

中國流行氣功選

邱陵編・廣東科技出版社



CHINESE QIGONG ILLUSTRATED

中國流行氣功選

邱 陵編

廣東科技出版社出版 · 萬里書店有限公司

責任編輯：邵水生 攝影：鍾樹如

中國流行氣功選

邱陵 編

*

廣東科技出版社出版發行

廣東省新華書店經銷

廣東新華印刷廠印刷

787×1092毫米 32開本 10印張 4插頁 200,000字

1987年3月第1版 1987年3月第1次印刷

印數1—21,000冊

統一書號 14182·164 定價 2.80元

靈子術

(見内文P.1～26)





引動功

(見内文P.27~51)



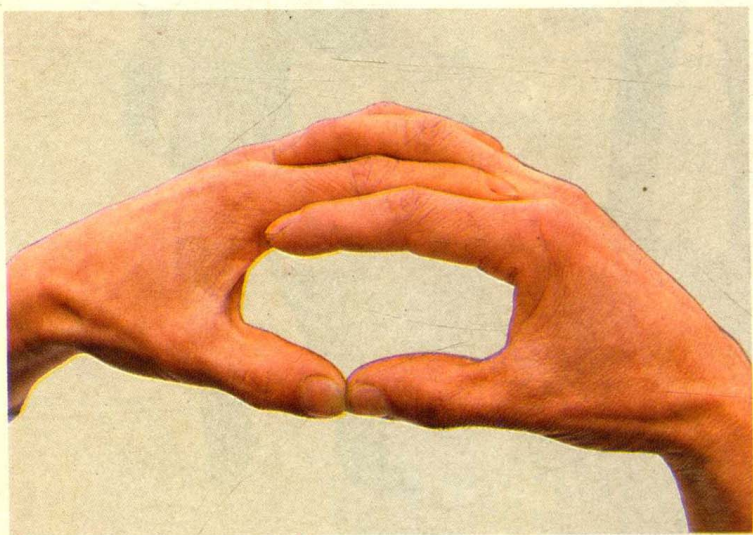
吐納氣法

(見內文P.52～71)



慧功

(見内文P.72～96)





意拳站樁功

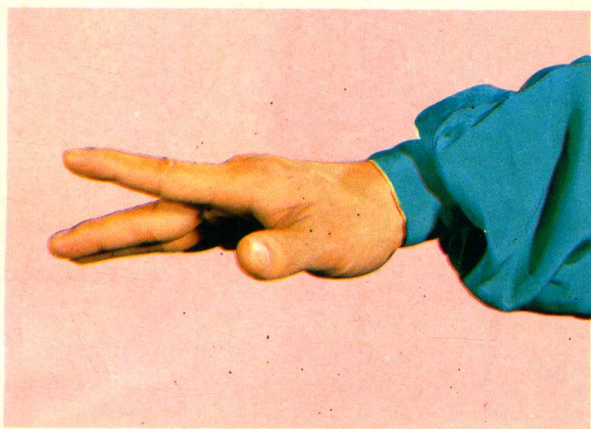
(見內文P.97~134)

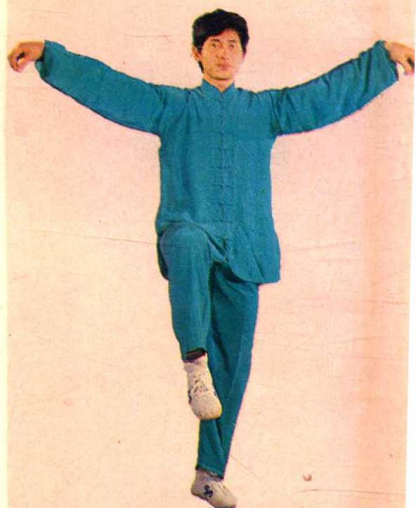


空勁氣功

(見内文P.135~155)







修持氣功

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com (見內文P.156~169)

序

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。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

中國流派氣功功法何止千百種，本書所選自難概其全，但僅從這些選入的功法，已可窺見中華氣功之廣博精深、豐富多采、爭奇鬥艷，誠爲應繼續發掘及發揚光大的寶貴文化遺產。

本書雖名爲《中國流行氣功選》，但限於篇幅和避免與坊間之氣功書籍內容重複，不包括一些已廣爲流傳，爲衆所周知，或全功較長難以割裂，或已有單行本問世的氣功功法。例如，楊梅君的大雁氣功、郭林的新氣功療法、劉貴珍的各種氣功療法和趙金香的鶴翔莊氣功法等等，雖爲著名的流行功法，本書均未收入。

本書所選功法，編者一視同仁，不論編排次序。其類別既包括性功、命功和性命雙修功，亦包括靜功、動功和動靜相兼功。站、坐、臥、行均有，醫、道、儒、佛各家俱備，大都代表一定之流派，各有特色，薈萃一堂。近數年來，自發動功和專門鍛煉內氣外放的功法相繼興起，公開流傳，本書亦相應精選這類功法數種，以饗學者。

本書功法大部分爲各氣功家最近重新整理和補充而成，或應編者之約專爲本書編寫的。一些氣功家還爲其功法撰寫了解釋文章（見《作者的話》），或提供附錄材料，我們都附在其本人功法篇首或篇後，以幫助讀者更好地理解、練習和研究。

氣功是一門研究人體生命的科學，人體的許多奧秘需要通過氣功去探索。爲此，本書之編選，既重視氣功在健身、祛病、延年方面的效應，也注意到它在探索生命的科研方面的作用。例如本書所選禪密五步功之一的慧功，就與研究人體場很有關係，各種周天功和鍛煉發放外氣功法，也有助於研究和探索人體內外真氣運行之規律和原理。

爲了推廣和普及氣功，必須重視介紹簡化氣功功法。許多人由於時間、習慣、興趣等種種原因，對簡單易行的氣功功法較易於接受；而某些功法雖簡，其功理却是深奧的，其效果同樣可以保健、祛病、延年。對於此點，致力於推廣簡化功法的趙光醫師在本書中曾著文有所論述，請學者參閱。本書所選大部分功法都較易學易練，並收入簡化功法數種。

編者曾精研和體驗本書所選的大部分功法，特提出值得注意和研究探索之點如下，供學者參考。

（一）本書所選的自發動功（如靈子術顯動部分、引動功等），其效果是很好的，但患過精神分裂症、癱病、嚴重神經官能症和膽子特別小者，不宜練習，以免出偏差。初學功者開始練習自發動功，也最好有懂得氣功的人或練功有素者在旁指導。

（二）初學者可以挑選一套適合自己身體狀況和具體條件以及病情的功法進行練習，不可同時練習兩種以上的功法，以免造成體內氣機混亂，發生偏差。即使是同一流派功法，亦宜循序以進。當然，我們並不反對在練習一種功法的同時，去研究和理解其他功法。

（三）學者除正規練功外，最好能把練功與日常生活結合起來，做到“坐、臥、行、立不離這個（氣功）”，做到“念茲（常想），在茲（常練），常惺惺（經常體用和保持氣

感)”，這樣，進步更快，收效更大。

(四)內氣外放，原是人體潛能，一般來說，練功一段時期，學者就能發揮此種潛能，從人體某部分發放出外氣，但由於練功時間較短，功底較薄，發氣只是初步的，如爲他人治病，不僅氣力不足不繼，而且有損自身健康。本書所收的吐納氣法、慧功和空勁氣功等，就着重於爭取使體外之氣不斷輸入體內，川流不息，以實其源，使發放外氣而身體不致虧損。這是值得探索、實習的重要問題。

(五)本書所選與周天功有關的功法數種，對打通大、小周天的表現、程度、境界，看法各有不同，最明顯的是，真氣運行法認爲打通小周天，約百日可以功成；而傳統養生內功則對打通大、小周天的要求和境界甚高。這只有靠學者親身實驗進行探索、研究了。

(六)對丹田定位，各流派功法多有不同，各派各有其淵源師傳，難以也不應強求一致，學者自應根據各派功法的規定練習爲宜。

本書之編成，得到了氣功界同人大力支持和協助，在此謹致謝忱！陳文華君在北京代爲組織稿件、聯系氣功界知名人士以及傳達有關信息，出力尤多；武術家林泉小姐、黃健剛先生爲部分功法表演姿式，作爲本書插圖，在此一併致謝！編者限於水平和時間，在編輯工作上缺點和錯誤在所難免，尚祈海內外高賢指正。

編者謹識

一九八四年九月一日於廣州

目 次

序.....	I
前 言.....	III
靈子術修練法..... 陳應龍	1
一、靈子術概說.....	2
(一)靈子術源流.....	2
(二)“靈子”新義.....	4
(三)靈子術原理.....	5
二、靈子術修練法.....	7
(一)靈子術基本功.....	7
(二)靈力鍛煉.....	10
三、靈子板實驗.....	23
四、練功程序與要求.....	25
引動功..... 劉漢文 李之楠	27
一、由 來.....	28
二、功 理.....	29
三、功 法.....	31
(一)第一部功法.....	31
(二)第二部功法.....	34
(三)第三部功法.....	40
四、注意事項.....	44
(一)第一部功法，被動運動階段.....	44
(二)第二部功法，主動運動階段.....	45