

前言

早就想编一本《中国气功精选》，现经《中华气功》杂志社诸位同道的首肯，这一愿望终于实现了。

近几年出版了不少荟萃气功理论及功法的书籍，对于气功普及起到了一定的作用。不过，随着时间的流逝，随着气功理论和实践的深入，现在看来，这些书还有种种不足之处。概括起来，一是失之于浅，所介绍的功法大约都是初级的水平，按照道家内丹术的说法，属于筑基的功夫；二是失之于窄，近几年兴起的藏密气功和道家内丹术的高级功法少有介绍，有关修持的理论也少有介绍，因此难以反映中华气功的全貌。

为了使选本更精采，也为了更适应气功爱好者的需要，我在编选时确定了两个原则：一是要从更广阔的层面反映气功的全貌。这就好像从飞机上鸟瞰大地一样，所看到的田野、河流、森林、山脉是一个整体，是一幅协调的图画。同样，以此宏观的方法，就能看到各流派气功以及人类修持行为的整体、来龙去脉和内在联系。二是从更深入的方面反映气功的心法，介绍定慧双修、性命双修的高层次功夫。因为这几年大家都从要求强身健体逐渐深入到智慧和性命的深层，这些功夫是能够帮助读者升堂入室的。

按照这两个原则，我首先选入的是俸怀邦先生的一系列探索佛教修持原理的文章。俸先生的文章最大的特点是深入浅出。他虽然主要谈的是佛学唯识理论的最深层，但却不晦涩难懂；虽然很

少介绍具体功法，但却疏通了气功修持行为的理路，实在是难得的大手笔。尤其是他设计的识缘表和定慧双修表，读者细细琢磨，对于修持有莫大的好处。

在筛选各派功法时，我尽量不选社会上已经流行的，而且那些大同小异、特色不明显的也不选。所选入的功法，虽然尚不大为人知，但确有特色，又便于读者学习。如朱崇奎先生写的《太上无心神诀》，披露了诀与咒的深刻内涵，一泻咒与诀具体修法的千古之秘，实在是功德无量。又如梁光祥先生写的《中华明镜功》，融合佛道两家法门，强调心传法（师傅给功），慧修性命，是高层次的功夫。再如金明真先生写的《金字塔修持大法》，介绍了他们研究金字塔修持方法和功效的初步成果。有兴趣的读者可以试试，借金字塔结构聚能，快速提高自己的功能功力。其它如莲花玄功、玄门胎息功、封穴固气秘法、睡禅正修法、人体生命数字功等等，都各有特点。佛、道、儒、医、武，样样俱全，内容丰富，各擅其长，足以让读者一睹为快。

民国时代的赵避尘先生（号千峰老人，北京昌平人），为道家龙门派十二代传人，得伍柳丹法的真传。其著作《性命法诀明指》开千峰先天派金丹大道，是为一代影响较大的丹道流派。他的亲传弟子牛金宝先生所写的“道家龙门派性命双修法诀”，详细介绍了目前极为少见的道家先天派金丹大道的上层功夫。牛先生以亲身体验写就，一泄千古之绝学，绝无空谈理论之隔靴搔痒。是好道之士难得的机缘。

近几年来，国内掀起藏密热，不少人纷纷赴雪山异域求法，使藏密这一神秘的气功流派逐渐为世人了解。为此，本书选入了一系列介绍藏密修持理论和功法的文章。其中的邱陵先生就是研究藏密的专家。他的一系列著作在国内极有影响。本书选入他的几篇文章介绍了即身成就的破瓦法，还介绍了藏密的最高成就——大圆满心髓。邱陵先生还结合国外现代科学研究，介绍了神秘的内光和外光。他的一系列文章资料详实，行文简练明晰，对于丰富读者

理论、开阔见识都是极有作用的。

为了帮助读者掌握气功治病之奥秘，本书专门编气功疗法一卷。其中郭志辰先生的《十五种外气疗法述要》是值得一读的好文章。前几年，郭先生因创编动意功而名噪全国，近年来又在精神病治疗方面有所成就。他所介绍的外气疗法，内容十分丰富，而且实用价值高。读者只要细心体会，不难学到许多实用的治病方法。读郭先生的文章不仅在治病心法上大有收益，而且能够学到他那种契而不舍的探索精神。

本书还选入了一些谈练功体会的文章。大部分内容都是谈练功中出现的各种玄境以及初涉门槛的经验体会。其中许多作者都谈到了性光的显现。性光显现是性功初证的一个重要指标，也是功夫能否深入的一个关键。过去求道之士视为千古之秘，绝不轻传。这些文章因为是作者的亲身体会，所以也就谈得非常的具体，对于读者来说，是有相当借鉴意义的。不过，性光是练功到一定阶段自然显现的，它是从有为入无为、后天返先天的过程中自然得来的。这个过程可以比喻为踏破铁鞋无处觅，得来全不费功夫，而不是着意追求的结果。还有些作者介绍了小周天、得丹、结胎、身体腾空等等体验，都是十分宝贵的，也是气功爱好者高兴读的。不过，气功境界之高深莫测，实非语言能完全表达，读者还必须自己在练功中去体验。

以上简要介绍了一些重点文章，说得太多难免有王婆卖瓜之嫌。究竟能否实现编者前述的两个原则，最后还得请读者去评价。

中华气功源远流长，它不仅仅是一种健身的手段，更重要的它是传统文化的传承。特别是其中关于心性修养的学说，可以说是儒、道、释三家文化中不可缺少的组成部分，是中华民族一脉传承的心性智慧。它不仅有着哲学思辨和文化建树上的意义，而且也是健康和完善人格、超越生死、把握永恒的人生智慧。无论从文化意义上，还是现实意义上，都应该继续传承和发扬光大，决不可弃瑰

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>