

ZHONG GUO HE XIANG ZHUANG QI GONG

中國

鶴翔莊

氣功

· 動功 ·



中国电影出版社



中國鶴翔莊氣功

中国鹤翔庄气功

中国电影出版社 出版
南粤出版社（香港）

北京胶印厂印刷 新华书店发行

开本：787×1092毫米1/32 印张：3 $\frac{1}{2}$ 插页：1

1987年10月第1版北京第1次印刷

书号：8081·3396

ISBN7-106-00026-4/I·0012

定价：2.20元

· 编者的话 ·

中国气功源远流长，鹤翔庄气功以其简单易学，得气快，强身治病效果显著并能激发人体潜能而深受欢迎。在鹤翔庄问世短短七年的时间里，它的名字随着无数生命垂危的病人奇迹般康复的传闻不胫而走，成为几乎家喻户晓的一门“神功”。人们叹服鹤翔庄的功力，因为它胜过起死回生的灵丹妙药；因为它既能防病祛病，健美强身，又能开发智慧，陶冶性情。

由于鹤翔庄在功法上要求准确、严谨，并规定了若干禁忌，难免有些人因未能正确地掌握它而误入歧途。为了便于学功者窥探掌握鹤功要领，我们聘请中国鹤翔庄气功创编人、中国气功科学研究会名誉理事赵金香亲任动作示范、拍摄、编印了这本《中国鹤翔庄气功》彩色画册，向读者详细讲授中国鹤翔庄

· 编者的话 ·

中国气功源远流长，鹤翔庄气功以其简单易学，得气快，强身治病效果显著并能激发人体潜能而深受欢迎。在鹤翔庄问世短短七年的时间里，它的名字随着无数生命垂危的病人奇迹般康复的传闻不脛而走，成为几乎家喻户晓的一门“神功”。人们叹服鹤翔庄的功力，因为它胜过起死回生的灵丹妙药；因为它既能防病祛病，健美强身，又能开发智慧，陶冶性情。

由于鹤翔庄在功法上要求准确、严谨，并规定了若干禁忌，难免有些人因未能正确地掌握它而误入歧途。为了便于学功者观摩掌握鹤功要领，我们聘请中国鹤翔庄气功创编人、中国气功科学研究会名誉理事赵金香亲任动作示范、拍摄、编印了这本《中国鹤翔庄气功》彩色画册，向读者详细讲授中国鹤翔庄

气功的基本功——五节动功的动作要领。可以说，这是迄今为止第一部以形象为主的鹤功教材，有别于其它介绍鹤功书籍的突出特点是：图示清晰一目了然，动作准确具有权威性，文字介绍浅显易懂，解除了学功者费心揣摩、不辨正误的烦恼和顾虑。

今天，我们把这本画册奉献给热爱生活的朋友们，愿这本画册和赵金香创编的《鹤翔庄气功》一起，为人类的健康、幸福、延年益寿作出积极的贡献。

他,与“鹤翔庄”齐名

中华神州、人杰地灵，自古迄今，曾涌现过多少风流豪杰人物！然而，近年来，却有一个既不风流，也非豪杰的小小人物，忽从草野之中脱颖而出。他的名字，随着他开创的事业，仅在短短六、七年中，便已蜚声中外、遐迩皆知。他，就是中国鹤翔庄气功的创始人——赵金香。

笔者先因重病折磨，后受鹤功之益得以脱解，而对鹤功开始注目；又因工作之便，有幸接触了金香老师，经历四年风风雨雨，透过生活的多棱之镜，了解了他的身世、思想、事业、抱负，也听到了不少轶事趣闻。每向朋友提及，总引起广泛关注，都劝我把它整理出来。现仅藉《中国鹤翔庄气功》画册出版之机，略加披露，以飨读者。

身 世

金香老师1936年出生于山东陵县一个农民家庭，亲族、乡邻多善气功、武术，其父也具特异功能，并曾用于针灸、点穴；在1946年支前工作中救治了病员数百名，因而立功受奖。

金香老师就读乡间小学期间，曾受业于王武英老师。王老师善长书法、针灸、八卦和武术，这使金香老师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。高小光阴在离家12

华里的“神头完小”度过。每月背40斤玉米面到学校，冬季每顿一块咸菜，夏日一餐一碗菜汤……，然而生活的清苦却更能激励人的进取，完小毕业时，少年时代的金香老师已经胜利越过了自己原来学习基础薄弱的障碍，取得了优异的成绩。

1953年6月，通过招工考试，他被北京市公安局录取，十七岁的金香老师怀着依依之情，告别了家乡父老，取道进京，从此便进入了另一个完全不同于过去的生活天地。

沉 痾

金香老师身材魁梧，虎背熊腰，但身为七尺须眉，却颇慈面善，生就了一副笑模样。初见的人，谁不羡慕他那健全的体魄与充沛的精力？只有了解他身染重疾、辗转病榻的20年痛史的人，才知他在“笑”前曾经历了怎样痛苦的煎熬！

他参加工作之后，虽然十分努力，积极进取，而且经常受到上级表扬，原以为可以就此一帆风顺，未料天不从人愿，1955年因过度劳累而患了结核性胸膜炎，1956年又转为慢性浸润型肺结核（发展期），经常吐血，组织遂将他送到了香山疗养院疗养。开始时，依靠打针、服药，病情时好时坏，到1962年以后，针、药对他已全无作用，渐渐发展成了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，血量也大为增加，一次就吐半痰盂。因双肺均充满病灶，病情十分严重，失去了手术的条件，医院已拒绝接受住院治疗，只得抱病回家。

医院的病危通知单拿到了家里，他的家属已在极度焦急与忧伤之中为他悄悄地料理着后事。特殊的生活照顾，使他察觉了自己的病情已然恶化，一度曾为自己进入了“等死队”的行列而非常悲观，只想速速了结此生。后来受到了一位长者的启发，懂得了“三分药，七分养”的道理，才安下心来养病，并在气功的帮助之下，使病情稳步好转，终于最后彻底战胜了日载沉疴。

道 缘

由于自幼的熏陶，金香老师很早便已笃信气功。然而，真正亲身体验气功并与之结下了不解缘，还应说是多年沉疴为他们做了牵线的“月老”。

1962年冬，时年二十六的金香老师因病情恶化而住进了八大处工人疗养院，开始学习太极拳与刘贵珍老师的静坐气功（内养功）。这种静坐功并不要求调息，只要求放松静坐，疗养院规定全体病员每早都要静坐半个小时，然后医生再查房。

说也奇怪，据金香老师讲，他第一次刚一入坐，就象睡着了似的入了静，虽未进入什么境界，但结束后却非常舒适。这大约也算得上是“心有灵犀”了。

既有效果，便当做了养生要术。八个月后离开了疗养院，仍旧坚持锻炼，一直持续了八年。

功夫果真不负苦心之人！在这场借助于气功的韧性的磨练中，病魔终于步步退却下去；他又利用自己学到的中医学知识，为自己处方、配药，终以“三棵七叶汤”（以“旱三七”三株上的七个叶煎制而成）

配合气功，战胜了咳血顽症，初步治愈了自己的肺结核。

1971年，金香老师大病之后回到家乡，途中碰到了一位本家兄长，这位兄长在气功方面造诣很深，但却隐迹于茫茫草野。金香老师深为其功力所折服，当晚，便在这位本家兄长（按照习惯，我们大约应称之为“师祖”了）的指导下，练出了高层次的混元先天功。

带功之后，师祖千叮万嘱：必须刻苦练功，常修功德。他自己便是思想淡泊的一个典型，救治的病人成百上千，却从不收分文，到如今仍是家徒四壁。他知道金香老师日后可能要闻名于社会，便将“永不许说出老师的姓名”做为一条戒律。

金香老师对此万分感慨，笔者听后，也对这位功德圆满、谙通师道的高师，油然而起了敬慕之心。

金香老师虚心好学，进取精神很强，不仅师承混元功派师祖，受其嫡传，而且每到一地都要访名拜师。如遇有气功界前辈、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、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、崂山下清宫的王常修道长、湖北道教协会的谢宗信道长……，以及许多位民间医家与气功大师，如北京的李维鲲、郭林、杨梅君老师、甘肃的李少波老师、浙江的汪波老师、上海的赵伟老师、北戴河的刘贵珍、张天戈老师、山西的王吉峰老师、湖南的富立民老师……等等。前辈、高手多有赐教，金香老师受益匪浅。气功同道之间自有深厚缘份，

功法与道义的支持也理所当然。笔者祝愿气功界均能同兴此道，使互敬互学蔚然成风，群策群力，为繁荣气功科学事业携手共进！

创 业

20世纪70年代末，神州大陆曾出现过这样的奇闻：一个为数900的庞大仙鹤群从天而降，为世界人类历史闻所未闻。对此，报纸、电台均做过正式的报导。

堪称巧合的是：金香老师的鹤翔庄功法正于此时孕育成熟。这不能说不是个吉祥的象征。

鹤翔庄功法问世于1980年，但此前还有一个颇长的酝酿时期。

还在练功养病的阶段，为了使病体更快康复，他便结合自学到的中、西医学与古气功理论，针对自己的具体症状，琢磨编排了许多零星功法。如：针对他的长期咳血、身体虚弱，为了补益真元，编排了六方和合的动作；针对胸膜炎、肺结核的病症，为了使心、肺、胸区互相神扯，编排了展翅观天动作；为了治疗腰腿疼病，编排了转腰涮胯的动作；因病重时身体沉重、行动困难，编排了能够锻炼平衡与轻身的点水动作；为了活动全身，达到内外合一以适应大自然的变化，编排了大轮回（混元归一）的动作……。这些零星的功法，后来多成了五节动功的片断，为动功的编排设计奠定了实践的基础。

金香老师长期住院、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，惻隐、同情之心唤起了他去救治

病人的责任感；这些因素使他自内心深处萌发了一种追求。在他被聘至北京气功研究会为练自控疗法出偏者调偏之后，由于调偏效果显著，群众要求他出来传授自己的功法，就更增加了推动的力量。此时，他已在天津一位老气功师的“气功健身操”的影响下，完成了鹤翔庄功法的草创任务。1980年10月12日，经北京气功研究会批准，他正式将经过那个班试点成功的鹤功功法第二稿拿出，向社会公开传授。

金香老师在介绍鹤功创编过程时，经常提到对兄弟功法的借鉴。他主张兄弟功法之间应允许、更应提倡互相学习和交流，认为只有这样提高才会更快。比如，他说鹤功的“贯大目”、“贯顶”是吸取了马家功法；“折翅”是参考了大雁功的“抖翅”；“目视劳宫”是学习了太极拳中的“野马分鬃”；“通天合阳”是模仿了《达摩易筋经》中的一个动作；“四转膝”是现代运动员经常锻炼的动作；“引领”和“摆头”是根据一位骨科大夫提出的防治颈椎病要求而设计的；此外，两步功法中还吸收了许多瑜珈功和藏秘功的功法动作。

他主张对兄弟功法的借鉴要明用，要感谢，还要有发展；更重要的是将借鉴来的东西与自己功法的主体部分要融为一体，使之成为有机整体中不可分割的一个部分；而不是照搬、剽窃，或是没有自己的主体，而将别人的功法任意宰割拼凑，甚至索性“修改”别人的功法，去越俎代庖。他认为只有这样做，才既能繁荣气功事业，又能彼此学习、互相尊重，有利于气功界的团结。

弘 扬

鹤翔庄气功正式问世之后，立即受到社会的重视和群众的支持，经过宣传、试点，功法迅速普及开来，逐渐形成了蓬勃兴旺的事业。鹤功弘扬过程中的每一活动，都标记着事业发展的里程。

在组织领导方面：1980年10月12日，经北京气功研究会正式批准，在北京推广鹤功，并成立“北京鹤翔庄气功辅导总站”；其后，在中华气功研究会与国家体委的支持下，各省、市、地、县也相继成立了不少鹤功辅导组织，这对鹤功的普及起了重要的组织领导作用。

在宣传出版方面：文字形式的功法介绍，最早见于1981年北京气功研究会的《气功学术论文选编》；1982年3月至10月又由《体育报》连载了鹤功第三次修订稿（根据金香老师的讲话稿整理而成）；接着便是传播最广的鹤翔庄专辑《气功的妙用》问世（据不完全统计，印数在270万份以上）；1984年在河南印刷了内部发行的《鹤翔庄功法新编专辑》；1985年又在福建印刷了内部发行的《鹤翔庄功法问答》。这些文字的材料，反映了鹤功功法发展的过程，在普及功法、推动事业发展方面，起了不容忽视的作用。1985年3月，在北京召开了鹤翔庄气功首届学术交流会，并内部印刷了反映这次学术交流会成果的《资料汇编》两册，这对于鹤功的科学研究也无疑起了倡导和推动的作用。

在传授功法方面：曾多次由金香老师亲自主持举办全国性的辅导员学习班和提高班，为发展鹤功事业培训了一批骨干力量。这些学习班早期的有：1980年

11月的北京工人体育场学习班；1982年12月的香山昭庙全国辅导员学习班；1983年5月的怀柔辅导员学习班；1983年8—11月的通县全国辅导员提高班等等。举办这些学习班后，在众多辅导骨干的努力之下，鹤功使在全国普遍开花，当时据不完全统计，全国鹤功学员已达450万以上。1984年总结经验、修订功法后，又在全国各地多次举办辅导员学习班与提高班，全国学习鹤功人数便稳步发展到了千万以上。

在金香老师主持之下，鹤功功法经过六年实践检验和反复修订之后，逐渐稳定、成熟，于1986年由北京出版社以《中国鹤翔庄气功》的名字正式出版，由新华书店向国内、外公开发行。这是今后统一鹤翔庄功法的文字标准。

1987年，中国电影出版社、香港南粤出版社又根据《中国鹤翔庄气功》一书编印了本画册，并根据金香老师创编的功理、功法录制了教学录相片，由新华书店与香港三联书店向国内、外公开发行。这是今后统一鹤翔庄功法的影像标准。

为了保证鹤功功法的健康发展，今后，对她的解释与发展工作均应在金香老师的指导之下进行。

魅 力

鹤翔庄功法只是我国气功百花园中艳丽奇葩之一朵，然而，她却有着非凡的生命力。一个问世只有六、七年的年轻功法，由于受益者的辗转相传，现在习练者竟达千万以上。我国港、澳地区及欧、亚、美等洲的几十个国家，也都有了她的热心支持者。鹤功能引起如此强烈的反响，是由其特有的优点决定的：

首先，是她的功效特异，治病健身效果显著。根据各地练功实践，大约有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肠胃炎、胃及十二指肠溃疡、慢性结肠炎、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；三叉神经痛、神经性头疼等神经系统疾病；心脏病、肺心病、高血压、低血压、半身不遂后遗症等心血管系统疾病；糖尿病、甲亢等内分泌系统疾病；以及矽肺、有毒气体中毒等职业病。另外，通过试点，对乙型肝炎和癌症也有比较明显的效果。通过实践观察，对多种疾病均能产生不同程度的疗效。

鹤功虽属混元气功的一步功，其主要任务是祛病健身，沟通人体小宇宙；但也有不少人只经这步功夫的锻炼，即已起了开发智慧、激发人体潜能的作用。

其次，是奏效迅速。由于鹤功练的是多功能的混元气，加之行气走片，可使真气沐浴全身，故鹤功得气快，疏通经络快，培补脏气，治病见效快。又有“自发功”这个高明的医生相助，查病、治病的效果就更加显著。

第三，是易于掌握。动作简单易学，分节便于记忆，五节动功一般只需18小时即可学会。因此，比较容易普及。

第四，是易于坚持。从时间看，做一遍五节动功

只需半小时左右，加上站桩，常人每天用一个小时，坚持下去，便可收到满意效果；如果时间不充裕，还可化整为零地锻炼，每次练一、二节或二、三节均可。对于练功的时辰和方位，鹤功也没有严格的限制，给练功者的自由较大。从场地看，只需“拳打卧牛之地”即可，有能练广播体操的场地，就可以练鹤功，还可以集体练功，所以易于坚持。

鹤功本身已经具备如此突出的优点，再加上她的二步功——自在气功在开智生慧与激发人体潜能方面的特殊功效，就使得整套的混元功法具有了无穷的魅力。我们在谈论她们的优点和接受她们的赐予时，也应饮水思源，自然不能忘记她们的创始者——金香老师的辛勤劳动。

内 助

金香老师住在北京东郊的一片工人住宅区内。一家六口，虽只有间半山工棚改建的破旧住房，但在老伴儿许兰芳的操持之下，儿、女、婿、孙，你出我进，总是给人一种“人丁兴旺、日子红火”的感觉。

然而，你若能了解这个家庭的过去，知道他们经历的困难，那么，相信你定会对这个质朴的家庭寄予很深的同情；对做为这个家庭顶梁柱的许兰芳，也自然会刮目相看。

老许走进这个家庭时，已经看到了困难的阴影（当时的金香老师已身患肺病），她是迎着困难来的。婚后的30多年中，有20年是在守候、照顾患有严重肺结核、大咳血的丈夫。常人皆说：“久病床前无孝子”，然

而老许对久病的丈夫却从无二心，她不嗔、不怨、不烦，总是尽其所能，精心护理。她一面照顾丈夫，一面把养育孩子的重任全部担在了自己的肩上，不让丈夫操心；全家小的小，病的病，哪个也不能独立，或给她一点帮助，相反倒是都需要她花费许多精力去照顾，如果没有她，在这个家里就象塌了天。

另一个困难是经济的极端拮据。当时金香老师除自己一家六口之外，还要赡养老母，又要抚养一个父母已歿的侄儿，全家人均收入包括困难补助在内，为每月8.35元。床上铺的是破棉絮，六口人只有两床旧棉被，穿的也只能拣别人不用的旧衣服。多年没有吃过一次新鲜蔬菜，最好的情况也只能在黄昏菜站收业时，找些便宜的处理菜；运售冬贮白菜时，弃在路边的烂菜帮，常被拣来做“馅儿”。为了照顾老小和病人，老许经常一顿顿地饿饭……。在那个时期里，虽然工厂组织年年补助，而他家仍难求得“温”、“饱”二字。

组织见他家的困难实在是太大了，主动为他们办理了接老母进京的户口，可是，连这位老母亲都感到了儿子已无可指望，而拒绝来京。到了这步田地，门庭冷落，亲友绝迹。一次，病人又出现大咳血，老许送他到白塔寺医院急救，待脱险后出来时，已然无车代步，她拖着疲惫的身体步行回到白家庄，已是深夜四点，推门看时，十二岁的女儿还在惊恐之中搂着弟妹期待着母亲的归来……。此情此景，莫说亲身去经历，就是说一说也会催人泪下了。然而，刚强的许兰芳，竟让眼泪流到肚里，横下一条心去迎接严峻的生活。

过度的劳累和困苦，使老许患了严重的颈椎病