

有 故 事 的 桩 功

养生

筑基功

张广德 胡晓飞 著

● 筑基增慧
● 减压助眠
● 舒心益肺
● 健脾补肾



二维码视频示范

北京体育大学出版社

养生筑基功

张广德 胡晓飞 著

北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 罗乔欣
版式设计 联众恒创

图书在版编目 (CIP) 数据

养生筑基功 / 张广德, 胡晓飞著. -- 北京: 北京体育大学出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5644-2834-1

I. ①养… II. ①张… ②胡… III. ①养生 (中医) — 基本知识 IV. ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 328989 号

养生筑基功

张广德 胡晓飞 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京富泰印刷有限责任公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 6
字 数 93 千字

2018年1月第1版第1次印刷 6000册

定价: 28.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

人的生命如此珍贵，因为，生命没有返程车，而且新生命的到来是一个极微小事件。有研究表明，您来到这个世界的概率大概只有 300 亿分之一。因此，在我国最早的古典文集和历史文献《尚书》中提到的“一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命”等“五福”中，不仅把健康作为重要指标，而且把长寿作为其首选。道家鼻祖老子更是把“长生久视”作为养生修炼的最高目标来追求。世界卫生组织也提出：“健康是‘1’，幸福、快乐、事业、发展、金钱等都是‘1’后面的‘0’。没有健康这个‘1’，后面的‘0’再多都没有意义。”

随着信息时代的到来，科学技术正以前所未有的速度向前发展，这为人类创造和积累大量财富。然而，人们在享受丰富而极致的物质和精神生活同时，也承受了极大的身心压力，加之社会节奏加快、信息变化过频、局部负担过重、体力劳动减少、食物过剩和生活作息失律，从而使得现代人患各种身心疾病的概率增大。高血压病、冠心病、糖尿病、癌症、神经衰弱等现代文明病的发病率和死亡率不断攀升，并且亚健康状况日益严重。博思数据显示，目前，中国亚健康人群已达 70%，并且显示出，受教育程度越高，亚健康程度越严重的特征。许多精英英年早逝，无奈地撒手人寰，令人扼腕。这一切的罪魁祸首就是——生活方式不合理！为此，世界卫生组织提出“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”的科学生活方式（称为健康长寿的“四块基石”），研究发现，只要很好地实践

这一科学生活方式，就可以使现代文明病的发病率和死亡率下降，可以使寿命延长。在我国，早在两千多年前的《黄帝内经》中就提出了“上古之人其知道者，法于阴阳，和于术数”的养生方式。并指出，实践了这种养生方式就可以“享尽天年，饮食有节，不妄作劳，起居有常”，而违背了这种养生方式就会“半百而衰”《黄帝内经·上古天真论》。

值得注意的是，无论是世界卫生组织，还是《黄帝内经》无不把锻炼作为健康长寿的主要手段，因为，它不仅可以有效地增强体质，防治疾病，还可以作为实践科学生活方式的载体和抓手，使您可以更自然合理地去实践科学的生活方式。特别应该指出的是，中华传统的养生功法，她饱蘸着中华传统养生文化，承载着独特的养生和健身哲理，蕴含着丰富的健身内容，并且以意、气、形“三调”完美结合的形式，使人们通过练习不仅可达身心和谐、祛病强体的目的，而且可以有效地潜移默化地汲取养生知识，建立养生理念，提升人生智慧，进而达到身心合一、人社合一及天人合一的和谐境界。

但是，在我们以往的教学和做电视节目时我们发现，学员往往见面就问：“老师我有×××病，练功能练好吗？”“练这个可以治好腰疼吗？”而电视导演也会经常设置像“颈椎病”“髌骨劳损”“高血压病”等一些疾病，让专家来教观众通过练习功法来治病，目的就是想增加其电视节目的收视率。也就是说，多数传统养生术的练习者，往往都喜欢追求短平快的练习方式。人们只重视练功的即刻疗效，而不重视其练功过程；只青睐直接切入功法练习，而忽视基础修炼；只注重外在的活动，而缺乏内心的修炼。这些与现代生活的快节奏、西方社会“快餐文化”的浸入不无干系，也和目前

缺乏简单易学、科学实用的养生术基础功有关。而这种急功近利的做法往往是见效甚微的，因为传统养生术的主要功能是通过身心的调节来达到防未病的作用，这需要练习者清虚静定地潜心修炼，进而用心来体会身心灵的结合。而要达到这个目的，掌握正确的练习方法和构筑坚实的功底是必不可少的。也就是说，要想练好传统养生术，必须达到身形正确、动作协调、气感充盈、呼吸匀长、意念专一、意境和谐的要求。这就要求，练习者有一套目的明确、内容充实、原理科学、方法简便、过程顺畅、效果显著和安全可靠的基础练习，使练习者有得练、喜欢练、有收获，这样才能在取得效果、享受过程当中提高功力。

为此，我们在挖掘整理古人的收心、止念、内视、守窍、吐纳、周天、保精、补精的基础上，巧妙地设置了“调理后天”“补益先天”“开合拉气”“博采天阳”“气贯百会”“广纳地阴”“气归丹田”和“意行任督”等环节。并通过拉气、采气、蓄气、行气等方法的运用，结合凝神、调息，使练习者在享受练功过程的同时，形成中正安舒的身体姿态，上下协调的动力定型，松沉自然的充盈气感和如沐春风的愉悦心境；进而获得净化大脑，放松精神，调节植物神经，畅通气血，壮中补元的练功效果；更重要的是使广大爱好者通过长期的“筑基”练习，筑牢意、气、形三调合一的基础，进而享受终身，永葆青春。

作者寄语

巍巍华夏、养生之道、源远流长，辽阔九州、期颐之星、代代辉映。《周易》医理、博大精深，中医典籍、内容繁巨，使学练者诚难阅尽，而望洋兴叹！

《养生筑基功》一书以易医相通为焦点，全面阐述了“运动观、平衡观、整体观”的修身养性之道，并通过深入浅出、通俗易懂、生动活泼的诠释整理成册。经 20 多年的教学实践和推广证明，有如下特点。

①读者一览即懂；②习练者一练就会；③每练均有新意，韵味无穷；④使青年人精神盎然；⑤唤回年老者童心，使一味追求药补、食补之君，观念速转，精神抖擞，在施展才华途径中享受平安康乐，有增龄延寿之效。

在多年的教学推广中，深得广大气功爱好者的喜爱，多次受到有关专家学者的肯定，现呈现于世，望不吝斧正！

作 者

丁酉年秋月于北京



全部影像视频

本书二维码使用说明

本书资源全部指向书链网，您可以直接微信扫码，观看视频讲解示范，也可以在手机里安装书链客户端（APP）扫码使用，APP 下载视频到手机，可以支持离线播放。

目 录

前 言	1
第一章 养生筑基功概述	1
第一节 养生筑基功的概念	1
一、何谓养生	1
二、何谓筑基	2
三、何谓养生筑基功	3
第二节 养生筑基功的源流	4
一、养生筑基功的起源	4
二、养生筑基功的发展	4
第三节 养生筑基功的编功思路	4
一、协调身形、心平息和	5
二、补益脏腑、筑牢基础	5
三、接引天地、摄取精华	7
四、合法敛蓄、意行任督	7
五、吞津咽液、强身健体	8
六、浴面展容、美意沓来	9
第四节 养生筑基功的特点	10
一、便学易练、安全可靠	10
二、中正协调、柔缓圆匀	11
三、动静相间、采咽结合	12
四、形息相随、动缓息长	13
五、着重于意、意绵气盈	14
六、形合息意、三调相融	15

第五节 养生筑基功的作用	15
一、平静情绪、净化大脑	15
二、改善呼吸、延年益寿	18
三、通经活络、保健脏腑	20
四、调整身形、益气宁神	21
第二章 养生筑基功的基本技术	22
第一节 手形手法	22
一、瓦楞掌	22
二、合十	22
三、扶按掌	23
四、托掌	23
五、引掌	24
六、捧掌	24
七、叠掌	25
八、按掌	25
第二节 步形步法	26
一、并步	26
二、开立步	26
三、丁步	27
第三章 养生筑基功（立式）	28
功前准备	28
第一式 调理后天（养护丹田）	31
第二式 补益先天（温煦命门）	33
第三式 引气劳宫（劳宫开闸）	37
第四式 博采天阳（劳宫采气）	40
第五式 气贯百会（引天接地）	42
第六式 广纳地阴（涌泉纳气）	47
第七式 气归丹田（丹田蓄气）	49

第八式 意行任督（任督行气）	50
功后整理	53
注意事项	55
第四章 养生筑基功（坐式）	56
功前准备	56
第一式 调理后天（养护丹田）	60
第二式 补益先天（温煦命门）	61
第三式 引气劳宫（劳宫开闸）	64
第四式 博采天阳（劳宫采气）	66
第五式 气贯百会（引天接地）	68
第六式 广纳地阴（涌泉纳气）	70
第七式 气归丹田（丹田蓄气）	72
第八式 意行任督（任督行气）	74
功后整理	76
注意事项	78
养生筑基功（立式）解说词	80
养生筑基功（坐式）解说词	83
参考文献	86

第一章 养生筑基功概述

第一节 养生筑基功的概念

一、何谓养生

养，有保养、调养、补养之意；生，即生命、生存、生长之意。养生就是“保养生命，使之长久”（《辞海》）。养生也称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等名称，其含义为：顺应自然，实践科学的生活方式。“摄生”一词首见于道家鼻祖老子的“摄，养也。”（《老子·五十》），而“养生”一词，则首见于《庄子·内篇》文惠君的“善哉，吾闻庖丁之言，得养生也”。它是古人在认识了人和自然的有机联系，在掌握了人体生理、心理活动，以及疾病的发生、发展、变化规律之后，作为增进身心健康、预防疾病发生的积极手段而不断发展、完善起来的摄养理论和方法体系。

在漫长的人类发展过程中，我们的祖先创造了辉煌的理论 and 功法体系，并且获得良好的效果，为中华民族的繁衍生息做出重要的贡献。《黄帝内经》关于：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数；饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”（《素问·上古天真论》）的论述，正是养生理论、方式与作用的充分体现。这种观点集中表现在合理生活方式的重视。这对提高人体机能，预防疾病具有重要意义。

人类自古以来就非常强调预防疾病的重要性,《素问·四气调神大论》云:“是故圣人不治已病,治未病;不治已乱,治未乱。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎!”(《黄帝内经》),并提出:“上工治未病”的观点。也就是说,最好的医生是能够治疗没有得病以前的“病”,现代医学也提出预防医学的思想。党中央非常重视“治未病工程”,我国还于2014年8月18日正式成立了“全国治未病项目管理办公室”。而养生的目的正好契合了这种治未病的思想和要求,因为,养生主张“节”与“和”,讲究“避害”。在《吕氏春秋·节丧》中就有:“知生也者,不以害生,养生之谓也。”的论述。老子也有“盖闻善摄生者,陆行不遇兕虎,入军不被甲兵”的观点。庄子的《庖丁解牛》则讲述了:“以无厚入有间,是以十九年而刀刃若新发于硎”的道理。这些都无不把“避害”作为养生的重要内容;晋代养生家葛洪更是直接提出:“养生以不伤为本”的主张。因此,养生这种避害或不伤的思想和方法对于强健身体、预防疾病和延年益寿具有重要意义,对于推动我国“治未病工程”的开展具有积极的现实意义。

养生的内容十分丰富,包括生理、心理、生活规律、卫生、营养、房事和锻炼,而且无不把锻炼放在重要的地位。“导气令和,引体令柔”(《庄子·刻意》),“动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢不朽是也”(陈寿《三国志·魏书·华佗传》)。而养生锻炼要强调基本功的练习,注重多实践,讲究科学合理,强调炼神,以达到《庖丁解牛》描述的“臣之所好者,道也,进乎技矣”“神遇而不以目视,官知止而神欲行”“依乎天理”的目的。这就需要我们能有一整套,简便、易练、有效的基础功法,使练习者通过长期的练习达到“营魄抱一、专气致柔、涤除玄览”的练功最高境界。

二、何谓筑基

筑基,道教内丹术语,指内丹修炼的准备和打基础阶段。内练之初,需要先修复身体,补充精、气、神三宝,使体内三宝充足旺盛,犹如构筑

房屋先奠基础，故名。通常人们练功因年龄、体质等有所不同，故其起手功夫也各有不同。中医学名词，指气功锻炼法中的奠定基础阶段。通过调神（收心、止念、内视、守窍）、调气（调节内外呼吸、意念引导气血来通调奇经八脉）、调精（调补真元之气来保精、补精）等法，逐渐积累使之精满、气足、神旺。在基础坚实的情况下进行炼精化气，练气化神，炼神还虚的修炼。

三、何谓养生筑基功

养生筑基功就是借鉴了内丹的修炼理念和中医的调养精、气、神理论，以三调为练习手段，其目的是为养生功法的练习打好基础。具体来说是指：以中国传统文化为指导，以现代生物科学理论为基础；以意念导引、呼吸调节和身体活动为练习手段，以三调合一为基本要求；以恬淡虚无、精神内守为最高境界；以掌握三调基本技术、提高三调合一基本能力为准则；以打好练功基础、增强气感、提升功力、提高练习效果为基本目的的桩功。

也就是说，养生筑基功是以打好基础、提高功力为目的的一种修炼。它是一套方法简单、形式简练、手段要求全面的基础功法。也是一套以强调中正安舒的桩功为主要形式，以协调柔缓的动作为基础，以悠匀细缓的呼吸为动力，以绵绵若存的意守为核心，以意、气、形三者完美结合为目的的动静结合功法。旨在培养练习者：正确合理、放松自然的身形，协调自如、圆匀柔缓的动作，建立上下相随、内外相合的动作定型；掌握自然流畅、悠匀细缓的呼吸方法，提高把握呼吸节奏的能力，学会调控意念、提高运用意识的能力，同时还要加强气感体验，增加对气的正确认识和敏感性，为进一步练习各种养生功法和太极打下良好的基础。其核心就是“提高意识的调控和运用能力”，而不是追求开天目和激发特异功能等不切实际的违背科学的奇功异方。

第二节 养生筑基功的源流

一、养生筑基功的起源

养生筑基功是笔者在总结数十年传统养生练习实践的基础上，通过研究传统养生术中意气功之意守丹田法、意守命门法、意守涌泉法和小周天运行法等练习方法，结合中国传统养生术中的宁神、调息、采气、行气、吐纳等理论与方法，并在汲取了《医用静功学》《静坐修道与长生不老》《宁神炼意调心功》《养血补气益寿功》等功法精华的基础上，经过反复实践体验和科学论证于 2005 年创编而成的。

二、养生筑基功的发展

养生筑基功自创编以来，经过十多年来在国内外推广应用和科学实验，证明其不仅功法简单、易于学练，而且作为基础功法，在帮助练习者修炼身心、提高练习者基本能力和练功层次等方面具有显著的效果，深受国内外广大健身爱好者的欢迎。此外，还因其适合在办公间隙练习，又对缓解办公室人员的精神紧张，改善消化不良等症状具有显著效果，而受到现代白领的追捧。目前，该功法已传播到国外包括美国、俄罗斯、德国等 30 多个国家和地区，为提高各国传统养生爱好者的练功水平，增进各国人民的健康发挥良好的作用。

第三节 养生筑基功的编功思路

由于养生筑基功主要是通过三调合一达到净化大脑、平调呼吸、协调身形、畅通气血、内安脏腑的目的，所以，本功法在安排以意念为主的不同形式桩功的基础上，还设计了有利于采气、引气、敛气、蓄气、行气和吐纳的动作方法、动作形式、身形身法和手形手法；在练习和桩功顺序上

嵌入了底蕴深厚的易学、中医学原理，并遵循目的明确、有序合理、故事性强和自然顺畅的准则。力求功法简便、实用、有效和普及性强。

一、协调身形、心平息和

在设计养生筑基功时，首先要帮助练习者协调好意、气、形，使之三者和谐。所以在预备式中，功法安排了“起功三调”。

因为，练习者只有通过放松身形、调畅呼吸、平静情绪三者相结合，才能为筑基功的进一步练习做好准备，这是养生功法的基础。打好了这个基础，练习者才能达到“恬淡虚无、精神内守”的境界，进而实现“载营魄抱一，能无离乎；专气至柔，能婴儿乎；涤除玄揽，能无疵乎”（老子《道德经》）的练功最高境界。由于呼吸顺畅要在身形中正安舒的基础上进行，而心情的平静又需要形息的协调配合来实现；因此，采用何种身形和动作来帮助练习者有效达到敛神静气的目的，是我们创编养生筑基功的首要任务。

为此，养生筑基功的功前准备就安排了“起功三调”来直指“三调合一”。具体采用的姿势是“拜佛式”。佛，梵文 Buddha（佛陀）音译的简称，意译“觉者”。佛经曰：凡是能“自觉”“觉他”“觉行圆满”者皆名为佛，佛教徒即以此为对教主释迦牟尼的尊称。以此来引领练习者进入虔诚之至的状态，从而达到迅速净化心灵的目的。

该式要求，练习者沉髌松膝，身体中正安舒，同时两掌合十于面前，并通过“眼观鼻、鼻观口、口观心、心观丹田”（佛语）来聚敛思绪，平静大脑，其效果将使练功者：“仿佛自己置身于一座苍松环抱，翠竹成林，祥光霭霭，云雾纷纷的古刹之中，整个身体就像霞光飘渺，香烟缭绕一样地漂浮着”，有身轻如燕之感，使练习者忘却一切杂念，放松身体、平静情绪。

二、补益脏腑、筑牢基础

在身心放松之后，就要考虑通过意、气、形的合理运用，来调节内脏

功能，全面增强体质，进而达到养内壮外，为更好汲取天地精华之气服务。

然而，要想采气以充身，必须要有一定体质条件作保障。众所周知，进补补药是有一定条件的，身体太虚弱的人，如果过多过猛地进补人参、鹿茸和天麻等补品，就会造成虚火上炎，阳气内脱，不仅效果适得其反，严重的还有生命危险。因此，只有将身体调养到一定的健康水平，才可适当进补补品。其实练功采气也是一个道理，如果练习者身心内外都没有调理好，就不能或也不可能马上采敛大量的天地精华之气来调补内气。这就要求练习者在采气之前，将身体内外调整好，使练习者：在内，脏腑功能加强，精神放松；在外，身体放松，气血周流，使内外各部和谐，进而为进一步采气打好基础。

如何事半功倍地调理脏腑？根据中医脏腑学说，人体有六脏六腑（包括心包和三焦），如果练习中将每个脏腑都调理一遍，所花费的时间较长，也相当复杂，且难以实现，实践证明其效果也并不显著。“大道至简至易”（老子《道德经》）。所以，在调理内脏时，要抓住问题的根本，所谓“纲举目张”就是这个道理。根据中医“两本”理论，即“肾为先天之本，脾胃后天之本”（中医基础）。因此，在功法创编中应该设计“调理脾胃”和“补益肾气”的练习来调理练习者的“两本”，进而实现调理全身脏腑气血、强内壮外，为之后的采气、敛气、蓄气和行气服务。

“丹田”是人体真气所居之处，温暖了“丹田”就可以温润和滋养所有脏腑和四肢百骸，从而使人体性命之本、生机之源、阴阳之会、呼吸之门、水火交会之乡得到改善，这对于补益先天的肾和调理后天的脾胃都有很好的作用，所谓“养得丹田暖融融，此是修真第一功”就是这个道理。又因为，“命门”为人体生命之门，是“男子藏精，女子系胞”之所。因此，在采气之前，功法先安排了以意守“丹田”为主要方式的“调理后天”的桩功，以此来温暖习练者的“丹田”，达到和胃健脾的目的。在“调理后天”结束之后，接着安排了以意守“命门”为主要方式的“补益先天”的桩功。也就是通过温煦“命门”来畅通督脉，而“督脉贯脊属肾”，这样就可以调理肾气，使先天之气充盛，进而有助于全面调摄五脏、四肢百