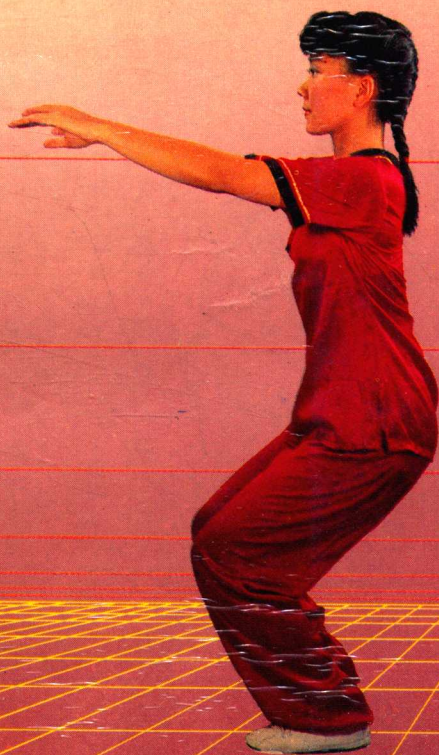


邱陵編・廣東科技出版社

中國流行氣功選續篇



CHINESE QIGONG ILLUSTRATED

中國流行氣功選續篇

邱

廣東科技出版社・萬里書店有限公司出版

中国流行气功选续篇

邱 陵 编

*

广东科技出版社 出版发行
万里书店有限公司
广东省新华书店经销
广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 7.375印张 153000字

1988年9月第1版 1988年9月第1次印刷

印数 1—50,000册

ISBN 7—5359—0234—0/R·43

2.80元

我不懂氣功，但相信氣功。最初還是半信半疑，及後聽得多，也看得多了，却不由自己不信。過去我在海外有個女弟子，論年齡，現在也該有五十多歲了。年輕時，身體很好。可是，十多年前看見她，却面色青白，骨瘦如柴。後來，她的心臟病已發展到了晚上口裏不含着藥，就怕出意外的地步。我爲她嘆息，也怕她不知哪一天會突然同人世不辭而別。嘿！說也奇怪，過了幾年之後見到她，完全變樣了。面色紅潤，談笑風生。萎靡不振的精神狀態已一掃而空。我便問她：你晚上還要含着藥丸睡覺麼？她答：完全不用了，心律已經完全正常了。問她這是爲什麼？答是練了氣功。接着，她給我如數家珍地講了許多做氣功後恢復健康的人和事。我信服了。原來，她已經當上了氣功的教頭。這是屬於我的耳聞目睹的事。

現在，該說說我自己的切身體會了。我與邱陵先生共事數載。對於他在醫學上的造詣，早有所聞。他曾擔任過駐外記者十年之久，足跡遍及二十餘國。他用針灸治病，曾蜚聲於所在國的上層人士中。上至總統、部長及其夫人，下至當地各界人士。中國有關部門曾特許他爲所在國高級人士治病。可見他的醫術的造詣是頗深的。我患有膽囊炎，偶有發作。

* 編者按：此乃微音先生爲《中國流行氣功選》一書所作之序，現重刊於此。

有一回，我正急於前往參加會議，剛巧膽痛發作，動也不能動。正在焦急中，恰遇邱陵先生，便請他爲我針灸。可他卻用手掌爲我發功。真奇，頓時一股熱氣向我的膽囊部位“襲來”，不到一分鐘，痛狀完全消失。從此我對氣功治病的功能更是深信不疑，也成了氣功的積極宣傳員。邱先生工餘之暇，潛心治學，對中醫、針灸和氣功知之頗深，也積累了豐富的實踐經驗，並且，他還善於總結經驗，逐步使它條理化理論化了。

《中國流行氣功選》，就是他治學的成果之一。在中華氣功博大精深、衆多的流派中，經過他精心的分析與比較，選出部分當今流行氣功功法，薈萃於此。這對於開展人體生命科學的研究，探索人體奧秘和對於健身、祛病、延年的作用，是極有裨益的。

際茲《中國流行氣功選》的問世，我願熱誠地把它推薦給讀者諸公。

微 音

一九八六年春

前 言

拙編《中國流行氣功選》一書分別在港、穗兩地出版以來（內地版書名為《中國流行氣功選》），受到海內外讀者的歡迎。但該書竣稿於一九八四年九月間，距今已將近三年。在這三年中，中國氣功科學又取得了新的發展，許多家傳秘傳功法相繼問世，練習氣功的人越來越多。爲了把較好的新流行功法和以前未及收集的功法介紹給讀者，遂有編撰這本《中國流行氣功選續篇》之舉。

本《續篇》共收入功法十七種，包括道家養生靜功和動靜功、發放外氣功、養氣功、樹木採氣功、吞納氣功、結合《易》理的樁功、結合內家拳的動功、氣功診斷術、女子氣功、大小周天功以及打通周天以後的行炁法等等，豐富多采，使學者繼續接觸到各流派氣功之精華，進一步體會到作爲我國寶貴文化遺產的氣功之博大精深。

本《續篇》選入之功法，以能代表一定之流派、具有特色、較易習練、健身療疾效果較好以及能補充是書正篇之不足者爲原則。

古人練功有必須具備“法、財、侶、地”四者之說：“法”者指正確之功法；“財”者指維持生活之費用；“侶”者指練功之伴侶；“地”者指練功清靜之所。古人練功即是修道，主要修煉養生靜功，晝夜不輟，練功者一般就無職業收入可言，自然需要一定費用及居住條件以維持練功，所以有“財”、“地”之說。今人大都月有收入，生活得所，把練功視爲保健治病之需，並非作爲修仙之途，雖亦需“財”、“地”，但

IV

已不必像古人那樣強調了。古人所以必須有練功之伴侶，乃爲其進入高級功法緊要關頭時互相守護扶持之用，免爲外來人事所干擾；但今人並不認爲此是必不可少者。如此看來，“法、財、侶、地”之說在今天雖仍有其一定意義，但實際上最緊要的只一“法”字，爲今人練功所必須首先選擇者。我國氣功流派在千種以上，即本書正、續兩篇所選功法亦達數十種，初學者究竟選取何種功法修習爲宜呢？這確是急待解決的一個問題。學者必須考慮本人身體條件、患病情況、自然環境、工作時間以及原有功夫的深淺，選擇一種適合自己的功法，然後持之以恆去練習。如果選擇是正確的，就會得到很大的好處。

氣功是一門非常深奧的學術。它的最大的優點是除健身治病外，能夠發現和發揮人體潛能。究竟人體潛能有多少？有多大？仍是未知之數。迄今爲止，雖然有許多功法相繼問世，但其中高層功法仍不多，或許是未及整理出來，或許是已經失傳。練到高層功法（如道家氣功煉炁化神、煉神還虛階段）的人也不多，更缺乏這種功法實踐經驗的介紹。作爲氣功發源地的中國，應是藏龍卧虎，氣功的推廣，既要普及，也要提高，但願今後能有更多、更出色、更有功效、更能發揮人體潛能的功法被發掘和公開出來。

編者編撰本書正、續篇的目的不外：一、作爲廣大讀者練功保健治病延年之用；二、作爲向專家提供氣功資料，以便他們進行探索研究之用；三、留傳後世，使我國當代氣功精華得以保存。但是，由於才疏學淺，功底薄弱，錯漏在所難免，尚祈得到海內外高賢的指正。編者能在有生之年爲氣功界多盡一點力，是所望也。

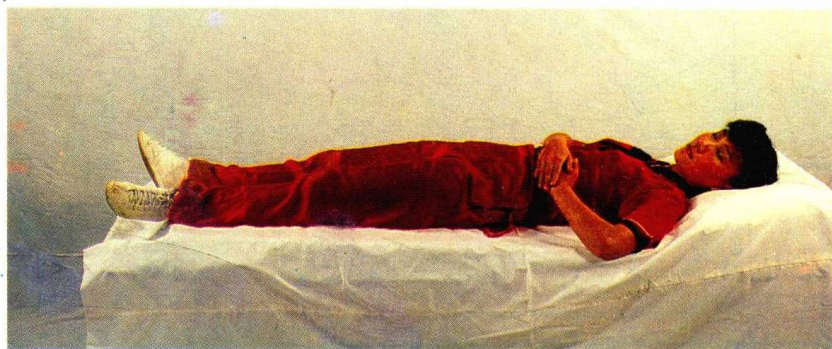
編者謹識

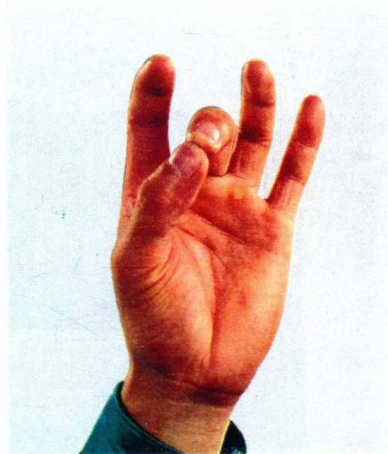
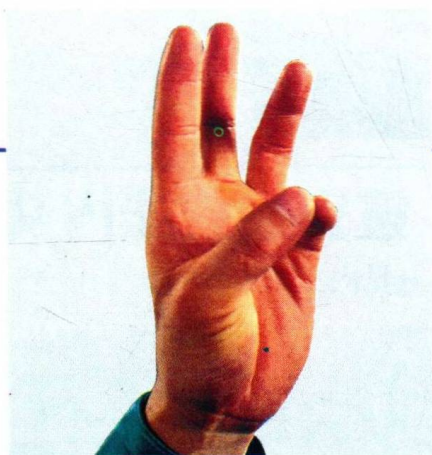
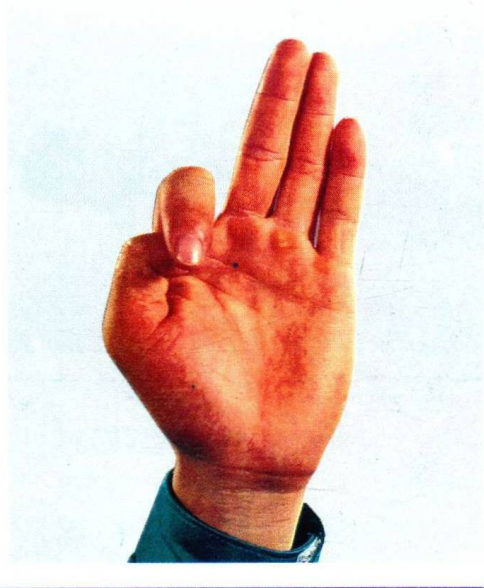
一九八七年七月十五日於廣州



靈寶通智能內功術

(見內文 P. 1~24)







發放外氣功

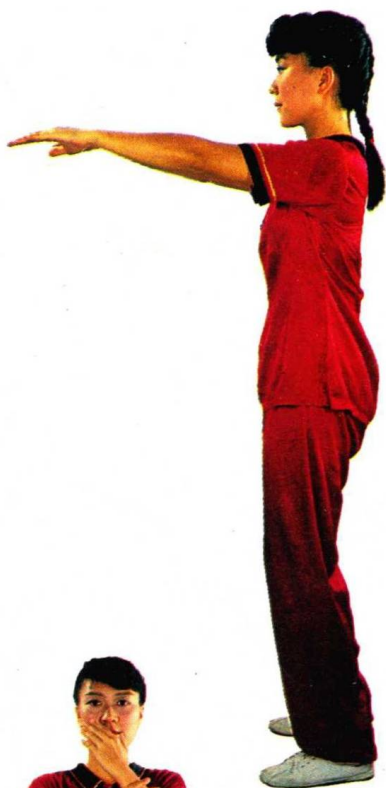
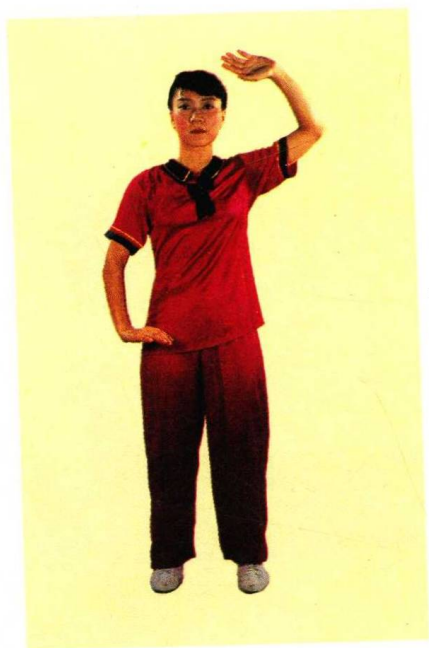
(見內文 P. 27~69)



八卦椿

(見内文 P. 71~90)



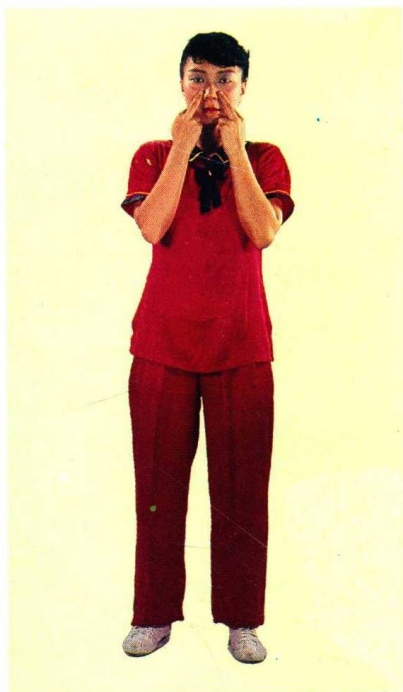


養氣功

(見内文 P. 91~101)

功靜目明氣運

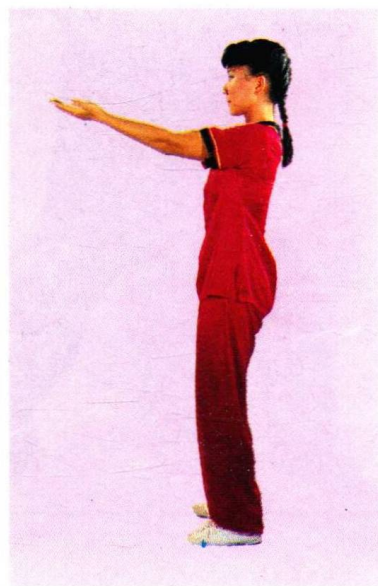
(見內文 P. 153 -160)



金鐘罩

(見内文 P. 161~176)





紅砂手

(見內文 P. 178)

健身圖書介紹

萬里書店出版

少林拳精華 (中英對照)李英傑編著

在少林功夫之中，以拳棍最爲突出，而拳又更爲重要。本書的單練動作連續多變，步型、腿法轉折有致；對打部分招式齊全，攻防兼顧。文字中英對照，彩色，黑白示範照片清晰、悅目。

中國武術詞語手冊 (插圖本)馬有清編著

本書採用綜合分類的方法，將中國古今常見的武術詞語加以匯編並淺釋，輔以插圖，供武術界人士及武術愛好者參考。

圖解中國流行氣功邱 陵 編

圖解中國流行氣功續篇邱 陵 編

治病養生氣功圖解李 永等編著

圖解太極十三劍 (中英對照)李 貞 編

圖解太極刀 (中英對照)蔡 龍 編

簡化太極拳 (中英對照)鍾運武編

太極拳要義樂 璽 著

太極拳對練 (中英對照)沙 正編著

KWAN - DAO PLAY (關刀)Written by To Sum

武術基本訓練圖解 (中英對照)蔡 雲編著

簡易南拳 (中英對照)陳昌棉編著

圖解女子長拳 (中英對照)薛雄飛編著

圖解八段錦 (中英對照)薛雄飛編著

少林氣功林厚省編著

圖解形意拳李 雙編著

簡易練功强身法 (中英對照)王山海編著

中國拳術基礎 (中英對照)韋京武編著

減肥健美運動沈京美編著

广东科技出版社

气功书目

- ▲ 气功使人健康
- ▲ 气功三百问
- ▲ 中国流行气功选
- ▲ 少林气功
- ▲ 养生气功学
- ▲ 通经功
- ▲ 太极彩球气功与
常见病的防治
- ▲ 中国流行气功选续篇
- ▲ 中国古代气功选注
- ▲ 先天一元气功