

中国道家秘传

杨俊超 黄振亚编著

中国道家秘传

养生与辟邪

杨俊超 黄振亚编著

春风文艺出版社

研究与实践

养生与辟邪

春风文艺出版社

研究与实践



数据加载失败，请稍后重试！



数据加载失败，请稍后重试！

辽新登字3号

中国道家秘传养生长寿术研究与实践

Zhong guo dao jia mi cuan yang
sheng chang sou su yan jiu yu shi jian
杨俊超 黄振亚 编著

春风文艺出版社出版发行

(沈阳市和平区北一马路108号 邮政编码110001)

中共辽宁省委机关印刷装订厂印刷

字数：14万 开本：787×1092 1/32 印张：6.5

1993年5月第1版 1993年5月第1次印刷

印数：1—5,000

责任编辑：任 宁 插图：狄 华
封面设计：狄 华 责任校对：刘亮亮

ISBN7-5313-1028-7/I·G·3

定价：5.00元



杨俊超（左）在边治中先生（右）家中请教功法

新华社记者刘庆云摄

1988年1月18日

写在前面

我们崇敬地怀着对中国古代道家秘传养生长寿术及其唯一传人边治中先生极其感激的心情编写这本书，旨在对老干部和中、老年知识分子推荐这一优秀功法，使更多的朋友受益。

我在1986年秋，已患15年的糖尿病加重了，血糖在250毫克%左右，尿糖总是四个加号。与我同时患此病的一个病友，已因并发症严重而离开了人世，这对我刺激很大。加上又患了肾结石、高血压、颈椎和腰椎增生、前列腺增生，使我无法坚持工作，有生以来第一次住进医院。我又两次学习其他功法，可惜都无效果，病情有增无减，心情很是悲凉。1987年春，我到青岛疗养，在邮电部疗养院向刘宗乾先生学习中国古代养生长寿术站功五势，仅半个月糖尿病就有明显好转；两个月后，其他各种疾病也霍然全愈，真使我喜出望外。1988年1月18日，我怀着激动的心情，在北京见到了这一功法的唯一传人边治中老先生，得到了他进一步亲传。我向他倾诉感激之情的同时，介绍了我们学院中、老年知识分子的疾患情况和兄弟院校类似情况。老先生听了动容地说：“我原先只是因为老干部在‘文革’中受到的摧残很难过，才公开这个功法，听你这番介绍，中、老年知识分子得病的这么多，怎么行呢？他们是建设四化的骨干啊！看来可以把养生长寿术的工作方针规定为‘抢救老干部，抢救中、老年知识分子’这样的‘双抢救’方针。”他还说：“你已是我的入室弟子，本功法的二十代传人，东三省传功的事，我管不了许多，就主要委托你了。”

我带着边老的重托，拟在沈阳出版他的书，并在《老同志之友》杂志和《辽宁老年报》上先后发表了五势站功。1989年3月12

日,我同黄振亚同志去大连市,在中山区邀请6位从杂志和报纸上学过此功并有通信联系的受益者,看看他们所做功法如何;结果真是“见仁见智”,各不相同。虽然都见功效,但大多数做功不能到位,效果不理想,我们很不安。对此,我们想了很多:八百年来,此功法一直没有文字记载,都靠口传身授,现在第一次见诸文字,难免不易理解;从功理到功法,不可能阐述非常详尽。于是,我们四年来努力学习此功法的要旨,并逐势研究其精髓。此功法真可以说是一套科学而巧妙的“人体回春力学”。我们力求用现代生理学、病理学、心理学和传统的经络学来发掘这一宝贵遗产的功理,它不仅生动地运用了经络学,而且完全体现了对人体内部的神经调节(主要是植物神经)和体液调节(主要是内分泌,特别着重性腺和微循环)。尽管人体的生理机制是非常复杂的,但要保持肌体内部的完整统一及与客观环境的动态平衡,从调整这两个最重要的机制入手,就可以祛病回春,增强免疫功能,健康长寿。我们本着这一思路,几年来编写了一些小册子,写了一些体会文章,都得到了边治中老先生的鼓励和肯定。我们本着这个思路去介绍功法,先后得到了沈阳市和东北三省领导的支持,受到广大干部和知识分子的欢迎,特别是有些医务界的医生和学者也学练此功法,使我们更受到鼓励。我们编写这本书,就是对几年来学用养生长寿术的研究与实践的小结,做为进一步贯彻“双抢救”方针的实际措施,并就教于海内外长寿功的爱好者。敬请批评指正。

本书各势功法得到中国医科大学李吉教授、高士濂教授的审阅,在此一并致谢。

杨俊超

一九九一年六月一日于沈阳化工学院

目 录

第一章 导言	1
长寿是人类社会探索的永恒课题.....	1
医药不是万能的.....	1
使用营养补药不当将自毁器官功能.....	3
非药物治疗是当今世界的热门话题.....	3
养生长寿术何以成为古代道家专利.....	4
“秘传”是自弃专长.....	5
边治中先生提出的“双抢救”方针.....	6
第二章 对养生长寿术功理的理解	7
对“肾宫主寿”的认识.....	7
养生长寿术可健全与调节神经.....	11
脊椎植物神经与病患的关系.....	18
“性命双修”的重要性.....	19
疏通经络与调和气血.....	21
柔和运动可提高人体免疫功能.....	22
第三章 对中国古代养生长寿术功法的研究与实践	24
站功.....	24

第一势	回春功	24
第二势	上元功 (挤阴功)	35
第三势	龙游功 (三环功)	39
第四势	龟缩功 (复环功)	47
第五势	八卦形功	56
第六势	蟾游功 (小环功)	63
第七势	鹏翔功 (平环功)	67
第八势	天环功	71
第九势	地环功	75
第十势	人环功	77
第十一势	八仙庆寿功	89
第十二势	凤凰展翅功	98
第十三势	还童颜功 (原功法)	104
卧功	114
第一势	骶椎功 (之一)	114
第二势	腰椎功	117
第三势	腹腔功	118
第四势	仰卧抖动功	120
[附] 边氏卧功	121
坐功	126
第一势	坐势吐纳功 (地法天气功)	126
第二势	坐势单转肩功	127
第三势	坐势脊柱旋动功 (人法地灵功)	129
第四势	坐势天环功	130
第五势	坐势腹肌功 (三转连环功)	132
第六势	颈部按摩功 (育天池)	133

[附] 边氏坐功	135
对糖尿病有重要疗效的四个穴位..... 金尚沃	144
第四章 养生长寿术的疗效	147
对糖尿病的独特疗效.....	147
治疗老年前列腺增生的显著作用.....	153
医治性功能衰退.....	155
医治习惯性便秘.....	157
治疗神经性结肠炎与遗尿症.....	158
治疗高血压、心脏病和肾脏病.....	159
治愈神经衰弱和失眠病患.....	161
对腰椎与颈椎增生的疗效.....	162
治愈肩周炎.....	163
医治感冒.....	164
止咳定喘.....	165
减肥.....	167
抗癌作用.....	169
第五章 文章摘编	171
不吃药也能治疗糖尿病..... 宋庭章	171
“我命在我不在天”糖尿顽疾可自疗	王继昌 173
学练古代养生长寿术	
对糖尿病有特殊疗效..... 杨俊超	176
养生长寿术对糖尿病的疗效..... 陈文安	177
糖尿病体育自疗原理的研究..... 黄振亚、王鹏	180
[附] 练功须知	184

膻穴分布图.....	188
后 记.....	194

第一章 导 言

长寿是人类社会探索的永恒课题

从古至今，人类总是追求健康长寿。在我国历史上，被称为“祖龙”的秦始皇，39岁就吞并六国，统一中华，并想传之万世，遂派徐福率童男、童女去海上求仙，寻长生不老药；12年后，他将到50岁，就命丧沙丘。历代皇帝都想“万岁”，可大多数没有长寿的。当今发达国家，出现了一批亿万富翁，富可敌国，什么总统、领袖，什么核弹、卫星，都玩弄在他们股掌之中。在他们看来，只要有钱，什么都不过是商品，但他们无法把健康作为商品买到，一旦健康同他们告别，属于他们的不过是一抔黄土、一块墓碑而已。

“权”与“钱”都不能使人获得长寿。人，只能依靠科学的进步，不断探索长寿之路。

医药不是万能的

医药科学的发展，对人类祛病延年起着极大的作用，但它也不是万能的。

当代医药科学的发展是很快的，1929年，英国细菌学家亚历山大·弗莱明发明了青霉素，英、美在第二次世界大战期间，大量生产了这种药物，对治疗伤病员和其他病症有着巨大威力。

1944年1月2日，日本《朝日新闻》登了一条消息：英国首相丘吉尔由于在决战时刻过度劳累，突患急性肺炎。一位70岁高龄之人，患了这种致命之疾，竟在两天内痊愈了，用的药就是青霉素。当时英、美宣传，第二次世界大战中有两大科学发明：一个是原子弹，一个是盘尼西林（即青霉素）。这种药物确是划时代的发明。细菌同人体的细胞一样，都有细胞核、细胞质和细胞膜，细菌在膜外还有层细胞壁。青霉素的作用在于能在这个壁上凿洞，像自行车外胎一样，被扎个洞就“放炮”死亡，却对人体无害。但细菌在反抗，不断产生耐药性。于是医药科学家再发明新的抗菌素，破坏细菌繁殖，目前至少已有150多种抗菌素问世。若用过头孢五号抗菌素，再用头孢三、四号就不起作用了。有些人就愿用最新牌号的抗菌素来治一般病症，这是极不明智的。一些高级医师，自己很少用药。我们常看到一些高干病房，铺着地毯，设有冰箱，这些设备，都无法用常规手段去消毒，里面藏着一代又一代经过药物“锻炼”过的细菌与病毒。它们都是被筛选出来的强者，肌体一旦被其侵入，是非常麻烦的。

人们习惯认为多吃中药不犯毛病。实际用之不当，也易中毒。“是药三分毒”，一些矿物药类，如朱砂、雄黄、轻粉等都有毒；属动物类药物，如全蝎、壁虎、蜈蚣、蟾蜍等毒都不少。即便是植物药类如马前子、洋金花、巴豆、大戟等，用之不当，都能使脏腑器官、神经、血液、骨髓等受到严重损害。有些人认为中成药“平和”，可以常吃，当作“待遇”来享受。其实多用也是有害的。

使用营养补药不当将自毁器官功能

服用中西营养药物的习惯，目前还很流行。在医生的指导下，适当用点是可以的，有益的。如使用不当，反受其害。有些人认为多吃点维生素类药物，只能有好处。如缺少维生素 A，能引起夜盲症、皮肤干燥，但摄取过量，在体内积存起来，就会出现食欲不振、持续低烧、头痛及一时性的脱毛症；孕妇吃多了，可能造成胎儿畸形。实际人体缺乏维生素 A、D、E、B₂的情况是极少的，特别是脂溶性的维生素 A、D、E、K，它们能储存在体内，即使几天摄取不足，也会在体内得到调剂。中药中有很多营养补品，如人参、鹿茸、海狗肾、三鞭酒等，若长期或过量服用，必然造成性腺功能衰退。因只靠“外援”来满足需要，脑垂体这个“司令部”就不再或很少分泌促性腺激素了，性腺得不到“上级”“指令”，它就逐渐退化。

非药物治疗是当今世界的热门话题

基于对药物价值的认识更全面，世界上正发展一种新观念：自我疗法、自然疗法和全面疗法（即体疗、食疗和药疗）。重视自身调节的体疗，早在 18 世纪法国著名医学家蒂索就曾说过：“运动就其作用来说，可以代替任何药物，但世界的一切药物，并不能代替运动的作用。”这种认识，现在已通行世界了。于是世界上都把眼光注视着中国古老的非药物治疗：经络针灸学、按摩术、气功、太极拳、各派武术。在这种“返朴归真”、“回归自然”的思潮中，边治中先生在 1982 年把“中国古代道家宫廷秘传养生长寿术”披露出来，立即引起国内外的重视。世界著名生物学家、美籍华人牛满江教授，多次来华向该术的唯一传

人边治中先生当面求教。他说：“我练此功已四年了，受益匪浅。真诚地希望此术能在世界开花，使全人类受益。”他称此术为“人体细胞养生术”、“返老还童术”、“真正的人体科学”。新加坡实业家杨柳江先生和南洋《星洲联合报》主笔叶世芙先生，都是年过古稀的老人，近年来多次来华专学此功法，1989年7月又请边治中大师到新加坡设帐授徒，在东南亚诸国影响很大。此术传世以来，颇见奇效，几年功夫，在北京、山东、上海、江西、辽宁、吉林、黑龙江等地出现了学“长寿功”热。除中文外，此术已译成日、英、法、西班牙等多种外文版本，广泛传于世界各地。

养生长寿术何以成为古代道家专利

古代的文化遗产，往往是伴随宗教而流传后世的。由于教义不同，对长寿的态度有很大差异。由印度传来的佛教有高深玄妙的理论，它追求的是苦行一世，修得来世幸福。西方传入的基督教，认定人一降生，就从祖先亚当、夏娃那里继承了深重的罪恶，要“赎罪”一生，忏悔一世，将来才能不下地狱，升入天堂。儒家也有许多养生之道，“养浩然之气”，但它是“尽人事而听天命”。唯道家认为：“我命在我不在天。”不断追求肉体凡胎的长生不老，甚至想“羽化而登仙”。道教在东汉顺帝元年由张道陵首倡于四川大邑县鹤鸣山，即“天师教”，世称“五斗米”教，追奉春秋末年李耳（即老子）为教主，以《道德经》为主要经典，教化民众自爱自重，互相帮助，锐意采集历代民间养生理论和方法，为下层民众治病强身。在古医药学的基础上，引用阴阳五行之说，用“天人合一”的观点，来解释人体结构系统和健身理论；用“吐纳导引”之术，导气令和，养

气安神；用“引体令柔”之术，调整五脏与六腑的新陈代谢；并强调“性命双修”，把心理卫生与身体保健统一起来，调动人体内部的潜在力量防病治病，健身长寿。道教在南北朝以后，清灯冷落，没什么发展，但到宋、金及元初，随着民族矛盾的加剧，道教又一度显赫。当时著名的道学家王重阳的弟子郝大通（公元1140~1212年）是“北七真”之一，世称广宁真人，创建全真道华山派。世人知道他有《太古集》、《太易图》等著作流传后世，但不知道他还整理一套道家秘传养生长寿术这一宝贵遗产，对外只传皇帝一人，做为讨封向上爬的阶梯，对内只传有“仙缘”的弟子一个，做为“镇观之宝”。这样宝贵的养生精华，便离开民众而无声无息了。郝大通，有功于世，也有过于民。到30年代，第18代传人冯理贵（北京白云观主持，义和团领袖人物），传于19代边治中，到80年代初在改革开放政策的感召下，才把这一优秀文化遗产披露出来。

“秘传”是自弃专长

“秘传”是封建私有制的特征，即把优秀的历史遗产据为己有，对弟子的传授靠口传身授，或授予“秘笈”，但师辈往往在最精要处留一手，越传越少，使许多精华失传。为了保持“正宗”，不肯吸收新的科学成就，固步自封，抱残守缺，谨遵师训，不能推陈出新。而为了争“嫡传”，往往挑起门派之争，互相排斥，在“窝里斗”上做没出息的“气功”，迟滞了文化遗产的发展。边治中先生冲破了封建传统的羁绊，把19代“秘传”绝技公诸于世，为后来人用现代科学开拓与发展这一宝贵遗产做出了难能可贵的贡献。令人可喜的是，自改革开放十几年来，不少“秘传”功法都相继公开了。在这个大潮流中，可以互相学

习，在实践中鉴别真伪，共同创造民族的新文化。

边治中先生提出的“双抢救”方针

沈阳古代养生长寿术研究会，按边治中先生提出“以抢救老干部，抢救中、老年知识分子健康为重点”的办会方针，几年来在实践中得到广大养生术爱好者的支持，得到医学界朋友们的帮助，受到东北三省许多领导和沈阳市领导同志的鼓励。《老同志之友》杂志、《辽宁老年报》、《晚晴报》、《辽宁日报》、《沈阳日报》、《吉林日报》、《中国化工报》、《经济信息报》、《职工报》、《当代工人》杂志、《人民日报》海外版、吉林电台等先后发表 65 篇功法介绍、通讯、专访及学术论文。在东北三省直接面授功法，先后共八千人次。其中多数是老干部、老知识分子和老工人，以他们为骨干，此功法已广为流传，证明边先生“双抢救”方针深得人心。研究会先后收到除海南和西藏外的所有省、市、自治区（包括台湾省）及美国、香港的来函，索要材料，询问功法。来信和来访均诚恳要求把对这一古代功法的研究与实践，用更通俗的语言和科普形式介绍出来。为此，我们力争把生理、心理、病理同功理结合起来，撰写此书，供广大养生长寿术爱好者参考，也略表对边治中先生传功授业之敬意，为广大老干部，中、老年知识分子和劳动群众健康服务之热忱。