



## 一部满足你承欢膝下心愿的养生孝经

八爷上了《新周刊》，还上了张很有气场的照片，所以有很多人都记住了那张脸。八爷在《新周刊》大谈养生经，从容不迫，体悟不俗，语惊四座。一个七十岁的老人就这样出了名。自从八爷出了名，很多人都会向他讨教养生的秘密，问的人多了，就有了这本书。

八爷何许人也？一个老顽童，他的真名叫王志远，大学学的是土木工程，但对国学和中华养生学有浓厚兴趣，钻研数十年，颇有收获。后来他在澳门创立了中华养生园国际投资公司，从事健康管理和普及工作，算是了却了他的一个心愿。

八爷的养生之道其实很简单，养生就是每天和身体打问讯，让身体开悟，跟身体讲和，就是顺应自然规律性地生活，而这一切首先来自对养生的认识，或者说对世界的认知，可以说有什么样的世界观，就有什么样的养生观。很多人嚷嚷着要出世修炼，其实，你压根儿也出不了世，不管你愿意不愿意，你降生了就入世了，死了才能出世。



## 不养生，会“养病”

给 爸 妈 最 贴 心 的 养 生 书

生命是用来享受的，不是用来念经的

养生不是玄学，只为身心舒适

传统养生文化的真面目

练的是“炁功”，不是“气功”

简单易行的传统养生功法



生之必需。

在一次演讲时，我曾向听众提出一个问题：“如果让你活到 200 岁，但是长寿的条件是长居于深山老林的一座古庙里，敲木鱼念经，青灯贝叶，吃斋茹素，无烟无酒无女人，无电视电话电脑甚至无电灯，你愿意吗？”

台下的人异口同声地喊：“不愿意！”呵呵，人之本性也。

所以说，很多人愿意到地处郊野的休闲度假山庄小住几日，几日的修身养性可以，但如果让他永居于此必是不愿意；很多人愿意拜古寺访高僧，与老和尚品茗悟禅，几日的禅修可以，但把他永留在庙里，他也肯定不愿意。因为人在红尘之中，俗事忒多了，家庭、工作、前途、事业、生活享受甚至于困苦，皆难以割舍，这是现实，除非真的看破红尘，那可以出家，否则也不必。

因此，现代养生观念的“吃喝玩乐与性”，并不是常常用作贬义词的“吃喝玩乐与性”，养生不应排除正常的吃喝玩乐与性，人皆如是，不论圣贤愚痴。

我就是在吃喝玩乐与性中活到 70 岁的，至今健康，快活率性。我只是一个追求心态愉悦、尽量享受生命的凡人，我不是和尚老道苦行僧。

但是，我有一个准则：有度与无妄，万事于我皆以此衡量！

我的生命是用来追求的，用来享受的，用来拼搏的，不是用来念经的，没有欲望的生命还叫生命吗？毫无精彩的人生还是人生吗？当然，一边杀猪一边念佛的假道学不是没有，当鄙视之。

我一生追求事业、金钱、情感和所有正常的欲望，70 岁了，但我依然健康，因为，我养生！



喝碗绿豆汤清热解毒那么简单。养生是从心理认知到精神修炼、从大脑意识到经络通畅的全方位行为，是讲求培元固阳的导引术，是体健长寿增强免疫力的专门学问，是“不医不药，防未病于先，治已病于后”的自疗体系。

那么，对于传统的养生文化是否应该无保留地继承呢？不是！要去粗取精、去伪存真，批判地学习研究，要与时俱进地与西方医学和生命科学相互印证，这才是古为今用、洋为中用、中西结合的求真态度。

同时，要了解养生的误区，具备分辨“伪养生”的能力。下面举两个例子。

在呼吸吐纳中，有人提倡于山野林间竭力呼吸，吸到顶，呼到尽，动辄半小时到一小时。其实，这种呼吸法是错误的，是对人体有害的。西医验证，一个人在正常呼吸时，会吸入 300 ~ 350 毫升的空气，其中只有 200 毫升随血液进入身体，另 100 毫升残留在肺泡里，会随着二氧化碳一起排出。而当一个人竭力吸气时，就算是老年人也会达到 800 ~ 1000 毫升的吸入量，呼吸 20 ~ 30 次，你即会感到不适，因为过量的氧进入大脑，会产生氧中毒现象，表现为：舒畅亢奋—头晕目眩—顿感疲劳。所以，我认为不刻意扩张的舒缓均匀自然的腹式呼吸法才是正确的呼吸法。

还有，呼气不能呼尽，你连续 20 ~ 30 次深呼吸，每次都吸到顶呼到尽，很快就会出现酸中毒的症状。我们每次正常呼吸都不会呼尽，总是会有些二氧化碳（包括氮气）等留在肺里，这对人体维持酸碱平衡是有帮助的。

所以说，对于古老的东西，有些必须用现代的知识予以修正，才

能客观正确。这些，都是我亲身经历了，吃过亏，长了经验的体会。

另一个例子是有氧运动。有氧运动能起到扩大肺活量，充分燃烧体内脂肪，不断输送氧及养分到身体各部位的作用，但是同样的道理，有氧运动虽好，也不能过度，一旦气喘吁吁，应该立刻休息，放松后可以再做。

慢跑属于有氧运动，是中老年人喜欢的健身运动，但是进行 20 分钟就可以了，快步走也就是 30 分钟，而喜爱游泳的中老年人，自由式游 10 分钟或蛙式游 20 分钟就应该休息，时间不宜过长。就是强壮的运动员，训练时也不是将 50 公斤重的杠铃一次性举 100 次，而是 10 次一组，然后放松，再练，练 10 组而已，而且这样分组的 100 次远比一次性的 100 次效果更佳。所以说，“有度”与“无妄”放诸四海而皆准。

所有的养生方法，没有一个是跟人过不去的，都应该是越练越舒服，如果感到别扭、不适，那就是方法不对，应立即停止。



## 传统养生文化的真面目

传统养生功法不是保健操，不是武术，不是舞蹈，它是什么？基础是意念的引导，更重要的是身体与大脑的对话。

作为中国的神秘文化，中华传统养生学经过了几千年的传承，自有其独到之处。中华传统养生功法是以腹式呼吸为方法，以吐纳补泻为导引，以“炼精化气，炼气成神，炼神还虚”为目的，使人延缓衰老增强体质健康长寿。

必须说明的是，现今的养生市场鱼龙混杂，良莠不齐，而大众的相关知识或常识的素养也偏低，铺天盖地的“伪养生”、鱼目混珠的江湖术士给中华传统养生学造成莫大的误解和混淆。因此，有必要澄清一下传统养生与其他保健方法的区别，使得大众走出养生误区，真正认识到与众不同的传统养生之真谛。



## 练的是“炁功”，不是“气功”

养生功法不是气功，没有那么神奇，不能包治百病，但确是有百利而无一害，实实在在地改善健康。它以意为先，需要先收心、静心，这本身就是在养生。

很多人问过我一个问題，挺不好回答的，就是问养生功法是否就是气功。

若干年前，“气功”二字就被人用滥了，千奇百怪、无所不有，更有很多打着气功旗帜的江湖术士圈地骗钱。这些“气功”压根也不能叫做“气功”，应该叫“吹功”。

现代养生文化的根是中华传统养生文化，讲究的是呼吸吐纳，自然与气有关，不过，更应该称之为“炁”。此“炁功”有别于彼“气功”，“炁功”由老师传授，是只能调理自身脏腑的功法，不能像某些“气功师”

## ● 简单易行的传统养生功法

八段神功、九鼎筑基功、少林金刚桩等都是常用的功法，它们简单易行，但功效并不简单。

### “八段神功”人人都能练

这套功法名曰“八段神功”——此“神”乃虚词，哗众取宠的意思，别当真。这套功法最简单易练，不会耗费很长时间，而且随时随地可行，你只要坚持，必有所得！



用口猛然呼气。回起式。反方向如上同样动作。重复3次。回起式。

#### 6. 蓦然回首式——五劳七伤向后瞧

起式。脚不动，轻缓地向左后方扭转身体，以头、颈、肩、腰为转轴，头尽量向后看。同样动作再向右后方扭转。重复3次。回起式。

#### 7. 摇头摆尾式——拧腰扭胯去心火

不需起式。除两脚不动外，其余部位自由扭摆转动，主要是柔和放松，无规范，别太用力，动作幅度别太大。如不得要领，你就按照“摇头摆尾”的字面去理解即可，这一招是自由活动。回起式。

#### 8. 金刚怒目式——攥拳怒目增气力

起式。大臂垂下，小臂持平与大臂呈90度角，手心向上，半掌半拳。眼微闭，放松，缓缓吸气。吸气至满，猛然双拳向前击出，拳握紧，拳心平，臂用力，眼猛睁，用口吐气出“哈”声。重复3~5次。回起式。

#### 9. 踮脚八颠式——轻轻松松百病消

起式。踮脚尖。用脚后跟顿地。重复8次。回起式。

#### 10. 收式——保持起式1分钟，自然呼吸，放松。结束。

此功法源于“八段锦”，是中国最古老的功法之一。如果体力不足以做满全套，也可把每个动作的重复3次变成只练1次，如果这样都练不下来，我说，你的身体可真的够钱了！在以后的章节里只好专门再为你准备一套更简单不费力的功法，从根儿开始，来修正你的身体了。

八段神功已是极为简单，往少处说，你就是隔天练一次，三个月后也会感受到整个身体焕然一新，身强体壮，精力充沛，心情愉悦。吃吗吗顺口，瞅吗吗顺瞅，干吗吗顺手——哈！不许顺手牵羊。



## 养生第一功——九鼎筑基功

练九鼎筑基功之前要做好“三调”，即调身、调息、调意。这是什么意思呢？调身是指对练功姿势的调整。姿势正确了，就能实现以松为主、松而不懈的练功原则，才能促使体内气血沿经络运行通畅，促进身体内气血调和，诸脉通达，使体内有序化程度提高，激发人体潜藏功能。

调息是指调整练功时的呼吸，一吸一呼为一息。呼吸的调整是通过意识活动来实现的，即在意识的支配下，使呼吸做到匀、细、绵、长。良好的呼吸节律，可以有效地启动人体真气，调和气血，意气结合，使人进入最佳的练功状态。

调意是指调整意念，进入高度入静、虚空、愉悦的状态，使自己处于意守之境。意守须遵从“似守非守，若有若无，绵绵若存”的原则，切忌死守和意守过重等弊病，以便使人体尽快达到由意守至入静的境界。

### （ 起 式 ）

#### 1. 调身

面向正南，两脚平行分开与肩等宽，脚掌平铺，身体重心落在两脚心连线的中点上。身体直立，收腹，含胸拔背，竖颈，收下颌，舌抵上腭，双目平视前方。双臂自然下垂，双肩内扣，虚腋，含掌。全身放松（图1）。



图 4



图 5

## 第二节 意守赤丹

### 1. 赤丹侧举

两手呈含球式（图 6），左手在上，右手在下，随身体左转，双臂带动含球之双手转至身体左上方（图 7）。



图 6



图 7



## 2. 赤丹右旋

双臂带动双手自上而下转动，从腹前逆时针画弧（图8），举至右上方（图9），顺势高举双臂带动含球之手按逆时针画弧，此二弧构成一圆，身体略有摆动。双臂继续按逆时针方向转动，此时含球之手从膝下经过（图10）呈玉球侧举。这期间两腿跨步分开，身体随之俯下并随转动方向转动，直至玉球侧举（图11）。



图 8



图 9



图 10



图 11



图 20



图 21



图 22



图 23



图 24



图 25



## 第五节 战龙在天

### 1. 真龙出潭

两手提气分置于腰两侧（图 26），继而两臂带动两手向前移动，直至小臂与大臂呈 120 度（图 27）。

### 2. 龙至天门

回收小臂，两手会照膻中（图 28），继而两手背相对回转一周呈立掌，两臂向前平伸（图 29）。



图 26



图 27



图 28



图 29

## 第七节 潜龙在水

### 1. 莲池引龙

双手自体侧轻轻抬起与身体呈 45 度（图 41），随后屈膝下蹲，双臂慢慢收拢似从身体两侧抱住一球，并将球置于足上和小腿前方（图 42）。

### 2. 手捧莲花

上身慢慢抬起，同时双臂将抱之球慢慢提至腹前（图 43），继而双手变成莲花掌，使球托于掌心，身体缓缓直立（图 44），双臂举过



图 41



图 42



图 43



图 44

## 第八节 百穴交泰

### 1. 龙至天河

双臂自体前平举，手心向下（图 48），继而立掌（图 49）。

### 2. 天河取气

变掌心向下（图 50），双臂慢慢回收（图 51），继而双手变立掌缓缓向前平推（图 52）。此式重复 3 次。



图 48



图 49



图 50



图 51



图 52



#### 4. 天人相融

双手掌心朝向腹部重叠于腹前丹田部位，形成四心相对（即命门、丹田、劳宫在一条线上），手与手、手与腹部有一掌之距（图 60），静思、默念采气。待 9 次呼吸之后，两手从腹前轻轻回到体侧，身体呈直立式。



图 60

#### 5. 内视静养

身体直立，内视下丹田处之金丹，深呼吸 6 次。

### 收 功

双手慢慢举起至胸前，搓手数次，待微热后，用双手搓面 3 次，继而用双手向后梳理头发 3 次。至此，双眼慢慢睁开，全功结束。

#### 注意事项：

除练功动作按规范进行外，还应对以下几点细心体察。

1. 练功时，双眼微闭，双脚始终不离开地面。