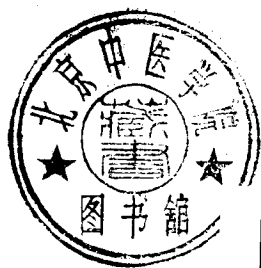


北京气功研究会普及功法丛书

鹤翔庄功法

鹤翔庄功法研究小组 编

217175/36



0047941

吉林科学技术出版社

1178224

气功療法人之可行
不花錢不費事可以
却病可以強身可以
全生可以延年

謝覺哉

神 秘 控 气 功,
气 功 不 神 秘,
立 心 少 探 索,
疑 义 经 书 考。

吴 翊

1985, 12, 1

序 言

气功在我们华夏这块古老文明的大地上已行延了数千年，其势至今不衰，显示着他超凡的生命活力。人类的进步和日益增长的社会需求，使气功这个“国之瑰宝”重放金辉，灿烂夺目。在我国，从大江南北到长城内外已形成了相信气功、学练气功、研究气功的“气功热”，同时，我们的气功也被国际上有识之士所瞩目。气功给社会、给人类带来了难以估量的效益和影响。

实践证明，修炼气功可以祛病强身、延年益寿、开发智能、健美形体，是一门探索人体生命奥秘的科学。近年来，多学科对气功的综合研究进展已表明“气功态”的存在，“气”的实在性，以及“意”与“气”的相互作用；大量的科学数据也验证了“气”是一种存在于宇宙之中的物质。尽管目前对练功中呈现出的种种奇特景象尚不能作出透彻地、完全地解释，但其神奇的效应和作用却是不容置疑的。国务委员陈希同在给北京气功研究会的提词中曾言简意深地指出：“神秘推气功，气功不神秘、立志齐探索，疑义终将析”。

北京气功研究会作为全国最早创立的一家气功科学研究组织，率先向揭开人体生命奥秘这一重大科学课题进行了脚踏实地的探索。经过历时10年的努力，发掘、整理了38套气功功法，进行了大量的临床应用实践和科学实验活动，取得了可喜的成就。气功的研究和普及给病患者带来了福音，给千家万户送去了欢声笑语，受益于气功的人与日俱增。

《北京气功研究会普及功法丛书》中所收入的气功功法，是从北京气功研究会几十种功法中精选出来的。这些功法在多年的推广实践中深受群众欢迎，临床证明既有防病治病、强身健体、延年益寿的突出效果，又不会出现偏差，适合男女老幼修炼。这套丛书也是研究气功者不可缺少的资料。

我们奉献给读者的丛书里的各种功法，书稿作者都是北京气功研究会具有丰富经验的气功师。每个功法都由作者作了精心的修改，并由北京气功研究会功法委员会和宣传委员会刘治邦，范欣等气功老师的认真编校。

愿这部丛书能赢得读者的喜爱，并从中获得强身健体的效益；愿气功界的同仁在研究和不断开拓的进程中携手共进。

北京气功研究会秘书长

范云江

1988年6月3日

序 言

鹤翔庄气功的问世与广泛传播，为我国气功事业做出了巨大贡献：①很多病人练功后恢复了健康。②使广大群众对“气”的存在有了感性认识。③为自发功正了名。数以百万计的练功者的实践证明，现在很少有人仍把自发功视为左道旁门，异端邪说。④为推广智能功奠定了基础。

智能功是易于开发人体潜能的气功，它虽然分动功、静功与静动功3种练法，但历经外混元、内混元、中混元3个阶段(鹤翔庄功法属动功外混元，自发功属静动功外混元)。

或问曰：既然如此，今日鹤翔庄之声望为何会急转直下？这有两方面缘由：一是基础理论的缺乏；二是功法欠完善。因此，鹤翔庄功法广大辅导员的水平不能迅速提高，对练功中出现的异常反应不能解决……。这一切本来是可以避免或减少的，但由于种种原因，未能阻止其发生，令人遗憾。

1985年5月，北京气功研究会让我与鹤翔庄功法研究小组的同志们共同修改鹤翔庄功法，完善鹤翔庄功理。这本是1981年已着手做但未能完成的工作。

1981年春，鹤翔庄功法发展迅速。为了迎接鹤翔庄高潮的到来，一方面开始给鹤翔庄辅导员讲授鹤翔庄功理，组织鹤翔庄主要辅导员(共11人)参加二步功(形神庄气功)的学习，以便提高辅导员的功理、功力水平；另一方面提出鹤翔庄的修改意见。只是由于我突然地被迫离开气功界，致使鹤翔庄功理(尤其是混元气理论)未能讲授，提出的修改鹤翔庄功法的意见亦未能落实(只有个别辅导站改了)。

事过5年之后，鹤翔庄气功队伍壮大多了。我又有机会补讲1981年未讲完的鹤翔庄理论，并且和大家共同修改鹤翔庄功法，确实感到由衷的高兴。今天的鹤翔庄功法修改方案，是我依据鹤翔庄混元气功理与鹤翔庄功法推广实践中正反两个方面的经验提出的，较1981年的方案更加完善了。经过1年多教、练功的实践检验，证明修改后的鹤翔庄是成功的。

北京气功研究会功法委员会副主任

庞鹤鸣

1986年7月

编写说明

鹤翔庄功法问世至今，已经走过了将近7个年头的路程，时间虽短，但普及面很广，发展得很快，它对我国气功事业和人民健康，做出了积极贡献。由于对在实践中发现的不足之处，鹤翔庄功法研究组做了认真的研究和必要的修改，从而达到了扬长避短，更加完善的新阶段。经过2年多实践的检验，受到了社会各界及气功探讨者和广大气功学练者的青睐。全国各地要求学练修改后的鹤翔庄功法者与日俱增。

为了满足广大鹤功热爱者的迫切需求，我们在《鹤翔庄法理》一书未出版之前，特将五节动功、静功站桩、捧气贯顶法奉献给大家，敬希气功界各位前辈、同道和有高见卓识的气功爱好者，不吝给予补金贴玉，我们将不胜感激。在此特恭致谢忱！

鹤翔庄功法研究小组

1987年12月

目 录

序 言.....	(1)
编写说明.....	(1)
鹤翔庄功法修改说明.....	(1)
鹤翔庄功法.....	(1)
第一章 动 功.....	(1)
第一节 通六合双回气.....	(1)
第二节 柱地通天.....	(7)
第三节 鹤首龙头气通关.....	(14)
第四节 仙鹤点水.....	(18)
第五节 混元归一.....	(24)
第二章 静功站桩.....	(30)
第三章 捧气贯顶法.....	(37)

鹤翔庄功法修改说明

鹤翔庄功法是广大气功爱好者比较熟悉和关心的功法之一。它自问世以来，对社会是有积极贡献的。由于它具有得气快，气感强，疗效好，简单易学，且易于出现自发动作等特点，引起了社会的广泛注意。因此学练此功法者与日俱增，到1983年前后已在全国各地广大地区形成了高潮，练此功者数以百万计，其中绝大多数人在不同程度上都取得了较好的治病健身效果。该功法不仅在国内广大病患者和气功爱好者之中享有较高的声望，在国外也有较大的影响。

但是事物总是一分为二的，当时由于功法普及过快，面过广，辅导员的力量和素质跟不上，加之全国各地有成千上万的练功者是在无师自学无人指导的状态下练功的，同时我们在实践中也发现本功法的法理确有不完善之处。由于以上主、客观两方面因素的影响，致使极少数人在练功中不同程度的产生过一些副作用，使学练此功的热情和信心受到了一定的损害，从而使本功法的声誉受到严重的影响，于是学练高潮也随之下降。

我们本着实事求是的科学态度和对广大病患者高度负责的精神，在认真总结实践经验的基础上，于1985年春在北京气功研究会的领导下，在庞鹤鸣老师的指导下，在社会各阶层有识之士和气功界的大力支持下，对本功法进行了十分必要的修改。现将本功法修改情况概要介绍如下：

一、深化发展了基本功法、法理

修改后的鹤翔庄功法，从真气的基本概念到真气的物质

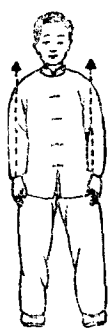


图1

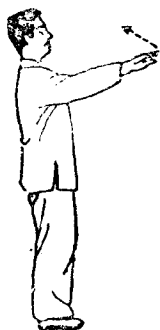


图2



图3

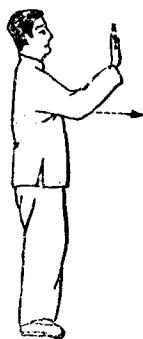


图4

三、展翅收推

松腕落掌约成45度，掌心内含，意在掌心，两臂与肩平，左右展开，成一字形，掌指上翘90度，掌心突出左右柔力收推3次。收，以肩带动肘、腕回收，松腕约45度，掌心内含，意从左右天地相接处将气收入下丹田；推，以肩带动肘、腕外推，掌心突出，意从掌心推至左右天地相接处(图5~8)。



图5

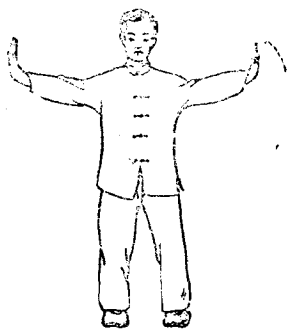


图6

后左右，上下高低，内外表里，收推开合，曲圆直伸；动的程序是先左后右，放中有收；动的次数为3。

四、明确了静功站桩的特定目的和要求

站桩的主要目的是为了静而得气，出现良好气功态，以便在动功基础上，使气能沿周身膜络更顺畅地运行，从而进一步提高治病健身的功效。站桩的意念是将尾闾垂在地面上。站桩中出现自发动作时，不管是外动内动都可以更好地起到治病健身作用。动作的变化主要顺其自然，只要动作平稳正常，就不要用后天意识去控制它，不动也绝不追求。这样做所出现自发动作才是真正的自发动作。而且动作柔缓，平稳、舒适，客观效果很好，无任何流弊，气机运动也是有放有收。收功后应该是双目湿润，口水增多，头清眼亮，胸肋宽敞，周身温热，体透微汗，腰腿轻松，全身舒服。这就是站桩应有的良好气功态。

五、对功法做了重要增补

首先是增加了捧气贯顶法，这是鹤翔庄功法的精华，是鹤翔庄功法的必要补充，也是行之有效的采气、聚气之法。当五节动功有了一定的基础时，可以练此“捧气贯顶法”。二者的原理和气机运动是一致的，主要是疏通膜络、聚敛真气。实践证明，此法气感很强，功效也很好。

近2年多来，我们在庞老师的直接指导带领下，还增加了组场教功，组场集体治病方法。这是气功治疗史上一个新的尝试和创举。在容纳几百人乃至千人的礼堂和练功场地，可以同时接到气场大量的混元气，通达全身，不仅气感很强，而且疗效快又好。如辽宁学员李淑兰只参加3次组场，

三、折翅转掌

松肩转腕，意从天地相接处将气收回，掌心相对，掌心内含，双手顺势向命门贯气，从肋侧上提，指尖从六、七肋间缓慢向前伸出（图12）。

六、捧气贯顶

意在掌心。双臂前伸，捧气似球缓慢托起，手至头顶，张臂扩胸，臂成圆形，松腕，掌心内含，向头顶贯气，意从头顶将气收入下丹田（图13~15）。

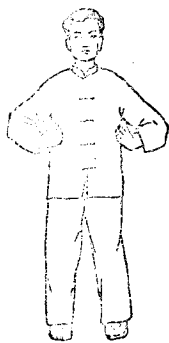


图12



图13

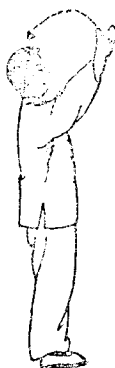


图14

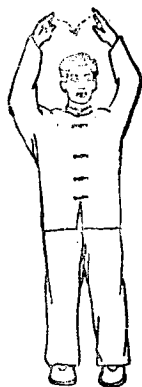


图15

七、通天合阳

十指交叉，翻掌心向上，先以颈椎为轴，意在颈椎，左右松动双肩，上拔颈椎，意在通天；然后肩臂放松，意将天阳之气收回至下丹田；再以胸椎为轴，意在胸椎，左右松动双肩，上拔胸椎，第3次以腰椎为轴，意在腰椎，左右松动

双肩，然后肩臂上拔，臀部下坐，上下用力伸腰椎（图16）。

八、通地合阴

双臂向上伸直，依颈、胸、腰椎的顺序缓慢卷曲向下俯落，先中间，掌心触地，意在掌心通地合阴；松腰带动上身微起，意将地阴之气收回至下丹田。再左、右双手扶于左右脚面意经左右脚心通地合阴（图17）。

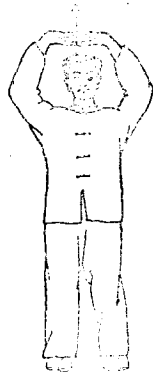


图16

九、左右回气

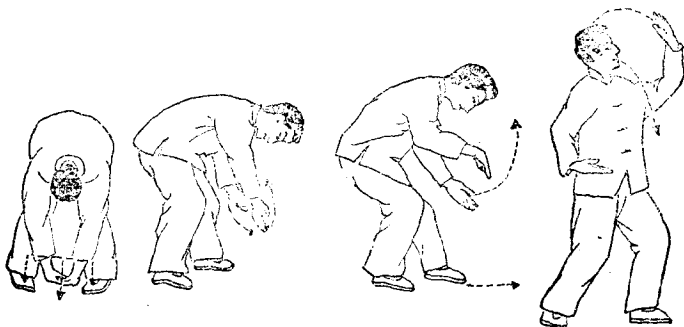


图17

图18

图19

图20

体重移向右脚，双手分开，右手绕左手抱球，将地气收回至下丹田，同时起身直腰，左脚向左前方迈出一大步，成左弓步；上体中正，分手抻气，转右掌心斜向内护下丹田；左臂向左前上方约45度扬起，成弧形略高于头顶，意念目视掌心，稍停，将头回正，向头顶贯气，沿左耳侧向下导引至脐，

外导内行，意将气收回入下丹田（图18~20）。

体重移向左脚，左手外推内收翻掌，掌心斜向内护下丹田。同时将右脚收回，并向右前方迈出一大步，成右弓步，右臂向右前上方约45度扬起，成弧形，略高于头顶，意念目视掌心，稍停，将头回正，向头顶贯气，沿右耳侧向下导引至脐，外导内行，意将气收入下丹田（图21~24）。

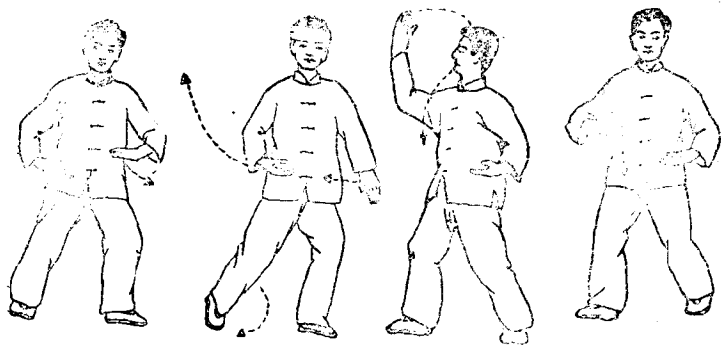


图21

图22

图23

图24

十、收式

体重移向右脚，缓慢将左脚收回，成自然步，转左掌心向下，上体中正，双手向侧前画弧抱球。同时腰部后突臀部后坐，大腿根部虚空，双膝微曲，松肩含胸，松腰松胯将气收入下丹田。然后逐渐起身，双手分开，放于体侧（图25~27），恢复预备式。

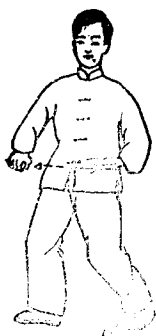


图25

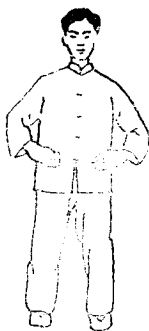


图26



图27

第二节 柱地通天

本节功的主要目的是继续开穴道，而开中有合，以便进一步聚敛体内之真气。

一、预备式

两脚平行与肩等宽，上体中正，两臂自然下垂，下腭后收，松静站立，双目平视前方天地相接处，神光内收，舌顶上腭，似笑非笑，心澄目洁，身体自上而下放松，将气沉入下丹田，开始意守（图28）。

二、提翅

意在掌心，掌心相对，两臂缓慢向前扬起，与肩平（图29）。

三、展 翅

转阴掌，变剑指。意在天地相接处，两臂与肩平左右展开成一字形（图30~31）。

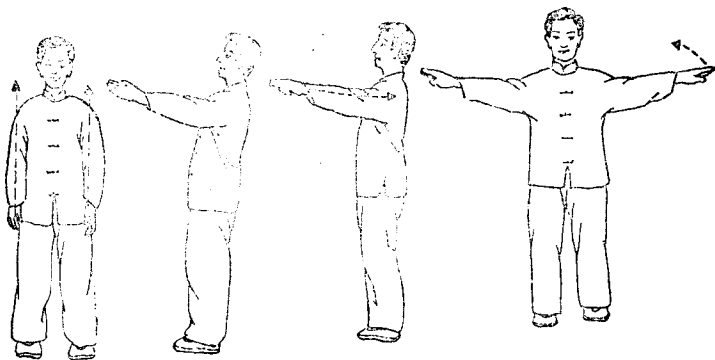


图28

图29

图30

图31

四、通 臂

以大椎为轴，双肩带动双臂，先左后右，似龙形，左右通臂3次。意向左右天地相接处（图32~33）。

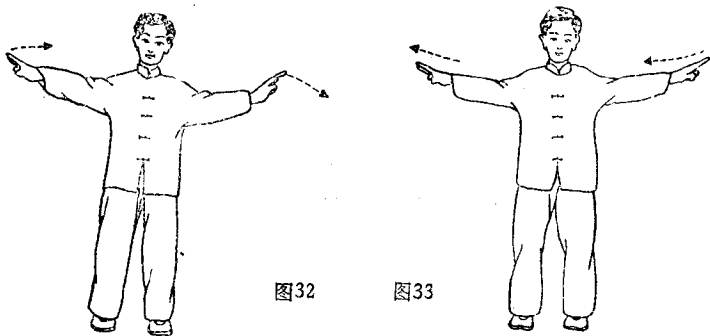


图32

图33