

北京气功研究会普及功法丛书

王玉奎 编写



中国道家秘传养生长寿术

吉林科学技术出版社



北京气功研究会普及功法丛书

中国道家秘传养生长寿术

王玉奎 编写

吉林科学技术出版社

北京气功研究会普及功法丛书

中国道家秘传养生长寿术

王玉玺 编写

责任编辑：吴文凯

封面设计：杨玉中

出版 吉林科学技术出版社 787×1092毫米32开本1.25印张22,000字

1989年1月第1版 1989年1月第1次印刷

发行 吉林省新华书店

印数：1-33380册 定价：0.60元

印刷 长春市第十一印刷厂 ISBN 7-5384-0312-4/R·49

气功療法人之可行
不花錢不費事可以
却病可以強身可以
全生可以延年

謝是哉

神氣推氣功
氣功不神氣，
立心少操功，
疑義終未明。

吳道

1985, 12, 11

序 言

气功在我们华夏这块古老文明的大地上已衍延了数千年，其势至今不衰，显示着他超凡的生命活力。人类的进步和日益增长的社会需求，使气功这个“国之瑰宝”重放异彩，灿烂夺目。在我国，从大江南北到长城内外已形成了相信气功、学练气功、研究气功的“气功热”，同时，我们的气功也被国际上有识之士所瞩目。气功给社会、给人类带来了难以估量的效益和影响。

实践证明，修炼气功可以祛病强身、延年益寿、开发智能、健美形体，是一门探索人体生命奥秘的科学。近年来，多学科对气功的综合研究进展已表明“气功态”的存在，“气”的实在性，以及“意”与“气”的相互作用，大量的科学数据也验证了“气”是一种存在于宇宙之中的物质。尽管目前对练功中呈现出的种种奇特景象尚不能作出透彻地、完全地解释，但其神奇的效应和作用却是不容置疑的。国务委员陈希同在给北京气功研究会的提词中曾言简意深地指出：“神秘推气功，气功不神秘、立志齐探索，疑义终将析”。

北京气功研究会作为全国最早创立的一家气功科学研究组织，率先向揭开人体生命奥秘这一重大科学课题进行了脚踏实地的探索。经过历时10年的努力，发掘、整理了38套气功功法，进行了大量的临床应用实践和科学实验活动，取得了可喜的成就。气功的研究和普及给病患者带来了福音，给千家万户送去了欢声笑语，受益于气功的人与日俱增。

《北京气功研究会普及功法丛书》中所收入的气功功法，是从北京气功研究会几十种功法中精选出来的。这些功法在多年的推广实践中深受群众欢迎，临床证明既有防病治病、强身健体、延年益寿的突出效果，又不会出现偏差，适合男女老幼修炼。这套丛书也是研究气功者不可缺少的资料。

我们奉献给读者的丛书里的各种功法，书稿作者都是北京气功研究会具有丰富经验的气功师。每个功法都由作者作了精心的修改，并由北京气功研究会功法委员会和宣传委员会刘治邦，范欣等气功老师的认真编校。

愿这部丛书能赢得读者的喜爱，并从中获得强身健体的效益；愿气功界的同仁在研究和不断开拓的进程中携手共进。

北京气功研究会秘书长

范云江

1988年6月3日

编者的话

边治中先生所传授的养生长寿术是中国古代道家健身、防病治病的宝贵文化遗产之一，其功效有独特之处，尤其对性机能衰弱的疗效是医药所不能与之相比的。

中医认为人到中老年的时候，真原之气日渐衰弱，抗病能力也随之衰弱起来，疾病就会不断发生。即所谓：“邪之所凑，其气必虚”。人体靠药补、食补均是次要而被动的。重要而主动的措施则是选择适合培育中、老年正气和肾气的运动进行锻炼，这是极为关键的。养生长寿术恰好是以增强肾功能为主的功法。它是古代道家历行的全身性柔性长寿术。其历史悠久，内容丰富，尤适合中、老年和体弱者。此种功法不分季节和天气变化，不需特定场所和设备条件，随时随地可练，且练之有效。确系广大人民防治疾病、健身长寿的良好功法。此功法在香港等地有很大声誉。

笔者亲受边老师教诲、指导和培育，得其精髓，受益匪浅。此功虽然侧重于肾，亦是对其它脏腑及全身关节的整体锻炼，而且未发生一例出偏者。

实践证明，养生长寿术确是中华民族之瑰宝。因此吾愿继承和发扬这份珍贵文化遗产，现将边老亲自传授的养生长寿术中六节功法，介绍给同道和读者，献给中华民族，以提高人民体质，亦希望能进一步研究提高。

编者

1988年4月20日

目 录

一、养生长寿术历史来源	1
二、功法传入边治中先生	4
三、道家秘传养生长寿术的特点	6
四、道家秘传养生长寿术的功效	10
(一) 强肾健身	10
(二) 健美嫩肤	11
(三) 祛病延年	12
五、“回春功”的功理、功效	13
(一) 最大限度的吐故纳新	13
(二) 调节内分泌机能* 改善性激素分泌	13
(三) 促进肠胃的蠕动, 改善消化器官和泌尿器官功能	14
(四) 使气血经络畅通 有利于祛邪扶正	15
六、养生长寿术的六势功法	16
(一) 一势 回春功	16
(二) 二势 上元功	18
(三) 三势 八卦形功	20
(四) 四势 龟缩功	23
(五) 五势 龙游功	26
(六) 六势 凤凰展翅功	30
七、练功须知	32

一、养生长寿术历史来源

距今四五千年远古时候的彭祖被传说为寿仙。先秦道家名著《庄子·刻意》就道出了彭祖长寿的奥秘，说彭祖是采用“吹侑呼吸，吐故纳新，熊径鸟申”的办法达到长寿的。可见，三四千年前古人已探索到一些养生长寿的办法了。到春秋战国时代，道家、儒家、法家等诸子百家在总结前人经验的基础上形成了各自一套养生长寿的理论和办法，其中道家的一套影响尤其远大。中国第一部医学经典《黄帝内经》就是参照道家的经验写成的。

揭开中国的历史可以发现，许多帝王士大夫皆崇尚道家。唐太宗给道士王远之在茅山特造太平观。玄宗李陆基不仅在皇宫内兴建太清观，而且在其就位之后大兴道教。自称梦中看到老子，醒来画出真容，分送天下各州开之观安置，令当时男女道士庄严迎接。真像到后行道7昼夜，朝廷给钱作设斋行道的费用，又赐钱给亲王公主，以至全国文武百官兵士，令假日酒食宴会表示庆贺。唐宋著名文学家中有不少是信道教的，其中李白笃信尤深，以谪仙人自居；苏东坡则是晚年学道；韩愈也是道家的忠实信徒。

中国道家研究养生长寿已有2000多年的历史，积累了丰富的经验。过去许多人认为道家的养生术不科学，因而不予重视。然而在民间却仍然流传着一些行之有效的养生功法。近些年的实践经验说明，有许多被人们斥之为“糟粕”而予

以抛弃的东西，随着现代科学和现代医学的发展，正在得到验证、发扬，重新恢复其生命力。道家的经验中不少是我们至今还没有认识的极其宝贵的东西，值得去发掘、学习和研究，古为今用，造福于人类。

道家谈长生不老，力求个人生前适意求乐。而且主张“我命在于我，不在于天”，意思是可以透过修炼获得长生。那么，怎样达到长生不老，道家无疑做过许多探索。烧炼金石以求长生，自魏、晋、南北朝至隋、唐时代，不少帝王名士皆以服石为时尚，违反科学，因而死者累累。是不是道家所采取的办法一无是处呢？当然不是。失败是成功之先导，道家们吸取了失败的教训，便开始对人及动植物的生理、生态作更深入细致的观察研究，特别是与医家的合流，使眼界更加开阔了。许多著名的医家如葛洪、陶弘景、孙思邈等都是著名的道家，而道家也要兼修医术，所以每个道士或多或少都懂得一些养生治病的方法。如此众多的道友，如此漫长的岁月，而且专以长生不老为目的，自然会探索到一些切实可行、合乎科学的祛病强身、延年益寿的办法。如著名道家兼医家孙思邈活到102岁。帝王士大夫们花天酒地仍能健康生活几十年，大概也是得益于道士们的法术。而道士们也因此而身价百倍，得以共享荣华富贵。因此中国许多名山圣水幽雅之地都被道士们建造的宫观占据了。

既然道士们研究养生长寿法术能够得到如此实惠，从他们自身的利益出发，自然要求垄断，对外保守秘密。效果越好的法术，保密愈加严格。至于皇室学练这些法术，也是不能公开的。所谓宫闱禁地，每日酉时之后，连宰相都要退避。若泄露其中秘密，不免有杀身之祸。所以皇宫保密更加森严，一般人是难以窥见的。

不过世界上没有不透风的墙，虽然保密森严，由于各种原因，道家内部的这些养生长寿术，其中有些还是通过各种渠道流传到民间。对于民间流传的这些养生长寿术，我们今天应该当作一份珍贵的文化遗产而加以研究。当然有些法术可能失传了，或者正在处于失传之中。现在介绍的这套长寿术就是快要失传的一种。就其作用看，可以祛病强身，还精补脑。可见这套功法来源久远，很象历史上记载宫闱内秘练的那些养生长寿法术。

这套养生长寿术原是全真道教华山派内高层道长秘传单授的。可以说是该派道教的一种镇山之宝。凡接受传典的人，必需是有所谓仙骨道缘的正门弟子。立誓上不传父母，下不传儿女。随着时间的流逝，修炼此法的道士先后去世了，有幸的是还有一位曾获真传的华山派虚道士边治中先生隐居北京。

二、功法传人边治中先生

边治中先生已是古稀之年，但看去仿若四五十岁，精力旺盛，气力过人，同龄人见到他，无不羡慕。边治中先生有这样好的体魄当然是与他修炼养生长寿术有关的。

边治中先生是如何接受真传的？原来边先生家住山东济南玄帝庙的毗邻。该庙一道长年过八旬，擅长气功治病，秘传养生功法，远近闻名。幼年时的边先生对道长十分尊敬，虽然家里并不富裕，却时常奉献供品，又主动替道长做事，相处融洽，致成深交。道长见他羸瘦体弱，却有一颗忠厚孝顺之心，道长认为他有真心道缘。于是便破例教授他一些养生长寿功法。而他用心学练，进展很快，短时间内，竟成了一个身体异常健壮的人。

“七·七”事变发生之后，他参加了抗日活动，被日本宪兵追捕。于是经道长介绍，随一道人来到北京，隐身于和平门内长生观。该观道长精通道家秘传养生长寿功法。因为长生观与玄帝庙同属全真道教华山派，两地道长关系甚密。道长见他为人诚恳老实，仗义疏财，又有玄帝庙道长鼎力推荐，于是正式举行仪式，招他为徒，赐道号“智中”，从此成了虚道士边治中。继而接受真传，学会了该教秘不外传的养生长寿术。自此以后，他40年如一日，练功不辍，终于练就了如此健康的体魄，经受住生活途程中的变化与波折。

边治中先生虽然列身子道教，但却能结合现代科学的成

就，对道家秘传养生长寿术的术理进行深入探讨。而且近年来毅然公开秘传，向病弱者教授功法，使许多身患各种疾病医药无效的人恢复了健康，使衰老者重度芳华，这种精神尤为可贵。

当今世界著名的生物学家牛满江教授获悉边治中先生修炼的养生长寿术有不可思议的奇特功效，会晤边治中先生并亲自观看和学练了功法，共同探讨了功法的术理。2年后，来北京时又为边治中先生的养生功法题字，一再肯定养生功法是当前千百万男女急切寻求的，防止衰老、抗病防癌的方法。因此我们将这套道家秘传的养生术加以整理，选其精华，编成一套简便易学的功法，奉献给读者，使中华民族这一宝贵遗产能为人类造福。同时酬答牛温江博士的一番好意。

三、道家秘传养生长寿术的特点

人的身体最美好的年华是完成青春发育时期。这时精力充沛，体态最优美，肌肤丰满细嫩。许多人在此时走向生活，人生的事业刚刚开始，在社会上还未站稳脚跟，没有地位，不得不将精力集中在事业上。以后经过一二十年的努力，事业成功，在社会上受人尊敬，可以更多的享受人生的乐趣了。然而此时人已开始衰老，身体发胖或者枯萎干瘦，精力不足，食欲下降。性机能衰退、高血压、心脏病、糖尿病、肾结石、前列腺炎、阳痿、遗精、早泄、阴道肌肉松弛、子宫息肉、癌瘤……等一系列中老年易患的疾病接踵而来，影响了工作，也给幸福家庭生活带来不欢乐。有些朋友虽然经过多年的努力，可惜未遇良机，事业上还需要再奋斗一番。但是由于身体的衰老，力不从心。还有些朋友年轻有为，可是身体的第二性特征发育不理想，男子缺少发达的肌肉，女子乳房欠丰满，没有青春时期应有的风采和充沛的精力，深感遗憾。

有什么办法可以较久地获得和保持青春时期的姿容和活力，延缓衰老，祛病延年，恢复增进性生活能力呢？古往今来，多少人都在关心这个问题，都在探索健康长寿的方法。吃药当然最简单，然而疗效显著适用于每个人的“长生不老”之药至今还未找到。

有人提出：“生命在于运动”，所以，当前世界盛行体育疗法，提倡跑步、踩脚踏车、爬山、打球、游泳等较长时

间的肌肉训练和耐力运动。但是，有些人的心血管及呼吸功能不适应这些激烈的运动，因而引起心慌、气短、呼吸困难等症状。运动变成了一件辛苦的事。如果运动不得法，还会损伤身体。所以运动员和体力劳动者亦难免早衰、早亡。而且参加运动还需要场地和时间，很多人不具备这些条件。那么，有没有简单易行，人人都做得到的锻炼办法呢？下面向您介绍道家秘传养生长寿术。

道家有各种派别，其修炼的养生长寿功法各有千秋。现介绍的是道家华山派正门清教亲授的一种秘功真传。这套养生术是一种动静双修的功法。其特点是着重做功于“下丹”。这是本功的精华所在，也是此功区别于其他养生功法唯一独特的地方。

为什么要着重修炼下丹呢？原来道家华山派所指的下丹就是中医所说的“肾”。

中医认为：肾是先天之本，元气所寄。人的生长发育和衰老与肾气的关系极为密切。肾气旺盛不易变老，变老的速度缓慢，寿命也就长；反之，肾气衰，变老就提前发生，变老速度也快，寿命也就短促。发生衰老的最根本的原因是肾气虚衰。所以中医特别注重对肾的保养。寻找了许多药物用以补肾。如人参、鹿茸、海马……等名贵的药材，甚至直接用动物的生殖器官制成药酒，如市面上流行的至宝三鞭酒。有人就中医所指的肾进行过专门的研究。认为中医的肾与现代医学所指的“下丘脑-垂体-性腺系统”密切相关。现代医学认为：人的生殖器官（性腺系统）分泌性激素。性激素对人体各器官的发育及维持其正常活动起着重要作用。内分泌失调，尤其是性激素分泌减少便会导致人的衰老。所以世界著名老年学家肖根德认为，如果若干年之后人们能调节人

体的荷尔蒙（激素）和神经系统，能使人的青春期延长50年，寿命可达200岁。

据文献记载：中国道家在11世纪便已在人尿中提取相当纯净的性激素结晶，用以治疗糖尿病等由于内分泌失调引起的疾病。这一成就比现代内分泌学专家所取得的同样成就早800年。

1889年曾一度被称为“内分泌学之父”的法国医学家布朗-塞卡在他72岁的时候做过一次试验，他把狗或豚鼠的睾丸提取物注射到自己体内（皮下注射1毫升，持续2周），发现体力和精力都显著改善达4周之久，声称得到了“返老还童”的奇妙效果。

现代有人用雄性激素和雌性激素加上维生素制成“老年丸”以延缓衰老。

目前在市场上出售各种“荷尔蒙”化妆品，就是在化妆品内加入性激素，使其渗入皮肤，从而加速皮肤细胞的新陈代谢，得到细嫩白皙的效果。

苏联的伏罗洛夫则提出，用移植年轻猿猴的睾丸到人体内，可以延长寿命和返老还童。

然而，以上提出的各种尝试——吃药、打针或异体器官移植也许能获得一定的效果，但不能说是最理想的。因为每个人的健康状况，身体发育，生理功能，生活习惯，营养条件千差万别，而人体内的各种激素亦需要有一个微妙的平衡。用药不当，必然会产生不良的效果。据最近西德的医学研究报告认为：人的肝脏常常不能分解药丸中所包含的合成荷尔蒙，因而导致胆道阻塞，引起黄疸。异体移植更是危险。殊不知人体本身乃是一个最佳的荷尔蒙制造厂，最理想的办法还是通过人体自身进行调节。道家秘传的这套养生术