

## 序 言

气功确有养生治病的效果，近年来已经逐渐被人们接受，想学气功的人越来越多，但是不少人传闻练功可能出现“偏差”，尤其怕练出“自发功”，收不了功，顾虑重重，对于气功遂不敢问津。

其实，任何一种功法，练到内气充盈的时候，因为自身病灶反应，需要自我调整，由潜意识支配，静极而生动，产生自发内动或外动，原是人本能。是好事，不是坏事。只是各个功法流派对于真正的自发功如何引导和处理，使之更为有利于加速疾病的痊愈，提高功力，在方法上，各有自己的不同见解和经验罢了，值得总结探讨。至于出现自发功，如能正确引导就能有益于健康的这一客观事实，也是无法否认的。有人认为不是“自发”，而是“诱发”。叫什么名词，可以研究，不过练到一定程度，会“发动”这一点，是谁也不能不承认的。

任何功法，不按规定练，方法掌握不对，都会出偏差。古人认为：“道本无偏、离道即偏。功法合乎道理，本无偏可言，背离功法规律，难免会出偏，所以出偏现象也确实存在的。现在社会上有关指导防偏的书还很少，为了对人民健康负责，为了防止练功不当，可能出偏，或者把出功能、长功力，误以为出偏，赵金香老师抱着高度负责的态度，经多年调查研究，总结出防偏、纠偏的方法，从理论和实践两方面加以阐述，写出了《论气功长功与防偏》这本书。它对于推动气功的健康发展、将发挥积极作用。

此书很有特色，内容丰富，阐述得详尽，方法讲得清楚，使人能够较准确地区别出偏和长功的差别。相信这本书的出版，能够对练功者和教功的老师们会有所帮助，使气功的学术研究，进一步提高，使气功事业更为健康地发展。我特向读者推荐。

李之楠 谨识

一九八九年四月一日

## 前 言

气功是我们中华民族的瑰宝，它既是古老的传统文化，又是一门新兴起的尖端科学，它在人体生命科学和其他科学领域中所起的作用，愈来愈受到各界重视。

十年来，我们遵循“实践——认识——再实践——再认识”这一认识论的规律，在练功与教学中不断探索，不断总结，以期更好地认识、掌握和运用气功自身的规律，为人类造福。

我写《论气功长功与防偏》一书的目的，就是为了从理论与实践的结合上阐明并澄清练鹤翔庄气功是否容易出偏的问题。客观地讲，这本书是千百万人练功实践的概括和总结，离开了群众的练功实践，我不可能写出这本书。因此，本书也可为练其他功法的人提供参考。

古人有云：“道本无偏，离道即偏，顺道生，逆道亡，合道返原。”练功有其客观规律性，功法与道本无偏可言。只要按其规律练功，任何功法都不会出偏；如果违背了这个规律，练功者偏离了功法的要求，任何功法都要出偏差。

是出偏还是长功，必须弄清二者的界限，如果把长功误认为是出偏，就会把好事变成坏事；反之，把出偏误认为是长功，也是要坏事的。出偏的人数虽只是极少数，也必须引起我们高度重视。我们不仅要有认识长功和出偏的能力，还要有防偏纠偏的有效办法。我作为先天混元气功主持人，鹤翔庄与自在气功创编人，撰写本书是责无旁贷的。

中国是气功的故乡，在气功科学领域里，我们应走在世界的前列。我愿与气功界同道、朋友共同探索人体和宇宙奥

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

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

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

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



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

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



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

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



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

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



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

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

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