

中华乾坤悟性秘功

安飞 编著



山西

双
社

(晋)新登字五号

中华乾坤悟性秘功

安 飞 著

·

山西科学技术出版社出版(太原并州北路十一号)
山西省新华书店发行 山西省统计局印刷厂印刷

·

开本:787×1092 1/32 印张:5.125 字数:104千字
1994年5月第1版 1994年5月太原第1次印刷
印数:1—8000册

·

ISBN 7-5377-0908-4

R·356 定价:3.50元

自序

我1968年初中毕业后,跟随祖父修习佛禅功(祖父解放前在五台山大显通寺铸佛、菩萨像15年,常跟高僧听经坐禅),并随伯父学习中医。1972年又先后拜民间气功按摩师安才顺和中医气功师王平为师,亲眼目睹了两们师父的高超技艺,他们起死回生,普救世人的诸多事迹,至今还历历在目。历经数载,终于亲得两位恩师身传口授的秘功法和高超医术。

在我20多年的社会行医中亲身体会了中医气功的神奇功效。在我的临床生涯中,为广大人民群众解除了不少疾厄困苦,疑难大病,使他们从新获得了第二次生命。

为进一步发展医学气功事业,更好地为广大人民群众服务,在诸位同道朋友的鼓励与支持下,我将诸位先师所传的秘功结合多年临床经验总结编写了这部专著《中华乾坤悟性秘功》,献给广大气功爱好者和医务工作者参阅。

在成书之际谨向安才顺老师、王平老师及同道好友,表示忠心的敬意和谢意。因自己文化水平低,写作能力有限,书中不妥之处定当不少,诚请读者指教。

作者

1992年10月于包头

目 录

自 序.....	(1)
第一章 绪论.....	(1)
一、概述	(1)
二、乾坤悟性秘功的道理	(2)
三、乾坤悟性秘功治病的原理	(3)
四、乾坤悟性秘功内含	(4)
五、道德对气功的重要性	(6)
六、练气功与焚香	(8)
七、练气功与练心神	(9)
八、气功运行十二经脉.....	(11)
九、疾病的预防.....	(13)
第二章 乾坤悟性秘功功法	(17)
一、乾坤悟性秘功图谱.....	(17)
二、活动功.....	(20)
(一)转腰胯	(20)
(二)运腿踝	(21)
(三)侧弯腰	(22)
(四)下蹲腿	(22)
(五)前蹬腿	(23)

(六)拍肩锤背	(24)
(七)扭秧歌	(25)
(八)小结	(27)
三、调气功	(28)
(一)顶天立地法	(28)
(二)太极转圈法	(29)
(三)四方进气法	(30)
(四)翻江倒海法	(31)
(五)膻中开气法	(32)
(六)凤凰点头法	(33)
(七)二龙嬉水法	(34)
(八)虚步采气法	(35)
(九)指天划地法	(36)
(十)收功	(37)
(十一)小结	(37)
四、金刚坐	(38)
(一)坐功与健康	(38)
(二)静坐的方法	(39)
(三)乾坤悟性秘功内功图	(40)
(四)佛道医综合内功图	(42)
(五)静坐的姿势(金刚坐像)	(44)
五、童子桩	(49)
(一)提擎天地	(49)
(二)三气合一	(50)
(三)十字桩	(51)
(四)童子桩	(51)

(五)童子抱球	(52)
(六)童子推山	(53)
(七)童子贯气	(53)
(八)童子拜佛	(54)
(九)童子献桃	(54)
(十)童子捧月	(55)
(十一)童子照镜	(56)
(十二)童子托盘	(57)
(十三)童子提水	(57)
(十四)童子托天	(58)
(十五)玄机桩	(59)
(十六)虚步桩	(59)
(十七)站桩收势	(60)
六、观光法	(61)
(一)对症治疗观光法	(61)
(二)特异功能观光法	(63)
(三)观想方法	(64)
(四)坐时威仪	(65)
(五)不净观九想	(66)
(六)白骨流光想	(67)
(七)对治沉掉修止法	(67)
(八)童真想	(68)
(九)白毫想	(68)
(十)月轮观	(68)
(十一)阿字观	(68)
(十二)加持甘露灌顶想	(69)

(十三)法界光明想	(70)
(十四)二空观	(70)
(十五)大空观	(71)
(十六)观境认识	(71)
七、气功外气的分类	(72)
(一)五类气质的感觉	(72)
(二)五类气质的对症治疗	(73)
(三)简介发气的对症治疗	(74)
(四)气质的锻练和气质的采集	(74)
八、练功须知气功防偏	(75)
(一)气功出偏的防治	(76)
(二)防偏的措施	(78)
(三)纠偏的方法	(78)
第三章 乾坤悟性秘功的奥妙	(80)
一、活动功	(80)
二、调气功	(82)
三、童子桩	(85)
四、人体是宇宙的缩影	(86)
五、气功医学对人类的作用	(86)
(一)气功对“身”的作用	(87)
(二)气功对“心”的作用	(87)
(三)气功对“意”的作用	(88)
(四)气功对“形”的作用	(89)
(五)气功对“气”的作用	(89)
(六)气功对“色”的作用	(90)
六、乾坤悟性秘功与中医体系的内秘	(91)

第四章 练气功治病体会	(95)
一、乾坤悟性秘功给了我活力	(95)
二、气功给我带来乐趣	(96)
三、学练气功的体会	(97)
四、练乾坤悟性秘功的效果	(98)
五、练功愈我关节炎	(98)
六、气功治好我晕针病	(99)
七、中华乾坤悟性秘功真灵	(100)
八、肝炎、肾炎一齐好	(100)
九、气功真神妙	(101)
十、乾坤悟性秘功使我康复	(102)
十一、气功改善了我的糖尿病	(103)
十二、气功减肥真快	(104)
十三、练功1个月为父治骨折	(104)
十四、发外气1次愈我两腿疼	(105)
十五、气功点穴真灵	(106)
十六、中华乾坤悟性秘功是我的救星	(107)
十七、乾坤悟性秘功真是好功法	(108)
十八、气功使我康复	(108)
第五章 气功观气色秘法	(110)
一、总论	(110)
二、观气色人面图	(110)
(一)面部十三位总图	(110)
(二)天干地支十二月令图	(111)
(三)八卦九州图	(112)
(四)四学堂八学堂图	(112)

(五)流年运气总图·····	(113)
(六)十二宫图·····	(113)
(七)五官六曜六府图·····	(114)
三、十二月气色表·····	(115)
四、重病五忌五绝表·····	(116)
五、死色表·····	(116)
六、避凶秘诀表·····	(117)
七、动色守色比较·····	(117)
八、利便色害色比较·····	(118)
九、散色聚色比较·····	(118)
十、变凶变吉气色·····	(119)
十一、花杂色·····	(119)
十二、蹇滞色五滞色·····	(120)
十三、五滞色、气色滑艳·····	(120)
十四、气色光浮·····	(120)
十五、五行总论·····	(121)
(一)五形人特征·····	(121)
(二)五形格局生克表·····	(122)
第六章 佛道真功夫·····	(124)
一、道教丹法集锦·····	(124)
二、神即是性,气即是命·····	(126)
第七章 阴阳灵力秘法·····	(143)
一、上空功练日法·····	(143)
(一)天目练日法·····	(143)
(二)天门练日法·····	(143)
(三)命门练日法·····	(144)

(四)五心练日法·····	(144)
(五)丹田练日法·····	(144)
二、上空功练月法·····	(145)
(一)睁眼练月法·····	(145)
(二)闭眼练月法·····	(145)
(三)丹田练月法·····	(146)
三、上空练星法·····	(147)
(一)弓步剑指练星法·····	(147)
(二)用眼直盯练星法·····	(147)
(三)静坐观想丹田练星法·····	(147)
四、地气功练法·····	(148)
(一)春天地气练法·····	(148)
(二)夏天地气练法·····	(149)
(三)秋天地气练法·····	(149)
(四)冬天地气练法·····	(149)
五、灵力功的练法·····	(150)

第一章 绪 论

一、概 述

中华乾坤悟性秘功是融佛、道、武、医之长，经许多先人演练并不断总结编创而成。

乾坤悟性秘功着重练悟性，尤以佛家密宗观像、观想为主，并持以密咒打通人体的经脉，用音波、声波、电波、气波、光波等在人体内发挥强大的功用。

本功以修性养命，聪慧开悟，产生神思妙灵为目的。神思妙灵具有未卜先知，提高洞察力、判断力、预感力的功效。神思慧悟极度广阔，能使人廓清迷散，洞明宇宙与人生的真理，提高人的功能状态。

乾坤悟性秘功具有简单易学，刚柔相济、动静结合、提高智力、开发潜能、得气快、气感强、疗效高、见效快的特点。广大士农工商，男女老少，有病无病都可修练。修习此功短期内病情明显好转或病灶完全消失。健康修炼者，内气运转感觉加强，外气敏感性增强，有身轻心畅意快，神清气爽，头脑清亮的感觉。并能为他人诊治疾病，预报吉凶未来，调节人的阴阳运气平衡。

练功时从中获取微妙灵感，无意之时有感触，用意之时就

消失。人的根性不一，习气垢病差殊，理解水平有别，悟性也就参差不齐。悟性分顿悟渐悟，练功时所索取宇宙的能量和含量不同，所以功夫的深浅层次不同，练同一种功法的功能水平也就不同了。

二、乾坤悟性秘功的道理

乾坤悟性秘功，好比广播电台、电视台一样。

广播电台有频律有波段，当你打开开关时，收听中央新闻就得对准中央频律台，收地方台对准地方台。虽一个广播台，全国各地都能收到。

电视也同样如此，你看中央台就开中央频道，看本省台开本省频道。电视屏幕里面能看到电视广播员，有多少电视机就能看到多少广播员。

天上的太阳只有一个，全国全世界都能看到，照到水中，江河湖海都能看到。

月亮同样如此，天上只有一个月亮，世界各地都能看到，世界各地的水中都有月亮。并不是世界上有亿万个太阳、月亮。

修炼乾坤悟性秘功和上述道理一样。只要心中有师父，观像观想一人化千人，万心变亿心，心心相通，天地相连。你一人练功也相当师父和你练功，也相当师父给你教功。因为有信息能量，有反射辐射的作用。所以不练功的人就没有气功态的景象和气功效应。也得不到气功的功能和益处，更不懂气功的道理。

三、乾坤悟性秘功治病的原理

乾坤悟性秘功，是以朴素的唯物辩证的哲学思想和“天人相应”的恒动整体观编创而来并进行修炼的。锻炼“天地人三才”，上中下三部（既上盘、中盘、下盘。亦谓之三要）。全面综合地修养精、气、神，达到练精化气、练气化神、练神返虚、返虚入道。

乾坤悟性秘功主要分活动功、调气功、童子桩、金刚坐等。活动功主练下盘（腿）；调气功主练上盘（膊）；童子桩主练中盘（胸腹背）；金刚坐则全面调节阴阳平衡，摄取宇宙高级能量，开发潜能智慧，增强免疫功能。

修炼本功，充分体现了宇宙是个大天地，人体是个小天地，人体是宇宙的缩影。证明我们老祖宗“天人相应”、“天人合一”的理论，具有很高的科学水平和应用价值。

修炼本功必须讲阴阳五行学说。把握阴阳，掌握火候，才能修炼好气功，才能达到阴平阳秘，百病自消，法轮自转。这也是本功的治病原理。

如气功锻炼中出现阳盛阴衰，阴盛阳衰等五脏六腑的疾病或原有的疾病加重，不是功不灵，而是不得法，没有掌握火候要领。比如：木火刑金。肝属木，肺属金，由于肝火过旺，耗灼肺阴，出现胸胁灼痛，急躁易怒，头晕目赤，烦热口苦，干咳甚则咯血等症。属于肝木化火，影响肺金失于清肃的病变。象这样练功下去就练不好，火旺而伤阴。

修炼本功还要注意饮食，如某些地方或有些人习惯吃辣

椒，大量饮酒，喜欢吃刺激性的食物，这也容易造成伤阴现象，出现嘴干、喉干、大便干燥、肛门痛、小便黄赤、心慌烦躁等，对修炼气功有极大的影响。

练气功出偏差也是阴阳不平衡造成的多。所以大家学练气功必须选择好老师，这是关键，一能正确掌握本功要领，防病祛病，二能出功夫，三不白磨时间。有的人练气功几年或十几年，身体没有效果，病也没减轻，这就是白磨时间白下辛苦，劳而无功。

四、乾坤悟性秘功内含

乾坤：指宇宙之内的阴阳两方及其变化。“乾坤，以字内言之，则乾天在上，坤地在下，而阴阳变化，万物终始，皆在其间。”；指人身的阴阳两方面及其变化。《参同契考异》：“乾坤……以人身言之，则乾阳在上，坤阴在下，而一身之阴阳万物，变化终始，皆在其间。”；指气功药物。《参同契考异》：“在人则所谓金丹大药者也。”；指天地，即乾为天，坤为地。“乾，天也，故称乎父。坤，地也，故称乎母。”；指乾坤相互为根。《性命圭旨全书·中心图》：“乾之性情在于坤，坤之性情在于乾”，“五气俱朝于上阳，三华皆聚于乾顶，阳纯阴剥，丹熟珠灵”。头为乾，指头顶。

乾坤交泰：见《仙籍理论要记》：“阴潜阳内，阳伏阴中。阴得阳蒸，故能上升；阳得阴制，故能下降。阳蒸阴以吸气，阴凝阳以成精。日月升降。乾坤交泰而万化成焉”。指阴阳相交，相互作用而化生万物。

乾坤体成：气功学术语。出《周易参同契》：“两弦合其精，乾坤体乃成，二八应一斤，易道正不倾”。即乾为阳，坤为阴，身体由阴阳两部分组成。指气功中，金丹之成，由阴、阳两类药物组成。

乾坤交媾：气功学术语。见《性命圭旨全书·顺逆三关说》：“炼气化神者，乘此火力炽盛，驾动河车，自太玄关逆流至天谷穴，气与神合，然后下降黄房，所谓‘乾坤交媾罢，一点落黄庭’。”乾坤：喻阴阳。指气功状态下，身体阴阳相交，和合协调。

乾坤坎离：气功学名词。喻身体上下、左右，《周易参同契》云“乾坤者，易之门户，众卦之父母。坎离匡廓，正轂正轴，牝牡四卦，以为‘橐籥’，乾坤为经，坎离为纬，运动变化，交相作用，以成金丹大药。《参同契考异》认为：“乾坤位乎上下，而坎离升降于其间，所谓易也”，“凡言易也，皆指阴阳变化而言，在人则所谓金丹大药也”；卦名，即乾、坤、坎、离四卦。

悟性：专指人的大脑思维活动，理性与感性的根本意识，认识觉悟自己本性容易，无念无欲，情识全无甚难。悟：理解，明白，觉醒。悟出这个道理来，恍然大悟，由迷惑而明白。性：佛家气功习用语，指精神意识思维。亦指精神活动的稳定。《传心法要》：“凡夫取境，道人取心，心境双忘，乃是真法。忘境尤易，忘心至难。人不敢忘心，恐落空无捞摸处，不知空本无空，唯一真法界耳。此灵觉性，无始已来与虚空同寿。无曾生，未曾灭，未曾有，未曾无，未曾秽，未曾净，未曾喧，未曾寂，未曾少，未曾老；无方所，无内外，无数量，无形相，无色相，无音声；不可觅，不可求，不可以智慧识，不可以言语取，不可以景物会，不可以功用到，诸佛菩萨与一切蠢动含灵，同此大涅槃。

性即是心，心即是佛，佛即是法，一念离真，皆为妄想。”

秘功：秘咒、秘语、秘码等方面，秘传的气功功夫。

综上所述，可知乾坤悟性秘功，即根据天地阴阳诸方面的自然规律而修练人体五脏六腑、四肢百骸，尤其是开发人体的大脑功能（主要是悟性）的神秘莫测的功夫。

五、道德对气功的重要性

练气功是练心，练精气神，练道德修养。没有好的道德就练不好气功，心理不平衡，人体的气血脉络就不通畅，局部结滞影响整体。心平气和，心中无事就能练好气功。俗话说：为人不做亏心事，半夜不怕鬼叫门。如果人做了亏心的坏事，心理不平衡，思绪混乱，心猿意马，也就修练不好气功，因为练功就是修心。

气功是自我调节人体心身，平衡阴阳和合气血的优化方法。改善大脑思维，协调神经细胞，调动潜在功能，排除旧的、恶的、不好的环境、信息，吸收好的、新鲜的、美良的信息。

人的潜在功能在于乾坤，上通天、下彻地，以原始的、自然的、朴素的、系统的、客观的、宇宙观的、原有的物质基因和现时的环境基因互相生克转化的规律，形成万事万物无常的变化。气功现象是每个人具备预有的先天基因，和后天客观条件，相互变化生克调动潜在功能。气功绝不是迷信，不理解、不了解、不懂气功知识的人，而才是迷窍的人。整个天地万物，一理、二气、三才、四象、五行、六甲、七曜、八门、九星等都包括乾坤之中了。天地间一切事物都随着时间与空间的变化而变化，

或变为阳刚，或变为阴柔，阴与阳互相包含与转化着。这一宇宙法则，人生规律，也就是天理与人道。

修炼精气神是练功者的宗旨，延年益寿、增强免疫功能。炼精是化气。《灵剑子导引子午记注》：“人之得休，始于北极玄泉之下。元泉者，真一也，自丹田上朝，舌下二窍谓之神水华池，咀嚼至浓，养生家名曰炼精。”指咽津并叩齿。作法：正身端坐，宁神息虑，和调呼吸。然后含虚鼓漱，搅成大药，微微出息，以意咽津并导引入丹田中，咽时令喉中作声。

炼气必须调身，调神、调息。取一定的姿势，冥心绝想，意识活动处于相对静止状态。待气在气海盈满，不作导引，任气所之通里，闷即吐之，喘息即调之，候气平又炼之，安心和气，再行收功，是强固内脏，调节精神，通行经络，安神和气。为摄身、却老延年的一种方法。

炼神是修外而兼修内也。调节意识思维活动。神静而心和，心和而形全。神躁则心荡，心荡则形伤。将全其形，先在理神。故恬和养神，则自安于内。清虚栖心，则不诱于外也。意识思维活动清和安静，才能保养精神。

养神之道。《庄子·刻意》：“形劳而不休则弊，精用而不已则竭。水之性，不杂则清，莫动则平。郁闭而不流，亦不能清，天德之象也。故曰：纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而天行，此养神之道也。”养神的方法：形体欲得劳动而不能疲极；精用而不能耗竭；意识纯和而没有杂念；形神合一而不保持稳态；恬淡而不妄为，静坐端身，屏尽万缘，使之表里清静，绵绵固守不动。平素节制性欲，“三年不漏下丹结，六年不漏中丹结，九年不漏大丹结”。久行之身体轻健，有神采。

气功锻炼是人体的综合自我修复，协调平衡五脏六腑的