

序

中华气功，历史悠久，源远流长，为我国文化遗产之瑰宝。为了发掘、整理、推广和普及中华气功，让我中华民族这一文化瑰宝重放光芒，发扬光大，使之造福于人类，服务于祖国现代化建设，增强人们体质。几位至力于气功事业的同好，以吕凤刚为主编，克服重重困难，不畏酷暑严寒，辛苦劳作，历时六个春秋，终于编出《中华气功精选》一书，使之于今日面世。

《中华气功精选》在选编过程中，曾广泛征求意见，精心筛选功法，合理安排插图。本着“百花齐放”的方针，避开门户之见，发挥各家特长，互相借鉴，取长补短，为气功研究，学术交流、理论探讨及广大气功爱好者、病患者选练功法，提供了方便。

《中华气功精选》分第一、第二两册，同时出版，本书含功法65套，图1092幅，理论性文章8篇。从功法上看：包括吐纳、导引、运

气、祛病、保健、动功、静功等功法；从门派上讲：集峨眉、少林、武当等各家各派功法于一堂，精英荟萃，各有千秋。

《中华气功精选》，排除了中国历代各家先后占统治地位的思想体系和流派的影响，抛弃残留在气功中的神秘色彩和糟粕，如：儒家的“内尽外王”，道家的“全性葆真”，释家的“色心不二”等思想的内在联系，而强调了调身、调心、调气、调起居、调饮食的模式，即适循历代医家，促气血之运行，理顺人体生理活动与病理变化之契机，以疏通经络，达到人体内环境的平衡，使之“阴平阳秘”，躯体自然康泰。

《中华气功精选》既荟萃当代气功名家治病、养生诸法，如：万籁声、宋天彬、马礼堂、刘贵珍、杨梅君、刘永言、刘汉文、赵光、裴锡荣、林厚省、王培生、吕继堂、郭林、严新、张广德等人的功法和文章，又有当代气坛新秀，如谢成焯、文倩曦、徐泽、王斌等人的功法和文章。不仅详尽地介绍了各种功法，而且还有部分作者简介。本书以功理功法并重，文图并茂的形式，供气功研究者、爱好

者练功、学习、参考。可谓一份不可多得的气功历史资料。同时，本书的出版，也是患者的福音。

《中华气功精选》在成书过程中，曾得到气功家和中华气功进修学院许多专家和学者的大力支持和帮助。如林中鹏院长，宋天彬教授、赵光医师、东方气功杂志社主编徐一星、民族大学王培生教授等都曾给予热情鼓励、积极指导。在此深表感谢。

同时，向邢台市科学技术协会、市气功科学研究会、邢台供电局和始终参予搜集、整理、抄写、赞助本书而付出辛劳的同志们表示谢意。

编集《中华气功精选》一书，还是个初步尝试，因水平所限，错误和不当之处在所难免，敬请专家、学者及广大气功爱好者批评指正。

编 者

1988年7月16日

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/>