

中國流行氣功選續篇

邵陽編·廣東科技出版社



CHINESE QIGONG ILLUSTRATED

中國流行氣功選續篇

邱 陵編

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
万里书店有限公司 出版发行

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

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。可他却用手掌爲我發功。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（內地版書名爲《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

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

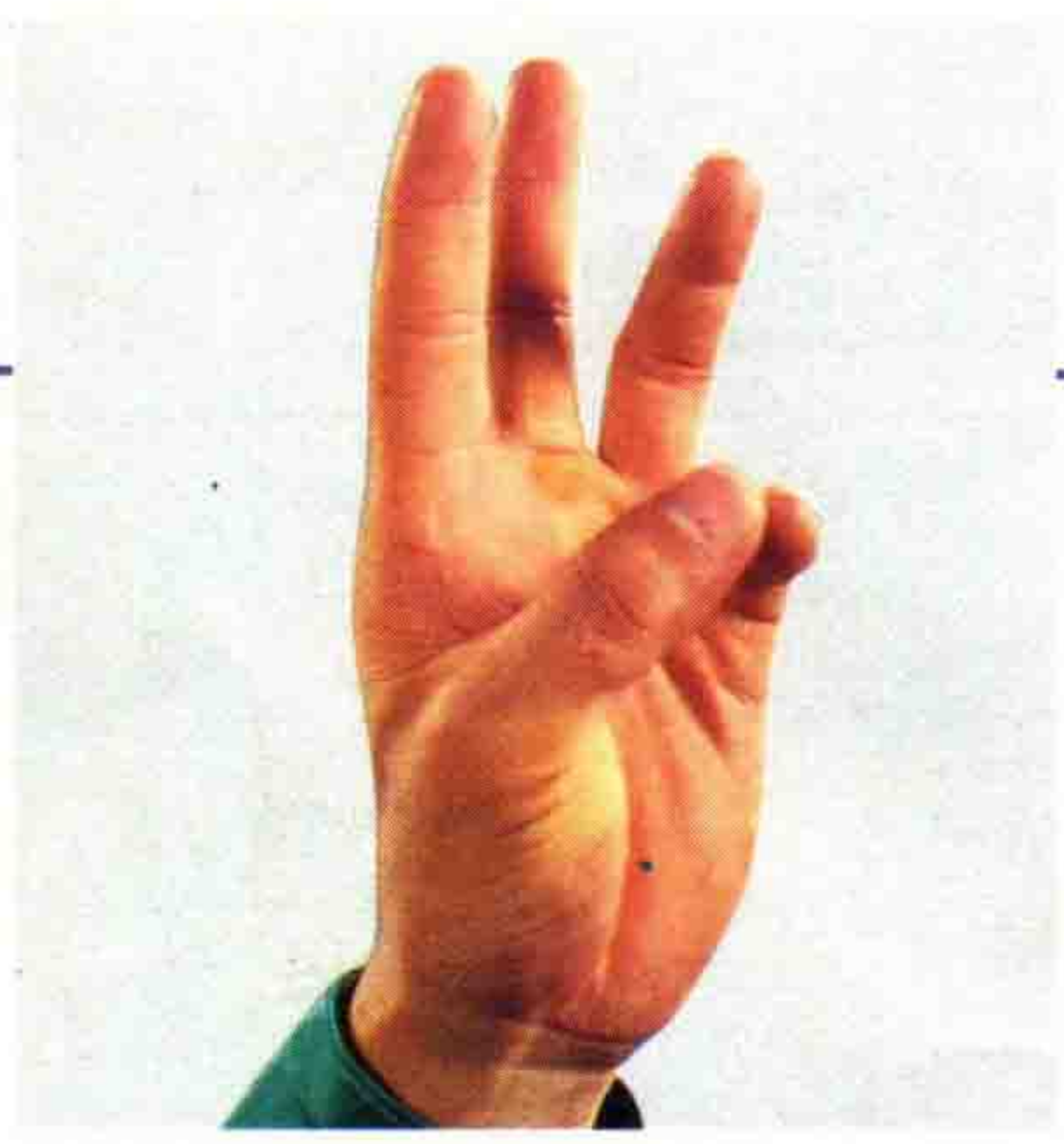
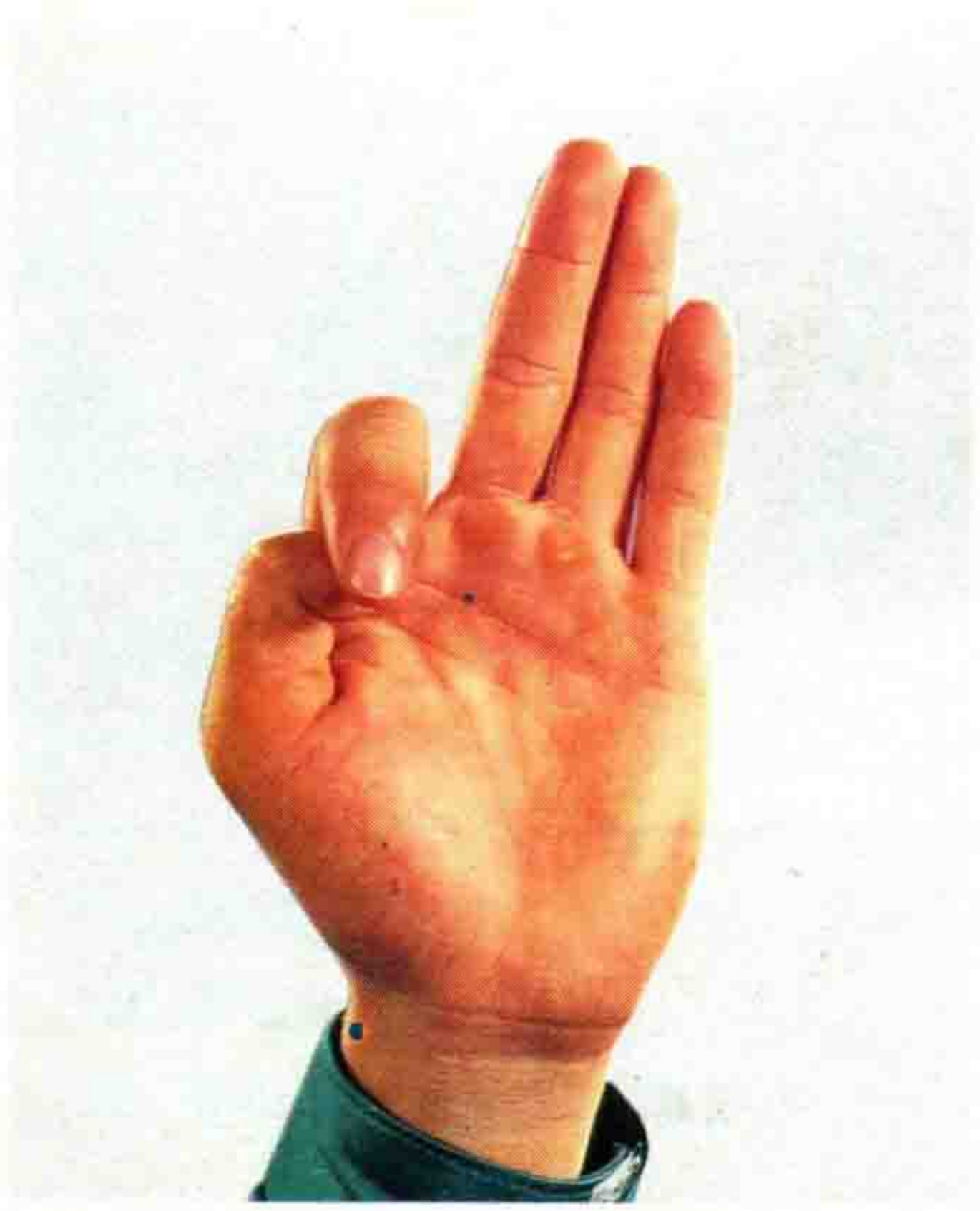
一九八七年七月十五日於廣州



靈寶通智能內功術

(見內文 P. 1~24)

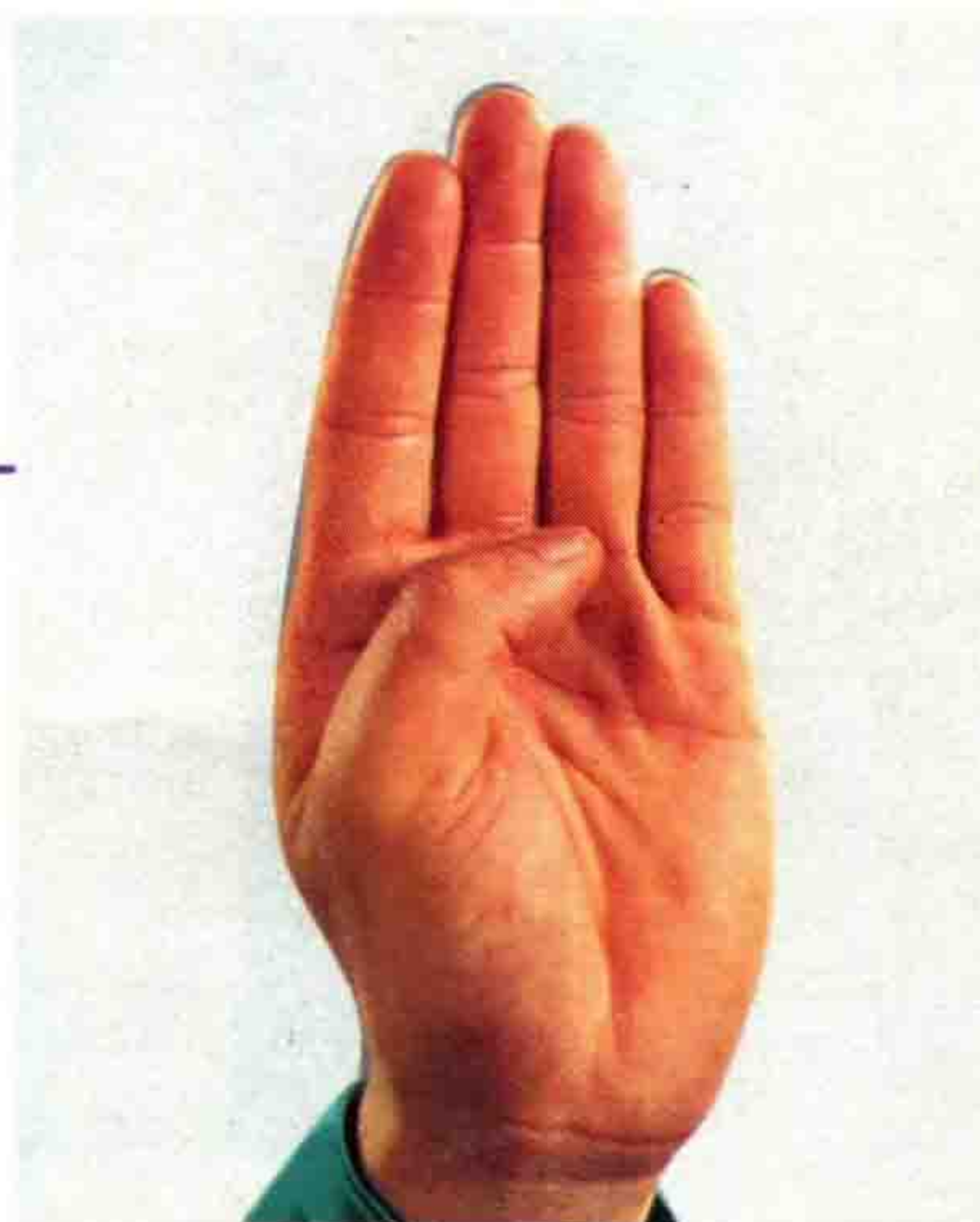






發放外氣功

(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)

目次

序	微音	I
前言	編者	III
靈寶通智能內功術(基本功法部分)	王力平	1
一、智能功		3
(一)回嬰憶望		4
(二)真假分明		5
(三)神志清清		5
(四)知我前程		5
二、平衡功		6
(一)雙手上下拉動		8
(二)十指縱向切割		8
(三)十指橫向切割		9
(四)雙手推拉		9
(五)劍式拉動		9
(六)背樹站樁		10
三、睡功		10
(一)安神式		11
(二)降血式(調壓式)		12
(三)保精扶血式		13
(四)回陽壯力式		14
(五)補益還陽式		15
(六)調氣扶心式		16
(七)保肝明膽式		16
(八)扶脾健胃式		17
(九)安樂式		18
四、斷疾法		20

(一) 環流法·····	20
(二) 貫氣法·····	21
(三) 引氣法·····	21
五、治疾法·····	23
(一) 消腫止痛法·····	23
(二) 治療消化系統疾病法·····	24
(三) 治療肝膽系統疾病法·····	24
發放外氣功·····	夏雙全 27
一、呼吸配合法·····	28
(一) 中速呼吸法·····	28
(二) 快速呼吸法·····	29
(三) 慢速呼吸法·····	29
二、動作配合法·····	29
(一) 歸元法·····	30
(二) 子午法·····	31
(三) 心腎法·····	31
(四) 脾肺法·····	32
(五) 心肝法·····	33
(六) 固肢法·····	33
三、外練運氣法·····	34
(一) 開闔法·····	34
(二) 升降法·····	39
(三) 外宮法·····	43
(四) 旋轉法·····	46
四、內練運氣法·····	51
(一) 合掌運氣法·····	51
(二) 勞宮運氣法·····	53
(三) 外勞宮運氣法·····	54
(四) 十指運氣法·····	56
(五) 旋轉運氣法·····	57