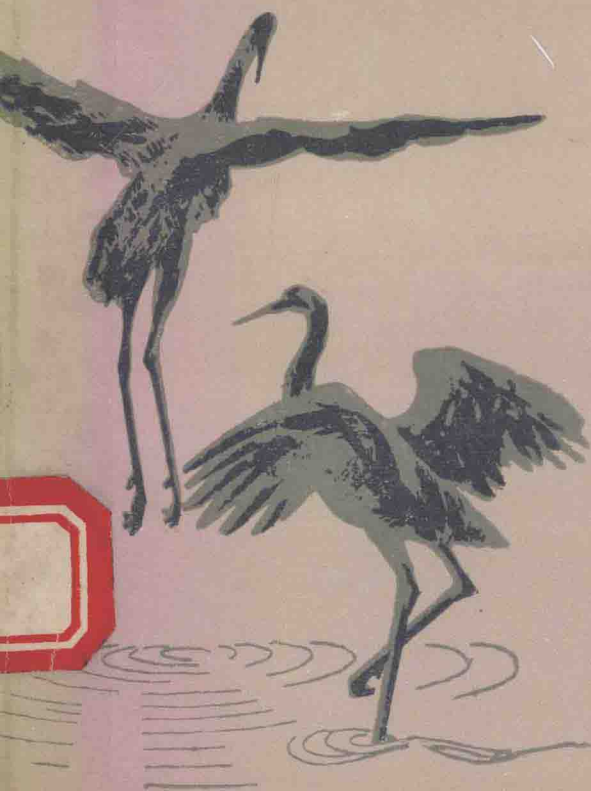


赵金香 著

中國
鶴
翔
莊
氣
功



趙金香 著



中國
鶴
翔
莊
氣
功

北京出版社

内 容 提 要

本书系“中国鹤翔庄气功”创始人、当代著名气功师赵金香介绍“中国鹤翔庄气功”一步功（动功和站桩功）的权威著作，也是该功法经过试行、修改后第一次正式发表。作者在本书中，对功法、功理均作了详细解说，此外，还介绍了常用辅助功法、防偏纠偏办法、有关医学知识、练功常识等，内容充实，图文并茂，读后极易掌握，实为欲祛病健身、开发智慧者之良师益友。

中 国 鹤 翔 庄 气 功

zhongguo hexiangzhuang qigong

赵金香 著

*

北 京 出 版 社 出 版

（北京北三环中路6号）

邮政编码 100011

北 京 出 版 社 总 发 行

新华书店北京发行所经销

中国青年出版社印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 10.5印张 232 000字

1986年11月第1版 1993年4月第16次印刷

印数 711 001—741 000

ISBN 7-200-00252-6/G·52

定 价：4.35 元

前 言

《中国鹤翔庄气功》一书，经过两年的酝酿、修改，终于和大家见面了。目前，练此功法的人已达千万，包括不少港澳同胞、海外侨胞，还有一些外籍朋友也因学练此功而受益，愿这本书能给他们更多的帮助。

鹤翔庄功法的创编，虽系我个人多年练功经验的总结，但若没有祖先遗留的气功理论做指导，没有气功、医疗等各界的前辈、同道和朋友的启迪、帮助，创编的成功也很难设想，就连“鹤翔庄”的名称，还是气功界同道帮助参谋选定的。所以，这既是我个人的成绩，也是大家的功劳。至于在普及功法方面，更是与全国上下许多组织及个人的支持，与广大鹤功辅导员的努力无法分开的，这方面大家的贡献要比我大得多。因此，在本书成书之际，我的内心充满了激动与感激之情。

近几年来，我国四化建设蓬勃发展，气功事业更是出现了前所未有的繁荣景象。多种功法相继问世，真是百花齐放，气象万千。鹤翔庄功法只不过是百花中的一朵，它与其他兄弟功法一道，共同点缀着绚丽多采的气功园地。鹤翔庄功法有许多优点，也有一些不足之处，几年来经过反复修改、充实，又经广大练功者实践检验，证明它已经比较成熟，现在正式出版问世。《中国鹤翔庄气功》一书除详细介绍了功法、阐述了功理之外，还总结了练功、教功的基本知识

和经验，解答了练功、教功中经常遇到的问题。但由于水平所限，不足之处尚望读者指正。我个人还打算有机会能登门求教于气功界的各位前辈、长者与兄弟门派的气功大师，亲自聆听教诲，以求自己的不断长进。并愿与各兄弟门派的气功界同仁共同钻研理论，切磋功法，为增强气功界的团结，促进气功事业的发展而尽力。

气功不仅可以健身祛病，更能开发智慧，激发人体潜能。大力发展气功事业，可以提高人的智力，调动人的先天潜能，提高人改造自身的有效性。这对于民族的兴旺与人类的繁荣都会有极深远的影响。为此，我们应当奋力去做。

现代的气功研究，应当具备时代的特点，应当最大限度地运用现代科学理论、设备、方法和成果，彻底摆脱一切陈旧的、不科学的思想认识的束缚，使之变成一门真正的科学。我们这一代气功师，不应满足于创编一些新的功法，应当站得更高，看得更远，让气功事业在我们这一代手中发生质的飞跃，我们要无愧于自己的祖先，无愧于人民的期望。

作 者

1986年4月

目 录

中国鹤翔庄气功简介	(1)
功德篇	(15)
练功须知	(23)
丹田、脊柱及主要穴位图	(29)
中国鹤翔庄气功动功	(35)
中国鹤翔庄气功站桩功	(111)
常用的辅助功法	(127)
气功与“精”、“气”、“神”	(153)
中国鹤翔庄气功与中医阴阳五行	(163)
有关经络学说的基础知识	(177)
练功常识问答	(217)
【附录】	
坚持练中国鹤翔庄气功治病健身的典型 例证	(275)

中国鹤翔庄气功简介

- 一、气功发展简史与中国鹤翔庄气功
- 二、中国鹤翔庄气功的治病机理及理论依据
- 三、站桩功及自发外动

一、气功发展简史与中国鹤翔庄气功

气功学与其它医学科学一样，也是在人类与疾病的长期斗争实践中产生和发展起来的。早在几千年前，我国就有了气功，那时被称作“行气”、“导引”、“吐纳”、“坐禅”、“静坐”、“站桩”、“行功”、“卧功”……。唐尧时期，就已用形式如舞的“导引”疗法来强身祛病了。据《吕氏春秋·古乐篇》记载，远在陶唐氏（尧所属的氏族部落）之始，天多阴雨，河水泛滥，潮湿阴冷，引起人们气滞血淤，筋骨蜷缩不舒，“故作舞以宣导之”。这就是古代“导引”的最初形式。因此，气功是远古人与大自然恶劣环境和自身疾病作斗争的产物。

出土的战国初期的文物——《行气玉佩铭》（文字刻在十二面体的玉柱上）记载：“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。天几庄在上，地几庄在下。顺则生，逆则死。”这证明了战国时期就已对气功有了丰富的经验。对于《行气玉佩铭》的解释，一种认为铭文是一种真气运行法；另一种则是以郭沫若为代表的，认为铭文所讲的是一种深呼吸法。郭沫若在《奴隶制时代》一书中解释这段的大意是：“吸气深入则多其量，使它往下伸，往下伸则定而固；然后呼出，如草木之萌芽，往上长，与深入时的径路相反而退进，退到绝顶。这样，天机便朝上动，地机便朝下动。顺此行之则生，逆此行之则死”。

另外，老子《道德经》指出：“虚其心，实其腹”，“绵绵若存，用之不勤”，“致虚极，守静笃”，“专气致柔”等等，都是指练功时，心情安静，呼吸柔和，细长深匀，精神内守，想到腹部下丹田部位，把“意”和“气”结合起来进行锻炼。《庄子·刻意篇》有：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也”（传说彭祖是我国历史上最早练气功而长寿者）。这是认为“吐纳”与“导引”可以益寿。

我国最早的医书《黄帝内经》对气功也有记载。《素问·上古天真论》说：“上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地……”，“虚邪贼风，避之有时，恬澹虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。《素问补遗·刺法论》说得更具体了：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，辄舌下津令无数。”从这里，我们可以看出，后世练功中的“调神”、“调息”、“调身”、“运气”、“入静”等等，都是由此发展而来的。总之，《黄帝内经》一书，对气功的记载是详细的，并且，非常重视用气功防病治病。

在1973年长沙马王堆汉墓出土的文物中，还有两件重要气功文献：一是《导引图》，一是《却食谷气》，同载在一卷帛书上。据近人唐兰考证，认为这是西汉早期的写本，是根据战国时流传下来的一种古佚书抄写的。从其残缺文字中，可以看到它的功法有许多特点，它提出了怎样按照季节、选择环境进行“食气”的练功方法，这对后人要注意四时及地点、方向练功，有一定的启发。

汉代张仲景的《金匱要略》中记有：“四肢九窍，才觉重滞，尚未闭塞，即导引、吐纳、针灸、按摩，亦可愈也。”可

见当时已把导引、吐纳等气功做为重要的防病治病手段。另外，《后汉书·王真传》《太平经》等，都有关于气功的记载。

晋代葛洪在《抱朴子》一书中，也提出了“或屈身、或俯仰、或倚立、或踟蹰、或徐步、或吟、或息”等多样化的导引方法。他说：“明吐纳之道者，则为行气，足以延寿矣；知屈伸之法者，则为导引，可以难老矣。”此外，许逊的《灵剑子》，嵇康的《养生论》，隋代的巢元方的《诸病源候论》，智顗的《六妙法门》，唐代孙思邈的《千金要方》，宋元时代赵自化的《四时养颐录》，刘河间、朱丹溪、李东垣等许多名医的著作中，都有养生与气功方面的论述。

明代张景岳也提倡气功，《类经》中记载：“此道以多为贵，以久为功，但能于日夜行得一两度，久之耳目聪明，精气充固，体健身轻，百病消矣。”这是练功的经验之谈。徐春甫的《古今医统》指出：“摄生之要，莫大乎存想”，认识到了“意守”的重要性。李时珍在《本草纲目》中说：“内景遂道，唯返观者能照察之。”这指出了由于“意守”体内，提高了内感受性以后的体验。

清代对于气功的研究，在过去的基础上继续有所发展，如汪昂《勿药元诠》中说：“调息之法，不拘时候，随便而坐，平直其身，纵任其体，不倚不曲，解衣缓带，务令调适，口中舌搅数遍，微微呵出浊气，鼻中微微纳之，或三、五遍，或一、二遍，有津咽下，叩齿数通。”这短短几句，就把练功的原则和方法讲得很清楚。清代徐世芳著的《寿世传真》，较全面地介绍了养生的各种主要方法，这些都是我们研究气功的重要资料。

到了现代，蒋维乔的《因是子静坐法》、刘贵珍的《气功疗法实践》、胡耀贞的《气功》、秦重三的《实用气功疗法讲义》、李

少波的《真气运行法》等等，都是通俗地介绍气功的著作。

近几年来，气功事业得到了较大的发展，涌现出了许多功法，如杨梅君的“大雁功”、郭林的“新气功疗法”、马礼堂的“六字诀”、梁士丰的“自发五禽戏”、王玉芳的“意拳站桩”和我创编的“中国鹤翔庄气功”（简称为“鹤功”）等等。

中国鹤翔庄气功，是我根据自己多年的练功经验，吸取了其它气功流派与武术的一些特点，并广泛征求了气功师和中医大夫的意见，于1980年创编而成的。谈到创编这部功法，还有这样一段经历。

我的家乡盛行气功、武术，我幼时受到家族与乡邻的熏陶，对气功已有接触；16岁参加工作后，不久染上了胸膜炎、肺结核。1962年，结核病发展到了极为严重的程度，只得脱离工作去疗养。我学习了刘贵珍的静坐功，坚持每天练功，练完后，自觉全身轻松、舒适，出院后一直坚持了下来。后来在一次旅途中，碰到了一位造诣很深的姓赵的气功师，他给我带了功。通过几年的练功和药物治疗，我的病逐渐好了。从此，我便更加刻苦地练功，并且还学习了中医理论，读了一些古代医书。就这样，我不仅恢复了健康，而且还能给别人看病。后来，看病的人多了，应接不暇，当看到患者痛苦的样子时，我又想到了自己患病的痛苦，于是，就想编一套功法，来为大家治病。本着这个愿望，我走访了许多医家、气功师，并研究了中医的经络论和气化论，学习了病理学、生理学等。我结合自己练功经验，经过长期的思考，终于创编了一套模仿仙鹤性情、动作，来达到治病健身目的的“中国鹤翔庄气功”。

中国鹤翔庄气功问世六年来，经过反复实践，已被证明是一种动静相兼、调养相依、陶冶性情、养气柔体的功法。它具有动作简明、易学易练、得气快、疏通经络快、治病见

效快等特点。但是，任何事物，都是一分为二的，鹤功有它独特的优点，也会有一定的局限。就目前来说，正如《练功须知》限定的那样，对它来讲还有一些禁忌症，这些禁忌症的患者，暂不宜练动功与站桩功，但我们的医疗功法将为禁忌症患者带来希望。

二、中国鹤翔庄气功的治病机理 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指导，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，完全由修练的程度决定，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，真气循环往返，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