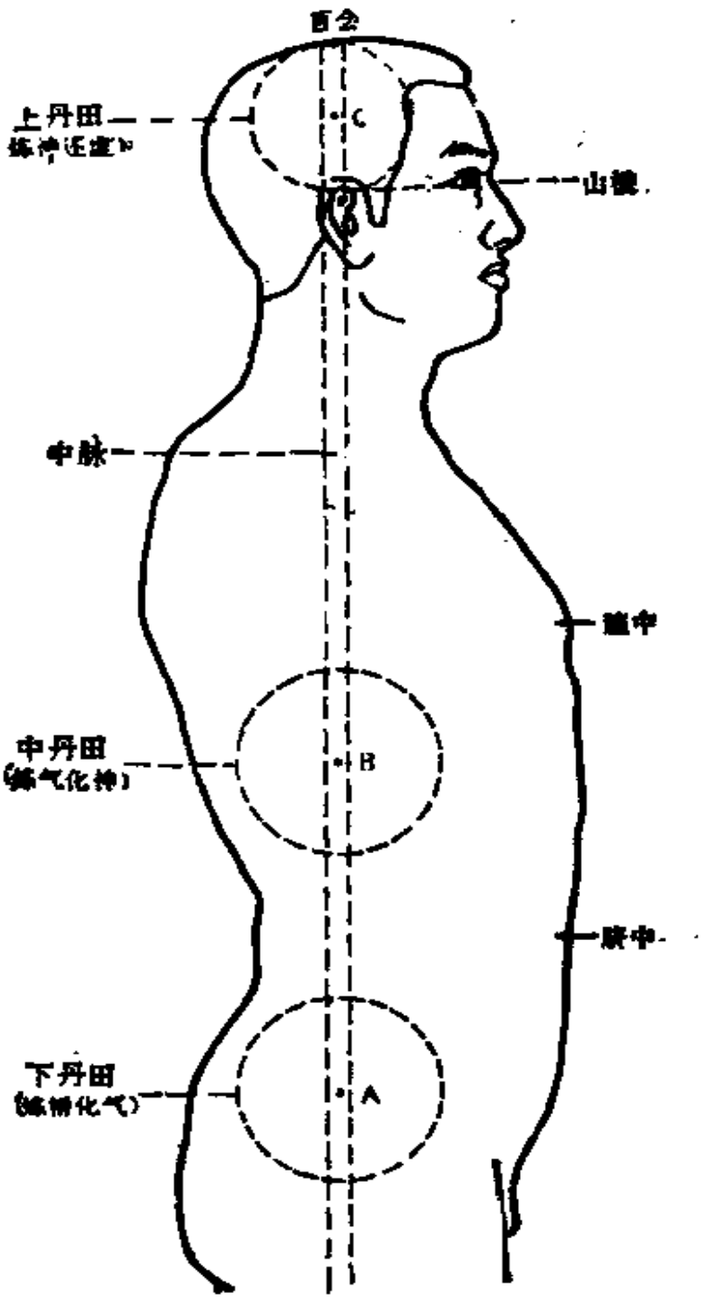
第 三 部 分

呼吸系统全图
血液循环模式图
消化器模式图
男性泌尿生殖器模式图
女性泌尿生殖器图
女性内生殖器图
内分泌系统图
胸腹腔脏器图
腹上部局解图（一）
腹上部局解图（二）
胸部的脏器投影和常用穴位图
腹部的脏器投影和常用穴位图
胸腹部的脏器在背部投影和常用穴位图

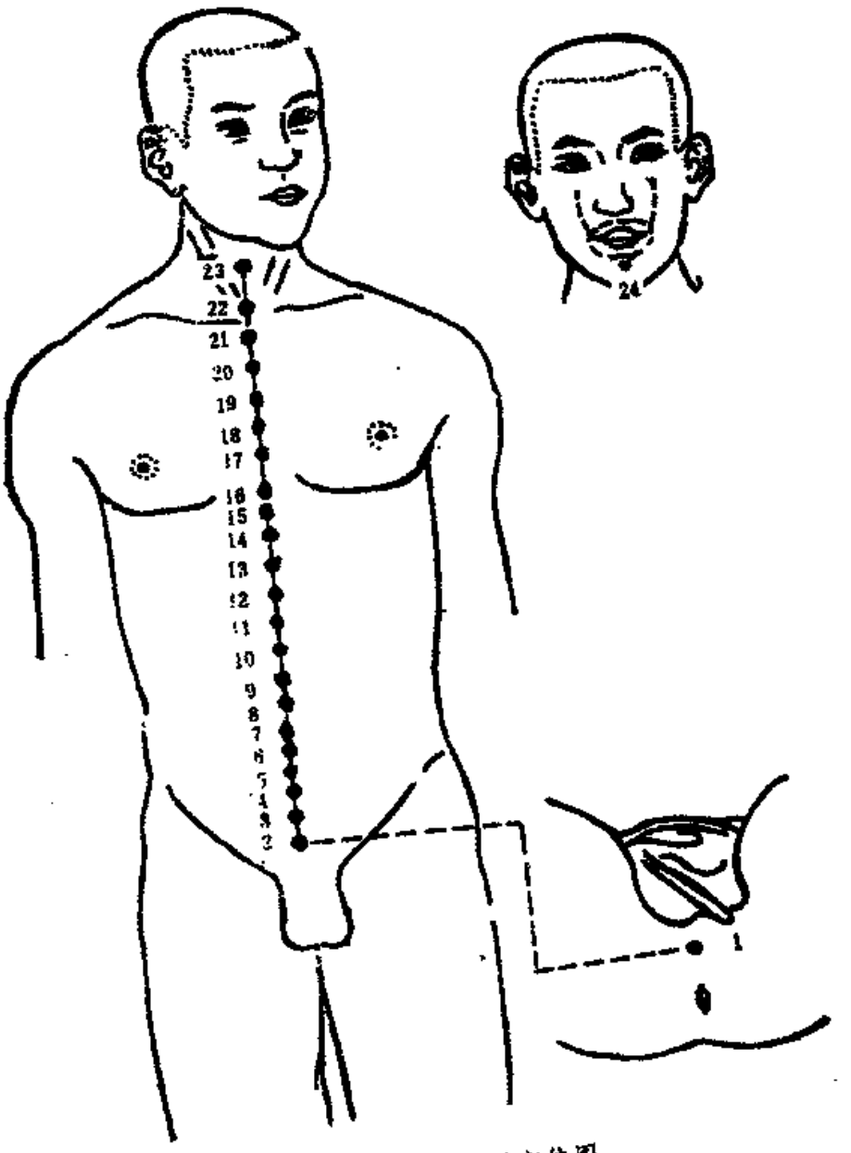
第 四 部 分

脑髓外侧面图
脑髓内侧面图
大脑皮质机能定位（脑髓外侧面）图
大脑皮质机能定位（脑髓内侧面）图
脑髓底面图
脑髓水平断面图
间脑背面图
大脑半球的沟回（上外侧面）图
大脑半球的沟回（内侧面）图
小脑外形图
脑干图

第一部分



中脉与丹田位置图

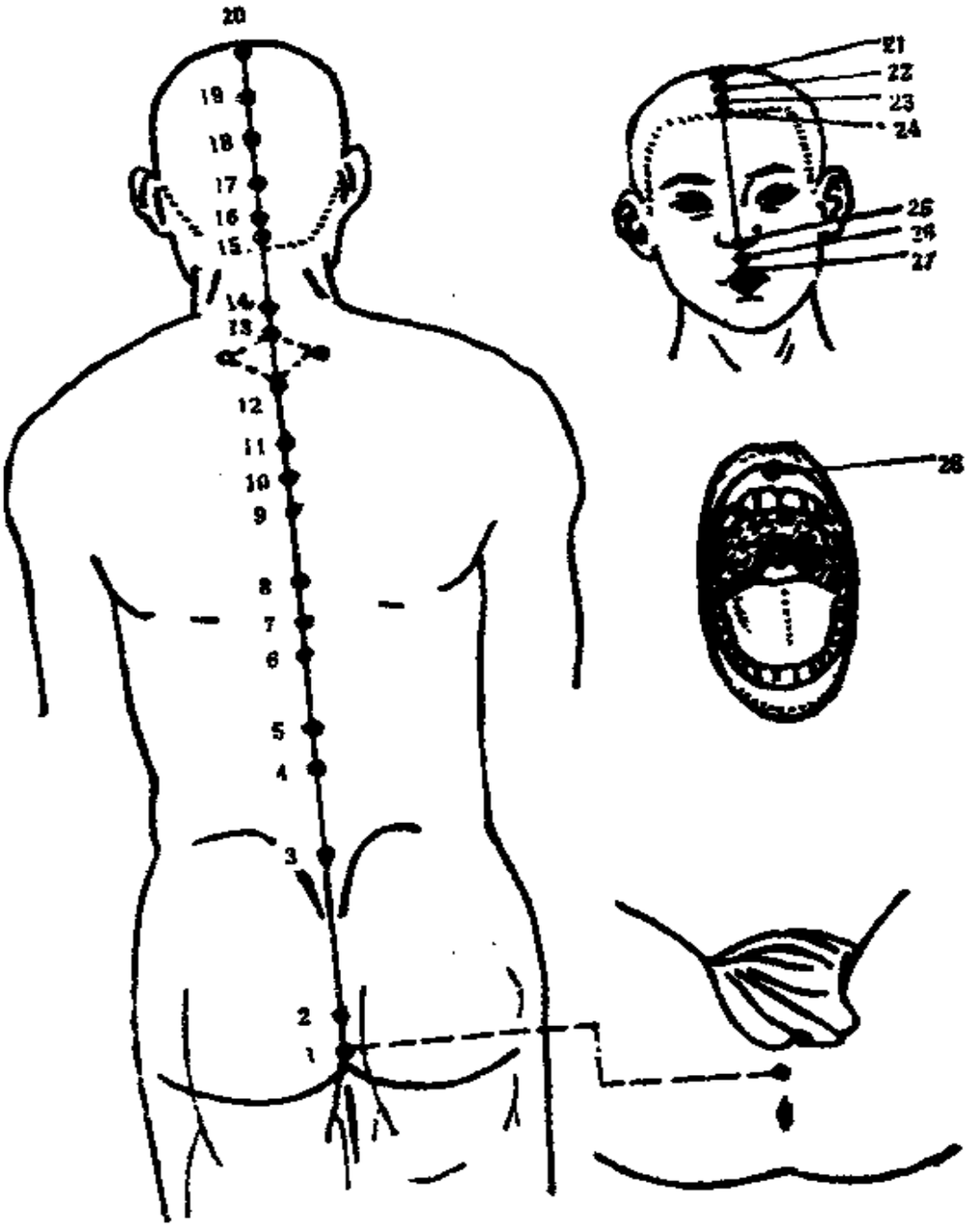


任脉及其所属穴位图

任　脉

起于小腹内，下出于会阴部，向前进入阴毛部，沿着腹内，经过关元等穴，到达咽喉部，再上行环绕口唇，经过面部，进入目眶下承泣穴。共 24 穴：

1.	会阴	2.	曲骨	3.	中极
4.	关元	5.	石门	6.	气海
7.	阴交	8.	神阙	9.	水分
10.	下脘	11.	建里	12.	中脘
13.	上脘	14.	巨阙	15.	鸠尾
16.	中庭	17.	膻中	18.	玉堂
19.	紫宫	20.	华盖	21.	璇玑
22.	天突	23.	廉泉	24.	承浆

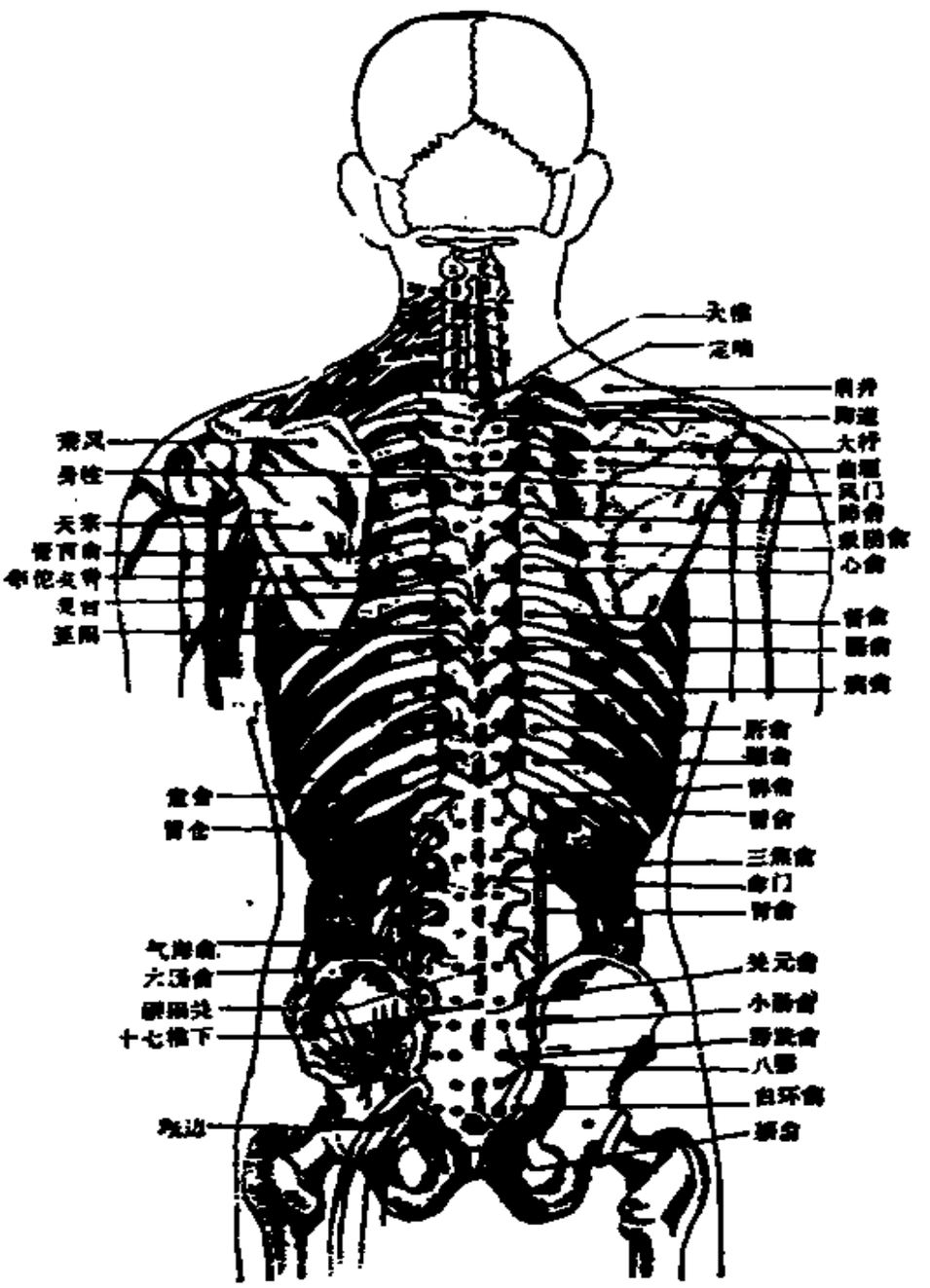


督脉及其所属穴位图

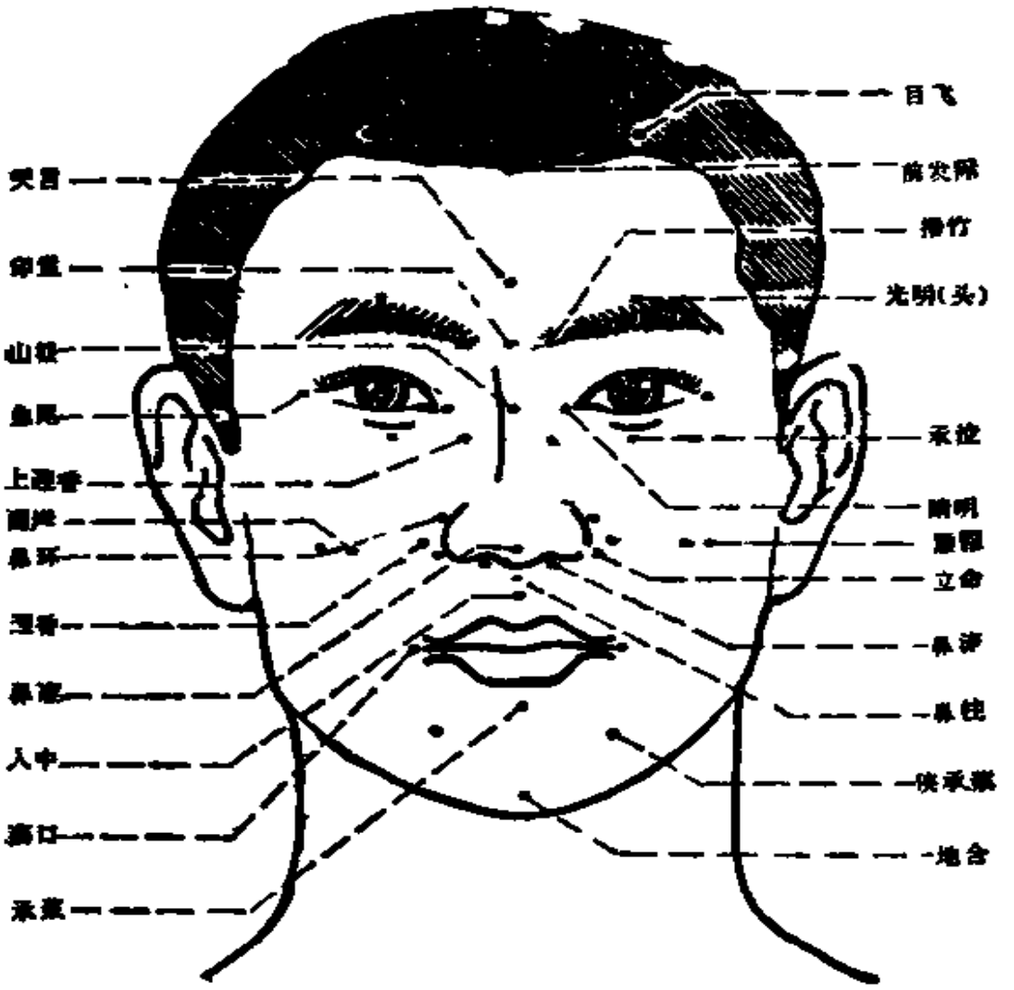
督　脉

起于小腹内，下出于会阴部，向后行于脊柱的内部，上达顶后风府，进入脑内，上行头顶，沿前额下行至鼻柱。共 28 穴：

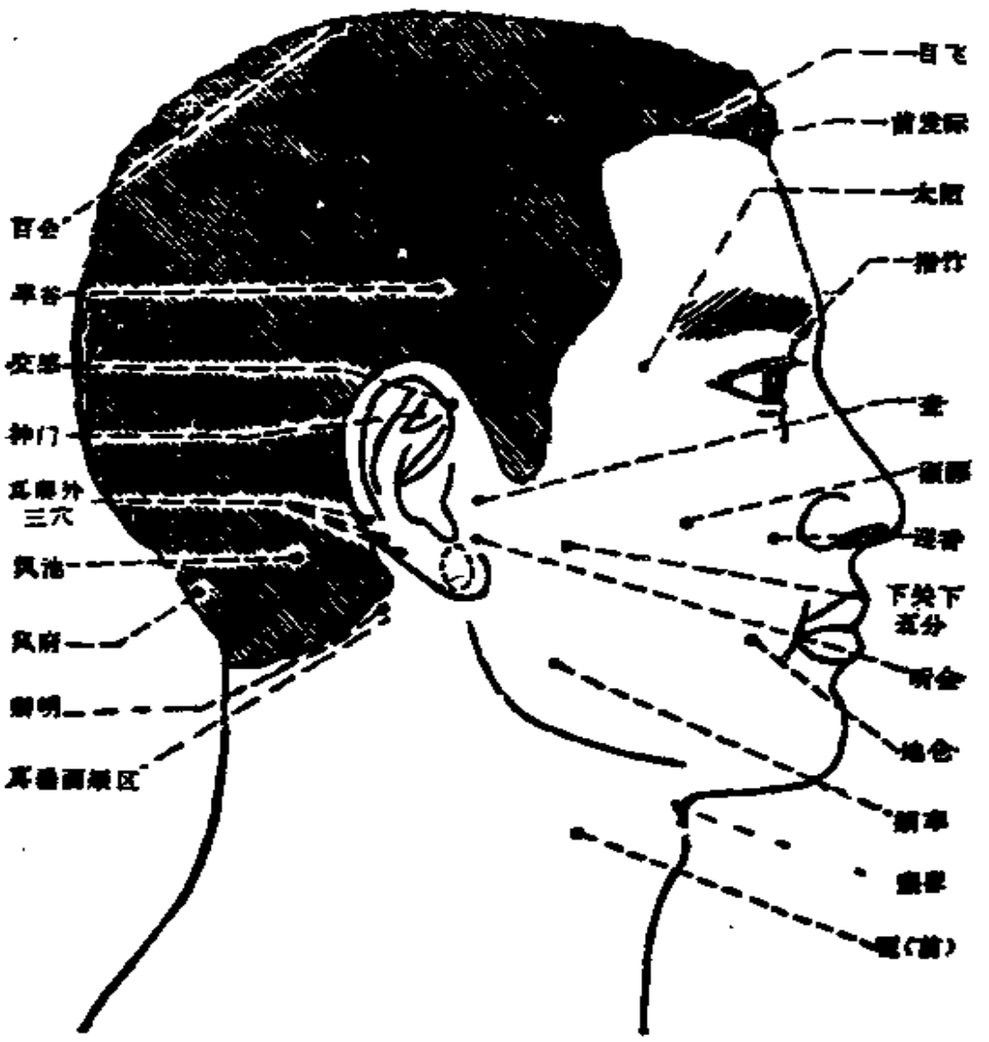
1.	长强	2.	腰俞	3.	腰阳关
4.	命门	5.	悬枢	6.	脊中
7.	中枢	8.	筋缩	9.	至阳
10.	灵台	11.	神道	12.	身柱
13.	陶道	14.	大椎	15.	哑门
16.	风府	17.	脑户	18.	强间
19.	后顶	20.	百会	21.	前顶
22.	囟会	23.	上星	24.	神庭
25.	素髎	26.	人中	27.	兑端
28.	龈交				



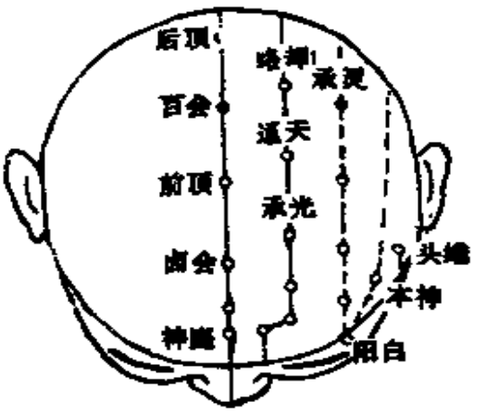
背部常用穴位图



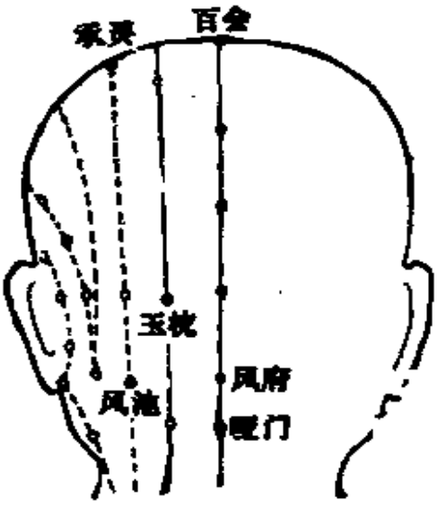
头面部常用穴位图（正面）


百会
率谷
完骨
神门
耳尖外
三穴
风池
风府
翳明
耳后面颊区
目飞
前发际
太阳
指针
鼻
颧髎
迎香
下关下
五分
听会
地仓
颊车
廉泉
喉(前)

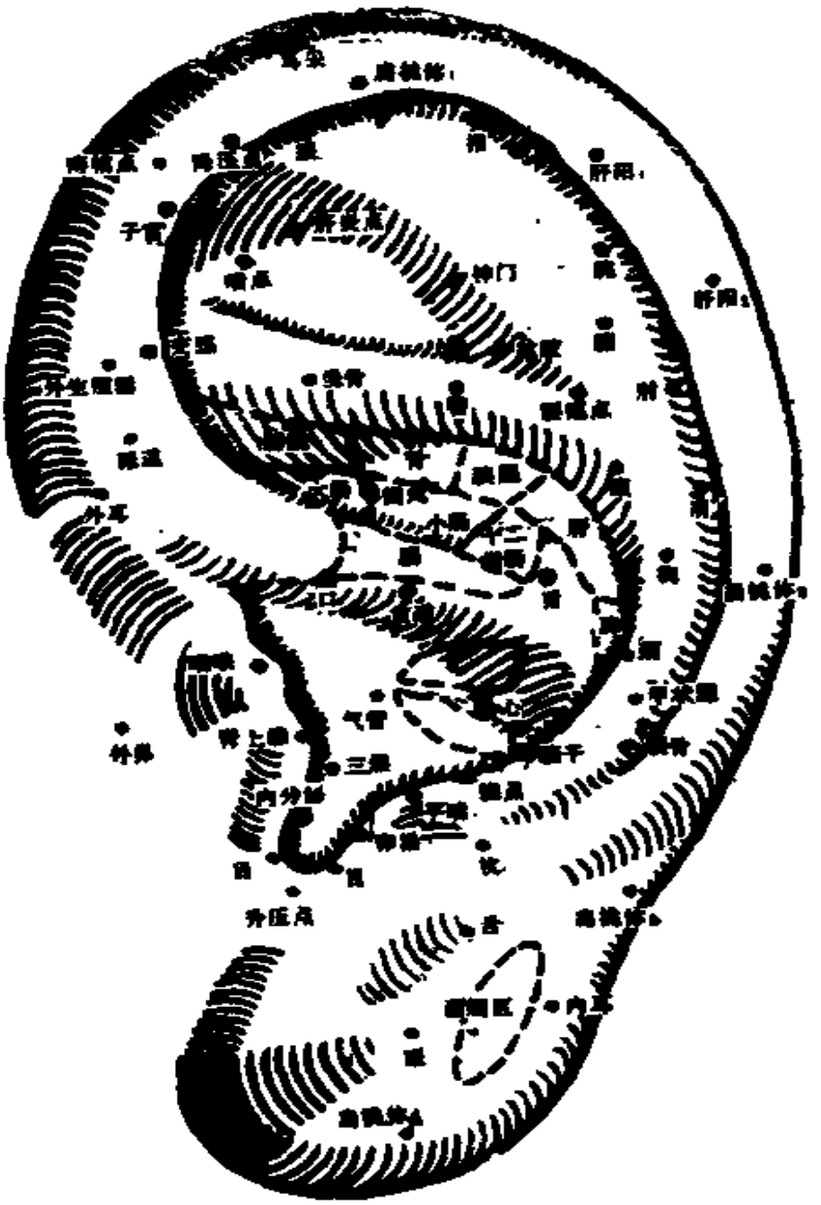
头面部常用穴位图（侧面）



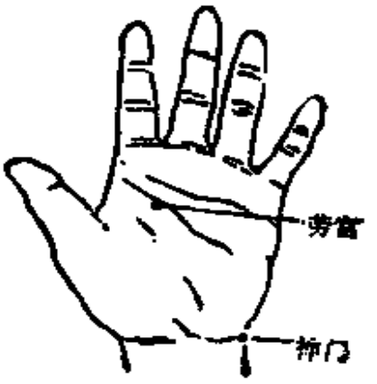
头面部常用穴位图（上面）

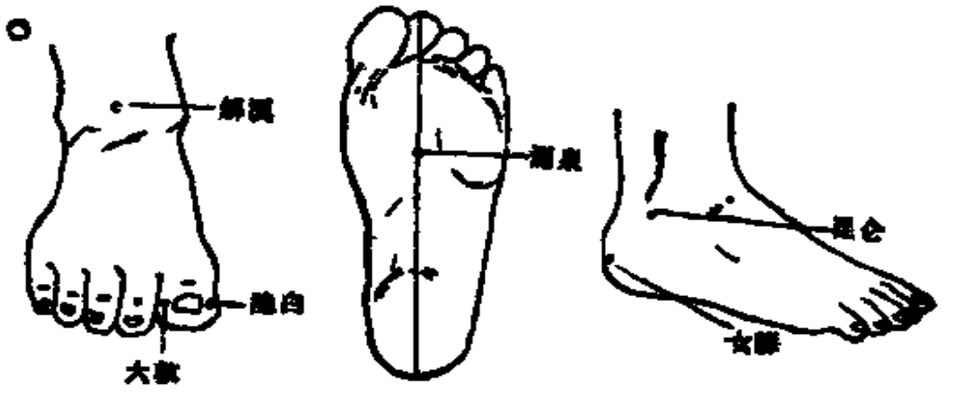


头面部常用穴位图（后面）



头面部常用穴位图（耳廓）

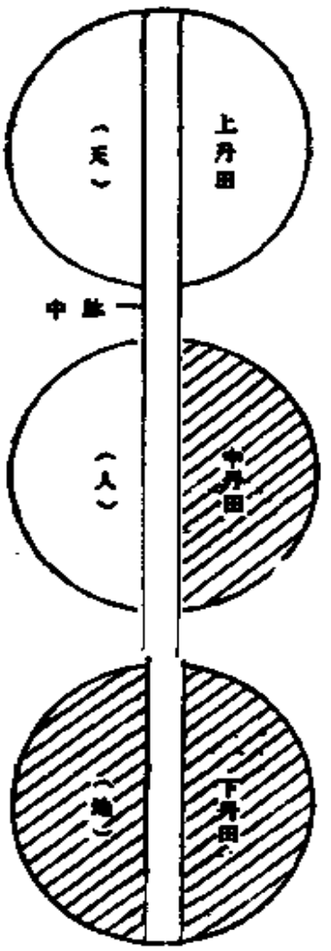




手、足部常用穴位图

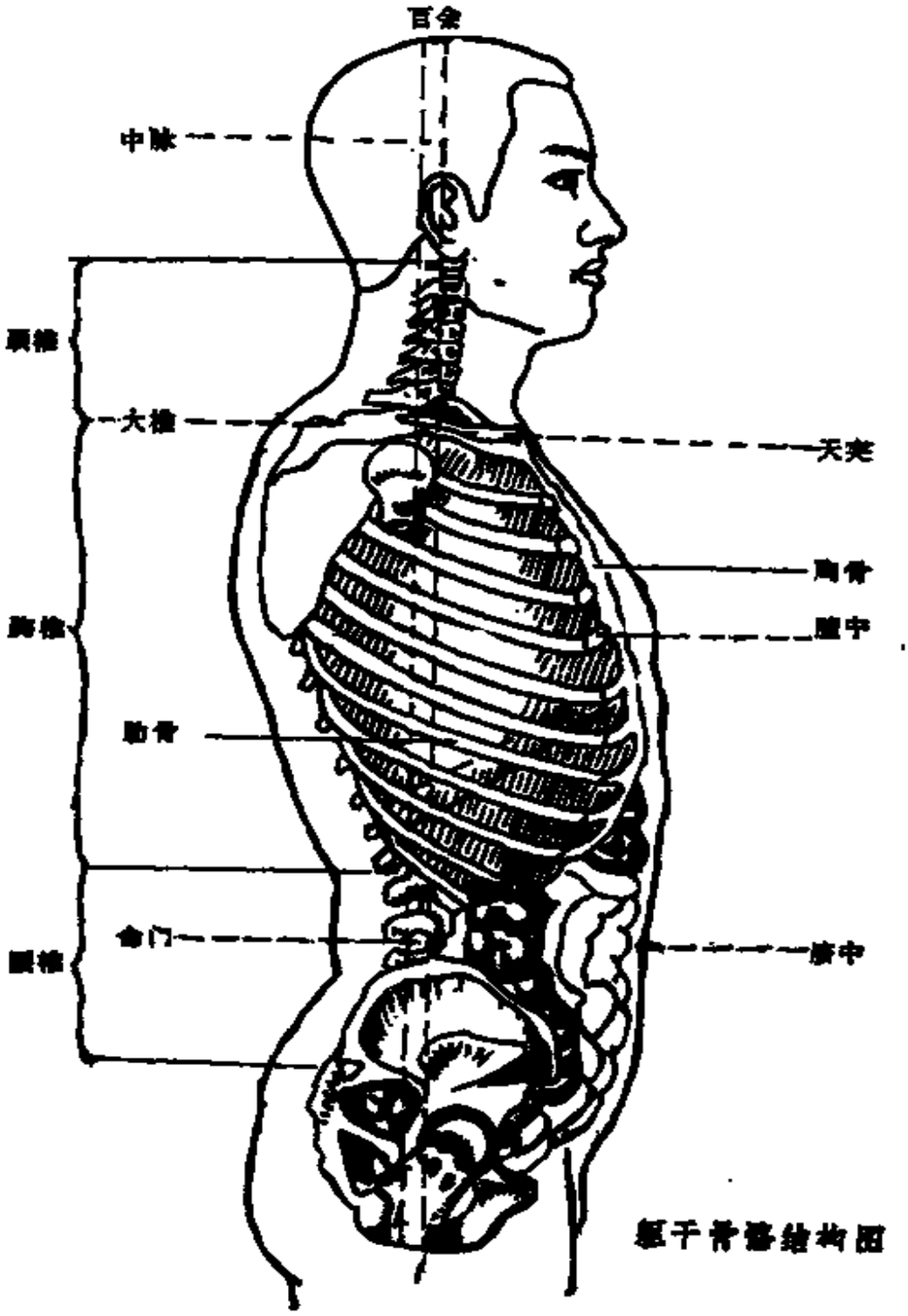
三才图上图系纯阳，属天，练气功过程中就是上丹田；下图系纯阴，属地，练气功过程中就是下丹田；中图左阳右阴，系半阳半阴，属人，练气功过程中就是中丹田。

三才图是古人用朴素辩证法的观点，直观地叙述整个宇宙的廓貌，认为世界上的一切事物都是运动着、变化着的，对立统一的整体观用三才来概括。

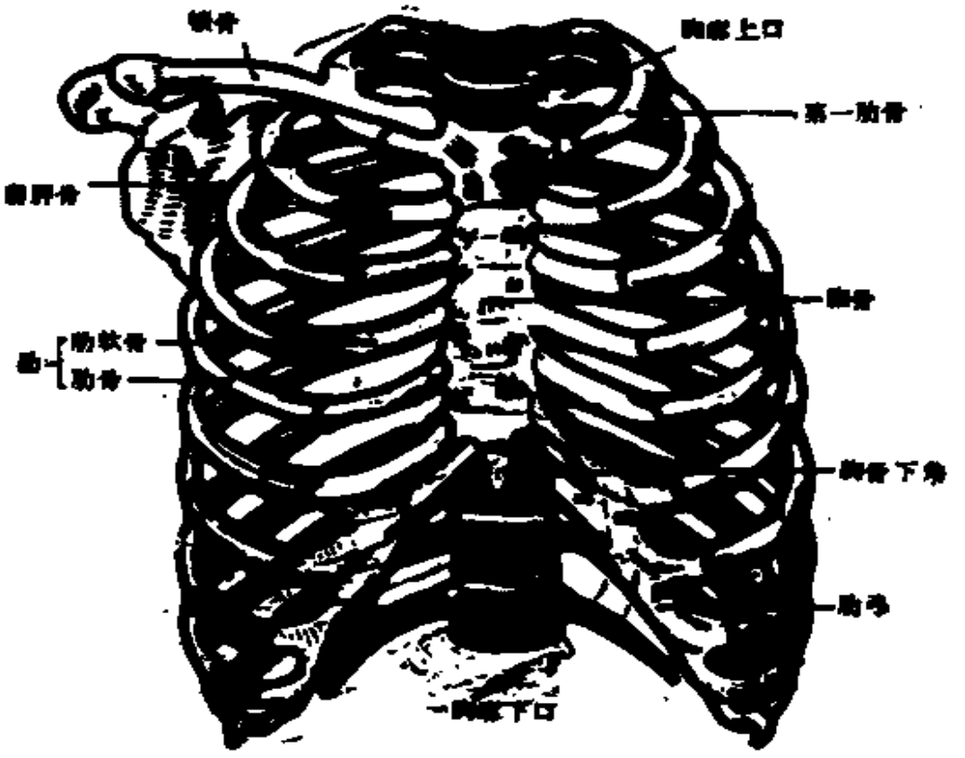


三才图

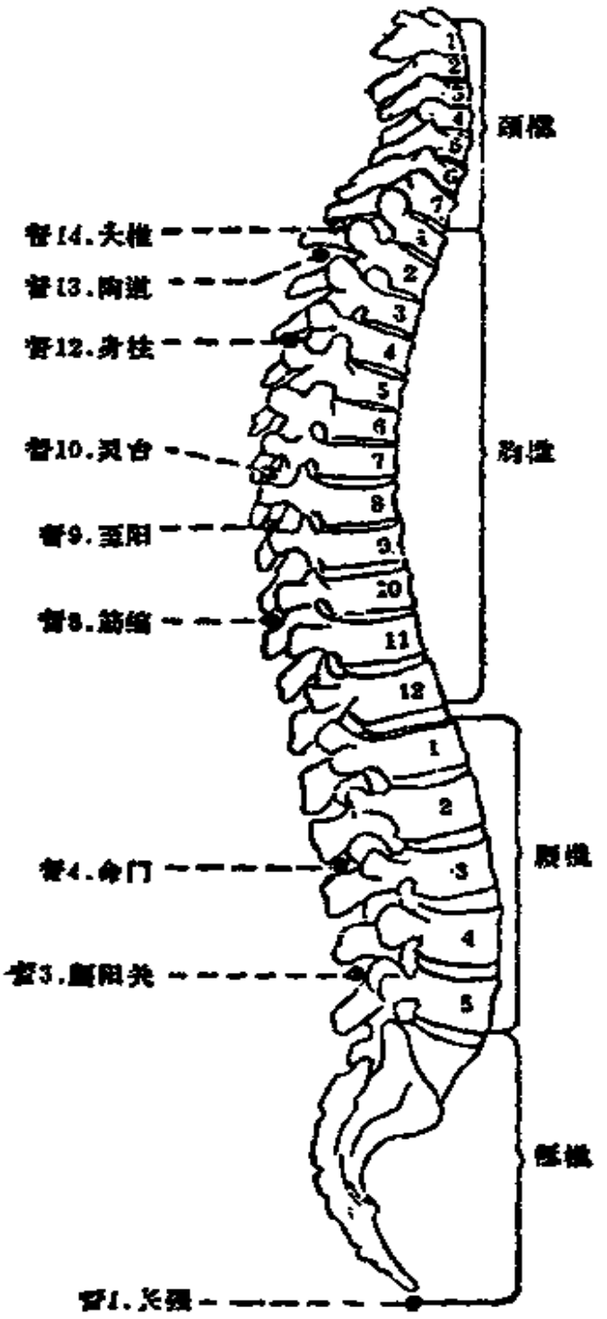
第二部分



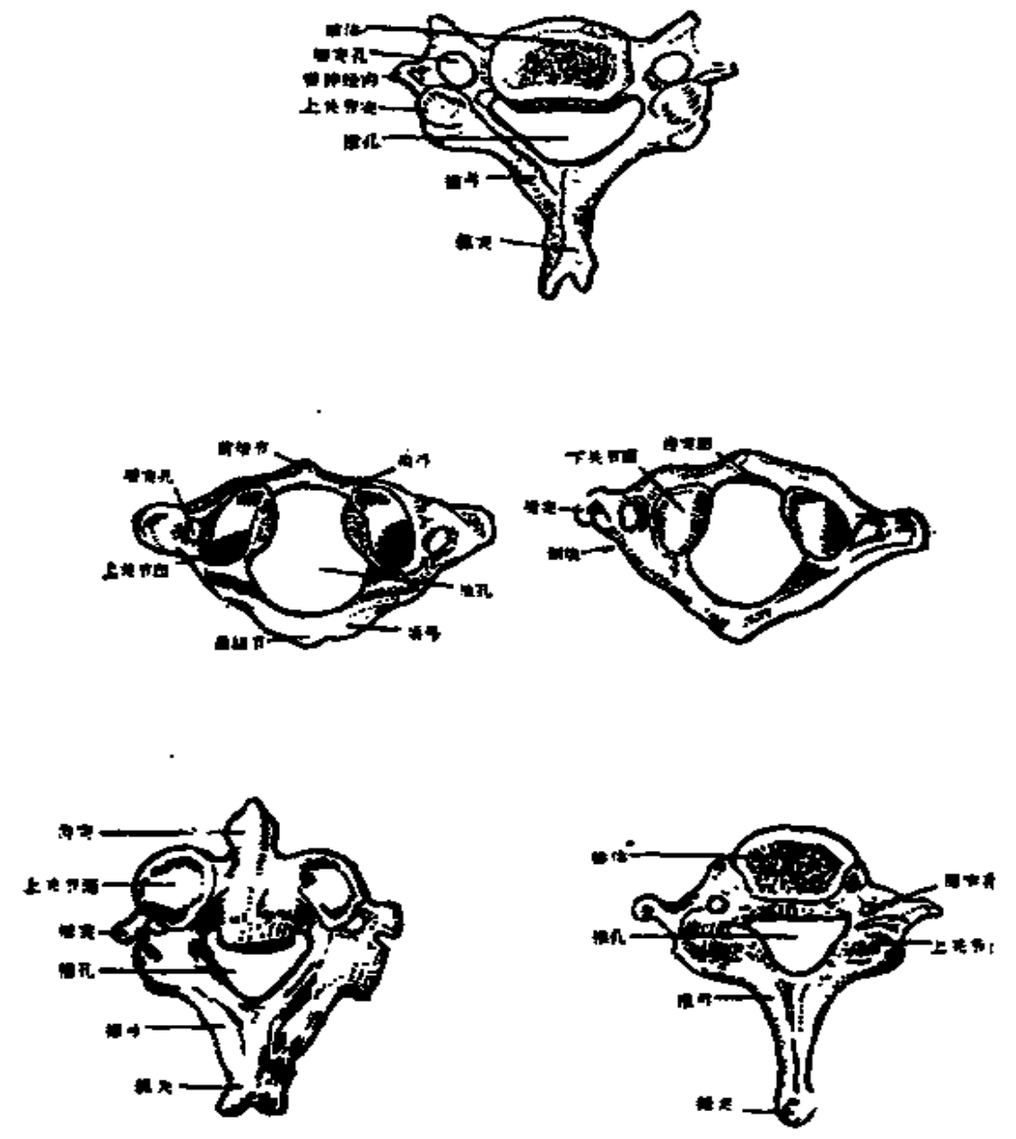
躯干骨骼结构图



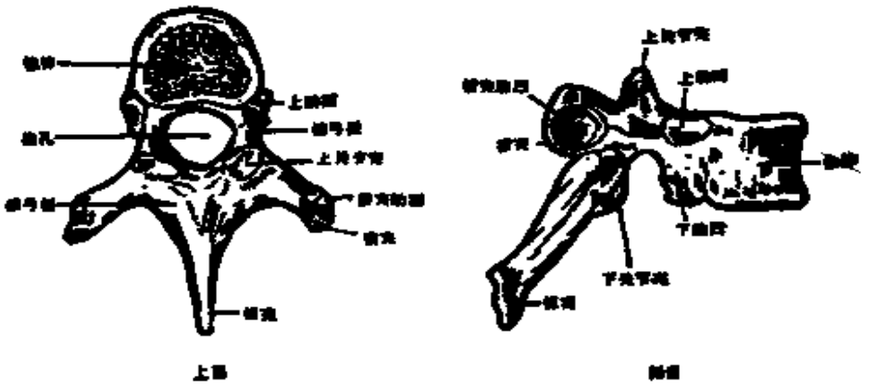
胸廓图



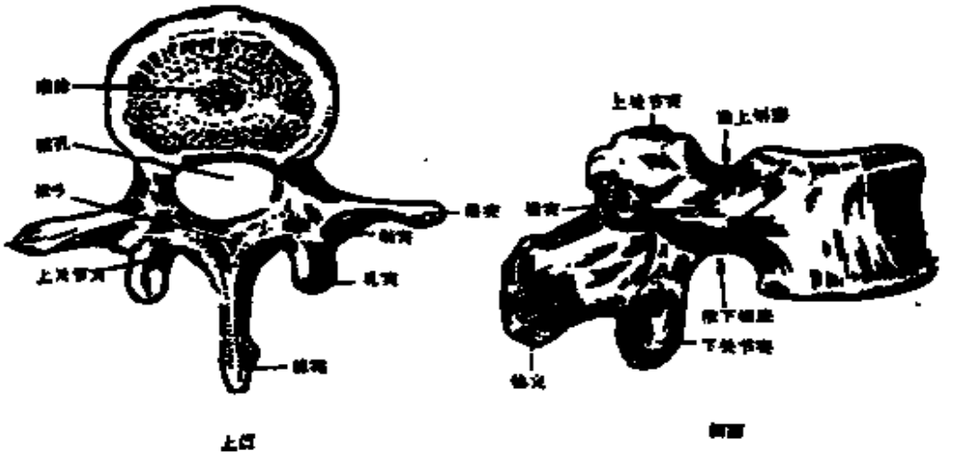
脊柱侧观图



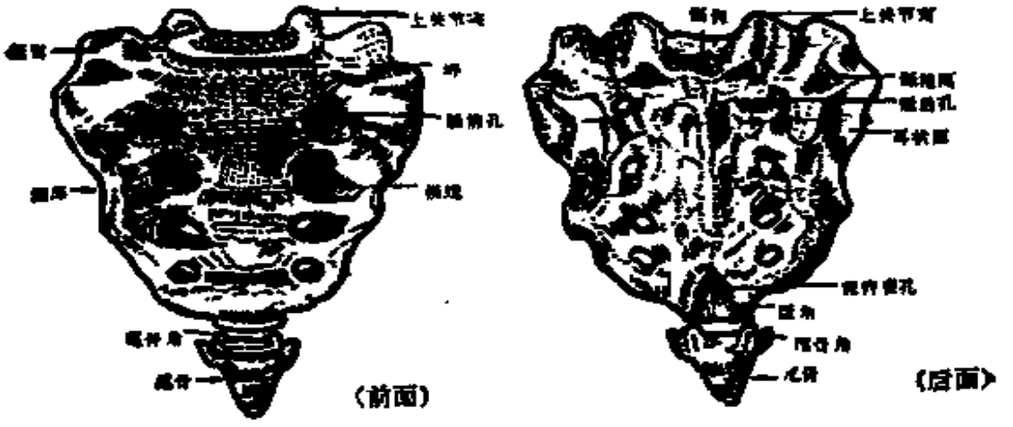
椎骨分解图（颈椎）



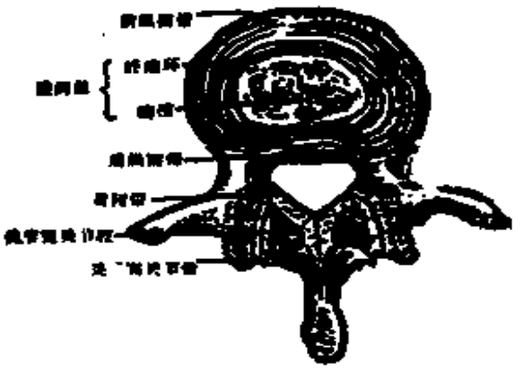
椎骨分解图（胸椎）



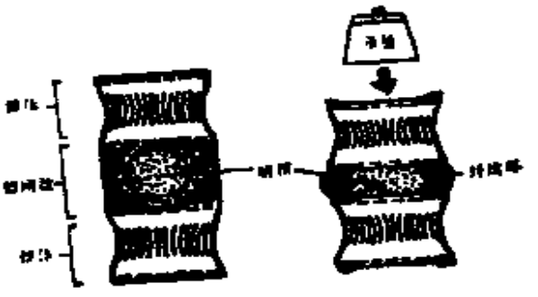
椎骨分解图（腰椎）



椎骨分解图（骶椎和尾椎）

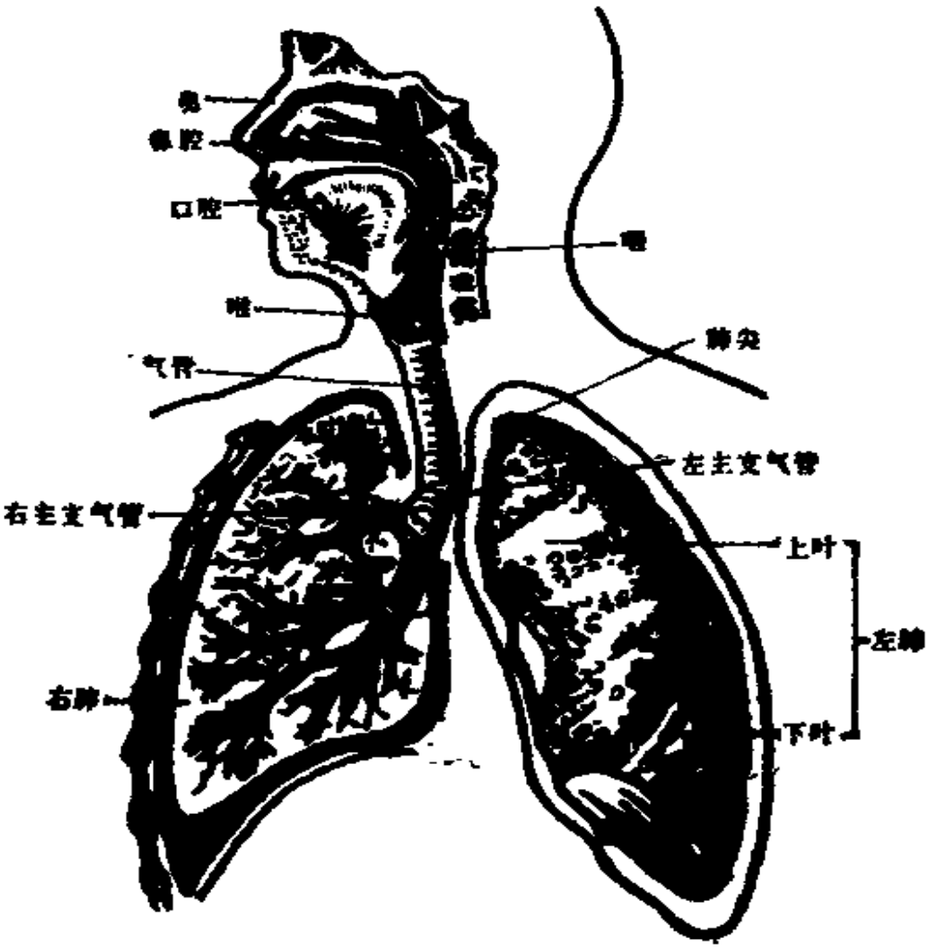


椎骨分解图（椎间盘和关节突关节）

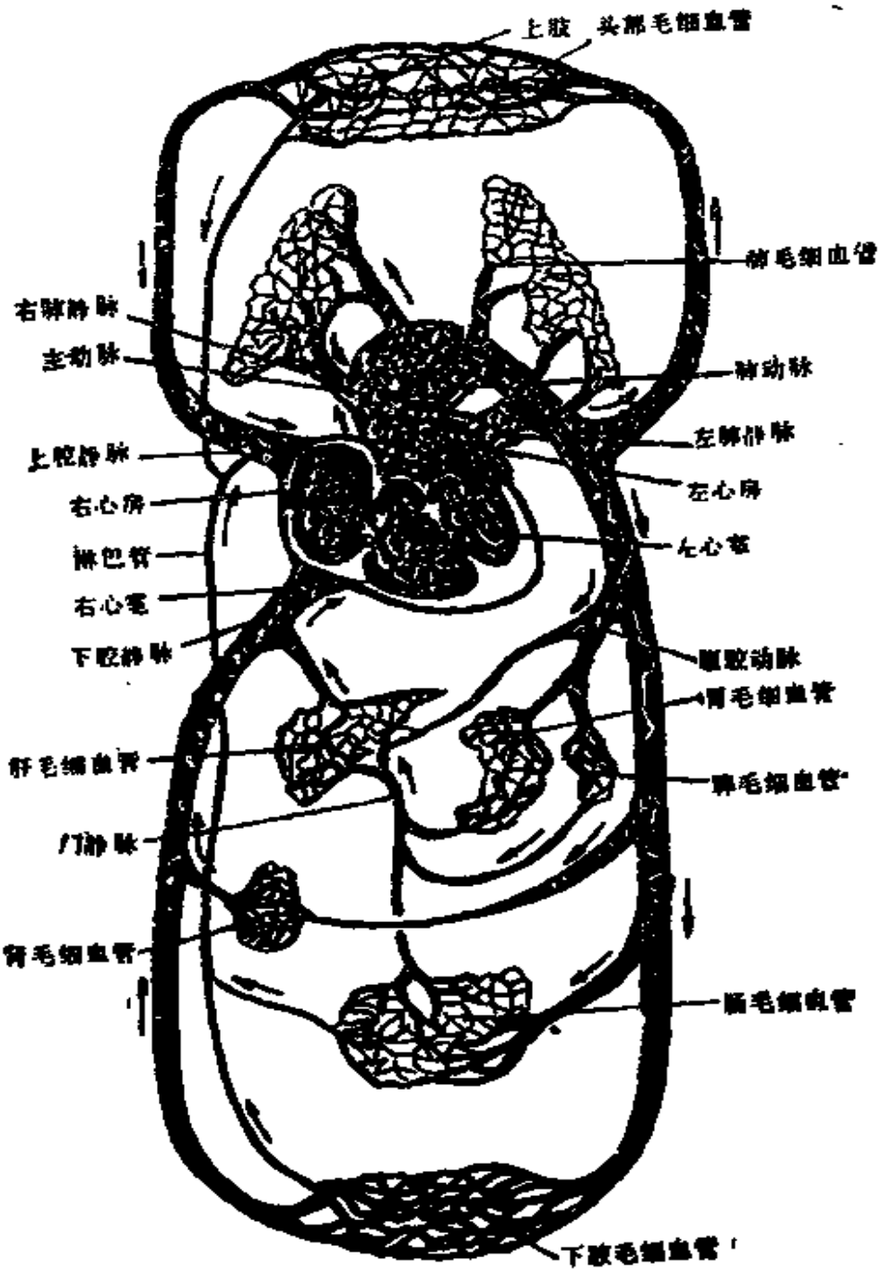


椎骨分解图（椎间盘作用示意）

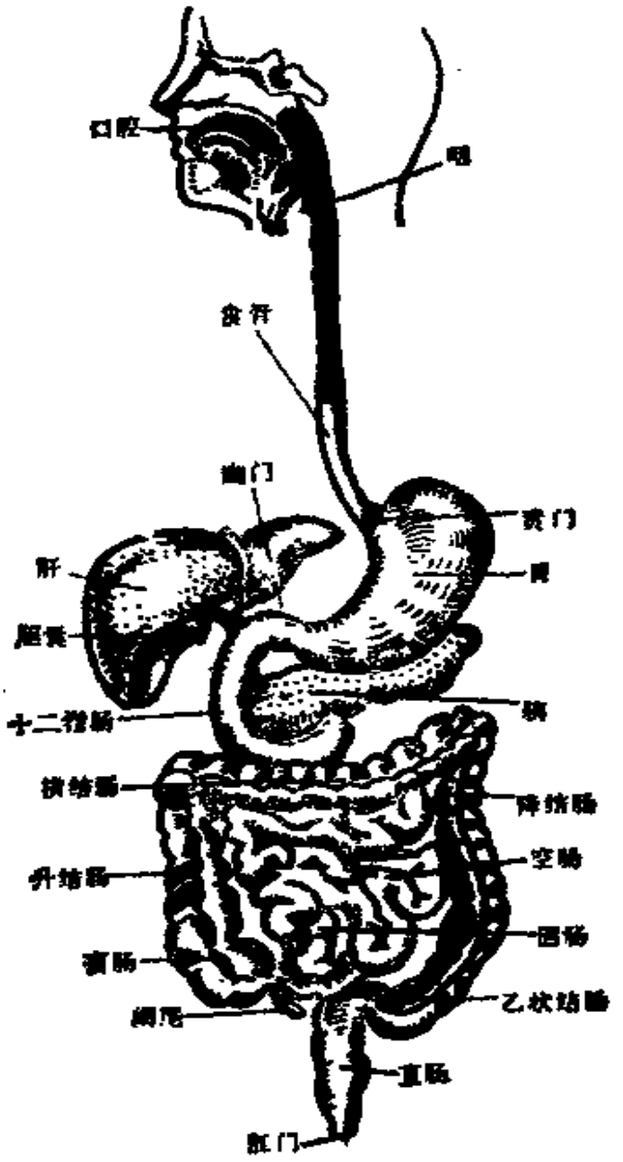
第三部分



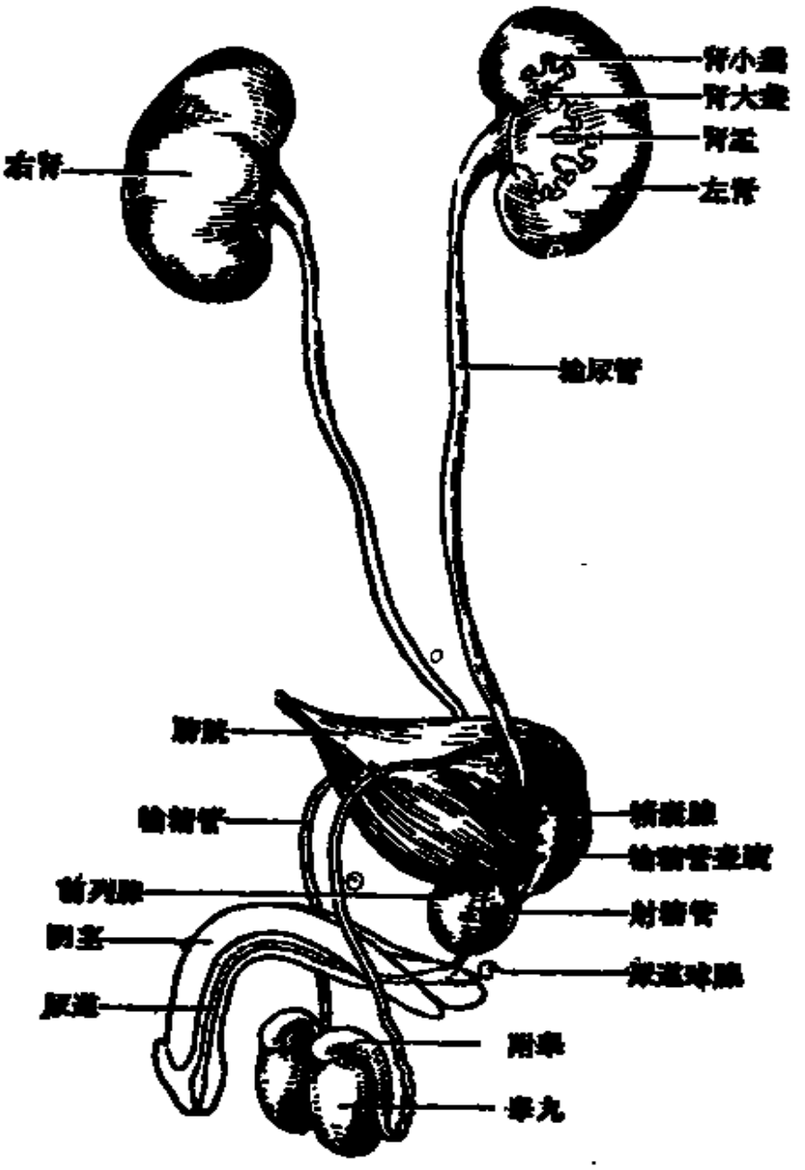
呼吸系统全图


上腔
头部毛细血管
肺毛细血管
右肺静脉
主动脉
肺动脉
左肺静脉
上腔静脉
右心房
左心房
淋巴管
左心室
右心室
下腔静脉
腹腔动脉
胃毛细血管
肝毛细血管
肾毛细血管
门静脉
肾毛细血管
肠毛细血管
下肢毛细血管

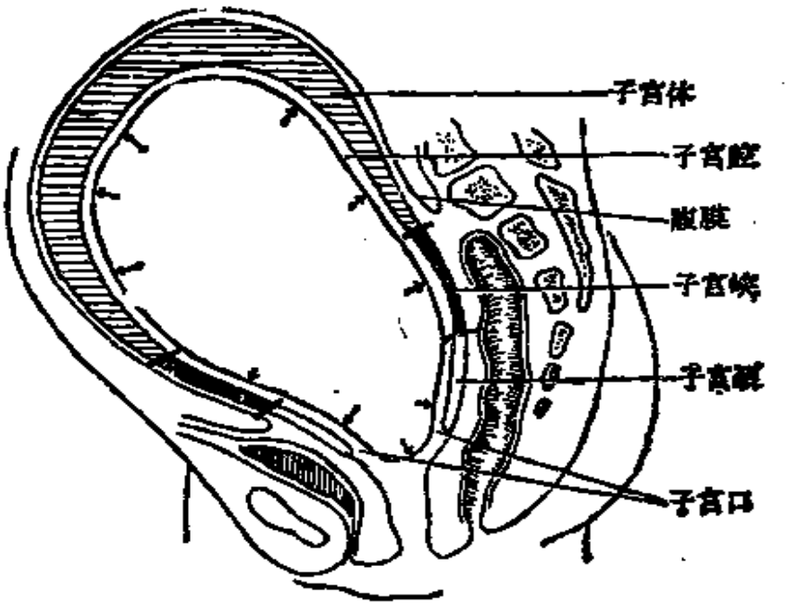
血液循环模式图



消化器模式图



男性泌尿生殖器模式图

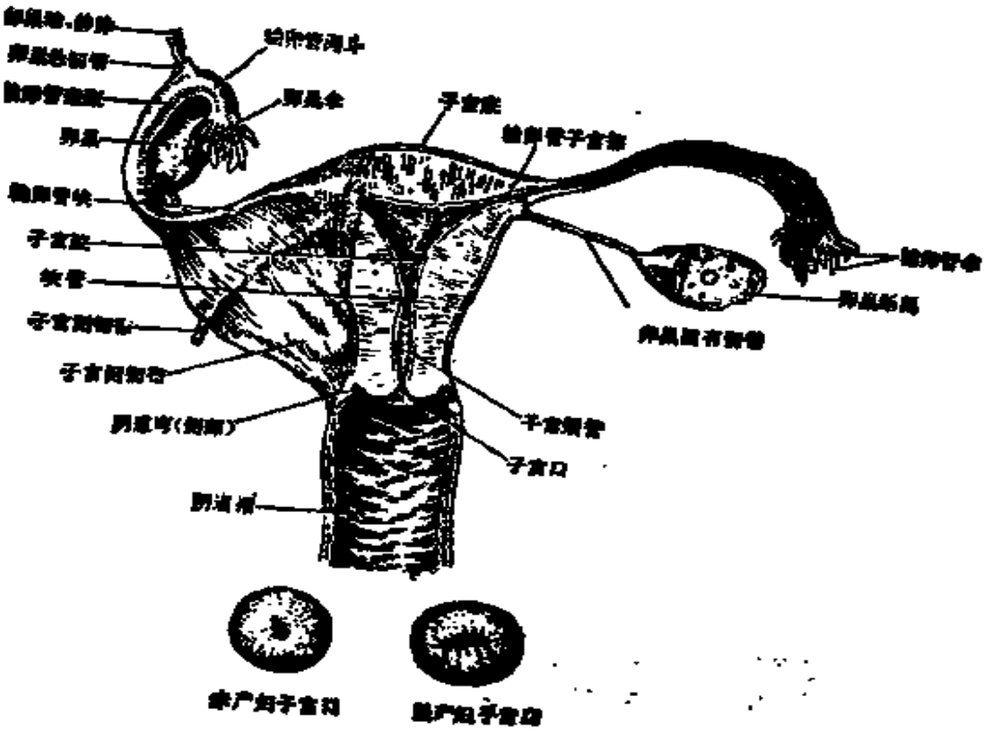


（任娠和分娩时子宫）

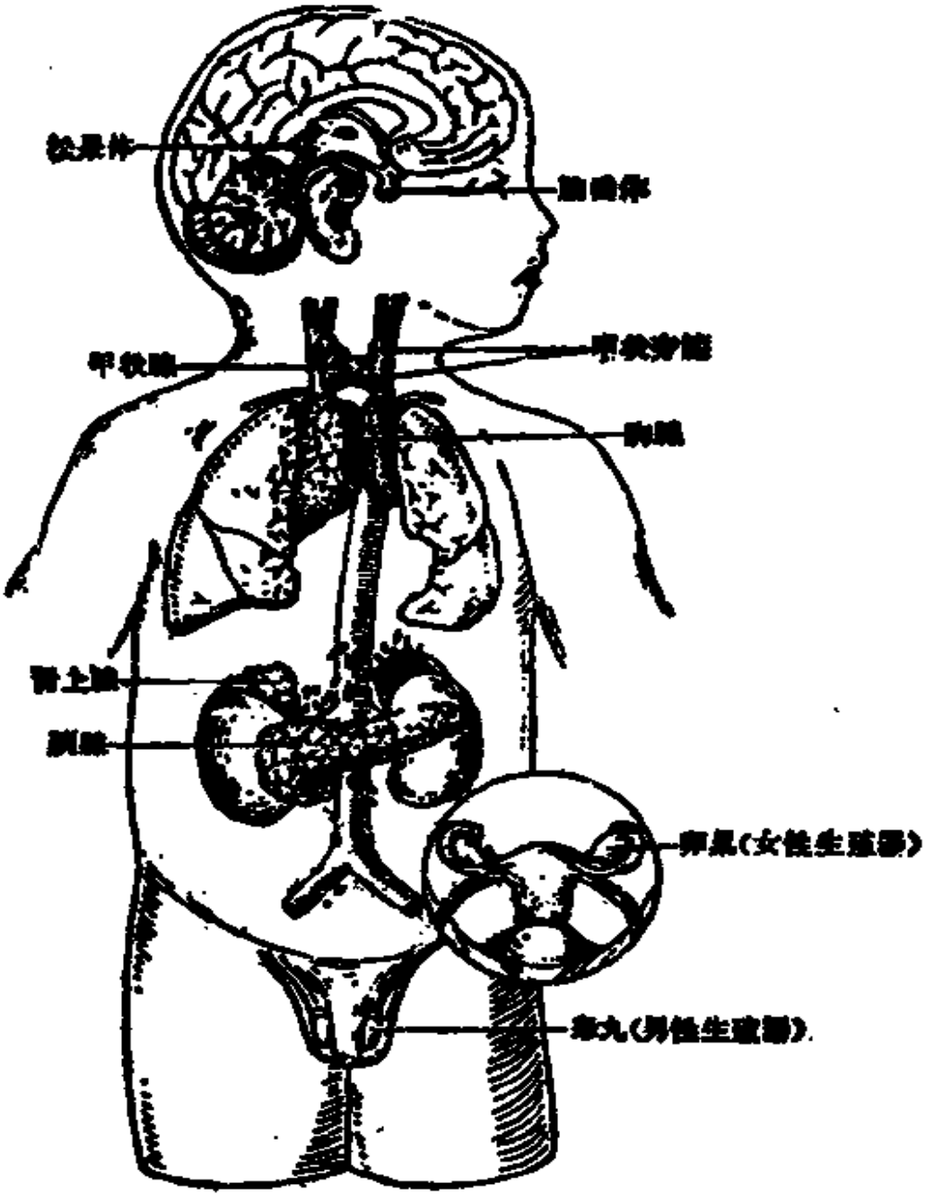


（平时子宫）

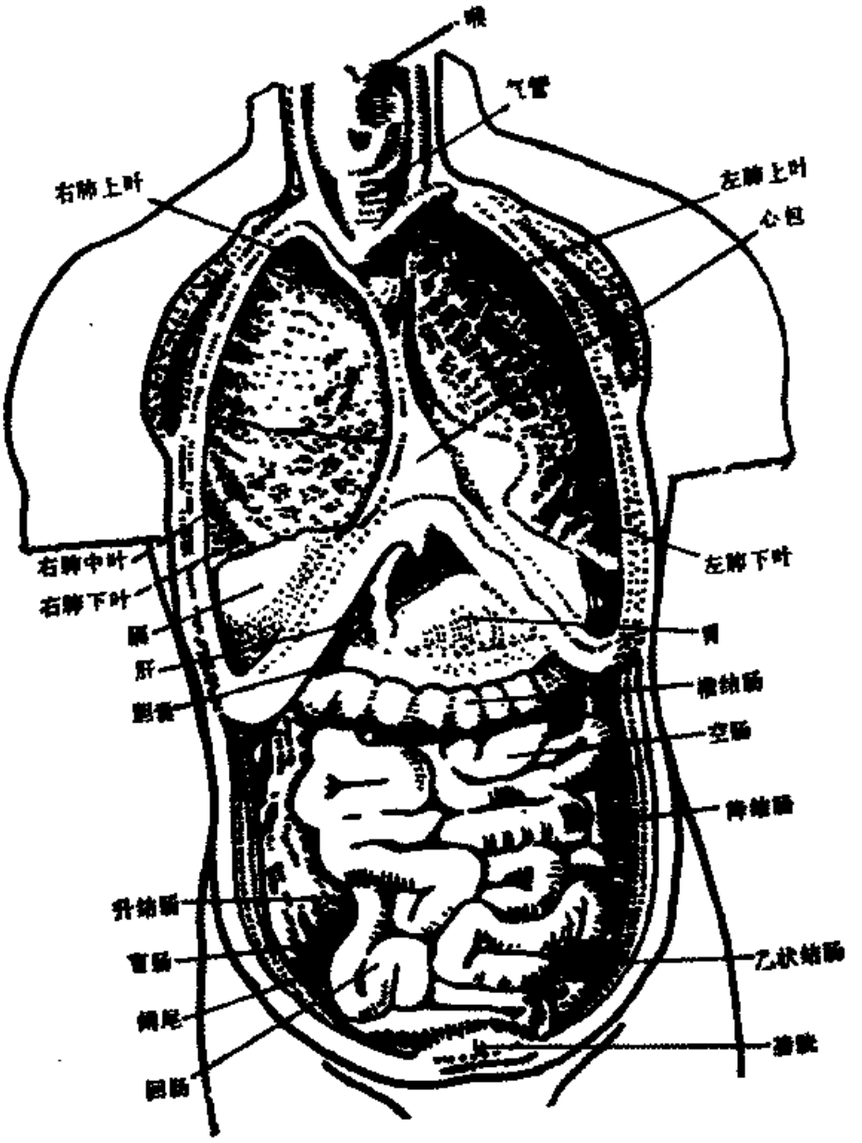
女性泌尿生殖器图



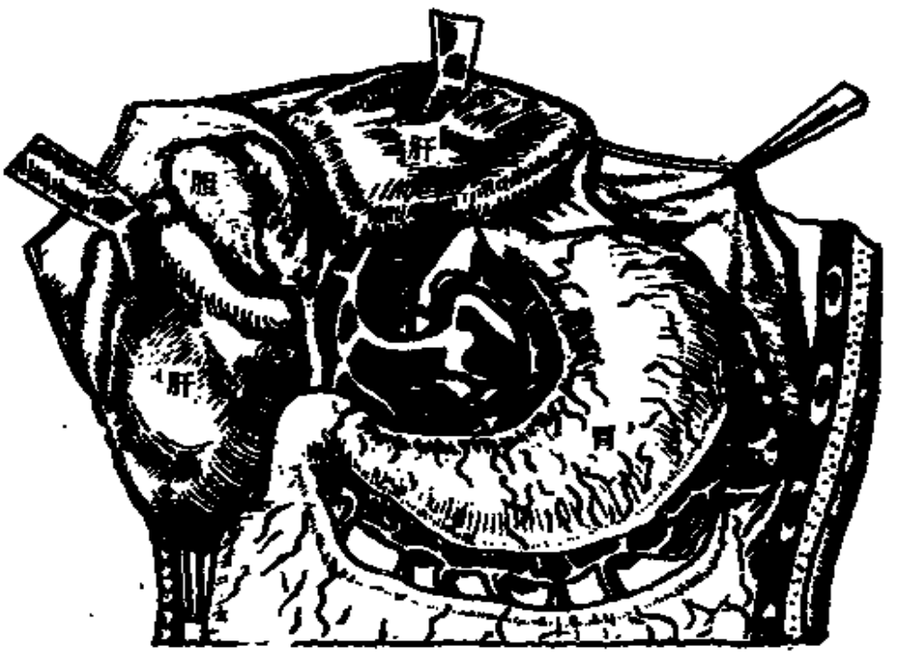
女性内生殖器图



内分泌系统图


喉
气管
右肺上叶
左肺上叶
心包
右肺中叶
右肺下叶
膈
肝
胆囊
左肺下叶
胃
横结肠
空肠
降结肠
升结肠
盲肠
阑尾
回肠
乙状结肠
膀胱

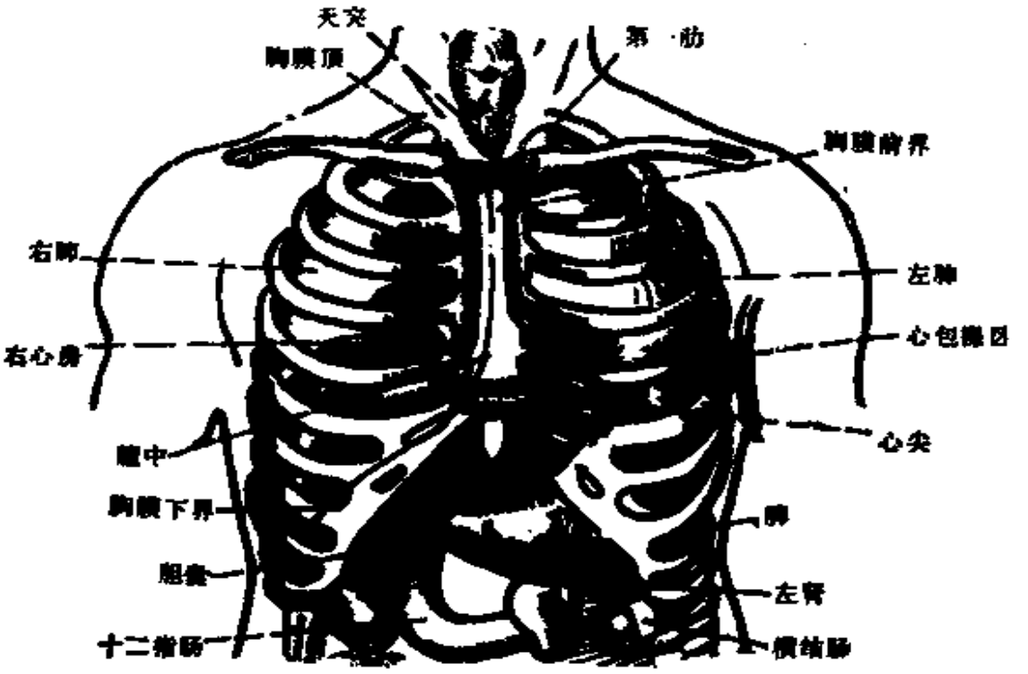
胸腹腔脏器图



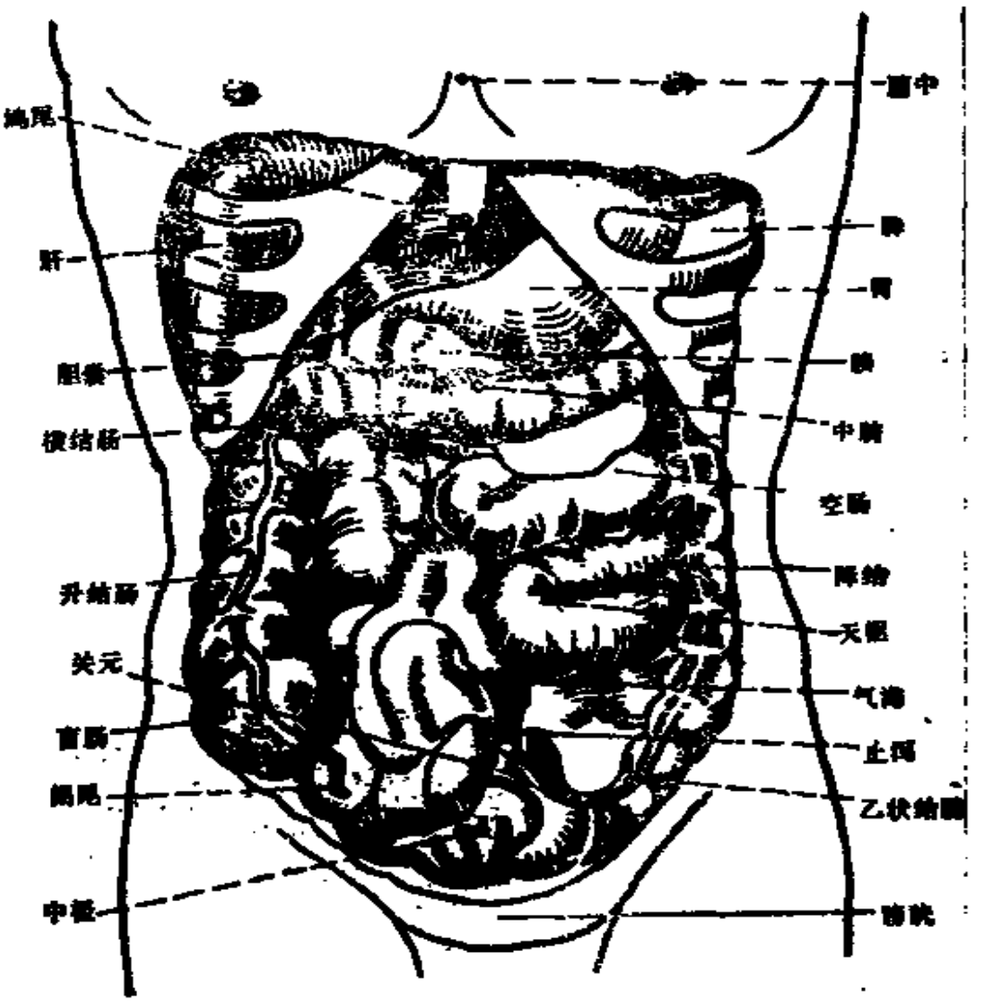
腹上部局解图（一）



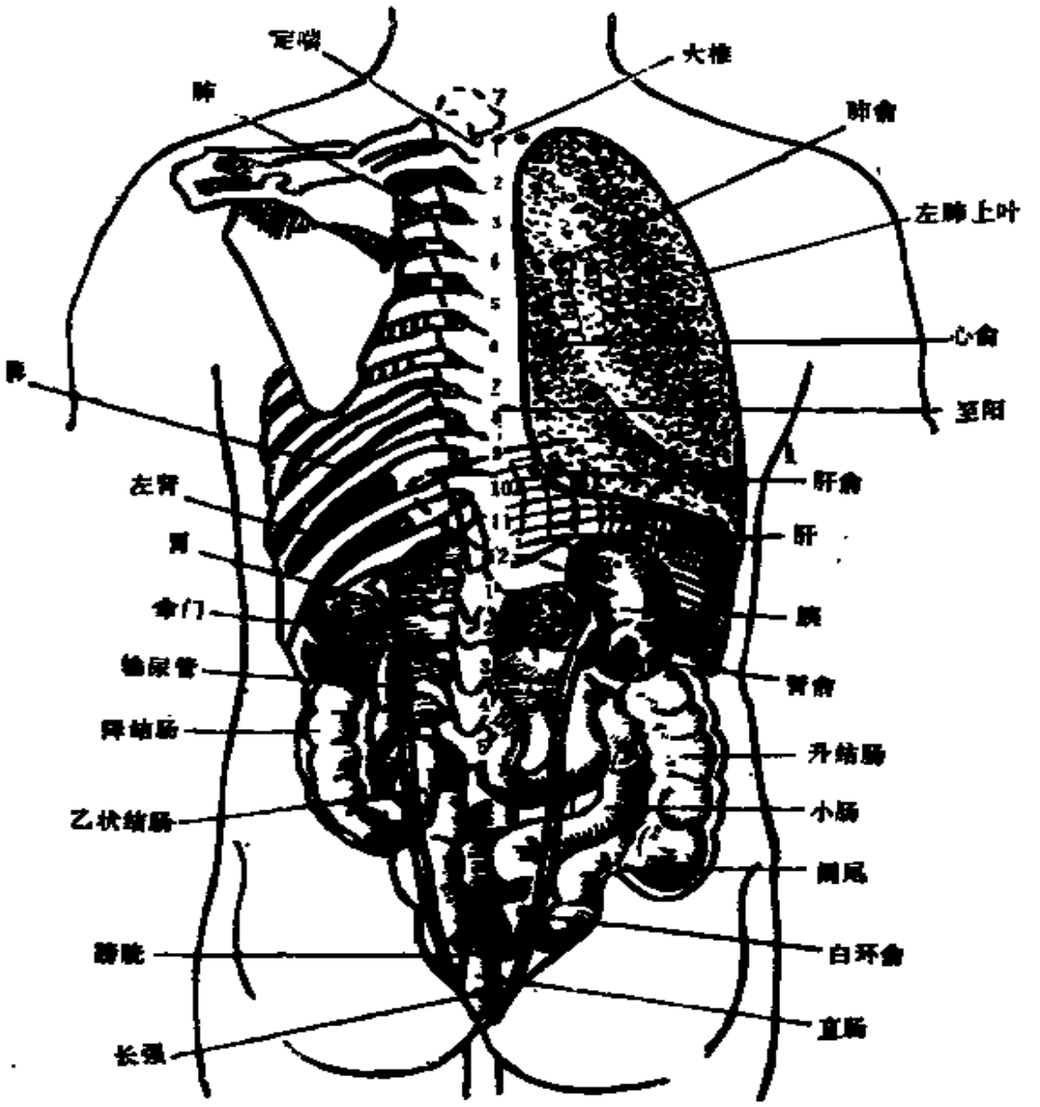
腹上部局解图（二）



胸部的脏器投影和常用穴位图

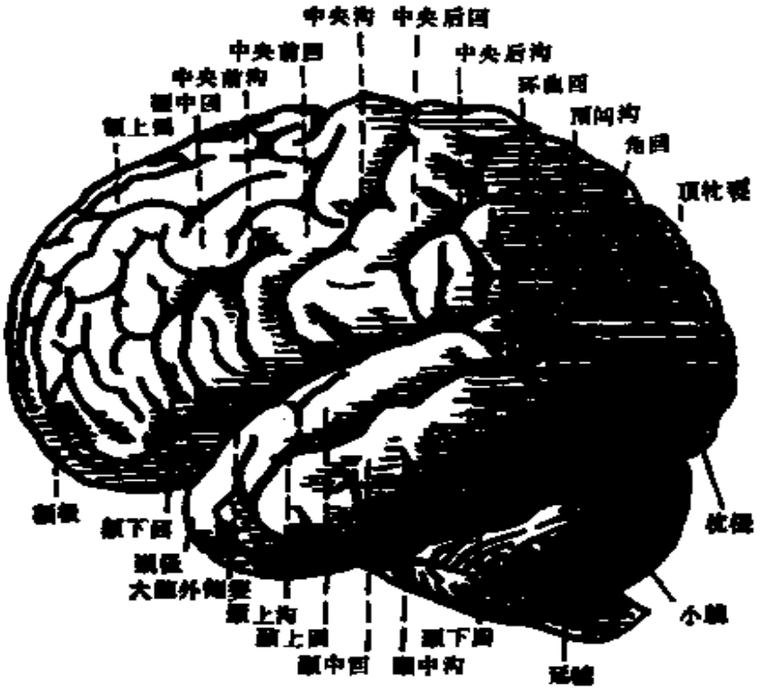


腹部的脏器投影和常用穴位图

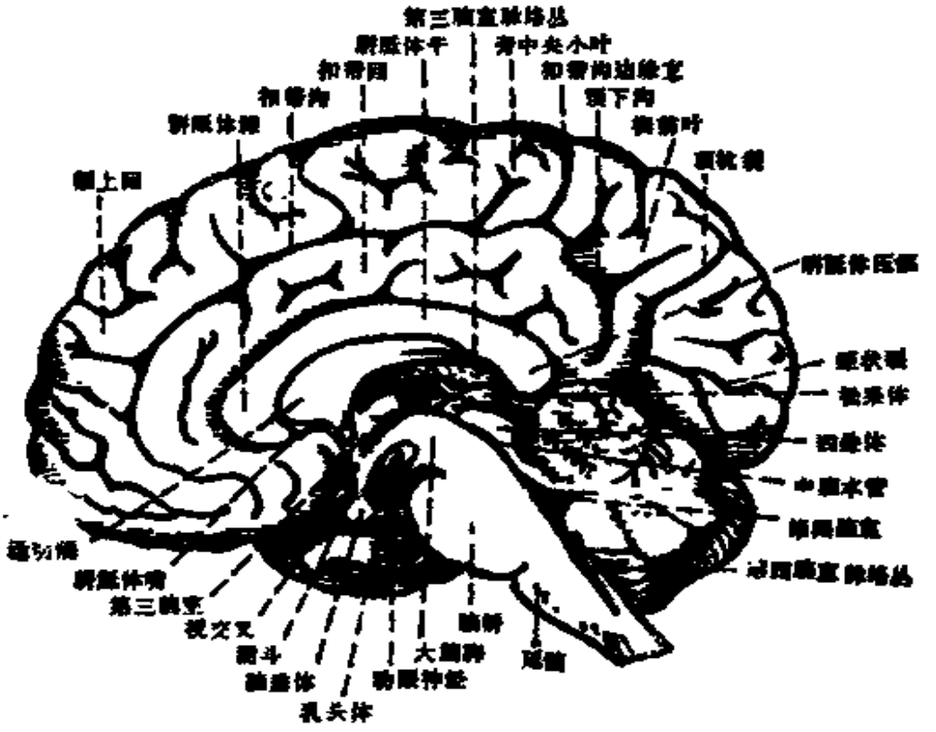


胸腹部的脏器在背部投影和常用穴位图

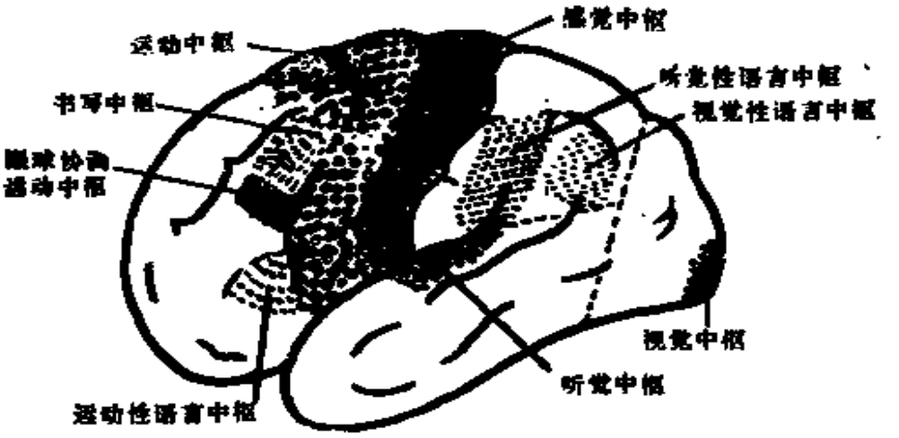
第四部分


中央沟
中央后回
中央前回
中央后沟
中央前沟
环曲回
额中回
顶间沟
额上沟
角回
顶枕裂
额极
额下回
枕极
额极
大脑外侧裂
小脑
额上沟
颞上回
额下沟
额中回
额中沟
延髓

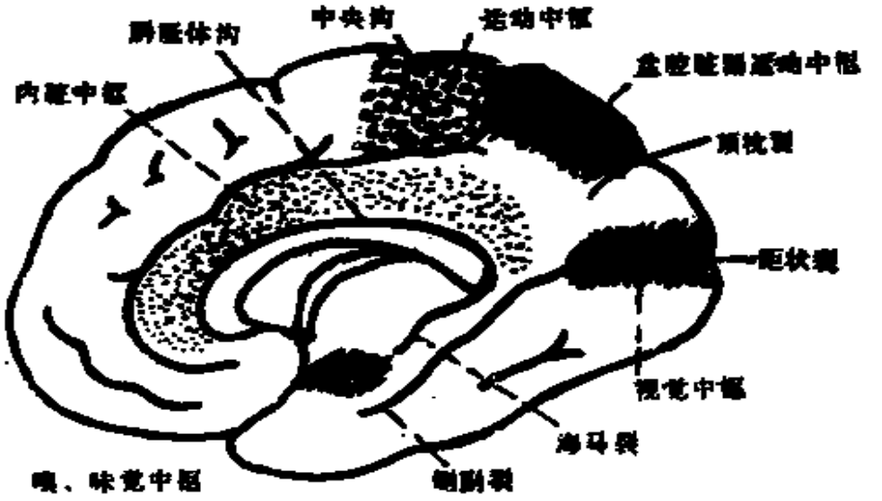
脑髓外侧面图



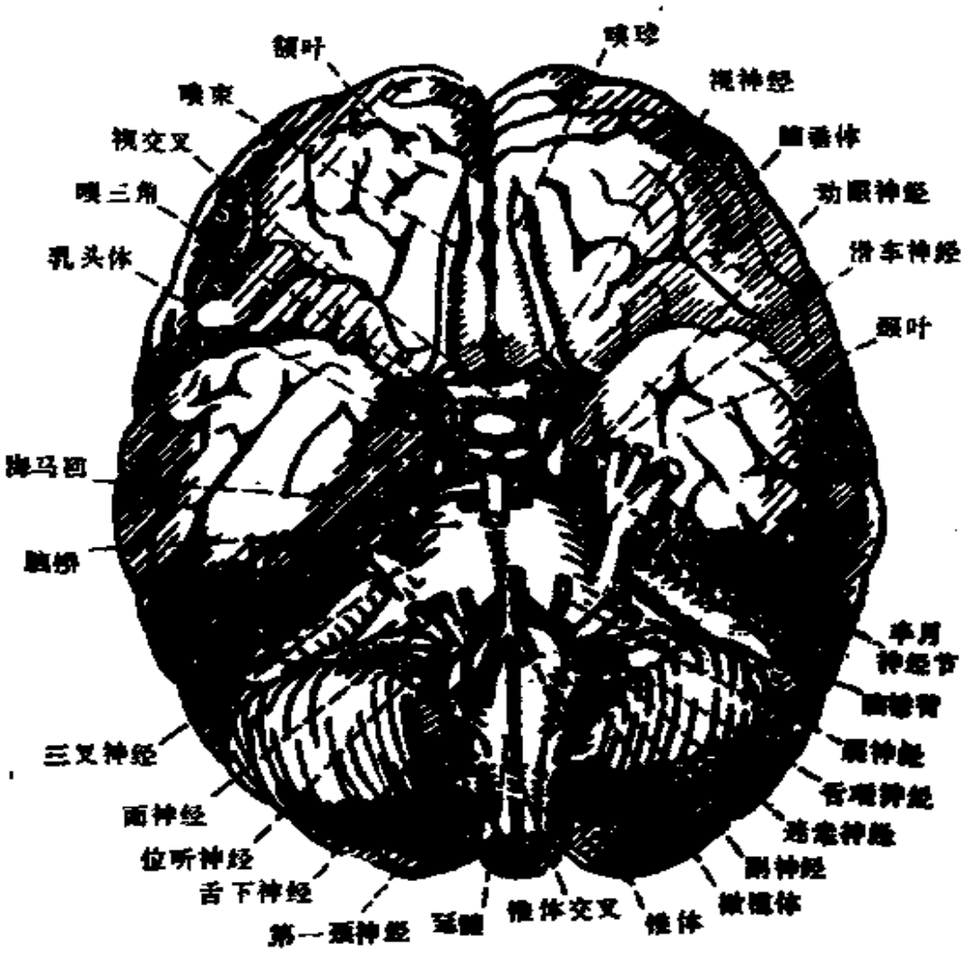
脑髓内侧面图



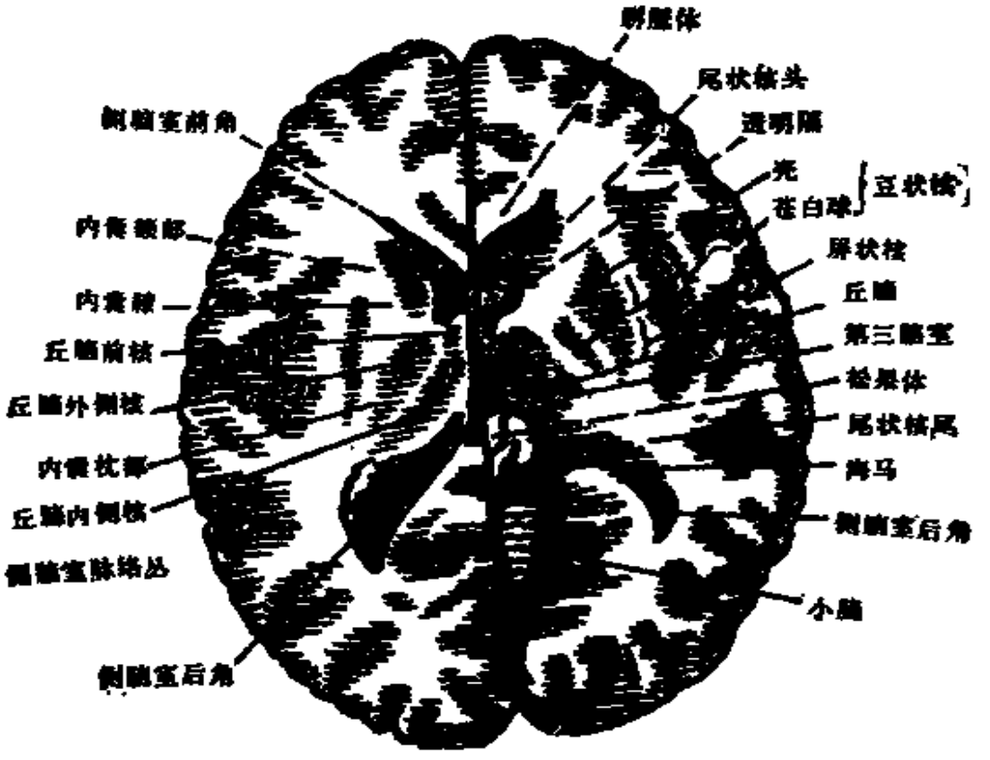
皮质机能定位（脑髓外侧面）图



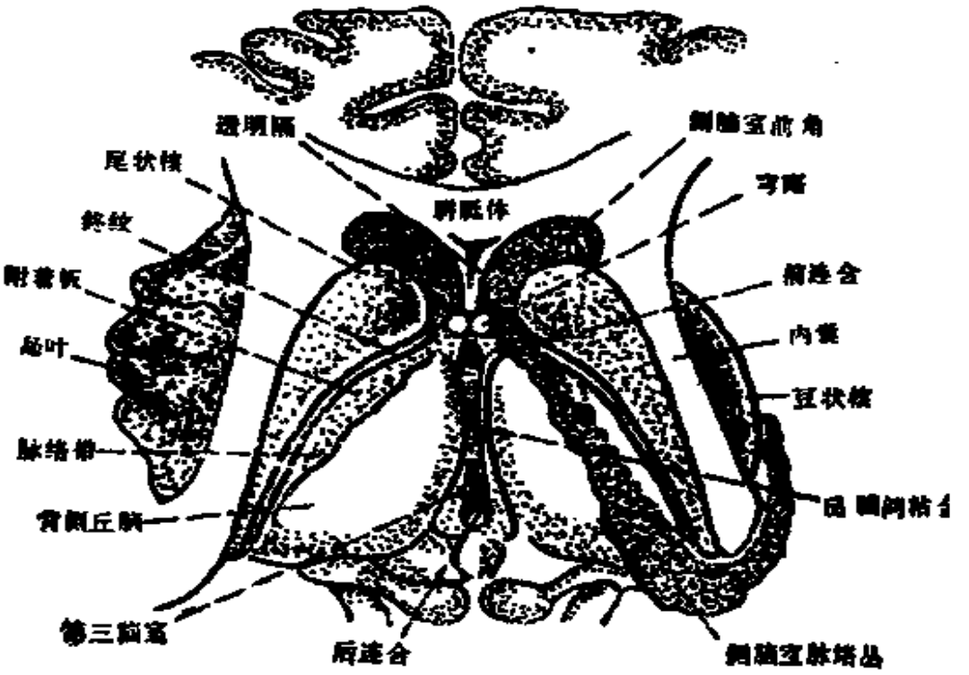
皮质机能定位（脑髓内侧面）图


额叶
嗅束
视交叉
嗅三角
乳头体
海马回
脑桥
三叉神经
面神经
位听神经
舌下神经
第一颈神经
延髓
锥体交叉
锥体
嗅球
视神经
脑垂体
动眼神经
滑车神经
颞叶
半月神经节
展神经
舌咽神经
迷走神经
副神经
橄榄体

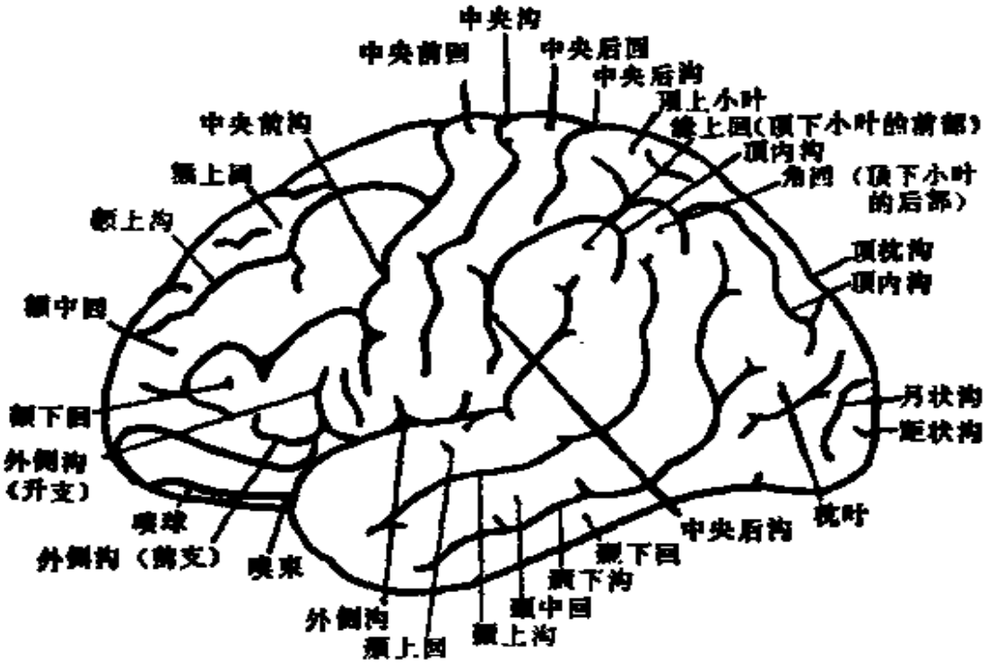
脑髓底面图


胼胝体
尾状核头
侧脑室前角
透明隔
壳
苍白球
豆状核
内囊膝部
屏状核
内囊后肢
丘脑
丘脑前核
第三脑室
松果体
丘脑外侧核
尾状核尾
内囊枕部
海马
丘脑内侧核
侧脑室后角
侧脑室脉络丛
小脑
侧脑室后角

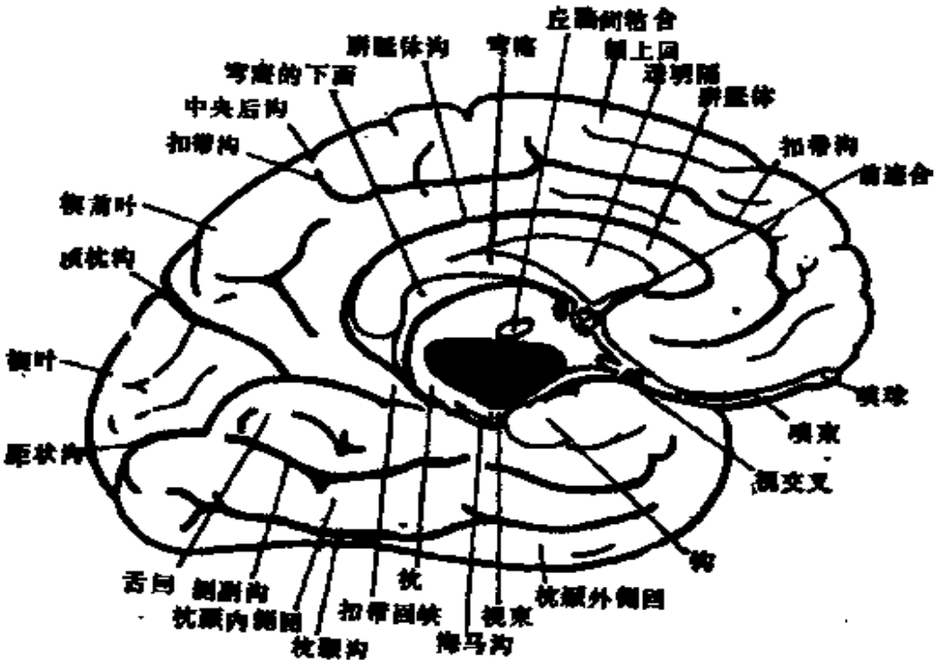
脑横水平断面图



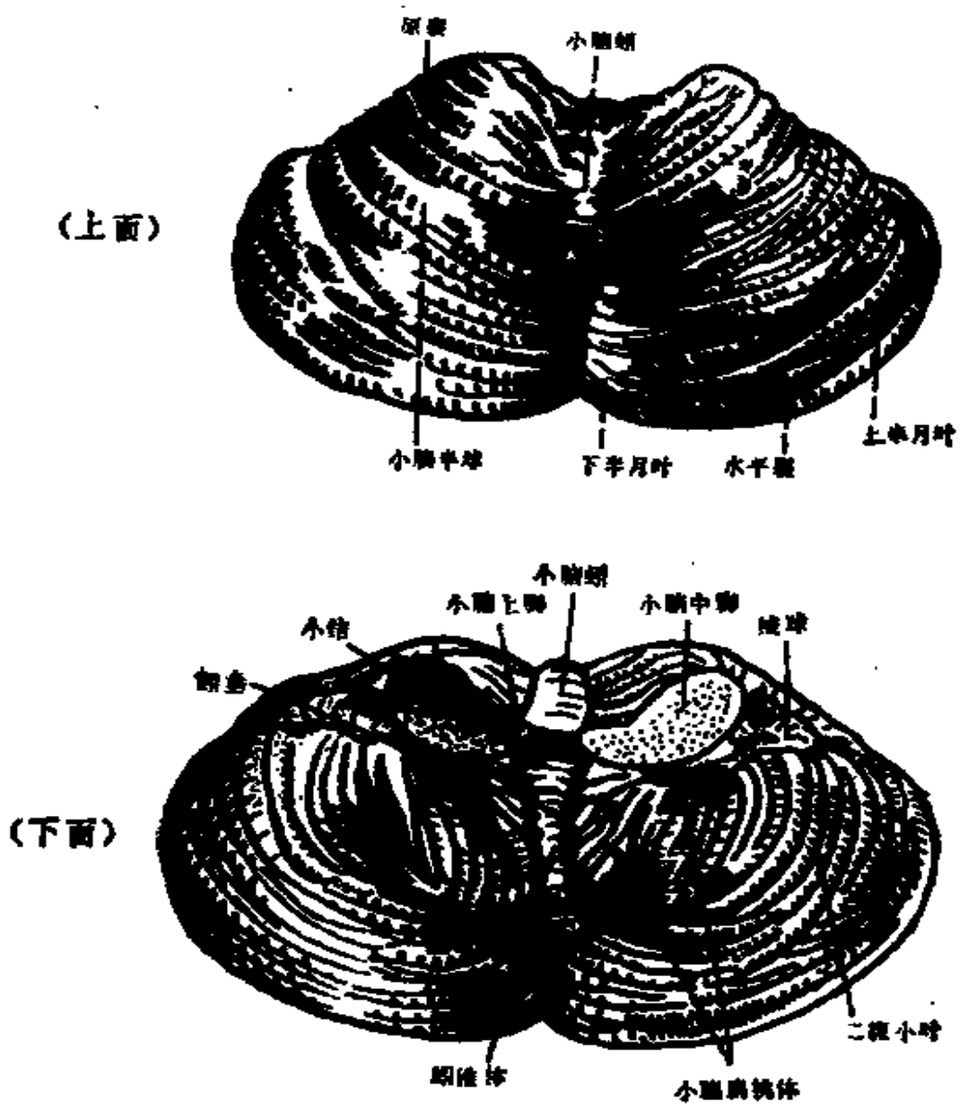
何脑背面图



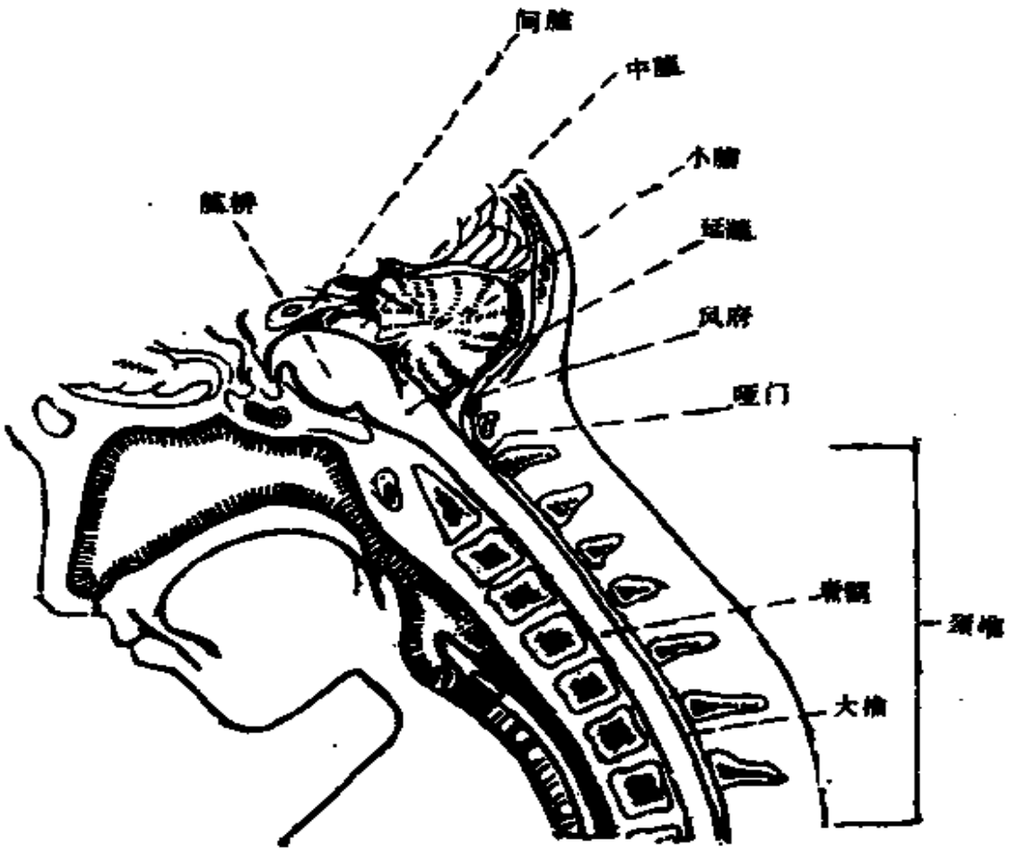
大脑半球的沟回（上外侧面）图



大脑半球的沟回（内侧面）图



小脑外形图



脑 干 图

第一章　医疗气功概说

第一节　医疗气功的概念

在本书的导论中，已经就气功的诞生和发展、概念和作用进行了介绍。大家知道，气功就是人类千百年来，为了更好地生存和发展，在同大自然的恶劣环境以及各种疾病作斗争的实践中逐步发展起来的。因此，从一开始，治疗疾病和延年益寿就是气功的一项主要目的。虽然，随着其自身的不断发展，气功的科学意义已在越来越广阔的领域中显示出来，但是治病防病仍然是气功的主要功用之一，因为人类只有战胜疾病、体魄强健，才能为进一步探索宇宙的奥秘打下基础，况且，应付各种疾病的挑战本身也是一门意义深远的课题。

“中国医疗气功”是先天混元气功在实践中的一项具体应用。医疗气功，顾名思义，即指用以为自身或他人诊断并治疗疾病，进而促进身心健康以至天人合一的气功方法。“中国医疗气功”，是以先天混元气功的理论为指导，以中、西医学的理论为依据，集本人多年诊病疗疾的实践经验而成。它充分利用混元气功的优势，在诊病方面，采用一些超现代医学的体察、透视、遥感等方法，因此具有快速、准确、无痛苦等特点；在治病方面，由于辅以气功发放外气、导引等，也使得传统的中医治病手法显示出超常的效力。此外，气功中特有的气功方剂、密

码速效疗法、特异心理疗法等，更具混元气功之妙，往往显出妙手回“天”之神效。由于“中国医疗气功”是先天混元气功的组成部分，因此它的使用亦绝不仅仅限于诊疗疾病，它可以在诊疗疾病的过程中，调整人体能场，增强人体能量，沟通人体与宇宙，促进天人合一。

本编中的一些诊疗方法，其准确程度以及治疗效果，与诊病施治者的练功层次有着密切的关系。因此，学练者亦需要刻苦练功，仔细品悟，反复实践，不断提高。这样，才能真正领会“中国医疗气功”之要义，在医疗时作到追根查源，“手”到病除，为人类的身心健康作出贡献。

第二节　医疗气功的特点

医疗气功，就是气功在医疗方面的具体应用。它的治疗特点，和普通的医疗手段不同，下面分别进行论述。

一、自我主动疗法

气功治疗，总体上可分外气治疗和内气治疗两种。外气治疗，即患者请气功师发放外气以消除病患，其性质是被动的。本节所介绍的是内气治疗，其性质是内向的，主动的。内气治疗的特点，不同于医药、针灸、按摩、理疗、外科手术等，而是教授给患者一种练功方法，让患者进行气功锻炼，使真气充盈，以达到治病的目的。它是主动的，积极的，以防治为主的。

近代生理学研究，人的心理状态直接影响着生理功能的活动。不同的心理状态，会给人的身体健康带来不同的结果。积极乐观的心理，豁达开朗的性格，都有助于身心的协调，改变机体病理状态，向有利于身体健康的方向发展。

气功治病，既然是一种自我主动锻炼的方法，它就要求患者从以下两方面进行积极配合：①从精神上要相信气功是科学，相信自己的力量，相信经过一段时间的气功锻炼，一定能够治好自己的病。简单说，就是首先从精神上战胜疾病。②坚持长期认真地锻炼下去。这是气功治疗疾病的根本保证。

根据过去的经验，练气功最难做到的，也是以上两点。古人说："非长生难，闻道难也"；又说："非闻道难，行之难，非行之难也，终之难"（《汉武内传》）。因此，要求患者在气功治疗中，要树立三心，即信心、决心和恒心。在练功中还要注意不能贪功求成或见异思迁，否则会欲速则不达，反倒误了病癒的过程。

"中国鹤翔庄气功"和"中国自在静功"均属于先天混元气功。它们的特点是：简单易学，得气快，疏通经络快，治病见效快，并顺其自然有自发功，而且收发自如。这两套功法，动静相兼，调养相依，功效奇妙，安全可靠。长期锻炼，可修身明心，陶冶性情，祛邪扶正，身强寿增，强化自身，激发潜能，探索奥秘，人天相通。

二、整体锻炼

有病乱投医，乃人之常情；对症下药，更是医家必遵之法。然而气功治病的特点之一，就是整体性的综合治疗。下面分几个方面来剖析这个问题。

1. 人是一个有机整体

祖国传统医学历来强调人体的整体观念，这些观念为气功的整体治疗打下了坚实的理论基础。

①人体内部的整体观

古人有“牵一发而动全身”之说，清朝的龚自珍也有“一发不可牵，牵之动全身”的诗句，都形象地说明了人身的整体性。同时，祖国的医书中，在指出人体各部的具体作用时，又强调它们之间的依存关系。如《素问·六节藏象论》中写道：“心者，生之本，神之变也，其华在面，其充在血脉；肺者，气之本，魄之处也，其华在毛，其充在皮；肾者主蛰，封藏之本，精之处也，其华在发，其充在骨；肝者，罢极之本，魂之居也，其华在爪，其充在筋，以生血气；脾、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱者，仓廪之本，其华在唇四白，其充在肌。凡十一脏，取决于胆也。”这段文字，既指出了各个脏腑的功能，又强调了各组织器官之间的相互联系，充分说明了人身的整体性。

②人与外界的整体观

古医家在认识到人身整体性的同时，还认识到人与自然的密切联系，认为人和自然界也是一个对立统一的整体。《素问·宝命全形论》中说：“人以天地之气生，四时之法成。”

2. 人体病机的整体观念

所谓人体病机，是指导致疾病的原因和人体内在变化的病理等。我国古代医学家在分析人体病机时，也采用人体内在统一的整体观念。

①因外感病邪而致病

中医学认为，人的体质不同，受到外邪侵入的程度也就各异，受侵袭的部位也有深浅之分，因而其后果也不同。体质好的，影响就小；体质差的，就会造成各种疾病。《灵枢·五变篇》中有这样一段文字，便清楚地说明了这个问题，“百病之始期也，必生于风雨寒暑，循毫毛而入腠理，或复还，或留止，或为风肿汗出，或为消瘅，或为寒热，或为留痹，或为积聚。奇邪淫溢不可胜数。”意思是说，百病之生始于风雨寒暑。邪气侵

入腠理的途径就是人身的毛孔。邪气侵入后，有的又出去了，有的就留下了，使人出现各种疾病。这种邪气到处泛滥，发展下去便成为各种疾病。

②因情志内伤而致病

古医家认为，人生活在社会上，要和各种人相接触，也会遇到各种事物，有的使人高兴，有的使人烦恼，因而受到各种刺激和影响，在情志上便有不同表现。这些表现如超出了常态，则会引起疾病。《素问·举痛论》中对此有详尽论述："百病生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，炅（同炯，热的意思）出气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。力气不同，何病之生？曰：怒则气逆，甚则呕血及食泄，故气上矣；喜则气和志达，营卫通利，故气缓矣；悲则肺（心）系急，肺布叶举，而上焦不通，营卫不散，热气在中，故气消矣；恐则精却，却则上焦闭，闭则气还，还则下焦胀，故气不行矣；寒则腠理闭，气不行，故气收矣；炅则腠理开，营卫通，汗大泄，故气泄矣；惊则心无所倚，神无所归，虑无所定，故气乱矣；劳则喘息汗出，外内皆越，故气耗矣；思则心有所存，神有所归，正气留而不行，故气结矣。"这段话的大意是内伤病均从情志不稳定而得之，故要注意功德与日常的修养，不动情色，病就无从可入。

③古医家对传染病、风邪病、寒邪病、饮食失调、经气不足、阴阳偏盛等症，都有深入研究。如《素问·阴阳应象大论》中说："阴胜则阳病，阳胜则阴病；阳胜则热，阴胜则寒，重寒则热，重热则寒。"还说："阳胜则身热，腠理闭，喘粗为之俛仰，汗不出而热，齿干，以烦冤（乱的意思）腹满死，能冬不能夏。阴盛则身寒，汗出身常清（寒的意思），数栗而寒，寒则厥，厥则腹满死，能夏不能冬。此阴阳更胜之变，病之形态也。"

以上古医家对疾病机理的论述，在临床实践中已经得到充分证明。从而为气功治疗的整体锻炼，提供了病理依据。

3. 气功疗法的整体性

如上所述，人体本身自成系统，是一个对立统一体，阴阳、上下、表里、气血、营卫和脏腑等，无不体现着人体是有机的、完整的统一体。人体的整体性，决定了气功疗法的整体性。

①气功疗法是完整的、有序化的锻炼方法

这是气功疗法的特点之一，气功疗法是遵循了中医的病机理论而编制的。如“中国鹤翔庄气功”，正是这样一套功法。通过五节动功和一节站桩功，进行全身的整体锻炼。它以科学的身姿动作，疏通经络，使主要穴位开阖，以放松入静；以“调心”、“调身”、“调息”这三大要素来补益真气。“中国鹤翔庄气功”中的几种对症治疗功法，如疏肝法、降压法，虽然是针对某一些疾病而创编的，但它的全套功法，仍是综合治疗全身的，仍然体现着整体性。

②气功治病的疗效也是整体的

我们经常看到，患有不同疾病的人，通过练同一种功法，治好了各自的疾病；患有多种病症的人，通过气功锻炼，这诸多病症同步治愈；没有明显疾病而体弱的人，通过气功锻炼，身体明显好转，等等。这些事例，都充分说明了气功疗效的整体性，以及它的双向作用（如血压高和血压低，同样练功，均可收效）。这也是“中国医疗气功”的最大特点。

第二章　医疗气功的机理

人体是一个高性能、多层次、开放的“巨系统”。宇宙是一个“超巨系统”。人和环境有着极为密切的关系，人存在于宇宙间，受宇宙的制约。气功锻炼，可以影响到人体各个方面，从宏观来讲，可以影响到整体、系统、各器官；从微观来讲，影响到细胞、分子、原子等等。气功通过对人体各个方面的影响，使人体生理状况发生变化。本章介绍气功锻炼对神经系统、呼吸系统、血液循环系统、消化系统、代谢与内分泌系统的作用。

第一节　神经系统

神经系统是人体内结构和功能最为复杂的一个系统。神经系统分为中枢神经系统和周围神经系统两大部分。中枢神经系统包括皮层下中枢（脑干、间脑、基底神经节等）和大脑皮层及脊髓。周围神经系统包括脑神经（12 对）和脊髓连接的脊神经（31 对）。十二对脑神经是：1. 嗅神经；2. 视神经；3. 动眼神经；4. 滑车神经；5. 三叉神经；6. 外展神经；7. 面神经；8. 位听神经；9. 舌咽神经；10. 迷走神经；11. 副神经；12. 舌下神经。这些神经的分布限于头部和颈部，但迷走神经例外，其分布扩展至胸腔和腹腔的内脏器官。三十一对脊神经是 8 对颈神经、12 对胸神经、5 对腰神经、5 对骶神经、1 对尾神经。脑和脊髓就是通过这些神经，支配人体各个部分的生理

活动。

1. 脑电图

脑电图是用引导电极在头皮上记录的自发脑电活动的图形。自发脑电活动，是在安静时大脑皮层仍经常产生节律性电位变化。

脑电图的四种基本波形是α（阿尔法）波、β（贝他）波、δ（得儿他）波、θ（赛他）波。通过测试表明，气功态下的脑电图与清醒、闭目静思、睡眠时的脑电图都不一样，它具有特殊的类型。比如，α（阿尔法）波是中波，反映人在安静时的状态。练功时，α（阿尔法）波显著增大，波幅增高，频率变慢，其中心部位由枕叶转向额叶。这说明大脑两半球不对称活动趋向于对称，脑细胞生理活动出现同步和有序化状态。

正常人在催眠和困盹情况下，出现慢波θ（赛他）波，同时α（阿尔法）波节律减慢或消失。气功状态下θ（赛他）波的发生，是在α（阿尔法）波节律继续存在、继续加强的情况下发生的。同时，有的练功者甚至出现更慢的δ（得尔他）波，这种波一般在睡眠时出现。

总之，气功状态下的脑电图，既不同于睡眠，又异于觉醒。

2. 肌肉运动时值

肌肉时值缩短，反映大脑皮层兴奋性增高，时值延长，反映大脑皮层抑制性加强。经测定，练功入静时的肌肉时值较练功前明显延长，说明练功入静时大脑皮层出现了抑制过程，实际上就是有序化。

3. 前庭时值

前庭时值是指小脑前庭神经在单位时间里出现的运动反

映。前庭时值，一般作为研究皮层下植物神经中枢功能状态的方法之一。实验测定证明，练功具有双向作用——使不同患者的前庭时值延长或缩短，即增强或减低植物神经兴奋。

4. 皮肤电位

皮肤电位用以反映大脑皮层兴奋性及敏感神经系统兴奋性。练功入静时，皮肤电位频率减慢，幅度降低，肢体双侧出现同相同步变化，并和呼吸节律发生同步现象。表明练功可使敏感神经系统功能状态趋于稳定，对副敏感神经系统功能相应加强，并使二者之间协调关系得到改善。

第二节　呼吸系统

呼吸是人体和外界进行气体交换的过程。呼吸系统包括肺和呼吸道两部分。本节从呼吸频率、呼出成份、呼吸机能与植物神经机能关系三个方面说明气功锻炼对呼吸系统的影响。

1. 呼吸频率

气功锻炼能使呼吸变得“细、长、深、匀”。一般成年人平静时每分钟呼吸16—18次，而练功入静时，呼吸频率明显降低，同时，呼吸形式转变为均匀、柔和的缓慢呼吸形式。

2. 肺呼出成份

气功态下胸膜腔负压加大，胸腔容量加大，呼吸潮气量（每次呼出的换气量）得到明显增加。呼吸次数锐减，每分钟通气量大大减少，肺泡二氧化碳排出量大大下降。结果肺泡二氧化碳分层升高，氧分压降低，血氧饱和度下降。但是，上述变化不是无氧代谢加强的结果，所以，练功者无缺氧憋气的痛苦，

而处于心平气和的安逸状态。

3. 呼吸机能与植物神经机能的关系

呼吸机能由神经系统支配，调整呼吸的神经中枢为“呼吸中枢”。身体内的许多变化都与呼吸中枢的活动有密切联系。呼吸中枢又可分为吸气中枢和呼气中枢。例如，当吸气中枢兴奋性增强时，该兴奋向副敏感神经系统扩散，使其活动增强。如扩张肺引起呼气时，血压降低，肠蠕动与紧张性增强，膀胱收缩增强等。

由此可见，呼吸功能与植物神经机能有密切关系。因此，可通过练功人为地、有意识地调整呼吸和自发地调整呼吸，对中枢和植物神经起到调节作用，从而达到控制、调节植物神经的功能。

第三节　血液循环系统

血液循环系统包括心脏、血管，它们组成一个封闭式的遍布全身的管道系统。血液在这个管道系统里不断地循环运动，把氧气和营养物质传送给细胞，把细胞生成的二氧化碳和废物送走。练功对循环系统的作用，主要在以下几个方面已经得到证实。

1. 心率

练功者入静后心率明显减慢，一般认为是迷走神经张力提高的结果。此外和整体水平的松弛反应也是有关系的。

此外，练功对心律也有影响。有些人可以诱发心房纤颤，临床证实气功又具有纠正心房纤颤、房性或室性早搏等心律失常的作用。

2. 血管及血压

气功对血管机能的影响，通过对血管容积、血压及血管通透性的观念，也得到证实。

在常态下的4℃冰水作为刺激物进行试验，都可以引起血管收缩反应，表现为肢体容积缩小。练功者在同样刺激下，在练功中，血压上升和肢体容积缩小程度都没有练功前明显。练功有素者入静后甚至没有改变。这说明练功入静状态是具有保护性作用的过程。

练功入静后，血压降到比平时最低值（通常出现在熟睡时）更低的水平。这证实了练功对高血压患者具有降压作用。

另外，实验证明，练功可以加强毛细血管的通透性，有降低肺动脉静压等作用。

3. 皮肤温度

皮肤温度的高低，主要决定于皮肤血管状态与皮肤血流量，这与血管支配神经的活动有关。这种支配神经，主要指交感缩张血管神经。

通过实验观察，练功中，局部部位的皮肤温度值较比前大幅度提高。皮肤温度升高的部位、程度和功法有一定关系。如卧功足部皮温升高明显，盘坐功手部皮温升高明显。这说明该处皮肤交感缩张血管神经趋向抑制。

4. 血液成份

血液是结缔组织的一种类型，它包括血浆和血细胞两部分。血细胞包括红细胞、白细胞、血小板。红细胞的主要成份是血红蛋白，其主要功能是运送氧和二氧化碳。白细胞分粒白细胞和无粒白细胞，这是根据细胞内有无特殊的颗粒进行的分类。粒

白细胞按颗粒染色性质不同分为嗜中性粒白细胞、嗜酸性粒白细胞、嗜碱性粒白细胞三种。白细胞对人体有重要的保护作用。

一般人体出现过敏反应以及患某些寄生虫病时，嗜酸性粒细胞会增加。练功入静后，嗜酸性粒细胞也会增加，这可能与神经系统的功能状态改变有关。练功一段时间后，多数患者红细胞和血红蛋白都有生理性增加，说明气功可能影响造血机能。练功后，白细胞吞噬功能和某些菌种调理素的吞噬指数也趋向增加，说明气功可以加强免疫系统的功能。

此外实验证明，练功有助于降低血浆 DBH 的活性。DBH 反映交感神经系统的功能状态。DBH 下降是入静的结果，同时，DBH 活性下降有助于入静状态的稳定与发展。练功还对血浆、胆固醇有降低作用。

总之，通过实验证明，气功对血液循环是有作用的。

第四节　消化系统

将食物中的各种营养成份变成人体能利用的物质是由消化系统来完成的。消化系统是由消化道和消化腺组成的。消化道是一条很长的管道，包括口腔、咽、食道、胃、小肠、大肠和肛门。消化腺分为大消化腺和小消化腺，它们都能分泌消化食物的消化液。

气功锻炼通过两条途径对消化系统起到积极的作用。①消化系统在植物神经直接控制、调节下进行生理活动。练功可以通过特定的呼吸方式，人为地改变交感神经和副交感神经的兴奋度。②消化系统的生理活动还受大脑皮层的调节。人们的情绪对肠胃功能有明显的影响。气功对情绪的控制和调节，是第二条途径。

1. 胃蠕动

当胃肠蠕动出现病理性运动迟缓时，练功中则出现肠蠕动波加深、节律加快、肌张力提高、胃肠排空加速等变化。

2. 膈肌运动及胃位升高

膈肌是一片薄而广阔的膜状肌肉，把胸部和腹部隔成两腔。练功能加强膈肌移动，发生机械刺激，从而对胃的运动机能发生促进性影响。

3. 胃液分泌

胃液的主要成份是盐酸和胃蛋白酶，主要起消化食物的作用。练功中胃液分泌增加，增强了消化功能。

4. 唾液淀粉酶

唾液淀粉酶的主要作用是使食物中的淀粉水解为麦芽糖。练功中舌顶上腭、搅舌等，使唾液的分泌增多。吞津将大部分唾液吞入胃中，有助于食物消化。

总之，气功锻炼可以加强胃的消化功能，人们练功一段时间后，往往面色红润，体重增加。

第五节　代谢与内分泌系统

1. 代谢，即新陈代谢，是人体和外界环境之间的物质交换和能量交换，以及人体内部的物质转变和能量转化。通过对基础代谢率和血糖代谢的研究，可以看出气功对人体代谢的影响。

①代谢率是人的能量代谢强度。基础代谢率是人在基础状态，即人在觉醒状态下的最低活动状态的代谢率。练功时，人

的代谢率、基础代谢率较低，这说明练功时人体各方面消耗减少，交感神经中枢抑制。

②血糖主要指血液中葡萄糖的浓度，它的代谢受神经和内分泌腺所调节。气功锻炼有助于调节血糖代谢，对糖尿病患者有程度不同的降血糖作用。

2. 内分泌系统是由分泌腺组成的。人体主要内分泌腺有甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、脑垂体和胰岛等。内分泌腺分泌各种激素，对人体的生理活动进行调节。下面举尿17—酮类固醇的例子来说明气功锻炼对内分泌系统也有影响。

尿17—酮类固醇是肾上腺皮质激素及雄性腺激素的代谢产物。由于练功对肾上腺皮质功能的增进，增加肾上腺皮质血流，所以支气管哮喘患者的偏低的尿17—酮类固醇在练功显效后，可以升到正常水平。

上述的各项研究是初步的，具有很大的局限性。练功者和科学工作者应继续开展多学科的综合研究，取得更大成就。

第六节　关于“外气”本质的探讨

关于“外气”的物理性质及生理效应的研究，从1977年开始，至今已取得一些成就。国内的科研成果主要集中于以下三个方面。

1. 关于“外气”的物理性质

对不同的气功师发放的“外气”进行测试，其物理属性并不完全相同，主要有静电负极、红外辐射、远红外电磁波、生物磁、微粒流及某种能量流等。测试结果虽不完全相同，但有一点是可以肯定的，那就是证明“外气”是物质的、客观存在的。

2. “外气”的生理效应

①上海交通大学实验证明，经过气功锻炼的人能够释放出某种能量，它能作为信息在空间传递，并能为人体接受，而且对接受者机理起着某种作用（如对某种疾病产生治疗作用）。

②海军总医院的实验证明，不同的意念对病菌有不同的作用。“外气”对大肠杆菌的作用，可以使其破碎、溶解、亦可使其增长，同时，“外气”对痢疾杆菌也有杀伤和增长作用。

③上海中医研究所运用“外气”进行麻醉，取得了良好效果。手术中，病人神志清楚，能讲话，术后无副作用，身体恢复较快。

3. “外气”中的信息密码

我们认为，任何事物的运动和发展都有着规律和特点，人体内气血的循行亦是如此，它包含着人体生命的信息，这种信息可以用一定的密码予以表示，并可以通过外气的发放而传递。中国科学院自动化研究所曾进行实验，经用电子计算机分析证明，“外气”的信息，确定包含有某种密码。

第三章　气功及中医诊病基础

第一节　中医诊病方法

中医诊断学，以望、闻、问、切为诊病方法，以此作为辨证、立法、用药之依据。

一、望诊

人体外表，尤其是面部和舌部和脏腑关系密切，由望诊即可大致寻找出病源与病因，此谓“望诊”。分述如下：

1. 望精神

观察患者表情、神态以及整体精神，从而知其正气盛衰、疾病轻重。

2. 望气色

观察患者面部颜色、光泽，以知气血盛衰和脏腑病变。

△从部位上看——

前额上方属心，两眉之间以及两额属肺，两眼中间（山根穴）属肝，两眼下部属胆，鼻孔上方中间属脾，两凸出部属胃，鼻准下口唇上属子宫和膀胱，口唇下方（承浆穴）属肾。

△从颜色上看——

红色，面色红赤为实热证，两颧红为阴虚内热（如高血压、精神分裂症）。

白色，面色苍白为虚寒证，白而枯槁为血虚（贫血或低血压）。

黄色，面黄而无光，为脾胃虚弱。面黄、身黄、目黄为“黄疸”，其中阳黄颜色鲜明，属湿热；阴黄颜色晦暗，属寒湿（比如胃病，黄疸性肝炎、肝癌等）。

青紫色，面色青紫为寒证或瘀血，有时因为外伤疼痛剧烈。严重的色暗发黑，为肾阳衰弱、阴邪内盛之证（如冷痛、病危）。

总之：
- 红色——心（高血压、精神分裂症）
- 白色——肺（贫血）
- 青色——肝（冷、痛）
- 黄色——脾（胃病、黄疸、肝炎、肝癌）
- 黑色——肾（冷、痛、病危）

3. 望形态

体形结实为正气充盛；形体肥胖为脾虚有痰湿；形体瘦弱，饮食减少，为中气虚弱；形体消瘦，两颧骨潮红为阴虚。

4. 舌部望诊

舌是人体的一个缩影，它通过经络与脏腑直接联系，并有相应的反映部位：舌根属肾，舌中后属脾胃，舌中两边属肝胆（右为肝，左为胆）脾胃前属肺，肺前即舌尖属心。

舌诊分为望舌质、望舌苔两部分，正常舌象是淡红舌、薄白苔。

①望舌质

舌质又称舌体，望舌质可诊察脏腑的虚实寒热和营卫气血的疾病，对于判断疾病轻重及预后意义重大，分以下三部分望诊内容——

△舌色

淡白色，较正常色淡白，主虚寒症及气血两亏。

口诀：淡白舌是虚寒症，
气血两亏瘦薄形，
阴虚寒湿舌胖嫩，
滑润多津齿痕明。

红色，较正常色偏红，主实热症、虚热症。

口诀：红舌主热分虚实，
润燥色泽详辨之，
实热红干有裂刺，
鲜红少苔是阴虚。

绛色，即深红色，是红舌的发展，主里热亢盛。

口诀：绛舌里热色深红，
干热芒刺热入营，
少苔而绛虚火旺，
阴竭枯萎镜面同。

青紫色，或有青紫斑，主里热亢盛、阴寒内盛及瘀血症。

口诀：青紫舌干属热极，
淡紫湿润寒盛医，
青紫而暗有斑点，
痛有定处是血瘀。

△舌形

胖大舌，舌体肿胀而胖大。其中——

色淡白：脾胃阳虚痰湿内停。
色深红：心脾热盛。
色青紫而暗：多为中毒。

瘦薄舌，舌体瘦小而薄，为阴血亏虚、舌体不完之象。其中——

色淡：气血两虚
色红绛：阴虚火旺，津液耗伤。

强硬舌，舌体强直不柔和，伸缩不便或不能转动，为外感热病之热入心包，痰蒙心窍，高热津亏，邪热内积或中风先兆。

歪斜舌，舌体偏歪于一侧，多为中风或其先兆。

卷缩舌，舌体卷于口内不能伸出，多见于危候。

△舌质

细嫩：舌体纹理细腻，形色娇嫩，主虚寒症。

粗老：舌体纹理粗糙，形色坚敛苍老干燥，主实热症。

裂纹：舌面有不同形状的裂沟，若色绛红，为热盛伤津；色淡白则为血虚不润。

芒刺：舌乳头增生肥大，高起如刺，多见于红绛舌，为热邪亢盛。如红点大者为“红星舌”，是热毒内蕴，常见于发疹性热病。

齿痕：舌边有齿印，为脾肾阳虚，水湿内停。

光滑：舌面光滑无苔，平面如镜，为久病胃阴枯竭。

归结为口诀如下：

舌体细嫩主虚寒，
粗老坚敛实热烦，
瘦薄阴亏气血弱，
胖大阳虚热湿痰，
裂纹白虚红主热，
齿痕阳虚水肿病，
光滑如镜阴精干。

②望舌苔

舌苔是舌上附着的一层苔状物，正常舌苔是由脾胃之生气上熏、胃津上潮、凝聚于舌面所生。病态舌苔是诸邪气挟食浊之气上泛而成的。分苔色和苔质作分别论述：

△苔色

白色
- 薄白而滑者：为表寒症。
- 薄白而干者：为表热症。
- 苔白而厚腻：是内有痰湿停浊所致。
- 苔白腻粘滑：是内有痰湿，湿浊上泛。

总之，白苔主表症、寒症、湿症。多见于初症、轻病，预后较好。

歌诀：白苔薄滑主表寒，
表热苔见薄白干，
厚腻食浊滑痰饮，
白砂白粉湿疫缠。

黄色
- 苔色淡黄薄润：是里热不甚，津液未伤的表现，见于表邪初入里化热阶段。
- 苔黄厚干燥者，里热亢盛，津液已伤，热盛熏蒸于舌面则苔黄，病人身热面赤，口渴饮冷，脉洪大。
- 苔黄燥裂：是里热极盛，津液大伤，病人因肠道津亏，出现大便秘结，腹胀痛等症。
- 苔黄滑腻而面有粘液，是湿热内蕴，湿热上蒸于舌面的结果。

总之，黄苔主里热症，是热邪熏灼于舌面的表现，热邪愈重，色愈黄。主要见于急性热病，邪盛而正气未衰，邪正激烈相争。

歌诀：舌苔黄干里热蒸，
深黄热重浅黄轻，
黄滑粘腻多湿热，
焦黄燥裂腑实成。

灰黑
- 灰黑而干燥：由焦黄苔发展而成，是热极津枯的表现，伴有壮热面赤，口渴饮冷，便秘尿黄，乃至神昏谵语等症。
- 灰黑润滑：由白苔转化而来，是阳虚寒盛的表现，病人可有面色皖白，畏寒肢冷，腹痛吐利等症。

总之，灰即浅黑色，黑苔比灰苔者病重。

主热极津枯和阳虚寒盛之症。多见于久病、重病之人，病人抵抗力极低，预后较差。

歌诀：灰黑苔主寒热极，
灰轻黑重性质一，
热极津枯苔燥裂，
淡嫩润滑是寒虚。

△苔质

厚薄
- 薄苔：透过苔面能隐隐看到舌体，说明病邪轻浅；
- 厚苔：透过苔面看不到舌体，病邪深重；

总之，望舌苔厚薄可知病邪深浅和病情进退。舌苔由厚转薄为病退（阴虚病人除外），由薄变厚为病进。

润燥
- 润苔：苔面润滑多津，是津液未伤，水湿内停之表现；
- 燥苔：苔面干燥少津，是热盛伤津或阴液亏耗之表现；

总之，望舌苔润燥可了解津液盈亏。舌苔由润到燥为津液已伤，由燥变润为津液渐复。

腻腐
- 腻苔：苔面粘腻，为痰湿内盛，阳内湿抑的表现。
- 腐苔：厚如腐渣，是内有食浊而阳气未衰，蒸化胃中浊腐上现于舌面的表现。

总之，望舌苔腻腐可知病邪的性质，多见于虚症、寒症。

有无根
- 有根苔：苔从舌里长出，如草生地上，舌苔难以刮掉。
- 无根苔：舌与苔界限分明，不能合为一体，或苔极薄，或如堆在舌上；舌苔容易刮掉，刮后舌面洁净光滑，舌质光润。

总之，望舌苔有根无根可知邪正盛衰和胃气有无。诊断虚症时，有根者为有胃气，无根者无胃气；辨别邪正之虚实的时候，有根者为热症、实症，无根者为寒症、虚症。

综上所述：苔薄邪浅厚邪深，
干燥伤液润湿津，
滑腻痰湿阴邪盛，
厚腐食痰阳热分，
舌苔花剥胃气弱，
光洁似镜竭胃阳，
有根坚敛实热症，
无根浮涂胃衰因。

舌与经络直通，能迅速反映体内营血之病变，六淫深浅从舌苔上辨，五脏虚实从舌质上辨。

5. 眼部望诊

《灵枢·大惑论》讲："五脏六腑之精气皆上注于目而为之精，精之窠为眼，骨之精为瞳子，筋之精为黑眼，血之精为络，其窠气之精为白眼，肌肉之精为约束……"眼聚集了五脏六腑的精华，按"五轮"学说，眼部五轮分属五脏：

胞睑部称"肉轮"属脾，为肌肉之精；

两眦部称"血轮"属心，为血之精；

白睛部称"气轮"属肺，为气之精；

黑睛部称"风轮"属肝，为筋之精；

瞳神部称"水轮"属肾，为骨之精。

①望目色

△目赤：病在心，多为实热症。如果白睛赤，多为肺水，见于暴发火眼；若目眦赤，为心火，见于心火上炎；若全目色赤肿痛，为肝经风热。

△目眦白：病在肺，为血虚症。是由于血少脉络亏虚，不得上荣于目。伴有贫血。

△白睛黄：属黄疸症。是湿热熏蒸，胆汁外溢所致。外感病，目色若黄若赤，多为邪已传里；如果小儿目黄含泪，发热赤腮，手指尖稍冷，为将发痘疹之状。

△目胞黑：黑而明亮者，多为痰饮症；黑而青，晦暗无泽，多为肾虚。见于失眠、月经不调，遗精症。

②望眼神

△眼有神：视物清晰，眼睛黑白分明，精采内含，神光充沛，有泪有眵。病属阳症，易治。

△眼无神：白睛色浊，黑睛色滞，浮光暴露，无眵无泪。病属阴症，难治。

△清浊：黑白分明为内无热邪；昏暗不明多为热邪传里，肾水

被却。

△视力：不能远视，眼有火，有血丝，不能近视，眼内无水，应补肾；不能近视，眼内有水，不能远视，眼中无火，应当补心。

△雀盲症：日出则明，日入则暗，为原阳不足，阳气不升，应补肾水升阳。

③望目形

△眼胞浮肿：属水肿症。若目帘上微肿，松软无力，为脾虚不运，水湿内停之症；下眼胞浮肿，色黑暗者，多为肾虚水泛。

△目帘凹陷：为津液损伤，或气血大伤之症。若久病、重病中出现，则预后不良。

△目睛凸起：若伴有颈肿，心悸易怒，多食而消瘦，则为甲状腺肿大症“甲亢”；若呼吸困难，目青紫，多为肺胀；单眼肿起，为眶内肿瘤。

④望目态

△开目向明，喜见人者为阳症；闭目恶明，慎见人者为阴证。

△目上视为太阳不足；下视为中气亏损；斜视为少阳已绝；直视为少阴已绝。均属肝风内动病重、病危之象。

△忽然双目不明，为气血已脱。

△昏睡露睛（睁眼睡），为小儿脾胃虚弱或慢脾风证。

△瞳仁扩大或缩小，多属肾精耗竭，濒死先兆，或中毒症。

△眼窜下垂者，先天则为脾肾双亏；后天则为脾虚气弱，或外伤后气血不和。

⑤望目眵

多属热风之邪外袭或肺肝脾湿热蕴状，上攻于目而成。

〈1〉眼窜浮肿，白睛赤痛，目眵粘稠，多为风热之邪容于肺经；
〈2〉眼帘红肿，白睛赤涩而痛，目眵粘稠，为肺、肝郁热；
〈3〉若眼帘微肿，白睛微赤，目眵稀薄而量少，属脾肺两经湿热。

二、闻诊

1. 听声音：即诊察病人语言、呼吸等声音变化。
〈1〉新病声哑，多是外感风寒风热；
〈2〉久病失音，多是肺及肾承亏虚；
〈3〉病人语声高亢有力，烦燥多言，多为实症、热症；
〈4〉语音低弱无力，静而懒言，多为虚症、寒症；
〈5〉咳声重浊，为实症；
〈6〉咳声无力，为虚症。
2. 嗅气味：即诊察病人口气及排泄物气味变化。
〈1〉口气秽臭为胃热，酸臭多为胃有缩食；
〈2〉痰腥臭者为肺热，痰臭甚而呈脓样，为肺痈；
〈3〉大便秽臭为热，气味腥为寒；
〈4〉小便臊臭为湿热下注；
〈5〉白带稠粘臭气重为湿热。

三、问诊

这是医生通过谈话形式向病人或家属了解病情的一种诊察方法。历代医家重视问诊，提出“行诊先问”原则，以了解病人自觉症状、现病史、既往病史等。前人总结问诊要点成为

《十问歌》“一问寒热二问汗，三问头身四问便，五问饮食六胸腹，七聋八渴及睡眠，九问旧病十问因，再兼服药参机变，妇女须问经、带、产，小儿疳疹是否见。”

四、切诊

1. 触诊：主要指触胸腹、手足、皮肤等以帮助诊断。

按脘腹痛为“喜按”，多属虚症；
按之痛甚者为“拒按”，多属实症；
手足冷、不发热、畏寒，为阳虚症；
手足皮肤灼热，多为热症；
手足心发热，多为阴虚内热症。

2. 脉诊

通过诊察脉象，了解病人心血管疾病以及全身机能。异常脉象称“病脉”，前人记载有病脉 28 种：按脉搏频率分迟、数；按脉搏形态分洪、细、滑、涩、强、濡；按脉搏节律分促、结、代等等。

△几个是名词的解释

①寸口：切脉在手太阴肺经脉所在的寸口部位，该部位全长一寸九分（中指同身寸法）“口”是出入、往来的意思，故称“寸口”。

②寸关尺：患者掌心向上，自然平摆，掌后高骨隆起部为“关脉”之所在，关部前方为“寸脉”，属阳；关部后方为“尺脉”，属阴。取脉时，男左女右为好，将中指按在“关脉”，前后两指类落在“寸脉”、“尺脉”。左手寸、关、尺分属心、肝、肾，右手寸、关、尺分属肺、脾、命门。

③七诊九候：七诊是浮、中、沉、上、下、左、右七种诊脉手法。

每只手有寸、关、尺三部，每一部又分浮、中、沉三候，成九候。

△以下是28种脉象及所主病

①浮脉：浮脉法天，轻手可得，泛泛在上，如水漂木。浮而有力为外感表症；浮而无力为里虚血弱。

②沉脉：沉脉法地，近于筋骨。重手按至筋骨乃得，如石投水，必极其底。男子尺脉多沉，女子寸脉多沉。沉而有力多为实症，如寒凝、气滞、积聚、水饮等；沉而无力多为虚症，如阳虚气少。

③迟脉：迟脉属阴，一息三至，去来极慢。（注，一呼一吸称为"一息"，在一息之间，脉搏只有三至，故称"一息三至"。）迟脉是阳虚阴盛的脉象，一般属脏气方面所发生的病变。迟而有力，常见于积寒疼痛的里寒实症；迟而无力，多为阳气亏损的虚寒症。一般适于散寒温补。

④数脉：数脉属阳，一息六至，脉流薄疾。数脉是阳气亢盛，阴液亏损的病变造成的。数而有力为实热症；数而无力为虚热症；数大而软属阳虚；数小而细弱属阴虚。实症宜凉宜泻，虚症则宜温宜补。

⑤滑脉：滑脉流利展转，如珠圆活，往往搏动有力。滑脉主痰，或伤于食，是邪气内盛的脉象，阳气盛但元气衰。女子停经无病而见滑脉，为受胎之征象。

⑥涩脉：涩脉细而迟，往来难，滞涩不爽利，短且散，或一止复来。涩脉是精亏血少的现象，寒湿入血、反胃、便秘、及大汗伤津之后往往见此脉。女子出现涩脉则难于受孕、养胎。

⑦虚脉：虚脉迟大而软，按之无力，指下隐隐蠕动，有豁然空虚的感觉。虚脉出现是正气亏损所致。阴虚脉，虚而数；阳虚脉，虚而迟；气虚脉，沉而虚；血虚脉，浮而虚。

⑧实脉：实脉浮沉皆得，脉大而长，指下有坚实感。实脉

是阳热邪盛，郁积不散的病变造成的，凡大热、大积、大聚都可见此脉。热邪在表，以辛凉发汗；热邪在里，以苦寒泻下。

⑨长脉：长脉不大不小，长度超过尺、寸部位。柔和安定则为平脉，若如拉直的绳索或长竿一般硬直则为病脉。平脉说明正气旺盛，病脉多因阳热炽盛。

⑩短脉：短脉不及本位，应指而回，不能满部。令人有不满足、短缩之感。短脉为气血虚损的反映，所以气虚血少的慢性病人常见此脉。有时也因伤于酒毒，或湿热内盛而见短脉。

⑪洪脉：洪脉指下极大，来盛去衰，来大去长。夏季出现为正常，其他季节出现是阳热亢盛，阴血虚少的病变反映。尤其心火上炎时多见洪脉。

⑫微脉：微脉极细而软，按之如欲绝，若有若无，细而稍长。微脉是气血两虚，尤其是气虚病变之反映。男子的“五劳”、“六极”，以及女子的崩漏带下等病，都会见到微脉。

⑬紧脉：紧脉来往有力，指下有一种左右旋绞而紧急的感觉。紧脉属寒邪过盛之脉象，如寒邪太盛而引起的疼痛症，肺有寒邪之喘咳，肝有寒邪之风痫，脾有寒邪之吐冷痰，皆见紧脉。

⑭缓脉：缓脉去来稍快于迟，一息四至，指下感觉和缓而均匀。缓脉从容和缓，是神气充足的反映，是正常脉象。脉中有缓象说明人的正气还在，因为这是胃气不衰，肾气充沛的结果。病变的缓脉，必兼见其他脉形。

⑮芤脉：芤脉浮大而软，按之中央空，周边实，中空外实，状如葱葱。芤脉外实内虚，是失血过多而致，男子为失精过多。关脉芤，因为胃中大量吐血；尺脉芤，因为血淋、红痢、便血、血崩、漏经等症引起。

⑯弦脉：弦脉端直以长，按之不移，从中直过挺然指下。肝胆病变多见弦脉，疟疾、痛症、饮囤、痰症亦见此脉。是寒热

邪气夹杂而成，尤其是属寒居多。热盛弦数，进盛弦迟，病轻弦软，病重弦硬。

⑰革脉：革脉弦而芤，如按鼓皮。轻取坚急，重按空虚。它是由于精血内虚，又感寒邪所造成的。大凡妇女小产、血崩、漏经，男子营气虚损、遗精等病，多可见到这个虚寒性的革脉。

⑱牢脉：牢脉似沉似伏，实大而长，微弦。它在极深的部位出现，具有弦、长、实、大的形象和坚实深在的意义。牢脉为阴寒凝积病变的反映，主要为邪气有余的脉象，多属里实证，见于心腹寒痛、肝气郁结、脾呆不运等症。

⑲濡脉：濡脉极软而浮细，如绵在水中，轻手相得，按之无有，如水上浮沤。它主要是由于精血亏损或脾虚不能制湿所致。大病后或妇人产后见此脉是气血损伤没有复元的症候，但容易治。一般人出现此脉，是脾肾两虚的征象。

⑳弱脉：弱脉极软而沉细、按之乃得，举手无有。弱脉出现是由于阴精虚损，阳气衰微之故，为阴脉。因为营气卫气不足，容易感受外邪的侵袭而见恶寒发热。寸脉弱为心肺阳气虚弱，关脉弱为脾胃虚弱，尺脉弱为下焦阳气陷而不振，阴精亏极。

㉑散脉：散脉大而散，有表无里，脉搏不齐，浮而虚大。散脉为气血涣散，元气大虚。孕妇见此脉为临产。久病见此脉为脾肾阳气损伤严重，须急救治。

㉒细脉：细脉小大于微而常有，细直而软，若丝线之应指。此脉是气血虚衰所致。大凡各种因七情不和而致的虚损劳伤诸病，易见到细脉。另外，由阳气虚弱，水湿侵袭而得的腰肾病，或精气内伤、阳不因外而得的自汗病，亦可见细脉。

㉓伏脉：伏脉重按着骨，指下裁动，脉行筋下，它是由于寒邪凝滞经络脏腑所造成的。主要见于伤于饮食，阳热外逼、阴寒内伏所引起的急发呕吐腹泻症。热症少、寒症多，常见于剧

痛时。

㉔动脉：动乃数脉的一种，兼有紧、滑、短之脉象，脉搏坚紧有力，无头无尾，像豆粒般大，高起而摇动不休。“阳虚则阳动，阴虚则阴动”，动脉多因阴阳两气互相搏击所致，属阳脉。多见于疼痛、惊悸、腹泻、痢疾、经脉拘挛、男子亡精及妇子血崩等症。

㉕促脉：促脉来去数，但随时都有间歇且极不规律。这是由于三焦郁火内炽，以致阳热炎盛，阴液消亡，血气运行受到严重阻遏的结果，如气、血、痰、饮、食郁积可见促脉。歇止少为病轻，歇止多为病重。病后见此脉最要注意。

㉖结脉：结脉往来缓，时一止复来。它是阴寒偏盛、邪结于里，阳热不足、正气衰减的症候。常见于因血气渐衰、精力不继的久病或虚劳病，属于阴阳虚损病变，如老痰结滞，各种积聚、痛肿、疝瘕等。

㉗代脉：代脉动而中止，不能自还，因而复动。有规则的歇止且歇止时间较长，即所谓“良久方来”。代脉由于气血亏损，元阳不足所致，见于脏气衰弱，下元亏损而病的腹痛、泻痢，中阳不足引起的脾胃虚弱、呕吐泄泻等。比“结、”两脉的病情重。女子怀孕三月见此脉为元气不足的征兆。

㉘疾脉：脉搏急速，一息七八至。常见于温病热盛，心气虚弱，或劳瘵（音同“债”，指肺结核病）等症。

以上脉形前二十七种为李时珍总结，第二十八种是后人加上的，见于明代医书《诊家正眼》。早在五百多年前，我们的古人就系统地分析、归纳出这些不同的脉形及所主疾病，比如同为间歇型脉，分为“促、结、代”三种，并作区别和详述，而现代西医对此则仅仅概括为心脏病。可见祖国医学之发达与先进。

第二节　气功诊病简述

一、概念

气功诊病，是指气功师通过“气”作为信息通道与患者接通交流信息，运用功能和中西医知识诊断患者的疾病，确定病的部位及轻重程度。

二、特点

气功诊病速度快，准确率高，花钱少，无副作用。这是中医和西医所不及的。

三、原理

1. 气功诊病的根本理论是混元气理论

鹤翔庄气功、自在静功炼的是先天混元气，混元归一，混即混沌，元即元始。混元气是个囫囵一体、混沌一团、大而无外、小而无内的庞然大物，它包罗了自然大宇宙的万万千千，也包罗了人体小宇宙的方方面面。在它的包围之中，既然无大无小，无内无外，自然也无前、无后、无左、无右、无上、无下，过去、现在、未来均能通达无碍，现代人类的时空感也便不复存在，使人体与大自然接通和合，回到无极。古人云：无极生有极，有极生太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八八六十四卦。而鹤功的锻炼正是从八八六十四卦返还到无极。这就是鹤功治病、开智效果好，锻炼后能产生诊病、治病、开智等一切特异现象的根本所在。

2. 气功如何诊病

气功诊病的道理在于，气功师通过气功锻炼，打开了躯体

上的穴位，疏通了经络，提高了经络的特异敏感性，使其眼、耳、鼻、舌、身都具有各种各样的特殊感觉效应，如：热、胀、麻、凉、酸、疼、窜、跳等等。具备了这些条件，再经过特定的训练和老师的点化，便可初步掌握诊病技术了。

3. **诊病与练功层次**

气功诊病的高功能与练功的高层次是密不可分的。气功诊病有四个水平：初级的、中级的、高级的、超级的。

（1）初级：诊病手段少，方法单一，缺乏医学知识及气功理论知识，因而诊断准确率低（一般在50%以下）、得出诊断时间长（至少要几分钟）。

（2）中级：具有一定的功夫，诊病方法在两种以上，准确率在70%－80%左右，而且功能有相应的稳定性。

（3）高级：具有多种功能，功力强、功能稳定。因而诊病速度快、准确率高。

（4）超级：进入了气功的高层次，真正实现天人合一，消除了时空障碍，不受时间和空间限制，其诊病的速度和准确度是常人无法想象的。

第三节　天人相应

要真正认识气功，必须懂得天人相应的理论；要正确理解练功过程中出现的各种特异现象，必须懂得天人相应的理论；要运用气功诊病、治病，也必须对天人相应有进一步认识。

所谓“天人合一”讲的是人与大自然的关系。这里的“天”代表整个自然界。大自然既孕育了人类，它的一切就必然与人类有着密不可分的关系。对此，西方有“生物种”学说，中医学则有“子午流注”理论；古代中国医学经典《伤寒论》、《内经》中有许多精辟论述，现代科学研究了地球引力、太阳黑

子、气候变化对人体产生的影响，无一不证明人受大自然的制约。

一、生物种与自然界

宇宙的变化节律与人体内部的调节规律密切相关。日、月、星辰的运转，天地、阴阳的升降消长都有一定的规律。天体不停运动，周而复始，如环无端。随天体的运动变化，人体的生理、病理也发生相应的变化，它感受外界环境的周期性变化，并调节本身生理活动的步伐，使其在一定时期开始、进行或结束，生命活动的内在节奏性就是“生物钟”。由此可见，人体内部“生物钟”与自然界变化的谐调关系。

二、自然界阴阳盛衰与人体气血之盛衰

1. 四季变化的影响

春天
- 自然界：阳气逐渐旺盛，阴气逐渐减弱，万物萌动。
- 人体：气血趋向于表，其脉如鱼在水波中游动一样浮于肌表，圆滑流畅，故有“春脉弦”之说。

夏天
- 自然界：阳气隆盛，天地气交，万物华实。
- 人体：皮肤充实，经络气血充盈满盛，其脉如万物有余一样浮于表，其脉洪大，故有“夏脉洪”之说。

秋天
- 自然界：阴气渐盛，阳气渐弱。
- 人体：皮肤收引，闭固腠理，气血趋向于里，运行涩滞，其脉如虫类将要冬眠一样沉于皮下，轻虚散涩，故有“秋脉毛”之说。

冬天
- 自然界：阴气最盛，寒风凛冽。
- 人体：阳气收敛于内，气血内潜于骨髓，其脉如蛰虫周密，君子居室一样伏于骨，其势下垂，故有“冬脉石”之说。

2. 月象盈亏及潮汐起落对人体影响

△月象对人——

《素问·人正神明论》曰："月始生，则血气始精，卫气始行；月廓满，则血气实，肌肉坚；月廓空，则肌肉减，经络虚，卫气去，形独居。"

△月象对其他生物——

汉代《淮南子·天文训》中有"月虚而鱼脑减，月死而蠃蜌膲（蠃蜌即螺蚌；膲即肉不满壳）

△月象和潮汐的影响——

人体腠理的开合，气血的盛衰，肌肉的多少，卫气虚实之变化规律，既受月亮圆缺影响，也受海水潮汐的影响。《灵枢·岁露》中："月满则海水西盛，人血气积，肌肉充、皮肤致，毛发坚，腠理郄、烟垢著……月廓空，则海水东盛，其卫气去，形独居，肌肉减，皮肤纵，腠理开，毛发残，腠理薄，烟垢落。"说的是，当月圆海水涨潮时，人的气血多浮于表，肌肉充实，皮肤致密，毛发坚韧，腠理闭合，皮脂多而表固。当月廓空海水落潮时，人体表现的气血减少，卫气趋向于内，肌肉失养而消减，皮肤弛缓，腠理不固，毛发不荣，皮脂减少。

③寒暑往来的影响

《素问·入正神明论篇》曰："天温日明，则人血淖液而卫气浮，故血易泻，气易行；天寒日阴，则人血凝泣而卫气沉。"意思是，天气温热的时候，卫气多浮于外，血液充盈于表，气血运行流畅，当天气寒冷时，卫气内收，血液留中，气血运行涩滞。这说明人体气血盛衰的运行，特别是卫气的运行，与寒热温凉的关系十分密切。

《灵枢·五癃津液别篇》中讲了寒暑变化对津液运行的影响："天暑衣厚则腠理开，故汗出……天寒则腠理闭气湿不行，水下留于膀胱，则为溺与气。"说的是，天气炎热或衣着过厚时，

为了调节体温，机体表现腠理开张，汗液外泄，当天气寒凉或衣服单薄时，为了保持体温，机体则腠理闭固，少汗而多尿。

④昼夜昏晨变化的影响

昼夜更替对人体生理，尤其是卫气影响非常显著。卫气昼行于阳，夜行于阴，由盛渐衰，再由弱变强，如是无已，与天地同纪。

运行：白天卫气运行起于足太阳膀胱经，循行于三阳经，所以说，卫气昼行于表，行于腑，即“太阳主外”。夜间卫气运行从足少阴肾经开始，接五行相克顺序，行于三阴经，所以说，卫气夜行于里、行于脏，即“太阳主内”。

盛衰：《灵枢·营卫生会篇》中“夜半为阴陇，夜半后而为阴衰，平旦阴尽而阳气受矣。日中为阳陇，日西而阳衰，日入阳尽而阴受气矣。”说明到了夜半子明，卫气在阴经的运行最隆盛、夜半以后由盛渐衰，至次日清晨，卫气在阴经的运行就结束了，而开始运行于阳经。到日午时，卫气在阳经运行最隆盛，日西以后由盛转衰，日入时卫气在阳经运行结合，又开始行于阴经。

三、鹤翔庄气功顺应了天人相应的理论

80年代初，太阳巨爆、空间产生高能物质，对宇宙变化产生一种巨大的推动力。于是，世界紧张局势日趋和缓，中国形势全国好转。更有趣的是，遥遥高空九百只仙鹤——世界最大的仙鹤群，翔游而至，落居中国，此时，鹤翔庄气功应运而生。

学练鹤功必须重德、修德，功德同练，学会正确运用大自然中的各种规律，做到与大自然沟通和合，吸收大自然中有益的物质能量。同时，不断发现和认识大自然中的变化规律。只有这样，才能参透气功诊病治病的原理，一切神秘的东西将不再神秘，一切无法解释的现象将不言自明。

第四节　气功诊病机理

气功诊病方法简便易行，其精细度可与现代的科学仪器媲美，并且能够发现仪器所发现不了的疾病和病变部位。这是一种最高级的、无痛苦、无弊端的诊病方法。

一、气功诊病者应具备的素质

＊功力＋西医解剖学知识＋中医辨证施治方法

气功诊病是一种高级诊病法，其准确度高低与诊病者的功力有密切关系。诊病的方法有体察、信息追溯、直观透视、思维传感、遥感、遥视、预知等，这就要求诊病者自身有一定的足够的能量，并且施放出来。他还必须懂得人体生理解剖等西医常识及中医辨证施治的理论，将三者有机地结合，才能做到知其然又知其所以然。

①例如，发现心脏有病变，要能正确分析判断心脏疾患的机理与部位，是动脉硬化，还是二尖瓣、三尖瓣闭锁不全，是心动过缓，还是心动过速等等。

②再例，查出病人气机不调，气机上逆。要分析是肝火上亢，还是心火过旺，得出结论，施行治疗。急则治标，缓则治本。

如果只能做到发现病灶部位，而不能运用现代医学知识分析论述，就称不上是合格的诊病气功师。当然，这绝非一朝一夕的功夫，需要持之以恒，锲而不舍地学习和锻炼才能获得。

二、以一分为二的科学态度对待气功

气功、中医与西医在诊病治病方面都各有其独特的规律与特点，三者可互为补充。拿诊病来说，西医使用现代科学仪器，

中医依靠中医师的望、闻、问、切与辨证分析，气功师凭借自己的功力与功能。西医的检验方法虽然直观，有一定的精确度，能持久地工作，但是有很大的局限制，它只能发现一些气质性病变，至于对非气质性的病变的诊断，它却不及中医以整体观与辨证分析的方法。从中医来说，要想全面地了解病人的病情，光靠望、闻、问、切还不行，最好结合西医的化验、透视与B超等方法。在诊病方面，气功有明显的特长与优势。一个高级气功师诊病完全可以打破中西医在形式上与时空上的局限，他可以凭借自己的功力与功能，凭借多种独特方法，如体察、透视、遥视、过去功、未来功等，完全不借助仪器，不需望、闻、问、切，甚至可远距离遥诊。高级气功诊病与中西医相比，也更全面、彻底，有些中西医查不出的病，气功可以查出。但气功在这方面也有它的局限性，气功师诊病的准确率与速度，是与气功师的功力成正比的，也与气功师当时当地的情绪、心境、能量状况有很大的关系。一个气功师功力再高，也不可能像西医的仪器那样不知疲倦地工作。因此，虽然气功在诊病治病方面屡显神效，为中西医所不及，但也有其局限性，所以我们应该以一分为二的科学态度来对待气功。

三、鹤功理论与气功诊病

人是一个小宇宙，自然界是一个大宇宙，如果小宇宙与大宇宙不接通和合，就不能吸收宇宙间各种有益物质，反之，也不能将小宇宙的有害物质排出。鹤功就是运用自身的锻炼方法，使人体内的小宇宙与广阔无际的大宇宙在最短的时间内接通和合。如五节运动中的第一节“六方和合”，第二节“柱地通天”，第五节“混元归一”等，都贯穿着人与宇宙和合的道理，达到大而无外、小而无内的虚无阶段，懂得了这个道理，就不难解释遥感诊病，遥视诊病，因为人体与宇宙和合了，人若未同宇

宙相合，就仿佛是将一个人锁在一间不与外界接通的小房子里一样，这个人最多只能知道房子里的一切，对外界则一无所知。一旦他走出来，就会知道人世间的很多东西。人与宇宙和合了，许多宇宙的东西，就能一目了然。同样的道理，一旦诊病者与患病者信息接通，就会知道哪里有病变，哪里没有，如果信息不能沟通，就不能查出病变。无论体察、信息追溯、直观透视、遥感、遥视、遥治、近距离治病、超距治病、近距发气、超距发气，其诊病机理皆源于此。

第五节　气功诊病方法

气功诊病、治病方法很多，以下仅举几种简便易行的作介绍：

一、手诊法

手诊法是练功一段时间后，产生的一种诊病方法。它要求诊病者全身放松，思想专一，将手放在离病人身体一定的距离（不接触躯体）进行诊病，从头到脚，从左到右，从前到后顺序查找。如手停留在某一部位反复颤动，说明该部位有病灶。这时诊病者的手上能出现麻、胀、凉、热等感觉。如果感觉手上发麻，一般说明患者的肝气局部淤滞引起的经络不畅；若感觉手上发凉，一般说明患者有风寒；若手上发热，一般是表明患者的局部有积热或炎症等。应当注意，具体情况具体分析。

这是一种比较粗浅的诊病方法，并且有很大局限性，也不能正确反应出病况的程度和性质。如诊病者手停于患者肾部，说明肾有疾病，但查不清楚是肾炎还是结石，是肾阳虚还是肾阴虚。搞不清病症，说不清病患，就得不出正确结论。因此，这

种方法只能作为一般病症的初步定位罢了。

此法施用，要注意诊查者自身的放松和患者的放松。患者要直立，不可坐卧，以免漏掉某些部位。诊病的同时，还要求诊病者注意力集中，不可增加外来意念，以免发生误诊。当然，这种方法有待于施术者长期实践总结，才能做到诊病速度快，准确率高。

二、体诊法

亦称“体感法”或“体感查病法”。它是通过患者与诊病者的信息沟通和合，来诊断患者病变的。诊病者进入松静的气功状态时，与患者相隔一定距离，要求患者暂时不动任何意念，全身松静自然。诊病者将自身的意念发放入患者身体的某个穴位，进入患者体内，通遍全身，再通过患者的某一个穴位将意念返回自身，诊病者将自己的身心放松入静，仔细检查自己身体的某个部位有何不适感。若在诊查过程中感到自身某个部位有紧、沉、胀、麻、冷、痛、肌肉跳动或脏器内喧哗等，此时便可确定是患者的病理和生理反应，也可利用我们掌握的医学知识分析辨证，准确地诊查到患者的病变部位。这是诊病者体质敏感的一种特殊功能，需要施术者长期实践不断总结和提高。

三、近距诊脉法

诊病者进入气功状态时，与患者保持一定的距离，要求患者不动意念，全身松静自然。气功诊脉者将自身的场能增大、利用自己的遥查、遥听等功能，在短时间内闭住呼吸，数出患者的脉搏跳动次数和漏跳次数的多少。

这种功能必须经过刻苦持久的练功才能获得，不是一朝一

夕就能得到的。诊脉的精细度和速度主要靠施功者功力强弱而定。

四、近距传感法

具有气功功能的人进入气功状态时，与患者保持一定距离（能看到目标）令其不动意念，全身松静自然。气功传感人用意念将自身功能增强并延伸出体外，与患者接通和合为一体，然后诊病者将自身放松入静，仔细地感知自身的凉、热、麻、胀、滞、痛之部位，来确定患者的病情轻重和病灶之深浅。再利用自身所掌握的生理、病理和中医辩证的方法分析总结，便判断准确无误。如诊病者感知肝区凉，说明肝区受寒，属于虚寒症。如诊病者感知肝区热，说明肝区积热或炎症，属实热症。如果感知肝区疼痛，说明肝区气滞，经络不通。中医认为“痛则不通，通则不痛”。这样感传和辩证结合，便知病情根由，才能作出正确诊断。诊断速度和准确度也是靠诊病者的功能强弱、水平高低来决定的。

五、超距诊脉法

亦称“千里诊脉法”。具有气功强功能的人进入气功状态时，与患者相距千里之外，就可以观察到患者的脉搏频率以及患者的概貌。

诊病者的强功能是靠坚持不懈的刻苦练功和名师指导以及诊病者的特殊素质而获得的。绝非是自学和乱练而能得到的。那么他如何知道远方患者的概貌呢？诊病者在放松入静的气功状态下，需要得知病人的一点信息，例如写一下患者的姓名，注明性别，现住何处；或者过去曾见过患者，将其以往遗留在脑

海里的残缺信息返现出来并知其现在的位置等，便可施行诊断。这种诊病方法除了“功能”的作用外，天眼通的功力也是主要的。何谓天眼通之功力？即能见宇宙间种种形色与境况的灵通功力。它是一种高功能的诊断方法。

六、超距传感法

“超距传感法”也称思维传感法和遥感法。它是通过诊病者强劲的意念，与患者的信息在千里之外沟通和合为一气，接受患者的信息，感应其病变的概况，辨别患者的阴阳虚实。例如，气功诊病者在松静状况下感知患者身体发凉，说明患者是“寒症”、“虚症”；如感知患者身体发热，说明是“热症”、“实症”。《内经》中曰：“诊病要明虚实，治疗要明补泻。”《素问·通评虚实论》中曰：“邪气盛则实，精气夺则虚。”施功诊病者和患者寒、热、虚、实就可按这样的辨证进行施治。

以上是施功诊病者的功能与中医的理论相结合进行辩证，才更好地进行施治的总结。

七、有线传感法

有线传感法是利用患者打电话时发出声波，施功者在松静的状态下，将患者传过来的“信息波”引入自身，仔细感应其病变在身体内分布的概况，辨别患者的病灶轻重、程度缓急。这就是中医“缓则治本，急则治标”的治疗原则。有线传感法古人称为“弦丝诊脉法”。医生到皇宫出诊时，皇宫的贵妃是不能与医生见面的，医生的手更不能触及到贵妃的皮肤，也不叫患者开口讲话，诊病者便知患者的病情根由。方法是用一根红绳，患者牵一头，另一头引出屏障外交给医生，医生施功诊查完毕，

提笔处方，转身而去。“神医”传说就是这样流传下来的。

八、直观透视法

“直观透视法”是利用气功（包括特异功能在内）诊断人的透视功能，直接观看站、坐、卧在对面患者的肤色、脏腑、血流、组织、器官、经络、穴道、骨骼、细胞以及分子结构等等。其实，它就是人们常说的“意念解剖”。气功诊断人根据多年的透视经验，结合已掌握的医学知识，对患者施行全面检查，对生理与病理界限进行分析比较，作出正确的诊断以便治疗。

这种方法简单易行，好处很多。但是必须是已经具备了高功能的人，在松静与精神最佳、并无外界干扰的情况下施行，否则就影响其诊断效果。

九、超距透视法

“超距透视”亦称“遥视”。这种功能是超常人的一种特异功能，它是在“身”能随“意”，到达超常境地（即神足通），天眼通之后又能见宇宙种种形色与境况，宿命通之后能知自身与一切事物之过去与未来的情况下，诊病者在松静的气功态中，即可越距观察、透视患者体内的各组织器官与病变。人们通过气功锻炼，练就一身能够通达万千世界、沟通时间长河的混元气以后所出现的功能，是常人难以想像的。它是通过混元气功的高能混元气来实现的。气功诊病为医学领域填补了目前医疗诊查手段不足、不精的缺欠。但这种诊病功能，也必须是在诊查者精力旺盛，无外界干扰，功能调节到最佳状态时，判断才能准确无误。

第四章　医疗气功辨证论治的发展

第一节　气功与中医治疗体系的形成和发展

气功和中医是研究人体生理、病理以及疾病的诊断、防治的一门系统科学。气功学的理论体系是以古代的唯物论和朴素的辩证法思想（即阴阳五行学说）为哲学基础，以整体观为主导思想，以脏腑经络的生理和病理为核心，以人天观辩证论治为诊疗特点的独特的系统医学理论体系。所以说，气功医学理论的形成具有深刻的哲学渊源。气功医学的发展与各种自然科学的渗透和古代科学技术的成就是分不开的。人类自有生产活动以来，也就开始了气功医疗的实践。我国从公元前21世纪进入奴隶社会以来，人们对生活劳动和疾病的认识随着气功医疗实践的增多而不断发展。如早在西周，医学家就提出了一年四时发病和药物气功调和气血治病等理论。在春秋时代，秦国人又提出了六气致病学说，开创了气功中医天人整体理论体系的先河。我们的祖先在长期的生产斗争和气功医疗实践中，逐步积累了原始气功和医药治病的知识，为气功医学理论体系的形成奠定了丰富的实践基础。

现存最早的医书《黄帝内经》，证明了当时的气功和中医学

理论体系已经形成。它吸收了秦汉以前的天文、历法、气象、数学、生物、地理多种学科的重要成果，总结了春秋战国以前的气功医疗成就和治疗经验，确定了气功医学的理论原则，系统地阐述了生理、病理、经络、解剖、诊断、治疗、预防等一系列整体治疗观问题。

《黄帝内经》的成书，实际上标志着气功和中医学基本理论已经确立。它与张仲景的《伤寒杂病论》分别是中国医学基本理论和辨证论治的奠基之作，二者与《神农本草经》、《难经》一起，被历代气功医家奉为经典，给后世气功医学发展以深远影响。从魏晋至明清的许多气功家，在《黄帝内经》、《伤寒杂病论》等经典著作的基础上，均从不同角度发展了气功和中医理论体系。

魏晋隋唐时期：晋代王叔和著《脉经》，丰富了气功医学的脉学理论。皇甫谧撰《甲乙经》针灸学专著也是在气功自发点穴、针刺基础上的总结。隋代巢元方的《诸病源候论》是一部病因、病理和症候学专著。唐代孙思邈的《千金药方》、《千金翼方》、王寿的《外合秘要》等，集唐以前医学气功之大成，从气功理论到临床实践均有新的发展。

宋金元时期：自宋以后，迄至明清，许多气功医家在继承前人成就的基础上，根据各自实践的经验进行全面总结，勇于创新立论，提出了自己的独到见解，从而使气功医术有新的突破和发展。其中，金、元四大家的理论发展有更重要的贡献。刘宗素（约 1110 年，卒年不详）以火热立论，提倡“六气皆从火化”，“五志过极皆能生火”，用药多用寒凉之品，火热在表，治以辛凉甘寒药；火热在里，则用通气诸方；表里俱热，用防风通散，凉膈以两解之，被称为，“寒凉派”。刘氏之火热理论，对温病学说的形成有深刻的影响。张从正（即张子和。约 1156—1228 年）传河间之学，他认为病从邪生，攻邪已病，主张“邪

去则正安”，故用汗、吐、下三法以攻邪，被称为“攻下派”。李东垣（约1180—1251年）提出“内伤脾胃，百病由生”的内伤学论，治疗重在升补脾阳，被称为“补土派”。朱丹溪（即朱震亨。约1281—1358年）重视相火妄动，耗伤真阴，提出“阳常有余，阴常不足”之论点，治病应以滋阴降火为主，被称为“养阴派”。金元四大家，各有特点，各有创见，从而丰富和发展了气功医学理论与临床实践。

明清时期：这一时期，温补学派颇为盛行，其中薛立斋、孙一奎、赵献可、张景岳、李中梓等大抵都重视脾肾，善于温补。气亏后的温补，肾亏 温命门；脾胃虚温补上、中脘穴部位，即见奇效。而温病学派的出现，标志着中医气功学术发展上又取得了突出成就。吴又可对传染病病因学提出了“戾气学说”的新概念，对治疗传染病提出了比较完整的见解，著成《温病论》一书。叶天士《温热病篇》，首创卫气营血辩证。吴鞠通《温病条辨》，创三焦辩证之见；薛生白《温热病篇》指出“温热之病，不独与伤寒不同，且与温病大异”；王孟英《温热经纬》：“以轩岐仲景之文为经，叶、薛诸家之辨为纬”。这些温病学家大胆地突破了“温病不越伤寒”的传统观念，创立了以卫气营血、三焦为核心的一套比较完整的温病辩证论治的理论和方法。温病学说和伤寒学说相辅相成，成为气功医学治疗外感热病的两大学派，在治疗急性热病方面作出了巨大贡献。

中药治疗的理论与气功医学理论相辅而行的，其肇始于《黄帝内经》，如五味入五脏，气味厚薄阴阳的不同作用，君臣佐使的配伍等。陶宏景又提出了相须、相使、相畏、相恶、相反、相杀之说。张元素根据气功传感和自发采药的实践，发展了药物归经和升降浮沉的理论。气功临床治疗，一直以此作为指导外气的依据。

新中国成立以来，气功医学理论得到了进一步的整理、提

高和发展。近几年来，现代科学技术的渗透，将促进气功医学向现代化高、精、尖方面发展。

辩证论治和随症施功是气功医学的特点和精华，它既是气功医学认识疾病和治疗疾病的基本原则，又是解决一般诊断治疗等实践问题的具体方法。

在临床实践中，常用的辩证方法有八纲辩证、脏腑辩证、气血津液辩证、六经辩证、卫气营血辩证、三焦辩证、病因辩证等（包括因果关系和相克报应辩证等在内）。这些辩证方法虽有各自的特点，但又是互相联系和互相补充的。

辩证论治和随症施功在整体观念的指导下，运用望（包括气功直观透视传感等方法）、闻（包括气功感知心律、凉、热、麻、胀等）、问（包括通过透视感知和病人对证病理反应）、切（包括近距与远距的所谓千里诊断和报告各种数据等）四诊，对病人进行仔细的临床观察和预测病情的轻重后果，以及将人体在病邪作用下反映出来的一系列症状的体征，根据辩证求因的推理，判断发病的病因，再结合地理环境、时令、气候、病人体质、性别、年龄、职业等情况进行具体分析，（或通过过去功的方法追溯以往信息再现）找出疾病的本质，是属内因还是外因，是属心理还是邪气所侵，要得出正确的辩证结论，最后才能确定药物治病还是气功治疗，是自我锻炼治病还是通过外气治病，是否药物同气功同时治疗的法则等。这种针对疾病发展过程中不同质的矛盾，用不同方法去解决的原则，就是气功医学辩证论治的精神实质。

第二节　未病先防、已病防变

气功治疗疾病，首先要求以预防为主，预防就是采取必要的自我的气功锻炼措施，增强免疫能力，防止疾病的发生与发

展。

气功学，在总结劳动人民与疾病作斗争的实践经验中，认识到预防疾病发生的重要性，早在《内经》中就有了“治未病”思想，强调“防患于未然”。在《素问·四气调神大论》中就提出了“不治已病，治未病；不治已乱，治未乱”的主张。认为“夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”这种以防为主的精神，颇有现实意义。所谓治未病，包括未病先防、已病防变两个方面的内容。

未病先防，就是在未患病之前，要做好各项预防工作，来防止疾病的发生。

所谓“未病先防”，首先要通过日常气功锻炼和道德修养来“调养身心”，“增强健康”，提高免疫机能，以减少疾病的发生。《素问·上古天真论》中曰：“其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”意思是说，要保持身体健康，精力充沛，益寿延年，就应懂得和掌握自然界风、寒、暑、湿、燥、火（热）等的变化规律，要适应自然环境的变化，并对饮食、起居、劳逸、房事等有适当的节制与安排。否则 就会导致六淫之外因侵袭和七情过分内伤心血，影响身心健康，使疾病发生。所以《素问·上古天真论》中说：“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”古人重视形体调养，特别注重精神方面的调养，保持乐观，以乐排忧，心情舒畅，善养太和之气，精力才能充沛，对于减少或防止疾病的发生是有十分重要意义的。所以《素问·上古天真论》中曰：“精神内守，病安从来。”以上所讲的防病措施，正是气功锻炼的重要一环。以鹤翔庄气功为例，其五节动功和站桩功，便充分体现了平秘阴阳、调养身心的效果。

关于药物防病方面，早在《素问遗篇·刺法论》中就有用“小金丹”预防疫病传染的记载。我国十六世纪前，就有人发明预防天花病的药物，即“人痘接种法”。此外，还有用苍术、雄黄等烟熏以清毒防病等等。近年来用中草药贯众、板蓝根或大青叶来预防流行感冒；用茵陈、柳芽、栀子预防肝炎；用马齿苋来预防菌痢等都有很好的效果。

我国劳动人民在长期的医疗保健方面，创造了各种方法，对疾病进行了预防。如汉代医学家华佗根据“流水不腐，户枢不蠹”的道理，创编“五禽戏”来健身防病。后世不断创新，在气功防病方面如太极拳、八段锦、形意站桩、内养功、鹤翔庄、自在功……各种益寿延年的保健防病锻炼方法，不仅能够增强体质，提高健康水平，预防疾病的发生，而且对于一些慢性病起到了调治的作用。

关于已病防变，我国的医学和气功医疗方面，也早有论述。当然，未病以防为主，这是最理想的一种积极的措施。但是，如果已经发生了疾病，就应争取早期诊断、早期治疗，以防止疾病的发展与转变。《素问·阴阳应象大论》中说：“故邪风之至，疾如风雨，故善治者治皮毛，其次治肌肤，其次治筋脉，其次治六腑，其次治五脏。治五脏者，半死半生也”。这说明外邪侵体，如果不能及时诊治，病邪就有可能由表传里，步步深入，以致侵犯内脏，使病情愈来愈复杂，深重，治疗起来也就更困难。因此，在防治疾病过程中，一定要掌握疾病发生发展的规律及其转变的途径，做到早期诊断，有效地治疗，才能防止其转变。鹤翔庄气功在防治疾病方面，如动功第一节六方和合，第三节鹤首通关，在冬季每日晚上睡觉前做三至五遍，具有预防和治疗感冒的作用。《金匮要略》中说：“见肝之病，知肝传脾，当先实脾。”气功的治病和防止病变的发展更有奇效，如鹤翔庄气功的第三节鹤首通关的三起三蹲时，先将手转向膝内侧，拇指

扣住“血海穴”，就是实脾疏肝的一种特殊锻炼方法。还有对症治疗功里的疏肝法等均有预防和治疗的作用。气功临床上根据这一防变与防治规律，常在治肝病的同时，配合以健脾和胃的方法，这就是已病防变法则的具体应用。

第三节　医疗气功治病的原则

气功治疗疾病的法规，是在气功学整体观念和辩证论治的基本精神指导下制订的，对于气功临床治疗具有普遍的指导意义。各种病症从邪正（邪指邪气，正指正气）的关系来讲，离不开邪正斗争、消长盛衰的变化，因之扶正（扶持正气）祛邪即为治疗总则。而且在此总则指导下所采取的益气补气、滋阴养血等方法，就是扶正的一种具体方法。在临床治病求本的法则下，还必须掌握“正治与反治”、“治标与治本”的治疗方法。

一、正治与反治

我国名著《素问·至真要大论》提出“逆者正治，从者反治”两种治法，它是治病求本原则的具体运用。

所谓“正治”，就是通过认真分析其临床疾病表现出来的一些现象，考查辨明病变寒、热、虚、实的本质所在，然后分别采用“寒者热治”、“热者寒治”、“虚则补之”、“实则泻之”的不同治疗方法来解除各种疾病。因其属于逆，是就疾病的本质而治的一种正常的治疗方法，所以叫“逆者正治”，又称“逆治”。在临床上适用于疾病的症象与疾病的性质相符合，如寒病见寒象，热病见热象，虚病见虚象，实病见实象，所以称为正治法，它是临床上所常用的方法。

但是，有些严重的杂病表现的某些症候与病变的性质不符，出现了一些假象。这就不能简单地见寒治寒，见热治热，而应

透过这些假象，看到本质，辨明真伪，治其本质。例如，外感热病，在里热极盛之时，由于阳盛烙阴，可能见到四肢厥冷的寒象，此寒象是假，而热盛是它的实质。某些亡阳虚脱的病人，由于阴寒内盛，烙阳于外，有时会见到面颊浮红、烦燥等现象，其热象是假，而阳虚寒盛是其实质。还有脾虚不运所导致的脘腹胀满，但并无水湿、食积留滞，要用“健脾益气、以补开塞”的方法进行治疗，此为“塞因塞用”；由于食积所致的腹泻，不仅不能止泻，反而要消导泻滞，这就是顺从疾病症候而治疗的不同的治疗方法，称之为“从者反治”。但其所从的症候是假象，因此，所谓“反治”，实质上也是正治，正是在治病求本的法则指导下，针对疾病内在本质而治的各种不同方法。

二、治标与治本

在复杂多变的症状中，常有标本主次的不同，因而在治疗就有先后缓急的区别。

在一般情况下，治本是一个根本治疗法则。在特殊情况下，标病甚急，不及时解决可危及患者的生命或影响正常治疗时，则应采取“急则治标，缓则治本”的原则。先治其标病，后治其本病。比如，一些慢性病患者，原有宿疾又复感外邪，当新病急时，亦应先治外感以治其标，待新病愈后，再治宿疾以治其本。综上所述，可以看出，治标只是在应急情况下的权宜之计，而治本才是治病的根本之途径。

病有标本缓急，所以治有先后。若标本并重，则应标本兼顾、标本同治。

最后还应指出，标本的关系不是绝对的、一成不变的，而是在一定条件下可以相互转化的。因此，在临证时还要掌握标本转化的规律，以便抓住疾病的主要矛盾，先解决主要矛盾，其余也会迎刃而解的。鹤翔庄气功在治疗方面，抓住主要矛盾，如

对任督二脉的认识，督脉总督一身之阳经，我们在每节预备功中，均有引丹田气，经会阴穴沿督脉上升的作法。在此以前，要求全身放松，将气沉入下丹田。下丹田，是真气集聚的地方，故练功要坚持先养真气为主等要点。

第四节　扶正祛邪

疾病的产生和治愈的过程，可以说是正气与邪气矛盾双方互相斗争的过程，邪胜于正则病进，正胜于邪则病退。因而治疗疾病时就必须扶助正气，祛除邪气，改变邪正双方的力量对比，使之有利于疾病向痊愈方面转化。

“邪气盛则实，精气夺则虚”，邪正盛衰决定着病变的虚实，“虚则补之，实则泻之”，所以补虚泻实，实际上就是扶正祛邪法则的具体应用。扶正是补法，用于虚症；祛邪是泻法，适用于实症。总之，在扶正祛邪并用时，应以扶正气不留邪气，祛邪气不伤正气为原则。气功有动功和静功，鹤翔庄气功属动功，自在静功属静功，动生阳，静生阴，动兴奋，静抑制，动强健，静长寿，两部功法同时锻炼，并持之以恒，既强健又长寿，是扶正祛邪的奥妙之良方。

疾病的发生，从根本上说是阴阳的相对平衡遭到破坏，即阴阳的偏盛、偏衰代替了正常的阴阳消长关系。调整阴阳也是临床治疗的根本原则之一。

阴阳偏盛，就是阴或阳的过盛有余。由于阳盛则阴病，阴盛则阳病，阳热盛易于损伤阴液，阴寒盛易于损伤阳气，故在调整阴或阳的偏盛时，应注意有没有相应的阴或阳偏衰的情况存在。若阴或阳偏盛而其相对的一方并没有构成虚损时，即可采用“损其有余”的方法，清泻阳热或温散阴寒。如其相对一方偏衰时，则当兼顾其不足，配合扶阳或益阴之法。

在治疗阴阳偏衰的病症时，应注意“阴中求阳”，“阳中求阴”的原则，使“阳得阴助而生化无穷，阴得阳升而泉源不竭。”《素问·阴阳应象大论》中曰：“其高者，因而越之；其下者，引而竭之；中满者，泻之于内；其有形者，渍形以为汗；其在皮者，汗而发之；其慓悍者，按而收之；其实者，散而泻之。审其阴阳，以别柔刚，阳病治阴，阴病治阳。定其气血，各守其乡。”正是提出了调整阴阳法则的具体应用。

第五章　气功点穴与按摩

气功点穴与按摩是中国传统医学宝库中的重要组成部分，早在我国古医典籍中就有了详细的记载。自汉朝以后，历代太医院内都设有传统的点穴按摩科，点穴按摩师和医生专司此职。

气功点穴与按摩，是根据患者的不同的疾患，选择与其适应的穴位和经络走向，采用点、按刺激的方式，促进人体气血周流，瘀滞消除，经络畅通，机能恢复，从而使疾患得以治愈的一种巧妙的医术。

气功按摩医术临床证明，对疑难病症，沉疴固疾等杂症疗效显著，有手到病除之优。气功点穴按摩医术不仅能为他人解除病苦，也可为已养生，保健之用。气功按摩医术，如得其要领，其疗效显著，方法简单，容易施行。因此历史虽有兴废，但最终能流传下来，其生命力之强是不解自明的。新中国成立后，按摩术受到政府的重视，得到了进一步的发扬。

气功点穴与按摩可以广泛应用于神经系统、循环系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、内分泌系统和运动系统疾患的保健和治疗。

但对于热性病、传染病、高血压、心脏病、肺结核等重症，以及容易引起出血的疾病（如假性血友病、血小板减少性紫癜、过敏性紫癜病等），目前尚在探讨之中，不宜施用。

第一节　气功点穴与按摩之手法

在这一节里共讲两部分，一是一般手法，二是对症手法。

一、一般手法

1. 点法

（1）强点式：

以中指为意念点，食指固定于中指背侧，拇指紧抵中指“十王穴”，用意念使三指之气集中于中指指尖，小指和无名指紧紧曲握，此为重点常用之法。

（2）柔点式：

拇指抵于食指“十王穴”，中指抵食指背部指甲根部位，三指一体微曲，用意念将气集中于食指指尖，无名指和小指曲握，此为中点常用之法。

（3）弱点式：

五指捏成梅花瓣状，指尖并齐，用意念将气集中于五指指尖部位，成瓜形手。此为轻点常用之法。

2. 技巧

如同运用鹤功五节动功，第二节柱地通天和第四节仙鹤点水中，剑指通臂的动作，运气至指端，气入肌肤，达于内脏，以肩带动大臂，大臂带动小臂，小臂带动手腕，对准新选定的穴位或走行的经络，使指端与患者躯体呈 60 度或 90 度角，迅速点击，似鸟啄食或蜻蜓点水；反复点击，一般一秒钟约 2～3 次，或一秒钟 4～6 次，击点要虚实并施，虚一实二，虚二实二，虚

三实二，虚五实五……，虚点似蜻蜓点水，重点似鸟啄食，虚点稍快；实点稍慢。弱点以腕关节为主，肘、肩关节辅之；柔点以肘关节为主，腕关节固定，肩关节辅之。弱点刺激柔和，施于虚症；柔点用力较强，可以调和营卫，疏通经络，达于肌肉深层，虚症实症均可施用；强点用力强，刺激大，可以化滞消瘀，适用于实症。

学练技巧：先练弱点，次练柔点，后练强点，手法要纯熟，频率要适当，部位要准确，效果必佳。

二、对症手法

1. 按摩法

按摩又称推拿，是手法治疗的总称。按法是用手掌或手指按压在身体某部的一种按摩法；摩法是用指或手掌在身体某部摩动的一种按摩法。此法要求我们虎口张开，拇指按于选定的穴位，其余四指自然置于所按穴位之侧；或拇指翘起，其第二节压于食指第三节（即四缝穴外侧）构成按摩法之指压按式，然后，拇指指腹按压于选定的穴位，向四周拨动，谓之按摩法；转动谓之按扭法。“按拨”和“按扭”必须保证拇指指腹不移位，以免损伤皮肤。按拨与按扭时必须用力（按拨法是向上下，左右拨动的一种治疗方法。按扭法是在均匀的摩动的基础上加力加速的一种扭拨，以上两种方法是在按的基础上进行按拨和按扭的）。此法多用于实症，其作用是驱散瘀滞，舒筋活血，镇静，止痛，解痉挛等。

2. 叩打法

叩是用指端点叩组织的一种按摩法。打即是击打。要求施

术者五指并拢成凹形也就是拇指与四缝穴并齐成凹掌，即鹤功第二节拢气入胸时的手式，用指腹或指尖叩打，指腹与大小鱼际同时拍打所选定之部位。指腹叩打用于弱刺激，指尖叩打用于强刺激。其作用是消除瘀滞，舒气活血，松弛肌肉，解痉止痛，镇静安神等。

3. **拍打法**

拍打法是用指或掌轻轻拍打身体的一种按摩方法。五指并拢成凹形，如同鹤功第二节拢气入胸之手式。拍打时指腹与大小鱼际同时作用于选定之部位。拍打时，以肘关节为主，腕关节固定或微动，肩关节辅之。拍打法虚、实症皆可施用，其作用是活血通气，健脾壮肾等。叩打法及拍打法的叩打与拍打部是在打的基础上来实施的一种按摩法，叩打与拍打又都是手法运用的统一体。

4. **掐法**

手足之疾患可以用掐法，“掐法是用手指在人体某部或经穴处深深掐压的一种按摩法”，左手握腕关节或踝关节，令其放松不动，右手用拇指和食指对手足进行掐压，谓之掐法。其轻重快慢之手法可视疾病之虚实酌定。

5. **辅助手法**

(1) **扣拨法**

对于新选定的线和区，轻度向上下左右拨动，按压和按拨时可辅用此法。

(2) **抻法**

对肢体进行抻拉，适用于关节肿胀，运动机能障碍，手、趾关节疾患。此处的抻法要根据病人的肢体功能情况，而选用抻

拉的力度。在某种情况下，抻拉的同时，还要对施治的关节部位加用按摩揉推压捺运拨等手法，以便有效地恢复其关节的活动功能。

（3）拿法

拿法是用手指提拿肌肉的一种按摩法。施术者拿住患者患病之部位组织，迅速提起与放开。可以疏经活血，比如拿肩井，拿四肢，拿腹背等。

（4）捶法

捶法是用拳捶击身体的一种按摩法。手指微曲或紧握拳，用小鱼际外侧捶打患病的部位。此术可达肌肉深部组织。常用可使患者萎缩之肌肉复苏。

第二节　膝足矫形法

一、矫膝法

双手十字重合，按压变形之膝关节，右手内劳宫对准左手外劳宫，缓缓按压变形之膝关节。此处的按压是一个总的说法，在按压的手会因病人的情况不同，而采用不同的变化手法，如在按压下还会施出按、摩、揉、运、推、颤、压、挤等手法，而这些手法都是在按压之下随意而多变产生出来的。

二、矫足法

令患者取仰卧式，施术者一手握住患者趾面，一手 向下按压膝部。一手按住趾面，一手向内下按压膝部。

三、推法

这里要讲的两种推法，一种是后面提到的九种简单的按摩法中的推法。它是以按而送为推；是用指或掌在皮肤上向前后或左右推动的一种按摩法。一种就是在此提到的推法。此种推法是使患肢屈起，施术者胸部贴近患者膝部，一手握踝关节上端，一手按膝上端掠压之。这种推法与后面所提的推法是两种不同的推法，此处的推法是指推掠压胯膝关节而言的推法。

四、压法

一般的按摩书上讲：用力或微用力掠为压，此处的压法是指活动膝关节的一种按摩法，即如按摩术中的折小腿法。它要求患者取伏卧式，施术者一手握住患者趾部，一手握住小腿部，向下按压之。

五、按臀法

令患者伏卧，施术者一手握住小腿部固定，一手按住尾闾部位。或助手握住小腿固定，施术者按臀亦可。

六、开髋法

令患者取仰卧式，双腿屈起分开施术者双手置于患者双膝内侧之上端，向上推按之。

按摩的手法很多，这里只把有代表性的几种手法讲一讲，下面讲偏正头部疼痛按摩法。

第三节　偏正头部疼痛按摩法

一、正头部疼痛

患者取端坐式，施术者可按下列顺序连续进行施治：

（1）左手拇指紧按患者右耳尖上方的“率谷穴”（“率谷穴”位于耳尖上方，入发际一寸五分；左右两穴），中指紧按“百会穴”（两耳尖向上相交于顶正中部），右手拇指，中指拨弄两眉毛内侧之“攒竹穴”（该穴位于由“睛明穴”向上引一直线，与眉毛相交处是穴）之筋约15次。（图616）



图616

（2）两手中指按患者“太阳穴”（以眉梢与外眼角的连线为一边，画一等边三角形，其三角形后角顶点是穴），两拇指由“印堂穴”（此穴位于两眉内侧端的连线与面部正中的交叉点是穴）向“天旋穴”（位于头额正中线上，入前发际5分处是穴）推三次。（图617）



图 617

（3）两手中指按“太阳穴”不动，两手拇指由“攒竹穴”沿眉际至“太阳穴”分送并轻按“太阳穴”若干次。

（4）两手拇指再从“太阳穴”推至耳窍即耳孔的部位）。

（5）接上式，上提耳轮，食指和中指按耳后，然后拇指与食指上提两耳轮，再下抻两耳垂。

（6）两手拇指上推开合两耳门（耳门，耳屏上切迹前方，张口呈凹陷处是穴），再下抻两耳垂。（图 618）

（7）两手中指紧按“太阳穴”，拇指拨弄“攒竹穴”之筋，再用两手拇指由“印堂穴”向“天庭穴”推送三次，仍按（3）和（7）反复施行三次。

（8）两食指和中指向颈后推按两“风池穴”（位于颈部，“风府穴”两旁凹陷处是穴），再至“肩井穴”（大椎与肩峰联线的中点是穴），施行 15 次。

（9）两拇指按压两“肩井穴”，食指，中指捏按两“风门穴”（“风门穴”位于第二胸椎棘突下旁开一寸五分是穴）3 至 6 次。

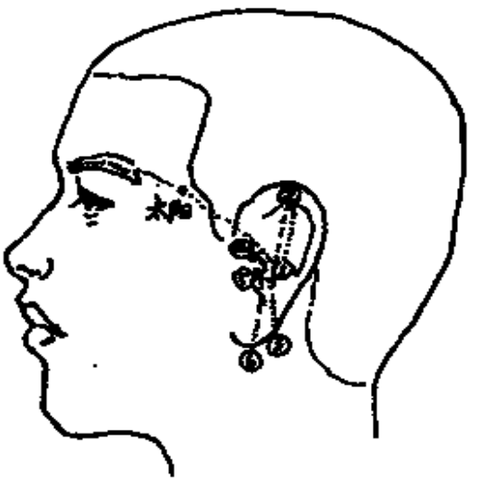


图 618

二、偏头部疼痛

令患者取仰卧式，双膝关节屈起成 90 度，施术者一手食指和拇指掐住膝下外侧“阳陵泉”部位之筋，扳拨 3 至 6 次，左偏头痛拨左侧之筋，右偏头痛拨右侧“阳陵泉”部位之筋（阳陵泉位于膝下一寸，在腓骨小头之前下方凹陷处取穴）。

第四节　牙痛按摩法

令患者取坐式。施术者可按下列顺序予以施治：

（1）拇指拨“大迎穴”（位于两颌部，下颌角前凹陷部，咬肌附着部前缘）之筋，中指按“太阳穴”食指按“颊车穴”（上下牙咬紧，肌肉鼓起处是穴）。（图 619）

（2）双手抠握“肩井穴”之筋 3 至 6 次。

（3）左手紧握手腕，右拇指拨“合谷穴”（位于第一二掌骨

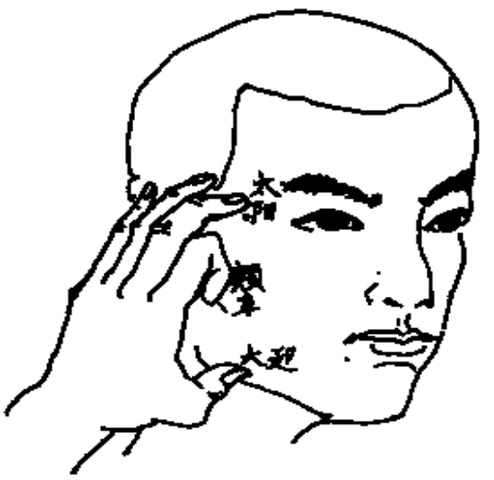


图 619

之间，约当第二掌挠侧之中点）之筋。

（4）一手拇指，食指抠住足跟“太溪穴”（位于内踝与跟腱之间凹陷之中，平内踝尖），“昆仑穴”（位于外踝最高点与跟腱之中央凹陷部）之筋，至患者有感觉为止。

左侧牙痛，医左侧；右侧牙痛，医右侧；两侧皆痛，则医两侧。牙龈若无痛，可省略手法之（4）。

第五节　口眼㖞斜按摩法

令患者取端坐式。施术者可按下列顺序进行施治。

（1）双手食指均扣“太阳穴”；双手中指均扣“颊车穴”；双手无名指均扣“大迎穴”；左手拇指直顶“承浆穴”（下唇下方，颏唇沟中央的凹陷处是穴）；右手拇指尖直顶“人中穴”（位于人中沟上 1/3 与下 2/3 界处是穴）。双手指指尖分拨“人中”、“承浆”两穴之筋。

（2）口眼向左歪斜，双手食指分别扣左右“太阳穴”，双手中指扣右“颊车穴”，无名指扣左右“大迎穴”，右手拇指尖捺

住在眼下“柔泣穴”（眼球与眼眶下缘之间）之筋不动；以左手拇指端掐右眼下“四白穴”（位于目下一寸，眶下孔凹陷处。）之筋，分拨其筋，然后，右拇指端掐住左眼下“四白穴”不动，以左手拇指掐右眼“承泣穴”，分拨其筋。如口眼向右边歪斜，左手拇指尖掐住右眼下承泣穴不动，以右手拇指尖掐住左眼下“四白穴”分拨其筋。然后左手拇指尖掐右眼下“四白穴”不动，用右手拇指尖掐住左睛下“承泣穴”分拨其筋。

（3）两手拇指拨眉际内侧端左右两“攒竹穴”之筋15次。

（4）两手中指紧按左右两侧“太阳穴”，拇指由“印堂穴”向上推至“天庭穴”（“天庭”位于头额部正中线上；入前发际五分处是穴），反复3至6次。

（5）两手拇指由“攒竹穴”缓慢按至两眉再至“太阳穴”，拇指轻按“太阳穴”。

（6）再由左右两“太阳穴”推至两耳窍。

（7）两手拇指和食指上提两侧耳轮；食指、中指紧按耳后；拇指和食指由耳窍向下抻掐两耳垂。

（8）两手中指开、封两耳门（耳屏上切迹前方，张口呈凹陷处）。

（9）（1）至（8）连续施行治疗，反复3至6次。

第六节　体前按摩法

（1）令患者取仰卧式，松腰带裸腹。施术者右手中指点“阑门穴”（位于腹部正中线，脐上一寸五分是穴），推按旋转，时间以觉通为度；左手拇指按“巨阙穴”（腹部正中线，脐上六寸），阻止内气上逆。（图620）

（2）右手中指点“水分穴”（位于腹上部，脐上一寸是穴），推按旋转；右手拇指紧按“巨阙穴”，阻止内气上逆，至



图 620

“水分穴”气通为止。患者姿式和施术者手法与上述（1）相同。（本式治疗腹胀、泄泻、水肿等症，采用“阑门穴”时并用之。其它各症治“阑门”后，即治“建里”，不点此穴）。

（3）右手拇指按“建里穴”（位于腹部正中线，脐上三寸是穴），推按旋转；左手拇指按“巨阙穴”至气通为止，患者姿式和施术者与（1）相同。

（4）令患者取仰卧式，施术者左手拇指按右“右关穴”（位于脐上三寸，旁开一寸五分是穴，胃囊部位）；食指、中指按左“梁门穴”（脐上四寸，旁开三寸是穴），右手中指按“气海穴”（脐下一寸五分是穴），稍事推按旋转，至气通为止。（图 621）

如取“关元穴”（位于脐下三寸是穴）进行施治，则施前法后；用右手中指紧按“关元穴”，推按施转至气通为止。左手拇指点右“右关穴”部，食指和中指点左“梁门穴”。

（5）施术者左手食、中指和右手拇指点“阑门穴”，“水分穴”之间，左手拇指，右手食指和中指向左右两侧扣住带脉（带脉季助下二寸八分陷中）往里拨弄，至施术者感到“阑门穴”气通为止。（图 622）



图 621

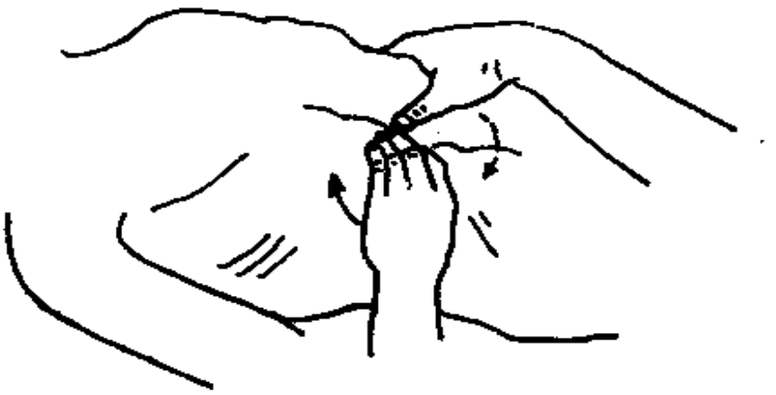


图 622

（6）施术者右手拇指点“阑门穴”，中指紧按“左章门穴”（章门穴位于脐上二寸，旁开六寸是穴），推按施转至气通为止；左手拇指推按“巨阙部，再以右食指和中指自“章门穴”向小腹斜推三次（图 623）。

（7）施术者右手中指点左“梁门穴”，拇指点左“石关穴”，对应推按施转至气通为止；再以拇指和中指紧按以上两穴，拨拧 3 至 6 次。左手拇指按“巨阙”部，阻止内气上逆。（图 624）



图 623



图 624

（8）施术者左手无名指点“天突穴”（胸骨上窝正中，喉下一寸是穴），中指点“璇玑穴”（天突下一寸六分是穴），食指点“华盖穴”（华盖穴位于璇玑穴下一寸六分，膻中穴上四寸八分是穴），右手中指点“巨阙”部，推按施转至气通为止。

（9）施术者右手中指点左“幽门穴”（位于巨阙穴外侧一寸五分处），推按施转；左手中指反压（扣）左腋之前筋，阻止气机上冲咽喉。施术者感右手中指气平则以左手拇指点“巨阙穴”；食指和中指端，抠拨第七八肋间，阻止气机上逆，施术者感气通为止。

（10）施术者右手食指点“上脘穴”（脐上五寸是上脘穴），中指点“中脘穴”（脐上四寸是中脘穴），无名指点“建里穴”（脐上三寸）推按旋转；左手中指和食指按巨阙部位。至施术者感“中脘”、“建里”气通为止。

（11）施术者右手拇指点右“天枢”部，中指点左“天枢”部（位于脐部平脐两旁各二寸是穴）。同时推按旋转，有气则止。然后拇指和中指腹按左右“天枢”部；食指、中指向右旋引，拇指趁势挑送3次，左手拇指按右“右关穴”（位于脐上三寸，“建里穴”旁开五寸是穴），食指按左“梁门穴”。

（12）如前第四　法推“气海穴”之后，术者右手中指亦按“气海穴”，无名指和小指卷起，靠患者小腹，由右少腹右侧轻按推至腹正面，中指和食指跷起，翻压小腹，由左小腹左侧轻轻按压推至腹正面；手背轻轻向下推至“关元”（位于腹正中线上，脐下三寸是穴）部位，一次即可（图625）。

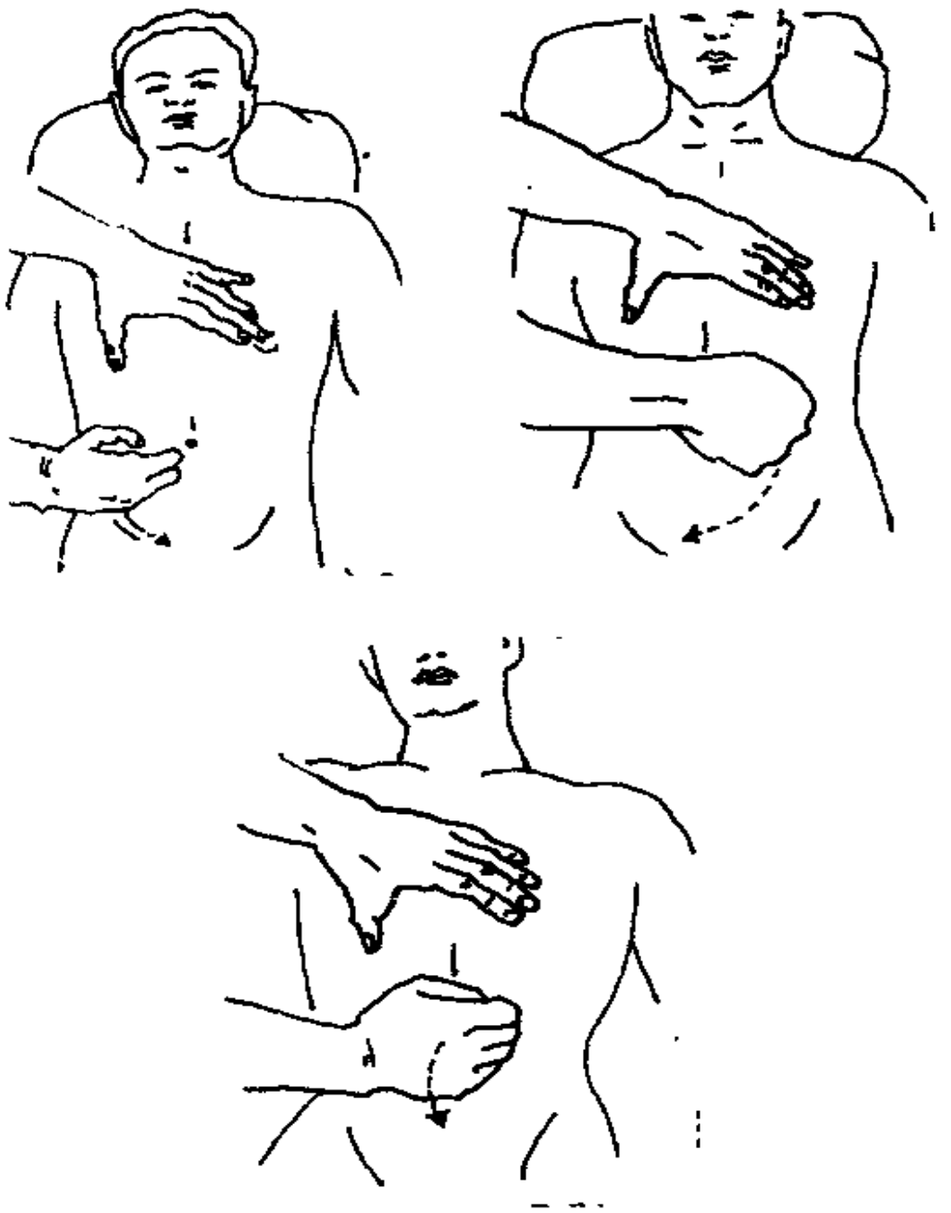


图 625

第七节　升津、放水法

一、升津法

令患者取仰卧式。术者左手食指、中指点压左“梁门穴”；右手食指、中指于背后托住八九肋间，向上扳托。至患者舌根发凉，口生津液即止。

二、放水法

(1) 令患者取仰卧式。施术者用左食指、中指按住左梁门，同时右食指、中指沿左肋边缘至后背软肋端和肩胛骨空隙处(插入背后软肋尽头三尖骨的空隙处)，此处正好与左梁门处相对，与左手食指、中指相对向上顶抖数次。如有停水现象，患者胃部则有水声作响。

(2) 施术者按上式顶抖后，右手五指由后肋边，顺推至小腹，复行三次。但用此式时，为防止呕吐，应先放通“阙门”、“章门”、“左梁门”、“左石关”等诸穴，如暴食暴饮，胃中食物积滞，胀饱不能忍，放“阙门”等亦不能导下时，可用第一式顶抖法催吐（图 626)。

第八节　放腋下法、带脉、三阴交齐放法

一、放腋下法

(1) 令患者取仰卧式，术者左手托患者腕部右手拇指端拨患者“合谷”部位三肌腱。患者左腋胀，拨左侧；右腋胀拨右侧，以舒适为度。

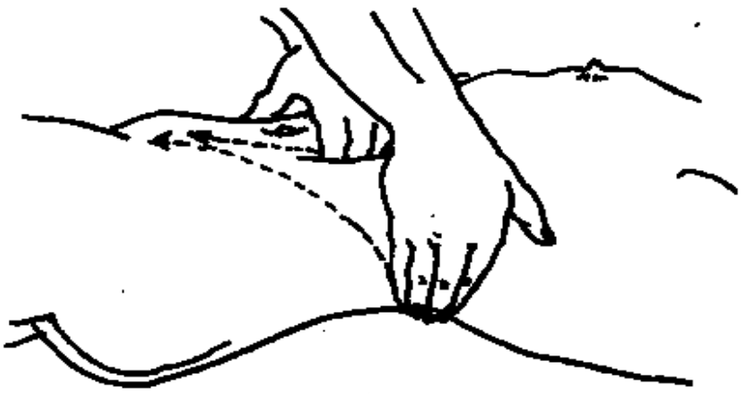


图 626

（2）放右腑下法：施术者托右腕，左手食指、中指握患者寸口（挠侧，即用左手食、中指握病人右手脉门），托起右臂；右手拇指按患者腋下肌腱。右手指觉跳动则止。

（3）放左腋下法：施术者托患者左腋与上手上同，托起左臂；右手拇指拨按患者腑下肌腱。左手指觉跳动则止。（图627）

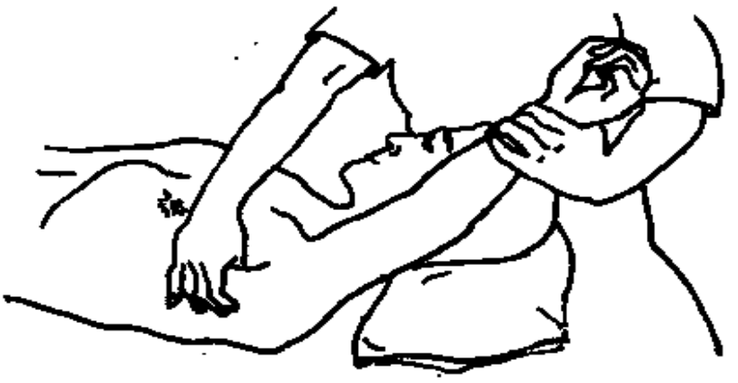


图 627

二、带脉、三阴交齐放法

令患者取仰卧式。施术者左手拇指抠带脉处之筋，向里扳拨；食指和中指点“阙门穴”，向下按；右拇指端按右腿“三阴交”（“三阴交穴”位于内踝尖上三寸，胫骨后缘）肌腱，至“阙门”跳动或指下有流水感为止。

右“三阴交”放通后，术者左手食指、中指抠住左侧带脉处之筋向里扳拨，拇指抠住“阙门穴”向下按；右拇指端分拨左“三阴交”肌腱，至“阙门”跳动或指下有流水感为止。（图628）

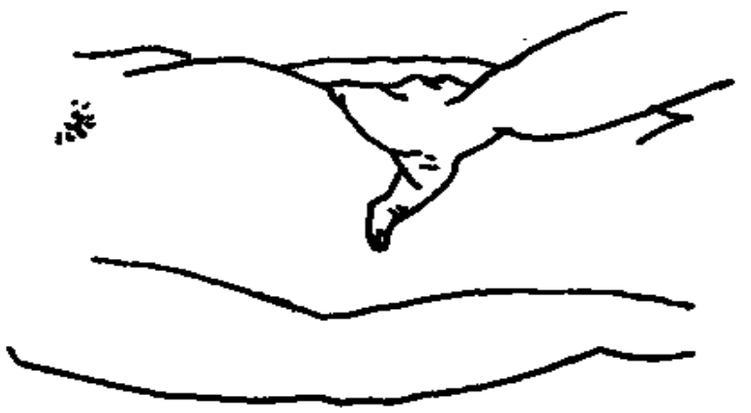


图 628

第九节　引气归元法、彧中与阳陵泉齐放法

一、引气归元法

施术者左手捏揪“建里”部位，右手提揪“气海”部位，同时向上提起。



图 628

顺序调完任脉上诸穴之后，再用此法调治一次即可。（图629）

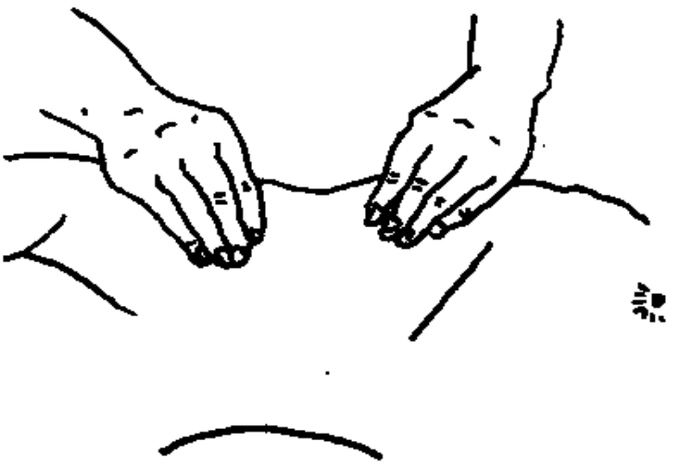


图 629

二、“彧中”与“阳陵泉”齐放法

（1）令患者取仰卧式，施术者左手拇指、中指抠住两“彧中穴”（彧中穴位于华盖穴旁开二寸，或为第一肋间隙，任脉旁二寸也可），右食、中指自“巨阙”推至“阖门”，再用右拇指

将左右“阳陵泉”拨开，病人可能感觉胸部轻松。

（2）左手拇中指仍扣住两“彧中穴”，右手拇指、食指和中指扣按“彧中”以下两旁肋骨缝间，自“彧中穴”下方，一手一手地按至腹部肋边的尽处 3 至 6 次。

（3）左掌侧按右“石关”，右食、中指托背后左肋下与“幽门”、“梁门”相对处，同时动作，左掌向右旋转，托送至“幽门”、“梁门”部位，右手食、中指顶托向前推送至“章门”部位，与左手同时相交，逐即两手向下，同时推至“气海”部位为止。（图 630）





图 630

第十节　痰厥气闭抢救法

令患者取盘膝坐式，施术者以右手“一指禅”之食指指尖紧点“天突穴”，向下轻按，并以该指第二节外侧轻拨患者咽喉，将痰吐出即愈。如拨二分钟，患者仍不见头摇动，则已经是呼吸中断了。

上述诸法属于整体疗法的一部分，取穴位置与针灸取穴略有不同之处。有时为了治疗一种病，可同时取几个穴位，相互配合，比取单穴效果更佳。这就是中医气功辩证施治的缘故。

“闸门”、“气海”“水分”等穴，为中焦通调的重要穴位，不疏通中焦，胃肠浊气就不能下降，清气不能上升，会造成气机紊乱，所以上述诸穴是通调中焦的重要穴位，应予以重视。

“建里穴”属于脾脏部位。脾为后天之本，与胃互为表里，如功能不谐调，则影响饮食水谷消化吸收；脾健消化就强，脾虚消化就弱，因此，消化不良可引起其它诸脏腑受损。功能减弱，所以将“闸门”疏通后，必然对“建里”的调治，开通胃

气，升津降浊有益。

“气海穴”谓之主气之海，藏气之所，将上胸腹部穴位疏通之后，再调“气海穴”更佳，为防止气脱，调理该穴时间不可过长。

“带脉”属于奇经八脉之范畴，如朝中大臣之玉带，垂于小腹前。气分左侧紊乱，左侧发紧；气分右侧紊乱，右侧发紧；“带脉”为周身气血活动之要脉，要使气血通达四肢百骸，调正此脉，有利于沟通下焦。

“章门穴”，位于下腹之小肠部，受纳胃之腐化之水谷，蠕动吸收。如小肠气机紊乱，也会影响到心脏的功能。所以调正左“章门”时，必须待中、下焦及带脉疏通之后，方可进行。这样做是促使浊气下降于大肠。

“梁门穴”位于胃下口与小肠交汇处，对该穴施术必须先将大、小肠之气机疏通。否则浊气就不能下降。

“幽门穴”，位于胃下口，其处脂肪厚腻，固此胃下口功能较呆，胃中之气不易下降，施术于此穴必须先疏通小肠之气，则气机才易于下降。

“天枢穴”，位于大肠部位，乃谷物之糟粕输出必经之路。若大肠气机紊乱，就会发生腹部胀满、便秘、便结、便血等病；若气机紊乱上逆，则会影响肺、胃之功能，因肺与大肠互为表里。这种有序逐步调理的方法，亦即治疗气肿、水肿的重要方法，应引起注意。

“关元穴”位于膀胱部位，若膀胱气机紊乱，则会发生尿闭、淋沥、遗尿或血尿等症，上述诸症，通过对“关元穴”施术，可促使气机下降，但此时亦应对“肾俞穴”进行调整，促使肾气上升，此为升清降浊之妙法。

第十一节　体后按摩法

（1）施术者双手食指、中指点患者两“肩井穴”（位于大椎与肩峰连线之中点），右手拇指轻推“风府穴”（位于后发际正中上一寸处是穴），“哑门穴”（位于后发际正中上五分处是穴），十几次。（图 631）

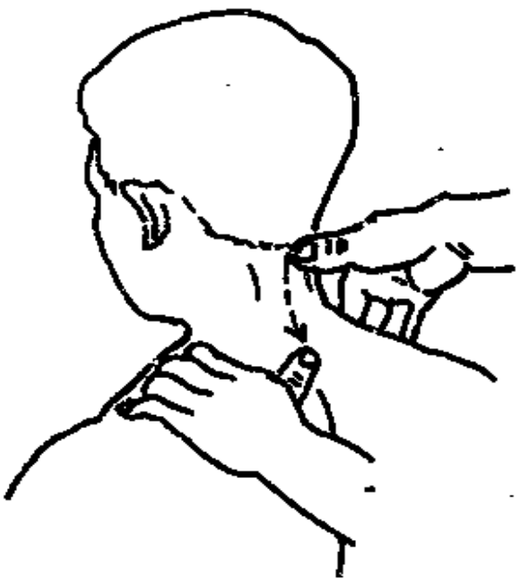


图 631

（2）施术者双手食指和中指复点“肩井穴”，双手拇指重叠左下右上压于“大椎穴”（位于第七颈椎与第一胸椎处是穴），向下用力压按，双手食指中指内抠，至患者有气感到足时为止（至病人有感觉为止）。

（3）施术者双手食、中指复抠患者两“肩井穴”，两拇指捏住“风门穴”，（位于第二胸椎棘突下，脊柱旁开一寸五分处），缓缓顶按。（图 632）

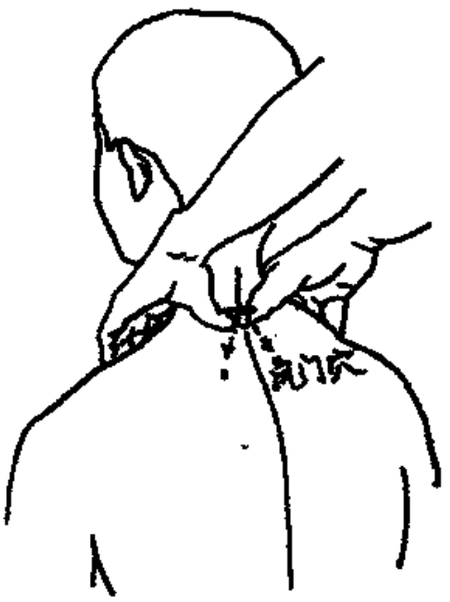


图 632



图 633

（4）施术者左手拇指、中指如钳抠两“膏盲穴”（位于第



图 634

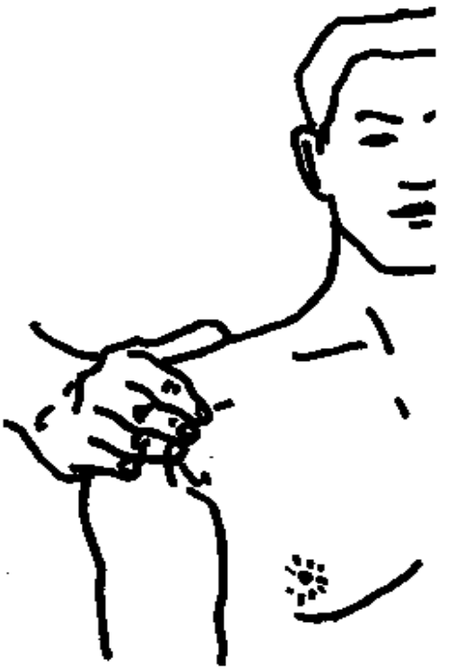
四胸椎棘突下脊柱旁开三寸处是穴）之筋不动；右手拇指及食指扣住两“风门穴”之大筋，顺其筋向下轻轻往里拨弄至两“膏盲”，抠住不动，随即用左手拇指、中指抠住两“脾俞穴”（位于第十一胸椎棘突下，脊柱旁开一寸五分是穴）大筋，右手仍扣两“膏盲穴”大筋，顺其筋脉向下轻轻推至两“脾俞穴”止。（图 633）

（5）施术者右手中指点“百劳穴”（百劳穴即大椎穴），左手拇指，食指和中指抠“肾俞穴”（第二腰椎棘突下脊椎旁开一寸五分是穴）向里合按不动。（如升肾水，须扣住两“肾俞穴”捏按之）。（图 634）

（6）施术者双手拇指抠两“风门穴”，双手食指、中指再

抠两“肩井穴”往上捏拨数次。

（7）施术者双拇指抠两肩头，双食、中指抠腋前之筋，分



拨数次。（图 635—甲）

（8）施术者双食、中指按两肩头，双拇指由背后向腋下，以拇指提拨腋后肌腱 3 至 6 次，再顺筋脉轻轻向下拨送达于两肘，复行 3 次。（图 635—乙）

（9）施术者双手食指、中指抠住两肋不动，两手拇指抠住两“膏盲穴”，以拇指端抠拨两“膏盲穴”之大筋，向里合按，至患者觉轻松为止。（图 636—甲）

（10）施术者双手呈钳形，形成牢固之势，食指、中指抠两肋，两拇指抠住两“膏盲穴”大筋，由肋缝轻推至两“肾俞穴”，或两“大肠俞”（第四腰椎棘突下，腰阳关旁开一寸五分处是穴）为止。如池泻，则至“肾俞穴”为止，不可至“大肠俞穴”。（图 636—乙）

（11）施术者两手握拳，挤按椎体两侧大筋，由“风门

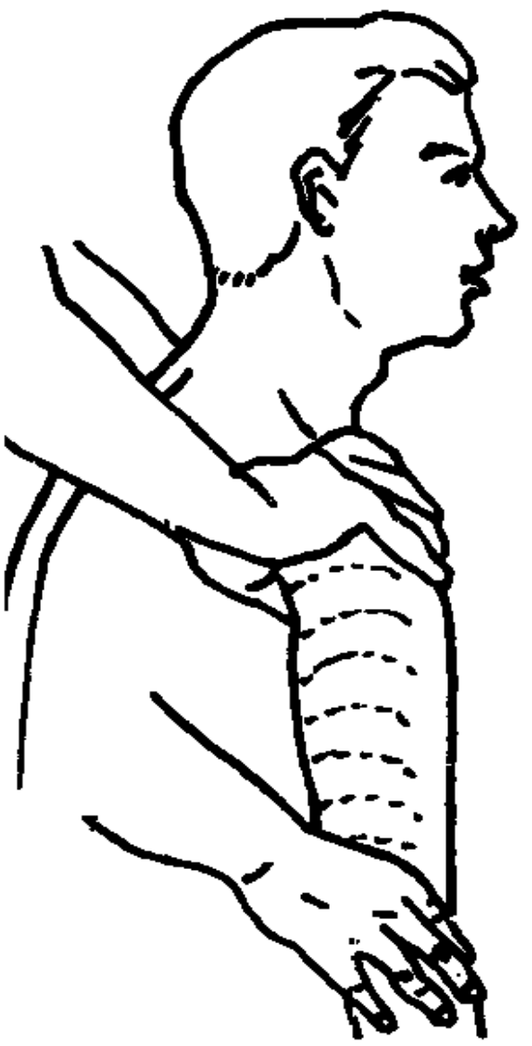


图 635—甲、乙

穴”顺其筋脉徐徐向下按至两“肾俞穴”，或“大肠俞穴”为止。如泄泻，则至“肾俞穴”，不可至“在肠俞穴”。（图 637）

（12）施术者右手食指和中指扣住右“肩井穴”；左手掌按“大椎”向下至尾闾部位 3 次（位于骶骨尖端之下际是穴），然后即用左掌从左肩起向下推至右“肾俞穴”3 次，再从右肩起，推至右“肾俞穴”3 次。

（13）施术者右拇指、食指及中指点两“风池穴”捏按数 10 次，此穴可以“散风寒”。

（14）施术者两手食指、中指抠两“肩井”部位，两拇指抠两“肺俞穴”（位于第三胸椎棘突下，脊柱旁开一寸五分是穴）之筋，抠拨 3 至 6 次，调理手法与（3）式相同。

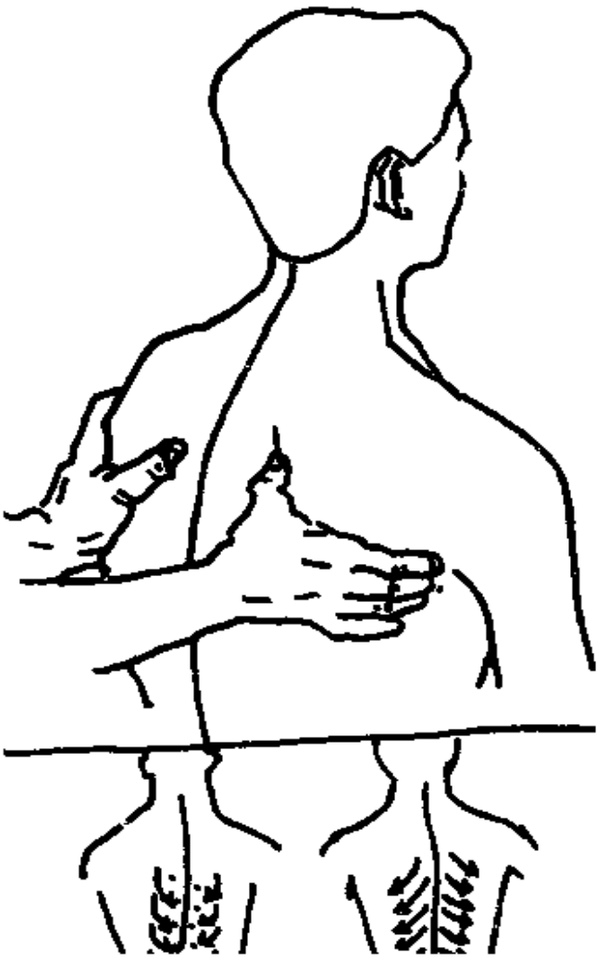


图 636—甲、乙

（15）施术者右手中指按“大椎穴”；左手拇指、中指向里抠“心俞穴”（位于第五胸椎棘突下，脊柱旁开一寸五分是穴）之筋。调治隔俞、肝俞、胆俞、胃俞等，亦适用本式手法。

（16）施术者右手中指点“大椎穴”，左手拇指、食指、中指反抠拨两“肾俞穴”，然后以左手拇指按“命门穴”（位于第二腰椎棘突下凹陷中是穴）3次。

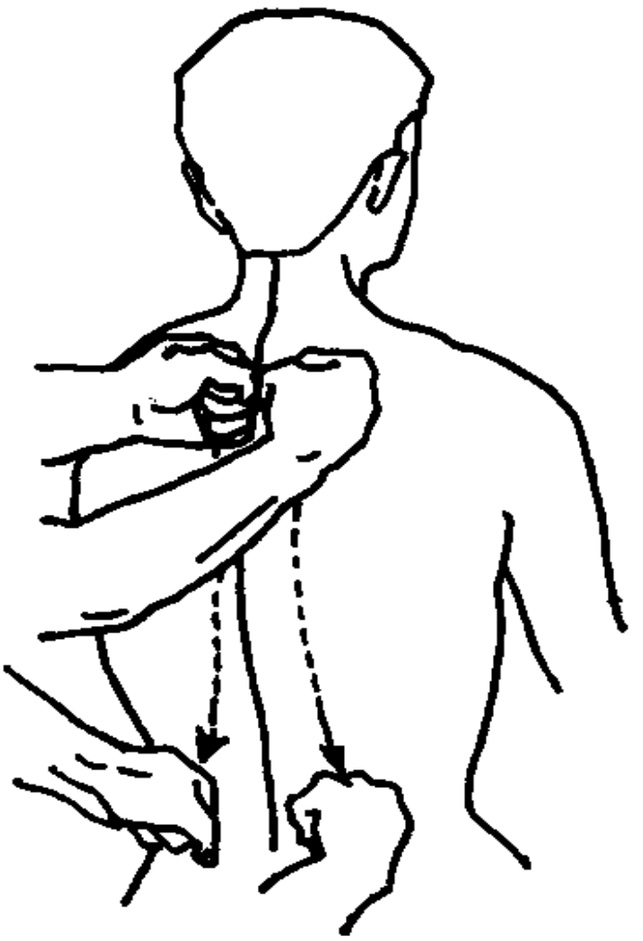


图 637

（17）施术者双手拇指点两“大肠俞穴”（大肠俞穴位于第四腰椎棘突下一寸五分），双手食指、中指抠小腹后胯上（小腹后面胯上），以拇指端向里向下）点按，至患者有气感为止。治“小肠俞”手法（“小肠俞穴”位于第一骶推下两旁各一寸五分），与治大肠俞同，至使舒适为度。

第十二节　诸穴作用与部分手法

一、诸穴作用

(1)“肩井穴”

调理此穴可补五痨七伤（五痨：志劳“肺”，思劳“肝”，心劳“脾”，夏劳“心”，疲劳“肾”；还如五劳七伤：久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋；七伤为太饱伤胃；大怒伤肝；忧愁思虑伤心；风雨寒暑伤形；大恐惧不节伤志；强力举重，久坐湿地伤脾；形寒，寒饮伤肺），平衡脏腑之气。“风府穴”为散风之穴；“哑门穴”可与心气相通。三穴并用，有补损、平秘心气、散风、祛寒等作用，凡调正虚实之症，必须先调此三穴。

(2)“大椎穴”

该穴为肾脉之要穴，调理此穴可使上身之气血有序化下降。并有行谈，升清降浊的作用。“大椎穴”与“肩井穴”同用，可治疗热病、癫痫、脑部疾病、项背急强、中暑、血液病、湿疹、中风、高血压及精神分裂症等疾病。

(3)“风门穴”

此穴为散发脏腑风邪之要穴，调理此穴，可以治疗外感诸症，如荨麻疹、胸膜炎、头痛、顶强、癫狂、咽喉肿疼、半身不遂中风不语等疾病。

(4)“膏肓穴”

此穴为补五痨七伤要穴，调理此穴，可以治疗神经衰弱、肺结核、气喘等肺部之慢性病症。

(5)“脾俞穴”

此穴为升脾阳之要穴。该穴与脾脏相通。调理此穴可使脾气舒，脾阳振。可治疗一切胃肠疾病、消瘦、贫血、水肿、便血、背痛、子宫脱垂、荨麻疹、糖尿病、肝脾肿大、慢性出血等病症。

(6)“肾俞穴”

此穴为培补元气之要穴。此穴与“百劳穴”并用可使浊气下降，“肾俞”若通，可使任督二脉气分通畅。肾脏培补后，肾脏之机能就会加强。调理此穴，可以治疗遗精、阳萎、遗尿、月经不调、白带、腰痛、目昏花、耳鸣、水肿等病症。

(7)“风池穴”

是散风之要穴。调理此穴，可治疗伤风、感冒、头痛、项强、高血压、目赤痛、中风、热性病、鼻窦炎、癫狂病、耳聋耳鸣等病症。

(8)“肺俞穴”

是补肺、通气的要穴。调理此穴，可治疗呼吸系统之疾病，咳喘、自汗、盗汗、咯血、背部软组织劳损、肺结核、胸膜炎等病症。

(9)“心俞穴”

补心、强心之要穴，调理此穴，可治疗神经衰弱、心痛、心悸、失眠、癫痫、精神分裂症、心房纤颤、心动过速、癔病、咯血、胃出血、呕吐等病症。

(10)“膈俞穴”

其穴与心动脉相通，是补心气，止血之要穴，遇吐血症，必须治此穴。调理此穴可治疗呕吐、呕逆、咳嗽、荨麻疹、各种肺疾、胃肠病、食道狭窄、胃癌、盗汗及出血等病症。

(11)“肝俞穴”

为平肝疏肝之要穴。调理此穴，可治疗肝部疾病、胃病、神经病、脊背疾病、黄疸、目赤、眼病、夜盲、吐血、月经不调等症，但要注意肝气过旺时，按之容易发生危险，应禁用，肝气平和时方可用按压之法。

(12)“胆俞穴”

是治疗胆病主要穴。调理此穴，可以治疗肝、胆疾患、神志疾患、胆管炎、呕吐、口苦、胃炎、结核病等。

(13)“胃俞穴”

是开胃之要穴。调理此穴，可以治疗消化系统疾病，如胃痛、呕吐、胃酸过多、消化不良、胰腺炎、肝炎、肠炎、失眠、吐乳以及小儿夜盲等症。

(14)“命门穴”

是生命之根，先天之本。此穴若水火并济，则髓满脑充，其

气丰盈，百病不生。调理此穴，可治疗阳萎、遗精、遗尿、肾炎、脑髓脊髓病变、腰肌劳损、坐骨神经痛、妇科疾病、贫血以及小儿麻痹后遗症等。

(15)“大肠俞穴”

为治疗下半身疾病之要穴。调理此穴，可以治疗腰腿神经痛、骶髂关节疾病、泌尿生殖系统疾患。

(16)“小肠俞穴”

是调整小肠疾患之要穴。对此穴施术，可以治疗腰骶神经痛、腹泄、痢疾、痔疮、腹胀肠鸣、生殖泌尿系统疾病。(其经络与小肠通，治尿血、疝气等症的要穴)。

(17)“风门穴”

“风门”若与“肩井”同时进行调理，可以补损散风，治疗中风等症。

二、部分手法的说明

(1) 拨两腋前肌腱，用此种手法调理可以开胸顺气，治疗胸闷等症。

(2) 拨腋后肘间的肌腱，用此种手法进行调理，可以促使臂部、背部气血通畅。

(3) 双手食、中指点两肋，双手拇指点两“膏盲”可以补损开胸。在此说明一下，单治膏盲，不能将胸部气分开通，必须扣两肋间的筋络，胸部的气分才能开通。

(4) 双食、中指抠两肋，双手拇指点两“膏盲”大筋，向下缓缓分推，可调通脾肾之气。

（5）脊背两筋是人身的总筋，通于诸筋诸脉，两拳捶捣、挤脊背两筋，可以促使周身气血流通，各脏腑气分舒畅。

（6）升肾水，一手捺“大椎穴”，使浊气下降；另一只手按捏两“肾俞”，以激动肾脉，肾脏被激动，清气上升；水的精华被气推动，顺肾脏向上的经络管上达于目，以养睛。但必须待肾气恢复后方可施用此术进行治疗。

上述手法，应辩证施治，缓则治本，急则治标，不同症状采取不同姿势和手法。不同手法指下气感亦不同。背部不同于腹部，腹部较柔，前部较紧。因此调理背部诸穴用按、扣、推、拨四种手法，比治疗腹部的手法较重（亦不可施猛力），即“按”则实而不虚；“扣”则实而不泄；“推”则实而不送；“拨”则施粘挑之意，此乃手法之准绳。

督脉诸穴之枢纽即“大椎穴”，故对“大椎”治疗，应先按“风府”、“哑门”促其散风，使头脑清醒，亦即治疗时，点“风府”、“肩井”和“大椎”应同时进行。总之，治疗背部诸穴与治疗腹部任脉诸穴，实为表里关系，阴阳之互根，如用之得当，其效立竿见影。

第十三节　四肢按摩法

一、臂部分筋法

（一）左臂

患者取坐式，施术者握患者手腕，依次施术：

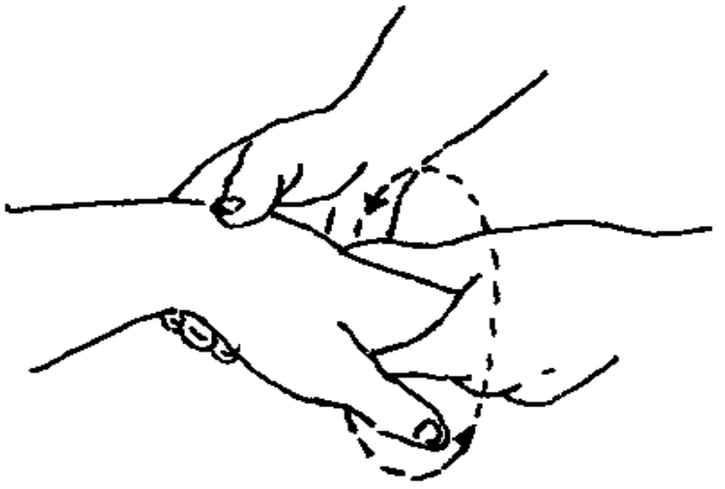


图 638

（1）施术者右手握住患者左手，拇指置腕背，食指、中指反扣患者腕正面，左手握患者左手食、中、无名和小指，向里往复合转数次，同时右手拇指分拨患者左腕背之筋。（图 638）

（2）右大指和左“曲池穴”（曲池在肘外辅骨屈肘横纹头陷中），右食、中指和肘后筋；左手拿住病人左腕背面，向里往下合拨，拇指下压，食、中指上拨，使病人手掌上仰。（图 639）

（3）右手位置同第（2）式，接着向外仰拨。左手仍捏患者腕骨，拇指顶住患者手背，中指掌骨往里侧压，食指、中指扣

住寸口（即脉门），使患者手勾起向外仰拨，复行 3 至 6 次。（图 639）

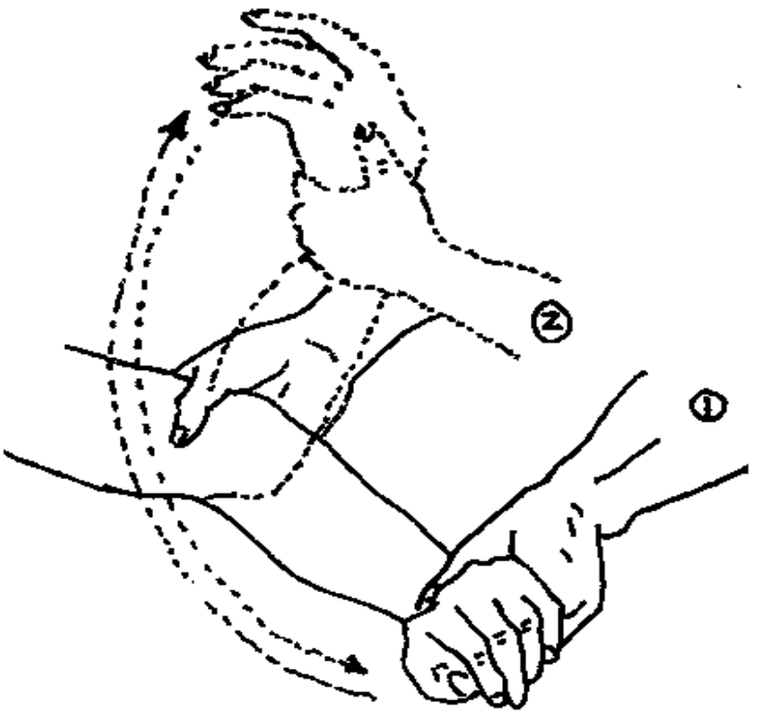


图 639

（4）患者左臂伸出放松。施术者左手握住患者左手腕，掌心对患者腕背，拇指扣住患者虎口，食、中指扣患者寸口；右食、中指捺患者左肩，右拇指扣腋前之筋，分拨 3 至 6 次。（图 640）

（5）左手仍照第四式握住病人左手腕，右手大指扣住病人左肩头，食指和中指将腋下后面的筋扣住分拨，循肱骨后外侧面的筋，一手一手的往下分拨至肘端止，如是 3 至 5 次。（图 640）

（6）施术者左手同上式，右手拇指和患者左肘下外侧（距肘寸许）之筋。同时，中指扣住肘下与拇指相对之外，拇指向下俯拨，中指仰拨，依次向前分拨，拇指至“列缺穴”（位于前

臂挠骨茎实上方，腕横纹上一寸五分是穴）。（图 640）

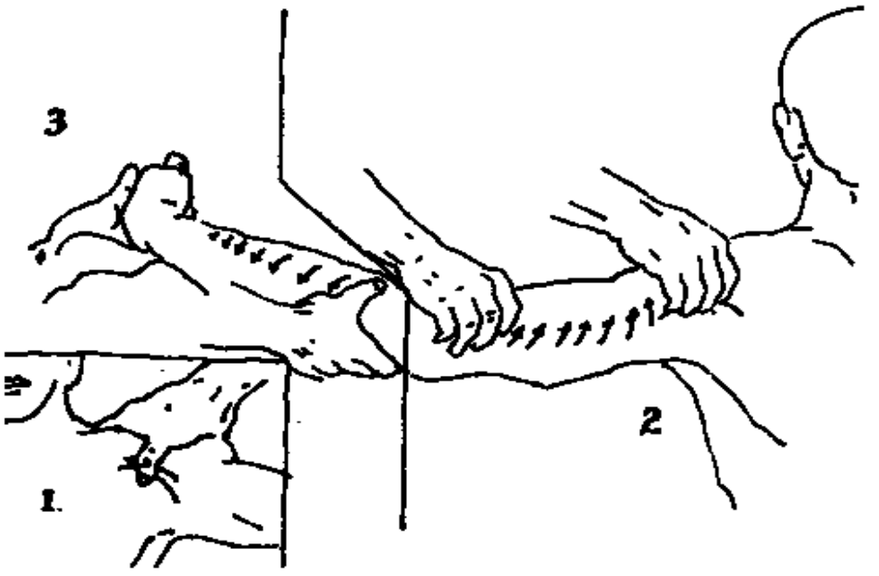


图 640

（7）患者左臂上仰伸平，施术者右手大指顶病人左腕掌背，食、中指托住患者手腕右侧。左手拇指向里推，食、中指向外分，患者手掌向里仰勾，与肩头相对；同时，左拇指推住患者左“肩井”通顶之大筋；食、中指扣住背后肩胛骨处，同时，用右手外抻患者左手，左手扣患者左肩之筋向后推，使患者左臂反仰，将其手臂的筋抻开。（图 641）

（8）右手同上式。顶住患者左腕部，将患者手翻过下垂，左手食指、中指按住患者左肩头，以拇指按住肩头骨节处的筋，用右手将病人的左臂向前后往来摆动。同时，左手大指分拨病人肩头骨节处的筋（即肩关节处的筋）。

（9）右手同上式。左拇指扣患者左腋下前之筋，食指、中指扣住“肩井”，右手仍扣住患者手腕，将其臂向后反背至右软肋下为止，复行施治 2 至 3 次，以能反背到何处，即到何处为止，但不可勉强，渐渐筋脉舒开即可，即能反背到软肋下了，

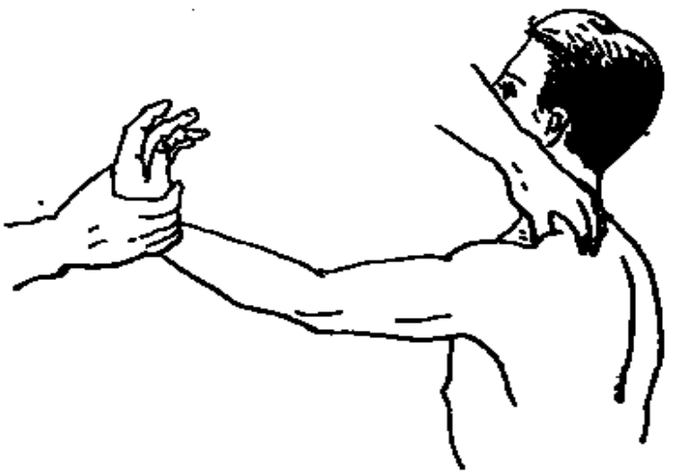


图 641

（10）令患者左臂平伸，依上“4”、“5”、“6”式复行一次。左手捏住患者左腕，术者左手食指、拇指将患者食指、拇指、中指、无名指、小指顺序捻拨和手背通指之筋；同时，右手也顺序捻拨手背部通指之筋。

（11）施术者右手握患者左手无名指、小指，术者左手握患者右手食指、中指；双手拇指扣住患者左掌之背，上下抖动患者左臂，使其筋络舒展。

（12）施术者右手反捏患者左腕，左手拇指托住患者左臂腋下前面之筋、虎口，食指和中指托左腋下面全部 后面之筋。左手扶患者左臂向后折过腰到左软肋处，复行 3 至 6 次，特殊情况例外，不可勉强。（图 643）

（13）施术者左手握患者左腕，右手拇指扣患者左“肩井”通项大筋；食指、中指拨按患者肩胛骨并向上扳起。同时左手握患者左腕，使患者左臂踮起令掌指由胸前右上方使患者指掌外翻，向外绕动，循左下方缓缓转到肋下间，然后顺势由胸前向右上方往复绕转，复行 2 至 3 次。（图 644）

（14）施术者复以左手握患者左手腕，向右前方抬起，右

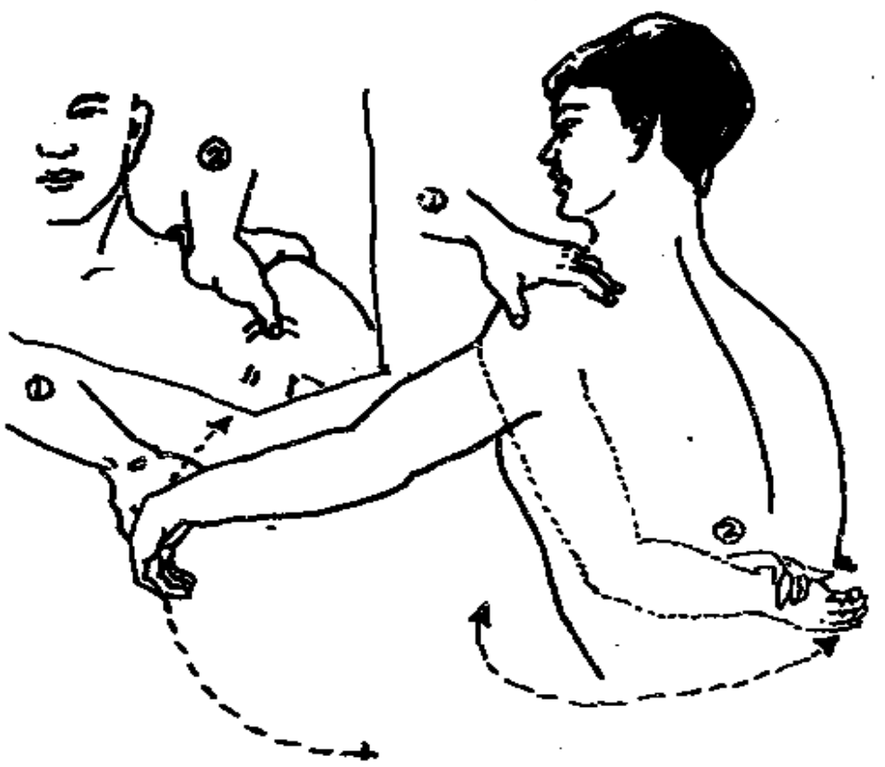


图 642

掌指紧按患者脊椎第一椎左边大筋，缓缓向下推按，至第十四椎（即第二腰椎）的“左肾俞”处为止，复行 2 至 3 次。

（15）施术者右手扣住患者左肩头，左手托捏腋下际两侧之筋，令患者将左臂抬起，自头上模右耳。此法患者举不能过头者，一般不用。（图 645）

（二）右臂

其姿势手法与左臂类同，因而不再重复了。

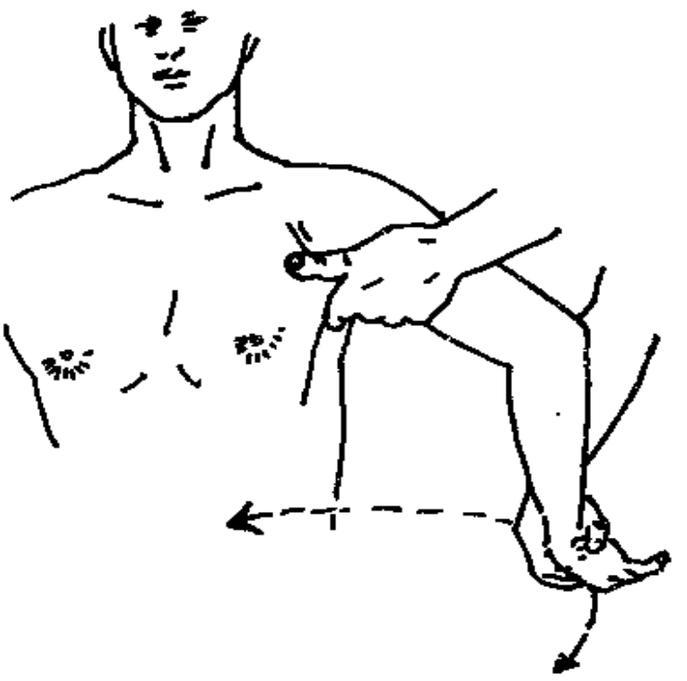


图 643

二、腿部分筋法

（一）右腿

患者取仰卧式，左腿放平，右腿屈起，脚跟与股相对，施术者立于患者右侧，依次进行下列操作：

（1）施术者两手拇指扣住患者右腿膝髌骨下沿（相当于两膝眼部位）；两手食指、中指及无名指扣住膝后两边之筋，向左侧缓扳 3 至 6 次。（图 646）

（2）按上式，患者右小腿折回，施术者右拇指搽膝上，中指、无名指扣住“阴陵泉”（在胫骨内踝下缘，胫骨内侧之陷中是穴）部位；左手拇指扣膝后，食指、中指拨膝上大筋，缓缓

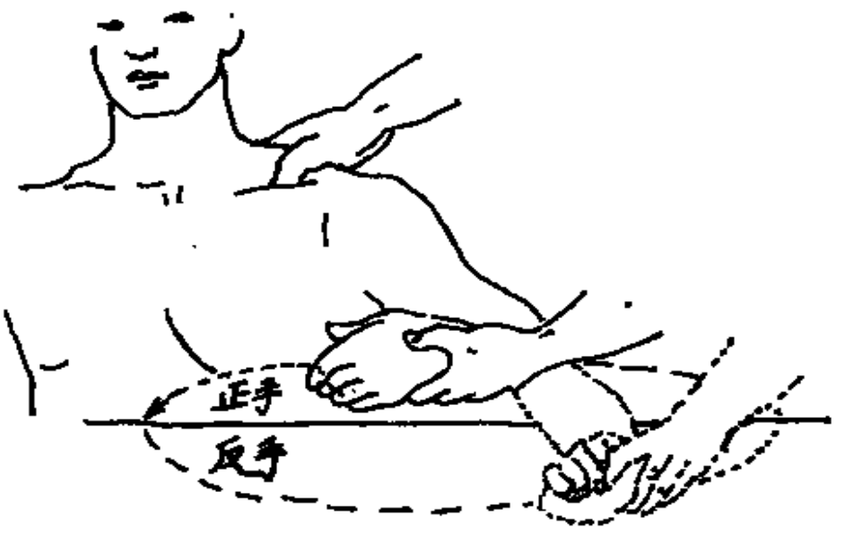


图 644

向前拨动至腹股沟。（图 647）

（3）按上式，右掌按膝，右手中指、无名指扣膝后侧，左拇指和膝后外侧大筋，缓缓向前拨动至“环跳穴”的部位（环跳股骨大转上缘，与内缘线交接处是穴；或髀枢中，即砚子骨宛宛中）处止。（图 648）

（4）左掌按膝，右中指、无名指扣膝上，拇指扣膝后内侧大筋，缓缓向前拨动 3 至 6 次。

（5）患者右小腿折回，施术者右手食指、中指扣右腿“阴陵泉”部大筋，拇指扣膝上，左手拇指扣右膝髌骨下部，食指、中指扣“委中穴”（腘窝横纹正中央，腿中央两筋间内）部之筋向下轻轻拨动、揉送至“承山穴”（小腿肚子正中，绷紧后“人”字尖下的凹陷处是穴）部位，复行 3 至 6 次。

（6）左手扣踝关节，右手食指、中指按右膝髌下内侧，拇指扣“足三里”（膝下三寸，胫骨外一横指）部位之筋，顺筋缓

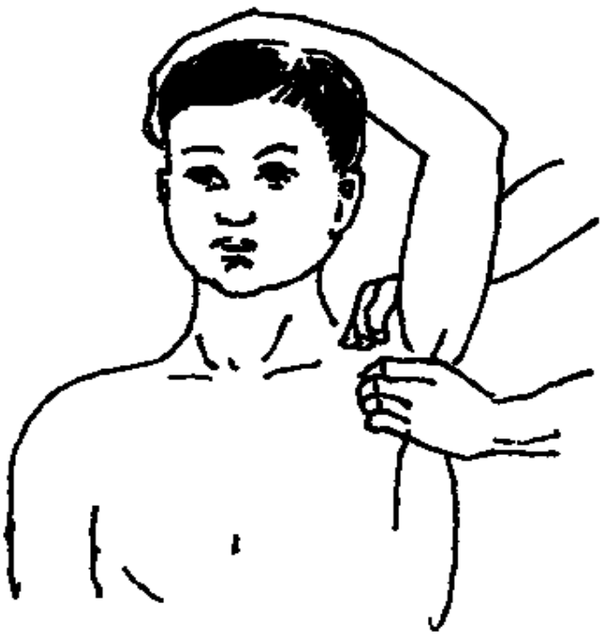


图 645

拨至“悬钟”（外踝骨中线上三寸）部位止。复行 3 至 6 次。（图 649）

（7）患者右小腿折回，右手拇指和“足三里”部之筋，食指、中指扣其膝后部；左食指、中指扣右足跟腱，拇指分拨足腕位之筋，由右足内踝，经“解溪”（从第二趾直上踝关节前面横纹两筋间陷中）至外踝，向右拨其筋，复行 3 至 6 次。

（8）右手如前式，左手拇指拨脚背之前的筋。由右足大趾跟内侧起，至小趾外侧止。复行 3 至 6 次。

（9）令患者右小腿折回，右脚外侧置左膝之上；左手中指、无名指拨扣右膝“阴陵泉”部位之筋，左手拇指扣住膝上。右手拇指分拨右“三阴交穴”（位于内踝尖上三寸胫骨后缘是穴）之筋。（图 650）

（10）术者左手中指、无名指仍扣“阴陵泉”之筋（如上式），右手握右足内外踝，曲、伸、抻、扳。复行 3 至 6 次。

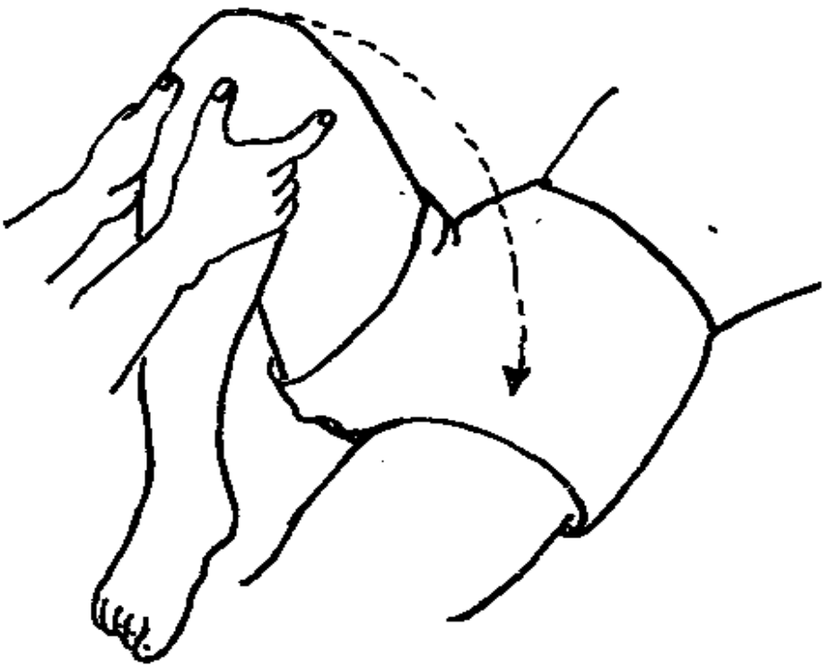


图 646

(图 651)

(11) 患者右小腿折回，足跟抵股间，足趾里合。右手拇指扣右膝外侧之大筋，食指、中指按膝上。左手拇指按住足"解溪穴"部位，食指、中指按住足外踝与足跟，右手掌拨按右膝，向左侧（内侧）缓按 3 至 6 次。

(12) 接上式（右手不动位置同前），但向左侧面压按至左腿上。左手叉开揉推右"环跳穴"之部位 3 至 6 次，然后顺胯推至"肾俞穴"。左手改为钳形，扣两"肾俞穴"拨 1 至 3 次。(图 652)

(13) 与 (1) 式同。

(二) 左腿

左腿分筋法与右腿分筋法同。患者仍取仰卧式，右腿平直，左腿小腿折曲，足心向下，足跟与股相对。施术者站患者左侧，

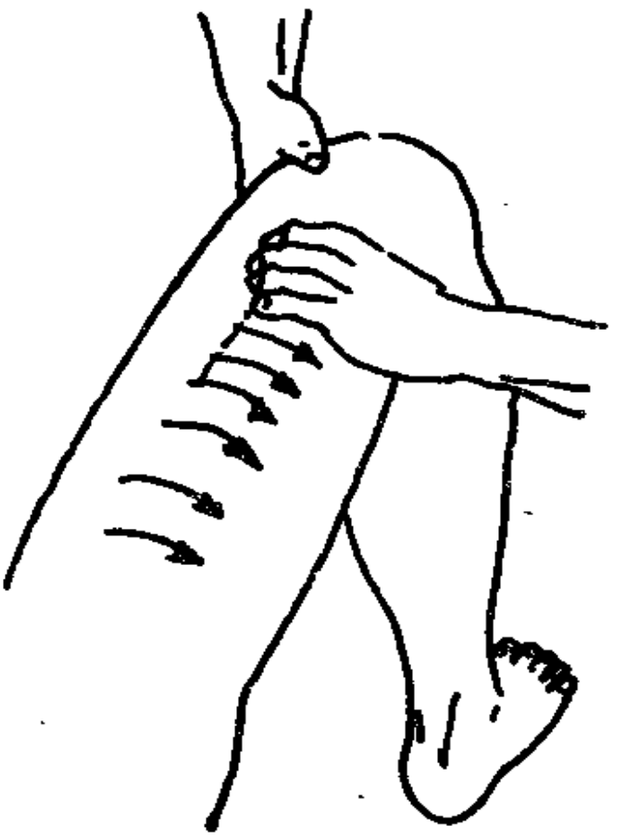


图 647

按右腿分筋法手式调治（右腿分筋法加治“肾俞”一次；左腿分筋法不必加治此穴）余不赘述。

（三）左、右合调

令患者仰卧，两腿戳起（即小腿折回）。施术者与病人对面坐，并将右腿蹉起，压住病人两脚腕“解溪”部位，用右手捺住腿膝上，左手捺住右腿膝上，向前、左右摇摆，抻扳 3 至 6 次，两手指交叉再将病人两腿往医者怀里拨扳一次为止。

人体骨骼组成，骨为干，脉为营，肉为墙，并以筋串连而成。人动作的灵活和弹力的大小，均与筋有关。筋又依靠气血

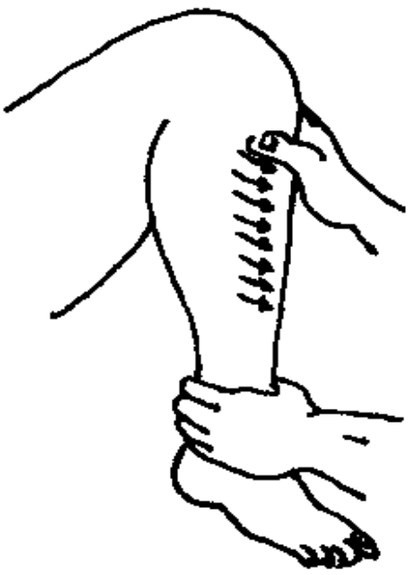


图 648



图 649

来营养，气血充盈者，动作灵健；气血亏损者，则发生拘挛颤抖，麻木不仁等症状。筋分布之部位不同，其粗细，长短均有差别，分筋法是为了调正筋之机能，筋由肝所主，肝藏血主筋。

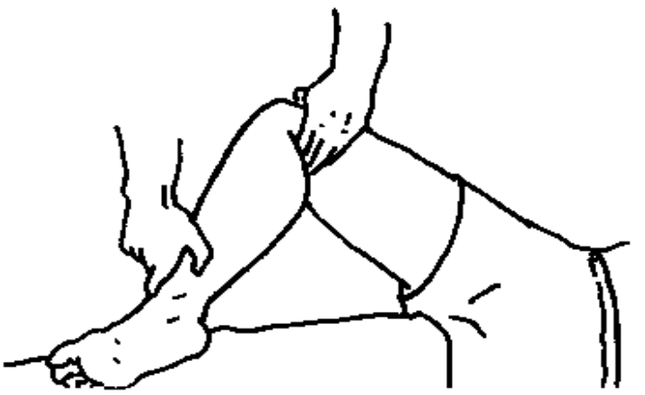


图 650

所以对筋之治疗，应先重视对肝之调正，反之，调筋也是对肝的治疗。肝功能正常与否，与肾有关。肾主骨生髓，调理肝脏和舒筋，也应注意对肾功能之调整，肾脏真气充盈，肝也会得到濡润，筋之功能恢复也会加快。

三、调臂顺序

（1）腕部之筋上通肘、臂，下达五指。挑动腕部之筋，全臂之筋亦动；往复回转腕部之筋，可使臂部之功能灵活。

（2）（3）施术者一手扣“曲池”（位于肘横纹外端凹陷处）部位，一手握腕，使患者某一手腕均仰、俯、合、拨、抻拨手、肘之筋，使其舒松灵健。

（4）施术者一手握腕，一手拨腋前部之筋，可使肩臂之筋皆动；因腋前筋上通肩胸，下达于肘。

（5）施术者一手握腕，一手拨腋后筋，其筋拨至肘端，可使肩、背、臂、肘筋皆动。

（6）施术者一手握腕，一手以拇指拨肘下外侧之筋，并向

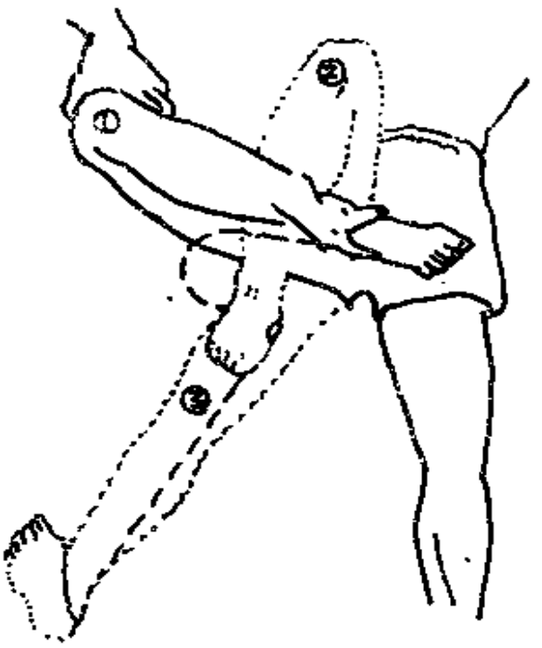


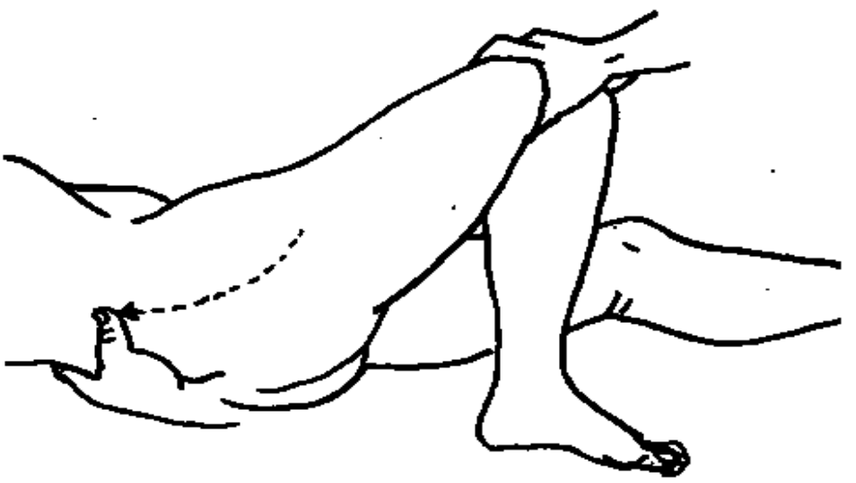
图 651

下分拨其筋，使各指之筋皆动。因肘下外侧之筋，上通于臂，下达于指。

（7）施术者一手握腕，以拇指顶住手背，一手按肩井部位通顶之大筋，使其臂反仰，平伸可使全臂之功能增强，此式为抻拨其臂全部的筋（主全臂之筋）。

（8）施术者握腕之手翻患者之手，使其臂前后往复游动；另一手拇指按肩关节处之筋，并抻拨肩与臂相连之筋；此乃抻拨肩部，臂部之筋使之活动之法。

（9）一手仍握腕如前式，一手大指插于腋下，食、中指扣肩井部位，将其前面的筋扣住，握腕之手，将其臂向后反背 1 至



腿部手式七

3 次，以抻拨其臂部与腋前通胸部之筋。

（10）施术者一手握患者之腕，一手抬拨其指自拇指依次至小指，以活动腕肘之筋。

（11）施术者双手分握其四指颠抖，以活动其臂、胸、肩、背之筋。

（12）施术者一手反握患者之腕，一手虎口，食指和中指托患者腋下全部之筋，握腕之手，将其手反背，以抻拨其臂、肩、胸、背之筋。

（13）施术者一手将其肩胛骨扳起，另一手握住患者手腕，绕转其臂，以抻拨患者臂、肩、胸、背之筋。

（14）施术者一手仍握患者手腕，使患者之臂向右侧扬起，另一手掌按脊骨第一椎左边的大筋，缓缓向下推按至左“肾俞穴”为止。

（15）施术者一手叉开，合扣肩上之筋，一手叉开，托捏患者腋下之筋，令患者扬臂，自头顶向下，自摸其耳，将患者臂根拿住，方能上扬，此法可调手臂不能上举之疾（如上举正常者，就不必用此法）。

合转手腕，可动全臂之筋。按拨则筋动，筋动则气通，气通则血活，血活则筋得以濡养。抻拨可以舒筋络；络舒则气血和畅，其筋渐长，弹力就可回复。施治手术，必须依次序引之。臂痛不能上举者，可用（15）式；其筋已拘者此式可暂不能用，待其筋舒后施行之。

臂之筋较细，施术者用力不可过大，亦不可过小。大易摧筋，小不奏效，须因人因病施术。

四、腿部分筋步骤

调治腿部，患者必须仰卧，收其小腿折回，足趾里合，然后施术。

（1）双手和膝后两侧之筋；

（2）一手按膝上部之筋，顺势分拨至腿腋部（腹股沟部）；

（3）一手按膝后外侧之筋，顺势拨至“环跳穴”；

（4）一手拨膝后内侧之筋；

（5）一手拨膝下后“委中穴”部位筋，顺势拨至“承山穴”处；

（6）一手拨膝下外侧“足三里”之筋，至“悬钟穴”止；

（7）一手拇指往复拨足腕之筋；

（8）一手拇指往复拨足拇趾跟至小趾跟（即足趾的基底部）之筋；

（9）一腿卷起，其腿压于另一腿之膝盖上部。一手拇指扣膝上“阴陵泉”部之筋；食指、中指下按膝部，抻拨膝部之筋。同时，另一拇指扣按“三阴交穴”分拨其筋，以通任督二脉之气。

（10）一手按“阴陵泉”部位的筋，一手握足跟，使之屈伸，活动全部筋络。

（11）将其腿仍戳起，用一手按足腕部位，一手用大指或食指、中指扣住膝后外侧的筋，手掌按膝部，缓缓向里合捺，活动全腿之筋。

（12）一手将膝外侧之筋抠住，手掌按膝往里合压，使腰腿两部之筋抻拨舒展。一手叉开，揉推“环跳”处之筋，以气活血。

再将患者两腿同时戳起，施术者将右腿跷起，压于病人足腕之上，使其足不能前伸，以便抻拨。此为左右合调之法。

手法：两手各按两腿的膝上，分先后，一次一次的将腿向前及左右摇拨，以抻拨其两腿全部的筋。两手指交叉，扣住两膝，再向怀内抻拨以抻其腰腿部的筋。

腿筋较粗，小腿折回戳起，筋自然拨起，以便施术。调治时，先拨膝上之筋，腿部总筋在此。拨此部的筋，气血能活动。然后再将其腿跷起下压，抻拨其筋，分拨“三阴交”处，以通任督二脉之气，活其气血。再屈、伸、抻、拨其腿，使其全部之筋活动。再压捺腿部之筋，以抻拨之，揉推“环跳”部位之筋，以活其气血，扣“肾俞”处，以升其肾气，肾气充足，则下肢髓充骨健，筋得其养，痛即可止，拘挛枯痿者，即可恢复功能，行动灵活，人之行走赖于二腿，故施治两腿，可为预防之大计。

双腿施治：在于抻拨两腿及腰间之筋，以使筋舒血活。如对痿症、拘、抽、枯症施治，其手法亦应照上述各式进行，不能随意减少。特殊情况，患者痛不可支，可灵活运用之。

腿部施治时，其手用力稍大，但亦不须用猛力，力猛则摧。

臂腿两法手式内，以有穴道而标明其部位者，注意之点在筋。因不以穴道标明其部位，则手式起止的部位不易辨明，故皆载明“某某部位”。其必须点穴道者，则载明“某某穴”以便识别。

五、推拿按摩九法简介

“九法：即九字三法，补、泄、调、压、推、拨、分、抠、按。兹分述如下：

（1）补

以中指、食指按腹部一穴向右旋转（即以患者为表盘，术者指从左向右转动为右转；反之为左转；以拇指、中指同时按两穴向右旋转；以食、中、无名指同时按三穴向右旋转皆为补。

（2）泄

与上述指法相同，向左旋转为泄。

（3）调

与上述指法相同，左右往返（即向右三周再向左三周），这种手法为调。

（4）压

以中指或拇指按某穴，如中指按定某穴，食指压于中指背侧，向右微微下捺或微微用力捺为压。手掌或手背侧压，正压少腹，亦为压。

（5）推

按而送为推。右食、中指施术腹部某穴，向右斜推至某部位为斜推；食指、中指或掌，施术于腹部位，由某穴向下直推至某部位为直推。腹部直推用右手食指和中指；背部直推用掌或大小鱼际。左右手叉开，拇指由一穴开始，分向两侧，下斜推至另一穴止为分推，分推专用于后背。

（6）拨

按而动为拨，拨分左右或上下动为拨。食指、拇指同时按两穴，食指、中指向右旋引，拇指乘势而起为拧拨。拧拨用于腹部任脉旁开穴位适宜。两手拇指尖，顶拧两个穴位之筋，顺

势轻轻向下拨弄至某部为顶拨。顶拨适用于背部。提拨，两拇指插于相同部位，扣其筋向上拨弄为提拨。提拨适用于背部。俯拨，拇指按某部之筋，顺其势拇指向外侧慢慢搬动到某部位为俯拨，俯拨适用于臂腿之筋。仰拨，食指、中指托按某一部位之筋，顺其势由内侧或外侧慢慢搬到某部，为抑拨。

（7）分

有分、分拨两种。分，用大指或食指的指端，按住某一穴位的筋挑送。适用于足三里，三阴交等穴。分拨（1）用指端按住某一穴位的筋，以指端挑送或来回拨弄。适用于面部，手部和足部的穴位。（2）用两手的大指，按住病人手腕的正面，将两食指拳起，用食指的中节、合按病人手腕背面的筋，向两侧搬弄。适用于治疗小儿。

（8）扣

用大指、中指或大指、食指作半月形，扣住两穴或两部位运行之。适用于胸腹部背部和四肢。

（9）按

用指按穴，向下微捺，为按。用两手的大指、食指、中指和无名指，或用一指、二指，或用三指，按穴而微捺之。

施治：

脑性瘫痪、截瘫、婴儿瘫等引起的膝关节弯曲痿缩，可用正膝法。

婴儿瘫痪后遗症，脑性瘫痪、截瘫、先天性马蹄足引起的足下垂，足内翻可用矫形法之（1）（2）法。

仰趾足、引形足、足内翻，可用矫形法之（3）法。

婴儿瘫和脑性瘫痪引起的髋关节弯曲痿缩，可用按摩法。

脑性瘫痪，婴儿瘫后遗症引起的髋关节内收弯缩，可用分髋法。

婴儿瘫后遗症膝过伸，可用整形工具肢皮箍；足下垂、足

内翻可用整形工具整形足铁丝网。

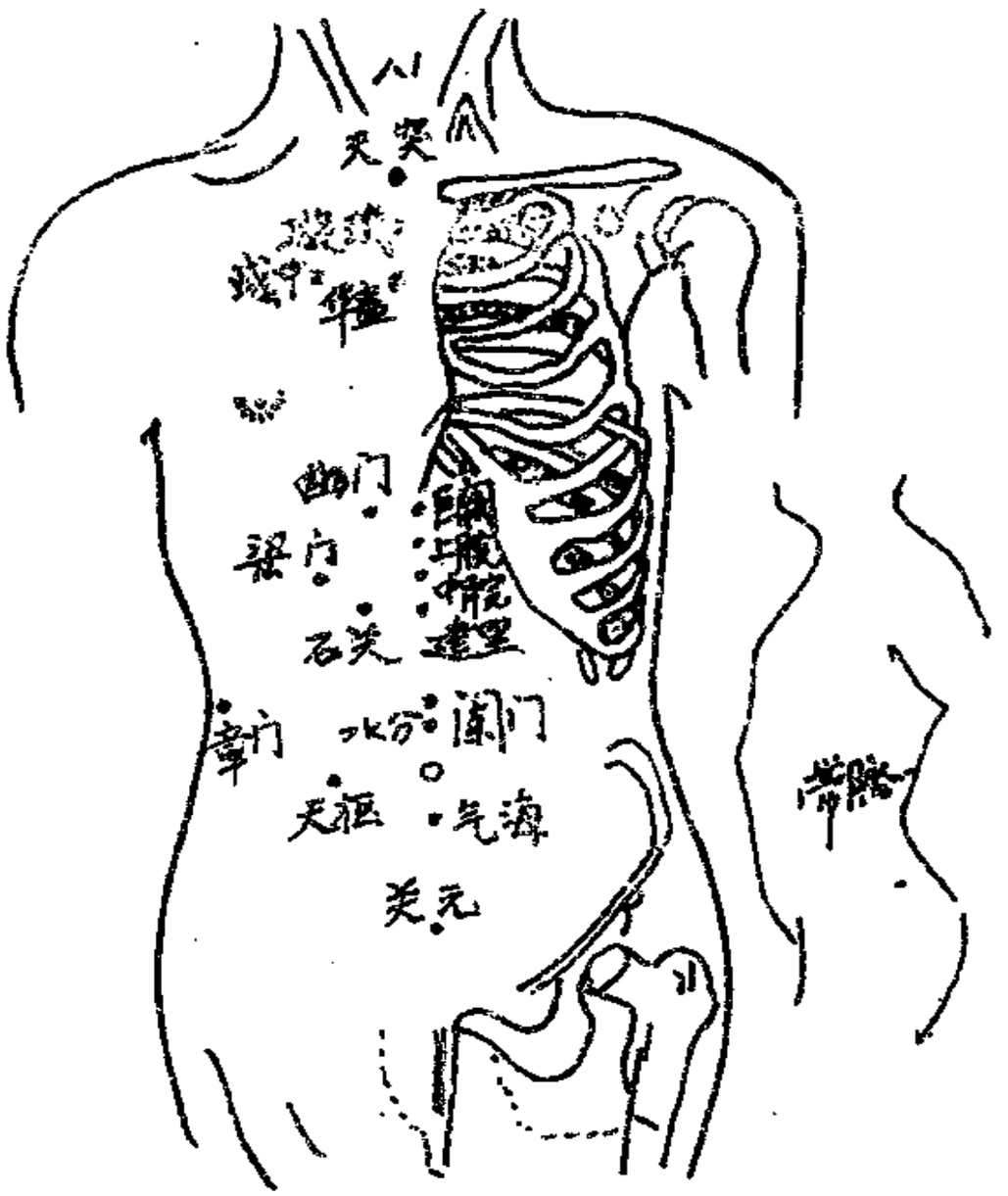
正头痛：可用头面部法（1 至 9），如头痛在正项部，除按正头痛治法外，再用拇指按压两足心，偏头痛，可用偏头痛按摩法。

牙痛：可用牙痛按摩法。只痛不肿，可不扣拨“太谿穴”和“昆仑穴”。

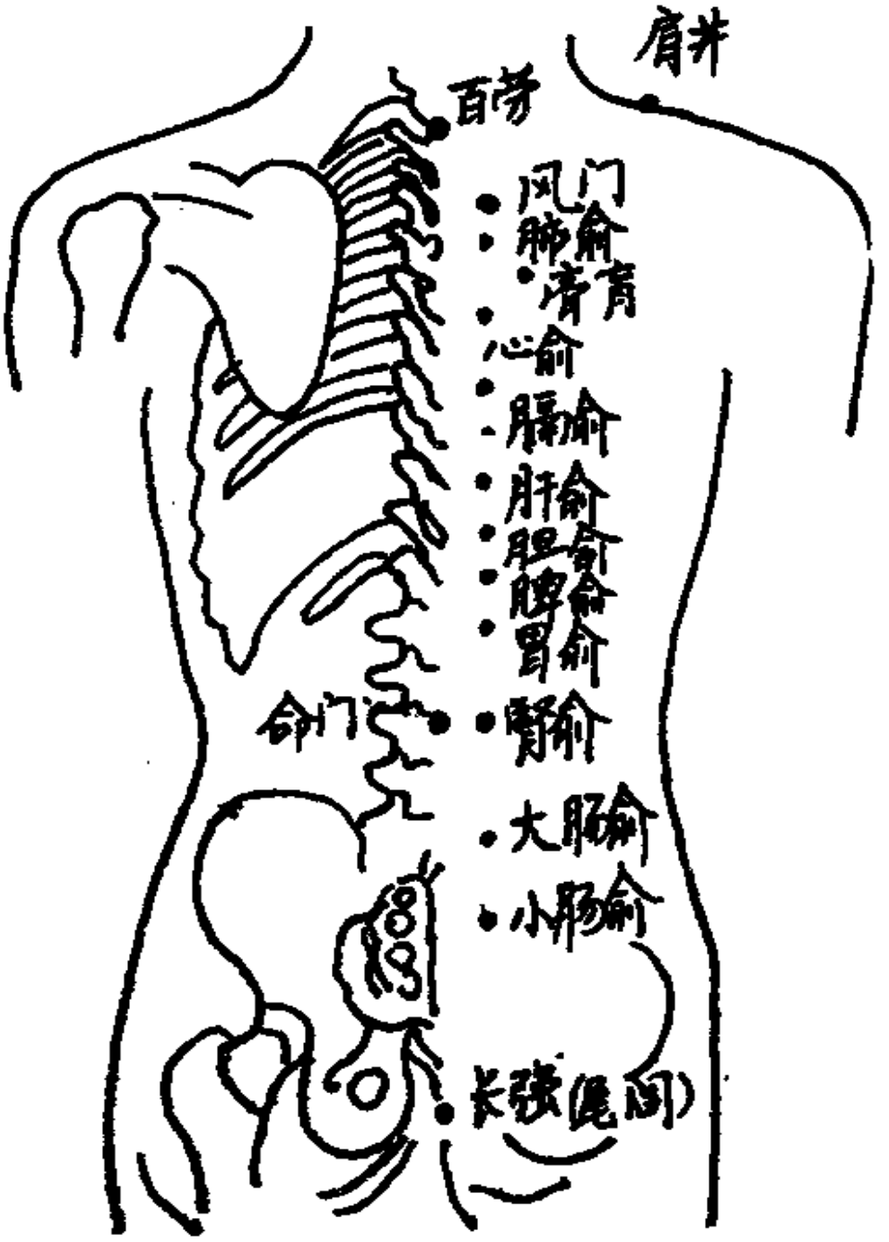
腹胀、腹泻、水、气肿等症，可用体前按摩（1）（2）法。



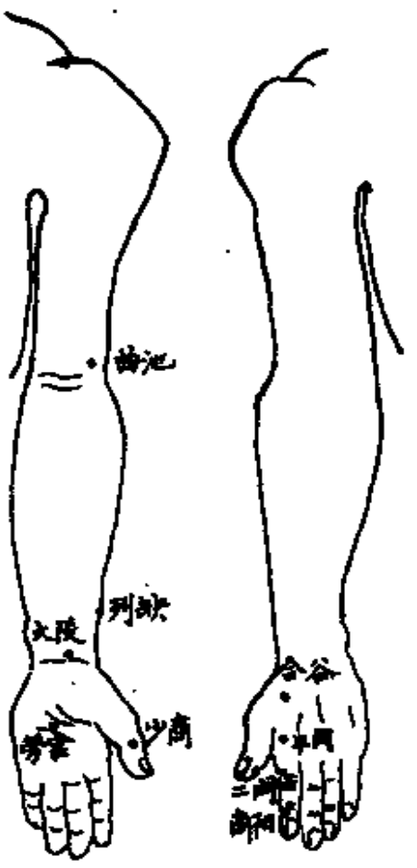
头面部穴位图

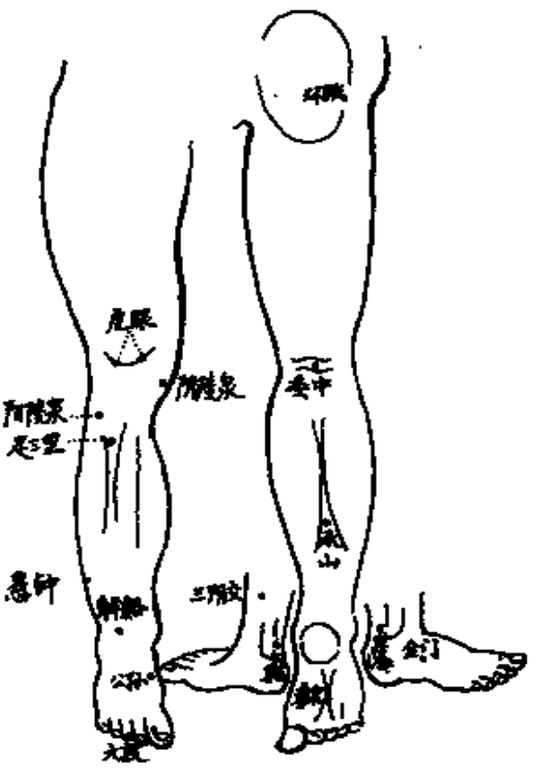


胸腹部穴位图



腰背部穴位图


曲池
列缺
太陵
少商
合谷

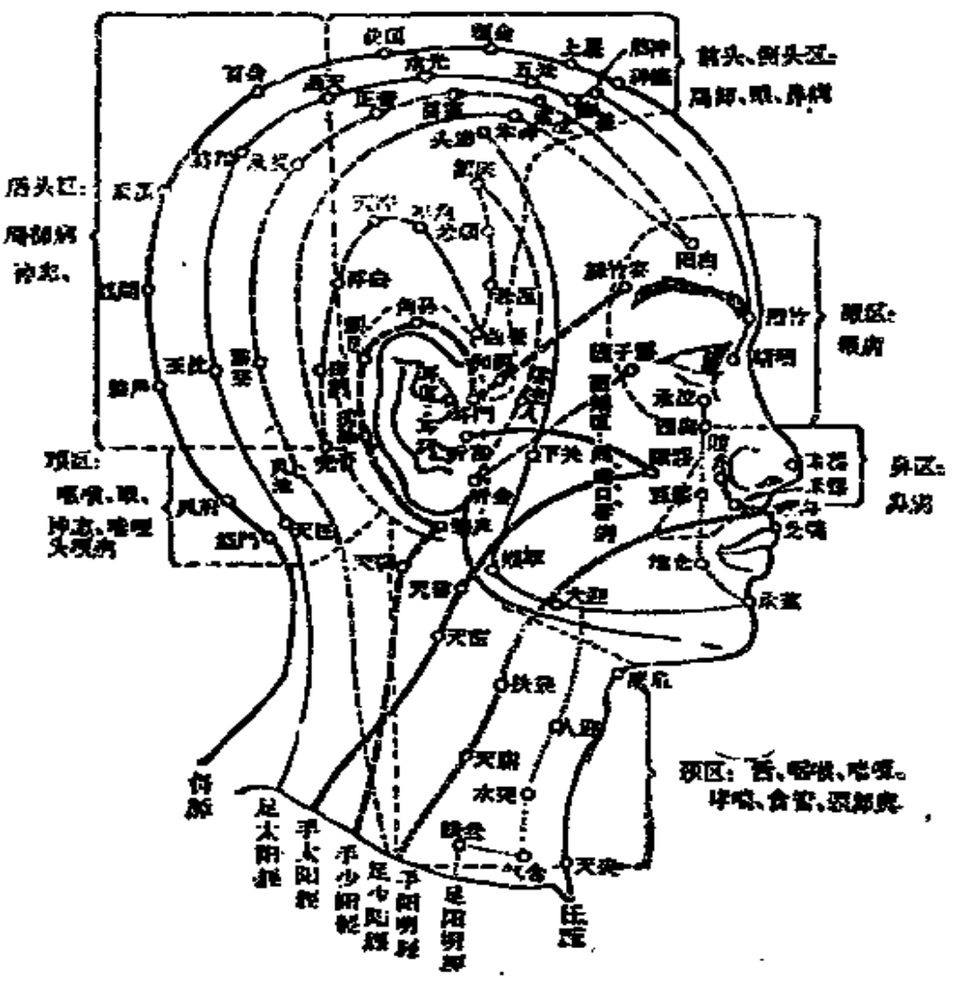


第十四节　按摩穴位主病表

一、头面部

穴位	部　　位	主　　病
百会	前顶后一寸五分。	昏迷不语、头痛等症。
印堂	两眉间隙中。	头痛、头晕等症。
攒竹	两眉头，有两筋可以拨动。	头痛等症

穴位	部　位	主　病
承泣	目下七分，直对瞳子陷中。	口眼歪斜症。
四白	在目下一寸，直对瞳子。	口眼歪斜症。
太阳	眉后陷中的紫脉上，距两眼梢五分陷中。	头痛等症。
颊车	耳下八分，曲颊近前陷中。	口眼歪斜、牙痛等症。
人中	鼻柱下近孔陷中。	口眼歪斜症。
承浆	颏唇沟中点，下陷中。	口眼歪斜症。
天庭	从鼻直入发际五分。	头痛、头晕等症。
率谷	耳上入发际一寸五分，陷处宛宛中。	头痛。
风府	颈后入发际一寸宛宛中。	受风诸症。
风池	脑空下发际陷中。	伤风感冒、头痛、头晕、口眼歪斜等症。
哑门	颈后入发际五分。	舌强不语。
内迎香	鼻孔内，鼻膈两边。	穿肠毒等症。
大迎	曲颔前一寸二分，骨陷中动脉。	口眼歪斜、牙痛等症。



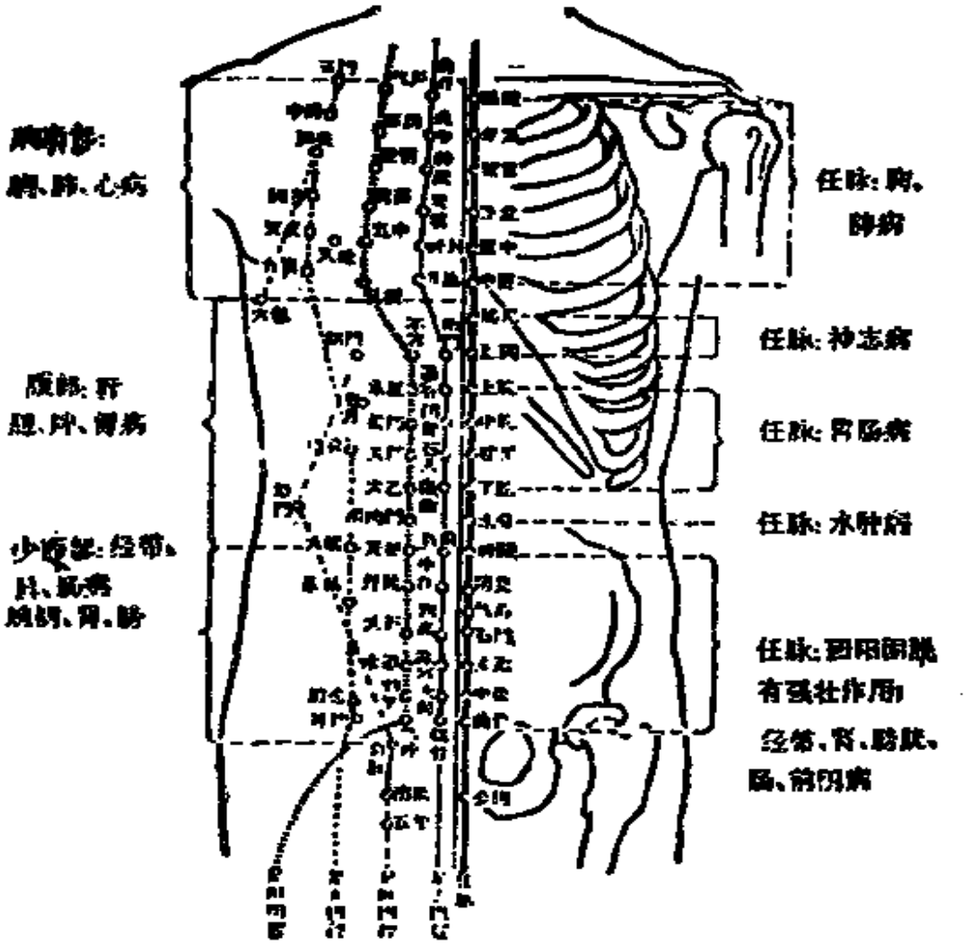
头面部主治示意图

二、胸腹部

穴位	部　位	主　病
天突	喉下一寸宛宛中。	气闭、痰厥等症。
璇玑	天突下一寸六分。	胸闷胀满、为开胸利气之穴。

穴位	部　位	主　病
华盖	在璇玑穴下一寸六分。	咳嗽哮喘、胸胁胀满等症。
彧中	华盖穴旁开二寸。	咳逆喘息、胸胁胀满。
巨阙	在胸骨歧骨下二寸，胃上口，隔膜稍下处。	胸胁胀满、不思饮食、或饮食不下、胃痛、气逆等症。
建里	脐上三寸，系脾脏部位。	调和脾胃经的气分。
上脘	在巨阙下一寸，胃上口处。	腹胀、积聚翻胃呕吐、恶心等症。
中脘	在上脘下一寸，脐上四寸。	腹胀、翻胃吐酸、消化不良等症。
下脘	在建里下一寸，脐上二寸。	腹痛、胃胀满、不嗜食等症。
阑门	脐上一寸五分。为大肠和小肠交会之处，水谷运化经过的暂停之所。	通上下之气。为按摩诸症时，必须首先施治的重要穴位。
水分	脐上一寸。	腹泻、腹胀、水肿等症。
气海	脐下一寸五分。	腹痛、腰痛、疝痛、脏虚、便秘、小儿遗尿及妇科疾病。
关元	脐下三寸，膀胱部位。	小便便赋、尿中带血、遗尿、气淋等症。
章门	脐上二寸，旁开六寸。在小肠上口的下边，接近胃与小肠的交合处。	失眠、吐血等症。

穴位	部　位	主　病
梁门	脐上四寸，旁开三寸。左梁门在胃下口与小肠交会处。	左梁门与右石关必须同时并用、治胃病、治胃气错乱时、如不通、转拨按左幽门。
右石关	脐上三寸，旁开一寸五分，胃囊部位。	
幽门	在巨阙穴旁开一寸五分。左幽门在左梁门之上，胃下口。	积聚、胃气错乱等症。
天枢	平脐旁开二寸。系大肠部位。	便秘、少腹胀痛、泄痢、便血等症。
带脉	季肋下二寸八分陷中。	闭经、血崩、各种结症。



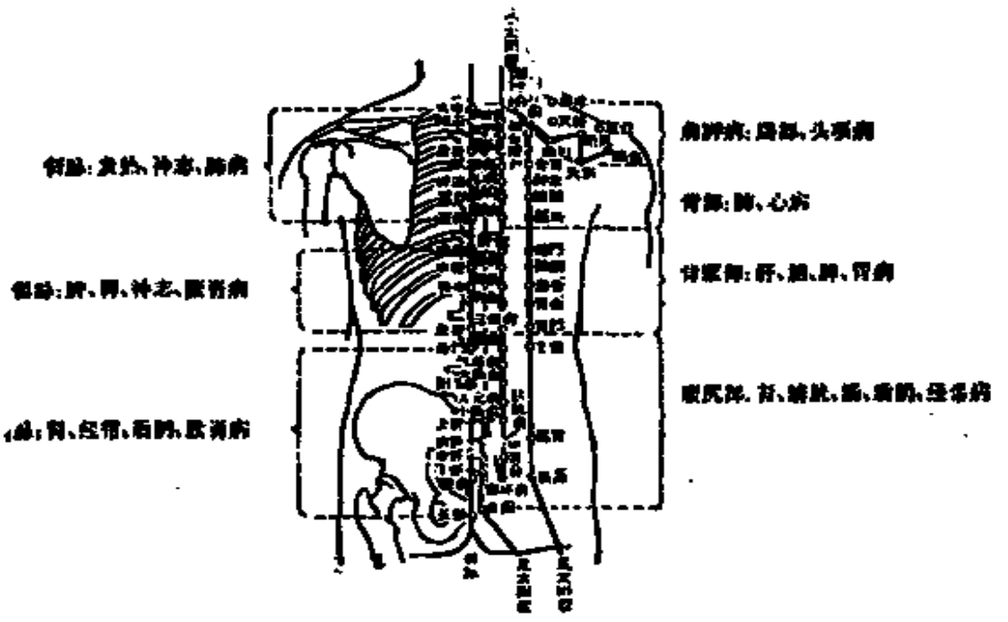
胸腹部主治示意图

三、腰背部

穴位	部　位	主　病
肩井	在肩上陷中，缺盆上大骨前一寸五分。以三指取之，中指下陷处。	痨伤虚损等症，并有升清降浊作用。

穴位	部　位	主　病
百劳	（即大椎，在脊椎骨第一节上陷中，两肩的平行线上。）第七颈椎棘突下。	凡治腰背部和督脉各穴时，无论何症，必须首先施用百劳穴。
风门	（在第二椎下两旁各1．5寸。）第二胸椎棘下旁开1．5寸。	为散风之主穴，凡治诸症，于治督脉时均用。
肺俞	（在第三椎下两旁各1．5寸。）第三胸椎棘突下旁开1．5寸。	发烧、吐血等症。
心俞	（在第五椎下两旁开1．5寸。）第五胸椎棘突下旁开1．5寸。	心气亏损等症。
膈俞	（第七椎下，旁开1．5寸。）第七胸椎棘突下旁开1．5寸。	咯血、吐血、失眠等症。
肝俞	（第九椎下，旁开1．5寸。）第九胸椎棘突下旁开1．5寸。	肝气不舒。
胆俞	（第十椎下，旁开1．5寸。）第十胸椎棘突下旁开1．5寸。	受惊、腹泄等症。
脾俞	（第十一椎下，旁开1．5寸。）第十一胸椎棘突下旁开1．5寸。	各种脾胃症。
胃俞	（第十二椎下，旁开1．5寸。）第十二胸椎棘突下旁开1．5寸。	各种胃病。
肾俞	（第十四椎下，旁开1．5寸。）第二腰椎棘突下旁开1．5寸。	下萎、半身不遂、青盲、疝气及先天不足诸症。
大肠俞	（第十六椎下，旁开1．5寸。）第四腰椎棘突下旁开1．5寸。	便结、便瘕。
小肠俞	（第十八椎下，旁开1．5寸。）第一骶椎棘突下旁开1．5寸。	疝气、尿血等症。

穴位	部　　位	主　　病
膏肓	第四椎下一分，第五椎上五分，两旁各开三寸五分，四肋三尖，去甲骨容侧指许处。	虚损、并能开胸顺气。
命门	（十四椎） 第二腰椎棘突下。	脊弱、腰酸痛、遗精、白浊、妇女赤白带下、小儿发痫等症。
长强	在脊骶骨端。即尾闾穴。	腰脊疼痛、肠风下血、寒泄等症。精神分裂症、癫痛。



腰背部主治示意图

四、手臂部

穴位	位　置	主　病
少商	拇指上端内侧，距爪甲角一韭叶处。	小儿科疾病，有消五脏恶血之功。中风昏睡、扁桃腺炎、发烧、癫狂、鼻衄、感冒。
商阳	食指内侧，距爪甲一韭叶处。	与少商同。
二间	在食指本节后内侧陷中。	小儿科疾病，有通经达表之功。喉头炎、齿痛、衄血、目昏、口歪、热病。
三间	在食指本节前侧陷中。	与二间同
合谷	第二掌骨桡侧之中点。	牙痛、胃病、头痛、目赤、鼻渊、鼻塞、扁桃腺炎、热病、无汗、腮腺炎、荨麻疹、小儿惊风、耳聋、腹痛。
劳宫	掌心，半握拳无名指尽处。	舌强、心气亏损及小儿科疾病、中风、中暑、癫、狂、痫、癔病、呕吐、口臭、鹅掌风。
列缺	桡骨茎突上，腕横纹上方1.5寸。	手腕无力、半身不遂、头痛、咳喘、咽喉炎、衄血、荨麻疹、面瘫、齿痛。
大陵	掌后横纹中两筋间陷中。	手臂拘挛、疼痛、心肌炎、失眠、癫痫、精神病、胃病、小儿麻疹。
曲池	在肘外辅骨屈肘横纹头陷中。	手臂麻木不仁、肘挛、热病、敏性疾患、高血压、皮肤病、吐泻、痢疾、咽喉肿痛。

五、脚腿部

穴位	位置	主病
涌泉	足心处	头晕、目眩、头顶痛、中风、中暑、失眠、小儿抽搐、子宫下垂及不孕、失音、癫痫、霍乱、大便难、小便不利、休克、高血压、心悸、心痛。
大敦	足大趾，距爪甲一韭叶处。	受惊腹泄、胆气衰弱、子宫脱垂、疝气、大便不通、遗尿、崩漏。
公孙	足大趾本节后一寸，内踝前。	妇科疾病、胃疼、消化不良、腹痛、泄泻、痢疾、癫痫等。
解溪	从第二趾直上踝关节前面横纹两筋间陷中。	腿痛、腿拘挛、踝关节痛、消化不良、肠炎、便秘、浮肿、肾炎、前额痛、眩晕、癫痫。
太溪	足内踝后五分，跟骨上动脉。	太溪与昆仑穴并用，治牙龈肿痛、上颚肿胀作痛、耳聋、咯血、哮喘、糖尿病、泌尿生殖系统疾病、心绞痛、脱发、失眠。
昆仑	足外踝后五分，跟骨上陷中。	眩晕。颈项强痛、偏头痛、坐骨神经痛、足踝肿痛、难产、甲状腺肿大、鼻衄、肩臂拘挛、小儿癫痫、腰痛。
悬钟	外踝骨中线上三寸。	筋拘挛等症、心腹胀满、胸胁痛、颈淋巴结结核、喉痛、鼻衄、偏头痛、颈项强痛、踝关节扭伤。

穴位	位　置	主　病
三阴交	在足内踝上，阴踝三寸骨陷中。	与带脉并用。治肠胃积滞、腹痛、胃痛、后脑痛、泌尿生殖系统疾患、内分泌疾患、下肢神经痛及麻痹、神经衰弱、湿疹、荨麻疹。
承山	在腿肚子下边的分肉间隙中。	腿挛痛、麻木、半身不遂、痔疾、便秘、脱肛、脚气。
委中	腿中央两筋间约纹内。	膝痛、膝挛、腰痛、坐骨神经痛、腹泻、中暑、吐泻、暴厥、心绞痛。
金门	足外踝下，稍后处，申脉前下方，骰骨外侧凹陷处。	化积痞、癫痫、小儿抽搐、耳聋、耳鸣、腰痛、外踝痛及前头痛、下脚痹痛。
足三里	膝下三寸，胫骨外一横指。	各种胃病、慢性疾患、过敏性疾病、泌尿生殖系统疾病、头晕、目眩、休克、中风、瘫痪、下肢痿厥、哮喘、癫痫、神经衰弱。
阳陵泉	膝下一寸，外廉陷中。	偏头痛、膝关节炎、下肢痉挛或疼痛、便秘、颜面肿、胁肋痛、口苦、呕吐、肝炎、黄疸、胆囊炎、胆道蛔虫、高血压、小儿惊风。
阴陵泉	膝上内侧二寸。	与或中并用，可使气分疏通，为虚实诸症，治任脉各穴后的必须施治之穴位。绕脐痛、遗尿、尿闭、脚气、阴道炎、水肿、泄泻、阴茎痛、膝下痛。
虎眼	膝眼。	膝痛、鹤膝风、中风、脚气等。

穴位	位　置	主　病
环跳	髀枢中、即碗子骨宛宛中。	腰腿疼痛、麻木不仁、半身不遂、下萎、风疹等。

第六章　气功耳针与拔罐疗法

第一节　气功耳针概论

应用耳廓诊治疾病，在我国有着悠久的历史和丰富的经验，1973年我国文物考古工作者在湖南长沙马王堆三号汉墓出土的帛书中包括有《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》，这是我国最早的经脉学和灸疗学专著。其中在《阴阳十一脉灸经》中就有“耳脉”的记载。在以后的《内经》和历代医学著作中都有借耳诊治疾病的理论和方法。《内经》不仅将“耳脉”发展成了手少阳三焦经，而且对耳与经脉、经别、经筋的关系都有了比较详细的记载。在《灵枢邪气藏腑病形》篇中记述了“十二经脉，三百六十五络，其气血皆上于面而走空窍，其精阳气上走于目而为睛，其别气走于耳而为听。”在经脉循行线中，有的直接入耳中，《灵枢经·经脉》篇记述：小肠手太阳之脉其支者“却入耳中。”又说：“三焦手少阳之脉……其支者……循耳后直上，出耳上角……其支者，从耳后入耳中，出走耳前。”“胆足少阳之脉……其支者，从耳后入耳中，出走耳前。”“手阳明之别……入耳，会于宗脉”，等等。

此外，《灵枢·经筋》还提到了足阳明之筋、足少阳之筋、手太阳之筋、手少阳之筋与耳的联系。根据《灵枢》的记载循行耳区的经脉经别与手足阳经的关系最为密切。六条阴经虽不

直接入耳，但却通过经别与阳经相合。说明十二经是会直接或间接上达于耳。

由此可见，“耳与经络的关系”在《内经》时代已经奠定了基础。以后，历代医家的著述中都反复引证归纳上述记载。这些理论在指导着我国医学临床实践。如分析病机、用药取穴、判断预后达数千年之久。尽管目前经络的本质尚未揭示清楚，但根据大量事实表明，耳与整体有联系是客观存在的。特别是针刺耳廓时经常可观察到沿一定经络的感觉，在经络普查中看到刺激十二井穴时有些经络的感传可通达于耳部。这说明耳与经络的关系是值得进一步研究的。

耳与脏腑也有着密切联系。《黄帝内经》中有较具体记述。《灵枢·五阅五使》中记述：“耳者，肾之官也”《素问·金匮真言论》曰：“南方赤色，入通于心，开窍于耳，藏精于心。”

《黄帝内经·太素》记述：“肾者水也，心者火也，水火相济，心气通耳，气通耳，故以窍言之，即心以耳为窍。”唐代孙思邈在《千金方》中又进一步指出：“神者，心之脏，舌者心之官，故心空通于舌，气舌和则能审五味。心在窍为耳。……心气通于舌，非窍也，其通于窍者，寄见于耳，荣华于耳。”不仅提到心开窍于舌而且指出：固舌非孔窍，故窍寄于耳，在以后医著中也重复这一观点。《证治准绳》曰：“心在窍为舌，以舌非孔窍，故窍寄于耳，则肾为耳窍之主，心为耳窍之客。”这说明心与耳的联系。《素问·脏器法时论》曰：“肝病者……虚则……耳无所闻……气逆则头痛，耳聋不聪”。《难经·四十难》曰：“肺主声，令耳闻声。”《素问·五机真脏论》记述：“脾……不及则令人九窍不通。”《灵枢·脉度》篇记述：“肾气通于耳。肾和则耳能闻五音矣”。从上述记述说明了耳与心、肝、脾、肺、肾五脏的联系是十分密切的。

祖国医学将眼分为五轮八廓、舌分为五脏、脉分寸关尺。脏

腑、面部、鼻部、手心、足底也分各部以应脏腑。清代张振均汇集了许多古代医著之经验，将耳皆为心、肝、脾、肺、肾五部。这种分部方法源于祖国医学的整体观，体现了祖国医学中局部与整体的相关性，因此脏腑辩证在耳穴诊断和耳穴治疗中是有一定价值的。

运用耳廓诊断疾病，古代亦早有记载，《灵枢·师传》中记载："肾者主为外，使之远听，视耳好恶，以知其性。"《灵枢·阴阳二十五人》篇 记述："手少阳之上，血气盛则眉美以长、耳色美；血气皆少则耳焦恶色。"《灵枢·本脏篇》还指出："星黑色小理者肾也。粗理者肾大，耳高者紧高，耳后陷者肾下，耳坚得肾坚，耳薄不坚者肾脆……。"唐《备急千金要方》中则进一步引证和解释《灵枢·本脏》篇中内容，指出："耳大小、高下、厚薄、偏圆则肾应之。隋代相上善在《黄帝内经·太素》中记述："小肠者，当耳前热"、"厥头痛，头痛甚，耳前后脉涌有热"。到了明清时代耳诊的记载就更多，明代王肯堂著的《证治准绳》中说："凡耳轮红润者生，或黄、或黑、或青而枯躁者死；薄而白、薄而黑、皆为肾败。"清代沈金鳌在《杂病源流·烛耳病源流篇》记载："腋臭、漏液。…耳内必有油湿。"这些借耳诊病的方法在古代医书中记载颇多。近几十年来随着病理学、遗传学、分子生物学的发展，有关病理学者和儿科医生观察到：两侧肾未发育的婴儿，耳廓低位。

运用耳廓治疗疾病，经典著作中已记载相当多，古代刺激耳廓方法除用以治防久聋、暴聋、耳鸣、耳痛等耳部本身的病证外，还广泛用于健身防病和治疗全身其它部位的病症，如头痛、眼病、牙痛衄血、臂痛、哮喘……。前人刺激耳廓治病的方法除针刺、放血、温灸外，还有按摩、塞药，吹耳、割治等。在耳廓针刺或放血方面《灵枢·五邪篇》云："邪在肝、两胁中痛……行善掣；取耳间青脉以去其掣。"在灸法应掣用上明《针

灸大成》云："灸耳尖，治……眼生翳膜。"在按摩方面：清代沈金鳌在《杂病源流·烛耳病源流篇》说："以手摩耳轮，不拘遍数，所谓修其城廓，以补肾气，以防聋聩。"又曰："养耳力者常饱。"在塞药方面，清人吴尚先在他的著作中说："半夏、蛇脱塞两耳治少阳症虐疾。"在吹耳方面，《肘后备急方》云："救猝死尸厥，以管吹其在耳中极三度。夏吹在耳极三度·活。"

新中国成立后，广大医务工作者，借耳诊治疾病在应用的广度上和研究的深度上有新的发展。特别是法国医学博士诺基尔提出的形如胎儿倒影的耳穴图，经叶肾麟氏摘译介绍于上海中医药杂志1985年第12期以后，更引起我国医务人员的重视，促进了我国耳针的发展。

全国各地在实践中进一步扩大了耳针的应用范围。到目前为止，用耳针治疗过的病种已达200余种，应用治疗病症已遍及内、外、妇、儿、五官等各科，不仅治疗功能性疾病，而且治疗气质性疾病以及病毒、细菌、原虫等所致的疾病。其中疗效显著的治疗率达90%以上病种有40余种。

在"耳针"作用的原理研究方面，通过大量的临床观察和实践工作，一般都认为"耳针"和其他针刺一样，具有镇痛、增强免疫、调节躯体内脏功能等作用。对于"耳针"为什么会产生这些作用的原理，1985年以来，上海生理所，哈医大等单位对耳廓痛点的形成机制进行过实验。在针麻原理的研究中，近十余年来，许多单位先后用解剖学、组织学、生理学等现代科学的方法分别从经路、神经、体液、胚胎发育等途径探讨了或涉及到了耳与内脏的联系，不仅加深了对耳廓的认识，同时也促进了有关学科的发展。

第二节　耳廓解剖

一、耳廓表面解剖名称

（一）耳轮——耳廓外缘向前卷曲的部分。

（二）耳轮结节——耳轮外上方稍肥厚的结状突起，又称达尔文结节。

（三）耳轮尾——耳轮下缘与耳垂交界处。

（四）耳轮脚——耳轮深入到耳腔的横行突起。

（五）对耳轮——与耳轮相对的隆起处。

（六）对耳轮上脚——对耳轮向上的分叉。

（七）对耳轮下脚——对耳轮向下的分叉。

（八）三角窝——对耳轮上下脚之间构成的三角形凹窝。

（九）耳舟——耳轮和对耳轮之间的凹沟。

（十）对屏——耳轮前面的结状突起。

（十一）对耳屏——耳垂上部与耳屏相对的隆起。

（十二）屏上切迹——耳屏上缘与耳轮脚之间的凹陷。

（十三）屏间切迹——耳屏与对耳屏之间的凹陷。

（十四）轮屏切迹——对耳屏与对耳轮之间的凹陷。

（十五）耳甲——是由对耳屏和弧形的对耳轮体部及耳轮下脚下缘围成的凹窝。

（十六）耳甲艇——耳轮脚以上的耳甲部。

（十七）耳甲腔——耳轮脚以下的耳甲部。

（十八）耳垂——耳廓最下边无软骨的皮垂。

二、耳廓背面的表面解剖名称

耳廓背面的解剖有三个面、四个沟、四个隆起。

（一）三个面

1. 耳轮背面——耳轮的外侧面因耳轮是向前卷曲的，故此面多向前方。

2. 耳轮尾背面——耳舟隆起与耳垂背面之间的平坦部分。

3. 耳垂背面——耳垂背面的平坦部分。

（二）四个沟

1. 对耳轮沟——对耳轮上脚和对耳轮体部背面的凹沟。

2. 对耳轮下脚沟——对耳轮上脚的背面，是一条从内下略向外行走的凹沟，又称耳后上沟。

3. 耳轮脚沟——耳轮脚的背面。

4. 对耳屏沟——对耳屏背面的凹陷。

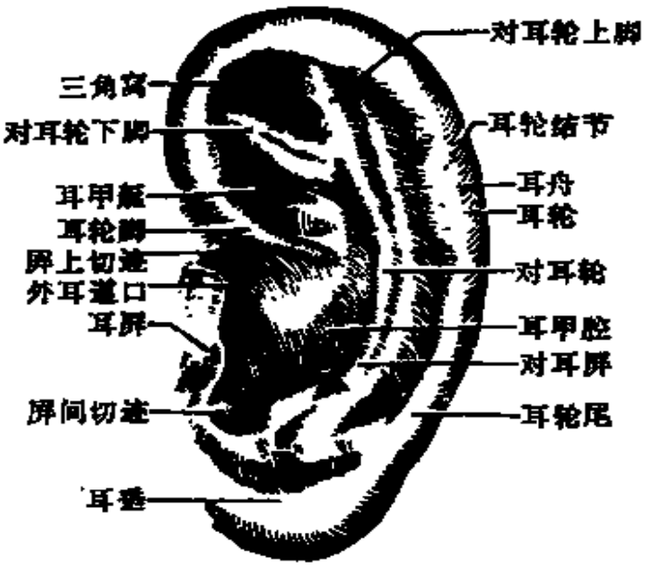
（三）四个隆起

1. 耳舟后隆起——耳舟的背面。

2. 三角窝隆起——三角窝的背面，即对耳轮沟与耳轮下脚沟之间。

3. 耳甲艇后隆起——耳甲艇背面之隆起。

4. 耳甲腔后隆起——耳甲腔背面之隆起。


对耳轮上脚
三角窝
对耳轮下脚
耳轮结节
耳甲艇
耳舟
耳轮脚
耳轮
屏上切迹
对耳轮
外耳道口
耳屏
耳甲腔
对耳屏
屏间切迹
耳轮尾
耳垂

耳廓表面解剖名称

第三节　常见耳穴的作用及定位

一、耳穴定位及功能

（一）耳舟部（相当于人体上肢）

指
- 部位—耳舟上方的顶端。
- 主治—手指麻木疼痛

腕
- 部位—平耳轮结节突起处耳舟部
- 主治—腕部扭伤、肿痛

肘
- 部位—腕与肩穴间
- 主治—肘痹

肩
- 部位—与轮屏上切迹同水平耳舟部
- 主治—肩痹

肩关节
- 部位—肩与屏轮切迹平线之间
- 主治—肩周炎

锁骨
- 部位—与轮屏切迹同水平的耳舟部
- 主治—锁骨疼痛、肩周炎

过敏区
- 部位—指、腕两次内缘中点
- 主治—过敏

肾炎点
- 部位—肩关节、锁骨穴外缘中点
- 主治—肾病

（二）对耳轮上脚部（相当于人体下肢）

趾
- 部位—对耳轮上脚的外上角
- 主治—足趾麻木、疼痛

踝
- 部位—跟、膝关节两穴连线之中点
- 主治—踝扭伤、关节炎等

膝关节
- 部位—对耳轮上脚的中点
- 主治—膝关节炎

膝
- 部位—对耳轮上脚起始部外缘
- 主治—膝扭伤

腓肠肌点
- 部位—趾、膝两穴连线中点
- 主治—腓肠肌损伤、抽筋

（三）对耳轮下脚（相当于人体臀部）

将对耳轮下脚分成三等份

臀
- 部位—对耳轮下脚外三分之一外
- 主治—坐骨神经痛

坐骨
- 部位—对耳轮下脚中三分之一处
- 主治—坐骨神经痛

交感
- 部位—对耳轮下脚内三分之一处上缘
- 主治—消化、循环功能失调、急惊风、哮喘、痛经等。

（四）对耳轮部（相当人的躯干）

从轮屏切迹至对耳轮上下脚 分叉处共分五等份

颈椎
- 部位—对耳轮下五分之一处
- 主治—落枕、颈椎病

胸椎
- 部位—对耳轮下五分之三及中五分之三处
- 主治—胸椎病

腰椎
- 部位—对耳轮上五分之二处
- 主治——切腰椎病

骶椎
- 部位—对耳轮上五分之一处
- 主治—骶椎裂

尾椎
- 部位—对耳轮上下脚 分叉处外缘
- 主治—尾椎损伤

腹
- 部位—对耳轮上，与对耳轮下脚下缘同水平处
- 主治—腹腔疾病、消化、妇科

胸{部位—对耳轮上，与屏上切迹同水平处
主治—胸肋痛、乳腺炎

颈{部位—屏轮切迹偏耳侧处
主治—颈部扭伤

（五）三角窝（相当于人体内生殖器）

降压点{部位—三角窝内的外角
主治—降压、高血压

盆腔{部位—对耳轮上下脚分叉处的内缘
主治—盆腔炎

神门{部位—降压点与盆腔连线的中下三分之一交界处
主治—失眠、多梦、烦燥、眩晕、镇静

子宫（精宫）{部位—在三角窝耳轮内侧缘的中心
主治—月经不调、白带、痛经、遗精

便秘点{部位—与坐骨、交感呈等边三角形的对耳轮下脚的上缘处
主治—便秘

（六）屏间切迹部（相当人的内分泌）

目$_1${部位—在屏间切迹前下方
主治—青光眼、近视

目$_2${部位—在屏间切迹后下方
主治—屈光不正、外眼炎症

内分泌{部位—在屏间切迹内耳甲腔底部
主治—生殖系统功能失调，更年期综合症、皮肤病等

（七）耳屏（相当于人体的咽喉和内鼻）

将耳屏内、外侧均成上、下等份

外鼻{部位—在耳屏外侧面的中央
主治—鼻炎、鼻疖

内鼻{部位—部位在耳屏内侧面的下 1/2 处
主治—鼻炎、感冒

咽喉{部位—在耳屏外侧面的上 1/2 处
主治—咽喉肿痛、扁桃体炎

屏尖{部位—在耳屏上端隆起的尖端
主治—炎症，疼痛性病症

肾上腺{部位—在耳端下部隆起的尖端
主治—低血压、中暑、哮喘、无脉症

外耳{部位—在屏上切迹微前凹陷中
主治—耳鸣、耳聋、眩晕

(八)轮屏切迹

在此只有脑干穴

(九)对耳屏(相当于人的头部)

将对耳屏从屏尖向下分成内外上方两个等份

腮腺{部位—对耳屏屏峰尖端
主治—腮腺炎

平喘{部位—腮腺向上 0.2cm 处
主治—哮喘、咳嗽

额{部位—对耳屏内屏内下方下缘中点
主治—头痛

脑点{部位—对耳屏内侧面上 1/2 处
主治—失眠多梦

枕{部位—对耳屏外上方下缘中点
主治—后头痛、神经系统病

睾丸{部位—对耳屏内侧面向下 0.2cm 处
主治—生殖系统疾病

（十）耳轮脚周围（相当于人的消化道）

口
- 部位—外耳道口后上方
- 主治—面瘫、口腔炎

食道
- 部位—在耳轮脚下方内 2/3 处
- 主治—恶心、呕吐、吞咽困难

贲门
- 部位—在耳轮脚下方外 1/3 处
- 主治—恶心、呕吐、贲门痉挛

胃
- 部位—在耳轮脚消失处
- 主治—胃痛、呃逆、呕吐、消化不良

十二指肠
- 部位—在耳轮脚上方外 1/3 处
- 主治—胆道疾病，十二指肠溃疡

小肠
- 部位—在耳轮脚 上方中 1/3 处
- 主治—消化不良、心悸

大肠
- 部位—在耳轮脚上方内 1/3 处
- 主治—痢疾、腹泻、便秘

阑尾
- 部位—在小肠小大肠穴之间
- 主治—阑尾炎、腹泻

（十一）耳甲艇（相当人的腹腔）

膀胱
- 部位—在对耳轮下脚 的下缘、大肠穴直上
- 主治—膀胱炎、遗尿、尿闭

输尿管
- 部位—在膀胱与肾穴之间
- 主治—输尿管结石

肾
- 部位—对耳轮下脚下缘、小肠穴直上方
- 主治—泌尿、生殖、妇科、腰痛

胰胆
- 部位—在肝、肾穴之间，左为胰、右耳为胆
- 主治—胰腺炎、糖尿病、偏头痛

肝
- 部位—胃、十二指肠穴的后方
- 主治—消化不良 腹胀、肝痛

（十二）耳轮脚（相当于人的膈肌）

耳中
- 部位 耳轮脚 中点的下缘处、零点
- 主治—耳病

膈
- 部位—与耳道孔垂直向上方的耳轮脚起始部中点
- 主治—膈肌痉挛

（十三）耳甲腔（相当于人的胸腔）

脾
- 部位—在肝穴下方，耳甲腔上方
- 主治—消化不良、腹胀、慢性腹泻

心
- 部位—在耳甲腔中，中心最凹陷处
- 主治—心血管系统疾病、中暑

肺
- 部位—心穴的上、下、外三面
- 主治—呼吸系统疾病、皮肤病

气管
- 部位—在口与心空之间
- 主治—咳嗽、哮喘

三焦
- 部位—与大肠穴同水平的耳轮外
- 主治—便秘、浮肿

（十四）耳轮

直肠下段
- 部位—与大肠穴同水平的耳轮处
- 主治—便秘、痢疾、脱肛

尿道
- 部位—在对耳轮下脚下缘相平的耳轮处
- 主治—尿频、尿急

外生殖器
- 部分—对耳轮下脚上缘相平的耳轮处
- 主治—阳萎、外生殖器炎症

耳尖
- 部位—将耳轮向耳屏对折的尖端
- 主治—发热、高血压、目赤肿痛

肝阳
- 部位—耳轮结节处
- 主治—肝气郁结，肝阳上亢

轮（1—6）
- 部位—自耳轮结节下缘至耳垂正中下缘成五等份，共六点，自上而下依次为轮 1—6
- 主治—发热、扁桃体炎、高血压

（十五）耳垂部

升压点
- 部位—在屏间切迹下方
- 主治—低血压、虚脱

齿$_1$
- 部位—在耳垂 1 区以外下角
- 主治—拔牙、牙痛

舌
- 部位—在耳垂 2 区的中央
- 主治—舌肿痛、舌强语塞

齿$_2$
- 部位—在耳垂 4 区的中央
- 主治—拔牙、牙痛

上颌
- 部位—在耳垂 3 区正中处
- 主治—上牙痛

眼
- 部位—在耳垂 5 区中央
- 主治—急性结膜炎、近视眼等眼疾

面颊
- 部位—在耳垂 5、6 区交界之周围
- 主治—三叉神经痛、口眼歪斜

内耳
- 部位—在耳垂 6 区正中稍上方
- 主治—耳鸣、听力减退、失眠

扁桃体
- 部位—在耳垂 8 区中央
- 主治—喉蛾、扁桃体炎

（十六）耳背

上耳根
- 部位—在耳根的最上缘
- 主治—头痛、腹痛、哮喘

降压沟
- 部位—耳廓背面，由内上方斜向外下方行走的凹沟处
- 主治—高血压

上耳背{部位—在耳背上方的软内隆起处
主治—皮肤病、头病、腰痛
中耳背{部位—在上耳背与下耳背之间最高处
主治—皮肤病；腹泻、消化不良
下耳背{部位—在耳背下方的软骨隆起处是
主治—皮肤病、咳嗽、气喘
下耳根{部位—耳垂与面颊相交的下缘
主治—头痛、牙痛、咽喉痛

二、耳穴功能的归纳综合

在耳穴治疗时，为使取穴得力应手，提高治疗效果，将耳穴的功能归纳综合成：

十止六对利五官，四抗一退调整三。

两补三健脑、肝、脾。

催、理、降、解、利、眠、收。

(一)十止：

1. 止痛：相应部位：神门。

腹部疾病：交感。

牙齿、骨科疾患：肾。

软组织损伤：肝、脾。

2. 止晕：枕、外耳、耳尖放血、晕点、神门、肝、脾。

内耳眩晕症：内耳。

3. 止惊：肝、枕、脑干、胆、神门、皮质下、耳尖放血。

4. 止咳：气管、支气管、平喘、神门、耳尖放血。

经验穴：脑干、口。

5. 止喘：支气管、肺、交感、平喘、神门、耳尖放血。

6. 止痒：相应部位点刺放血、耳尖放血、肺、神门、脾、肝、枕、

心。
7. 止鸣：内耳、外耳、肾、胆、三焦、神门、枕。
8. 止吐：贲门、枕、皮质下、神门。
9. 止酸：交感、胃、肝。
10. 止带：子宫、神门、脾、内分泌、肝。

(二)六对：

1. 镇静：耳尖放血、神门、枕、皮质下、心。
兴奋：兴奋穴、内分泌、脑点、肾上腺。
2. 升压：升压点、脑点、肾上腺、肝、心。
降压：耳尖放血、降压沟放血、皮质下、神门、枕。
3. 强心：心、肾上腺、交感、脑点、皮质下。
降率：心、心脏点、神门、枕、皮质下、小肠。
4. 活血：交感、心、肝、皮质下、热穴。
止血：肾上腺、脑点、脾、相应部位。
5. 贮尿：膀胱、脑点、尿点、额。
6. 通便：大肠、脾、肺、三焦、腹、便秘点。
止泻：耳尖放血、大肠、脾、神门、枕。

(三)利五官

1. 利咽：咽喉、口、肺、内分泌。
2. 明目：耳尖放血、肾、肝、眼、目。
3. 助听：内耳、外耳、胆、三焦、肾。
4. 鼻通：肺、内鼻、肾上腺。
5. 美容：肺、脾、肝、内分泌、面颊区。

(四)四抗

1. 抗过敏：耳尖放血、内分泌、肾上腺、过敏区、肝。

2. 抗感染：耳尖放血、肾上腺、内分泌、神门。
3. 抗风湿：耳尖放血、肾上腺、内分泌、肾、肝、脾。
4. 抗癫痫：脑干、肝、枕、神门、皮质下、癫痫点。

(五)一退：

退热：耳尖、屏尖、肾上腺三点放血。
肺、内分泌、脑干、枕。

(六)调整三：

1. 调经：子宫、肾、肝、内分泌、脑点。
①闭经：交感。
②月经过多：脾、膈。
③痛经：神门、腹。
2. 调节内分泌：脑点、子宫。
女性：卵巢
男性：睾丸
3. 调节植物神经功能：
交感、心、肾、皮质下，脑干。

(七)两补：

1. 补肾：肾、肝、内分泌、子宫。
2. 补血：脾、肝、内分泌、三焦、血液点。

(八)三健：

1. 健脑：额、心肾、皮质下、脑。
2. 健肝血：肝、耳中、内分泌、三焦、脾。
3. 健脾助运：脾、小肠、内分泌、皮质下、胃。

(九)催、理、降、解、利、眠、收

1. 催乳：内分泌、乳腺、脑点、肝。
2. 理气消胀：大肠、肝、脾、三焦、皮质下。
3. 降血糖：胰、腺、内分泌、口、三焦、皮质下。
4. 解痉：交感、相应部位、神门、皮质下。
5. 利胆：胆、三焦、内分泌、交感、艇中。
6. 安眠：耳尖放血、神门、枕、皮质下、心、神经衰弱点。
7. 收敛汗液：心、交感、皮质下、肺、脾。

第四节　耳穴诊断

耳穴诊断法可分为：耳穴视诊法、耳穴触诊法(包括耳穴探触法、耳穴压痛法)。

一、耳穴视诊法

观察耳穴部位的变色、变形、脱屑、丘疹、血管充盈等进行诊断疾病的方法。

1、视诊阳性反应点的特征

(1)变色：点状或片状红晕、充血、边缘红晕、暗红、暗灰色、色素沉着或变白及光泽差。浅表性胃炎多见片状发白，关节痛多见红润，溃疡愈合后多见暗紫色、暗灰色、色素沉着。

(2)变形：耳穴部位发生形态改变：条索状、患珠状、结节状片状、隆起、白色点状片状、凹陷、片状肿胀光渗发亮。头痛多见片状，结节状条片隆起，溃疡病多见点乍状凹陷，水肿多见片状肿胀光泽发亮。

(3)丘疹：耳穴部位点状丘疹，高于周围皮肤、白色、褐色、红色。皮肤病：结节性痒疹为扁平密集丘诊、心律不齐：丘疹多呈米

字形排列。

(4)脱屑：耳穴部位产生生脂溢性脱屑，多为白色糠皮样皮屑、不易擦去，皮肤病，带症、吸收功能低下多见。

(5)血管充盈：耳穴部位，血管主干充盈或扩张条段状、血管中断、多见于胃、十二指肠溃疡、腰腿痛、心脏病。

2、阳性反应类型与疾病反应规律

(1)急性炎症：多见片状充血红晕，有的中间发白，边缘红晕，红色丘疹，并有脂溢及光泽。

(2)慢性器质疾病：点片状白色隆起或凹陷，白色丘诊，无脂溢反光泽，并可见肿胀。

(3)各种皮肤病：糠皮样脱屑，丘诊。

(4)肿胀疾患：结节状隆起或点片状暗杰色。

(5)条线状圆形：半月形的白色或暗灰色疤痕，多见各处手术后及外伤性疤痕。

视诊规律总原则：

急性光泽多发红，鳞状结核皮肤病。

慢性争白凹或隆，疤痕色白条状月牙形。

易擦脱屑是炎症，暗灰结节隆起见癌肿。

3、耳廓视诊注意事项：

(1)耳廓视诊首先要注意身体差异，要注意男女老幼及不同时的耳廓反应，区分耳廓解剖上的畸形。

(2)视诊时光对要充足，以自然光线为准。

(3)视诊前不要擦洗耳廓，以免皮肤充血，变色及假阳性反应点擦掉，影响视诊准确性，当耳廓凹陷部位不净，有污痕时，宜用于棉球沿着一个方向擦试。

(4)视诊时应排除非病理性改变：如色素痣、白色结节、小脓胞、冻疮等，应辨别是病理反应还是假阳性。可用压痛棒按在反应点有无酸、胀、刺痛等，如压之无痛为假阳性。

(5)发现病理反应要结合中医脏象学说进行辩证。

二、耳穴触诊法

此法是根据人体患病时，与疾病相关部位的耳穴出现低痛感反形态的改变，而用压点和探触穴位寻找压痛敏感点及有无出现压痕和形态改变的诊断疾病的方法。

(一)耳穴压痛法

(1)此法是用耳穴探测仪的探笔，耳穴弹力压桶棒，毫针柄及眼科玻璃棒作为点压耳穴的工具。

(2)手法：用点压法，在耳廓相应部位上逐个的以相同的压力和压迫时间按压检查，同时比较各穴、区、点触疼痛敏感程度。并以病人的呼痛、眨眼、皱眉、躲闪、拒按等对触压之自觉程度来表示。常用疼痛评议法有两种：

①正负法：无疼痛反应为(－)。

有疼痛反应为(＋)，眨眼为(＋)，皱眉为(卄)，躲闪为(卅)，呼痛难忍、拒按为(卌)。

②分度法：Ⅰ°：呼痛而能忍。

Ⅱ°：呼痛而眨眼、皱眉。

Ⅲ°：呼痛而躲闪、拒按。

(3)进行鉴别定位诊断时，须在与疾病相关及相邻近的脏腑穴及周围进行触压。常以 2～3 个耳穴范围之内进行点压。点压的同时，嘱患 者比较疼痛敏感程度，指出较痛点。

(4)如需做耳穴治疗，可在触诊明确病变部位穴位处稍用力按压，使之成为皮肤凹陷，作为治疗取穴标记。

(5)压痛法注意事项

①应用点压法时，应在各相应部位逐一压迫检查，避免遗漏阳性反应点。

②点压耳穴时，密切观察病人表情及对疼痛耐受程度，有无

耳穴触压异常感觉，有无酸、麻、胀等反应。

③点压各耳穴。用力要均匀，停留时间一一致，避免出现假阳性或假阴性反应。

④点压到可疑阳性反应痛点时，对邻近穴位进行反复按压比较，切忌过度用力。

(二)耳穴探触法

此法是探笔、探棒或手指的指腹进行探触、探压，触摸耳穴的形态改变，以诊断疾病。它适用于单纯检查身体各部位有无病变，各种慢性病的定性和定位诊断。

阳性改变与疾病的规律

(1)隆起：有各种不同形态，显示不同类型的疾病。

点状隆起：多见于头痛、气管炎。

片状隆起：多见于腰腿痛、腰肌劳损、偏后头痛、慢性浅表性胃炎 肠功能紊乱。

条片隆起：多见于肌纤维组织炎、腰肌劳损、慢性胆囊炎、附件炎、眉心痛。

条索：多见于子宫肌瘤、慢性胃炎、慢性十二指肠溃疡、肝肿大、冠心病、支气管炎、颈椎或腰椎骨质增生。

园形结节：多见于子宫肌瘤、头痛。

软骨增生：多见于神经衰弱、肝肿大、颈椎内质增生。

(2)凹陷：与疾病相关的耳穴可出现点状、线状、片状等不规则的凹陷，它们反应不同疾病。

点状凹陷：多见于缺齿、散光、十二指肠溃疡。

片状凹陷：多见于慢性结肠炎、十二指肠溃疡。头晕。

线状凹陷：又称耳折，多见于耳鸣；缺齿、冠心病。

(3)压痕：压痕有深浅、色泽改变，和压痕恢复平坦的时间不同，临床耳诊时据此辨别虚证和实证。

压痕浅、色白、恢复平坦时间慢者多为虚证。多见于贫血、缺

氧、水肿、酸中毒、耳鸣、肾虚、腰痛。

压痕深、色红、恢复平坦时间快者为实证；多见于高血压、争性寻麻疹、肝炎、胃炎、阑尾炎、腹胀。

(4)水肿：可见凹陷性水肿，水纹波动感。

凹陷性水肿：多见于慢性肾小球肾炎、腹 水、浮肿、神经血管性水肿，肾盂肾炎，腹胀，肾弱腰痛。

水纹波动感：多见于冠心病，心律不齐。

三、常见病的耳穴诊断

附表：

六十种常见病和八种常见癌诊疗者标准

(一)六十种常见病诊疗参考标准

系统	序号	病　名	关联信息	最强信息	变行变色信息
①消化系统	*1	慢性胃炎	胃、食道、脾、贲门、胰、胆(交感、神门)	胃	一般无变形变色；有的呈片状白色
	*2	慢性胆囊炎	胆、肝炎点、肺、(交感、神门)	胆	有的呈点状白色；边缘红晕
	3	膈肌痉挛	膈、耳中、(交感、神门、皮质下)	膈	一般无变形变色；有的呈丘疹状。
	4	腹泻		大　肠	呈点状充血，或红晕，脂溢较多。
	5	胃肠功能紊乱	胃、小肠、大肠、12指肠；肝炎点、脾、三焦(皮质下)	胃、大肠、小肠	全耳干枯无光泽；有的呈片状红晕。
	*6	糖尿病	胰、胆、肝炎点、三焦(皮质下)、肾上腺	胰、胆、肾	一般无变形变色有的呈丘疹充血，
	*7	慢性肝炎	肝炎点、肝、脾、肝阳1、肝阳2、胆胃(皮质下)	肝炎点	有的呈索状或片状隆起，有点状红晕或点状白色。
	8	便秘	大肠、小肠、便秘、直肠下段；脾、(皮质下)	大肠、小肠、便秘点	呈片状白色，或糠皮样脱屑，无光泽。
	*9	感冒	内鼻、咽喉、气管、额、肺、枕、(神门)	内鼻、气管	呈片状或点状红晕。

系统	序号	病　名	关联信息	最强信息	变行变色信息
②呼吸系统	10	咳嗽	平喘、咽喉、肺、枕、喘点、脾、(皮质下)	平喘、喘点	一般无变形变色；有的呈片状或点红晕。
	*11	气管炎	气管、平喘、枕、(交感)	气管	呈点状或丘疹样红晕；有少数点状白色。
	12	肺炎	肺、胸、耳尖、(神门)	肺	有的呈点状片状或丘疹红晕，有的点状白色边缘红晕，有光泽。
	13	肺气肿	肺、肺点、气管、平喘、枕（神门、交感）	肺、肺点	有的呈白色片状或点状密集成片边缘不清，发作期有光泽。
	14	肺结核	肺、结核点、胸、三焦(神门、皮质下)	结核点、肺	活动期呈点状或丘疹充血。硬结期呈点片状暗红或中间白，边缘暗红，钙化期呈点状凹陷或点状白色，或点片状暗灰色。下为同侧，上为对侧。

系统	序号	病　名	关联信息	最强信息	变行变色信息
③循环系统	15	高血压	降压沟、降压点、心耳尖（神门、交感）	降压沟、心	心区有皱折、降压沟上三分之一有点状白色或边缘红晕
	*16	心血管神经官能症	心、心脏点、小肠、神经衰弱点、（神门）	心脏点、神经衰弱点	一般无变形变色。有的心区凹陷，多数中心发白，有光泽。
	17	心动过速	心、心脏点、枕、枕小神经、小肠、（神门）	心、心脏点	一般无变形变色。有的呈点状红晕。
	18	风湿性心脏病	心、心脏点、枕、枕小神经、肺、小肠、（神门）、肝、胃	心脏点、肺	呈片状白色。
	19	心肌炎	心、枕、枕小神经、小肠、脾、（神门）	心	散在性点状红晕，或丘疹红晕。
	20	无脉症	心、枕、肾、肝、热穴、相应部位、（神门）	心、热穴	一般无变形变色，有的呈点状红晕
	21	心律不齐	心、心脏心、枕、枕小神经、小肠	心	一般无变形变色，有的呈点状红晕
	22	冠心病	心、心脏点、枕、枕小神经、降压沟、神门；小肠、垂体	心脏点、心	1、呈圆形或半圆形的红（或暗红、或暗灰）色；2、冠心、明显。

系统	序号	病　名	关联信息	最强信息	变行变色信息
④神经系统	23	头痛	头痛1－3，枕、枕小神经、额、（神门）	头痛1－3	呈片状红晕。
	24	坐骨神经痛	坐骨、枕、臀、肾、（皮下质）膀胱	坐骨	呈点状红晕，一般无变形、变色。
	25	脑震荡后遗症	脑干、枕、枕小神经、心、额、肾（神门）	脑干	有的呈点状红晕。
	26	神经衰弱	神经衰弱点、肾、胃、心、枕、（皮质下）	神经衰弱点	一般无变形变色。
	27	癔症	神门、心、脑干、脑点、胃、枕、皮质下	神门	一般无变形、变色。
	28	癫痫	神门、心、脑干、胃、耳迷根、枕、枕小神经	神门、耳迷根	一般无变形、变色。
	29	休克	神门、心、枕、脑干、脑点、胃、皮质下	神门、皮质下	一般无变形、变色。
	30	中暑	枕心、热穴、枕小神经、皮质下	枕、热穴	热穴处有的呈片状红晕。
	31	大脑发育不全	神门、枕、肾、脑干、脊髓1－2、脑点	脊髓1－2	一般无变形、变色。
	32	小脑功能失调	脑干、脑点、枕、颈椎、肾、神门	脑干、脑点	一般无形、变色。
	33	麻醉后遗症	肾、脑干、醉点、腰椎、枕、神门	醉点、脑干	一般无变形、变色。
	34	耳廓神经痛	神经点、枕、枕小神经	神经点	一般无变形、变色。

系统	序号	病　名	关联信息	最强信息	变行变色信息
⑤泌尿系统	35	尿频	膀胱、肾、尿道、(皮质下)	膀胱	有的呈点状或片状红晕。
	36	遗尿点	肾、膀胱、支点、兴奋点、遗尿点、脑点(皮质下)	遗尿点	有的肾区呈点状或片状红晕。
	37	慢性肾炎	肾、膀胱、肝、脾、肾炎点	膀胱、肾	多数呈片状白色或邹折性圈，有光泽；少数呈丘疹样白色。
	38	阳萎	精宫、外生殖器、睾丸、肾、(神门)	精宫	有的呈点状或片状红晕。
	39	早泄	精宫、外生殖器、睾丸、肾、(神门)	外生殖器	有的呈片状红晕。
	40	前列腺炎	前列腺、膀胱、肾、盆腔、(皮质下)	前列腺	有的呈片状红晕。
	41	输尿管结石	输尿管、膀胱、肾(皮质下)、肿瘤特异区	输尿管	有的呈点状红晕，或暗灰色。
	42	阴部瘙痒症	外生殖器、枕、肺、(神门)	外生殖器	肺区糠皮样脱屑。

系统	序号	病　名	关联信息	最强信息	变行变色信息
⑥内分泌系统	*43	脑垂体侏儒症	垂体、脑点、肾、睾丸(男)、卵巢(女)(皮质下)	垂体	一般无变形变色。
	*44	乳腺囊肿	乳腺、枕、肿瘤特异区、(神门)、胸	乳腺	有的呈点片状红晕，有的丘疹样隆起。
	*45	乳腺炎	乳腺、肿瘤特异区、(神门)、胸	乳腺	有的呈点片状红晕。
	46	肥胖病	垂体、甲状腺、肾上腺、睾丸(男)、卵巢(女)、(神门)	垂体	一般无变形变色。
	47	甲状腺肌能亢进	甲状腺、脑点、颈椎、(神门)	甲状腺	一般无变形变色。
	48	甲状腺肌能减退	甲状腺、脑点、(神门)	甲状腺	一般无变形变色。
	49	内分泌素乱	内分泌、脑点、肾、睾丸(男)、卵巢(女)、(神门)	内分泌	呈点片状红晕。

系统	序号	病　名	关联信息	最强信息	变行变色信息
⑦运动系统	50	落枕	颈椎、颈、枕、(神门)	颈椎	一般无变形变色。
	51	腰椎增生	腰点、腰椎(左、右)(皮质下)	腰点	多数有隆起结节，有的呈点片状红晕。
	52	脊椎肥大症	相应部位、脊髓1—2，肾、(神门)	相应部门	结节状或条索状隆起。
	*53	扭挫、压伤	相应部位、肾(皮质下)	相应部门	呈点状红晕。
	54	肩关节周围炎	肩、肩关节、枕、锁骨(神门)	肩、肩关节	呈点状红晕。
	55	类风湿性关节炎	相应部位、肾、枕、(神门)	相应部位	呈点状白色，无光泽。发作期边缘红晕，有光泽。
⑧妇科系统	*56	痛经	子宫、肾、交感(神门)		有的呈点片状白色或红晕，有的点状丘疹数个，边缘红晕，有光泽。
	*57	闭经	子宫、卵巢、肾、肝、(神门)	子宫、肾	点片状红晕。
	*58	附件炎	附件、子宫、卵巢、(神门)	附件	有的呈点片状或丘疹样红晕。
	*59	子宫内膜炎	子宫、卵巢、外生殖器、肺、(神门)	子宫	有的呈点状或丘疹样红晕。
	*60	慢性盆腔炎	盆腔、子宫、卵巢、(神门)	盆腔	有的呈点状红晕。

（二）八种常见癌诊断参考标准

“信息”诊断基本一样（见表 1）“关联信息”不一（见表 2）

表 1

信息	y1	y2	y3	y4	y5	y6	y7	y8	y9	y10
	0	1	0	1	1	1	1	1	1	
	1	1	1	1	1	1	0	0	1	

表 2

癌名	关联信息	最强信息	变形变色信息
食管癌	咽喉 食道 贲门 胃	食道	有的呈结节状隆起，或索条状白色（或暗灰色），或凹陷等。
贲门癌	咽喉 食道 贲门 胃	贲门	有的呈红节状隆起，或索条状白色（或暗灰色），或凹陷等。
胃癌	食道 贲门 胃 12 指肠	胃	呈结节状隆起，少数向耳背隆起。
肝癌	肝炎点 肝 胆 胰 脾	肝、肝炎点	多数片状隆起或伴有结节，或点片状菜花状，呈黄褐色或灰黑色。
胆囊癌	肝炎点 胆 肝 胰 脾	胆	有的片状灰黑色，有的呈结节状。
肺癌	气管 肺 肺气肿 肺点 咽喉 鼻	肺	多数呈点状暗灰色，少数稍有凹陷。
宫颈癌	子宫 附件 卵巢 乳腺 盆腔	子宫	呈片状或结节红晕，少数点片状暗灰色，无光泽。
乳腺癌	乳腺 子宫 附件 盆腔 卵巢	乳腺	呈结节状隆起，有的稍有暗灰色。

注：1、* 指耳针疗法效果较好的疾病。

2、变形变色信息指相应部位。

3、关联信息中括号内神经系统的穴位是在进行耳针疗法时采用之。

4、检测时要坚持常规条件：早上空腹，温度 0℃－25℃，湿度＜85%。

第五节　耳穴治疗法

一、耳穴疗法的适应症及禁忌症

(一)耳疗的适应症

1. 各种疼痛疾病

①外伤性疼痛：扭伤、挫伤、刺伤、切割伤、骨折、落枕等。

②手术后疼痛：五官、脑外、胸、腹、四肢等各种手术后所产生的伤口痛、疤痕痛。

③炎性疼痛：扁桃体炎、咽炎、乳腺炎、脉管炎、静脉炎、丹毒、膀胱炎、风湿性关节炎。

④神经性疼痛：头痛、三叉神经痛、肋间神经痛、坐骨神经痛。

⑤肿瘤性疼痛。

2、各种炎症性疾病

急性结合膜炎、疱疹性角膜炎、电光性眼炎、牙周炎、中耳炎、咽喉炎、扁桃体炎、腮腺炎、胸膜炎、气管炎、胃炎、肠炎、阑尾炎、胆囊炎、附件炎、盆腔炎、睾丸炎、风湿性关节炎、末梢神经炎等。

3、变态反应性疾病及胶原组织疾病

过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性紫癜、过敏性结肠炎、结节性红斑、风湿热、荨麻疹、红斑狼疮等。

4、内分泌代谢、泌尿生殖系统等疾病

单纯性甲状腺肿、急性甲状腺炎、甲亢、糖尿病，肥胖病、尿崩症。

5、功能性疾病

内耳眩晕症、心律不齐、高血压、多汗症、性功能障碍、眼肌痉挛、面肌痉挛、神经衰弱、植物神经功能紊乱，月经不调，内分泌紊乱，功能性子宫出血。

6、各种慢性疾病

腰腿痛、颈椎病等退行性病变、肩周炎、迁延性肝炎、脑震荡、脑外伤后遗症、肢体麻木、慢性胃炎、十二指肠溃疡。

7、传染性疾病

流感、百日咳、猩红热、疟疾、肺结核、菌痢、传染性肝炎、扁平疣。

8、其它

耳针除上述适应症外，尚有催产、催乳、戒烟、解毒、解酒、治疗食物中毒、美容、减肥、排石等。

(二)耳针禁忌症

耳针比较安全，没有绝对的禁忌症，但有些情况要注意：

(1)严重心脏病，不宜使用。

(2)患有严重慢性疾病伴有高度贫血、血友病，不宜针刺。

(3)孕妇：40 天－3 个月者不宜针刺。

(4)妇女月经期内，文献记载不宜针刺。

(5)外耳患有病症，如溃疡、湿诊、紫疮破溃时，暂不且针刺，可治疗外耳疾患，针刺外耳，肾上腺、耳尖放血。

二、耳穴的治疗方法

耳穴治疗方法有以下多种：

1、耳穴针刺法　　2、耳穴贴压法
3、耳穴药物注射法　4、割耳敷药法
5、耳穴贴膏法　　6、耳穴灸法
7、放血法　　8、放射性同位素法
9、耳穴综合疗法　10、磁疗法
11、耳夹法　　12、耳穴激光疗法
13、耳穴按摩法

在此主要叙述耳穴贴压法、放血法

(一)耳穴贴压法

耳穴贴压法是用质硬而光滑的小粒药物、种子或药丸等物贴压耳穴，治疗疾病的一种方法。

同于简便易行，且耳穴贴压法能起到持续性刺激作用，患者可自行每日按压耳穴贴压处 2—3 次，可加强对穴位的刺激，对于慢性病，如慢性气管炎，高血压，消化道溃疡，遗尿病，神经性头痛，神经衰弱等更为适用，此法适应范围广。

第一，材料准备

1. 贴压物所选用材料可因地而取，可用油菜子、小米、绿豆，也可药物种子：急性子、莱菔子，王不留行；也可用丸：仁丹、六神丸，喉症丸等。凡是表面光滑质硬，适合贴压穴位面积大小无副作用的物质均可适用，目前亦可用聚本珠、磁珠。

2. 胶布可剪成 0.6×0.6cm 大小的块备用。

3. 75%酒精，消毒干棉球或棉签，蚊式血管钳、探棒、耳穴探测仪等。

第二，治疗方法

1. 探查耳穴，明确治疗用穴。

2. 消毒或擦洗耳廓，使胶布及贴压物易于与耳穴贴牢。

3. 将贴压物如王不留行等物贴在胶布上，左手固定耳廓，右手持已粘好王不留行的胶布对准穴位贴压好。如果选取绿豆做贴压物，先对绿豆切割成两截，亦可切成两瓣，选择适合穴位大小的绿豆，以其粗糙面贴在胶布上，以绿豆的光滑面对准穴位贴，对耳轮、对耳轮上脚可用绿豆瓣、耳甲腔、耳甲窝、耳垂、三角窝可用半个绿豆贴压。

4. 贴压手法：耳穴贴压时要稍施加压力，注意刺激强度。刺激强度根据病员具体情况而定。

①儿童、孕妇、老年体弱、神经衰弱等患者，用刺激轻手法为好。

②急性病症、实症、热症、体质强壮者、年老、室外作业耳廓增厚、皮肤粗糙、电阻增高者，宜用强制刺激手法。

③一般用中等刺激强度按压。

贴压时不论采取强、中、弱刺激手法均应注意：

a. 贴压物要准确地贴压耳穴上，要获得"针感"即耳穴贴压耳廓发热、发胀、发散感。

b. 急性病病患者，予以施展手法在贴压处按摩数秒钟直至痛轻为止，取得即时疗效。

c. 贴压时注意穴位方向性：.

耳穴的向轮性

耳穴的低凹性

5、疗程：每贴压一次，可在耳穴上放置3～7天。贴压期间嘱患才每日自行按摩3--2次，每5次一疗程，疗程间休息1—2天

进行下一疗程。

第三、注意事项：

1. 防止胶布潮湿和污染，避免贴压物贴敷张力降低和皮肤感染。对氧化锌胶布过敏，局部出现米粒样丘疹伴有痒感，可贴压肾上腺、过敏区。

2. 夏季压时，因多汗贴压时间不宜过长。

3. 耳廓有冻疮炎症时不宜贴敷。

4. 侧卧时贴压处疼痛较甚时，一般仅需局部稍放松一下胶布或移动位置即可。

5. 孕妇做耳穴贴压时，宜用轻刺激手法；对习惯性流产史之孕妇则应慎用。

6. 耳廓压穴位不宜过多，一般 5 个左右，耳廓前后部分均可选用穴位贴压。尤其肩背部、腰腿部病变时选用耳背穴位效果更佳。

7. 贴压后患者自行按摩时，应以按压为主，切勿揉搓，以免搓破皮肤造成耳穴感染。

(二)放血法

是用三棱针、眼科手术刀，在耳穴或静脉处进行穿刺，切开放血的一种治疗针法。它取法于古代的“锋针”衍化而来。

(1)凡是血瘀不散所至的疼痛；

(2)邪热炽盛所致的高热抽搐；

(3)肝阳上亢所致的头昏目眩；

(4)肺与大肠实热所致眼结膜肿痛，便秘等诸症均可采用本法，本法具有疏通经络去瘀生新，镇静泻热，消炎止痛的作用。

第一、治疗方法

1. 预先按摩耳廓使其充血，常规消毒放血部位之皮肤。

2. 右手固定耳廓，左手持拿消毒的三棱针稳住针身，对准耳

穴施术处理迅速刺入深约1—3mm。

3. 每次放血3—5滴，放血时用干棉球擦试，隔日一次，急性病1日2次。

第二、注意事项

1. 术前按摩耳廓极为重要，直接影响到放血是否顺利，与疗效有密切关系。

2. 用三棱针针刺时不宜太深。

3. 放血时，血不宜放的太多。

4. 各种出血性疾病；如血友病、原发性血小板减少症，再生障碍性不良贫血、月经期，不宜用此法。

5. 操作时要注意无菌操作。

6. 耳背静脉需多次放血者，应以静脉远心端开始。不宜首次在中央割划，术毕用棉球按压，不要揉擦，否则皮下易有瘀血而影响治疗。

第三、放血适应症

1. 耳尖放血：耳穴具有退烧、消炎、镇静、降压、清脑明目的作用。高热、低热、炎症、高血压、关晕、头昏、眼疾，均可选用耳尖放血。

2. 肝阳1、2放血：治疗肝阳上亢、慢性肝炎、迁延性肝炎。

3. 屏尖放血：退热、消炎、镇静、止痛作用，对急慢性炎症效果好。

4. 降压沟放血：用于治疗高血压病。

5. 耳背放血：用于治疗皮肤病、咽喉部急性炎症、急性结合膜炎。

三、耳穴治疗中常见的反应

耳廓是经络、神经汇集之所，在耳廓上予以不同刺激方法，

均可导致全身或局部各种不同反应的出现，这些反应的产生常与患者之经络感传的敏感性、机体的反应性有密切的关系，常见的耳针反应有下述几种：

1. 耳廓反应

针刺耳廓时多数耳穴有剧痛感，少数有酸、麻、胀、凉等感觉。当刺激耳廓局部或整个耳廓后可渐渐见到耳廓充血发热，这些反应属于耳针的得气反应。

2. 患部反应

当耳针刺激耳穴的相应部位后，机体的相应患部或内脏可出现热流、舒适之感觉，有时患部肌肉可出现不自主的运动。

3. 经络反应

刺激耳穴后，部分病例呈现与体表十二经络相同的放射循行路线，沿着经络方向有酸麻，蚁行感等，甚至有的患者可出现电击样反应。

4. 全身反应

接受耳针治疗的患者，均会反应精力旺盛，抵抗力增加。即中医所说的达到了“提神、调气”的目的。大多数病员感到有“思睡之意”，因此耳针治疗神经衰弱疗效明显。

5. 闪电反应

刺激某一耳穴时，耳穴患部或内脏感到似有一按电钮，接通线路一样感觉，此时症状即可获得缓解，甚至消失。

6. 连锁反应：亦称“额外收获”

用耳针治疗患者某一病症时，往往使其他一些病症，同时获得缓解痊愈。

7. 延缓反应

针刺后或疗程结束时，临床疗效不佳或无效，在停针期后症状渐渐好转或显著改善。

8. 适应反应：亦称“耐针性”

部分患者长期接受耳针治疗，开始效果较好。继之，因逐渐对针刺产生了适应性，疗效停止不前，此时需继续坚持治疗，达到一定刺激度时疾病才有好转。

9. 迟钝反应

少数病员耳郭的病理性敏感点匮乏或无反应，针刺亦无得气感应，这类病员治疗效果差，不宜用耳针治疗。

10. 反效应

在治疗中偶可呈现一种反作用。这种反效应若持续出现，由应停止治疗或更换其他刺激方法。

四、耳穴治疗的取穴原则

耳穴治疗的原则，即取穴的依据。当疾病确诊后，用哪些耳穴进行治疗，根据什么原则选择其治疗穴位，是耳穴治疗的主要问题。取穴的正确与否，配穴的好坏将决定治疗成败。耳针治疗取穴原则一般根据以下五方面：

（一）相应部位取穴

相应部位取穴是根据人体患病部位，在耳廓上取相应的部位穴位。

（二）根据脏腑辩证，经络学说取穴。

（三）按现代医学理论，发病原因取穴。

对于疾病进行分析判断取穴治疗时，既要根据脏腑经络辩证取穴，也要运用现代医学的理论来理解和运用耳穴，从疾病的发生、发展多种因素去考虑分析。

（四）依穴位功能取穴

耳穴各穴都各有其功能主治，因此要根据秩位功能取穴。

（五）临床经验取穴

在临床实践中，每个人在耳穴治疗中对于耳穴的应用都会

有不同的体会，积累一定的临床经验。根据针刺调节人体脏腑经络机能状态、使之趋于平衡的作用，来调节机体内外环境活动的状态，起到平衡作用。

五、常见病的耳穴治疗

(一)内科疾患

1. 消化系统

(1)胃炎

取穴：主穴：胃、脾、皮质下、神门

配穴：浅表性胃炎：外交感

萎缩性胃炎：胰胆、内分泌

肝胃不和型：肝、三焦。

(2)消化道溃疡

取穴：主穴：胃或十指肠、皮质下、交感、神门。

配穴：肝胃不和型：肝、三焦。

胃阴不足型：胰胆、内分泌。

(3)便秘

取穴：主穴：大肠、三焦、脾、皮质下。

配穴：肺。

(4)腹泻

取穴：主穴：直肠、大肠、神门、枕、内分泌、交感。

配穴：脾肾阳虚型：肾。

肠胃不和型：小肠、胃。

(5)恶心；呕吐

取穴：胃、肝、脾、神门、枕、皮质下。

(6)胆囊炎、胆道感染

取穴：耳尖放血、交感、神门、肝、胆或胆道、内分泌。

2. 呼吸系统

(1)支气管炎

取穴：主穴：气管、支气管、平喘、神门、肺、耳尖。

配穴：枕、内分泌、脾、大肠。

(2)胸痛

取穴：相应部位、神门。

3. 循环系统

(1)高血压

取穴：主穴：耳尖或降压沟放血、心、额、肝。

配穴：肾。

(2)低血压

取穴：肾上腺、升压点、心。

(3)冠心病

取穴：主穴：心、小肠、皮质下、交感。

配穴：胸、肝、心脏点。

(4)心律失常

取穴：主穴：心、小肠、皮质下。

配穴：心脏点、交感、神门。

4. 神经、精神系统疾病

(1)神经衰弱

取穴：主穴：耳尖放血、神门、心、枕、皮质下、神衰点。

配穴：心脾不足型：脾。

肝郁气滞型：肝。

心虚胆怯型：胆。

心肾不交型：肾。

胃失和降型：胃。

(2)头痛

取穴：主穴：耳尖放血、神门、皮质下。

配穴：前头痛：额、胃。

偏头痛：胆、外耳、交感。

后头痛：膀胱、枕

头顶痛：顶、肝。

（二）外科疾患

1. 急性扭伤、挫伤

取穴：主穴：相应部位、神门。

配穴：肝、脾、膀胱。

2. 肩关节周围炎

取穴：主穴：相应部位、神门。

配穴：肝、脾、内分泌。

3. 坐骨神经痛

取穴：主穴：坐骨、臀、神门。

配穴：肝、膀胱、相应部位。

4. 遗尿症

取穴：主穴：膀胱、尿道、支点、兴奋点

配穴：肝。

（三）五官科

1. 内耳眩晕症

取穴：主穴：耳尖放血、内耳、外耳、三焦、枕、肾、肝

配穴：神门、皮质下。

2. 听力减退、耳鸣

取穴：耳尖放血、内耳、外耳、肾、肝、胆、三焦。

3. 扁桃体炎

取穴：耳尖放血、咽喉、神门、内分泌。

4. 麦粒肿

取穴：耳尖放血、脾、眼、目。

(四)妇科

1. 月经不调

取穴：子宫、内分泌、脑点、肾、肝、脾。

2. 盆腔炎

取穴：耳尖放血、盆腔、内分泌、肝、脾、神门。

3. 闭经

取穴：子宫、脑点、肾、肝、脾。

五、皮肤病

1. 皮肤搔痒症

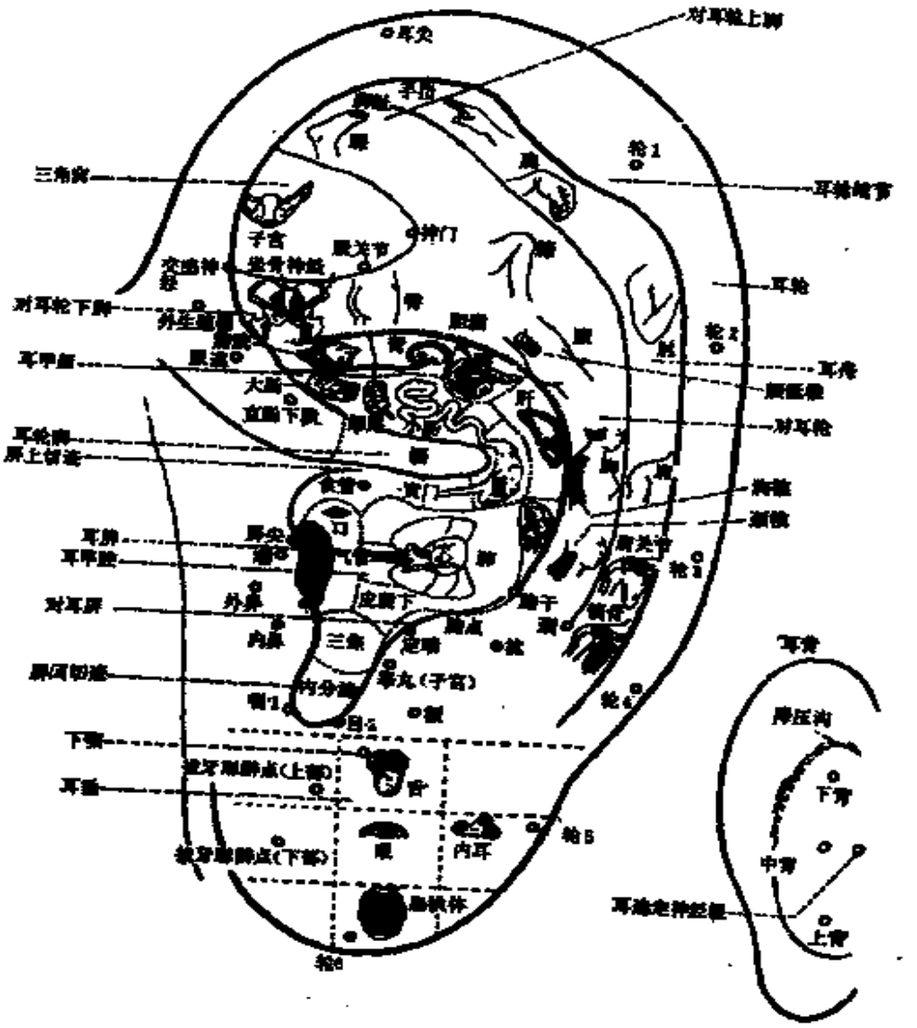
取穴：耳尖、相应部位点刺放血、肺、肝、脾、神门。

2. 寻麻诊

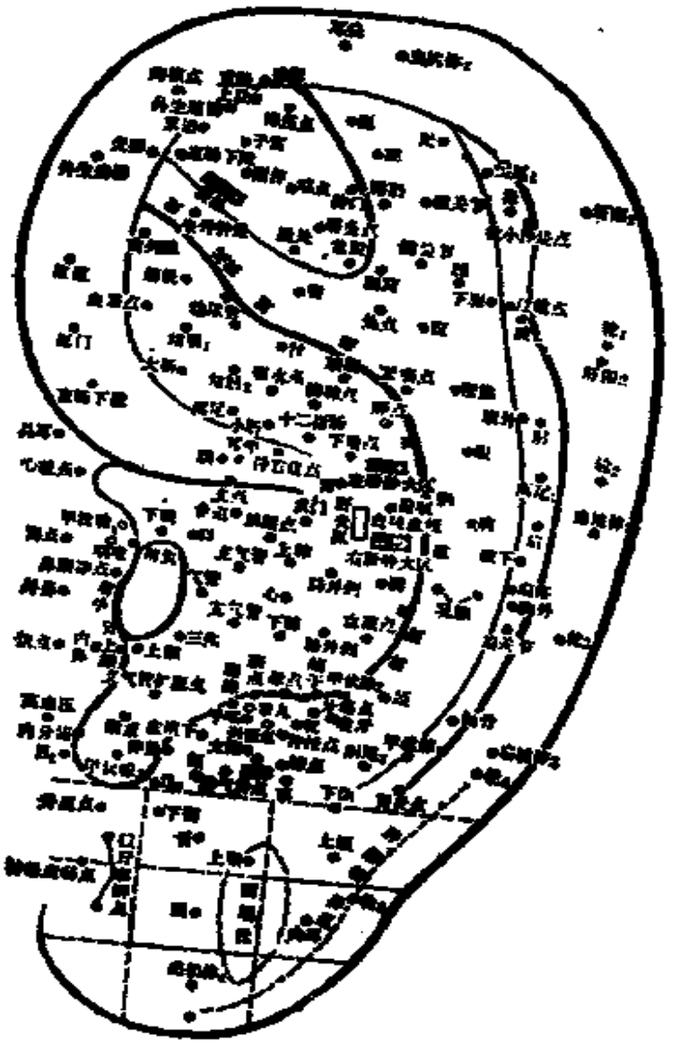
取穴：主穴：耳尖放血、肾上腺、内分泌、肝、脾、肺。

配穴：胃、小肠、枕。

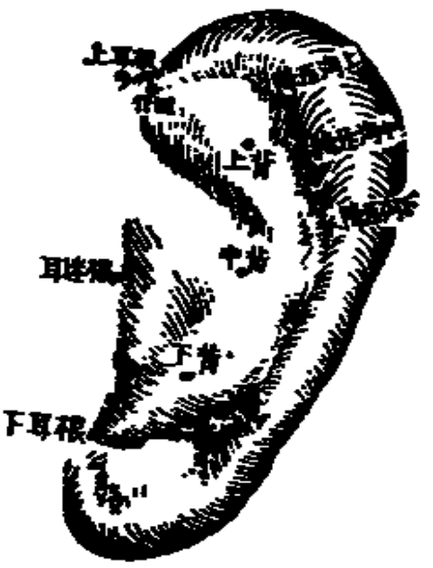
附图：



耳穴分布部位及功能主治图



常用耳穴示意图(前侧)



常用耳穴示意图(背侧)

第六节　气功拔罐疗法

气功拔罐疗法：拔罐是以罐为工具，利用燃烧排除罐内空气，形成负压，使之吸附于腧罐或应拔部位的体表，产生一种皮肤充血、淤血等刺激，以达到防治疾病的目的。

拔罐法，或称吸筒疗法，古称角法(因古时用兽角制成工具的缘故)。随着医疗实践的不断发展，不仅火罐的质料、拔罐的方法，已有改进和发展，治疗的范围也逐渐扩大到外科、内科等的适应症，并经常和针刺配合使用，其作用有灸法相似之处，故附于此。

一、罐的种类

(1)竹罐——用直径 3～5 厘米制成 6～8 或 8～10 厘米长圆筒，一端作底，一端作罐口。

(2)陶罐——用陶土烧成，大小均匀，肚大而圆，口、底较小状如腰鼓。

(3)玻璃罐——用玻璃加工而成，形如球状，罐平滑，分大、中小三种型口，使用方便，可透过玻璃看到充血、淤血程度，便于掌握。

二、拔罐方法

(1)火罐——用火在罐内燃烧，形成负压，使罐吸附于皮肤上。

(2)水煮法——一般用完好无缺的竹罐，在锅内用水煮沸，用镊子将口朝下夹出，迅速用凉毛巾紧扣罐口，立放在应拔部位，即吸附于皮肤上。这种方法也可在锅内放入一些中草药，以提高疗效之用。

(3)拉罐——使罐吸附于皮肤上之后，向下、向右、向上、向左(也可向反方向拉)往返拉动罐体。

三、注意事项

(1)拔罐选择适当体位和肌肉丰满部位。

(2)拔罐时、根据部位面积大小选大小适宜之罐。

(3)不要灼伤或烫伤皮肤。

(4)皮肤有过敏、溃疡、水肿及大血管分布部位不宜拔罐。

(5)可将拔好的火罐用气功发放外气方法，将周围病浊气拱入罐内，以提高疗效。

第七节　气功针灸疗法

气功耳针疗法是气功针灸疗法的一部分。气功针灸疗法是利用针具或灸具，通过穴位，施行一定手法，使之得气，调理气血运行，达到治疗疾病的目的。

针灸疗法包括针法和灸法，因其经常联合使用，故常用针、灸并称。使用的治疗工具主要是针具。随着人类社会生产力的不断发展，劳动人民在实践中创制了适应于不同症候的治疗针具。从石器时代的“砭石”，逐步改为竹针，陶针。由青铜器时代到铁器时代，随着冶金术的发展，针具的针质也出现了变化，有铜、铁、金、银等针。针的种类到战国年代已达到比较精细的阶段，“九针”（即大针、长针、毫针、圆针、铍针、锋针、锟针、馋针等）的九种不同类型，适用于不同和病症，使用方法亦略有区别。

针具随着整个医学科学的发展，亦逐步发展起来。近代使用的针具是由合金制成的。针具的种类以及创造的新疗法，大多是在九针的基础上演变或发展起来的。

灸法的“灸”是灼烧的意思。灸法就是利用某些材料的燃烧，使其火热熏灼身体的一定穴位，调整躯体生理功能的平衡，达到治疗某种疾病的方法。在我国，灸的材料开始主要是艾。晋唐以后逐渐增加药物配合，使灸疗的范围扩大了。一直到近代，根据灸法主要取火热治病之特点，把热源改为“日光”、“电热”，使火热灸逐步完善。无火热，亦可用药物敷穴，或用冷刺激治病，所以又称“无热灸”。

针灸疗法的操作手法很多，但捻转、提插、留针等是基础手法，近些年来，针刺麻醉运用的小幅度高频率提、插、捻、转手法，超越和发展了传统的针刺手法。针刺疗法的适应症逐步扩大，尤其是针刺麻醉的发明，对人类医学发展是一个巨大的贡献。

气功针灸疗法，即是在传统的针灸疗法基础上，加入气功外气的发放。如针灸浅针，针后，发放外气于针柄，可以提高疗效。另外，如气功师将丹田之气运至手指，加上强劲的意念进针，可以大大提高疗效。我们曾作过实验，对数名坐骨神经痛的病患者进行治疗，普通针灸需要 15 次痊癒，而运气于针的气功针灸，3 次就可治愈，这大大提高了气功针灸的施用价值。

第七章　气功外气疗法与采气

气功外气疗法，是气功师将自己体内的能量与宇宙间的微观高能物质结合，作用于患者的体内，达到治疗目的的一种方法。

发放外气，是气功治病的一种必要手段。要求气功师能熟练地运用外气，并控制其大、小、强、弱，以正确的姿势，恰当的手法，将外气施发至患者的病灶部位，便可收到治病的效果。

由于外气发放的姿势、手法十分重要，所以要求每一个气功师都应该做到能够熟练地掌握它、运用它。

发放外气，每一个门派都有其自己的独特见解和方法。鹤翔庄气功，对于发放外气的姿势、手法早贯穿在五节动功之中，现简要介绍如下：

第一节　如何发放外气

如何发放外气？首先要明确一下发放外气的概念。发放外气（包括用意、用目、用口、用耳、用鼻以及全身各部之穴道）是炼功者运用意念主动地调动体内外之真气（真气、元气、五脏之气和宇宙浩然正气）集中于某一部位或某一穴位，并以高强度、高密度、高速度的能量流的形式发射出去。这种能量流（包括生物电、生物能、磁、次声、红外线、微粒流等一些

基本物质）可以调节、改变自身和他人机体的机能、肌肉、经络、脏腑器官，抑制或兴奋体内循环和调整内分泌，并且通过机体的兴奋、抑制阴阳关系来改变生物节律，预防和治疗疾病，有利于人体无序化变为有序化。

为什么意念有统治脏腑、治疗疾病的作用呢？因为意念是有信息的，其变化是无穷的，能量是无限的。在鹤翔庄动功锻炼中，每个动作均配有巧妙的意念，使意念贯穿于整个动功的始终。其作用，一方面对人体生物能场的有序化起着促进作用以提高疗效；同时对如何运用意念也进行了锻炼。这是发放外气的基础，因此意念锻炼就显得很重要。每一个习练鹤功的人，必须重视一步功的意念锻炼，力争做到姿势准确、意念正确，灵活掌握并运用好意到气到，气到力到，力到形动的这种发放外气的要诀。

在发放外气的时候，有人发出的外气颗料粗，密度稀，穿透力不强；有人将气发出体外放射到墙上，要想穿过墙去，就是穿不过去，这是因为意念锻炼不够而造成的。可见对意念的锻炼不能放松，只有长期的，认真刻苦的锻炼，才能达到运用自如的程度。

鹤翔庄气功在编排上，特别注重意念的运用和锻炼，并以混元气的原理作为理论基础。鹤功练的是混元气，混元气的能量是无穷的，因为混元气是混沌一团，无前、无后、无左、无右、无上、无下、无内、无外、无过去、无现在、无未来，过去、现在、未来均能通达无碍，人类的时空感也就不复存在。所以，混元气功练到一定程度，它的能量是无限的，人们可以调动和利用宇宙的各种能量来发展科学，造福人类，治疗疾病，消除祸殃。

鹤翔庄气功在姿势上的安排，也与发放外气有密切的关系。因此，对于鹤功中的每一个动作，习练者都要重视，切实做到

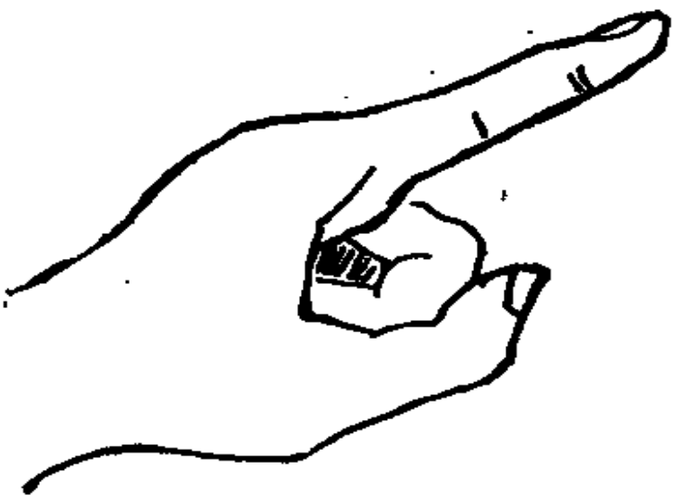
动作准确，为进一步的发放外气打下牢固的基础。

第二节　发放外气的手法与作用

掌握正确的发气手法，是为了缩短治疗时间，提高治疗效果。只有熟练地掌握正确的发气法，才能收到事半功倍之效。如患者由于动怒而引起的肝气郁滞、腹胀、肝区疼痛、目赤涩、口干、偏正头痛等症状，需发外气治疗时，发气者若不懂用剑指疏导肝经之气，而用劳宫发气疏导，不仅耗费能量多，还收不到应有的治疗效果。因此，我们在治疗过程中，必须要运用各种相应的手法治疗不同的病症。

我根据长期临床的经验，就一般常用手法及其适应症，介绍如下：

1. 一指禅



（1）动作要领

食指伸直（左手或右手均可）其余四指弯曲成半握拳状，拇指扣住中指远节指骨的外侧（或拇指扣住食指近节指骨的外侧）。另一只手自然下垂（左手或右手）成握拳状。

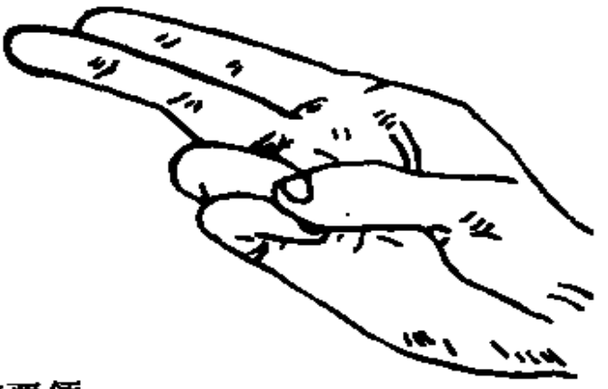
（2）意念要求

引丹田气经会阴穴，沿督脉上升至大椎穴，经肩臂至食指尖放出，（用哪只手，引气经哪只手的肩臂）意念随着进入应发气的部位，进行意守或导引。

（3）治疗作用

一指禅主要用于点穴。将气运到食指尖上点穴，以指代针，便可治疗由于气滞血瘀引起的气血不畅，经络不通，以及局部气滞，血淤疼痛等症。

2. **二指禅（即剑指）**



（1）动作要领

食指、中指并拢伸直（左手或右手均可），其余三指弯曲，拇指扣住无名指与小指的远节指骨外侧处，另一只手自然下垂（左手或右手）成握拳状。

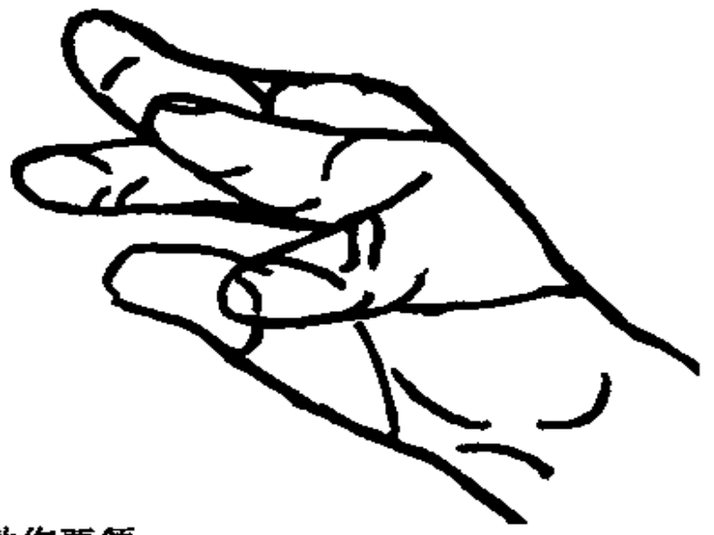
（2）意念要求

引丹田气经会阴穴，沿督脉上升至大椎穴，经肩臂至两指尖合并成一体发出（用哪只手，引气经哪只手的肩臂），意念随着进入发气部位，进行意守和导引。

（3）治疗作用

二指禅主要适用于经络不畅之导引，可以引气下行（如肝胆气下行）、上行（如引督脉之阳气上升）、导滞（如经穴之滞罨不通）等。

3. 龙爪禅（五爪禅）



（1）动作要领

五指（左手和右手均可）伸直绷紧成爪形，手指尖略向外成喇叭状，指尖平面成梅花状，封住劳宫穴（掌心内含），腕关节放松，另一只手自然下垂（左手或右手）成握拳状。

（2）意念要求

引丹田气经会阴穴，沿督脉上升至大椎穴，经肩臂至五指尖放出，将病气抓紧拉出，甩掉（用哪只手，引气经哪只手的肩臂）意念随着动作运动。

（3）治疗作用

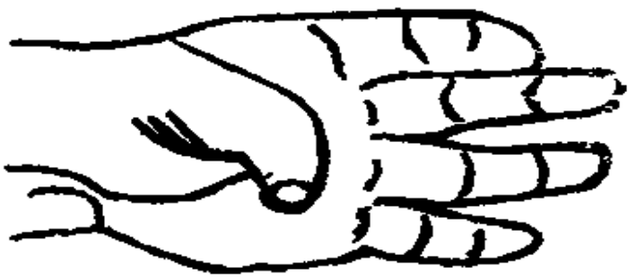
龙爪禅主要适用于抓出局部的病气、浊气、邪气。可以治疗气滞血瘀，化瘀生新，止痛消肿，排除病气；也可以用来抓浩然正气（即采气）来补充自身的不足。

4. 定心禅

（1）动作要领

拇指弯曲扣住劳宫穴，四指分开伸直，拼排成扇面形，指尖不要上翘（左手或右手均可），另一只手自然下垂成握拳状。

（2）意念要求

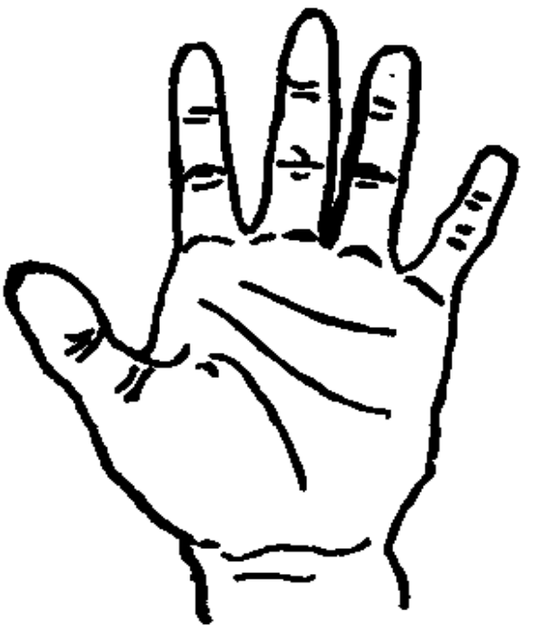


引丹田气经会阴穴，沿督脉上升至大椎穴，经肩臂至四个指尖放出（成一体为扇面形，用哪只手引气经哪只手的肩臂）意念随着动作运动。

（3）治疗作用

定心禅主要用于大面积的治疗，具有导引、行滞的功效，并适用于高血压之降压、低血压之升压，或升清降浊之用。

5. 五行禅（即金、木、水、火、土）



（1）动作要领

五指自然分开，微曲成扇形，掌心内含（左手或右手均可），另一只手自然下垂成握拳状。

（2）意念要求

引丹田气经会阴穴，沿督脉上升至大椎穴，经肩臂至劳宫穴，用整个手掌发出，成为一体（用哪只手从哪只手发出），意念随着动作运动。

（3）治疗作用

五行禅主要适用于气血亏损的病人，可以从患者百会直接贯气，以正压邪，将邪气、病气从涌泉降下排除，可以将气发至肌肤、筋骨、脏器等部位，促进其功能改善，特别是当心脏病人急性发作时用以抢救效果最佳。

第三节　发放外气的姿势

发放外气的姿势多种多样，其主要决定于患者的病灶部位。发放外气的手法与姿势紧密配合，才能收到好的治疗效果。常有的姿势主要有站势、坐势、自由势等，而最常用的为站势。

一、站势

1. 平行步发气要领

发放外气者，双脚平行站立，舌顶上腭，似笑非笑，神光内含，心澄目洁，全身放松，三田（上、中、下丹田）成一线，两脚十趾用力抓地，将气吸足沉入下丹田，屏住呼吸，小腹绷紧，引丹田气，配合常用手法及意念，以蠕动性动作，即可发气。

2. 丁字步发气要领

发放外气者，如右手发气，右脚在前，左脚在后，站成右丁字步或弓箭步；如左手发气，左脚在前，右脚在后，站成左丁字步或弓箭步，舌顶上腭，似笑非笑，神光内含，心澄目洁，全身放松，三田成一线，两脚十趾用力抓地，将气吸足沉入下

丹田，屏住呼吸，小腹绷紧，引丹田气，配合常用手法和意念，以蠕动性动作，即可发气。

二、坐势

发放外气者，坐在座位上，两脚平行，平铺着地，舌顶上腭，似笑非笑，神光内含，心澄目洁，全身放松，三田成一线，两脚十趾用力抓地，将气吸足沉入下丹田，屏住呼吸，小腹绷紧，引丹田气，配合常用手法和意念，以蠕动性动作，即可发气。

三、自由势

自由势主要是根据患者的病变部位的不同，发放外气时采取不同的手法和姿势。

要求：舌顶上腭，似笑非笑，神光内含，心澄目洁，全身放松，将气沉入下丹田，小腹绷紧，屏住呼吸，引丹田气，配合常用手法和意念，以蠕动性动作，即可发气。

发气的姿势、手法要根据患者的具体情况而定。患者的病灶部位不同，疾病的性质不同，所采取的姿势和手法也应不同。

例如：通常点穴用“一指禅”；导引用“二指禅”；抓病气时用“龙爪禅”；大面积导引或降血压、升血压时用“定心禅”；给患者补虚贯气时用“五行禅”。又如患者上身的病用“站势”；中焦脏腑的病用“坐势”或“半蹲式”；下身的病用“全蹲势”。这些治病的方法，全靠发放外气者在实践中不断地摸索总结经验，达到运用自如，得心应手。

行、站、坐、卧皆可发气治病。进入较高层次的气功师是不受姿势限制的。因为他们都有招之即来，来者能治，治者能愈的功夫。

四、特殊发气法

外气除可用手发放外，身体各部位及各窍穴均有发气的功能，但需要长期地刻苦锻炼和锲而不舍的努力，才能获得。如高功夫的气功师可以用肘、肩、胸、腹、膝、脚、头、指（趾）等部位发气，也可以用天目、百会、命门、劳宫、涌泉、口、鼻、耳等窍穴发气。

下面简要介绍几种特殊的发气治疗法。

1. 窍穴发气法

窍穴发气，只要功夫炼到炉火纯青、如去如来的程度，每个窍穴均可发放外气（也可采气）。也就是将气引到所要发出的窍穴上，然后用意念控制发到患者的病灶部位，达到治疗目的。

2. 近距发气法

近距发气法，是气功师常用的一种发气方法，只要对方在我眼象之内即可以采用任何一种方法，使其产生效应，达到治疗的目的。

应注意这种方法虽为常用，但消耗能量大，如治疗后，发气者感到眼干、头晕就要停止采用这种方法。

3. 吹气治疗法

吹气治疗法是一种简单易行而且见效快的治疗方法。

用鼻深吸气入小腹，对准病灶慢吹气，意念透过病灶，将病气吹掉。

4. 超距发气法

超距定向发气是一种较高层次的发气法，要求发气者具有一定的功力才能使用。只要有人指示一下患者的信息，无论远近，都可以用意念驾驭信息能量，发向患者的病灶部位，达到治疗目的。采用这种方法，如功力不够者会感到乏力或效果不佳，应当慎用。

5. 合一发气法

合一发气法是一种将患者信息引入自身，自感不适之处，就是患者的患病部位。然后在自己体内的不适之处进行调整和疏导，便可以达到治疗目的。

这种方法比较方便，治疗效果也较好，但需要有大公无私的精神，在治疗过程中是要消耗自身的一点正气的，治疗之后将病气排除并进行补益。

6. 带功组场法

带功组场法，是气功师利用特殊的手段，进行集体治疗的方法。一次可治疗数十人、数百人、数千人，甚至数万人。但是带功者必须具有相应的功力和丰富的经验，才能完成集体治疗的任务。

带功组场法一般分三种：

第一，人体组场法。这是气功师利用自身储存的能量，将群众各不相同的能量组合在一起，以达到治疗的目的。这是一种能量互补的布气治疗方法，是比较初级的，适合小范围的组场法。一般炼鹤功三年以上的老学员都能做到。

这种带功组场法，要损耗带功者的真气（能量），带功者应量力而行，并在带功治疗后，加紧炼功，以补充能量，恢复功力。

第二，合一组场法。这是不受时空限制的运用混元气的一种组场法。气功师可以利用宇宙间各种微观的高能物质为人们治病造福。此法较前种方法既省力，治病范围又大。但气功师应具有较高层次的功能与功德，才能掌握使用。

患者的姿势要听从带功者的要求，以后臀部就坐于椅子或木凳均可，两脚与肩等宽，全身由上而下依次放松，两手自然扶在双膝上，上身正直端坐。

带功者要与宇宙接通，同时要打开患者的穴位，以承接宇

宙间的物质能量，同时将患者体内的病气、浊气、邪气排出，如加上强劲的意念，效果更佳。

第三，秘码组场法。这是进入高层次的气功师，掌握了宇宙高能物质排列有序的运动编码（古称秘码）来进行带功组场的方法。这种方法是气功师经过多年的炼功实践总结出来的，而不是一种人为编造的秘法和密码，它要求气功师要具有上乘功夫和高尚的道德修养，同时又要求气功师能够与宇宙和合，并把握宇宙间的宏观和微观物质的运动规律。只有这样才能掌握和运用这种方法。

总之，发气治疗的方法很多，但不论是哪一种治疗方法，都需要气功师有一定的功力。这就要求我们潜心修炼的人，既不断提高功夫，又要不断地提高功德，使自己真正成为一名能造福于人类的气功师。

第四节　发放外气的锻炼

发放外气，初听起来似乎觉得不理解，认为这是一门高不可攀的技能，是一种常人所不具备的高深功夫。其实，发放外气是每个人都具有一种潜在功能，功夫深功能就强，功夫浅功能就弱。

气功练到一段时间后，修炼者自身就可通过穴位开阖发放外气，发放外气能量的强弱，治病效果的好坏，都要根据炼功者本人的体质、功法的不同，炼功的时间长短，层次的高低等许多因素而定。

鹤翔庄气功与发放外气有着密切关系。凡炼鹤功的人，从第一节“六方和合”开始就锻炼了发入外气，所以说鹤功是发放外气较快的一种锻炼方法。

鹤功是怎样锻炼发放外气的呢？

鹤功第一节“六方和合”中，通过前推、后推、左推、右推，绕手抱球等动作对“五行禅”进行了锻炼；第一节和第二节的折翅转腕，对“龙爪禅”进行了锻炼；第二节“柱地通天”中，通过提翅、展翅观天等动作，除对“五行禅”进行了锻炼外，阴掌变剑指通臂时，又对“一指禅”和“二指禅”进行了锻炼；第三节“鹤首通关”，松腰转胯中，拇指扣紧劳宫穴，下推等动作对“定心禅”进行了锻炼；第四节“仙鹤点水”和第五节“混元归一”通过特定的动作，对“五行禅”进行了锻炼。因此，要想尽快的发放外气，鹤翔庄动功锻炼是基础，更重要的是，发放外气需要有足够的正气和灵活强劲的意念，这些功夫的由来是通过动功锻炼而逐渐得到的。

鹤翔庄气功，在注重动作准确的同时，也特别注重意念的锻炼。因为意念的力量是无穷的。正确运用意念，可以产生正气，如果有了邪念，就产生邪气。如冬天调南方热气就热，夏天调北方冷气就冷，这就是正念。如夏天调热气就是邪念。人们所需要的就是正念，人们所不需要的，则是邪念。气功师用什么意念去发气，这是至关重要的。

意念里含着物质，意念就是能量，发出意念时，在形式上是有声、有波、有微波的粒子流等。意念开始发出之前，是启动真气，启动后就产生各种能量。如腹部痛，首先就要弄清寒、热；若体查属于热，就发点冷气来泄热，默念“消炎止痛”。如果你的正念所施放的能量治疗效果不佳，说明病态超过了你的治疗能量，你也就治不了这种病，由此可见气功师也不是万能的。

意念的强弱变化，可以产生无限的作用力。意念发出去可向上、向下、向左、向事、加凉、加热、加太和之气；可加强一些，也可减弱一些等。意念变化无穷，能量变化也无穷，这要看意念掌握的好坏，掌握好了，治疗效果就好。

意念正也可以反馈。不接收也是反馈，若有人加意念向你发气，你可以加意念不接收，他就发不进来。如果你的功力弱，人家发进来了，这时可以两手放松，指尖向下，将其排出，来多少，排多少。

意念的锻炼是发放外气的基本锻炼，学练鹤功在正确锻炼动作的同时，还要认真地锻炼意念。另外，培益真元，蓄养真气也是发放外气的根本。没有充足的真气，就谈不上发气。在五节动功中，对于培养真气，蓄存真气也进行了特殊的锻炼。如每节功中的意守丹田，气沉丹田和贯气入丹田，拢气入丹田等，就是为了增强自身的真气而编排的。真气充盈，不但自身的疾病得到了治疗，而且还为进一步的发放外气创造了条件。所以，五节动功的锻炼很重要，应该认真练好每一个动作，认真领会运用好每一个意念。只要刻苦炼功，短时间内便可发放外气。所以说，会发放外气并不是一种什么高深功夫。另外，再介绍两种自我发气锻炼法。

（1）开合法

炼功者成坐势、站势、仰势均可。全身放松，双目微闭，神光内含，舌顶上腭，似笑非笑，两手掌心相对，掌指放松微曲，两臂成弧形，两手距离宽于两肩，成抱球式于胸前。

意念两手中夹一球，两手同时向里挤压此球，然后再拉开，成开阖式，如此反复操作练习。收功时要意守下丹田，再慢慢睁开双眼。

（2）扶揉法

炼功者成站势，全身放松，双目平视，神光内含，舌顶上腭，似笑非笑，两手自然下垂。稍停片刻，提两手于体侧，掌心向下，两手掌指微曲，肘臂弯曲，以肩为轴，做扶揉法（上提下揉的动作）。

意念引丹田气至两手劳宫穴，意念两手各扶揉一个气球。然

后两臂放松，自然恢复练功前姿势，将放出的意念收回，意守丹田收功。

第五节　发放外气须知及注意事项

有经验的气功师都知道“补气如补血”，因为气功师发放出来的外气是自身气血所化生的能量，所以在发放外气之后，感到乏力、困倦、饥饿等等，这些都是能量不足的表现。通过气功科研证明，发放外气者的脏腑功能因能量消耗而降低，相反，接受外气者的脏腑功能经测试却相应增强了。这表明了发放外气是一种消耗物质能量的治疗。因此，发放外气者要注意本身真气的蓄养。其发气须知及具体注意事项如下：

一、发放外气须知

（1）发放外气者应无疾病，身体健康。

（2）炼鹤功三年以上，并已具备炼二步功的条件，炼其它功法者，具有相应功力（特异功能例外）。

（3）只炼一种功法，具有调整人体能场变无序化为有序化功力者。

（4）群众公认功德较好，私欲较少或无私欲者。

（5）必须具备有西医生理解剖知识及中医基础理论（经络以穴位，气化论），辩证施治及气功系统理论知识。

（6）具有一定气功功能和一定炼功境界，能用气功功能查病作出诊断者。

（7）发放外气者应本着急则治标，缓则治本的原则，对患者不仅给以肉体上治疗，还应从精神上、心理上给予治疗。

二、注意事项

（1）身体过度疲劳，大悲、大喜等情绪不稳定时，不能发放外气。

（2）对病患者未做出诊断或不了解病情时，不能发放外气（对于一些急发症可采用发气急救）。

（3）传染性疾病最好不发气治疗或采用远距离发气治疗。

（4）发放外气者在发气治病后，应及时炼功，排除身体内的浊气、病气、同时适当吃些营养食物。

（5）在室内进行治疗，不要多人围观，特别是儿童，以免病气传入他人体内。

（6）在室内治疗后，应及时将室内病气排除、通风。治疗时，不可有电风扇直吹病人。

（7）发气后应注意休息及适当补充能量（采气补充为好）。

（8）根据不同病人，不同病情，做出治疗方案后方可治疗。

（9）治疗不可操之过急，补泄同时施治，并建立病历，以便掌握情况。

（10）要告诉患者，在治疗时给予配合，治疗后写出治疗效果反应，以便总结经验。

第六节　鹤功五节动功分节动作及适应症

分节动作

第一节 六方和合

提翅：柔力收推三次。

展翅：柔力收推三次。

折翅：从小指开始，依次向内旋转，逐渐成爪形。

通天合阳：以颈、胸、腰椎为轴，左右松动双肩，分别抻椎体。

第二节 柱地通天

左右通臂三次，柱地通天：左右各一次。

第五节混元归一

左右调正三次。

适应症：

（1）上肢关节炎（肩、肘、腕、指）风湿性、类风湿性关节炎均有良好的疗效。

（2）上肢因外伤后或脑血栓后遗症，功能不良者做此动作可加速其功能恢复并治愈。

（3）急慢性肩周炎（对久治不愈的慢性肩周炎疗效最明显）。

分节动作：

第一节、六方和合

通天合阳：颈、胸、腰椎分别上拔，上下抻椎体。

通天合阴：掌心向下，两臂伸直，两腿伸直，两腿直立，两臂夹头部缓慢向下俯落，中、左、右各一次做通地合阴触地。

第三节 鹤首通关

引劲：前点后收三次。

摆头：左右三次。

松腰转胯：顺时针、逆时针方向各转三次。

适应症：

（1）脑动脉供血不足。

（2）脊椎骨质增生（颈、胸、腰、骶）。

（3）胯关节风湿、坐骨神经痛。

（4）腰肌劳损，腰肌风湿。

（5）泌尿系统的慢性炎症（肾炎、前列腺炎、膀胱炎）。

（6）妇科常见病（盆腔炎、输卵管炎、子宫内膜炎等）。

（7）各种肠道疾病，如溃疡性结肠炎、慢性结肠炎、肠结核以及肠功能紊乱等）。

分节动作：

四转膝。

气通关。

第五节、混元归一

足运阴阳。

适应症：

（1）下肢风湿类风湿性关节炎（胯、膝、足、趾关节等）。

（2）下肢骨质增生。

（3）外伤后下肢关节功能不良或下肢轻瘫功能不良者。

第七节　采气法

“采气法”自古有之，所谓采气，顾名思义，就是将气采进体内，从宇宙间获得一种浩然正气的方法。

它是依靠炼功者的强劲意念，配合各种姿势，通过一定的方法，将宇宙自然界太和之气，即有益的精微物质采入体内，以补充自身之能量。采气法对任何人都能适宜，特别是对气虚的病人，及由于发放外气过多，消耗体内真气的人更为适宜。

“采气法”因门派和功法不同，其方法也不同。有的功法将“采气法”作为一种单门独练的功法，有的功法要求采气者必须置身于美好的环境中，如在广阔的海边，或在高山之巅，或在

百花盛开的湖边等等。也有的功法将“采气法”定时、定向，某种疾病在某种时辰，面朝某个方向可以收到采气效果。

采气，包括采宇宙间阴阳二气、采天杰地灵之气、采树木花草、植物之气，采日精月华之气、采浩然正气等等，人们将这些气采入体内，再经过机体脏腑的运化，变为真气及精微物质为人体所用。

鹤翔庄气功，将“采气法”揉于功法之中，使之收到应有的效果。如动功收功时的两手斜向左右 45°外推，转腕内收时，五指微曲成弧形，同时加上强劲的意念，将体外宇宙之气收入下丹田，增加体内的能量。动功的第二节中“展翅观天”要求两臂环抱似球，“柱地通天”要求炼功者两掌心向上、向下意念通天无限远，柱地无限深，吸天阳饮地阴以补气血。总之，正确的动作配合正确的意念，就可以将太空的浩然正气贯入体内为我所用。

发放外气者发气后的真气亏损，应先排病气，然后进行五节动功的锻炼，达到排除病气、补充真气之目的。对于气亏的人，我们应根据不同情况确定炼功的方法。如有的病人为阳虚，有的病人为阴虚，有的病人为阴阳俱虚。我们教功者应根据具体情况因人施教。阳虚病人可将承接天阳的意念加重一些，饮地阴的意念减弱一些；而阴虚的病人承接天阳之气时的意念要弱一些，而饮地阴之气的意念要加强一些；对于气血俱亏即阴阳俱虚的病人，承接天阳之气地阴之气时的意念都要加强，只有意到，才能气到，才能力到，才能收到好效果。

其实，采气与发气的形式多种多样。它与练功者的层次高低有着密切的联系。进入高层次的气功师，达到了天人合一，练成了混元之气，那么他的采气与发气就可以完全不受外形动作的限制。只要略加意念，浑身的毛孔和穴位即可开阖；然后即可自如地调动宇宙间的各种能量，承接宇宙间的浩然正气。既

可以采入自己体内，经过自身能场有序地磁化，使之带着病患者需要的信息发向患者的身体，调整其无序化的能场；甚至也可以直接将宇宙中的能量和信息引入患者身体，同样达到治病的效果。达到这种层次的气功师就可以经常作出一些常人闻所未闻、见所未见的“奇迹”，显出“回天之力”。这时，也就无所谓采气与发气了。

第八章　气功方剂

第一节　气功方剂简述

方剂是祖国传统医学的一个重要组成部分，它是在辩证立法的基础上，按照组方原则，选择切合病情的药物，定出适当的分量，制成一定的剂型配伍而成的。方剂的组成原则，古人分为“君、臣、佐、使”四个部分。所谓君药是针对疾病本质而起主导作用的药物；臣药是协助君药更好地发挥治疗作用的药物；佐药是消除某些药物的毒性或烈性，协同君臣药发挥治疗作用的药物；使药是引药或起调和作用的药物。上面阐述的是传统的中药方剂，那么什么是气功方剂呢？

气功方剂可以分为后天方和先天方二种，后天方是我们通过学习中医，认识药物性质而总结得出的处方，与传统的中医方不同的是，气功医师通过气功的锻炼，有了接受信息的功能，如预感、透视等功能，他们的处方中就不自觉地输进了有序的良性信息，对病患者产生的效果就比普通的中医药方剂明显。

至于先天方，它是由于修炼者松静到一定程度，意念无限扩大，与天、地、患者溶为一体，这时可能产生良性的药物治疗信息，如患者身上需要酸味补充，就会有酸味显现；如患者病气过重，就会产生青灰色的信息；如患者贫血，就会产生鲜红色的信息。这些都是属于天人合一反应的境界，在这种境界

下形成的处方与前者相比更具有良好的疗效。如果一个能量较高的气功师，意念非常强，那么他的这种意念就可能通过笔和纸作为引线传到方药上，同时在处方上会产生明显的药物味道信息，这种处方若放置在患者身体某个部位上，是会产生疗效的；如果按处方服药，效果会加倍。这些是气功方剂与普通方剂的区别。

几年来，本人运用一些家传的中医秘方，对许多疾病患者进行实验治疗，均获得了满意的效果，患者在疾病痊愈后，又重新走上了工作岗位，这不禁给了我一个启示：把这些秘方都奉献出来，让更多气功医师运用，使更多的患者受益，摆脱病痛的折磨，为社会作出更大的贡献。这也是我们的夙愿。

现将多年积累的一些处方分述如下。

第二节　常见病处方

一、益寿酒

适应症：

遗精、失眠、腰痛、腿痛、虚弱、月经不调、消化不良、强身体、统血脉、驱湿气、乌须黑发（有病治病，无病养生）。

处方：

六曲 6 克、枣仁 15 克、熟地 9 克、陈皮 9 克、防风 9 克、白芍 9 克、川芎 9 克、牛夕 6 克、沙参 15 克、羌活 6 克、大茴 9 克、前胡 6 克、枸杞子 6 克、灵仙 6 克、大枣 5 枚、玉竹 6 克、甘草 6 克、肉桂 6 克、茯神 6 克、木瓜 6 克、秦艽 6 克、杜仲 6 克。

制作方法：

粮食酒二斤，上药浸泡三昼夜，取出药渣，加入白糖 500 克，

凉白开水 500 克，调匀即成。

服法：

日服两次，每次服 15 克，饭前空腹服用。

二、抗风湿酒

适应症：

四肢患风湿性关节炎，痛痒难忍，手足振颤等症。

处方：

白人参 9 克、马尾松节 12 克、粮食白酒 500 克。

制作方法：

浸泡十昼夜，取出药渣即可。

服法：

日服一次，每次服 6 克－15 克，勿漱口。

三、龙葵汤

适应症：

妇科血崩、附件炎、子宫炎等出血症。

处方：

龙葵 100—200 克。

制作方法：

清水煎汤，去渣待温，共取汁 500 克。

服法：

分两次服，早晚空腹。

四、扫痰粉

适应症：

气积、血积、食积、水积、狂燥性精神病等。

处方：

金礞石、大黄、巴豆、五灵脂、香附、二丑各 30 克。

制作方法：

上药均为细末，配制时，将巴豆焙成焦黄色，再将大黄粉放好，压巴豆时，将其油吸入大黄粉内即成。

服法：

日服一次，每一次服 0. 5—1 克，白温开水送服。

注意：

一般患者反应为，如晚 9 时将药服下，次日早 5—6 时溏泄，并且恶嗅夹醒，及带有硬便或瘀血，病愈不可久服。

五、化毒膏

适应症：

鼠疮、对口（坎头）疮、瘩背、淋巴结核等。

处方：

生半夏 30 克、生南星 30 克、米醋 240 克、猪胆汁 10 个。

制作方法：

先将半夏、南星研粉，再入米醋内熬成膏状，后入胆汁搅均即可。制作时注意半夏有毒。

用法：

用药敷患处。若疮未化脓之前可用下方治疗：

处方：

雄黄、明矾、枯矾各 3 克（上药为粉）、凡士林 30 克。

制作方法：

上四味药调成糊状，置纱布上，敷患处。

六、甘石汤

适应症：

眼干涩、迎风流泪、红眼病特效。

处方：
若参、丹矾、芦甘石、大青盐、白矾、红花（上药）各 9 克。
用法：
清水煎汤，洗患处，日用三次，每次先煮沸再用。

七、银丝粉

适应症：
主治少白头（白发），并有乌发黑发作用。
处方：
黑芝麻、何首乌各 500 克。
制作方法：
上药研成粉，调匀。
服法：
日服三次，每次 3—9 克，温白开水送服。

八、神衰汤

适应症：
各种神经衰弱、失眠症。
处方：
大花生仁 20 个、大枣 15 个。
制作方法：
清水煎汤。
服法：
每日一次，每次两煎合服，并连同仁、枣同食。

九、羊痫疯粉

适应症：
羊痫疯，吊眼疯等。

处方：

猪心 1 个、川贝粉 9 克、硃砂粉 9 克。

制作方法：

先将猪心用黄泥包紧，在火上焙干，再研成粉。同川贝、硃砂粉拌均即可。

服法：

日服两次，每次 1—3 克，空腹温白开水送服。

十、白鳝膏

适应症：

白癜风。

处方：

白鳝鱼 1 条（约 250 克）、白蒺藜粉 100 克。

制作方法：

先将鳝鱼切断入锅内、熬成油；再将白蒺藜粉调均即成。

用法：

每日 1 至 2 次，敷擦患处。

*　　*　　*　　*　　*

癌症患者之乐闻乐用方

十一、漏兰汤

适应症：

子宫癌

处方：

炒马兰子 18 克、漏芦 24 克。

服法：

清水煎服，日服 2 次。

前方不效，可换下方。

处方：铁树叶 30 克、白花蛇舌草 30 克。

服法：

清水煎服，日服两次。

十二、乌鸦肉

适应症：

食道癌。

处方：

老乌鸦一个、肉豆叩 9 克、砂仁 9 克。

制作方法：

将乌鸦去毛、开膛、洗净，再将豆叩、砂仁放入无脏的肚内，包好炖熟，忌放各种调料，三只算一疗程。

服法：

一只乌鸦一般可食一日至三日，休息一天再服食第二只。

禁忌：

如服食有效并痊愈后，终生不得食猪肉、韭菜，如误食可引起复发。

十三、犀枯草汤

适应症：

主治鼻、咽癌。

处方：

犀黄 0. 3 克、夏枯草 9 克。

制作方法：

先用清水煎夏枯草成汤，等药汤温凉后加入犀黄 0. 3 克算一剂药。

服法：

日服一煎，每晚空腹服。

禁忌：

如服药后痊愈，终生忌食雄鸡肉、鲤鱼肉、虾肉、韭菜。

十四、胡蛋丸

适应症：

主治食道癌、胃癌、膀胱癌等。

处方：

鲜鸡蛋 6 个、嫩核桃枝 250。

制作方法：

先将鸡蛋同水在砂锅内煮沸，待鸡蛋成半熟状，取出将蛋皮打破，同时将蛋与枝放入砂锅内，等鸡蛋呈酱红色后，将蛋取出即可。

服法：

日服三次（早、中、晚），每次一个，连续服用 18 天为一疗程 。

另一方：

鲜鸡蛋 4 个、鲜核桃枝 33 厘米长分成七节。其余同上方。

十五、鲫鱼大蒜剂

适应症：

食道癌、并且有调胃厚肠、补中气、饮食停滞、或泄等均有显效。

处方：

活大鲫鱼 1 条、大蒜 6 头。

制作方法：

先将鱼去净肠等物，用白纸包起，放火上慢慢煨熟，将放入肚内蒜取出即可。

服法：

每日两食两次，与午、晚餐同进，根据自己需要，可酌量食用，慢慢自会进食，癌症也随之痊愈。

第九章　气功密码速效疗法

第一节　气功中的吐音法

中华传统文化——气功，是一门古老而又新兴的学科，正在吸引着越来越多的人去实践、去研究、去揭秘。我们先天混元气功门派，自从鹤翔庄气功问世以来，随着普及深度和广度以及时间的延续，在理论和实践方面不断前进和提高。进入90年代以来，我把研究的重点转向了更为简便而神效的气功密码疗法。所谓气功密码速效疗法，是指练功者通过诵读数字密码即可达到治病健身、开智增慧的效果。它从形式上属于气功传统的吐音法，而它的内里又蕴含着奥妙的宇宙信息和能量。

首先，我们介绍一下气功中的吐音法。人体内，心、肝、脾、肺、肾等五脏的有序协调和稳态是健康的根本保证。人体一旦气机失调就可能导致脏腑功能的异常而发生病变。因此，调节人体气机的运动便成为保健养生、治病防病的主要手段之一。宇宙大自然中的万物，包括各种生命体内的细胞、分子都在不停地振动和波动。也可以这样说，没有它们的振动和波动及其振波的传导作用，就没有气的运动。声波能够以一种物理能量的方式直接影响人体内部的气机运动。因此，以适当的声波作用于人体，自然也可以起到促进气血循环和养生治病的作用。

其实，在生活中一首优美动听的歌曲也能达到调理脏腑功

能和防病治病的目的，其中的道理是一样的。根据中医阴阳五行学说认为，音乐发声可以使脏腑进行某种振动和自我蠕动，所以人们选用五音乐曲来抒发情感，宽胸理气。《黄帝内经·阴阳应象大论》中说："肝，在音为'角'，在声为'呼'；心，在音为'徵'，在声为'笑'；脾，在音为'宫'，在声为'歌'；肺，在音为'商'，在声为'哭'；肾，在音为'羽'，在声为'呻'"这就说明了五脏与五音的对应关系。因为人体的五脏与五行之间的生克制化有着密切联系，所以直接诵读五行字音（即金、木、水、火、土）亦可对五脏功能进行调整。

诵读"金"——金在五脏属肺，诵读"金"音，可以补肺气，调治肺脏的各种疾病，并且对于气管炎、哮喘，都有益处。

诵读"木"——木在五脏属肝，诵读"木"音，可以疏泄肝气，肝以泄为补。肝主血，主全身之筋，其华在指爪。肝气疏泄条达，人就满面红光，弹跳力好，指甲光滑坚韧，这也是健康的一大象征。

诵读"水"——水在五脏属肾，诵读"水"音，可以感到从命门开始发热，逐渐向四周扩散，以至热到全身，甚至周身冒汗。水是补肾阴的，增强了真阴，就可排出邪阴。读的时候一般以浑身发热为度，以不出汗为宜。

诵读"火"——火在五脏属心，诵读"火"音，可以调整心脏功能。读火音，就等于对心火上加温。根据物极必反的道理，读火音可以使体内温度升高，开始感到发热，以后会逐渐感到身体发凉，甚至发冷，以致冷得难受和浑身发抖。因此，在读的时候以全身发热为度，不要感到太冷了才停止，否则会伤气。长期坚持与"水"配合诵读，就可以收到坎离交媾、心肾相交的效果。

诵读"土"——土在五脏属脾，诵读"土"音，可以培补中气，畅通中焦的脾胃之气，改善中焦的脾胃功能。

总之，通过五行发音，由于声波共振，可以使内脏产生自动的用气按摩，其效果往往是通常的体表按摩所达不到的。

在古代气功典籍中也多有对吐音法的记述。如道家《云笈七籤》卷三十二中说："吐气六者，谓吹、呼、嘻、呵、嘘、呬，皆出气也……吹以去热，呼以去风、嘻以去烦，呵以下气，嘘以散滞，呬以解极"（即肝嘘、肺呬、心呵、肾吹，脾呼，三焦嘻也）。华佗在《服气吐纳六气篇》中讲道："呬字：呬主肺，肺连五脏，受风即鼻塞，有疾作呬，吐纳治之。呵字：呵主心，心连舌、五脏，心热舌干，有疾作呵，吐纳治之。呼字：呼主脾，脾连唇，论云脾唇焦，有疾作呼，吐纳治之。嘘字：嘘主肝，肝连目，论云肝盛则目赤，有疾作嘘，吐纳治之；吹字：吹主肾，肾连耳，论云肾虚即耳聋，有疾作吹，吐纳治之。嘻字：嘻主三焦、有疾作嘻，吐纳治之。"此外，在《养性延命录·服气疗病篇》、《素问病机气宜保命集·素问玄机原病式》、《寿亲养老新书·太和玉轴六字气诀》、《寿世保元·六字气诀》等许多古籍中均有对前述六字功能及吐法的介绍。在佛家多有咒语和真言。如：观音菩萨六字大明咒（又称六字真言），即唵（weng）吆（ma）呢（ni）叭（bai）咪（mei）吽（hong）；文殊菩萨真言，即嗡（weng）啊（a）嘚（ra）巴（ba）杂（za）那（na）的（di）。这些实际上都是练功的吐音法。例如文殊菩萨真言即对练通中脉很有帮助，这几个字诵读起来，可以使气从百会沿中脉降到会阴。最后的"的"字读法是连续快读，如发电报时那种"的的的"的声音一样，一口气读到最后，即可感到会阴穴气的跳动。

我们鹤翔庄气功的带功歌（SCQ 带功歌）就是以歌声产生声波共振把大家带入美妙的境界，进入较强的能场；如果用心体会，可以感到歌唱时身上有一种气浪（能量流、信息波）在微微吹拂；我们对症治疗功中的吐音法，即是利用特定的发声

治疗某种特定疾病的功法；自在气功中的心法六字诀，更是练功的真言：嘿（hei）哈（ha）哼（heng）好（hao）了（liao）明（ming）。诵“嘿”音，使真元之籽化为真气，沿中脉沉入下丹田。诵“哈”音，下丹田之气上溢，沿中脉贯入中丹田；诵“哼”音，中丹田之气充盈，沿中脉冲向上丹田。诵“好、了”二音，使气沿任、督二脉周天运行。诵“明”音，即三华聚顶，五气朝元，具有开顶作用。诵此六音，可以强化能量，净化能场，洗炼身心，开智生慧。

此外，不少学员在练站桩功时出现的自发发音呼喊的现象，其实也是利用吐音自我治疗。但这些吐音现象只停留在自发状态。而我们的功法中的吐音，是经过科学的整理和编排，其中体现着自然的规律，蕴藏着有序的能量。因为混元气可以通达宇宙、包罗天地、生化万物、养育群生，其变化无穷。混元气就是混沌一团、混元归一。“一”是最高级的。一之为静，混沌元气，无始无终，精充天地而不竭，神覆宇宙而无形，故莫知其始，未知其门，无知其端，非知其源。混元气有规律的动、静、聚、散等相对运动，使事物生生化化，变化万千。一旦我们掌握了它的规律与实质，就会变成无穷的力量和智慧，用其造福于人类。

根据以上原理动静为用，总结阴阳辩证之关系，用于各种声波共振之效用，作用于人身，治病防病，益寿延年。我们总结其动静规律如下：

阳主动，阴主静；
动生火，静生水；
动兴奋，静抑制；
动强壮，静长寿。
平上去入，各有其韵；
上声为动，下声为静；

重声为动，轻声为静；
动则为泄，静则为补；
补泄相兼，阴平阳秘；
充气于脐，寿长体壮。

第二节　气功密码速效疗法

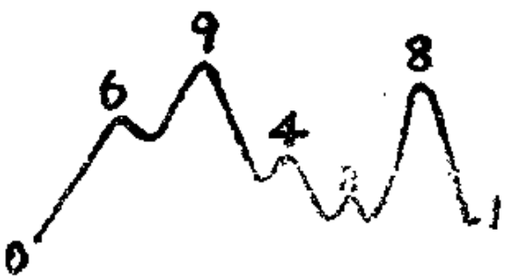
气功密码速效疗法，是本人根据天人相应理论，借鉴发声吐音方式而研究开发，并于九十年代开始推广的新功法。它在形式上更加简单方便，适应了更多现代人的需要；它在效果上更加立竿见影。经过近几年的推广实践，在治疗多种疾病，强健身心素质，开发大脑智慧以及促进天人沟通等方面，称之"速效"实不为过。它虽然只以十个阿拉伯数字排列组合，但是变化无穷，因为它具有着极为深刻的科学道理和内涵。

其内涵之一，之所以称之为"密码"，就是因为它里面包含着宇宙的秘密。至于"数字"则是用来表示或者说是记录这些信息能量的一种代号和方法。

其内涵之二：宇宙间各种物体、各个星体都有自身独特的运动规律。宇宙物质在运动速度上，有快慢之分；在能量上，有强弱之分；有的发光，有的无光；有的发出声音，有的则无声音。宇宙物质的运动都有一定的轨迹，有一定的波形。当我们发现这种物质的运动规律之后，便可以用数码来描述它，这便是我们所讲的宇宙秘码，或称宇宙编码。编码是对宇宙奥妙的一种数学描述，它是利用宇宙物质运动能量的一种手段。

打个简单的比方，我们假设宇宙中有这样一种微观物质，它的运动波形如图：

我们可以用数字来描述它的波形的起伏——波峰最低处为0，最高处为9。那么如图所示的波形的编码便是694281。通过



念诵这种特定物质的特定编码，我们便可以接收这种物质的能量。当然，宇宙中物质的运动绝不如此简单，用来表示其信息的数码编法也不只此一种，这需要高功能者灵活掌握。

任何有节律的运动都有编码。宇宙中各种星体的自转和公转都有它时间上和空间上的节律，因此描述这种节律的编码也具有时空性。比如说，公历 1992 年 7 月 23 日这天，“1992、7、23”便是这一天的描述。如果再加上具体的时间，例如下午 15 点 30 分，那么这个时间的编码就是“1992、7、23、15、30”，这个编码反映那天时间变化的情况，反映了那一天的能量转化状况。再比如说，太阳、月亮、地球都有其自转和公转的规律。月亮和地球之间相互吸引的作用促使了地球海潮的涨落。月亮出现、明亮时，海潮上涨；月亮下落、阴暗时，海潮下落。这便是宇宙星体在公转和自转中相互作用而形成的一种节律表现。宇宙物质是运动不止的，无时无刻不处于变化之中，因此，宇宙编码具有时空性，它只是对于宇宙物质在某一时刻或时期内的运动状态的记录和描述。

任何事物都有它质的规定性，同时也有它量的规定性，也就是说有各自的数的属性和数学规律。有的鹤功学员就出现了显现数字的功能。比如说，要查一个病人，现在他说他血压高，那么一查，马上就出现数字。高压多少，低压多少，能够马上得出结果。这是什么原因呢？人体有它的数学规律，也就是生命数码，这种血压的数字显现也就是人体生命数码的显现。一

个人身体有多高的能量，就显现多高功能。这种数字的显现是气功人的能量控制指示下进行的，令其显现就能显现。除此之外，有的人还能显现人体的白血球数码或血小板数码，有的人能显现时间，显现物体的重量，显现一天的气温，或者显现人的年龄，等等。这些都是对物质运动自然的必然编码的一种显现。

其实，生活中也有类似现象。比如有人卖西瓜，还没称重量，一拿到手就知道大概有多重。这和气功人的功能就有点相似，但实际上不一样。做买卖是凭经验去估计；气功人是凭着接受信息的功能。气功人能知道白血球的大概数字，做买卖的人是不行的。但是得承认，平常人能估数字，这正说明人们具有直观反映客观数字规律的功能。因此，从理论上讲，数字密码可以记录和包含无限宇宙中各个层次的信息和能量，但是这在实际运用时，还要依炼功者自身功能层次的高低而定，绝非是后天意识追求可以做到的。

其内涵之三：宇宙间万事万物又是普遍联系和相互作用的。各星体不停地运转，必然也会对其他的星体产生重大的影响作用。人的生命存在于天地之间，包融于混元气之内，他和宇宙天体之间当然也存在着相应的联系和作用。炼就混元气的高功能者，就可以及时地捕捉到宇宙间的能量信息，发现宇宙间的信息秘密，并用数字密码或其它符号表示和记录下来。气功爱好者正确地、适时地诵读这些秘码，便可以感应到宇宙间的信息能量，增强自身的能场，很快地达到气场的和合，以促进天人合一的早日实现。

下面我们先用大家熟悉的 1 至 10 的阿拉伯数字，来试验数字密码单音发音对人体产生的重大影响和防治病疾的作用。

“1——”，（诵读时声音略长，并且发音要均匀，首尾一致）气功界称之为“振颤祖窍”。所谓祖窍，在上丹田为“印

堂”“百会”是也，在下丹田“脐中”与“少腹”是也。这种诵读方法可以祛邪增能，开窍接送信息，以便实现人天相应。

“2——”按诵“1”的方法来读。“2”的振颤部位在“喉”与“命门”。“2”可以防治咽炎和喉部疾患。喉部是发音的声带所在部位，也就是说它可以帮助教育界的老师们治疗职业病。那么为什么能防治声带部位的职业病呢？因为发音时间的延长，动了“命门”的真气。在《黄帝·内经知要》中，李念茂解释说：“津与肾水原是一家”。咽炎带来的声音嘶哑，其主要原因是肺肾两气不交造成的。《景岳全书》中说：“肺为气之主，肾为气之本。”“2”的适当发音和用力均匀可以促使肺肾两气相交，不但可以益肾而且可以补肺，肺肾气足，咽炎也就会随之而痊癒。

“3——”当全身放松之后，诵“3”的发音时间要更长一点（一般不要少于 7～15 秒），时间越长阴经之气下降越速，阳经之气上升得就越充分，越流畅，就会促进体内阴阳经络的沟通和循环。经络是运行全身气血，联络脏腑肢节，沟通上下内外的通道。畅通后，可以改变人体经络系统的结构、生理功能、病理变化及其与脏腑组织相互之间的联系，有病治病，无病可以健身益寿。

“4——”，同“呬”，其字在中医认为属肺，肺在五脏中藏魄。肺气虚不能固表而出现畏冷，易感风寒，患伤风感冒。肺为气之主，在五行属金。肺与心同居膈上，位高近于君（心为君主之宫），犹之宰辅，故称之为“相传之宫”。肺与大肠、皮、毛、鼻等构成肺系统。中医还认为，呼吸运动不仅靠肺来完成，还靠肾的协作，肺为气之主，肾为气之根，肺主呼（开），肾主纳（合），一呼一纳，一出一入，才能完成呼吸运动。肺司呼吸的功能正常，则气道通畅，呼吸调匀，病邪皆消。肺在志为忧，忧和悲的情志变化异常均可影响肺的正常功能。甚至由于悲伤和忧愁消耗肺气过多，造成伤肺，导致疾病的发生。我们知道

其中之妙，就可经常地在全身安闲松弛的状态下，诵读“4”音，开合肺俞穴，令其和宇宙大气沟通来消除疾病的发生。

“5——”“5”的振颤部位在于脘部，脘部为胃的所在部位，诵读“5”时，将上、中脘穴和背部“胃俞穴”进行振动和开合。中医认为，脾胃为表里之称，常把脾胃产生的功能同时论述。脾主运化和肌肉、四肢，脾的功能强弱涉及到人体质的好坏。胃主受纳、腐熟水谷，胃为水谷之海，胃气足，则人的六脉正常。胃以下行为顺，诵读“5”音时可将胃气缓慢下降，此为宽胸顺气，降浊升清，胃脘畅通，开胃舒气，治疗上腹胀满。脾胃健，人的营养充足，故脾胃为后天之本。人的生命之来源一是靠肺呼吸大气，二是靠脾胃的饮食水谷，以后天气来补充先天气的消耗，所以诵读“5”音时，可以增强脾胃的消化和吸收功能来增强人的体质，益寿延年。

“6——”，“6”的振颤部位是小肠与大肠俞，并将其俞穴进行开合，疏导上逆之气。小肠与心之间有经络相通，二者互相络属，故小肠与心相为表里。小肠受盛功能失调，传化停止，则气机失于通调，滞而为痛；化物功能失常，可表现为对饮食的消化、吸收障碍，若小肠功能失调，清浊不分，水液归于糟粕，即可出现水谷混杂，便溏泄泻等，还可出现小便异常。大肠与肺有经脉相互联络，大肠有病，传导失常，主要表现为大便质和量的变化和排便次数的改变。如大肠虚寒，无力吸收水分，则会水谷杂下；大肠实热，消烁水分，肠液干枯，肠道失润，又会出现大便秘结不通之症。诵读“6”音，不仅可以增强小肠受盛化物、泌别清浊的作用，而且可以增强大肠传导糟粕、重新吸收水分之功能，可谓一举两得。对于大小肠的疏通，对心脏的治疗会产生一定辅助效果。

“7——”，本音的诵读可对肝脾产生治疗效果，并对“肝俞”、“脾俞穴”及脚拇指上的“大敦穴”均有开合的作用。肝

为人体重要脏器之一，为魂之处，血之藏，筋之宗。肝有调节精神情志，促进消化吸收，维持气血运行，协调水液代谢及调理冲任二脉等作用。怒为肝之志，怒属于一种不良的刺激，可以使气机逆乱，阳气升泄，气血上逆，大怒则伤肝，可以导致肝的疏泄和藏血等功能失调，而诵读“7”音，可以调节肝脏的疏泄及藏血功能，使气调畅，气血和调，经络通利，脏腑组织的活动也就正常协调。

“8——”，诵读“8”音时，可以疏通肝经，治疗肝病，并将其背部的“胆俞穴”进行开合。气功对胆的认识：一个人胆量的大小与胆的纵横是有一定联系，比如胆量大的人，他的胆横向较粗大，纵向较短；对于胆小怯懦的人，他的胆却是细而长，胆汁相应减少，这是根据气功的体验而发现的对人性格判断的实验。胆与肝有经脉相互络属，为“中清之腑。”

若肝胆功能失常，胆汁的分泌与排泄受阻，就会影响脾胃的消化功能，而出现厌食，腹胀、腹泻等消化不良之症，还可引起胆汁外溢，而产生黄疸。胆气虚弱的人，在受到精神刺激的不良影响时，则易于形成疾病，诵读“8”音，可经恢复和增强胆贮藏、排泄胆汁的功能，提高自身的决断能力。诵读“8”可以开合肛门，将浊气由上而下进行疏导。如果连续读“88”两个字，肛门的开合作用会增大，这样，可以消除胸腹部的胀满，减少体内的压力。但应当引起注意的是，诵读时，时间不能过久，以舒适为度，如果诵读时间过久，会损伤体内正气。

“9——”，诵读“9”音主要调整背部“肾俞穴”以及“命门穴”，中医有“先天之气藏于命门”之说。肾为作强之官，是先天之所，是生命之根。肾脏功能的强弱，相应代表人体生命的盛衰。肾脏只宜闭藏而不宜耗泻。如果肾的主水功能失调，气化失职，开阖失灵，就会引起水液代谢障碍。如果肾的纳气功能减退，摄纳无权，吸入之气不能归藏于肾，就会出现呼多吸

少、吸气困难等病理变化。诵读“9”音，可以使先天之气与后天之气互相调和，以补充体内元气之所需，还可治疗阳萎、腰腿疼以及对骨髓、脑髓均有调整和补充作用，久诵可起到醒脑提神、开智生慧等作用。

“10——”，“10”的振颤部位是“百会”，气功称“泥丸宫”或“天门”，诵读“10”音，有一个十分重要的作用，是畅通“会阴”到“百会”的中脉，中脉是密宗之密，可实现高度的天人合一，将自身的现有能量超凡，也是密宗高级境界的必经之路。诵读“10”音，可主治头痛、眩晕、惊悸、健忘、中风不语、癫狂、耳鸣、鼻塞、脱肛、痔疾、阳挺等症。

下面介绍一下由多个阿拉伯数字组成的供广大鹤功习炼者诵读的“鹤翔密码”。

你想了解混元气功的奥秘吗？请诵读 1119—9991 七遍。在诵读时要求松静自然，用气均匀。

您愿置身于沁人心脾的芬芳之中吗？请诵读 10111 七遍。在诵读时要注意，读完一遍之后要作一次深吸气，至将胸腹部吸满为止，然后接着读下一遍。在吸气过程中，若仔细体会就可能闻到各种香味。这是由于声波和数码信息使体内脏与腑、经与络较快地发生和合而产生的一种反应。如果你闻到了茉莉花香，它可以清心益气，醒脑提神，使人产生兴奋感。如果你闻到玫瑰花香，它可以醒脾健胃，治疗胃呆等各种胃肠病症，使人很快产生食欲，增进饮食。如果你闻到檀香味，那就更好了，它说明你通过诵读 10111 的激发，较快地使五脏六腑二十条经络乃至四肢百骸产生了和合，会使你全身放松、舒适，甚至进入到一种若有所为的气功态。这里必须告诉大家，尽管你能闻到一些突如其来的香味，这也只是炼功的低层次，只是对气功奥妙的一种初浅尝试。因此，不要总是念念不休，或者长时间闻到这些香味，因为芳香开窍，窍穴开的时间太长了，也会伤气。

你想清除体内的各种毒素吗？请诵读 717—777 七遍。人体内的毒可分热毒与寒毒，以及化学药物毒素、空气污染毒素等。所谓热毒，就是积存于体内的各个脏腑产生的多余热量。余热在体内积存过久，就会产生炎症。所谓寒毒，就是由于种种原因而在体内各个脏腑积存的寒风阴毒。如果时间过久，也会产生各种意想不到的病变。因此希望大家注意，在体内毒素不太严重的情况下，即诵读此数码。诵读的节律要短促有力，若过快则会使气上头，若过慢则又起不到作用，只有吐音正确，才可将体内毒素通过下肢的“涌泉穴”逐渐排出。

此外，再奉献给大家一组鹤翔密码：7070707（七遍）。这是本人根据广大鹤功学员的利益需要，为了保护他们而利用密码给予的加持。诚心诵读，可以为大家排除各种不良干扰，使大家身体健康、精神饱满、生活愉快进而家庭幸福。但有一点必须强调：此组数码只有持之以恒的鹤功修炼者才可诵读；其他人诵读则无效。万望大家注意。

以上诸鹤翔密码，在行、站、坐时均可诵读，唯独不可卧读。而且每种数码，以七遍为一组，如欲多读，亦必须七遍七遍地递增。

最后，需说明几点。以上披露给大家的只是本人创编的气功密码速效疗法中的一小部分，其余数码将在适当时候因需因人传授。所有这些密码，蕴涵着宇宙的秘密，不是某种数字简单机械的凑合，而且每个数码有其特定的吐音、用气和节奏限制。因此，大家切不可当作儿戏，不可以后天的思维去揣度，更不可随意更改这些数码，而且必须要有教师的正确传授。按正确的方法诵读，必见奇效；如果吐音不正确，反而可能产生副作用。

请大家虔诚地去诵读这些神奇的数码吧！只要用“心灵”和“气”去体验其中的奥秘，就可以收到意想不到的奇特效果。

第十章　气功特异心理疗法

第一节　气功特异心理疗法机理

所谓气功特异心理疗法，简单地讲，就是利用气功的特异功能针对患者的特殊心理进行治疗的方法。人的生理与心理有着密不可分的联系。身体的健康会使人心情舒畅，反过来，健康的心理又会减轻身体致病的可能。这就是所谓的正念出正气，正气存则邪不可干；另一方面，如果正气不足，那么正念也就难树，病邪乘虚而入，人体就会致病。中医所讲的“内伤病”，就是因七情过度而致。因此，在治疗疾病时，若辅以心理的调整，则收效更佳；尤其是在心理因素是致病的主要原因时，则更应从心理治疗入手，这就需要施治者因人因病灵活运用，注意抓住问题的主要矛盾和矛盾的主要方面，才能手到病除。

将气功功能运用到心理治疗，或者说将心理运用到气功治疗之中，则会使疗效倍增，它比任何一种单纯的治疗都更有效。因为病患者病魔缠身，心理往往也受到影响，无力以自心抗疾御邪，这时便可由气功师运其心理，助其心神。为何称“特异”？因为这种疗法运用了气功的功能，不是单纯的心理治疗。高功能的气功师是身心高度统一的，他的信息和能量是身心合一相互转换的。对病人心理的感知和沟通需要气功的特异功能，对病人心理的引导和加持也需要气功的特异功能；而气功师的

语言、表情和眼神既是可引起病人心理变化的因素和契机，又是气功师借以传递良性信息、巨大能量的途径和载体。简言之，这种疗法，不论在诊病还是在治病方面，都不是简单的心理运用，故称“气功特异心理疗法。”

第二节　口医疗法

气功特异心理疗法，多表现为气功师与病患者的口头交流，必要时才辅以外气治疗（此指有形的发放外气）。所以它可以说是一种“口医”。

口医，因其外部动作较少而显得有些神奇，吹一口气可以治病，嘘一口气也可以治病，高功能的气功师，甚至讲一句话病也可以好。这是什么原因呢？

因为练功者经过持之以恒有序化的练功，意念有了很强的磁化能量，就能做到意到气到、气到力到。有功能的人把气从嘴里发到患者的病灶部位，从而起到治疗作用。在本书下编第七章中讲到发放外气的方法时，有一种“吹气疗法”，也就是用嘴吹气治病。那么为什么说一句话病也可以好呢？这是意念的作用。意念是信息和能量的载体（因为意念含有红外线、磁、次声），意念一发到病灶部位，便可对患者机体病变部位产生积极的治疗作用。另一个原因，说话时发出声波，声波本身就是一种波动的能量，高功能人声波的能量是很强的，能场是有序化的，它可以将患者无序化的能场磁化。所以说一句话病就可以好，它是利用一种语言中发音的声波震动进行治疗的。其实，口医现象在日常生活中也常见到，例如：儿童摔倒碰破了皮肤，流出了鲜血，疼得直哭。你就会走上前去安慰他：不要哭，我给你吹一口气就会好的。于是嘘嘘吹两口气，孩子果然不哭了。这也是口医加上心理安慰进行治疗。又如平常我们的手被开水烫

伤了，或者被什么东西碰伤了。当时会很疼，我们马上就会对着患处吹气，这也是自发性的口医。所以口医并不神秘，气功者能做到，平常人也能做到。只不过气功人能量强，治疗效果相对于常人来说更明显。因此，口医的疗效是随一个人的功力大小而定的，功力越强，疗效就越明显。

气功特异心理疗法则属于更高层次的口医了。有特异功能者、气功师一见到病人，便可凭自己的功能，说出病人的病情与病因，从心理上对病人进行治疗。这种口医对病疾有“追根查源”的特异功能。本着治病求本的原则，所以治病先进行心理治疗，也就是先治心病。心病好了，身病相继而癒。因此对某些病人甚至无须进行发气治疗，只要病人能够听取医者的意见，便可“平根消源”，不治而癒。如果再结合外气治疗或药物治疗，见效就更快。

第三节　心理疗法（心情反射法）

我曾经治疗过这样一个病人，他经常梦遗，记忆力减退，整天昏昏沉沉，常走错路。用中医理论分析，这是肾亏的病理表现。肾，主骨生髓。脑为髓海，肾气不足，大脑得不到真气的荣养，因而精神萎靡，记忆力减退。肾主骨，肾亏则腰酸腿疼，浑身无力。有功能的气功师与病人一见面，不等病人开口，便能一五一十地说出病人的病症所在。气功师是通过体察、透视、遥视、追溯信息来了解病人病情的。气功师的功夫越深，查病的准确程度就越高。这是一种“先声夺人”的方法。气功师一见面便能说出病人的病症根由，这可使病人折服，使他相信气功师，从而为进一步治疗打下良好的基础。另外，气功师利用聊天的形式，开始“叙述”病人的病情根由。我上次接待了那个病人之后，便一语道破了他的病根。他得的是“单相思”。他

对街坊的女儿产生好感，因而朝思暮想，消耗了肾气心血，阴阳失调，产生疾病，久而久之，形成了恶性循环，病情日益加重。可那个女孩对他没有那种情感，他完全是一厢情愿。我当时是凭着遥视和他心通的功能追溯到病人的病因的。像这种病，即使病人自己知道病根，他也不会轻易地讲出来的。只有我们用功能去追根溯源，准确无误地说出来，病人才会心服口服，才会听从气功师的意见，真正达到从根本上进行治疗。这种查病的功能也称“过去功”，所谓过去功，就是显现历史信息记录的功能。所以我对那个病人说，那个女孩对你并没有那种意思，你纯粹是单相思，你还是死了这条心吧。我又建议他找一个合适的女朋友，早日成家，他从心理和生理上得到治疗和平衡。我说完之后，他丢掉了思想包袱，精神面貌也完全变了。这时我再给他进行外气调治，效果非常好，不几天就恢复了健康。

以上是心理配合发放外气的治疗。其实，在有的时候，甚至可以根本不必发放外气，而巧妙地利用病患者自己的心理，令其自我调整。例如，有一位女医生，由于心理过重，正气不足而患有神经衰弱。在她学练鹤功以后，仍然放松不下来，意念过重。她在意守涌泉穴排病气时，总想：如果把意念从涌泉穴插入地下，是不是就会将身体固定住，移动不得？她这么一想，有了过重的错误意念，果真把自己定住了，拔不动脚，其他人来帮忙拉她、费了好大劲才使她离开原地。可是没离开几步，她又不由自主地想两脚脚心，结果又一次走不动了。就这样她越怕越想，越想越重，心理上造成了负担，生活上也带来了不便。于是，她来向我们求治。在别的老师询问病情时，她又因意念过重而将自己定在那里；那位老师便举起手，拇指扣住劳宫，以“定心禅”发放外气从她双脚划过，将她的意念与地下割断，当然她就可以走动了。但是她在回去的路上，又嘀咕起来，用意念再试，又旧“病”复发。就这样又反复了多次，用手法强行

割断她的气柱，只能解一时之急，但不能阻止她意念的活动。后来、这位患者找到我。我经过了解分析，断定她是由于心理错位而引起形体的偏差，因此决定利用她心理过重的特点，将计就计。于是，我对她说："你好糊涂啊！难为你是个医生，却不知道从脚下排出的气是病气浊气凉气，你感到的凉气没有什么不好。病气排掉一些是自然的。但是有一点你千万要注意，你千万可不要想头顶的百会穴，那样便会从头顶放出热气、好气。记住啊，千万不要想百会……"就这样我千叮咛万嘱咐。她在回家的路上，边走边反复告诫自己：千万别想百会。其实，她在回想我的叮嘱时，已经不由自主地意守了百会穴，百会穴有了感觉，她更加放不下，逐渐地把涌泉穴放松了，忘掉了。就这样、第二天她来找我时，两脚已不觉沉重。我知道她昨天发生的事，所以故意再次强调："我不让你想百会，你为什么想了？你要注意，千万不能想。"她这一次更加小心，实际上也是更加用心地意守了百会。就这样，几天之后她的病不治而癒。于是，我又从正面向她讲述了练功中正确运用意念的方法，以及松静自然的重要，这便从根本上解决了她的苦恼。

这可以说是一个声东击西，欲擒故纵的手法。在"口医"时，除了使用平和交谈，循循善诱的方式以外，还可以根据需要采取严厉的口吻。例如，有一个大学生被父母带来求治，他父母说他练鹤功把病治好了，但却不会说话了，我用气功功能查到他不是真正得了哑病，而是由于他厌烦了父母喋喋不休的说教和指责，心理上产生了对抗，一气之下引起语言障碍。于是我当即说出了这些情况，他父母也点头，承认有时过于苛刻。我便开始采用争取他的信任的方法，说："你这是好事啊，已练得没有口漏了。"他听了连连点头。我又对他父母讲："我可以让他说话，而且我让他说他就能说，但我让他一辈子不说话也可以。如果你们要让他说话，必须答应我，以后不再无缘无故地

批评他。”他们连忙答应。于是我转过头，叫这个学生坐在我对面，双目对视着我。我用我的形象占领了他的思维空间，用我的能场笼罩住他的周身。我说：“我们今天见面是缘份，我理解你的苦衷。现在我们正面对话，你要从正面回答我，告诉我，你叫什么名字？”他双唇蠕动了几下，没有说出声来。这时，坐在一边的父母赶忙替他回答。我严厉地说：“没有你们的事”，转过头仍然问他，他仍不肯开口。于是，我猛地一拍桌子，两眼注视着他，生气地说：“我只给你十分钟时间，你如果不说就永远不要说话。”逐渐地，我的心理战胜了他，帮助他打开了已经阻塞了语言闸门。然后我又用一系列有序的问话，使他从不说到说，从吐字不清到口齿清晰，从不流利到流利。这样，一次就治好了他的失语症。这可以说是利用气功师的威信和感染力来进行心理治疗。

综上所述，这种气功特异心理疗法，是从致病根源上入手，进行心理的正确引导和调整。因此，它要求施治者具有较高的查病功能和追查信息的能力。没有达到相应的境界者不可从表面形式上刻意追求，更不可不懂装懂，故弄玄虚，欺骗群众。此外，这种疗法，是气功治病的较高级形式和高级手段，所谓法无定法，高功能的气功师可以因人施治，采取不拘一格的灵活手法，进行“巧治”，掌握好了，则能事半功倍，屡见神效，为民造福。

附：练功常识问答

一、气功知识

1. 什么是气功？
2. 什么叫内视？
3. 什么叫信息和气功信息疗法？
4. 什么叫“性功”和“命功”？
5. 什么叫“顺呼吸”？
6. 什么叫“逆呼吸”？
7. 什么叫“胎息法”？
8. 精、气、神练好的标准是什么？

二、中国鹤翔庄气功

9. “中国鹤翔庄气功”名称的涵义是什么？
10. 鹤功的主要特点是什么？
11. 练鹤功要注意什么？
12. 学练鹤功怎样陶冶性情？
13. 练鹤功在调动主观能动性方面应做到哪些？
14. 鹤功的动功和站桩功的基本原则是什么？
15. 动功与站桩功的作用有什么不同？
16. 有的人只练站桩自发功，不练动功，这样能收到治病

快的效果吗？
17. 练鹤功是否容易出偏？

三、治病机理和疗效

18. 鹤功治病的机理是什么？
19. 鹤功治疗哪些病有效？
20. 鹤功对治疗癌症是否有把握？
21. 患腰椎间盘突出症及颈椎病可否练鹤功？
22. 患美尼尔氏综合症及癫痫病可否练鹤功？
23. 大出血病人是否可练鹤功？
24. 头痛病患者可否练鹤功？
25. 截肢、瘫痪病人是否可练鹤功？
26. 练鹤功是否能治疗皮肤病？
27. 为什么精神分裂症、严重神经官能症患者及有此类病家族史的人暂不宜练动功与站桩功？
28. 气功与催眠术有什么不同？
29. 练功是否可以配合针灸治疗？
30. 练功是否可以配合药物治疗？
31. 为什么有的人练功很认真，而疗效并不显著？

四、练功常识

32. 为什么不能同时练两种功法？
33. 练功穿什么鞋合适？
34. 在室内、外练功的效果是否一样？
35. 应当怎样选择适于练功的树木？
36. 什么时间是练功的最佳时间？
37. 练功和冷水浴有无矛盾？
38. 高血压病患者练功应当注意什么？

39. 容易惊恐的人练功时应注意什么？
40. 练功中受到惊吓怎么办？
41. 练功怎样入静？
42. 为了入静，站桩时可否配上轻音乐？
43. 为什么看去很有修养的人有时练功也难入静？
44. 对女子练功有什么规定？
45. 男、女小周天有无区别？

五、练功反应

46. 练功中为何有时会胸部憋闷？应如何处理？
47. 有人练功后出现腹泻是什么原因？
48. 为何有的人练功后明显改善了食欲和睡眠，过一段时间又变差？
49. 为什么有的人常有肌肉跳动感？
50. 为什么有的人练功前胃酸不足，练功后增多？
51. 为什么有的人练功后仍有失眠尿频现象？失眠尿频更严重应怎样解决？
52. 为什么有的人练功后出现睡不着觉的现象？
53. 为什么有的人练功后出现头部不适？
54. 夜间醒来自我按摩好不好？
55. 有的人练功后身上发痒，为什么不让搔？
56. 练功中，为什么有时一想到头头就发沉，一想到胸胸就发闷？
57. 肾虚病人练功出汗多是什么原因？
58. 有的人练功后手上带电，好不好？
59. 为什么有的人练功时两手的气感不一样？
60. 为什么有的人练功时左腿不热右腿热？
61. 有的人练功丹田不热也不动，应该怎么办？

62. 为什么有的人练功时丹田时冷时热？
63. 为什么有的人练功时腰背都热而丹田反凉？
64. 丹田发热后，可否引导其转动？
65. 有的人练功一段时间后，出现丹田出热、发胀、发紧或者转动等现象，应怎样对待？
66. 有的人练功后承灵穴要开未开，引起头疼、气闷、无力，应怎样处理？
67. 应如何防止练功时前、后阴漏气？
68. 有的人练功中气冲上头，口干舌燥，应怎么办？
69. 百会穴练开了应怎样保护？
70. 为什么有的女子练功后发生闭经现象，停练后又恢复正常？
71. 为什么有的女子练功后月经过多，或有白带；有的男子梦遗、滑精，或想大小便？如何解决？
72. 为什么气功练到一定程度之后，男、女都会有性欲增强、兴阳次数增多的现象？应如何处理？
73. 练功中产生幻觉应当如何对待？

六、站桩自发功

74. 为什么有的人站桩自发时前走后倒？
75. 为什么有的人站桩自发时想走、想跳？
76. 为什么有的人站桩自发时大跑、大动？
77. 为什么有的人站桩自发时会哭？
78. 为什么有的人站桩自发时会笑？
79. 为什么有的人站桩自发时总要睁眼看月亮？
80. 为什么有的人站桩自发时总要睁眼看太阳？
81. 站桩自发时睁眼是否影响练功效果？
82. 为什么有的人站桩自发时会出现双手合十和双盘膝动

作？
83. 有的人站桩时自发按摩既多且重，为什么没有不适感？
84. 为什么有的人站桩自发后有昏沉感？
85. 有的人站桩自发时心跳气喘，对健康有妨碍吗？
86. 对站桩自发时出现躺地现象应如何防止和纠正？
87. 有的人站桩时没有自发动作，就自己活动几下动起来，这样练功行不行？
88. 加意念延长站桩的时间，能一次把病治好吗？
89. 站桩后收功时应注意什么？

七、辅导员

91. 鹤功辅导员是怎样产生的？是否学会动功和站桩功的人就可以教功？
92. 鹤功辅导员的守则是什么？
93 辅导员可否发放外气为患者治病？
94. 发放外气时，如何防止患者病气传到自己身上？
95. 有人练功时突然出现休克，应如何处理？

八、提高

96. 练功治好病后，再继续下去能提高功失吗？
97. 练功的不同层次一般会出现哪些反应？
98. 练功各层次的主要功效是什么？
99. 练功各层次的关系是怎样的？如何才能进入高级境界？

九、中国自在静功

101. “鹤翔庄气功”和“自在静功”怎样结合锻炼效果最佳？
102. 鹤翔庄气功捧气贯天目，自在静功捧气贯顶是为什么？

103. 练功时木座是否可以垫垫儿？

104. 练自在静坐功时可否靠靠背？

105. 什么是合十？

106. 为什么练功要求提肛？

107. 何谓行气？

108. 静坐时若真气已循经运行，是继续守窍，还是意随气行？

109. 练静功出现震动、幻境如何对待？

110. 练静功时出现自发怎么办？

111. 怎样利用静坐意念来调体？

112. 练静功时睡着了好不好？

113. 九种坐式循序练完之后还应怎么练好？

114. 练功出现特异信息不能自解其奥时，可以写信向老师请教吗？

115. 自在静坐的心理变化对生理有什么影响？

116. 练习自在气功是否禁止房事？

117. 什么年龄练功最好？

118. 什么叫“心法”？

119. 什么叫“能量”？

120. 带功怎么回事？什么人才能给别人带功？

121. 什么叫“法”？

122. 什么叫“空”？

123. 什么叫“空空”？

124. 什么叫“色”？

125. 什么叫“色相”？

126. 什么叫“六识”？

127. 什么叫“六根？”？

128. 什么叫“六尘”？

129. 什么叫“止观”?
130. 什么叫“三昧”?
131. 什么叫“心心相印”?
132. 什么叫“禅定”?
133. 什么叫“境界”?
134. 什么叫“神通”?
135. 什么叫“坐化”?
136. 什么叫“解脱”?
137. 藏传佛教是怎么回事?
138. 何谓“藏密”?
139. “东密”和“台密”是怎么回事?
140. 什么叫“内气”和“外气”?
141. 发放的外气含有什么物质?
142. 给别人治病、纠偏发放外气会伤害自己身体吗?
143. 自我发放“外气”治病有效吗?
144. 练静功受惊吓怎么办?
145. 怎样防止偏差?
146. 万一练功有偏怎么办?
147. 有偏差自己可以纠正吗?
148. 意念偏差造成阴阳失调，如何纠正?

一、气功知识

1. 什么是“气功”?

答：古代有“导引法”、“吐纳法”、“坐禅”、“站桩”、“行功”、“卧功”等，新中国成立后，统称为“气功”。

“气功”是以调心、调息、调身为三大要素的主动的内向性

的运动方法。它能增强人们精神驾驭形体的能力，增强人的固有机能，激发和强化人的潜在功能，以达到身心高度统一和相对平衡。

“气功”分为“硬功”和“软功”两大类，“硬功”属武功类；“软功”属养生类，或称“气功疗法”。“气功疗法”又分“动功”（外动内静）和“静功”（外静内动），如动静兼练，效果更佳。

“气功学”属于“生命科学”的范畴，是一门独特的科学学科。它在我国历史悠久、源远流长、历经不衰。古代朴素的唯物主义思想体系，加上现代科学的分析方法，定会使之日臻充实、完美，成为具有中华民族特色的，能够为国增光、为民造福的一门科学。

2. 什么叫内视？

答：内视是古人练功的一种方法。内视也称“返观内照”，做法是双目垂帘后内窥，意观体内的某一部位，或者一经络、穴位。李时珍在《本草纲目》中指出：“内景隧道（经络），惟返观者能照察之。”孙真人《备急千金要方·养性·道林养性》中说：“常当习黄帝内视法存想思念，令见五脏如悬磐，五色了了分明，勿辍也”。并要求摒除外缘，“不得浮思外念”，否则“心想欲事，恶邪大起”，练功失效。练功入静时不能有杂念，心有外念就不能入静。入静较好，有明师指导者，可以练出此功。

3. 什么叫信息和气功信息疗法？

答：通俗地讲，信即信号。息即消息。信息控制论是研究信息的数量以及信息的发送、传递和接收的科学。通过数学的运算，可以计算出信息传递的能力和效率。信息论应用在通讯、生理学、物理学等学科中。

“信息”，据说最早出于美国数学家维纳的《控制论》。著作中说：“信息是人们在适应外部世界并且使这种适应反作用于外部世界的过程中，同外部世界进行交换的内容的名称。”所以信息与物质及其运动（能量）是有密切关系的。简单地说，信息就是物质运动的某种特定形式的客观反映，它渗透到各科学领域，是一个综合性的边缘科学。人类社会有社会信息，自然界有自然界的信息，生命与非生命均有自己的信息。

气功信息疗法，是气功师在内气外发的基础上发展起来的一种治疗方法。气功师内气外发，据仪器测试，是红外电磁波、磁和静电，以及微粒流等信息。通过气功师发放出的“外气”对患者进行治疗，称信息疗法。我国近年来也有用模拟仪来模拟气功师的信息，称为模拟信息治疗仪。

4. 什么叫“性功”和“命功”？

答：气功的静功分为性功与命功两种。由于它们各自的修炼目的不同，方法也有所区别。

“性功”主要是修性的，也就是练：“意”的一种特殊方法。这个“意”，即“真意”，也叫“神意”，即大脑的意识、精神活动。明李时珍在《本草纲目》中记载：“脑为元神之府”。也就是修“性”练“意”要用脑，强调意念、意守入静，达到开发智慧的目的。

“命功”主要是修命的，即健身阶段练气、运气的一种锻炼形式，强调对真气的培育、储存和运行。促使人体内的精气（真气）循经运行，畅通无阻，增强人体健康。

“性功”与“命功”是密切相关的。练气功要练气、练意。要意、气相随，练气是气功锻炼的基础，练意（神）是起主导作用的。所以鹤功是主张意、气同用，意带形动，气随意行，意、气、形统一，即“性命双修”，达到治病健身，开发智慧之目的。

5. 什么叫“顺呼吸”?

答：“顺呼吸”为一般腹式自然呼吸，也就是吸气时腹部自然鼓起，呼气时腹部自然收缩。

6. 什么叫“逆呼吸”?

答：练功到一定程度，会感到一股力量从腰部往后抽，也就是由顺呼吸阶段转变成逆呼吸阶段。在逆呼吸阶段，当吸气时，后天气下降，先天气就从督脉上升，当呼气时，后天气上升，先天气就从任脉下降，也就是古人说：“吸升呼降”的含意，当吸气时，腹部收缩，这会有助于元气从督脉上升。因此“吸升呼降法”的逆呼吸，正是练气功小周天所需要的呼吸法。必须注意，这是练功到一定程度自然出现的。

7. 什么叫“胎息法”?

答：“胎息法”是练功到一定程度后，丹田里自然产生的自动开阖，叫“真息法”。“真息法”是自然形成的，不宜追求。

8. 精、气、神练好的标准是什么?

答：气功锻炼到一定程度，可达到精满、气足、神旺，出现“精圆不思欲；气圆不思饮；神圆不思寐”的“三圆”境界，这是练功的高级境界。

二、中国鹤翔庄气功

9. “中国鹤翔庄气功”名称的涵义是什么?

答：鹤是一种长寿之鸟。仙鹤（丹顶鹤）是其中的一种，它

毛白、羽大、善翔，头顶红丹，姿态优美，性静而不争。我创编的这套功法，是根据仿生学和力学的原理，模仿仙鹤的性情、走路、飞翔的动作，以锻炼人的体魄和性情，所以叫“中国鹤翔庄气功”。“鹤翔庄”的“庄”字，采用“村庄”的“庄”。这个“庄”代表功法内容丰富多彩，如行、站、坐、卧皆有。这套功法是通过实践总结的，它是符合人体生命运动的科学规律，也是符合人体的经络走向的练功之法。

过去，我创编的这套功法一直采用“鹤翔庄气功”的名称，但鉴于后来有的人在传授本功法时做了修改，已与本功法貌合神离。为了维护本功法的纯洁与严谨，特在名称上增加“中国”二字，以示区别。大家习惯上又把它简称为“中国鹤功”、“鹤功”或“鹤翔庄”。

10. 鹤功的主要特点是什么？

答：①动静相兼，调养相依；②得气快，疏通经络快，治病见效快；③普通出自发功，并能想发就发，想收就收，自发自收，练功自如；④动作简练，易学、易练、易推广。

11. 练鹤功要注意什么？

答：鹤翔庄气功是一种治病健身，延年益寿的内功功法。为了练好这套功，取得良好的效果，在练功中应注意如下问题：

（1）加强道德修养。长期患病，气血受阻，肝气上升，容易出现性情急躁、忧虑、悲观等情绪，严重者甚至影响家庭关系、同志关系。为了使练鹤翔庄气功获得更好的效果，要有意识地克服不利于身心健康的情绪，培养高尚的革命情操，树立“五讲四美”的风尚。中医很重视人的情志变化，把喜、怒、忧、思、悲、恐、惊称为七情。情志过于变化，往往会引起人体内阴阳偏盛，气血不和，经络受阻和脏腑功能失调而发生疾病。

《内经》中说的“喜伤心、怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”，就是这个道理。古人把养生概括为八句话：“喜气存精以养神，少思寡欲勿劳心；食为半饱莫兼味，酒至三分莫过频；每把言语藏似笑，常含乐意莫生嗔；人敬我来我敬人，任我逍遥过百春。”

（2）认真按功法要领去练，不得任意修改功法或加进其它功法的练功方法，如呼吸、动作等。鹤功的每个动作，都有一定的作用，因此，对每个动作务必作到准确、熟练、不准马虎。练动功、动作要圆活、连贯、缓慢，形体要柔软、舒展，切忌发拙力。动功，要意带形动，气随意行，意、气、形统一。练站桩，要松静自然，切忌思想不集中和肢体僵硬。同时，要意守下丹田和调整尾闾，启动真气，待自发外动出现后，真气往返动行，即对丹田似守非守（不可丢掉丹田不管），任其自然，无论是动功，还是站桩功，都采用自然腹式呼吸法，不要故意憋气。

（3）鹤功和其它功法各有所长，功法、功理有所不同，真气运行路线也不完全一样。为了取得良好的练功效果，防止出偏差，初练功者不要同时练两种以上的功法。当然，某些体育锻炼，如跑步、打球、体操等不在此列。

（4）练功和医药治疗可同时进行，因为两者都是为了扶正祛邪，治病健身，所以在练功期间，可以继续吃药打针，两者如果配合适当，药物会更好发挥作用。练功后，如果病情好转或减轻，可根据具体情况，减少药量，直到停止服药。

（5）练功要有时间保证，并持之以恒。气功是一种精化气，气藏神，神养气的功夫，是一种练气、运气的功夫。气从功上来，有功才有气。再好的功法，没有练功时间保证，气是不会来的。总的来说，练气功是多练多受益，少练少受益，不练不受益。但是，在开始学练阶段，注意不要过累，要留有余兴，每

天练功两次，每次一小时即可，健康人每日练一次也可。贵在坚持，天天如此，以自我感觉舒适为度。

（6）生活要有规律，每天练功，最好有固定时间，如子、午、卯、酉（子时，晚11—1点；午时，中午11—1点；卯时，早晨5—7点；酉时，下午5—7点）。如果条件允许，可以每日早晚各练一次，使生活、锻炼规律化。

（7）节制性生活，在练功治病期间，最好避免房事，否则，无精就不能化气，无气就不能治病，因为气功锻炼的第一个阶段就是炼精化气，有气才有神，应引起重视。就是治好了病以后，性生活也需要节制。

（8）在过饱、过饥、过度疲劳、大喜、大悲、大急、大怒和情绪不稳定的时候，都不能马上练功，更不能在练功中间吵架、生气，这是绝对禁止的。

12. 学练鹤功怎样陶冶性情？

答：学练中国鹤翔庄气功，不仅要学会功法里采用的仿效仙鹤的动作，而且还要体会仙鹤的性格优点，陶冶自己的性情。久而久之，就会潜移默化，达到鹤功健身、修性之目的。

仙鹤有哪些性格优点值得借鉴？我认为主要有以下几点：

（1）沉稳持重，静而不争。仙鹤在成年之前都是群居，因其生性恬静，举止沉稳安详，在集体中不好争斗，彼此可以融洽相处。成年之后，离开鹤群建立“家庭”，各个鹤“家庭”之间也都保持距离，和平相处，决不惹是生非。

（2）对爱情忠贞不渝。雌雄两鹤一旦结为伴侣，便彼此忠贞相爱，决不另寻新欢。若有一方丧生，另方便独居终生，不再另配。

（3）在“家庭”中共同劳动，关系平等。鹤的“家庭生活”主要内容是养育幼鹤，觅食御敌。这些劳动任务都由雌雄

两鹤平均分担，没有好逸恶劳或一尊一卑的现象。

（4）勇敢御敌，不畏强暴。鹤虽生性不好争斗。但若遇外敌侵犯，担负警戒任务的仙鹤马上会诱敌远离鹤群或鹤的家庭，然后便与敌拼死相搏，不惜献身。

13. 练鹤功在调动主观能动性方面应做到哪些？

答：练鹤功是想强身治病，收到效益，必须做到以下三个方面：

第一，要有信心。首先要相信自己，另外相信功法。因为，气功是探索人体奥秘、生命信息的一门科学；气功锻炼是一种特殊的锻炼方法，它的独特作用是调动人体潜能进行自我调整，自我修复的。用气功锻炼来治疗一些慢性病和疑难症，要相信自己经过刻苦练功，一定能治好病，能增强体质。

第二，要有决心。就是不怕苦，不怕累，遇到困难要坚定信心，下定决心，克服一切困难，决心练出成果来。要克服时间少、工作忙、家务多的困难。特别遇到气冲病灶，病情反复时，更要坚定信心，下决心继续练功。

第三，要有恒心。练功要持之以恒，贵在坚持，不要三天打鱼两天晒网，更不能随便中断，或稍一见好就收兵不练，须知中断练功，会使前功尽弃，把已经启动的真气在正常的运转中停止，可能使经络重新堵塞不通，病情就可能有反复。要相信“功夫不负有心人”，“功到自然成”，坚持数年，水到渠成，必有成效；急于求成，就会“欲速则不达”。“一劳永逸”是不会有的。

14. 鹤功的动功和站桩功的基本原则是什么？

答：动功的基本原则是“意带形动，气随意行，意、气、形统一”。要做到圆、软、远、连、缓、乐。动作要准确无误。

站桩功的基本原则是松静自然，呼吸自然，不追求自发功，不乱加后天意识。

15. 动功与站桩功的作用有什么不同？

答：动功动中有静，五节动功是中国鹤翔庄气功的基本功。它可以锻炼意识，打开穴位，疏通经络，使周身气血流注得到改善，使筋、骨、脉得到锻炼，并可以人体周围形成一定的气场，使体内外之气混沌一团，大气涤荡五脏六腑，全身各组织器官得到真气充养，达到强身治病的目的。

站桩功静中有动，它可以养气柔体，陶冶性情。真气启动之后，便循经运行，如遇身体哪个部位有病，经络不通，真气运行受阻，就会气冲病灶，并推动形体做出各种疏通经络、治疗疾病的自发动作，帮助打开阻塞部位，使真气畅通，达到治疗疾病，疏通经络、强身健体的作用。

16. 有的人只练站桩自发功，不练动功，这样能收到治病快的效果吗？

答：动功与站桩功的作用是不同的，在强身治病方面，二者相辅相成，不可偏废。有人对此缺乏正确理解，觉得练站桩自发功后身体已很舒服，于是不练动功。这样治病虽也有效，但在真气不足的情况下，会延长治病过程。因此，还是动功与站桩功一起练的效果更为显著。

17. 练鹤功是否容易出偏？

答：前一阶段社会上流传着关于练鹤功容易出偏的说法，曾引起了一些认识上的混乱，许多练功者纷纷询问此事，对这个问题的认识有必要澄清一下。

过去教气功，都讲“六耳不传，单传独练”，所以练气功的

人很少，一般人都缺少练功常识；在多数气功门里，对“自发功”又一向列为禁忌，自然一般人对它更是不可能理解。自鹤功问世之后，由于它容易学、得气快、特别是突破了禁忌，搞了站桩自发功，治病效果明显，治愈了一些疑难症，于是便迅速传开，功法不胫而走，短短两年的功夫，学练本功法的人竟已达数百万之多，这种情况在当时也出乎我们的意料。由于一下子大面积铺开，辅导力量跟不上去，想限制又限制不了，有相当数量的人便按照《气功的妙用》自学，或向非正式辅导人员学功；还有的教功人员名义上教的是鹤功，实际上已对原功法做了很多的修改。这样学出来的人，不少搞不清功法要领和意念，有的动作严重失真，意念搞错，完全走了样子；对于练功中出现的一些现象也不能正确理解，遇到问题没有明师指导，再加上其它一些原因，于是便出现了这样或那样的一些问题，“鹤翔庄气功容易出偏”的论调就这样传播开了。

为了搞清情况，有针对性地解决练功中出现的问题：我们组织力量在学员中进行了调查，了解到在练一步功（动功和站桩功）阶段出现的所谓“偏差”，大致有以下几种情况：

（1）练功后身体的某个部位有不适感，如头晕、胸闷、气短等。

（2）出现自发功后自己收不住功，有的手舞足蹈，有的语无伦次，有失常态。

（3）自发时出现了一些奇怪的举动和姿势，如有的哭、笑、喊、唱，有的盘腿合十，有的倒地乱滚，有的卧地不起……。

（4）出现自发功后有的原来有病部位更加疼痛，病情似有增无减；有的原来没病的部位出现疼痛，似是无病添病。

……

以上几种情况，是否都属“出偏”？导致出现这种情况的原因是什么，又应当怎样解决？是要具体进行分析的。

练动功应当是外练筋、骨、皮、内练精、气、神。练功之后应当感到全身舒适，精神焕发。如果出现（1）类的情况，是不正常的。这是由于没有掌握好练功要领，姿势、动作、意念不正确或缺乏练功常识造成的（比如练第三节“气通关”的上起动作时，意念如不向涌泉穴，气就上冲，练后头就容易发晕；作“双回气”外导内行时，两手如过脐太多，男同志就可能引起滑精、女同志就可能引起带下）。这虽谈不到是“出偏”，也是小的差误，应当调整解决。

属于（2）类的情况，应当说出偏，但这种情况是较个别的，据了解，出现这种情况的原因又有两类：一类是自学《气功的妙用》后来掌握要领，又无明师指导就去站桩，出现问题自己不能控制，这是由于当时功法问世不久，我们的教功经验不足，没有强调必须有老师辅导，《气功的妙用》也写得比较简单，没有详细交代站桩后如何收功，是我们的责任。另一类是精神分裂等禁忌症患者或有该病家族史的人练功后体内5－羟色胺升高，精神出现异常。出现这种情况，也与我们当时对禁忌症强调不够有关。

对于（3）类的情况，我们认为主要涉及了对自发功的认识问题。对于自发功中出现的种种异于平常的动作，多数已在前面的问题中做了具体解释，这里不再重复。自发动作剧烈的人，常是患有某种疾病的人，随着经络的疏通，病情的好转，动作便会由大变小，由小变无，由外动转为内动。现在全国已有千百万练功者经历了这样一个阶段之后，在治病健身方面奏了奇效。所以，对自发的各种动作不应看作是“出偏”。至于有人出现倒地、乱滚等现象，从实质看，也是一种治病的需要（接地阴），不过这种动作看起来很不文明，也不卫生，而且完全可以通过其它方法解决（如加练动功中“通地合阴”动作等），因此我们强调不能躺地，并提供了防止和纠正躺地现象的方法。

属于（4）类的情况，我们认为应当分析原来的病情。有些病不适于练动功和站桩功，如大出血等。因为出现自发功后要气冲病灶，这种病不宜接受这样的治疗，应当改用其它治疗方法或练医疗辅助功。除了上述情况之外，只要不是剧烈的疼痛，就是气冲病灶，都应看作是练功奏效。气功练到这一步算是入了门，已不容易，切不可认为是病情有增无减，误当出偏而放弃很快就会收到医疗效果的气功锻炼。至于原来无病，练功中出现特殊疼痛的情况，我们认为应当到医院认真检查，确诊病症，找出真正的致病原因。如有一位女同志自发功时猛力敲打小腹，以致皮下瘀血，收功后仍不能理解，跑来找我询问，我认为是自发功查出了病，建议她去医院妇科检查。过了些天，她高兴地跑来告诉我，经检查发现她的子宫内有一肿瘤，已发展到鸡蛋大小，幸亏及早发现，及时做了处理，否则就可能恶变了，她非常感谢“高明的医生”——“自发功”给她查出了大病。还有一位同志，开始练功很舒服，后来突然出现腿部剧痛。经医院检查，发现了骨裂。这位同志便认为是练功出了偏，这样看当然是不全面的。许多练功者都体会到了“自发功是高明的医生”，它可以治病，也可以查病。五节动功的动作都很柔缓，练得再多也不会导致骨裂。现在通过自发功气冲病灶，原来未被自己发现的病，现在被真气查了出来，这样可以及早采取有效措施进行治疗。怎么倒去责怪这位“高明的医生”呢？

1983 年 3 月，我们曾对当时北京两万多名鹤功学员进行了普查（通过本人、家庭及所在单位），发现有 17 人有异常反应，也就是还不到千分之一。这 17 人中有 7 人反应不大，一、两周即恢复正常，另 10 人经过调理，最长的两个月已完全恢复正常。分析这 10 人出现异常的原因如下：

有精神病史	练多种功法追求自发功	受惊吓	受七情干扰	追求幻觉	自学，无气功常识	合　　计
3人	3人	1人	1人	1人	1人	10人 （占普查总数0.08%）

综上所述，过去传说的“出偏”并不全是真的出偏，对此应有正确的认识，属于练功中出现的一些问题或者真正的偏差，究其形成的主要原因，与当时功法介绍比较简单，自学不易掌握要领，又缺少大面积教功的骨干力量和经验有关。针对以上情况，我写了《中国鹤翔庄气功》一书，不仅详细介绍了经过反复修改、充实的功法功理，还系统介绍了学练气功必须掌握的基础知识和一般练功常识；我们强调了鹤功不能自学，必须由辅导员教功，并在全国范围内，不断举办各个层次的辅导员提高班，培训推广功法的骨干力量；对于辅导员，我们特别强调的是把“三关”：招收学员关（禁忌症患者及有该症家族史的人不能接受练一步功，只能练医疗辅助功）、科学教功关（严格按照功法要领教功，不得擅自修改功法或增加本功法以外的内容）和站桩自发关（站桩之前要认真检查学员五节动功的动作与意念是否正确，并要再次审查学员中有无禁忌症患者；初练自发功的阶段，辅导员一定要亲自指导，学员收好功之后，辅导员方可离开练功场地）。另外，我们也希望愿练鹤功者如无老师辅导，不要自学，尤其不能自己站桩；禁忌症患者也不要练动功和站桩功，免得给自己带来不必要的麻烦。以上对辅导员和学员的要求，都希望自觉地、认真地做到。试想现在全国练鹤功者已上千万，今后继续发展下去，如不严格按照规定去做，出了问题，其责任我们是想负也负不了的。

以上讲的是练一步功时容易遇到的问题。有的人一步功练了很久，情况一直很平稳，收到了良好的功效。但后来又突然出现了异常反应，如：有的练自发功，收了又发，连续不断；有的全身不适，状似感冒；有的希望避人独处，饮食起居亦有变

化；有的举止异样，神情特殊……。这是练功到中层次以后出现的反应，多数是出功反应（即可能出现某种功能），是暂时的现象，家庭及周围的人不可大惊小怪，或看作是“精神分裂”、“走火入魔”，而应为其安排安定的环境，并请明师指导。千万不可强迫其做某种不愿做的事，或给予强烈刺激，否则容易导致出偏。随着练功人数的增多和练功常识的普及，大家对此有了思想准备，再遇到这种情况也就可以正确处理而不足为奇了。

中国鹤翔庄气功有很好的功效，又经过十几年的实践检验和补充提高，现在已经比较成熟，练功者只要有正确的练功目的，严格按照功法要求，在辅导老师指导之下进行锻炼，是安全可靠的，不会发生偏差的。不按规定办事，不按功法要求练功，那是自己偏离功法，而不是功法有偏。这一点是需要说清楚的。实际上，再好的功法，练得不得法也会出偏。现在，我们将经过充分补充修改后的成熟功法正式奉献给广大气功爱好者，并向大家提供了保证安全收效的措施和方法，相信若严格按照去做，定能安全稳妥地收到健身生慧的满意效果。

三、治病机理和疗效

18. 鹤功治病的机理是什么？

气功不同于体育锻炼，它是通过“调神”、“调息”、“调身”，外练筋、骨、皮，内练精、气、神，使气血畅通无阻。

通过气功锻炼，随着真气的不断聚积，人体的能量也不断增大，能量增加到一定程度后，就有了杀伤细菌和恶生细胞的能力，使它能够与疾病抗衡，产生有病治病，无病防病（免疫能力）的作用（详见本书上编）。

19. 鹤功治疗哪些病有效？

答：自1980年“鹤翔庄气功”问世以来，练功人数已近千万。根据各地练功实践，大90%以上的一般慢性病患者，在练功2—3个月后，都有不同程度的疗效。显效率达74.3%左右。疗效较明显的有慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、慢性结肠炎、慢性肠炎、胃肠功能紊乱、习惯性便秘等消化系统疾病；支气管炎、支气管哮喘、支气管扩张、肺气肿、过敏性哮喘等呼吸系统疾病；风湿性关节炎、类风湿性关节炎、坐骨神经痛、腰椎骨刺引起和肾亏引起的腰腿痛等疾病；神经性头痛等神经系统疾病；前列腺炎、精不液化等泌尿生殖系统疾病；心脏病、肺心病、高血压、低血压、半身不隧后遗症等心血管系统疾病；以及矽肺，有毒气体中毒、糖尿病、甲亢等内分泌系统疾病。另外，通过试点对乙型肝炎和癌症也有比较显著的效果。通过实践观察，对多种疾病均能产生不同程度的疗效。

20. 鹤功对治疗癌症是否把握？

答：“鹤翔庄气功”对于治疗癌症还在进行探索。近几年实践告诉我们，对于一些肝癌、肠癌、血癌、乳腺癌、子宫癌、卵巢癌、鼻咽癌、食道癌、膀胱癌等，经过患者和老师的配合，刻苦练功后，有的肿瘤小了，有的配合药物或化疗恢复了健康，也有不用药，经认真练功恢复了健康。有的走上了工作岗位的，有的增强了体制，有的已经延长了存活期，这对癌症病人是个佳音。

不过，癌症病人练鹤翔庄气功同一般患者不一样，要求也有所不同，应当特别慎重，要在经过训练的有经验的老师辅导下，针对不同部位的癌症，加练不同的辅助功法，这样就会取得满意的效果。

21. 患腰椎间盘突出症及颈椎病可否练鹤功？

答：这两种病人均可以练此功，但是必须严格按功理、功法和注意事项去练，否则就可以发生不应发生的问题。如第一种病人要注意在第一节功中的能地合阴的动作，动作要慢、要准，意念要正确。第二种病人要注意在第三节动功中的引颈、摆头的动作，要慢、要准，意念要配合好，就能产生治疗效果。

为防止发生偏差，要练完五节动功后，再在老师指导下练站桩。总之，这两种病人要动作特别准确，意念正确才行。

22. 患美尼尔氏综合症及癫痫病可否练鹤功？

答：上述两种病患者均可以学练鹤功，但必须有教师辅导，对气冲病灶要有足够的估计。站桩时要加强指导，发现问题，随时解决，要事先告诉患者，气冲病灶是正常现象，特别是癫痫病的病人可能在练功中病情发作三五次，如果讲清原因和指导得当，可能少发作几次，要注意练功场地平坦宽敞，有人护理。

23. 大出血病人是否可练鹤功？

答：大出血的原因很多，应具体问题具体分析。如查大出血病人由于气血妄行，造成出血过多，给病人带来不必要的精神负担和身体上的不适，应当慎重处理，特别胆子极小的人，更应谨慎从事。中国鹤翔庄气功动静相兼，往往可能由于动作过大，过急，使出血的病人不大适应，有大出血的病人，我主张不要练鹤功。但也有病人愈很久没有犯病，在辅导老师的正确指导下，随时掌握情况，可以试练。

24. 头疼病患者是否可练鹤功？

答：头疼患者的得病原因很多，有的神经性头疼，有的是

外伤性头疼等。气功锻炼到一定程度，气冲病灶对患者反应较大，痛苦较重，练功前应有思想准备，发现问题，及时解决，反应较大的人可到医院就医、服药减轻疼痛，同时一边坚持继续练功，持续一段时间后，经络疏通了，气冲病灶反应也就消失了。

25. 截肢、瘫痪病人是事可练鹤功?

答：鹤功是以五节动功和站桩功组成的一套功法，凡能独立生活，有自理能力并没丧失自我控制能力的人均可练此功法。

26. 练鹤功是否能治疗皮肤病?

答：中医理论认为，人是一个有机的整体，气功锻炼是为了疏通经络，开阖穴位，增强血液循环和新陈代谢，所以要想使皮肤病患者得到很好的效果，是可以练鹤功的。实践也已证明，一些皮肤顽症通过练鹤功得到了治疗。

27. 为什么精神分裂症、严重神经官能症患者及有此类病家族史的人暂不宜练动功与站桩功：

我们的《练功须知》中已明确规定：患有精神分裂症、严重的神经官能症及有此类病症家族史的人暂不宜练中国鹤翔庄气功的动功与站桩功。这是因为这些患者神经系统失调，大脑有序化受到破坏，自我控制能力较差，出现自发功时处于过度兴奋状态，意识不能从命，就有可能收不了功。再者，精神分裂症患者体内的5一羟色胺比正常人高，在兴奋时也比正常人升高得快。这些人一出自发功，就会出现过度兴奋状态或者类似犯病的精神症状。因此，有上述几种病史和家族史的人，暂不宜练五节动功和站桩功。如要治疗上述疾病，可在气功老师指导下练“医疗功法”。

28. 气功与催眠术有什么不同？

答：气功与催眠术是不同的。气功是中国医学遗产的一部分，它有几千所的历史，而且靠自己的主观能动性调动自身的潜能，为自己治病，它是一种主动治疗。练功者要靠自己持之以恒的锻炼，通过正确的姿势，进行调神、调息，疏通经络，开阖穴位，外练筋、皮、骨，内练精、气、神，以达到防病、治病，增进健康和延年益寿的目的。催眠术是通过有经验或有功夫的人的语言等方法，暗示诱导刺激他人，收到应有的治疗效果。正因为它是靠一方向另一方施行的一种方法，所以它是被动的，任凭催眠者“摆布”的，与气功的主动锻炼是不同的。

29. 练功是否可以配合针灸治疗？

答：练气功是为了疏通经络和穴位，解除疾病，强壮身体，针灸治疗也是为了疏通经络和穴位。但是针灸的补泻手法不同，练气功也有补泻。因此，只要针灸的补泻和气功的补泻配合得好的话，就会提高疗效，就可同时并用。相反，如果针灸的补泻和气功的补泻互相矛盾，就会起相反的抵消作用。

30. 练功是否可以配合药物治疗？

答：为了加速治疗，应当配合。如癌症病人在化疗时白血球下降，在这期间同时练鹤翔庄气功，可以使白血球升高，保证正常治疗。如果单练功或只用药物治疗，至少是拖长了治愈后的时间。重病治愈的恢复期或健康人，都可用气功来保健，益寿延年。

31. 为什么有的人练功很认真，而疗效并不显著？

答：如何证明认真练功呢？练功多，不等于认真，真正认

真，是按功法的各项要求和规定练功，如姿势、意念是否准确，松、静、呼吸是否自然等。有的人练的时间虽多，但不按规定和要求练，不能放松，特别是静不下来；有的人道德涵养差，不能控制情志的变化；有的人不注意风、寒、暑、燥、湿的变化，不注意养生和生活的规律化，也经常外受六淫（风、寒、暑、湿、燥、火六气的总称）侵袭，这样，即使练功再多，也很难见显著疗效。还有一条应当引起注意的，练功到一定程度产生阳气旺盛，男女都有性欲要求，这是正常的好现象。但有人缺乏运精补脑的常识，而房事增多，不能节制性生活。这种人即使病痊愈了，也可能复发，这也是实践经验的总结。

四、练功常识

32. 为什么不能同时练两种功法？

答：第一，练气功应养成一种良好的习惯，包括定时间，定内容，定地点，定方向，而这个习惯的形成，需要日积月累不断重复，一旦形成规律，不要轻易地将其打乱，这样有利于在人体意识和机体内部形成条件反射，并能帮助练功者较快的安定下来。如果同时练两种以上的功法，就会破坏这种条件的形成。上海科学家们已有测验记录，如练一种功法，功夫的长进是直线上升的，如再改练其他功法，功夫的长进则是从零开始的。如两种功法交替进行锻炼，则两者互相干扰，功夫不能长进。

第二，各种不同的功法，调气方法，运气轨道，收效快慢及目的不同。所以它的具体要求、要领等也不一样，收益也有差别。如两种功法同时练，使真气运行的方法、路线经常变换，结果会影响效果，甚至会出现偏差，有害身体。

第三，练功过程中，会出现各种各样的反应，如同时练两种功法，分不表哪种反应是属于哪种功法产生的，如有了偏差也不易纠正，还不易掌握功夫的长进情况，不利于练功。

因此，特别是初学气功的人，更不能同时练两种以上功法，不能见异思迁，什么功都试试，不一定有益。如果有功夫的人，为了研究和考证其它功法的效应，可以练两种功法。在研究考证以后，加以评价比较，互相取长补短。但是，最后还是经过体验选择一种适于自己锻炼的功法，作为长期健身的方法，终身练，从一而终。

33. 练功穿什么鞋合适？

答：练功时最好穿布鞋，因为穿布鞋比其他鞋容易接通地气。女同志不要穿高跟鞋练功，以免扭伤脚，有人穿球鞋也不太好，因为胶鞋可以产生绝缘，疏通涌泉穴较慢。

34. 在室内、外练功的效果是否一样？

答：冬天特别冷时可以在屋内练功，但要特别注意空气流通、新鲜，五楼以上效果不好（包括五楼），最好到下边练。因为经过实践证明，五楼以上和地气不易接通，因此，在练功时要选好场地，比如在四楼不如一楼效果好，在水泥地不如在土地效果好，这点许多人都有体会。

35. 应当怎样选择适于练功的树木？

答：树木和人一样，也是生命体，它们常年置身于天地之间，终日承接天阳地阴、日精月华，上下通达，阴阳和谐，具有很强的收、放能力。一般树木在阳光照射下都能产生吸碳放氧的光合作用，所以人在树下憩息就会感到舒适，若在树下练功，可以与树互换信息，接受树木排出的好气以弥补自身之需

要，排出自身的病气、废气由树木吸走。

但并不是所有的树木都对人体有益，根据许多练功者观察体会，由于各种树木的气质不同，在不同的树下练功会产生不同的效果。福建龙溪地区体委气功辅导站的同志曾组织了66名练功学员进行测试，发现对松、柏、梧桐、榕树、垂柳等十余种树木产生良性反应，在其下练功感到气顺、脑清、身轻欲飘；对龙眼、玉兰、槐树、广兰等十余种树木产生恶性反应，在其下练功出现胸闷、气短、全身乏力，有的人在广兰树下练功后头晕、头痛，全身不适。

一般地说，松、柏、杨、柳、白果、梧桐、榕树以及青竹、仙人掌科植物都属有良性反应的树木；核桃、栗子、黑枣、臭椿等都属有恶性反应的树木。但由于树木种类繁多，南、北方又有很大不同，不便一一测试；需要采什么树气又与采气人五脏亏损情况有关系，不同的人可能需要不同的树气。因此，究竟需要或适应哪种树气，练功者可以自己慢慢体会。

以上说的是练功前对树木的选择。有的人在出现自发功后，自发地选择某种树木去靠近；还有的人专选平时被认为是恶性反应的树木，这是自发地利用树木含有的不同成分的药性弥补自身之需要，或利用其药性攻克疾病。这是自发功的一种功效，对治病健身有益无损，应当听其自然。

36. 什么时间是练功的最佳时间？

答：我们认为子、午、卯、酉四个时辰较好。子夜即夜间11—1点；午时即中午11—1点；卯时即早晨5—7点；酉时即晚间5—7点。现在由于大家都要工作、学习或参加一些社会活动，一般不易按时坚持。可以根据自己的时间和个人的工作情况而定，合理进行安排，什么时间方便就什么时间练，最好有个固定时间，以便养成习惯，持之以恒，长期坚持下去。一旦

由于工作忙，错过了练功时间，也不要紧，过一会儿再补上也就行了。

37. 练功和冷水浴有无矛盾？

答：冷水浴也是一种保健方法，通过这种方法长期锻炼，可以增强人的身心健康和抗病益寿的能力。气功锻炼是增强体质，挖掘人体潜能，开发智慧的最好办法。两者基本上没有矛盾。但应注意，冷水浴最好在练功前进行，因为练功后，人体穴位和毛孔都开了，冷水浴会使穴位和毛孔发生“闭塞”，容易感冒，只要避免这个问题，是可以洗冷水浴的。

38. 高血压病患者练功应注意什么？

答：高血压病患者练功，应当特别注意安全。在初期阶段，应采用“降压法”辅助降压。如练动功一段时间以后，血压仍未正常，也可继续使用上述辅助功法。

39. 容易惊恐的人练功时应注意什么？

答：“惊”是猝然遇到非常事变而导致精神上突然紧张的表现，如忽遇险恶，突临危难，幻视异物，耳闻巨响等，都可发生惊骇。惊能致病，是由于内动心神，神惊则气乱不定。所以《素问》说：“惊则心无所倚，神无所归，虑无所定，故气乱矣”。遇惊触动，则又是心气先虚所致，否则虽遇危险，或身临异境也能镇静下来，心平气和，不致造成惊后发病。

“恐”是惧怕的意思，是一种精神极度紧张所引起的胆怯表现。名医张子和说：“惊为不自知，恐为自知”。《素问》说：“恐，如人将捕之。”（脉解篇）。《诗经》也有“如临深渊，如履薄冰”的诗句，都指恐惧而言，恐惧原因虽多，不外乎肾脏亏虚．气血不足，志歉神怯，因“肾藏志”、“心藏神”。血不足则

志歉，志歉则惊，恐则神去。所以《灵枢·本神篇》有“神伤则恐惧自失”。《经脉篇》有“肾足少阴之脉气不足则善恐”。《素问·调经论》有“血不足则恐”。《宣明五气论》有“精气并于肾则恐”，《四时刺逆从论篇》有“气血内功，令人善恐”等等记载。以上所说是由于内脏气血先亏而后生恐的，还有因恐而伤及内脏的，如“恐伤肾”。“恐则脾气乘矣”等。练气功惊恐之人有之，不练气功也有之，不能惊恐之后怪气功出偏，具体问题具体分析、具体处理。明白了容易惊恐的道理，练功要选择场地、环境，应当飞力避免遭受惊吓。

40. 练功中受到惊吓怎么办？

练功中常见的受惊吓大致有以下两种情况：

（1）来自外界的惊吓。练功入静后，突然受到外界干扰（如场地选择不当，突然出现喧闹声响，或被其它意外事件所惊动），很容易受到惊吓；有的夜间单独在野外练功，精神紧张，也容易受到惊吓。

（2）练功时出现各种幻觉。这本是练功中常见的现象，但有的人胆子小，或者缺少科学常识，有迷信思想，出现幻觉时就胡思乱想，造成自我惊恐。

中医理论认为：“惊则气乱”，“恐则气下”。受惊吓后，有人哭笑无常，有人语无伦次，有人手足颤抖，有人少气无力，有人疲劳嗜睡、昏昏沉沉，有人发烧心慌，也有人失眠多梦、精神恍惚。发生以上现象，不心惊慌，可按以下办法处理：

受惊后不要马上离开练功场地，应当就地镇静下来，集中精神，继续练功，感到舒适后做“引气归元法”。

有人受惊后忘记收功就离开了练功场。这时，身体周围的气没有收入丹田。遇到这种情况，如果离练功场地较近，应回原地收功，按受惊吓后第一种情况处理。如果离练功场地较远，

或离开时间过久，可以采用“左四右三回阳法”。

41. 练功怎样入静？

答：气功锻炼主要是松与静，特别是入静，鹤功的五节动功，是动中求静，意带形动，气随意行，意、气、形统一，也就是让练功者在动中达到精神集中，不要胡思乱想，不能有杂念。否则，练功就不能入静。所以，首先要求意、气、形统一，这是由浅入深的入静方法。站桩在出现自发动作以后，怎样真正达到入静？入静的方法很多，简述一两种供参考，如“听息法”。练功者宁神静意细听呼吸。“数息法”，就是数一下呼吸的次数，从一至十，再折回从一开始。“排贼法”，就是练功者在练功前暗示自己，现在开始练功，排除一切干扰，收功后再想。“追贼法”，如有真正关心的事情，一时又放不下，就干脆让其进入脑海，进行逻辑思考，得出结论，杂念就自然不存在了。还有一种方法，就是在入静以后，细细去意识丹田的位置、变化和各种境界，或自身体会气化的反应等等。

42. 为了入静，站桩时可否配上轻音乐？

答：站桩属于静功，应当入静才对，如用音乐，反而影响入静。但对初练功的人，用轻音乐来诱导放松，入静，也是可以的。

43. 为什么看去很有修养的人有时练功也难入静？

答：这样说，所谓有修养，是从表面来观察。很多人心念很急很乱，一时放不下心来，在练功中，最关心的问题总是显得突出，念念不忘，特别是有关个人利益的事，杂念就更多，一时不能排除杂念，有杂念就静不下来。也有因病重，痛苦较重而影响清静的，这种人除练功按入静方法锻炼外，也可用药物

帮助治疗，慢慢就会静下来。

44. 对女子练功有什么规定？

答：女子经期与妊娠期内不能练功。

45. 男、女小周天有无区别？

答：男性小周天从督脉上升，任脉下降，所谓“背阳腹阴”；女性小周天从任脉上升，督脉下降，所谓“腹阳背阴”。也有的女性小周天走向同于男性，还有的小周天是两个循行路线交替运转。

五、练功反应

46. 练功中为何有时会胸部憋闷？应如何处理？

答：产生胸闷、胸憋的现象，大致有四种原因：

（1）练功中由于气冲病灶而感到胸闷、胸憋。胸部（包括该部脏器）原来有病，或受过伤，其所属经络不通，练功时真气被调动起来，冲击病灶，就会产生类似原来症状的反应。有这种反应是好事，说明真气调动起来了，不通的经络将被疏通。过了这一关，反应就会消失。

（2）练功时精神紧张，形体没有放松，动作或意念不正确而造成胸部不适。正确的姿势可以疏通经络，错误的姿势可能使真气受阻；正确的意念可以治疗疾病，错误的意念可能使人得病。所以，练功时要正确运用意念，一定要严格按照功法、功理的要求去做，并充分做好练功前的准备。只有在具备练功条件的情况下练功，精神才能放松。只有松心（精神放松），才能松身，才能做到松静自然。如果达到上述要求，仍不能改变胸

闷、胸憋的情况，就需要找辅导老师认真查功，仔细纠正动作和意念。动作和意念正确了，不适感就会自然消失。

（3）练功者平时心胸狭窄，性情急躁，遇事爱生气，练功过程中又受七情干扰，使体内气机紊乱，造成胸部憋闷。为了避免这种情况的发生，必须加强道德涵养，做到处事客观，以乐排忧，保持性情温和、情绪安定。如果已经因受七情干扰造成胸部憋闷，则应用“疏肝法”排掉肝气。

（4）滥用调息法造成胸部憋闷。本功法自始至终强调自然呼吸。有人滥用其它功法的调息法，呼吸不自然，形体不放松，将气滞在胸中，就会产生胸憋、胸闷。按照本功法的调息方法，随着练功的深化，会自然出现站桩功部分所介绍过的九种呼吸方式。滥用调息法会带来不良后果，随意改动本功法就会出偏。对由于调息不当产生的胸部不适，可采用“点穴降浊法”加以解决。连续重复数次，直至头不晕，胸不闷，感到舒适即可收功。如当时不能生效，可次日再练。此法不可多做，在胸闷症状消失后即应停止，以免伤正气。

47. 有人练功后出现腹泻是什么原因？

答：一般人腹泻是由于脾胃消化功能差，或受寒和吃了不干净的食物造成的。应当及时到医院就诊。但也有人是练功产生的气化反应，练功深化可促使人体脏腑功能改善，将以往消化功能差，长期积滞在肠胃中的秽物排出体外，这是改善消化功能的好现象，这种腹泻，多为水泻，次数虽多，但人精神不减，用不着吃药，可继续练功，一般一周左右即可恢复，所以它不同于一般肠胃疾病。

48. 为何有人练功后明显改善了食欲和睡眠，过一段时间又变差？

答：个别人练功中意念过分追求，造成大脑皮层过度兴奋，抑制能力失调，还有少部分人晚上练功后出现大脑兴奋不能入睡，相当多的人是在气冲病灶时，造成不能入睡和兴奋。意念过分追求和晚上练功兴奋的人，可以晚间不练功，在早晨练功；气冲病灶患者，可根据自己的不同情况采取不同的办法来对待。有人小周天、大周天通了，这是好事，如小周天在疏通时也产生各种反应，尾闾关未通之前，命门以下就有不适感；夹脊关未通时，后背就有不适感；玉枕关未通前，头部就有箍、胀等不适感；这都是正常的。此时，要在老师辅导下继续练功。

49. 为什么有的人常有肌肉跳动感？

答：久病阴虚之人，肌肉常常会跳动。《内经》所说："筋惕肉瞤"是因为阴虚阳无所归之理，也即是真气不能归元的意思。阴虚气不归元，游行于外，所以，阴血太虚的人，全身都会跳动，哪个部位跳动得多，是由患者的阴虚程度不同情况决定的，显示在手足十二经和奇经八脉的经络上，亦有轻重多少的区别。如腰部特多，显然是带脉上的病。对于肌肉跳动，可采用"双回气"导引或按摩的方法治疗，也可配合药物治疗，方能彻底解决。

50. 为什么有的人练功前胃酸不足，练功后增多？

答：阴阳气机的运行，五行的相生相克，关键就怕出现偏胜偏衰的现象。《内经》中有所谓有余与不足，太过与不及是最难获得阴阳平衡，这好比天平称重量一样，稍多或稍少一点，就产生偏高或偏低的现象，这是讲的阴阳五行生克关系。练气功

要掌握“火候”，不能不练，也不能练个不停，要适当掌握，留有余兴。胃酸不足与太过，是气机运行不合适的表现，也就是气机能升不能降的缘故。这又与练津不能成精，练精不能化气有关系。应当将似笑非笑练出口水来，分三口回下，用意念送到下丹田聚津成精，这样就会减少胃酸过多的现象了。

51. 为什么有的人练功后有失眠尿频现象？失眠尿频更严重应怎样解决？

答：一般地讲，有失眠症的人，大多数都有尿频症，二者的病理是密切相关的。尤其夜间尿频病，是心肾不交，水火不济，心阳扰动于上，克于肺金，使肺变燥，而下焦元气变寒，失去阴阳平衡的功能，所以使人难以入睡。肾阴拒阳于下，肾与膀胱互为表里，寒水得不到气化，水火倒置，不得已而排水于外，所以尿频就更厉害了。这类情况应当以意守丹田，多作“双回气”补气为主，意守的部位可提到中丹田或下丹田靠上一点，就会逐渐好转。

52. 为什么有的人练功后出现睡不着觉的现象？

答：睡不着觉可能有多种原因，如果因练功后真气充足，精力充沛而不思睡，并无其它不适，就不是偏差，也不能算是失眠，而应看作好事。可以把练功时间放在早晨，早晨练完功保持整日精力充沛，晚上不练功，不会产生兴奋，就可以入睡。

53. 为什么有的人练功后会出现头部不适？

练功后，有人出现头部的轻微不适，原因多来自以下方面，应针对具体情况加以解决：

（1）练功时，意念运用得不准确。如引阳气上冲过多，就会头沉。如属于这种情况，做三至五次双回气，将阳气导引至

下丹田，不适感就会消失。

（2）有的人原来就有偏头痛、三叉神经痛等病。练功时气冲病灶，也会引起头痛，头沉或头紧等类似发病现象。这是病情好转的反应，一般一至两周即可消失。如果长期不愈，可能有其它原因，如七情六淫的干扰等，应到医院检查，采取相应的措施，及时处理。

（3）练功通小周天时，真气运行到颈部，在玉枕关打通之前，会感到有一条带子箍在头的上部，头顶发麻、发痒、发胀，如蚁爬。这是练功的必经过程，不属病态，更不是出偏。玉枕关通开，这种现象就会自然消失。练功到了这个阶段，应当用意念将任脉之气引入下丹田，再将丹田气用意念引到会阴穴处，沿督脉上升，经命门、大椎、百会、天目、鼻准、舌（舌抵上腭）引入任脉，小周天就会迅速打通，不适感也会很快消失。但不到这个阶段，切不要追求，以水到渠成为妙。

54. 夜间醒来自我按摩好不好？

答：夜间醒来自我按摩是阳举的一种现象，也是自控能力差的一种表现，应当加以控制。它是练功不能引气归元的结果。练功后收功做“双回气”时，一定要严格按规定的标准姿势、意念做一至三次，松肩，提肛，等气归元后再走，如醒来有阳举现象，可用意念引丹田气经会阴沿督脉上升到脑，就不会出现睡中自我按摩了。

55. 有的人练功后身上发痒，为什么不让搔？

答：练功较好的同志，很快产生全身发痒，这是气机循行的好现象，气行阳分的就发痒，行阴分的就发麻，这都是练功的正常现象，不必理它。如果抓，气机受到外来突然刺激会自动退回去，形成迂回缠行的现象，但是不会有害，不过热感会

减低，真气运行前进会减慢。不抓搔了，一会儿就会恢复，但最好不去抓搔它。在真气启动循行往返的过程中，应当让它按自己的自然规律运行，不要受到任何干扰。

56. 练功中，为什么有时一想到头头就发沉，一想到胸胸就发闷？

答：想即是意守。意守某一部位，该部位就可产生热感，可以调动真气，开合穴位和疏通经络。如果意守的位置不对或过重，就会产生弊病，给身体带来不适感，产生头沉、胸闷等不良现象。

57. 肾虚病人练功出汗多是什么原因？

答：肾虚，有肾阳虚、肾阴虚和肾气不固之分。《素问·经脉别论》说："饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱，水精四布，五经并行"。这是津液的生成与输布的简要说明。《素问·逆调论》说："肾者水脏，主津液。"津液的循行输布，是以三焦为通道的，经胃下降到小肠、大肠的水液，还要在小肠和大肠不断地被吸收。经脾、肺、三焦而发于皮毛的就成为汗；三焦水道下输膀胱的水液，通过肾与膀胱的气化作用排泄于体外的为尿。通过以上各脏腑的作用，津液输布外达皮毛，内注脏腑，滋灌全身各个组织器官。许多脏腑的病变，可以影响津液的生成、输布和排泄。如生成不足或汗出过多，就会出现伤津、脱液；如输布障碍，水液停滞，就会出现痰饮、水肿。总之，汗出过多，会引起伤阴，大汗不止，可引起亡阳。所以练气功要求留有余兴，不能出汗太多或太累。

58. 有的人练功后手上带电，好不好？

答：有人练功后，增强了人体的微波磁场，增长了生物电，有时会产生静电反应，这是好事。但与铁器接触，要注意静电反应，触物要实，或触物时意念内收，防止因静电产生的误伤。

59. 为什么有的人练功时两手的气感不一样强？

答：练功时，两手气感强弱不同是较常见的现象。一般地说，日常工作、生活中活动少的手或经络欠通的手，气感就比较弱；活动多、经络通畅的手，气感比较强。这种情况，练功久了就会得到改变。

60. 为什么有的人练功时左腿不热右腿热？

答：这种现象一般在男性中较多。人体内肾左右各一，男性左肾属水，右肾属火。当肾阴虚时（即虚寒症）就会发生左下肢寒冷，右下肢热；如果肾阳虚就会感到两下肢均寒冷。以上属病理反应，通过练功即可得到调整。

61. 有的人练功丹田不热也不动，应该怎么办？

答：丹田不热不动不等于练得不好，人有三个丹田，下丹田不动，但有人上丹田或中丹田练得很好，治病就更有效。练功不是光体会热和动感，关键问题是练功能平心静气，真正清静下来，能入静，能放松，使全身的气达到了归一，是条捷径。这样能治病而且疗效更快。

62. 为什么有的人练功时丹田时冷时热？

答：丹田发热是练法合适，意念对路的一种好现象。不热是练法和意念不合适，也可能是受寒所致。或是思想杂念过多，

造成意守不当引起的“有风无火”（风即呼吸，火即意念），造成丹田发凉。练功应当持之以恒，意念集一，调身、调息、调心合适，丹田可以恢复发热。

63. 为什么有的人练功时腰背都热而丹田反凉？

答：腰和后背是阳脉经络，易经所谓乾背也，因此练功人背上的巨阳之经最容易产生热感；肚皮是阴脉之所，《易经》所谓坤腹也，因此，热感在腹部比后背要少些、慢些。丹田是练丹之地，是真气储存和积聚的地方，应该产生热感才对，如果不热反凉，是阴阳两虚的表现，叫“阳不恋阴”或“火不济水”，是阴阳分离的现象，失去了阴中有阳，阳中有阴，阴阳扭抱，循环无端的作用。应当将阴凉之气排出体外，而对丹田加强意守，就可逐渐变热。

64. 丹田发热后，可否引导其转动？

答：这个问题在五节动功中已有述。在练站桩时，当意守丹田发热后，禁止随便用意念引导气机，应当任其自然，也就是“法象天地”，按体内二十条经脉，周身穴道的自然规律修炼，因为各有自己的规律和定位。初练功的人，经验不足，也体会不到真气的运行，胡乱用意引气，或用“移心运气法”练功，至少有可能造成“气滞”或“岔气”，严重者可能失去真气在经脉中的正规流注。所以教、练气功应尊重科学规律。

65. 有的人练功一段时间后，出现丹田发热、发胀、发紧或转动等现象，应怎样对待？

答：气功锻炼是由浅入深，由全身无感觉到体质敏感，由气不足到气足有感，这是练功深化的表现。丹田发热、发胀、发紧、转动等，这都是正常反应，应当任其自然。因为宇宙界的

自然规律是不能打破的，如一年四季，春、夏、秋、冬，是不以人的意志为转移的，只有顺乎自然规律，身体才能健康，否则就会得病。人有五脏六腑，十二经和奇经八脉，真气运行有自己的特定轨道，也是不能任意改变的。练功到丹田真气充足时，丹田就会产生自动开阖，真气得以补充，丹田一动一动地就会将真气推到各条经路中去，充养全身各个器官，练功者要顺其自然。

66. 有的人练功后承灵穴要开未开，引起头痛、气闷、无力，应怎样处理？

答：遇到上述问题，首先应请辅导老师查功，纠正不正确的动作和意念，特别要检查“双回气”动作是否准确；再纠正第三节“鹤首通关”动作的意念，纠正后如症状减轻，患者即可自己练通，症状反应会消失。如症状还不能减轻时，请辅导老师用剑指或中指帮助患者将承灵穴点通，或者发“通”音；或意守一个承灵穴在转动，症状也就消失了。

67. 应如何防止练功时前、后阴漏气？

答：前、后阴漏气，是没按规定练功的缘故。如有人做“双回气”时，导引过脐太多；有人做“双回气”不按要领松肩、提肛。发生前、后阴漏气，可用意念引前、后阴之气沿督脉上升至脑，再做“双回气”，连作数次；或发“三”音，即愈。

68. 有的人练功中气冲上头，口干舌燥，应怎么办？

答：气冲上头，大致有三种情况：一是涵养差，遇事爱生气，往往产生肝火上逆，造成头痛、头胀、头沉或者麻木等现象，日久会产生口干舌燥。二是练功没按要领练，没做到松静自然，肌肉肢体僵硬，特别不能做到似笑非笑，练功时咬牙、瞪

眼、皱眉，不由自主地就会将气聚集到头部，久而久之产生口干舌燥。第三种情况是一种病态。按中医讲，这种人舌绛无苔，下午四点至八点有低热不适，或夜间多梦、盗汗，乃为阴虚内热症，即虚痨症。也有湿热上蕴（蒸）的，舌苔厚腻而黄，口渴不欲饮水，下午腹胀，晚间多有浮肿现象。

对于以上三种人，要用不同方法处置：第一种人劝其加强涵养，处事客观，以乐排忧。第二种人要求练功要掌握基本内容和要领，做到松静自然，可鼻吸一口气入肺，用口呼出，连续做三至五次，形体即可放松。第三种人除加强正确练功外，可到医院就诊，配合药物治疗。

对以上三种人，练功要特别注意练预备功中的似笑非笑，同时可对“廉泉穴”进行意守，促使两腮放松，产生口水，以解口干舌燥之急。

69. 百会穴练开了应怎样保护？

答：练功把百会穴练开了，有人感到跳动，有人感到旋转，也有感到象蚁爬等现象，这是练功的正常发展和深化。头朝百脉，一通百通，全身经脉皆在此相会，百会穴一通，全身经脉先后就会被疏通。应当象保护眼睛一样保护百会穴，不要用手去按，也不要去拍打，更不要叫别人去按或拍打，如冬天戴帽子压得过紧，可使其虚起一点，因为百会穴跳动了以后，气流还比较微弱，用力一按就不通了，就是经过刻苦练功，再跳动也需要较长时间，所以应当保护它。

70. 为什么有的女子练功后发生闭经现象，停练后又恢复正常？

答：血是神志活动的物质基础，故有“神为血气之性”之说，气血充盈，才能神志清晰，精神充沛。《素问·八正神明

论》说："血气者，人之神"。指出了血与神志活动的密切关系。因此，血虚、血热可引起神志方面的病变。如心血虚、肝血虚，常有惊悸、失眠、多梦等神志不安的症候。

女子胞宫主月经和孕育胎儿的作用，它与肾脏及冲、任脉关系最为密切，因冲、任二脉起于胞中，当肾中精气旺盛，冲、任二脉气血充足时，月经才能正常，具有生殖和养育胞胎的作用。如果肾气虚弱，冲、任二脉气血不足，就会出现气血不调，经闭或不孕等症。此外，胞宫与心、肝、脾三脏亦休戚相关。心能主血，肝能藏血，脾主统血又能生血。所以，当心、肝、脾的功能失调时，亦往往影响到胞宫的正常功能。如心、脾两虚，气血不足，可见经行量少，后期较重，甚至闭经等症；脾虚下陷，不能摄血，可见崩漏；肝气郁结，疏泄失职，也常引起月经不调。练功中对月经引起的减少或闭经，停后即复，是机体内各脏腑功能互相促进的表现，暂时的闭经可以促进功夫长进得快，所以古人有"斩赤龙法"（赤龙指月经），要斩断是为了不漏气。对女子闭经，要具体问题具体分析，不能一概而论。

71. 为什么有的女子练功后月经过多，或有白带，有的男子梦遗、滑精，或想大小便？如何解决？

答：以上情况是由于练功时动作不准确和意念过重造成的。如作"双回气"外导内行，分手抱球的动作时，由于抱球太往下，掌心向下倾斜或意念过重，就会产生以上弊病。以后做"双回气"外导内行时，要在肚脐处分手，下丹田前抱球，手心要对丹田。或者男子意守中丹田，女子意守膻中穴，过一段时间即可好转。

72. 为什么气功练到一定程度之后，男、女都会有性欲增强、兴阳次数增多的现象？应如何处理？

答：练功刻苦认真的同志，气化反映就快，人的真气充足了，男同志就会在早晨醒时，产生兴阳现象；女同志也会在早晨似醒非醒之时产生子宫收缩，此时男子就有性生活的要求，这是好事，标志着练功到了一个新的阶段。必须注意，要抓住这个时机运精补脑。即在此时此刻，用意念引丹田气经会阴穴，沿督脉上升，经命门穴、大椎穴进入脑内，可连续做一至三次，男子的性欲要求即可消失，此即运精补脑，久而久之，人就会开发智慧，增强记忆力，此即古人所谓的“命功的活子时”。但必须注意，不可故意追求此时的生理反应，如果故意追求产生的“性欲要求”，去“运精补脑”，就会发生昏沉，人的大脑记忆力反会减退。

73. 练功中产生幻觉应当如何对待？

练功中产生幻觉是常见的一种现象。根据经验来看，有人在练功中有气化反应，可以发现信息。凡使人全身舒适、心情舒畅的信息和幻觉是良性的。如有人感觉自己升高、变大；有人想笑；有人感到飘浮；有人听到美妙的音乐；有人听到潺潺流水；有人自感置身高山之巅，心旷神怡；有人看到花丛、光环……。这是由于练功达到了练精化气的阶段，真气调动起来，补养了五脏六腑，使脏腑之阳气上升，产生了有光亮的、上升的、向外的、兴奋的、亢进的等等阳性气化反应，这是有益于身体健康的气化反应，可以继续练功。

如果出现的是使人精神紧张、恐惧、头晕、胸闷等使人不舒服的信息或幻觉，或是看到黑色的东西，这些就是非良性幻觉，这常常是自身病气的一种气化反应。出现这种情况不必惊

慌，可以摇一摇头来调节一下气机，或是发“呬”（音“司”，sī）音或“嘘”（音“诗”，shī）音，调整肺脏和肝脏的气机，这样连做几次，幻觉即可消失。等精神安定下来即可收功，如想继续练功，可以换个较好的环境再练，千万不要就地继续练功。

练功中对幻觉应采取不追求的态度。

六、站桩自发功

74. 为什么有的人站桩自发时前走后倒？

答：练站桩功出现前走后倒现象，是病情反应，大都属于腰部以下的疾患。如肾虚引起的下痿症、膝关节炎、腰骨软化，或股骨颈、股骨、胫腓骨、内外踝骨、跟骨、膑骨、趾骨等曾有过骨折外伤，愈后在自发外动、气冲病灶时会引起各种反应；下肢肌肉、韧带、筋等如有过扭伤、挫伤，在自发外动和气冲病灶时也可引起各种反应。

病情不同，“前走后倒”也各不同，有的用脚尖前走，有的用脚跟前走；有的用脚跟后倒，有的用脚尖后倒；有的以脚尖前走后倒，有的以脚跟前走后倒；有的似跑；有的似舞蹈；有的左右一前一后象扭秧歌；有的双脚向上蹦跳；有的蹲下来用脚尖前跑后倒等等。随着病情好转变化，动作也发生变化，这些都是正常的现象。

75. 为什么有的人站桩自发时想走、想跳？

答：站桩自发想走想跳的人，大部分是有关节炎、腰骨软化、肾虚引起的下痿症，小儿麻痹后遗症等疾病。这些人下肢经脉受阻，涌泉穴难以开阖，虽做了五节动功和站桩，仍不易练通，故出现走、跳等外动现象，这些人应当着重动功第三、四、

五节的锻炼，先把涌泉穴练通，再练站桩功为宜。

76. 为什么有的人站桩自发时大跑、大动？

答：练站桩功产生的自发动作，是静极生动的现象。对此，既要任其自然，又要将动作限制在一定的范围内。出现大跑大动，练功者可以暗示自己："不要大跑大动，大跑大动有危险"，或者暗示自己"动作柔缓些"。另外，要意守涌泉穴，加一个"入地三米"的意念，意想自己象大树扎根一样，下肢动作就会慢慢地停下来。练站桩功大跑大动的原因，多数是五节动功没按要求练，没有达到意带形动，气随意行，意、气、形统一；或是第三节、第五节动功没练好，涌泉穴没有开。对于这种情况，站桩时必须加强意守涌泉穴。如仍无效，最好先练五节动功，暂不练站桩功，等涌泉穴练开后再练站桩功。

77. 为什么有的人站桩自发时会哭？

答：发功时哭的人，大多患有肝炎，肝郁不舒，或因动怒，气不平，致使肝经受阻不通，大敦穴不能开阖，气逆上冲，造成精神拂逆烦恼，引起内脏发生变化而产生悲哀和痛苦。《素问·宣明五气论》中说："精气并于肝则忧"。说明由内脏受到各种刺激后，出现脏腑功能失调而产生的。自发功哭是气冲病灶的表现，这种内脏机能和情绪上的变化是正常的，是有利于病情好转的。

78. 为什么有的人站桩自发时会笑？

答：中医认为不同的情志变化，对内脏有不同的影响。《素问·阴阳应象大论》说："怒伤肝、喜伤心、思伤脾、悲伤肺、恐伤肾"。情志的异常变化伤及内脏，影响内脏的气机升降失常，气血功能紊乱。脏腑气机失常的具体表现是："怒则气上，喜则

气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。”

人是一个有机的整体，“心为五脏六腑之大主”，“精神之所舍”，故情志的异常变化，首先影响必脏的功能及其他脏腑，出现种种功能失调。

精神刺激引起脏腑功能失调，脏腑功能失调表现出不同的情志改变。故《灵枢·本神篇》说：“肝气虚则恐，实则怒。”“心气虚则悲，实则笑不休”。

喜笑是心情愉快的表现，喜则意和气畅，营卫舒调，是为健康无病之象。有人过去病重，练功后产生笑，或先哭后笑，是气机和畅的表现，它促使胸、腹肌和内脏功能改善，这种气滞缓散之象，为病将愈之迹象。

79. 为什么有的人站桩自发时总要睁眼看月亮？

答：自发功是人体自我调整，自我修复的一种潜在功能，通过调身、调息、调心，将人体的这种功能调动起来。为自己检查、治疗，这是人的本能。凡有生命的东西，都有自我保护生长和防御的功能。当自发功检查到自己体内缺乏阳中之阴时，人即可用眼窍（九窍中之一窍。九窍：两眼、两耳、两鼻、口和前后阴）来接收天阳之中的阴（月亮之光），以补充自己的不足。这是自发功本能的自我调整，自我补充。这证明了人与自然界的关系是紧密相连的。

80. 为什么有的人站桩自发时总要睁眼看太阳？

答：大家知道，太阳能已被人们认识，人类用太阳能取暖，来为人类造福。太阳光的红外线，是人们不可缺少的天然物质，它的光温暖着地球上的一切。地球上的所有生命，都离不开太阳，人们有了它，就有了光明。中医认为人体患病，是阴阳失去平衡，阴虚的人阳亢，阳虚的人极阴，阴阳长期分离，得不

到平调的人，就会死亡。气功锻炼，是阴阳调整平衡的一种有效方法。自发功是人体自我调整的本能，体内亏损的物质，当感知之后，人就自然而然的本能地采阳光补充体内阳气的不足，促进阴平阳秘，恢复身体健康。据观察，凡阳虚之人，面色黄而畏冷，苔白、全身无力，如能坚持练气功，逐渐可恢复。

81. 站桩自发时睁眼是否影响练功效果？

答：站桩垂帘是为了入静和放松，避免外界事物的干扰。有人练站桩时自发地睁眼看物，是不会影响练功的。如果不是自发地睁眼，而是故意随便睁眼，是会影响练功效果的。

82. 为什么站桩自发时会出现双手合十和双盘膝动作？

答：这是阴阳和合的表现，是经络疏通已达一定程度的一种反应。

83. 有的人站桩时自发按摩既多且重，为什么没有不适感？

答：自我按摩，恰到好处，它好似气功师的导引术。这种自发的本能的自我按摩，能促使经络内真气的流畅，能促使穴道的开阖和留清排浊，起到药物起不到的作用，所以只有舒服，焉得难受。

84. 为什么有的人站桩自发后有昏沉感？

答：昏沉现象不仅自发功之后有可能发生，一般练功之后也同样有可能发生。这原因有二：一是动后气机发泄过分的疲劳现象，自发动作应控制不要太大、太急，即可避免昏沉感；一是意念不集中，气机散乱无章，真气不能收敛。应当在练完功后认真地做一至三次“双回气”，将气储入下丹田，可避免昏沉感。

85. 有的人站桩自发时心跳气喘，对健康有妨碍吗？

答：自发功动起来心跳气喘厉害，这对一些气滞不通畅的人只有好处；对于一些练功多年，气机通畅，已转变为内动的人，自然不利。有的人有气功基础，但受七情或六淫的干扰，经络穴道又不通了，又会出现自发功的。练功的原则要求是：清静归一，轻松愉快，功后似逢甘露，气机通畅，精神充沛才对。前边已讲的很多了，自发功在站桩功中做为治病的一个阶段，练站桩之前，必须先练好五节动功，将经络、穴位基本疏通后方可站桩，这时自发的动作就会柔和，不会产生弊端。

86. 对站桩自发时出现躺地现象应如何防止和纠正？

答：站桩时出现躺地现象，主要是自我控制能力差的缘故。练自发功必须严格遵守各条要领，加强意念锻炼。必须能自我控制，否则就不宜练。没有练过五节动功，或不会运用五节动功意念的人，更不能练站桩功。站桩功要领第二条“顶头悬”没有做好的人，也容易倒地。这是因为任、督、中三脉没有调正，鼻准没有对脐中，形体不能保持正直的缘故。

一旦出现躺地现象，应当马上将鼻准对脐中，意守百会穴，悬顶勾腮，自己就可以站起来。如果辅导员或其他练功者发现有人躺地，可以告诉其意守百会穴，引导其站起来。

87. 有的人站桩时没有自发动作，就自己活动几下动起来，这样练行不行？

答：这样练不行。自己活动两下就动起来，是诱发动。真正的自发功，是按要领练功，在入静的状态下，真气运行，通经活络，气冲病灶而产生自发外动。自发外动能治病，诱发外动会产生弊病，要严格控制。

88. 如遇禁忌症患者擅自站桩，收不了功，应怎么办？

答：如果这些人不听劝阻（或有家族史而未引起本人重视），练功后收不了功时，就会疑心过重，出现语无伦次，哭笑无常或狂躁不安等症状。遇到这种情况，家属或周围的知心者应当抓住患者的心理加以开导和安慰，使患者注意力分散，消除紧张状态，并及时送到精神病院就医，遵医嘱用镇静剂，使其很快安静下来。有条件的可以在当地请有功夫的气功师给以调治。

此类患者往往因肝火上升，痰迷心窍而面红耳赤，大便干燥，舌苔黄腻或黑，脉洪滑而实。气功师可以从患者头顶或肝经往下导引，将病气从涌泉穴或大敦穴排出，打入地下或树木之中，根据经验，这类患者虽上焦火盛，但导出的气却往往是寒气。此为上火下寒。等寒气排完后，再散出的都是热气。

这类患者要镇静下来，一般都要经过一段时间。家属必须耐心护理，设法让患者遵医嘱用药，这样就会逐渐好转。

89. 加意念延长站桩的时间，能一次把病治好吗？

答：站桩自发功不要时间过长。无论练什么功，都要留有余兴。练功时间长了，会产生疲劳感，加这种意念是不对的。古人说："功到自然成"，"欲速则不达"。练功要松静自然，由浅入深，由表及里，想一次把病治好，不但好不了，反而有可能起副作用。因为这个意念，是属于对自发功的追求，追求在大脑里形成了规律和概念，就有可能收不了功。所以说，练功不能随便乱加意念，要把功法学透，要按功法要领练功。

90. 站桩后收功时应注意什么？

答：站桩后收功时，意念要高度集中，不能有一点杂念。在

做双回气、张臂开胸、外导内行时，意念不能中断，精力不能分散，也不能睁眼、讲话。因为精神不集中，气就会散乱，不能归元，而收不了功。做双回气必须严格做到意带形动，气随意行，意、气、形统一。一定要松肩，提肛，鼻准与脐中对正，上身保持正直，将气引向下丹田，紧紧意守。

自发功收不了功的，大都是自控能力较差，过敏体质和有神经衰弱的人。收不了功时，应采用“五心归一法”。

七、辅导员

91. 鹤功辅导员是怎样产生的？是否学会动功和站桩功的人就可以教功？

答：鹤功辅导员出自广大鹤功爱好者，但并不是学会了动功与站桩功就可以当辅导员去教别人练功。做一名辅导员，必须具备下述条件：

（1）有正确的教功目的和良好的功德。

（2）练功姿势正确，功法熟练，并具有传授功法的能力。

（3）对功理有较深的理解，并具有一定的医学基础知识。

（4）能正确指导学员使用辅助功法和处理练功中常见的问题。

中国鹤翔庄气功辅导员必须经过鹤功辅导总站或各地鹤功辅导站考核。经过考核，认定其已具备上述条件后，发给正式的辅导员证（贴有照片，盖有辅导站公章及考核老师个人名章）。辅导员证分有不同等级，凡持一步功辅导员证的辅导员，不得传授二步功法。

92. 鹤功辅导员的守则是什么？

答：中国鹤翔庄气功辅导员的守则是：

（1）忠于祖国、人民，模范遵守法纪。

（2）有志于继承和发展祖国的气功事业，并重视功德的修炼。

（3）准确掌握功法，深刻理解功理，认真教功不走样，对学员有高度负责的精神。

（4）廉洁奉公，不谋私利，为发展气功事业而积极工作。

（5）尊师爱友，团结同道，举止文明，作风朴实。

93. 辅导员可否发放外气为患者治病？

答：我们不主张用发放外气的办法为患者治病。因为发放外气要消耗很大能量，尤其是慢性疾病，又不可能几次治愈，耗能太多，辅导员的身体就要亏损。特别是那些尚未掌握发放外气方法的人，更不能发放外气。

我们主张以自调为主。鹤翔庄气功就是自我修复的方法，患者有不适，可以通过练功，调动自己的真气为自己治病，解决自身的矛盾问题。

但是，如遇到危急病人，需要以外气挽救病人的生命时，还是要实行革命的人道主义，发放外气，救死扶伤。

94. 发放外气时，如何防止患者病气传到自己身上？

答：发放外气要有正念，正念出正气，用意识与病气对抗，就可以防止病气传到自身上来。如已传到自身上，产生不适，可用“点穴降浊法”或“疏肝法”，便能解除传过来的病气。

95. 有人练功时突然出现休克，应如何处理？

答：休克，它是一个综合症，可以出现在各种不同的病情下。其基本发生的机理是血管内流动血量的不足和气的运行不畅（绝对或相对的不足），当这改变超过了机体的神经、体液、心血管的代偿功能时，可以出现一系列的临床表现：血压骤降，毛细血管灌注不良，微循环内气血流动不畅，严重时组织内供血不足，代谢受到影响，最后导致细胞功能障碍，甚至死亡。由此看来，休克不是练功造成的，不练功的人，构成以上条件时，同样也会出现休克。

如在练功过程中出现休克要慎重从事。最好尽快送往医院，由医生处理。辅导员如有发放外气的能力，要尽力发气抢救，并可点其神门穴或对心区发气。一定要慎重，不要胡乱移动病人，以免发生意外。

八、提高

96. 练功治好病后，再继续练下去能提高功夫吗？

答：学练“中国鹤翔庄气功”，应对它先有一个全面的了解（详见本书上编）。

通过五节动功和站桩的锻炼，将人体经络疏通，穴位开阖，取得了治病健身的效果后，应当持之以恒，继续坚持锻炼，把练功作为健身防病的必要措施。练功日久，动功逐渐向静功发展。站桩功属于静功，先是静极生动，产生自发功，当病愈后，由自发外动阶段转变为内动；由内动再转变到忘我，即似有似无的阶段；由似有似无阶段再转变到产生各种气功境界；由气功境界再转化到产生人体多发性的潜在功能等。这都是在练静

功中不断提高的。练功功力能不能提高，不决定于动作的多少和经常有无新的动作变换，而取决于练功者的意志是否坚定，持之以恒的锻炼和入静功夫的好坏，以及涵养道德境界高低。当一种功法的锻炼形成了规律，不要见异思迁。喜新厌旧，是不利于功夫的提高和有序化人体能场的形成。

97. 练功的不同层次一般会出现哪些主要反应？

答：低层次的主要反应是一般气感和疾病的治疗。练功一个阶段（有的人只三、五天）后，随着体内真气的充盈，逐渐有了气感。随之食欲、睡眠和精神状况趋于好转；进而气冲病灶，出现自发功，身上主要穴位被打开，主要经络被疏通，疾病渐渐减轻，直至治愈，这是多数练功者的共同经历和感受。

到了中层次后，反应有些特殊，但不剧烈。随着反应，还会出现一些功能，但不很准确，也很不稳定。有的人到此层次后，因出现了一些功能，很容易产生妄想、妄言、妄为，应引起注意。

进入高层次后，伴随着高层次功能的出现，往往有一个异常剧烈的反应过程，反应期有的三天，有的三星期，最长者可达一百天。其表现为：有的在几天之内有规律地、断断续续地出现自发功（但大脑十分清楚，神态、言语、举止文明）；有的在信息到来之前，身体有不适感（如皮肤发热、神绪不安、忧虑、全身骨节酸痛，状似感冒），一旦对信息明了，遂即转为安宁……；有的自行安排饮食、作息，不愿受别人限制；有的总愿外出游走、跑步，或有意避人；有的对接近的人和物有自选性（即对信息有选择性，有的对抗，有的接收）。

98. 练功各层次的主要功效是什么？

答：练功过程中出现的功效（这里不谈疗效）各个层次也

不相同。

低层次一般指“炼精化气”阶段。其主要功效是调动自身内气进入自我调整、自我修复、通经络、开穴位，健身祛病，而没有什么异常的功能出现。有的人自发功动作很优美，便误以为这就是高层次功夫，是不对的。

中层次一般指“炼气化神”阶段。进入这一阶段后，会出现一些异常的功能，如：能简单地透视；能接收到一些模糊的或不稳定的信息（如模糊或不稳定的遥视、遥感等）；能自发地给人查病、治病；出现一些特殊的语言、音乐、舞蹈、拳术或预感等。但这个层次出现的功能一般不稳定（时有时无，时对时错，时可控时失控），也不明了（如不明了功能是如何有的，应如何使用，伴随而来的各种反应是怎么回事，“有”与“无”的转化关系，事物的过去、现在和未来的因果关系等）。

高层次一般指“炼神还虚”的阶段。进入这一阶段后，会出现明了、清晰的透视功能（象照镜子一样透视自己和别人）、遥视与遥感功能，近距或远距查病、治病功能，以及其它一些异乎寻常人体功能的特殊功能。这个层次出现的功能，一般都比较稳定，功能也强，可以运用自如，随心所欲。到了这个层次之后，那些在中层次所不明了的问题就可以明了了。

99. 练功各层次的关系是怎样的？如何才能进入高级境界？

答：练功犹如攀登泰山，从中天门到南天门的三个“十八盘”好比是练功的三个层次：“下十八盘”好比是低层次，“中十八盘”好比是中层次，“上十八盘”好比是高层次。过了三个“十八盘”，才到了南天门，往上还有碧霞祠、玉皇顶。只有攀上了玉皇顶，站在“四（试）心石”上，才能看到日出的壮观景象，进入无限美好的境界。

在三个“十八盘”中，“下十八盘”坡度较小，比较好攀；

练功的第一阶段也比较容易获得进步，可以很快地出现气感、自发功、气冲病灶、病情的稳定减轻、治愈等。但是如果不注意自我修炼，受七情六欲干扰，或修炼时意识不能入静，胡思乱想等，也会影响功效，如有以上情况，应当引起注意。

“中十八盘”就比较难攀，攀登时间长了，会越感吃力，有的人向前看觉得山高路险，于是产生畏缩心理，或动摇后退；有的人向后看觉得高人一头，于是产生骄傲情绪，或放慢脚步，这些都会影响攀登。练功也是一样，进入中层次后，有的人由于缺乏恒心、毅力或者其它原因，半途而废；有的人由于练出了一点功夫而骄傲自满，结果出现反复。因此，练功者在这个阶段需要提高自觉性与自信心，更需要有明师指点。

“上十八盘”就更加难攀。但此时已可遥见南天门，目标更明确，希望更强烈，信心更充足，步伐也更稳健。练功到了高层次，情况也是这样，一旦进了“南天门”，功夫就会发生质的飞跃。攀上“玉皇顶”，站在“四（试）心石”上，极目远望，万千气象便会尽收眼底，还会感受到绝顶的轻松、美妙；再回顾自己攀登之路，又会发出会心的微笑与由衷的慨叹。进入了明了境界，中层次时的痛苦、迷茫……早已烟消云散。此时，才算是进入了气功真正的高级境界。

九、中国自在静功

101. “鹤翔庄气功”和“自在静功”怎样结合锻炼效果最佳？

答：鹤翔庄气功属动功，可使人产生兴奋，早晨练为佳。自在静功属静功，可使人产生抑制，晚上练最佳。两步功法也可因人、因时自行调整一动一静地进行练习。

102. 鹤翔庄气功捧气贯天目，自在静功捧气贯顶是为什么？

答：天目即经络学所指的额中穴，也就是古人猿的天眼（第三只眼），人类学家研究古人猿时发现头骨环缝处有一个小洞，推断为古人猿的第三只眼。后由于自然环境的剧变，逐渐失去了其实用价值。而在其视神经后面蚕豆大小的松果体，却留下了天眼的痕迹。现在地球上仍有长着三只眼的动物，名叫喙头蜥，其长在顶上的第三只眼，也与古人猿的天眼相类似。

鹤功捧气贯天目，就是用气功锻炼的方法将天目打开。在古气功中有“天眼通”，也就是“天目通”，只有天目通了，才有辨认和把握信息的功能。

我们通过鹤功锻炼，每天贯天目若干次，以微粒子流等高能物质冲激天目这个久已关闭的山门，如滴水穿石，可以逐渐打通这只天眼。依现代医学看，这种非眼视觉就可能来源于额中穴（天目）后的松果体的开发（当然非眼视觉不单存在于天目，还存在于其他穷穴）。实践已经证明，鹤功捧气贯天目是很成功的，已激发出不少练功者的“天眼通”的功能。“气贯百会”在古气功中称为“贯顶”。顶，即头顶，以百会穴为顶心，贯顶的目的是为了通顶。顶通乃秘宗要诀之一，是天人相合的路径，也是气大无外，气小无内的重要一环，顶通之后承接天阳，接受信息。

开天目和开顶都很重要，先开天目后开顶，是由浅入深、循序渐进的稳妥锻炼步骤，不能颠倒顺序。

103. 练功时木座是否可以垫垫儿？

答：可以垫垫儿，垫儿的高矮软硬要适当，以保证练功舒适、轻松。

104. **练自在静坐功时可否靠靠背？**

答：练自在静坐法靠靠背会影响背部真气运行，所以，按照要求，练功时不能靠靠背。

105. **什么是合十？**

答：合十也称“合掌”。即左右合掌，十指并拢，指尖向上，置于胸前。气功自发合十，是气合场通之后的一种表现形式。

106. **为什么练功要求提肛？**

答：我们的部分功法收功时要求松肩、提肛。提肛是为了防止下身滞气和漏气，将下身之气收储于下丹田内，增长自身能量和提高功夫。另外还可治疗遗精、痔疮、前列腺炎等症。

107. **何谓行气？**

答：指呼吸吐纳及导引等养生方法的内修功夫。晋人葛洪《抱朴子·至理篇》曰：“善行气者，内以养生，外以却恶。”《服气经》曰：“道者，气也，保气则得道，得道则长存。神者精也，保精则神明，神明则长生。”同书卷卅三《行气》指出：“行气之法，密室闭户，瞑目偃卧，枕高二寸，无闻、无见、无思，不动喜怒忧恚，闭气数息。初时三息五息九息……”自在静功卧法行气一吸一吸，统贯四肢百骸，五官九窍，必循法修习，长存长生，益寿延年。

108. **静坐时，若真气已循经运行，是继续守窍，还是靠随气行？**

答：意守丹田，即将意念集中于下丹田，目的是通过意守启动丹田真气。当真气充足时便循经运行，此时不必意随气行，也不必死守窍穴(对穴位应似守非守)，而应在气化过程中忘我，

产生物我双忘的混沌境界。

109. 练静功出现震动、幻境如何对待？

答：静坐日久，身上往往会产生颤动和发热感（不要自发），胸腹部也常有霹雳般的震动现象；有时可能出现种种幻觉。此现象，因练功人的体质和心境不同而异，没有时不可强求，有了也不必遏止，当然也有一生练功无此现象的。这些现象是静极而定引起的心理上和生理上的气化反应。须知人之身心本空，定中的境界都如幻如化，了无实性（即虚空），应当不取不舍，一心寂定，切勿存想，否则将会误入歧途，成为入定障碍。

110. 练静功时出现自发怎么办？

答：自在静功是在鹤翔庄气功的基础上的深化和提高，不应当再有自发。一旦出现自发动作，应当加强控制，告诫自己“练静功不能自发”，促其转为内动。如仍不起作用，就应当收功。然后加强一步功的锻炼，练通经络穴位后，再练自在静功。

111. 怎样利用静坐意守来调体？

答：静坐意守是意念集一的锻炼方法。澄心静坐，妄念淘汰，妄念越绝，正念欲足，由意守所生之躯体上的阳和之气，更有补虚导滞、扶正祛邪，乃至重新组织已坏机体的功能。正如凸镜摄取日光于一焦点，能产生燃烧功能一样。所以，功夫深的人，能提取集中后的全副精神力，贯注于身体疾病之处，运用这种阳和之真气，来消融阴霾郁结之病灶，使真气发挥修复作用。

112. 练静功时睡着了好不好？

答：练静功时睡着是不好的现象。练功睡着属于“昏沉”，

或称“昏睡”。“昏”即不清醒。有人由于操劳引起昏睡；也有人不适宜练静功，造成昏睡。

万一睡着，醒来后应当查找原因。由房劳引起的可做一至三次双回气，将气收入体内，或意守下丹田，引气归元；不宜于练静功的应停练。

113. 九种坐式循序练完之后，还应怎么练好？

答：九种坐式循序练完后，没有必要再从头练习一遍，而可根据自己的爱好和需要，选择舒适的坐式继续练习，作为长期健身修心的修炼方法。

114. 练功出现特异信息不能自解其奥时，可以写信向老师请教吗？

答：自在气功激发人体潜能微妙，练功出现异于常人的反应是正常的，不足为奇的。但容易被误认为是走火入魔或出偏。出现这种反应时，应认真体验一步功问答部分的有关内容。一般说来，以自觉舒适有序为准。需要请教老师时，应该先向传功老师当面询问；或向当地有经验的气功师请教，不可用写信的方法询问。

115. 自在静坐的心理变化对生理有什么影响？

答：自在静坐的心理变化对生理的影响是肯定的。人们在静坐安神状态下的心理变化，会很快影响到生理方面来。例如：内心惭愧，会立即面红耳赤；内心若有忧煎，颜面苍白憔悴，这是心理影响于形体；又如，愉快时五官见闻感觉优美，而悲哀时却完全相反，这是心理影响于器官功能；再如兴奋时食欲增加，郁闷时食欲减少，这是心理影响于肠胃功能；还有忿怒、嫉妒等不正常的感情波动，能使血液及各部组织中发生毒素，这

是心理影响血运。可见心理的力量足以支配肉体，影响生理机能。自在静坐功能使心理舒适平衡，从而对生理产生积极有益的影响。所以，练功是自己主宰自己的身体，掌握自己的生命。

116. 练习自在静功是否禁止房事？

答：《中国鹤翔庄气功》已告诫过大家，重病患者在练功治病期间，应当节制性生活。危重病人和练“百日筑基”功的人，应当在这个时期内禁止性生活。这样为的是争取有病早日康复；同时也是为练功提高功夫打下基础。如不能坚持做到，则会影响治病的速度和出功的质量。

117. 什么年龄练功最好？

答：男二八（十六岁）；女二七（十四岁），此时生理发育成熟，男性精气始泻，女性月事始行，由于精满、气足、神旺，若运以补脑，极易开智生慧，返回先天。故是开始练功的最佳年龄。

118. 什么叫“心法”？

答：心为君主之官。在《大乘百法明门论》中曰：“第一心法，略有八种”。在《大乘广五蕴论》中亦说：“心法灭为性”，“心法”指心有所法。心法六字诀，就是诚恳的，实心实意的，端庄认真的唸，可使全身通过共振而得到舒适自在境界。

119. 什么叫“能量”？

答：“能量”是智力测验的术语，是用以标示智力发展的可能限度的。智力测验家认为，所测量的智力或实际所表现的能力，是一种综合性的潜在心理能量，这种能量主要是由先天遗传所决定的能量按某种固定的速度呈现出来。因此，根据对少

儿的学习测验结果，即根据对智力的表现行为的测验结果，可以预测他的智力将来发展的程度。气功锻炼可以加强固有功能，也可激发先天潜能，为人们开发智力，运用能量来造福人类而努力。

120. 带功是怎么回事？什么人才能给别人带功？

答：带功就是有经验、有高功能的气功师，用自身锻炼的能量，无形地（即用意念）影响他人的能量，加速被带功者的功夫长进，促其无序化的能场变为有序化的能场。

凡给别人带功的人，必须功德高尚，为人正派，并且已达到高层次的功能，以保证被带功者安全无恙，不出偏差。练功者主要靠自己力量修炼，循序渐进，任其自然，切不可操之过急，特别要警惕那些道德败坏，行为不轨的人，借带功为名，造成危害。

121. 什么叫“法”？

答：“法”就是一定的规范或规律。人们可以认识的质的规定性叫“法”。现在也称方法。气功中的法就是通过实践总结出来的科学规律。

122. 什么叫“空”？

答：“空”指事物之虚幻不实，或指理体之空寂明净。《般若心经》曰：“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。”空非虚空，也不是虚无飘渺，而是虚幻不实的空寂明净。

123. 什么叫“空空”？

答：佛家认为一切事物都无实体，谓之空，但空同样是借名，借名亦空，因称“空空”。《文选·孔稚圭〈北山移文〉》曰：

“谈空空于释部，核玄玄于道流。”李周翰注：“空空，以空明空也。”

124. 什么叫“色”？

答：同“心”相对。佛家把有形质的能使人感触到的东西称为“色”，把属于精神领域的称为“心”。

125. 什么叫“色相”？

答：“色相”指一切事物的形状外貌。《华严经》：“无边色相，圆满光明。”《楞严经》：“离诸色相，无分别性。”

126. 什么叫“六识”？

答：“六识”是佛家气功用语，指的是：眼识（视觉）、耳识（听觉）、鼻识（嗅觉）、舌识（味觉）、身识（触觉）以及意识（综合上述感觉所形成的知觉、思维等）。

127. 什么叫“六根”？

答：佛家指人身的眼、耳、鼻、舌、身、意。根是“能生”的意思，因眼、耳等对于色、声等能生起感觉，故称为根。

128. 什么叫“六尘”？

答：佛家对色、声、香、味、触、法的合称。“尘”是从梵文中来的，其义相当于“质点”或“因素”。当六尘作为眼、耳、鼻、舌、身、意（“六根”）的对象时，称作“六境”。尘，又有染污义。《净心诫观》下：“云何名尘，坋污净心，触身成垢，故名尘。”《法界次第》上之上：“尘以染污为义，以能染污情识，故通名为尘也。”

129. 什么叫“止观”?

答：佛家修行的主要法门之一。“止”是扫除妄念，专心一境；“观”是在“止”的基础上发生智慧，辨清事理。佛家主张通过“止观”，即可悟到“性空”而修行成功。中国佛教天台宗创始人智觊特别重视止观法门，著有《摩诃止观》、《童蒙止观》等书。

130. 什么叫“三昧”?

答：“三昧”即止息杂虑，心专注于一境，正受所观之法，保持精神不昏沉、不散乱的状态。为佛家修行的重要方法之一。

131. 什么叫“心心相印”?

答：佛家指彼此契合，心意相投为“心心相印”。由禅宗“以心印心，心心不异”之说转变而来。

132. 什么叫“禅定”?

答：“禅定”就是“安静而止息杂虑”。佛家以为静坐敛心，专注一境，久之达到身心轻安、观照明净的状态，即成禅定。依其练功入定程度深浅，并有四禅（色界定）、四无色等分别。

133. 什么叫“境界”?

答：“境界”指六识所辨别的各自对象，如“眼识”以“色尘”为其境界，犹言造诣。《无量寿经》：“斯义弘深，非我境界。”

134. 什么叫“神通”?

答：古印度各宗派认为修行有成就的人，能具备各种神妙的异常功能，叫做“神通”。

135. **什么叫“坐化”?**

答：传说练功有造诣的人临终之时，端坐而逝，称为“坐化”，也叫“坐脱”。

136. **什么叫“解脱”?**

答：佛家用以指修行者最后阶段，脱离烦恼束缚、自在无碍叫“解脱”。

137. **藏传佛教是怎么回事?**

答：藏传佛教为中国佛教的一支。俗称“喇嘛教”。主要在藏族地区发展形成。七世纪吐蕃赞普松赞干布信奉佛教，据传说曾建寺译经，这就是所谓“前弘期佛教”的开端。佛教在同当地苯教的长期斗争中，在赤松德赞时期得到很大发展。九世纪中叶，赞普朗达玛兴苯灭佛，禁止佛教流传，“前弘期佛教”终止。十世纪后期，佛教在藏区复兴，是谓“后弘期佛教”的开始，陆续出现了许多教派，早期有宁玛派、噶当派、萨迦派、噶举派等。十三世纪后期，在元朝扶植下，上层喇嘛开始掌握西藏地方政权。十五世纪初，宗喀巴大师进行改革，创立格鲁派。该派势力逐渐强大，后在清朝扶植下，掌握西藏政教大权。佛教在同苯教长期相互影响、相互斗争中，以佛教教义为基础，吸收了苯教一些神祇和仪式，教义上大小乘兼容，而以大乘为主；大乘中显密俱备，尤重密宗，并以无上瑜伽密为最高修行次第，形成藏密。藏传佛教有其独具的许多教派，严密的寺院组织和学经制度，有译为藏文的完整的三藏教典。主要传播于中国的藏、蒙古、土、裕固、纳西等族地区以及不丹、锡金、尼泊尔、蒙古人民共和国和苏联的布里亚特等地。

138. 何谓“藏密”?

答：“藏密”是藏传佛教密宗的简称。在八世纪时，古印度僧生莲花生、佛密等先后入藏传播密法。前弘期佛教中，西藏流传的密法多为行、事两部，史称“旧密法”。十一世纪初有仁钦桑波等翻译多移瑜伽密教经典，史称“新密法”。此后，瑜伽部和无上瑜伽部（尤其是其中的集密、大威德、胜皋、时论等金刚）密法盛行于藏传佛教各派中，各派各有侧重，传承不绝。旧密的事、行两部仅遗留各种灌顶与修法，逐渐被新密法取代。

139. “东密”与“台密”是怎么回事?

答“东密”是日本佛教真言宗派别之一。空海所传密宗以平安（京都）东寺（教王护国寺）为根本道场，故名。

“台密”也是日本佛教真言宗派别之一。日本天台宗最澄、圆仁在比叡山、圆珍在三井园城寺所传的天台宗系密教，简称“台密”。

140. 什么叫“内气”和“外气”?

答：人是一个有机整体，内有五脏六腑和经络。在经络的气称经络气；在脏腑的气称脏腑气；在肺脏的气称肺气；在肝脏的气称肝气；在肾脏的气称肾气（亦称元气）；在脾脏的气称脾气；在心脏的气称心气；以上均称“内气”。气功师放出来的气是一种“能量”，是经过长期锻炼的有序化的、带有意念的、有物质能量的真气，称“外气”。

141. 发放的外气含有什么物质?

答：“外气”中含有红外辐射、静电、磁和次声以及微粒子流等高能物质。它是气功师练功产生的有序化的多能物质，可

以通过磁化使无序变有序，达到修复的目的。

142. 给别人治病、纠偏发放外气会伤害自己身体吗？

答：发气给别人治病纠偏，是要伤气的。因发放的外气就是人体能量流，能量发给别人产生疗效，受气者受益，发气者亏损。但不要过分担心，通过适当的练功就可以补充上，那就得会“采气”，利用自然界的物质能量来补充自己。

143. 自我发放“外气”治病有效吗？

答：自己给自己发放外气治病，可以产生疗效，它可以止痛、消炎、杀菌和疏通经络。

144. 练静功受惊吓怎么办？

答：练静功应选好场地、环境，避免受惊；一旦发生惊吓，不要紧张，应继续练功，待自己恢复正常后收功。

如果受惊后气散不适，可用静坐姿势练习一步功中的“引气归元法”、“左四右三回阳法”、“五心归一法”等，均可收到良好效果。

145. 怎样防止偏差？

答：要想防止偏差，学练功法必须有老师指导，不要自学；练功要讲功德才能心正神宁，心平气和，正气十足不出偏差；学练者必须按功理功法要求练，不能合并其他功法练习；必须吃透练自在静功的基础理论，不可随心所欲。不能追求（包括功效和幻觉），练功时遇到不解之事，要冷静，不惊、不慌，不乱问不懂气功的人，最好请教给自己教过功的老师。

146. 万一练功有偏怎么办？

答：无论练什么气功，不严格按功理功法规定的要求去练，都有可能出偏，因为它不是功法有偏，而是练功偏离了功法。万一没按功法要求练功出现了偏差，也不要紧，千万不要有病乱投医，重要的是及时请教自己的气功老师指导，帮助给予纠正。一般偏差有两种规律：一是急于求成，意念过重，发生气滞；二是气不归元，乱用意念产生气散。以上偏差只要自己教功的老师给予及时的指导，很快就可以恢复正常。

147. 有偏差自己可以纠正吗？

答：练功有基础者，发现了自己的偏差是可以纠正的。如：中国鹤翔庄功的八种辅助功，大部分都是自我纠偏的方法。另外再讲两种纠正方法，一是用吐音法，读“嘘——”或“叁——”（发音要长），纠正气滞。二是意缓、气散、气不归元，可用意念将自身能量向外无限扩大，再回收无限小。如此若干次，散乱之气即可得到调正。还得告诫大家，必须按本功理功法要求练功，才能防止出偏。要以防偏为主，纠偏为辅的原则去练功。不要听信那些不讲科学的人的指导，更不要听信那些擅自修改别人功法的人的“指导”。

148. 意念偏差造成阴阳失调，如何纠正？

答：古人云：呼吸属风；意念属火。意念过紧，过重，过缓，过散，都会造成偏差。如果意念过重、过紧，会引起发热、阳亢；如果意念过散，过缓，会引起发冷，阴盛。

对于阳亢，应采取放松形体、减轻意念或使意念不要过于集中的办法，使出偏者逐渐趋于正常。

对于阴盛，应加强意念活动，集中意念守紧，逐渐使躯体增温，阴盛自消。