

乾坤掌养生功法

◎耿乃光◎著◎



学苑出版社

44

乾坤掌养生功法

耿乃光 著

学苑出版社

(京)新登字 151 号

乾坤掌养生功法

著 者：耿乃光

责任编辑：陈 辉

责任校对：乃 光

插 图：严旭华

封面设计：李 戎

出版发行：学苑出版社 邮政编码：100036

社 址：北京市海淀区万寿路西街 11 号

印 刷：北京交通印务实业公司

经 销：全国各地新华书店

开 本：787×1092 1/32

印 张：5 字数：100 千

印 数：0001—5000 册

版 次：1994 年 10 月北京第 1 版第 1 次

ISBN 7-5077-0632-X/G·278

定 价：5.80 元

学苑版图书印、装错误可随时退换。

前 言

近百年来西方医学传入我国,在提高我国人民的健康水平方面起了巨大的作用。与此同时,数千年来流传于民间的一些保健方法被看成落后的、不科学的东西逐渐被人们遗忘。乾坤掌养生功法就是在这种历史条件下近于消失的一种古老的保健方法。

近年来人们的认识有了新的发展。大家看到一些历史悠久的养生功法确实有一定的功效,而且是现代医学尚不能完全取代的功效。因此不能简单地认为古老的方法必定是落后的方法、不科学的方法,因而必需抛弃。目前,许多门派的气功养生方法重新开始流传,吸引了很多人去学、去练。这些功法在群众性的保健活动中重新发挥作用。一些科技发达国家的有识之士也开始重视并学习我国的传统养生功法。这决不是复古与倒退,而是一种本源的回归。事物发展到一定阶段难以前进时常常需要本源的回归。本源的回归将会带来进一步的发展,更高层次上的发展。

乾坤掌养生功法是一种流传面狭窄的养生功法。它主要在作为古耿国后裔的耿氏家族和耿氏家族的亲友中流传,所以也被人称作耿氏养生功法。近年来在气功热的背景下,海内外的一些朋友对本功法的兴趣日益增长。对乾坤掌养生功法产生兴趣基于以下几个原因:一、从事此功法练习的家族,不论生活在偏僻的农村,还是生活在繁华的城市,寿命都明显地高于同样生活条件下的人均寿命。二、此功法中确有其它功法

中所没有的东西。一些流传广泛的功法，彼此交流多，互相吸收、包容。其中许多内容熟悉气功的人多已掌握。乾坤掌养生功法过去很少与外界交流，所以了解这种功法的人，特别是系统地了解这种功法的人到目前为止仍不多。三、乾坤掌养生功法的功理为一整套独特的易理与五行学说。这种易理与五行学说和本功法一样起源十分久远，而且也很少与外界交流。人们对这种易理和五行学说的兴趣不亚于对本养生功法的兴趣。

乾坤掌养生功法过去在族内只靠言传身教，不立文本。在现时的环境条件下，如果仍沿用这种传授方法，乾坤掌养生功法不久就会失传。因此一些亲友们希望我能把本功法中的主要内容写出来。几经考虑，我感到写一本介绍乾坤掌养生功法的书确实有必要。第一，目前较系统地了解本功法的人已经不多了。族人中的年青一代已不掌握本功法。想学的人也没有任何教材可作为依据。要想使乾坤掌养生功法在族人中继续流传下去，必需有一本可供后辈阅读的教材。第二，友人中想了解乾坤掌养生功法的人日见增多。对来访，询问本功法的每一位友人，全面地、系统地介绍一次本功法的内容，介绍者费时费事，听者也难以消化吸收，不是个办法。简单地谈上几句，无法讲清功法的全貌，也有负于友人的厚望。如果能有一本书介绍乾坤掌养生功法，对此功法有兴趣的人看了书中的介绍，就能对本功法有全面的了解。第三，我注意到新近某些国外的气功师也正独自摸索出一些本功法中的东西。我想只要是客观规律、或迟或早总会被人认识。就国外气功师而言，他们“新发现”这些东西是可贵的。国外的这些“新发现”又被介绍到我国，引起我国一些人的兴趣。学习国外的有实效的东西也是非

常应该的。然而，如果把我们早已发现的东西加以淘汰，等外国人重新发现之后我们再引进、再学习、才承认，恐怕就不应该了。造成这种情况我们自己有责任。我们的发现一向秘传，没有公开发表。由于这些原因，我用了一点时间，把自己几十年来从长辈那里听到的有关乾坤掌养生功法的内容，结合自己通过练功与思考所得到的心得体会，把本功法的要点初步地、系统地整理出来，供对本功法有兴趣的人参考。

全书分为五章：第一章是乾坤掌养生功法的基本功法。第二章是乾坤掌养生功法的扩展与分支。第三章是乾坤掌养生功法的功理。第四章是乾坤掌养生功法的起源和流传。第五章是乾坤掌养生功法问答。以健康、长寿为目的想学本功法的人，可以只看本书第一章和第二章中部分有兴趣的段落。想了解本功法全貌的人再看本书第三章和第四章。看了本书如果有问题可查看本书第五章。

李树菁先生看了本书原稿并提出了宝贵的意见。在孙国中先生支持下本书得以出版问世。作者在此表示谢意。

作 者

目 录

前 言

第一章 乾坤掌养生功的基本功法	(1)
一、合掌功——虚静功和群龙功	(1)
二、感掌功——意念心	(7)
三、击掌功	(12)
四、抖掌功	(15)
五、八法	(17)
六、三式和四象感掌功	(21)
七、混元一气功	(24)
八、五效	(27)
第二章 乾坤掌养生功的扩展与分支	(29)
一、二人对练与多人共练	(30)
二、压掌按摩和感掌按摩	(34)
三、六脉感应	(37)
四、物体导气和持物练功	(39)
五、热体导气与热源感掌	(41)
六、仰泳功和仰卧功	(45)
七、大自然感应(一) 坤循周天和乾行地脉	(49)
八、大自然感应(二) 生物感应	(57)
九、大自然感应(三) 六耳猕猴功	(66)
十、圣迹练功和圣物感应	(72)

十一、艺境练功和艺术品感应·····	(74)
十二、目功和观气·····	(77)
十三、净宅功·····	(80)
十四、祈禳功·····	(82)
十五、反咒魔功·····	(86)
第三章 乾坤掌养生功的功理 ·····	(88)
一、两图四诀·····	(89)
二、四诀今译·····	(96)
三、两图四诀解释·····	(99)
四、耿易的本质和作用·····	(105)
第四章 乾坤掌养生功的起源和流传 ·····	(111)
一、古耿国的传说·····	(111)
二、乾坤掌功法的起源·····	(119)
三、乾坤掌功法的流传·····	(120)
第五章 乾坤掌养生功法问答 ·····	(126)
一、基本功法问答·····	(126)
二、扩展与分支问答·····	(135)
三、功理问答·····	(142)
四、功法起源和流传问答·····	(145)

第一章 乾坤掌养生功的基本功法

乾坤掌养生功的基本功法包括四功和八法。四功是：一、合掌功；二、感掌功；三、击掌功；四、抖掌功。八法是：压、擦、对、振、翻、转、推、抓。还分为手掌功、足掌功和手足掌功三式。

一、合掌功——虚静功和群龙功

合掌功是乾坤掌功法中四功之首。一切功法扩展与分支之源。初学乾坤掌功法必须从合掌功入手。掌握了本功法之后，在日常的练功中不论练本功法中的哪一种功，都要以合掌功作为起式和收式。

熟悉气功知识的人都知道，气功中的多数门派都特别重视奇经八脉中的督脉和任脉。由于督脉是阳脉之海，督一身之阳，而任脉是阴脉之海，任一身之阴。抓住了督脉和任脉就能起到提纲挈领的作用。督脉贯穿人体背部的中央。任脉贯穿人体的前胸、腹部的中央。督脉和任脉在人体上构成一个垂直于地面的闭环。通常练气功的人，致力于潜气在这个闭环内的运行。当练功者明显地感受到潜气在督脉和任脉构成的闭环内运行时，就认为通了周天。通周天成了人们初练气功所追求的第一个目标。实现这个目标的人对练功有了信心。达不到这个目标的人对练功信心不足。仅以是否通周天来检验练功有无效果不够全面。专致督脉和任脉的练功方法，由于将全部意念集中于人体内的一个经络闭环，贯注于一个闭环内的行气，容易在较短的时间内见到效果。

乾坤掌养生功法则从另一个角度出发。这种功法除了重视督脉和任脉的作用外,还特别重视十二正经的作用与修练。十二正经包括手六经:手太阴肺经、手阳明大肠经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、手少阴心经和手太阳小肠经。足六经:足太阴脾经、足阳明胃经、足厥阴肝经、足少阳胆经、足少阴肾经和足太阳膀胱经。这十二正经分布在人体的四肢,内通五脏六腑,外终止于远离腑脏的肢端。十二正经终止于手足的端部,每只手掌或足掌上各有六个终止穴位,共二十四个终止穴位。其部位如下。

经络	终止部位	终止穴
手太阴肺经	拇指	少商
手阳明大肠经	食指	商阳
手厥阴心包经	中指	中冲
手少阳三焦经	无名指	关冲
手少阴心经	小指	少冲
手太阳小肠经	小指	少泽
足太阴脾经	拇趾	隐白
足阳明胃经	第二趾	厉兑
足厥阴肝经	拇趾	大敦
足少阳胆经	第四趾	窍阴
足少阴肾经	脚掌心	涌泉
足太阳膀胱经	小趾	至阴

十二正经二十四个终止穴位的详细位置,在有关针灸的书上均有图注说明,这里不再绘图。如前所述,十二正经这二十四个终止穴位,位于人体远离腑脏的肢端。人的手足是人体

中平时劳务最重而供应最差的部分,十分辛苦。如果只使用而不保养,任其劳苦,则病从此二十四个穴位侵入。首先直接影响到十二正经,进而影响到腑脏。所以当人们感觉到手脚寒冷、麻木等不适的症状时,就要警惕大病的发生。易经坤卦初六的爻辞说:“履霜、坚冰至”。就是说当人们踏着地面的霜时,就知道河面结着厚冰的严冬即将到来。了解到手足掌对人的健康、长寿的重要性,就要有一定的办法。乾坤掌养生功法就是一种从手足掌开始的养生功法。

与奇经八脉中的督脉和任脉在人体上自然形成的闭环不同,十二正经在人体处于正常作习的状态下一般不形成闭环。经常处于开放状态的十二正经,不利于自身的休生养息。为了能使人的手足经过整日的劳累之后有一个休生养息的机会,最简单而有效的办法是“藏掌”。也就是本节所要讲的合掌功。

合掌功的基本作法是合掌。合掌包括上合掌和下合掌。上合掌是合手掌,下合掌是合足掌。练功时人端坐床上或坐垫上。双膝弯曲脚掌相合。有些人脚不大灵便,可以在双膝下各垫一个垫子,以利于下合掌。上合掌很容易做,手掌在胸前自然相合。合掌功的姿势如图 1 所示。

做到了上合掌与下合掌之后,十二正经的二十四个终止穴位左右相合。掌中其它邻近十二正经端部的一切穴位均一一左右相合。这样就使本来不构成闭环的十二正经形成了十二个闭环。处在十二正经端部的二十四个终止穴位也不再处于端部位置。十二正经各自形成的闭环大体上是水平的闭环。各环在人的躯体上与督脉和任脉形成的垂直闭环相交。手六经形成上六环,足六经形成下六环。奇经八脉中的带脉在腰间自成中一环。合起来总称上、中、下水平十三环。均与督脉和

任脉的垂直环相交。总共十四环。修练乾坤掌功法,就是要使这十四环畅通。

合掌功使十二正经人为地形成闭环,这就使位于手足掌端部、平时处在开放状态的穴位一时潜藏在闭环之中、得以休生养息。因此,合掌这一简单的动作本身大有益于养生。道家和佛家平日合掌颂经,并以合掌为礼,很符合养生之道。即使不做有意识的气功调息,每天坚持用一定时间合掌,日久天长也会对健康有好处。不做调息的合掌功称作虚静功。其功态应易经乾卦初九的爻辞:“潜龙勿用”。意思是龙潜藏于底层,尚未有所作为。

合掌功作为气功中的一种功法,当然不能仅仅是合掌。在练功过程中还需要进行调息,以促进气在经络形成的闭环中运行。合掌功练功时的调息有两个特点:一、意守掌间。体会调息吐纳时通过掌间的气感。初练合掌功的时候,可以先将意念集中于两手掌之间。练习一段时间之后,再将意念集中于两足掌之间。等到功夫熟练之后,将意念同时分注于两手掌之间和两足掌之间,或交替集中于两手掌间或两足掌间,完全由练功者自由掌握。二、潜气在十多个闭环内同时运行,故周身的气感细微平和。其状相应于易经乾卦用九的爻辞:“见群龙无首、吉。”意思是群龙出现,看不出首领。吉利。群龙无首的状态,在易经中被认为是一种吉兆,并认为:“乾元用九、天下治也。”也就是说,在这种状态下天下得到安定。在人体的保健方面也是同样的道理。乾坤掌功法的行气与其它功法不同之处就在于它不专注于一个经络闭环中的行气,而在人为地构成十多个经络闭环之后,再促使气在十多个经络闭环中同时运行,造成群龙无首的行气状态。这种行气状态,使得练功中既

不易出偏差,又能通气全身的经络,调节腑脏的功能。进行调息的合掌功称作群龙功。

有一首歌诀概括了合掌功的要领与作用:

人身唯掌最苦辛,
用而不养积病根。
先人留传合掌术,
闭环藏穴真气生。
十四环中潜气行,
气通腑脏意通神。
祛病延年平安泰,
群龙无首吉兆明。

合掌功练功时按图 1 的姿势调息吐纳一定时间之后,可以收功。精力充沛的练功者,可以在收功前加进去几个动作。初学合掌功的人常练由十五个动作构成的一套功法,称作合掌功十五式。它们的名称是:

- 1、观掌合掌——起式 (图 2-1)
- 2、顶礼参天 } (图 2-2)
- 3、颌首礼地 } 三礼 (图 2-3)
- 4、虔心拜祖 } (图 2-4)
- 5、猛虎抬头 } (图 2-5)
- 6、蛟龙出洞 } 三急 (图 2-6)
- 7、翻江倒海 } (图 2-7)
- 8、左顾右盼——过渡 (图 2-8)

- | | | |
|-------------|------|----------|
| 9、上下翻 | } 四缓 | (图 2-9) |
| 10、正反转 | | (图 2-10) |
| 11、五指山 | | (图 2-11) |
| 12、空心掌 | | (图 2-12) |
| 13、直向前 | } 整理 | (图 2-13) |
| 14、白鹤点水 | | (图 2-14) |
| 15、垂手入道——收式 | | (图 2-15) |

合掌功在起式后直到收式前双掌始终不分离。起式后，静止不动调息练功一定的时间，或收式结束，或加入 2-14 式一遍至三遍，或从 2-14 式中选做其中几式，又静止调息。或作或息，多少不拘、随心所欲。如果坚持每天早上练习十分钟，晚上练习二十分钟，两周下来，就会感觉到效果。

人的足掌不如手掌灵便，难以完成复杂的动作。如果有可能的话，适当活动很有好处。

与一开始就专做虚静功不同，当进行了一段或数段群龙功或十五式之后，再转入虚静功，练功者就会感到有明显的功效。因为在进行群龙功和十五式的时候，人的意念与行动，在不同程度上处于有为的状态。通过群龙功和十五式的练习，已经促进了气在十四个闭环中的流动，接着转入虚静功，人的意念与行动都转入无为的状态。气在已经畅通的十四个经络闭环中自然地流动。此时练功者完全进入“老子”第十六章所描述的境界：

致虚极，守静笃。

万物并作，吾以观其复。

夫物芸芸，各复归其根。

归根曰静，是曰复命。

复命曰常，知常曰明。

不知常、妄作，凶。

知常容，客乃公，公乃全，全乃天，

天乃道，道乃久，没身不殆。

在乾坤掌功法的合掌功中，练群龙功之后转入虚静功态，叫做守功。有如下的歌诀说明由群龙功转入虚静功的作用：

练功群龙，

守功虚静。

贯气通神，

安身立命。

练习后面将要介绍的乾坤掌功法的其它功法之后，也可以转入虚静功态。

作为乾坤掌基本功法初步的合掌功，功法简，含意深。它不仅是乾坤掌功法的基础，自身也是益寿延年的好功法。

二、感掌功——意念心

感掌功是乾坤掌功法的核心。由感掌功引出的意念心是乾坤掌功法中的一个重要概念。在乾坤掌的许多基本功法和扩展分支中都贯穿着感掌。不掌握感掌功不能算学会了乾坤掌功法。掌握了感掌功也就掌握了乾坤掌功法的精髓。

先从感掌功的具体作法讲起。

练习手掌感掌功的时候，练功者端坐床上或地毯上。先按

照图 1 所示的姿势作合掌功。十数秒或一分多钟后,两只手掌慢慢分开,保持相对的状态。两掌之间的距离大约一寸左右。然后不断地开合振荡。振荡的频率与脉搏相应,引起共振。在两掌振荡的过程中,当两掌的距离拉大时两掌之间出现相吸的气感。而当两掌的距离缩小时两掌之间出现相拒的气感。当两掌间有了气感,气感增强之后渐渐地加大掌间的距离。同时十个手指渐渐地弯曲。直到两只手掌形成一个尖端向上的倒置的“心脏”。这个用手掌形成的心脏在乾坤掌功法中称作意念心,简称意心。人体外的意心与人体内的实心相对应。意心又称作气心。人体外的气心与人体内的血心相对应。十二正经构成的经络系统中的气心,与血液循环系统中的血心相对应。意念心中始终保持着气感。由于手是人体中最灵巧的部位,俗称双手万能。所以用手掌作成的意念心可以应体内实心的跳动而作周期性的脉动。这样,就在本功法合掌功形成的经络闭环中出现了—一个作为动力源的心脏——意心(气心)。在通常的情况下,在人体中是由实心鼓动血液在血脉中流动,并以血动带动气动。在乾坤掌功法的练功过程中,除了实心继续鼓动血动,带动气动外,又有气心鼓动气在经络中流动,以气动促进血动。因此,意念心的作成,除了进一步沟通了经络闭环中气的流动外,还可以引起气脉与血脉的共振,使血脉更加流畅。从而达到气血双修的目的。感掌功的姿势如图 3 所示。

心脏是人体中的要害器官。自从胎心出现直到死亡为止,一刻也不停地跳动,驱动着血液在人体内循环,何其辛苦!有谁曾设想要减轻一下它的负担?有谁找出办法能够稍微减轻一下它的负担?对于心脏这样的重要器官,任其劳苦,日久天长积劳成疾,要想长寿就不可能了。乾坤掌功法在感掌功中创

立意念心，就是想助实心一臂之力，使心脏的负担在练功的过程中有所减轻，达到使心脏稍稍休息一下的目的。多数保健体操在练习过程中均加重了心脏的负担。本功法构成意念心，着意于减轻心脏的负担。可以说是各有千秋。

感掌功有一定基础的人，不但在两个手掌之间可以练感掌功，在两个足掌之间也可以练感掌功。足掌感掌功的作法如图4所示。做功时人端坐床上，用两个脚的后跟支撑足掌，进行振掌、感掌，体会两只足掌之间的气感。等到明显地感觉到两只足掌间相吸和相拒的气感存在时，继而弯曲脚趾，用两只足掌形成意念心。由于人的足掌不象手掌那样灵便，所以练足掌感掌功，用足掌形成意念心要困难些。但只要有恒心，坚持练功，不久就可以做到。初练感掌功的时候，手掌功和足掌功一起练，往往顾此失彼，不容易做好。可以先分别练习。首先将足掌处于合掌功的功态，单独练习手掌感掌功。等到手掌感掌功练好，动作自如之后，再将手掌处于合掌功的功态，单独练习足掌感掌功。等到足掌感掌功也练成之后，手掌感掌功和足掌感掌功再合起来同时进行。同时练手掌感掌功和足感掌功，要特别注意手、足掌动作的协调。

有人说手掌感掌功和足掌感掌功合起来同时进行，相当困难。能不能一直不合起来练习。只分别练习手掌感掌功和足掌感掌功。这样先练一种，过后再练一种，多费一点时间，效果不是一样吗？对于这个问题，正确的回答是效果不一样。分别练习手掌感掌功和足掌感掌功虽然在保健方面有相当的作用，但决代替不了手掌感掌功和足掌感掌功同时练习时的功效。因为当两只手掌之间和两只足掌之间同时形成意念心的时候，练功者进入了一个十分重要的气功状态。在这种功态