

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，如果把我们将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

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/>