



边  
治  
中  
著

# 中国古代 养生 长寿 术

道家秘传回春功



边治中著 沈新炎整理

# 中国古代养生长寿术

——道家秘传回春功

牛满江题

上海翻译出版公司

# 中国古代养生长寿术

——道家秘传回春功

边 治 中 著

上海翻译出版公司

(上海复兴中路 597 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所发行 中国纺织大学印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.375 插页 1 字数 109,500

1986 年 6 月第 1 版 1990 年 6 月第 4 次印刷

印数 46001~56000

ISBN7—80514—313—7

R. 26 定价: 1.90元



作者边治中与其门生沈新炎合影



边治中先生欢迎荣高棠先生出席“祝中国老年人健康长寿文艺晚会”时留影



世界著名生物学家牛满江教授  
1984年向作者学习回春功时留影

## 愿天下人健康长寿

从人的自然本质来说，所珍贵的莫过于生命、青春、健康、长寿。有什么灵丹妙药可以强身益智和延缓衰老呢？在过去，这只是帝王将相少数人梦寐以求的大事，但统治者的荒淫生活与欺民暴政，使他们不可能获得什么长生不老的灵丹妙药。今天，在我国优越的社会主义制度下，人民生活不断改善，身体素质日益提高，这就为我国人民健康长寿提供了可靠的条件。如今人们要求的健康长寿，是使它既能为社会作更大的贡献，又能使个人生活得更加愉快幸福。一般来说，饮食营养、药物疗理、自然环境、生活设施等外界条件的优劣，无疑是对人们健康长寿具有很大的影响，但最终起决定作用的还是人体的内在因素。“生命在于运动”诚然是一条客观真理，然而各种具体的运动形式，对健康长寿所能产生的效益是大不

一样的。我国古代全真道华山派秘传的养生长寿术——回春功，以其独特的形式，经过千百年来的实践证明，它对健康长寿具有显著的效果。作者早在三十年代后期因特定的机遇，从师学道，得华山派道长亲传养生长寿秘功，近五十年来坚持修炼，至今虽年近古稀，仍身强力壮，精气旺盛，毫无垂暮之感。由于种种社会原因，这样优秀的运动形式；道门内固然戒规森严，秘而不宣（只传所谓有仙骨道缘的正门弟子，且要立誓“上不传父母，下不传儿女，严禁抄录”）；作者本人思想也受束缚，从未予以公开。

党的十一届三中全会犹如春风吹拂大地，带来了科学的春天。本人深感华山道人秘传的养生长寿术功法是我们中华民族的一份珍贵文化遗产，是人体科学的精华，理应整理发掘，加以提高，造福人民。尤其是当我环顾左右，看到凡掌握此术的华山道人都已先后离开人间，如果再不积极予以传播，岂不使先辈道人的心血付诸东流、祖国的一份优秀文化遗产将有湮没的危险！党的方针政策的鼓舞，历史责任感的驱使，促使我终于开始披露和

逐步传授道家养生的秘功了。

近几年来，初步传播经过整理的养生长寿功法以后，一封封热情洋溢的来信，一张张喜颜悦色的笑脸，告诉我：一位年近七旬的老翁练功后，白发变黑，焕发出青春的活力；一位年过五十已经绝经而多病的妇女练功后，竟使月经得以再现；一位未老先衰的中年知识分子练功后表示：“有练功一年，年轻十岁之感”；一位脸黄肌瘦的青年机关干部练功后，犹如换了一副坚强结实的体魄；一位患有严重心脏病的姑娘练功后，消除了疾病，还建立了美满的家庭；一位甲状腺亢进需动手术的病人练功后，完全康复，免去了开刀的痛苦；一位受尿频折磨十余年的患者练功后，小便恢复正常，精力充沛；一些肥胖者练功后竟获得明显的减肥效果，有的胖女士甚至“变得苗条”了；一些神经衰弱患者练功后，失眠消除，记忆增强，思维敏捷；等等。为什么坚持学练养生长寿术功法，竟能产生如此显著的效果？这是值得研究和探索的问题。其中奥秘涉及知识面非常广泛，我恳切地期待着气功界、体育界、医务界、人体科学研究组织等方面的热心人士，携手合作，以



进一步探索和阐明这一功法的机理。

我由衷感谢各界人士支持和关注道家功法及本书的编写出版工作。本书的出版如果可以比作给人们提供一把打开人类健康长寿之门的钥匙,那末,我愿将这把钥匙首先奉献给老革命家和科技界、教育界、文艺界以及一切热爱和平的人们。

愿天下人健康长寿!

作者识

一九八五年七月一日

---

# 目 录

---

愿天下人健康长寿……………边治中

第一章 绪 言…………… ( 1 )

第二章 (第一势) 回春功…………… (14)

第三章 (第二势) 上元功…………… (23)

第四章 (第三势) 八卦功…………… (30)

第五章 (第四势) 鹏翔功…………… (41)

第六章 (第五势) 龙游功…………… (48)

第七章 (第六势) 凤舞功…………… (58)

第八章 (第七势) 龟缩功…………… (66)

第九章 (第八势) 蟾泳功…………… (80)

第十章 (第九势) 猫扑功…………… (87)

第十一章 (第十势) 天地功…………… (104)

第十二章 (第十一势) 庆寿功…………… (115)

第十三章 (第十二势) 还童功…………… (128)

第十四章 练功须知…………… (143)

附 录 (一) 十四经分布循行概况…………… (149)

(二) 道家功法疗效选摘…………… (153)

后 记…………… (163)

目 录

# 第一章

---

## 绪言

---

### 道家功法发展概说

我国古代养生长寿术很多，而道家 and 道教内部秘传的养生长寿功法则是我国养生长寿术中的精华，具有悠久的历史，并有其独特的功效。为了更好地了解和掌握这种秘传功法的精神实质，有必要概略地回溯一下它的来龙去脉。

中华民族在长期同大自然作生存斗争的长期实践中，积累了丰富的生产经验和生活经验，包括同疾病、伤残、衰老作斗争的祛病健身、延年益寿的经验。据先秦史籍记载，相传上古唐尧时代，由于天时不好，雨水过多，人们长期在积水和阴湿的环境中生活，“民气郁而滞着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”（《吕氏春秋·适音》）说明在原始社会后期，我们的祖先已经创造了某种舞蹈动作，导引活络肢体，畅通气血，掌握了一定的养生法术。

这种经验和知识，历经夏、商、周代的发展，及至春秋战国时期，诸子百家争鸣的过程中，也竞相总结并作了理论上的概括。其中比较突出的，则要数道家了。

《老子》这本记载先秦道家李耳(字聃)思想观点的著作，其中讲了许多养生之道，在一定程度上反映了道家的养生观。书中提出的“人法地、地法天、天法道，道法自然”是道家有悟于宇宙变化法则而用于人体自身发展的养生原则。“万物负阴而抱阳，冲气以为和”，说明人自身也必须阴阳调和，趋向统一，合乎自然规律，才符合长生之道。《老子》还涉及：“见素抱朴，少私寡欲”，“去甚，去奢，去泰”，“致虚极、守静笃”，“专气致柔”，“载营魄抱一”，“治人事天，莫若啬”；等等。这些理论如用于养生之道，实大有裨益。老子本人是精于养生之道的，因而古代治史比较严谨的太史公司马迁在《史记·老子韩非列传》中也记载着：“盖老子百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也。”

在先秦除了老子，阐发养生之道对后世影响较大的是庄子(庄周)。我们可以看到在《庄子》中，不仅对《老子》的养生思想作了进一步比较系统的发挥，并特别强调养精节欲：“圣人贵精”，“必清必静，无劳汝形，无摇汝精，乃可长生”，“形劳而不休则弊，精用而不已则劳，劳则竭。”而且《庄子》还倡导以“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣”的效仿禽兽长处和吐纳相结合的导引(“导气令和，引体令柔”)术；“真人之息(呼吸)以踵”，“其息深深”，“缘督以为经”的运气术，以及“坐忘”、“心斋”等虚静功夫；认为这些都是“可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年”、“终其天年而不中道夭者”的重要手段。

就《老子》、《庄子》所述，可以看到我国先秦道家在探究宇宙万物的发生、发展、变化规律中，已经开始注意于探索人体科学的奥秘。他们在人类养生学说方面所取得的成就，对于后世的贡献是极其宝贵的。

两汉期间，道家的养生之道不仅由于先秦以来的理论影响的扩大，而且还由于民间神仙、方士的传播（当然他们也搞了一些迷信的东西），用导引、吐纳、行气、辟谷、按蹻、房中等养生法术，来求得祛病、健身、延年，以至祈望“长生不老”。1973年长沙马王堆三号汉墓出土文物中，有一件采帛绘画的导引图，画有四十四个不同导引姿势的图象，作为社会上层人士的珍贵殉葬品。这些事例都有力地说明了当时道家养生长寿术的流行。汉代唯物主义思想家王充，也十分赞赏道家的导引、服气等养生长寿术，并认为“人之所以生者，精气也”，“死而精气灭”（《论衡·论死篇》）。因而他坚持锻炼“养气自守，闭目塞听，爱精自辅，服气导引。”（《论衡·养性篇》）

东汉中叶，我国道教的产生，对于古代养生之道的发展，无疑是一个极重要的促进因素。因为道教一创立（最早的教派为张道陵所创的“五斗米道”，也即“天师道”），就奉老子为教祖，以《道德经》（即《老子》）为主要经典。他们教义中的一个要旨，是为了获得现世的康福和追求“长存而不老”，即所谓“归志于道，唯愿长生”。因此，对于道家养生长寿术的实践和研究，不言而喻地成为他们的必修课。道教的早期经典《太平经》对养生内修方面，明确提出了要掌握三个要素：“一为精、一为神、一为气”，“三者相互为治，故人欲寿，乃当爱气、当神、重精也。”张道陵所著的《老子想尔注》中，进一步强调了人自身应加强造

“精”活动，“身为精车，精落故当载营之”；并用养生功法达到“还精补脑”。同时代的著名道学家魏伯阳，更从探索人体内在奥秘，假借《周易》的爻象，对养生长寿的精气神学说，作了严密的数学描述，他所著的《周易参同契》，被后世道人誉为修炼内丹的“万世丹经王”，在养生学说史上，占有极重要的地位。

从魏晋、南北朝到隋唐，这六百多年时间里，由于统治阶级的两面政策，道教在政治上为官方所利用，而与早期道教有所改变。但就其养生之道方面，还是在继续发展着。尤其是这一时期许多著名的道士，往往同时又是医家，他们大量地著书立说，系统地总结先秦、两汉以来的经验，广泛吸取儒、释（佛家）、医家的有关内容，使道家的养生长寿之道的理论更趋完备，修练的法术更加丰富多采。如东晋的葛洪、南朝齐梁的陶弘景、唐代的孙思邈，他们既是道学家又是著名的医家。葛洪一生著作凡六、七百卷，他的著作中具有不少精华，但也兼存糟粕，而《抱朴子》内篇二十卷，则可说是集道家养生之道的大成。他认为“道家之所至秘而重者，莫过于长生方也。”而长生的内修方法其“至要者，在于宝精行炁（气）”，即“导引行气，还精补脑”。同时还必须注意“食饮有度，兴居有节”。陶弘景辑录了六朝以前的养生内修经验，进一步肯定了葛洪的基本理论。被后人誉为“药王”、由宋徽宗追封为“妙应真人”的孙思邈，他把道家的内修理论进一步和医学、卫生学结合起来，使道家的养生长寿之道更加丰富和完备了。

及至宋金时期，道教中关于养生长寿的修炼，越益趋向于专门修炼内丹。元代以后，道教演变为两大教派，即

正一道和全真道，正一道的道士一般都有家室，被称为“火居道士”或“俗家道士”。全真道的道士是出家的，因此他们更有了全神修炼内丹的条件。正由于他们在内修方面颇有成就，因而形成了养生学史上所赞誉的“宋元内丹派”；又因为全真道奉神话传说“八仙”中的锺离权和吕洞宾为该教派的祖师，所以也被称为“钟吕金丹派”。他们的著作很多，但大都只讲要旨和一般功法，对养生长寿的内丹修炼的具体内容往往以隐语比喻，晦涩难懂。道内对内丹修炼的要领和具体做法，规定只准师徒亲传口授，对外秘而不宣。其实这是道门中历来的传统规矩，早在东晋时，葛洪就认为凡修炼内丹及房中术，“其大要在于还精补脑一事耳。此法乃真人口口相传，本不书也。”即使提到一些内容，“终不以至要者著于纸上。”（《抱朴子·内篇·释滞卷》）由于这样的原因，现在能看到的明代《道藏》五千四百八十五卷典籍中，有关养生长寿的内丹修炼著作不下一百二三十种，诚如葛洪所言，看了这些书面资料，还是不能真正掌握要领，并演绎其整套具体做法。这些至关紧要的内容和具体做法，长时期来一直由道门内的骨干面传口授着，未能为更多的人掌握和传授。这是历史造成的缺陷。

综上所述，足见道门内代代相传的养生长寿术，源远流长，两千多年来他们对祛病健身、延年益寿的养生之道的钻研，是获得了巨大成就的。据悉，古来，人均寿命不足三十岁，在“六十不夭寿，七十古来稀”的情况下，道人们则能生存七、八十年以上，有的高寿九十多至一百多岁（全真道的祖师之一张紫阳享年近百岁，孙思邈享年百余岁，孙的著作《备急千金要方》中记载：“道人蒯京，已年

一百七十八岁，而甚丁壮。”)显然这同他们自身养生修炼的得法有密切关系。这里给予我们一个合乎逻辑的启示是：我们当前生活条件在许多方面大大优越于古代，在平均寿命已超过六、七十岁的状况下，如果再能掌握道人们的一套养生长寿之道中科学的方法，岂不可以比现在的平均寿命延长几十年吗？应该说这是完全可以做得到的。

摆在我们面前的任务，应当尽快地把道门中千百年来内部秘传的养生长寿术挖掘出来，以科学的方法予以去粗取精、去伪存真的分析整理，将其有益的精华部份迅速地广泛传播，以期提高人们的体质和健康水平。作者有鉴于此，深感自己肩负着责无旁贷的重任。在本书的前言中讲到，由于特定的机遇，作者早年有幸在全真道华山派内，深得先辈道长的关怀，正式从师于该派第十八代传人冯礼贵道长，道号智中，列为第十九宗代，先后得到师父和师祖真传，学习和掌握了华山派道内秘传的养生长寿术全部功法。全真道华山派创立者系金代道士郝大通，号广宁子，世称“广宁真人”，元代被称为“广宁通玄太古真人”，为全真道“北七真”之一。该派至今已有近八百年历史，但道内所秘传的这套养生长寿术，则渊源于魏晋，以至两汉。读者可以在后面看到，本书所介绍的十二势功法的主要姿势，几乎都可以在马王堆三号汉墓出土的导引图中找到原型。这绝不是偶然的巧合，因为在成书较早的道教典籍《太清导引养生经》中，就记载着相传上古长寿者赤松子、彭祖等人的导引法，以及蟾行气法、龟行气法、雁行气法、龙行气法等仿生运动方法。华山派道人们是虔诚地、终年累月地潜心研习和修炼这些传统法术



的。作者至今还清晰地记忆起师辈在传授功法时除了讲解术理，还讲述一些仿效所谓仙禽仙兽（如龙、凤、大鹏、灵龟、金蟾等）的故事，这些传说给人以一种美好的联想。而先辈道人们的功夫，是精于做各种吐纳、导引和按蹻，並研究其对人体经络穴位和生理机能影响如何；等等。他们对各势功法的修炼，每有心得，就进一步琢磨、提炼、改进动作姿势。作者在从师的一些年月里，深切地感受到道人们这种精益求精的探索和钻研精神，是十分可贵的。作者是无神论者，崇尚实事求是，在经过近五十年的实践和研究，又受到党的十一届三中全会以来解放思想、振兴中华等正确方针的感召，认识到必须在有生之年尽快地整理好这一套道家养生长寿的术理和功法，以奉献给人民。刘少奇同志对于我国古代的导引、吐纳等养生经验是十分重视的，他认为这些历史文化遗产是我们民族的精华之一，必须把它挖掘出来为人民造福。他说：“要继续采风访贤，和尚、道士的养生经验也要总结出来，因为知识没有阶级性嘛！”（转引自《新观察》1981年第三期《气功师的遭遇》）少奇同志的恳切之言，无疑对作者也是一种崇高的鼓励和鞭策。

## 功法的独特作用

在社会主义现代化建设的新时期里，不仅要有强健的体魄，更加需要敏捷的思维和智力。这几乎是许多人的迫切要求。因此，作者把道内秘传的许多功法加以整理，选择最基本、最核心的精华部分，予以传授，让人们每天只化较少的学练时间，从而获得应有的强身祛病、健脑益智的效果。本书就是根据上述原则介绍养生长寿术十