

# 目 录

一、导练篇	(1)
二、关系篇	(9)
三、治疗篇	(13)
四、实践篇	(42)
五、养生篇	(64)
六、汲古篇	(87)

## 导 练 篇

本篇主要介绍了生命之功的悠久历史、功理功法特点以及指导练功的诸多方面。其基本锻炼方法虽不出传统的调身、调息、调心这“三调”，然而生命之功是从天人合一的整体生命观出发，紧紧围绕人的元气的补充，以乾坤诀为心引，注重心身的放松；根据阴阳互根，和合协调，动静相育的原理，以保持动态平衡生理机制的需要为出发点，从而调整呼吸，培养元气，提倡结合读者的实际练功，使人人因此而受益。

另一方面应切切牢记注意事项，不可掉以轻心。

### 一、源流简介

宋朝时期，气功逐渐形成，专著颇多。如《太清服气口诀》、《闭气法》、《运气论奥》等被晁公武收进《壁斋读书志》丛书的就有十余种。北宋初年陈抟《指玄篇》和张伯端所著的《悟真篇》为后人所重，当时的文

人苏东坡、陆游等均练静功导引且都有论述留后。有传在朝宰相宋广平常常跌坐“塞其兑，闭其门”，“致虚极，守静笃”，善于导引按摩以修炼精气，两手围圆微闭而运气。他练功强调“静神灭想”，结合“内视”、“存想”、“闭息”、“吞津咽气”等功法进行，这种综合练法取名“太坤养功”。据说苏东坡练此功常每夜子后披衣起，面东或南，盘足坐。叩齿三十六通，握固，闭息内视五脏肺白、肝青、脾黄、心赤、肾黑，次热火为炎火，光明洞彻，入于下丹田中，待腹满气极，则徐出气……，以后由于战乱未能流传。民国年间浙江的汝贞大师从祖国瑰宝中整理出该功，并加以完善。他结合我国古代的中医经典著作《内经》中的摄生，阴阳，脏象，经脉等篇提出的防病治病养生的道理，和四季不同气候变化相结合，创编了以功兼养的“乾坤内养功与养生”。该功将“气功疗法”和“四季养生”看成一个不可分割的整体，注重“法于阴阳，和子术数”及四时调摄等方式方法，利用大自然的天地之气、宇宙气流，融保健、预防于一体，从而达到“阴平阳秘，精神乃治”之目的。

## 二、功法特点

乾坤内养系列功以传统的养生导引，奇特的采气法，神妙的运气法，灵活的吞吐沉浮，科学的辩证施功为特点。它和四季养生相结合，形成一种养生中练功，练功

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/>