

郭青空 著

宇宙天秘功

百家出版社



内 容 简 介

宇宙天秘功是郭青空始创的一部强信息高能量大道速成功法。本功法至简至易,功理至深至妙,异常独特而高深,不论何种层次的人修炼,都将迅速进入身心康泰、妙趣横生的气功境界。

宇 宙 天 秘 功

郭青空 著

百家出版社出版发行

(上海绍兴路5号)

新华书店上海发行所经销 上海中华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.25 字数 94000

1998年7月第1版 1998年7月第1次印刷

印数:1—5000册

ISBN 7-80576-854-4/R·44 定价:15.00元

四面八方上下左右的无限空间为宇，古往今来日日夜夜的无限时间为宙。无限时间与无限空间的立体交叉便是宇宙。地球在宇宙中运行，人在时空中生存，错综复杂的能量场作用着每一个人。如何把握和利用这能量来改变、修复和完善每一个人体生命，是所有气功修炼的宗旨，也是宇宙天秘功修炼的核心。

——题记

序

高度的物质文明和优越的生活条件还不等于幸福，幸福应是在此基础上的身体健康、思想超脱和超人的聪明才智。用气功术语讲，就是人生大觉醒、大开悟、大智慧和大超越。当你身体内部的各器官都处于正常状态时就开始气功修炼，像给机器加入润滑油一样，只需很少一点付出，就可以预防故障的发生。如果健康时不引起注意，非等到疾病发生了才八方求治，为此而付出的痛苦和代价是不堪忍受的。

西医治病，一靠“自觉症状”，二靠体检和现代仪器检查，只有当人体器质发生变化后才给以施治，对于确保人体的持续性健康表现得比较被动。中医治病，通过“望、闻、问、切”，从“治未病”入手，从调整平衡人体五脏功能上用药，对于那些仪器不能诊断又无自觉症状的疾病，同样可以施治，对人体健康的作用比较主动了一步。但医学发展到现在，中医“治未病”的作用越来越淡化，以致完全近似于西医“治已病”，尤其是一些慢性疾病，求助西医无效时才肯去试一试中医。

气功治病是一个长期而艰苦的身心完善过程。“身”是我们有血有肉的外部形体，“心”即我们的精神状态。一个人身体本应是十分健康的，但由于受到了各种干扰，不舒服、不愉快以致各种疾病便时时发生，从而加速了机体的老化。因此，寻找一种理想的方法来排除干扰，不断修复我们日益老化的机体，乃是人生甚为重要的事情。最好在你身心健康时就开始这项活动，那远比机体发生了问题到处求医问药无效时才来求

助所得到的效果不知高多少倍。

我们平时的修炼是一个缓慢的渐进过程,当你日复一日地苦修苦练,将体内能量积聚到一定程度时,你的功力就会发生质的飞跃,身体也将发生质的变化。你一旦与气功相遇,并且愿意用她来达到健身目的,首先就要认识它的“庐山真面目”,不要被一些扑朔迷离的现象搞得神魂颠倒。气功就是气功,气功有其自身的独特优势和无与伦比的价值,应该科学地对待气功,不能因气功而否定其他科学,也不应因气功不归任何科学领域而否定其科学性。气功本身具有极高的科学价值,否则就不会在中华大地上流传五千多年,而且经久不衰。

功力有大小,功法有高低,气功师有真假。在一个确有功力的气功老师面前,你一见面就会有种种反应,至少是气感明显加强,或者是身体出现某种反应,感到格外舒服。

气功修炼的最低标准是身心健康,延年益寿;最高标准是练神还虚,练虚合道,使有限的生命合于天地,法于阴阳,从而极大地延长。为此目的,我们的先贤高师们创造了成千上万种气功法门,适应各类人的需要,以期引起人们的广泛兴趣,进而达到“普度众生”之目的。

正是在这千千万万种气功法门面前,人们如坠云雾之中,不明源流,不觉深浅,不知高低,甚至不辨东南西北,茫茫然跟着别人日之练之,夜之操之,到头来并没有多少收获,甚至连疾病也没有“练去”,只好感叹气功不行。

自古有言:“大道至简至易。”越是高级的功法越简便易行,明白如话,并不需要繁文缛节的形体套路。当你步入气功大门后,就要竭力去修、去练、去思、去悟,在有限的日子里实现无限的人生价值。

道家功法主张:精、气、神逐级而练,循级而上。宇宙天秘功

却逆而练之,使修炼者先至清静无为,练神还虚之境,自然气满精全,功行两练,性命双修,迅速进入气功的高深境界,接触到气功的实质。这是所有的练功者极力寻求的。古师言:“人能常清静,天地悉皆归。”修炼者只要舍弃了七情六欲和烦恼忧愁,天地之气将一齐向你凝聚,这时,你便是最大的受益者。

天有五行之气,即木火土金水五种物质,又叫外五行;人有五脏功能,即心肝脾肺肾,又叫内五行。内外五行既合,人天五气既交,修炼者的身体素质将迅速发生根本性的变化,层次和功力也将突飞猛进,日新月异。

宇宙天秘功的理论基础是宇宙能量场,由此而产生的功法为各种层次的学员提供了立刻见效的保证。本功修炼的核心是人体五脏,修炼的起点是光,任何接受者均可借助本功给予的特殊意念和动作,在轻松愉快和“飘飘欲仙”中接受到强大的宇宙优质信息与能量,从而达到强身健体乃至气功修炼中的无上境界。本功非常适应在工作岗位上和家庭环境中的业余修炼,接受者只需花费很少一点时间,便可获得意外的功效。

郭 青 空

1992年6月初稿于石家庄

1998年5月修订于上海

目 录

卷一 宇宙天秘功功法.....	1
-----------------	---

第一章 概述	1
--------------	---

第一节 宇宙天秘功的特点	1
第二节 宇宙天秘功的突破	2
第三节 宇宙天秘功的宗旨	3
第四节 练功须知	4
第五节 授功现场的方位选择	4

第二章 宇宙天秘功功法	7
-------------------	---

第一节 基础功法	7
第二节 康复功法	13
第三节 筑基功法	22
第四节 辅助功法	30
第五节 授功秘法	40
第六节 开智功法	47
第七节 无为大法	51

卷二 宇宙天秘功功理..... 57

上 天部——宇宙场..... 59

中 地部——信息场..... 73

下 人部——人体场..... 88

卷三 答学员问 107

附 作者简介 123

后记 126

卷一 宇宙天秘功功法

第一章 概 述

宇宙天秘功自然而然,轻轻松松,无形无象,无时无空,可使修炼者在轻松愉快、“飘飘欲仙”的修炼中实现自己身心的健康和延年益寿的目的,直至超神入化的大成境界。

她,无神、无鬼、无魔、无幻、无玄、无异,可在修炼中,为你接通“五方之气”后,将你的气功修炼骤然间推到一个全新的境界,特有的功力将解脱你尘世间不尽的烦恼和忧愁,使你在有意无意间走进幸福之门。

第一节 宇宙天秘功的特点

1. 功法至简至易,简单到一学就会,容易到人人可练,而且不历魔境,不出偏岔。
2. 在短时间内可获得极高功效,修炼者可迅速进入身心康泰、忘我无我之妙境。
3. 修炼本功精神饱满,精力旺盛,力气充足,可极大地提高人体生命质量。
4. 本功不排除与其他功法同练,越是练功有素者,接受本功后受益越深。

5. 本功非常适合有较高文化层次的人修炼,对于提高接受者的思维能力和工作效率有特别功效。

第二节 宇宙天秘功的突破

宇宙天秘功在修炼方法上进行了大胆创新,在功理上具有全新的突破,其功理核心是“宇宙能量场”,完整而系统的理论基础,使得宇宙天秘功的功力达到了前所未有的程度,在功理功法上具有七个方面的重大突破:

1. 将传统的修炼方法转入到能量的直接灌注,摈弃了千百年来一招一式的苦修苦练,修炼者可在轻松愉快、“飘飘欲仙”中达到身心健康乃至超神入化的无上境界。宇宙天秘功的传授过程,是一种强信息、高能量的直接给予过程。

2. 将传统的经络修炼转到了人体五脏的强化平衡修炼。传统的功法多注重于经络修炼,而忽视了五脏。五脏对于人体至关重要,缺一不可。宇宙天秘功的修炼核心就是人体五脏;五脏既平且壮,人体自然就会安康,经络也就自然畅通无阻。

3. 逆练精气神。打破了自古以来“练精化气,练气化神,练神还虚”的传统练法,施以授功给能量的特殊方法:特有的功力将接受者首先带入“神”与“虚”的至高境界,继而再去补充气和精,极大地缩短了练功过程。

4. 找到了“进入宇宙能量”的通道和捷径。高层次功法强调修炼的最高境界是“人天合一”,但怎么“合一”并无人从功力功法功理上找到通道和具体方法,宇宙天秘功则参破天机,独辟蹊径,恰到好处地将这气功修炼中的重大技术环节解决了。接受并坚持修炼者可亲身体验到人天合一的种种奥妙。

5. 完成了至简至易的大道功法。自古有言:“大道至简至

易。”但仅有至简至易功法，而无理想之功效，仍称不上大道功法。宇宙天秘功卓有成效地达到了这一程度，而功效又常常出人意外，神奇神速得让人不敢相信，层次和境界又是那样至高无上不可思议，非常适合我们在工作岗位上、家庭环境中的修炼。

6. 一步到位，迅速进入至高无上的气功境界。基础牢、慧根好、悟性高的学员，接受后可迅速悟出无上妙道。气功修炼分好多层次，顿悟是练功的最高层次，许多功法穷毕生精力修炼都难至此境。本功一次接受后，即可使有基础的学员顿悟，突然明白练功和世间的种种奥妙。

7. 可使气功爱好者进入光的境界去进行修炼。光是宇宙间至强至高之能量，在气功修炼中的价值不可想象。高层次的学员都深知，提高气功层次的最佳方法是进入光中去修炼，都在千方百计寻找进入光中修炼的手段，宇宙天秘功恰到好处地将这一难题予以解决，使修炼者可很快进入光的境界。

第三节 宇宙天秘功的宗旨

宇宙天秘功宗旨：净化社会，纯洁心灵，极大地提高每一个接受者的身体素质和道德水平，为全民健身和社会文明作一份切实的贡献。

凡接受宇宙天秘功者应自觉坚持下述原则：

1. 诚心做人，志心修炼，切不可做损人利己之事。
2. 努力提高自己的道德水平和思想境界，立志实现人生的最高价值。
3. 不断反省工作生活中的过错，并立志改正。
4. 逐渐养成助人为乐的习惯，尽量做一些力所能及的好

事。

5. 时时处于问心无愧、光明正大的状态中,遇事多替别人着想。

第四节 练功须知

1. 平时练功如同现场接受老师授功,本功中的所有动作和意念活动均是接受宇宙能量的一种配合形式,配合越好,功效越佳。

2. 吸五方气时请用口吸鼻呼,只注意吸气即可,可以不转身,意到即可。

3. 接受本功过程中出现的种种反应,是在为你调理身体功能,请不必害怕,如反应太大,或受不了,请睁开眼睛,减轻意念或中止接受。

4. 平时练功,不必听录音,照本功要求而练即可。如果时间紧张,以意代功,亦可获满意之效;如果没有条件或无法入静,阅读本功法一遍,或想一下功法内容,也有相当效果。

5. 本功不同于其他功法,请摒弃过去修炼过的任何意守程序,照本功要求修炼,效果最佳。

6. 平时练功,应选择清静无人之处,最好在田野绿林之上,日月星辰之下。要特别注意在传统节日(春节、端午节、中秋节)和“四时八节”(立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至)时练功,此时练功的功效最为理想。

第五节 授功现场的方位选择

授功现场是一个强大的气场进入过程,接受者选择好授

功现场的方位,对于提高自己的功效至关重要。下面的几种方法你可任选一种:

1. 五脏平衡选择法

授功现场是平衡五脏气血的最佳良机,欲强身健体,治疗疾病者,可先自测出欠佳脏位,再根据这一脏找出对应方位,自始至终面对这个方向,其他方向意到即可。

2. 生、旺气场选择法

增长功力,提高层次者可用此法,请认真地阅读本著,可明白生气场和旺气场的结构。如再有些层次,就能够体会到生、旺气场对你的作用。请面向生气方或旺气方接受此功。

3. 生命场选择法

指一个人出生时特定的生气空间,这可依据一个人的生肖来选择方向,这方法虽然简单,却可以给接受者带来异常功效,如图 1 所示(见下页)。

4. 自由选择法

对上述方法仍感到复杂,而你体感和气感又比较敏感,可选用此法。用气感选择一下,面对哪个方向气感最强,感觉最舒服,就选择这一方向。

方位选择非常重要,有针对性的选择和盲目的修炼功效绝不相同,如能准确选择方位和高度放松身心,将有效地加强功效。

平时练功方位选择与上相同。

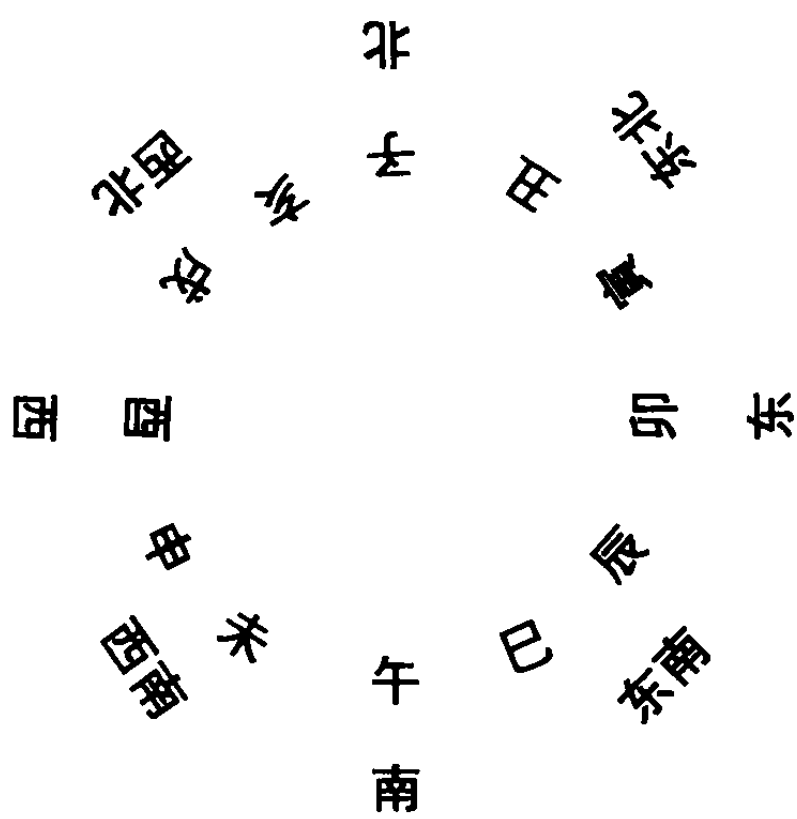


图 1 生肖方位图

第二章 宇宙天秘功功法

宇宙天秘功是一部系统完整的系列功法,特别注重人体的整体性修炼。接受者可进行针对性选择和准确性修炼,用较少的时间解决自己最迫切的问题。下面对宇宙天秘功的系统功法进行详细分述。

第一节 基础功法

基础是成功的第一关键。动功是气功修炼的基础功,是迅速打通全身经络和大、小周天的有效修炼方法。

一、预备功

【简介】

通天地是宇宙天秘功的预备功,是学员在接受授功之前的必备功和必修课,在简便易行的形体动作配合下,无形能量悄悄灌注,使学员逐渐领悟到气功修炼的真谛。

【功法】

请你自然站立,周身中正,舌抵上腭,微闭双眼,轻闭双唇,内澄外静,心怀无限敬意,巍然屹立在天地之间……

请你面向西南方,意想西南方与天心相连。向前跨出左脚,两臂平伸,手心向上(图 2),慢慢抬起,双手在头顶上方靠拢相距 10 厘米左右(图 3),向下弯腰,两膝不得弯曲,双手用力着地(图 4),重复 3 次后,使身体自然站立,收回左脚,两臂放下。向前跨出右脚,重复上述动作,收回右脚,两臂放下,自

然站立。再面向南方、北方、西方、东方分别重复上述动作各 3 次。

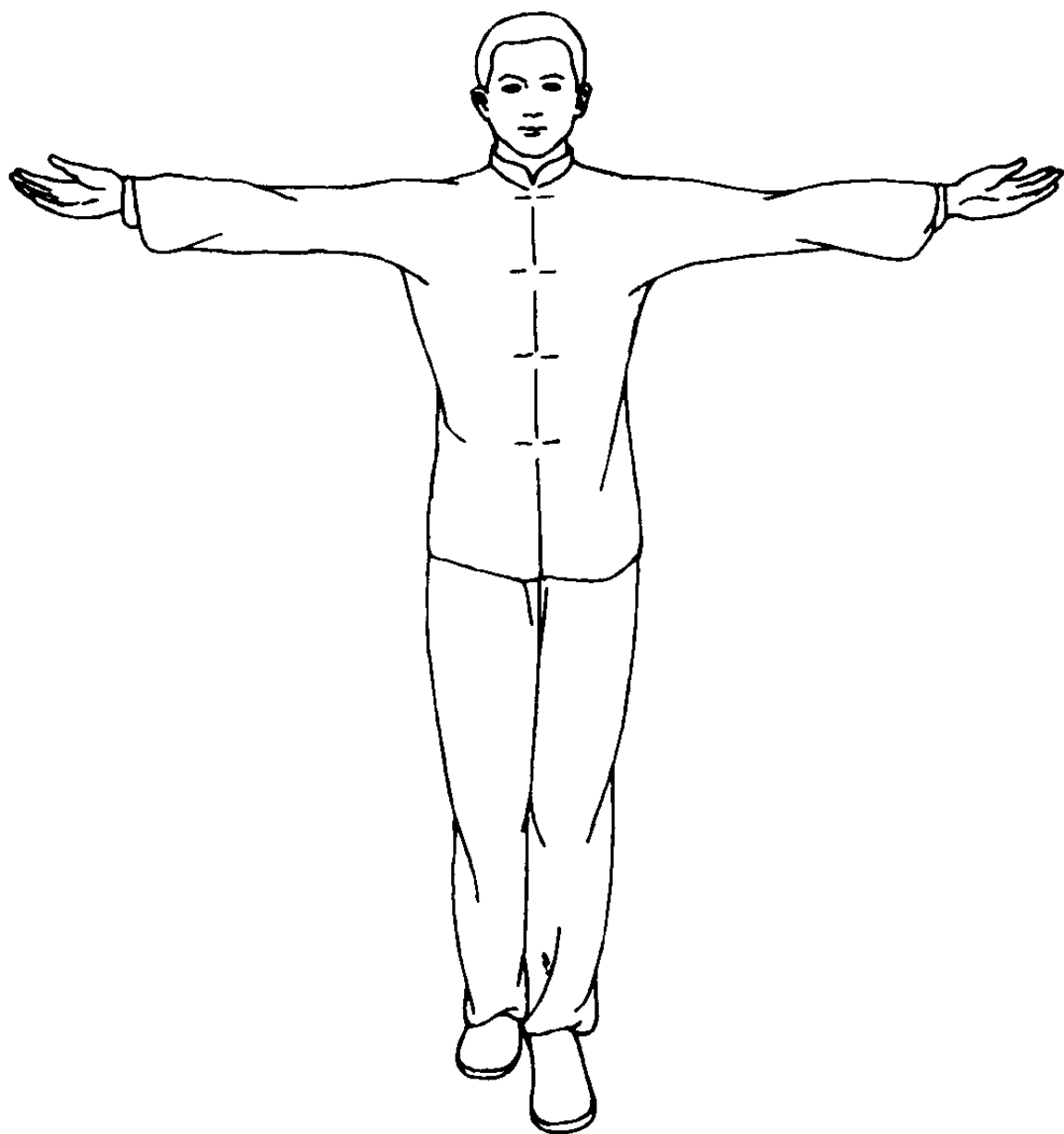


图 2

【适应范围】

各种层次的气功爱好者和宇宙天秘功的初学者。

【功效】

(1) 可使修炼者很快获得热、胀、麻等气感,从而使身体素质发生变化。

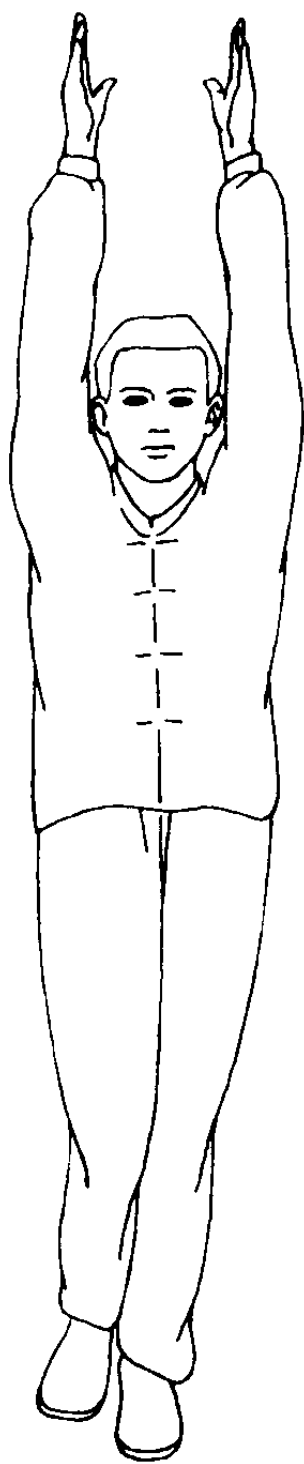


图 3

- (2) 接通人体需要的五方之气和宇宙优质能量场。
- (3) 改善接受者日夜生存的时空场。
- (4) 提高修炼者的意志和品质。