

吴序

气功之为功之为用，人知其然而未知其所以然。其理近乎玄，有尚非现代科学所能解释者。而习气功者不习现代科学，习现代科学者不习气功，是亦不足以知其所以然。邱陵君精于气功，长于为文，又博览群书，有现代科学知识，今以工余之暇，潜心研究气功之学，兼读《易》，由哲理以求之，务欲知其所以然。噫！学而知之谓之哲。邱君其或得之耶？孔子云：“假我数年，七十以学《易》。”易者变也。穷则变，变则通。邱君其或得之矣。是为序。

吴有恒

一九八七年八月八日

自序

我国丹经道书浩如烟海，其中蕴藏不少气功精华和机微，但龙蛇混杂，精华与糟粕并存，科学与迷信均有，实有待于进一步发掘和整理，这是吾人为继承和发扬祖国宝贵的气功遗产的一项重要任务。

不少气功爱好者为加深自己的气功修为，探求高层功法的秘奥，以及了解我国古代气功的真谛，亟望能研读一些气功古籍，但往往遇到不少困难。迄今为止，我国气功古籍公开重印出版者甚少，真可谓踏破铁鞋无觅处，即使偶然借到一、二旧本，亦因其内文多为譬辞隐语，广设代号，秘母言子，故弄玄虚，令人眩目惑心，难以卒读，不禁掩卷兴叹其阅读之难，选择之不易。近年来，上海和成都分别重印《道藏》和《道藏辑要》，这是我国文化宝藏得以重新问世的一大喜讯，但由于卷帙繁多，不拆开零售，价格昂贵，非一般个人所能购买。为此，我早有编注气功古籍选本以应读者之需的愿望，但终因忙于他事，而适合一般学者阅读的珍本秘本一时不易求得，这一愿望一直未克实现。

最近，拙编《图解中国流行气功》正续篇分别在港、穗两地出版（内地版名为《中国流行气功选》），受到读者的欢迎，使我更感到有编注气功古籍选本之必要，于是检阅旧稿稍作修改补充，继续搜集古气功珍本秘本，加以整理注释，终于将本书编竣，名之为《中国古代气功选注》。

本书从众多的气功古籍中选入九种丹道古籍（包括附录一种），都属于道教气功的珍本秘本，比较通俗易懂，实用可靠，对功法的诀窍讲得比较清楚，具有一定特色，并包括了高级功法。其中《吕祖金华宗旨》和《二懒心话》论述回光返照功法，有精辟的见解，为研究人体光图不可多得之作；《尹真人闾辟仙经》和《尹真人寥阳殿问答秘授篇》介绍了道教龙门派养生内功的全过程，对功法功理的论述亦有独到之处；《琐言续》根据不同的自然条件和人体情况，介绍四时治病的行功活诀；特别向学者推荐的是《道乡集》和《大成捷要》两种丹书，前者以寻常平实语言，深入浅出地介绍道门功法，既合符节且不乏真知灼见；后者则搜集历代丹书的精华，集古人练功心得之大成。此外，还介绍女丹功二种，其中作为附录的陈撷宁氏《孙不二女丹次第诗注》诗作和注文均值得一读，可称气功古籍中的精品，希望学者注意。

道教养生内功最高层次功法为炼神还虚阶段的出阳神，现代书刊对此一层次功法大都避而不谈，学者欲窥其内涵而不可得。我考虑到此层功法为道教练功家的最高目标和理想，而历代气功家多认为，所谓阳神者不过是由一团真炁所凝成，有其物质性，并非属于迷信荒诞，所以对古籍中有关此层功法的论述，本书都予以保留。丹道古籍虽设种种譬喻自神其说，实际上并非特别神异，仅是一种提倡苦行内炼的养生术而已。

在注释本书过程中，每遇本人练功境界未达之处，苦于难以落笔，只能收集前人之说，以经注经，或舍而不注，不敢妄意揣度，尚祈读者谅之！

此书之编成，得到同道及友好设法提供选本和意见，并蒙吴老作序，在此谨致谢忱！但愿读者能通过本书，得窥道

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/>