

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，练此功法者数以百万计，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尽完善之处。由于以上主、客观两方面因素的影响，致使极小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、功理

修改后的鹤翔庄功法，从真气的基本概念到真气的物质性，从混元气到天人统一观；从动功功理到练功要领；从功德修养到运用意识；从气感反应到气功治病机理；从如何练功到如何教功；从练功方位、时辰到练功若干注意事项都做了较为深入的阐述和探讨。同时我们还把几年来广大群众练功的宝贵经验和心得体会，取其精华贯穿于有关章节的功理之中。

二、明确了功法的性质和归类

修改后的鹤翔庄功法首先对功法正名归本，明确了鹤翔庄功法是全套智能功的第一步功。它属于混元功的范畴，是开放型功法，练的是外混元。气机运行的路径，主要是人体周身的膜络。同时丰富了功法的内容和要求，它主要包括五节动功、静功站桩、捧气贯顶法、集体组场发气治病。这四者不可分割有机联系的整体。总的要求是松静自然，动静相兼、以意领气，意随庄动，气随意行，意、气、形合一。

三、修改完善了五节动功

修改后的鹤翔庄功法明确了动功的主要作用是疏通膜络、开合关窍、调合气血、平

调阴阳、锻炼意志、聚敛真气、内外相通、一气混元。然而五节动功练法和要求又各有侧重，第一、二节主要是开，但开中有合；第三、四节主要练自身，培养真气，打开关窍；第五节主要是收，就是把自身上下内外的气和练功场地的气都收回来，使天、地、人三者混元气内外融为一体，收归于下丹田。

动功要切实做到圆、软、远、连、缓、乐六字要领。凡原来硬而急的动作，均改为柔而缓的动作。动式的共同特点是上下内外，多点多向，对称式的规则运动，动的方向是前后左右，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畅顺地运行，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。站桩中出现的自发动作时，不管是外动内动都可以更好地起到治病健身作用。动作的变化主要是顺其自然，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。这样做所出现的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，气机运作也是有放有收。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

首先是增补了捧气贯顶法，这是鹤翔庄功法的精华，是鹤翔武功法的必要补充，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，她的耳聋明显好转，奇迹般的听到手表的声音，户周炎也不痛了。内蒙古学员乌云在6年前身患古怪的白赛斯综合症，同时还患有再生障碍性贫血和眼底血管硬化、眼红痛、视力下降、口腔和会阴溃烂、经期大出血等病症。经4天组场收到了奇效。眼红痛消失，视力提高到能看报、引针线，口腔和会阴部溃疡愈合，月经正常。北京学员翔宇颈部有2个肿块，经组场一二次，其中1个肿块缩小了，另一个变软了。这个组场集体治病的新法深受广大练功者的欢迎。上述重要增补，使本功法如虎添翼，功效倍增。

实践是检验真理的唯一标准，只有实践才能验证一切事物真伪优劣及其存在价值。

气功功法也同样要在实践的检验中加以鉴别。鹤翔庄功法修改后，经过近 3 年来的实践，已经明显地看到，本功法的修改是完全正确的，是十分成功的。近几年在京内外的普及推广中，经受住了客观实践的检验。据近期鹤功辅导员培训班的统计，练功者中有显著效果的占总病人数的 18.9%，良效的占 45.8%，初效的占 32.5%，疗效不明显的占 2.8%，总有效率为 97.2%。学练新功法的生动事例很多的。如近期的全国鹤功班，自费学功者，竟占学员总数的 81%，这是历来办班十分罕见的。由此表明，新鹤功在广大群众中有很大的吸引力。新鹤功治病健身的效果也是很特出的。如恶性眼肿瘤患者赵东祥，左眼流泪，眼球突出，眼睛肿胀，医院确诊为恶性肿瘤。决定先放射治疗，后手术切除。患者不同意，决心在地坛公园学练了修改后的鹤翔庄功法，经过短短 2 个月练功，取得了惊人的疗效，左眼肿瘤胀痛消失，血小板从（50000 / 微升）上升到（190000 / 微升）。患者高兴的说：“是气功给了我第二次生命”。学员杨德如患风湿性脊柱炎 8 年，医治无效，睡觉不能翻身，不能仰卧，走路不能直腰，头不能转，臂不能抬，双腿蹲不下、起不来。学练修改后的鹤翔庄 2 个月，上述症状先后消失，能直腰跑步了。华北油田张桂珍，患结肠炎、肠粘连、萎缩性胃炎、神经官能症，风湿性关节炎、严重腹泻多种疾病。学练修改后的鹤翔庄后，上述症状大有好转，腹泻和呕吐痊愈了，食欲大增。大港油田蔺广头部和身上患湿疹十几年，久治无效。结果五节动功没练完，皮疹就全消失了。北京学员王义患扁桃体癌，口干舌燥，医生断定他终生不会再有口水，结果练功 1 个月后病情大有好转，白细胞从（2900 / 微升）上升到（8600 / 微升），而且奇迹般的有了口水，食欲大增，体重从 60 千克增加到 67.5 千克。这样的典型事例很多。

修改后的鹤翔庄功法，不仅治病疗效显著，而且还有许多学员先后出了功。如浙江学员陈志明练功中丹田跳，背后有热流。自己能看到头上有白光和红黄相间的光。卷舌有一小缝隙在呼吸。还出现胎息现象。口水下咽能看到伴有白色下行，摆龙头象闪电。双回气能看到白光沿中脉下行。北京学员王晓蕊出现自发功后能看穿劳宫，五心出现八卦亮点，能采天地八方的外气。有些学员在短短 20 天学功期间，就学会了拉气，发气给别人治病。如北京学员张炳生的小孙女肚子痛，经他拉气调治不到 5 分钟就好了。学员施云阁给他儿子右手发气，结果右手比左手长了整整一节。学员郑祖山、万海河、刘希元、离 2 米远相互拉气有明显气感。

鹤翔庄功法修改后，广大辅导员不仅法理水平有了很大提高，而且多数人都有一定的功力。如普遍地学会了组场治病。还有许多人能准确的查病，有的人还能远距离遥测病情等特异功能。如地坛辅导站，站长高艾东同志，今年 65 岁，离休干部，1977 年开始做了胃切除手术。同年 5 月患黄疸性肝炎，澳抗阳性。1979 年开始患头晕症，行、站、坐、卧都是天旋地转，腰酸腿痛长期治疗无效，逐渐全身无力，拄着拐棍走路，不能劳动，就连扫地、洗脸都感到困难，更不能看报读书。他还经医院确诊患有颈、胸、腰椎骨质增生，并有 4 节已搭桥。经友人介绍学练鹤翔庄气功，半年就收到了意想不到的效果。不仅上述症状消失了，而且身体较前健壮，他竟能爬上了海拔高达 3379 米峨眉山顶峰。练功后还出现特异功能。他站在患者面

前就可以体查出患者疾病所在部位和疼痛的反应，并能远距离查病。1986年先后在北京给香港的一个患者和长春市某干部的爱人看病，当场证实诊断正确。1986年给全国鹤翔庄辅导员培训班的学员，昆明市王红军爱人远距离看病（昆明），查出其人正在生病，肚子痛。回去查询，来信告知确有其事。他还能远距离显影，1986年夏给辅导员曹淑兰的爱人看病，他一放松入静，眼前出现了人像，他并未见过此本人，当时把衣着、相貌向曹一说，曹说：“真神了，就是这样。”他不仅如此，还能看到人的活动。辅导员于智忠，要求给他爱人查病，高也从未见过本人，查后他对于说：“你爱人是一个胖子，身体高大魁梧，穿有颜色的短裤，正在屋里来回走动。”经查证，所查无误。再有，他用手掌在患者头顶上一转，就能说出血压是否正常，收缩压、舒张压大约的数字，同时可以知道睡眠好坏。他按照庞老师教的办法，只要对准患者的病灶部位揉动或拉气病情就可以缓解或消失，特别治疗肩周炎效果更好些。

再如干昌琼，女，54岁，在中国杂技团艺术处工作，她不慎左腿胫腓骨粉碎性骨折，卧床数月。一年后以摔了一跤，一瘸一拐，腿经常疼痛，走路膝盖弯屈疼得更甚。此外她身体很虚弱，患有颈椎病，肩周炎等多种疾病，她被迫离开了工作岗位。她说：“活着是真受罪”。起初她架着拐到地坛公园去学练鹤翔庄，身体逐渐起了巨大变化，睡眠好，吃饭香，精力充沛，腿也不疼了，一气能上10层楼。她闭经已经10年了，练功后又来了月经，视力也增强了，本来前3年就戴上老花镜，现在有时不戴也能穿针引线。她们单位的人对她这么大的变化感到吃惊，有的人开玩笑说：“是不是偷吃了什么仙丹，使你返老还童了”。她练功后还出现特异功能。有位小演员练功把手腕挫了，她给揉按了一次，就很快不痛能参加练功了。还有一位演员要参加杂技比赛，练功过力，疲劳过度，大腿肌肉撕裂。她给发了点气，第二天练功时，本来蹲不下去的动作做出来了。另一位演员腋下长瘤六、七年了，核桃般大，动作不方便，她给抓了五、六次，就缩小到小指大了。她们团过去不相信气功的人，逐渐对气功也都信服了。

上述大量事实充分证明：鹤翔庄功法，修改得好，客观实践是好的回答。许多学功者评价说：：鹤翔庄功法改得确实好，主要表现在动作连贯，气机不断，气感较强，疗效显著。学员张雨生说：“这次20天练功的气感比我过去练3年都强”。可见修改后鹤翔庄功法是很受群众欢迎的，是有广泛社会影响的，是有很强生命力的，发展前景是十分可观的。但鹤翔庄功法问世只有7年的历史，虽经认真修改，它和任何新生事物一样，不会是完美无瑕的。我们要在今后的实践中不断完善、深化和提高。同时也衷心希望能得到气功界各位老师和广大气功爱好者给予热情帮助，以便使鹤翔庄功法更好地为人民造福。