

中國流行氣功選

(第一集)

邱陵編

廣東科技出版社 · 萬里書店有限公司出版

責任編輯：邵水生 攝影：鍾樹如

中国流行气功选

(第一集)

邱陵 编

*

广东科技出版社 出版

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 10印张 5插页 200,000字

1987年3月第1版 1990年12月第6次印刷

印数 236,701—257,200册

ISBN 7-5359-0029-1

R·8

定价 3.80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。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

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，誠為應繼續發掘及發揚光大的寶貴文化遺產。

本書雖名為《中國流行氣功選》(第一集)，但限於篇幅和避免與坊間之氣功書籍內容重複，不包括一些已廣為流傳，為眾所周知，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，雖為著名的流行功法，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。

本書功法大部分為各氣功家最近重新整理和補充而成，或應編者之約專為本書編寫的。一些氣功家還為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、癱瘓、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，如為他人治病，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，真氣運行法認為打通小周天，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為宜。

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！陳文華君在北京代為組織稿件、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、黃健剛先生為部分功法表演姿式，作為本書插圖，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

(三)第三部功法, 聯合運動階段·····	46
(四)其 他·····	47
附錄: 問題解答·····	48
吐納氣法 ····· 劉漢文	52
一、功 理·····	53
二、功 法·····	54
(一)築基法·····	54
(二)納氣法·····	56
(三)吐氣法·····	61
附錄: 對吐納氣法的測試情況·····	71
慧 功 ····· 劉漢文 馬慧文	72
一、由 來·····	72
二、理與法·····	73
第一部 鬆、展、放、收·····	73
第二部 冲上貫下·····	80
第三部 向 橫·····	84
三、語言信息助功法·····	89
附錄: 慧功和人體場····· 程洪濤	90
意拳站樁功 ····· 王玉芳	97
一、淵 源·····	97
二、站樁功·····	99
(一)要 點·····	99
(二)病症適應姿式和意念活動·····	103
(三)注意事項·····	103
三、意拳站樁功三十一式·····	105
撐抱式·····	105
浮托式·····	106
渾元式·····	107
矛盾式·····	107

扶案式	108
行走式	108
坐式(一)	109
坐式(二)	109
坐式(三)	110
坐式(四)	111
臥式(一)	111
臥式(二)	113
臥式(三)	113
臥式(四)	114
扶物式	114
雙側揉球式	115
揉球式	116
丁八式	117
金鷄獨立式	117
加力降龍式	118
降龍式	118
伏虎式	118
舉手式	119
開合式	120
分爭式	120
前後分水式	121
陸水行舟式	121
蜻蜓點水式	122
神龜出水式(一)	123
神龜出水式(二)	123
神龜出水式(三)	124
附錄：站樁漫談	王薌齋 124
空勁氣功(初級功法)	黃仁忠 135
一、馬步站樁功	137
(一)起勢	137
(二)收勢	140

二、雙臂攬月·····	140
三、雙臂抱球·····	143
四、手指扳動法·····	144
五、滾球功法·····	149
六、三關進氣法·····	151
修持氣功 ·····	章免卿 156
一、發放外氣功五步功法·····	157
(一)三射功·····	157
(二)小佛功·····	158
(三)大佛功·····	159
(四)山鷹展翅功·····	159
(五)虎瞪功·····	161
(六)十二種補助功法·····	163
二、保健功法·····	167
(一)扶攬功(坐椿功)·····	167
(二)抱攬功(站椿功)·····	168
(三)龍現功(卧功)·····	168
(四)撥回功(走功)·····	168
附錄：一場奇異的氣功表演·····	李 波 170
一指禪功 ·····	劉永言 176
一、坐 功·····	178
(一)丹 田·····	179
(二)修練時辰·····	179
(三)盤坐姿式·····	181
(四)坐姿式·····	181
(五)意守丹田·····	181
(六)調 息·····	182
(七)入 定·····	182
(八)運小周天·····	183
(九)運大周天·····	183

(十)收 功·····	184
二、站 功·····	184
(一)姿 式·····	185
(二)意守食指尖·····	185
(三)收 功·····	186
三、行 功·····	186
(一)姿 式·····	187
(二)意守手掌·····	188
(三)收 功·····	189
四、運氣法·····	189
五、宜 忌·····	191
附錄：點穴療法·····	192
先天氣功築基要訣····· 匡常修	194
一、先後三寶論·····	195
二、煉精化氣·····	195
(一)靜養化氣·····	195
(二)聚性止念·····	196
(三)凝神氣穴，心息相依·····	196
(四)煉液化精·····	197
(五)生精子時·····	197
(六)採精火候·····	197
(七)煉精化氣·····	198
三、聚火開關·····	198
(一)氣足開關，八脈俱通·····	198
(二)周天運法，還精補腦·····	199
(三)氣就神交，任督自轉·····	199
(四)陽火止閉，保健延年·····	199
附錄：《百字碑》淺注····· 匡常修	201
真氣運行法五步功成····· 李少波	204
一、姿 勢·····	207

(一)坐 式	207
(二)卧 式	208
(三)立 式	208
(四)行 式	208
二、具體要求	208
(一)口 腔	208
(二)眼 睛	209
(三)耳 朵	209
(四)呼 吸	209
三、練功須知	209
四、五步功成	210
第一步 呼氣注意心窩部	210
第二步 意息相隨丹田趨	211
第三步 調息凝神守丹田	212
第四步 通督勿忘復勿助	213
第五步 元神蓄力育生機	214
結語 永遠堅持進步	216
附錄：通督時的幾種正常反應	李少波 張弘強 218
傳統養生內功	梅自強 221
一、概 論	222
(一)源流和師承	222
(二)門徑一竅	223
(三)練功目的與程序	225
(四)三關九竅	226
(五)周 天	229
二、養生宜忌與初功	230
(一)養生宜忌	230
(二)垂簾守竅	231
三、論性命、性宮	235
(一)性 命	235

(二)性 宮·····	237
四、論小周天·····	238
(一)功 理·····	238
(二)性命會合·····	239
(三)取坎填離·····	240
五、兩種輔助功法·····	242
(一)鼓琴招鳳——人工採氧法·····	242
(二)敲竹喚龜——遙控遙助命氣法·····	244
六、大周天：五行攢簇、安爐設鼎·····	245
(一)《西遊記》的十六句訣·····	245
(二)功理與功法·····	246
七、對兩種內功療法的探索·····	247
(一)泛論導引療法·····	248
(二)真息與導引真息療法·····	249
(三)養陰與養陰療法·····	250
附錄一：我的練功收穫·····	251
附錄二：論鼻端與鼻端白·····	254
自然功 ·····	徐伯威 256
一、我的練功收穫·····	256
二、原則和訣竅·····	257
三、功前準備·····	258
四、調身與調心·····	259
五、具體練法和體驗·····	262
六、調 息·····	266
七、入 靜·····	268
八、注意事項·····	273
(一)關於以意引氣問題·····	273
(二)練功中的動靜問題·····	274
(三)正確對待練功中的一般現象·····	275

內外丹功等四種功法·····	趙 光	277
一、靜練內丹功·····		280
二、動練外丹功·····		281
三、運氣外發功·····		282
四、鬆動大象功·····		282
馬家氣功基本功法·····	馬 春	284
一、貫氣法·····		285
(一)預備式·····		286
(二)動作說明·····		286
(三)氣感反應·····		287
(四)注意事項·····		288
二、靜坐入定法·····		288
(一)什麼是入定·····		289
(二)意守部位·····		289
(三)動作說明·····		290
(四)氣感反應·····		291
(五)注意事項·····		292
三、揉丹田功·····		292
(一)預備式·····		292
(二)動作說明·····		292
(三)注意事項·····		293
(四)治療作用·····		294
銅鐘功·····	馬有忠	295
三田合一功·····	王培生	298
無極式氣功·····	蔡松芳	300
一、簡 介·····		301
二、功 法·····		301
三、注意事項·····		302
四、結 語·····		303
本書功法應用穴定位表·····		304



陳應龍

〔編者按〕 靈子術雖來自日本，但它的學術淵源是中國秦漢時代流傳下來的一種氣功動功。

靈子術有防病、治病、益智、延年的功效。其練功效應分顯動和潛動兩種。潛動時可發放外氣治病；顯動時則身體自發運動。

原廈門市中醫院院長陳應龍先生精研靈子術凡五十餘年，有高深造詣。一九八三年九月，《中華氣功》雜誌發表了陳老的《靈子術》一文，介紹了靈子術的基本功法，引起了廣大氣功愛好者的興趣和注意，許多讀者紛紛寫信給陳老，要求在練習靈子術基本功的基礎上，進一步練習靈子術的潛動術、靈子板實驗等功法。爲了滿足讀者的需求，編者徵得陳老同意，將他最近充實整理的《靈子術修練法》一稿，收入本書。陳老這一著作，功理功法兼備，靈子術的顯動和潛動術俱有，並附有靈子板實驗一節，可稱全璧，當受到海內外氣功愛好者的歡迎。

〔作者的話〕 我青年時代體質羸弱，精神困憊。後來在先師陳敬賢、包芳洲的指點下，發奮習練靈子術自發動功，自此諸病自除，安健勝常。我現今活到八十餘歲，仍耳清目明，步履輕健，乃得

益於靈子術的功夫。

靈子術是氣功流派之一，它包括靈子顯動術和靈子潛動術，屬於中國秦漢時代流傳下來的一種氣功動功。積五十餘年體驗，我認為靈子術冶“自我運氣療法”與“離體運氣療法”於一爐，實具有動靜相依，意氣相隨，練功不拘形式，重在實效的特點。無病者練之積精全神，保健增壽；有病者練之重振元氣，復壯延年。

靈子術有素者有的可產生許多奇異功能，不少妙術出於靈子術。不少氣功學者希望了解靈子術，研究靈子術。爲了幫助初學者打開靈子術的門徑，現將我修練靈子術的方法和經驗整理出來，以供同道們參考。

一、靈子術概說

（一）靈子術源流

靈子術是日本式氣功流派之一，它包括“靈子顯動術”和“靈子潛動術”。其淵源是中國最古老的一種氣功動功。

所謂“顯動”，即是氣功師入力丹田後，內氣發動，顯形於外，沖擊自身四肢百骸，引起局部性或全身性震顫、動搖，它的動作可以千變萬化，因人而異，顯動結束，恢復平靜。

所謂“潛動”，就是氣功師入力丹田，然後發動內氣，產生超常的能量，並將內氣潛運至指梢、指根、手掌，發放出來，可使百板走動，並可用於治病。