

生命之功与

养生之



序

气功现已日渐为人所识，并已成为许多人日常生活中的一个组成部分。但如何才能取得好的练功效果，则是为众多气功爱好者关切的一大课题。宋乾乾先生的《生命之功与养生之道》，在这方面作了可喜的探索和努力。

宋乾乾先生为江浙名医宋鞠舫（汝贞老人）之后，又在《气功》杂志任职多年，家学深厚，见多闻广。在此书中，他将源流千年，并经汝贞老人挖掘、修炼、整理而成的乾坤内养功加以完善，同时佐以食疗、药治，并与养生之道相合形成生命之功的理法体系。

由于生命之功具有功、药、食同养同治的特点，故在诸多气功书籍中，也有了自己的一点突出特色，即在“人天合一”的整体生命观指导下，抓住了后天养肾修命这一关键，在练功的同时，以诸多行之有效的食、药同时相佐，以功带养，以养助功，动静相兼，阴阳合宜，从而使练养有度。

康健长寿，这是人们期望的理想目标。但在具体作法上，或则只注重养生，不注意练功；或则只注重练功，不注意养生。宋先生著作的出版，有助于纠正这种偏向，学者亦可从书中得到诸多的裨益。

中国气功科学研究会文献工作委员会

陶秉福

1995年12月2日

前 言

生命之功，是乾坤内养系列功的总称。自1988年6月《气功》杂志刊发了该功法的主要部分之后，学者众多，来信来访者亦不少。许多气功爱好者通过修炼本功，多年顽症得到改善和治愈，一些身单体薄的中学生坚持练功后，不但身体健康，而且增智开慧，考入了高等学府。

本功的主要功法，据传源自宋朝。后经我祖父，江浙名中医汝贞老人多年的亲身修炼，将该功法的精粹提炼升华，口传于我。在与众多功法爱好者的交往过程中，根据他们的实践体会以及部分气功界名师的建议，我在原功法的基础上，依据《内经》、《景岳全书》等祖国医学的宝贵理论，对本功的功理功法作了进一步的整理完善工作。

此书定名为《生命之功与养生之道》，是基于这样的考虑：无论是古人还是现代人，在练功实践中都亲身体验到，人的生命要在世间延长，不但与宇宙天地息息相

关，而且受到社会的制约和影响。因而人的身心康健与机体平衡，必须建立在宇宙天地与人文社会这个大系统的平衡基础上。这就是我国古代文化所特有的“天人相应”的整体生命观。以这一观点为指导，本书在编排上，以生命之功锻炼的基本方法和要领为主干，同时突出后天修命养生以肾为本的特色，倡导功、药、食同养同治，从而一抛世人只练功不求养，或只养生不练功的偏向。全书注重以功带养，以养兼练，练养兼修的养生策略。其精要在静中寓动，动中寓静，动静结合，分寸适度。

本书介绍的生命之功功法精练，简单易学。在养生知识的领域，也作了一定探讨和资料的归纳整理工作。书中广收了古人省身明性，养生祛病的论述，从饮食起居，同时调摄长寿秘要，到劳逸房室，七情宜忌均作了采录。以期开拓视野，使读者在浏览之际，得到裨益。

我出身在中医名人世家，从小受到祖国医药知识的熏陶，对中医的养生之道和气功颇感兴趣。又在《气功》杂志工作多年，耳闻目睹气功理论和实践，深感祖国医学事业的宏伟瑰丽，但它的昌盛还要靠我们的努力奋斗，辛勤耕耘，方能发扬光大。由于首编专著，虽期望能为将人体科学转为科学系统的研究贡献出一点微力，但不妥之处在所难免，还望专家读者批评指正。

编著此书得到了中国气功科学研究会文献工作委员会主任陶秉福先生和邓可先生的大力支持，在此深表谢忱。

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，编创了以功兼养的“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，和于术数”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

中又养生的超凡养生功——生命之功。

乾坤内养系列功其特点能以静带动，动静结合，通过规定方法，使元气沿着经络路线，在乾坤圈内形成气流。内通五脏六腑，外达四肢百骸，用独特的采气法，将天地之气，宇宙之流，人之真气融围在乾坤气流中，沟通天、地、人三才的信息、能量，最大限度地发挥人的智慧，将宇宙天地间的精华溶为己有。从而提高人的抗体，培养元气，彻底改变自然界对人的束缚，掌握自己生命本源的规律。增强和发挥人体内在的功能活动，达到强身健体，为人类服务的目的。

乾坤内养系列功是采天地之精气来涵养自己的元气，吸日月之精华，融天、地、人三才正气合而为一。庄子曰：“人之生，气之聚也”。《素问·宝命全形论》曰：“天地合气，命之曰人。”都谈到气是人体生命之源。血亦为精，精亦为气，故气是生命之源。气又是维持生命的物质基础，从胎儿到婴儿的生长发育，直到成年，无不是元气充盈的结果。而随着元气的消耗，人逐渐从成年向老年变化，直至最后元气耗尽而死亡。人体整个生命活动过程，从生到死，无不与元气有着直接的关系。那么怎样来补充人体中的元气呢？本功法中的奇特的采气法及乾坤气法可储天地之精华，补充元气的消耗。《钟吕传道集》曰：“真气聚而得安，真气弱而成病。”病之根在于气，防病治病求其根本，养生保健更需真气的补充。这里的真气即元气，可见元气之重要。炼气成神，炼精

补脑，收气降龙，收精伏虎，捧球间炼精化气，落势时炼神还虚，这是第一个特点。得气快，功法科学合理，男女老少人人易学，这是第二个特点。第三个特点是功法静中有动，导养有法，补充元气迅速。有了这三个特点，练功者定能练好功，从而受益匪浅。

整套生命之功从天人合一的整体生命观出发，根据阴阳互根，和合协调，动静相育的原理，保持动态平衡生理机制的需要。用围圆的方法，意念运气，调整呼吸，培养元气，贯通经络，促进细胞的新陈代谢，增加免疫功能，从而恢复人的先天生理生活机制。

古往今来，僧人道士健康长寿，多半得力于经常入静坐功；印度教徒的瑜伽术是以静养练功的，得功者生命力极强，可忍痛受寒，这些都是练养兼修的功效。太极拳是动中有静，而生命之功则是静中有动，动静和谐，汇集益寿延年的各种养生调摄之术的优点。它的优点可用清代乾嘉年间名医董凯钧一段绝妙的论述来概括。董曰：“世间物，龟静而寿，蟾蜍亦静而寿；鹿动而寿，猿亦动而寿。盖龟与蟾蜍能服气，鹿与猿得良草美果更逍遥于山林，故皆获永年也。前人多称人能静默必长寿，其理果然。有好动者亦长寿，要知动静于人，不可勉强，喜静则静，喜动则动，动中思静，静中思动，皆人之常情也。更知静中亦动观书，动中亦静垂钓，无论动静总归于自然，心情开旷则谓之养生也可。若心情不开旷，静亦不是，动亦不是。最静之人，食后亦宜散步以舒调气

血；好动之人亦宜静坐片时，心凝形神。如此虽不服气，不居山林，亦往往能至大年。”这段话深刻地阐述了养生调摄之术应切忌极端的“动”和“静”，贵在静中寓动，动中寓静，动静结合，分寸适度。这种科学和辩证的养生保健观，在一定程度上也概括了生命之功的功法特点。

三、要素秘诀

1、乾坤诀：

乾坤围成圆，气流源源流。
提炼精气神，磅礴智慧生。
小小乾坤圈，浩浩天地间。
要点切领悟，自自然然通。
静时无俗念，形神皆元明。
道眼观天下，元神贯太空。
无为无不为，妙在自然中。

乾坤诀为整套生命之功的心引，虽然从字面上看只有短短 70 个字，但义理深奥，凝聚了生命之功全部的精髓。

对于乾坤诀的理解，不能只从字面上掌握。学者需要结合“实践篇”中生命之功的实际修炼，在功态中逐步地用“心”去“悟”。随着功力的提高及练功层次的深入，自会逐步体悟到此诀神妙。

为了便于学者学练生命之功，我先从最浅近的层次

上对乾坤诀作一个解释，以期使大家有一个明确的练功方向。

乾坤围成圆，气流源源流。

提炼精气神，磅礴智慧生。

这4句诀点明了生命之功的修炼形式，入手点以及坚持修炼所能产生的效应。祖国医学认为，左为乾，为阳；右为坤，为阴。左右手相对，成抱球状，“乾坤围成圆，”就形成了一个乾坤圈。但在练功时，学者一定要明白乾坤圈只是练功的一个基本形式。乾坤圈中有气流源源流动，只是一种得气效应。切不可把注意力只放在乾坤圈和气流的气感效应上，而是要明白这只是一种形式。目的是要通过这种形式作为入手，来修炼人的“精、气、神”，如此，方能产生“磅礴智慧生”的效果。

小小乾坤圈，浩浩天地间。

要点切领悟，自自然然通。

这4句诀点明了生命之功的修炼要领。生命之功，是以“天人相应”，“天人合一”的整体生命观作为指导的。但“天人相应”的途径在何处？如何才能达到“天人合一”？“小小乾坤圈，浩浩天地间”，这两句名诀就把这一“天机”泄露了出来。乾坤圈看起来确实非常简单，但小

中见大，简单之中却有不同寻常之处。乾坤气流内炼人体精气神，外通浩浩天与地，将人之真气，宇宙之流融为一体。在修炼要点上，要注意对调形、调心、调息的把握，特别重在对调心的领悟。总的原则是不要刻意追求，应当自自然然。

静时无俗念，形神皆元明。

道眼观天下，元神贯太空。

这4句诀，是整套生命之功调形练神，进而达到“天人合一”的关键，也是对生命之功最高境界的表述。“道眼观天下，元神贯太空”，是所有立下大志的练功之人毕生的追求。从修炼生命之功的角度讲，要想达到这一境界，要把全功的重点放在“静时无俗念，形神皆元明”上。要做到这一点，从字面上理解，看来似乎很简单，但它修炼起来，是极不容易的。如何入静，这是使许多人对练功望而却步的大关，我将在“实践篇”中再作具体讲述。

无为无不为，妙在自然中。

这两句诀是生命之功练功的总纲。在作法上，要求大家不要把具体的目标，如身体某种疾病的痊愈，功力的提高，特异功能的出现等作为练功的追求方向。应当

心境泰然，按照生命之功的要领认真练功，顺其自然，无为而成。

对于乾坤诀的理解，学者切不可认为看一两遍，明白就行了。作为整套生命之功的心引，乾坤诀起着指路明灯的作用。古人在练功上，对于诀都是非常重视的。他们的态度是，“诵读万遍，其法自明，其理自知”。我想，只要大家在练功的实践中，以诀指引练功，以切身体会促进对诀的理解，这样，定会对乾坤诀常看常新，不断有新的感受产生。在自然之中，不断悟到其妙，随着时间的推移，功到自然成。

关 系 篇

《孙子兵法》曰：知己知彼，方能百战百胜。我们在练功前不但要了解生命之功的要点，也要知道它对五脏的影响和作用，以及五脏之间的关系，以利我们练功恰到好处。本篇叙述的心、肝、脾、肺、肾，按中医所说，分别以金、木、水、土、火为属性，它们之间既相生又相克，有着特定的运行规律。练功时，会随着功的进展，而出现体内各系统先后改善的全身的生理现象，使五脏发挥它们的本能力量。所以，了解本篇对于练功有至关重要的作用。

第一节 乾坤内养功与脏腑的关系

中医脏象学说，阐述了各个脏腑实质运动及征象，医学气功却从另一个角度来说明脏腑与思维相互的关系。然后再利用思维去影响脏腑功能运化。

一、心，《素问·六节藏象论》说：“心者生之本，神

之变也”，五行属火。

医学气功认为“心的功能主要指人的大脑思维”，故中医认为：“神居人心中，心是人生根本，如果心的功能失常就会导致神经错乱，精神失常。心为君主，是主宰生命活动的枢纽”。“治疗疾病，首先得从心上治疗。尤其是那些慢性疑难杂症，给予心神良性信息、能量刺激，激发人的整体协调功能，肌体就往往得到康复”。孟子曰：“心之官则思”，与医学气功观点也是完全一致的。由此可见，心统管全身血脉。血液来源是由脾胃运化的水谷精微而成的，而血液是在血脉中运行的，周流不息，滋养全身。这是医学气功认为治疗疾病必选择于心的主要依据。乾坤圈的气流即由大脑思维调节产生良性信息，从而激发人的整体协调功能，血流循环始终经过心脏，故它能充分开发人的大脑智力。

二、肺，主呼吸，有调整全身气的功能，五行属金。其象白虎，是护卫全身气之运化的脏器。主气·司呼吸。肺主宣发，主要指通过肺的气和津液输布全身，以温润肤腠，达于体表。《素问·生气通天论》称肺为气门。当你练功鼻浅吸气或深吸气时，可能会注意吸气只能到达肺部不能直接至丹田，须通过意念才入丹田。当你深细吸气时，两手臂觉得气感强，棒球运行时两劳宫穴有热感，所以常练功的人，就为抵御外邪“建筑”了一道看不见的屏障。

三、脾，主运化升清，统摄血液，五行属土。脾有

主管消化饮食和运输水谷精微的功能，通过脾的运输布散到全身，以营养五脏六腑，四肢百骸及皮毛、筋骨等组织器官。血液运于脉中不致于溢出经脉外，全赖于脾的统摄。由于脾具有运化功能，又开窍于口，故脾气强弱表现在唇上。脾气健运，气血充足，口唇红润光泽；脾不健运，气血虚少则口唇淡白，萎黄。脾与人体大脑思维能力强弱有直接关系，乾坤气流对脾的健运有促进作用，同时润养五脏六腑。反之脾脏功能较差者，练功效果要比常人慢一点。

四、肝，主疏泄、藏血，具有疏散、宣泻的功能，五行属木。调畅，平和，则心情舒畅。如果肝失疏泄，就会引起情志失常，抑郁或亢奋等症。肝的疏泄同时能保证脾胃的消化和胆汁的分泌作用，还有益于三焦，起到疏通水道的作用。肝藏血，指肝具有贮藏和调节血量的功能。肝主全身筋膜，开窍于目。当捧球运行自下而上时，五脏六腑精气上行运注于目，而运球下行时肝气降火，对急躁动怒等病症具有奇特效果。

五、肾，主精，五行属水。纳气，是人体各种机能活动的物质基础。肾精受肾阳蒸化肾阴而产生肾气，肾气的盛衰，关系到生殖和发育的能力。肾又称人的“先天之本”，主导全身元气的生发。当乾坤圈气流下摆时，主要练的是肾气。所以肾气足，元气盛，才能调节好体内水液平衡。水液通过胃的受纳，脾的运化，肺的散布，通过三焦，清者运行于脏腑，浊者化为汗和尿液，将小