

# 中國道家秘傳 養生長壽術

邊治中著



中國建設出版社

R247.4  
~~279~~  
3

R161  
29=2  
3

# 中國道家秘傳 養生長壽術

邊治中 著



中國建設出版社



678360

中國道家秘傳養生長壽術  
邊治中著

\*

中國建設出版社出版  
(中國北京百萬莊路24號)  
新華書店北京發行所發行  
外文印刷廠印刷

\*

787×1092毫米 小32開 4.625印張 70,000字

1987年10月第一版 1988年第三次印刷

印數：60,000—80,000冊

ISBN 7-5072-0064-7 / Z·19

定價：2.30元

---

熱烈祝賀

邊治中先生之著作  
中國古  
代道家秘傳養生長壽術

出版

牛滿江  
一九三二年

敬贈 邊治中先生

養生要訣：

功功健身療病。

靜功養性延年。

黎遇航書

中國道教協會會長、全國政協  
委員黎遇航道長為本書親筆題詞

顾边治中先生

所倡导的生命在

于运动的中国古化

强身长寿之法，为

全人类

造福

Not everything

is with you

take care of

your health.

Part of all.

中满 in 2.c. living life

and helping people

Love

An. C. Liu

牛满江教授親筆題字。

邊治中先生作功法示範



八卦形功

# 目 錄

一、邊治中道長和他的「長生術」	
——華山派秘傳道家功法	
(代序) .....	李 璐 1
二、養生長壽術功法簡介 .....	邊治中 7
三、道家養生功法是珍貴的民族	
遺產 .....	徐仁和 11
四、返老還童的妙法何在? .....	邊治中 14
五、道家秘傳長壽功法 .....	邊治中 19
站功十三勢:	
一勢: 回春功 (服氣養腎悠功) .....	20
二勢: 上元功 .....	24
三勢: 八卦形功 .....	28
四勢: 鵬翔功 (平環功) .....	34
五勢: 龜縮功 (復環功) .....	37
六勢: 龍游功 (三環功) .....	44
七勢: 蟾游功 (小環功) .....	50
八勢: 天環功 .....	53
九勢: 地環功 .....	55
十勢: 人環功 (貓虎功) .....	58
十一勢: 八仙慶壽功 .....	68
十二勢: 鳳凰展翅功 (大順功) .....	77
十三勢: 還童顏功 (潤膚功) .....	81



第一節	三星高照	第二節	磨鷹爪
第三節	撫三鳳	第四節	替天庭
第五節	順鳳尾	第六節	順雙頰
第七節	按地倉	第八節	吐信功
第九節	吮玉液	第十節	擊龍顏
第十一節	順鳳耳	第十二節	擦龍頂
第十三節	育天池	第十四節	大順功

坐功三勢：

一勢：	左右連環功	99
二勢：	前後環功	101
三勢：	坐平環功	103
六、	練功須知	105
七、	人人皆宜的運動	109
八、	練功答問：	111
	可隨時行功，但以睡覺前後練功最佳	
	可強腎固精	
	防治手淫	
	可防治暗瘡、老人斑和紅鼻子	
	防治陰道炎	
	可防治神經衰弱	
	防治肩周炎	
九、	養生長壽功法療效選摘	121
十、	後記	137

(一)

邊治中道長和他的「長生術」

——華山派秘傳道家功法

(代序)

李 璐

在祖國養生、健身、長壽科研的百花園裏，中國道家秘傳養生長壽術，即以邊治中先生作為唯一傳人的華山派道家功法，無疑是一支異軍突起的新葩。說這枝奇特的花卉是新葩，是從它被埋沒、長期不能問世傳人的角度出發。如果從歷史的記載去考查，則應當承認它是祖國最古老的養生長壽術。從典學史料中可知，這種功法的起源當在殷商時期，甚至更早一些。傳說中的長壽仙翁彭祖——他的真實姓名為錢鏗，生活在殷代紂王統治時期，傳說他活了八百歲——可能就是這種道家功法的鼻祖和第一位以其實踐證實其特殊功效的歷史人物。《莊子·刻意篇》中認為彭祖是通過「吹呬呼吸、吐故納新、熊經鳥申」的方法達到長壽的，足見早在公

元前兩千年，已經存在這種功法的雛形了。據說，我國第一部醫學經典著作《黃帝內經》以及長期被人神化的《黃帝素書》，也是與這套養生長壽的古老功法有關係的。發展到先秦時期，諸子百家（主要是道、儒、法諸學派）都有一套大同小異、各具特點的養生長壽術；但，從理論到方法上最能吸引帝王貴胄、豪門士人的仍然是這套屢試不爽的道家功法。因此，歷代帝王崇尚道家者不乏其人，而以隋唐兩代尤甚。

唐太宗李世民篤信道教，為道士王遠之在廬山修築太平觀。玄宗李隆基則在皇宮興建太清觀，並自稱在夢中得見老子李耳，下令全國三十六郡設開元觀供奉老子的「真容」畫像，並學習道家所傳養身秘術。在我國歷史上著名的文學家中，也有不少信奉道家的學說，如以「謫仙人」自居的李太白和後來文名蓋世的蘇東坡都是崇尚道術的人；甚至連「文起八代之衰」的韓文公（韓愈）也是道家信徒。韓愈「諫迎佛骨」的舉動，就說明了重道輕釋的信念。自然，古代皇帝崇信方士煉丹之術，死於丹方者不少，歷史上道士以符籙騙人的事情，也屢見不鮮。但，無論如何，道家傳下來使世人延年益壽、永葆青春年華的功法，却是經得起漫長歲月考驗的養生健身的有效方法。這是經過現代科學證明的。正因為如此，一九八四年十月十六日在首都北京才正式成立了東方健身長壽術傳授中心和從事開發研究這種道家養生長壽術的全國性學會。這個組織由謝覺哉的遺孀、老紅軍王定國和著名生物學家、美籍華裔教授牛滿江為名譽會長，以邊治中先

生爲會長，並以這位道家華山派「唯一傳人」爲首成立了以離退休幹部爲對象的功法學習班。當時《人民日報》、《光明日報》、《健康報》、《中國日報》、《中國新聞報》、《團結報》、《旅遊報》、《北京青年報》以及《中國老年》雜誌等報刊，都會有過專門報導。一九八三年一月間，北京電視台曾播出二十分鐘的電視片，專門報導邊治中傳授功法以及這種功法的突出療效，引起了各界人士的重視和學習熱潮。

牛滿江教授認爲邊先生親傳、倡導的這種養生長壽術「是從中華民族悠久的歷史寶庫中挖掘出來的強身長壽的寶貴經驗，是人體細胞養生術，應稱之爲『返老還童術』」。牛滿江教授還說：「我學練這種功法受益匪淺，真誠地希望此術能在世界開花，使全人類受益。」著名音樂教育家、原中央音樂學院院長趙溥對人說：「我是老病號，高血壓已四十年，長期降不下來，各種藥物都不見效。今年年初學了邊老教的道家秘傳回春功，血壓就穩定下來了。」不少老幹部在學習邊治中教的道家秘傳養生長壽術之後，普遍承認這種功法爲他們「帶來了健康和幸福」。有的老中醫和醫務工作者甚至認爲這種功法對於治療某些慢性頑症，其療效是藥物所無法比擬的。北京中醫研究院廣安門醫院原院長、現在任顧問的徐仁和先生以及該院原副院長張殿華先生都認爲邊治中倡導的道家養生長壽術功法是從中國古代道家健身、防病的寶貴文化遺產中挖掘出來的，其功效有獨特之處，尤其是對性機能衰弱的療效，是醫藥所不能與之相比的。

邊治中先生在一篇介紹這種功法的特點與功效的文章中，曾經開門見山地寫道：「道家有各種派別，其修練的養生長壽功法各有千秋，現介紹的是道家華山派正門清教親授的一種秘功真傳。這套養生術是一種動靜雙修的功法，內涵導引氣功、按摩、揉功等。其特點是着重做功於『下丹』，這是本功的精華所在，也是此功區別於其它養生功法唯一獨特的地方。」事實上，華山派所指的「下丹」就是中醫所說的「腎」。中醫認為：腎乃「先天之本，生命之本，元氣所寄」。人的衰老與腎氣關係十分密切，腎氣旺盛不易變老，壽命也可延長。因此醫家力主補腎、保腎，而現代醫學（稱西醫）所指的「下丘腦——垂體——性腺系統」即與腎臟密切相關。現代醫學認為人的生殖器官（性腺系統）分泌性激素。內分泌失調，尤其是性激素分泌減少就會導致人的衰老。因此，中醫用各種藥物甚至動物生殖器官補腎，現代醫學以荷爾蒙調節、強化性功能，以延長人們青春與壽命，其道理相同。但是，邊治中先生傳授的道家華山派養生長壽功法，却在排除藥物治療的同時，採取了積極的方法——練功以加強機體的功能，使腎甚至「五臟六腑」都能得到必要的調節與強化，這不能不說是一種「治本」的措施。而更加方便的是，練習這種功法無需大的場地，所需空間、時間都很有有限，在室外、辦公室內只要有二平方米空地，就可以行功，每日早晚各練十五分鐘至半小時，只要持之以恆，必能奏效。

目前，經過近年多方面（主要是北京、上海、

濟南)的實踐，邊治中親授的中國道家秘傳養生長壽術主要功效有三：(一)增強性機能；(二)健美、嫩膚、美容；(三)祛病保健、延年益壽。通過參加練功者的效果說明此功法可以防治男性陽萎、早洩、遺精、前列腺炎(或肥大)，女性陰道鬆弛、性不感等甚至子宮癌與各種婦科病症。另外，對於高血壓、冠心病、神衰健忘以及慢性潰瘍，甚至慢性鼻炎和氣管炎等疾病也有極為顯著的療效。至於，這種功法在減肥以及消除皮膚上的黃斑(老年斑)等方面，也有意想不到的作用。不久前，邊治中收到一封來自天府之國的、熱情洋溢的感謝信。這是四川中音提琴演奏員郭德全先生寫來的信。他曾從一本雜誌(香港《地平綫》)上自學邊治中倡導的功法，為時一年後心理上、生理上都發生了極大的變化。郭先生寫道：「練功後我周圍的同志都反映我的面容越來越年輕，精力比他們都好，並都問我吃了什麼靈丹妙藥？我工作、學習、娛樂的精力，已和年輕人沒有什麼區別。我現在五十，喪妻十年。未練功前，我曾心安理得作鰥夫，練功後好像不能心安理得了，需要找一個老伴才行……」

足見這種功法「返老還童」的巨大功效。山東裝甲兵副政委張某，年已六十六歲，長期患高血壓、心臟病、肺氣腫，經過練功後疾病漸漸消失，並逐漸恢復了早已喪失的性機能，被人們視為「奇跡」。泰國政府司法部的一位秘書，經邊老弟子黃武教練功法三個月後，原患肺腺癌症在醫院電檢時宣告消失，令人為之驚服。目前，除在國內已有若干研究組織倡導邊氏功法、研究開發這項有效的養

生長壽術外，邊治中的一位私淑弟子黃武先生已在泰國曼谷成立起第一個海外的中國道家秘傳養生長壽術學會的機構。日本、加拿大等國的老年組織和醫療機構，也曾向邊治中先生請教、取經。而近來國內外的影視製作單位，更是千方百計地要求邊治中能將他的十三勢功法通過電視加以推廣。幾年來，美國、日本、印尼、菲律賓、馬來西亞等國的二十幾種報刊雜誌都曾介紹過邊治中和他的功法，反響極為強烈。邀請邊治中先生出國講學、親傳秘功的單位除泰國皇家統帥部外，還有日本等國家，足可證明邊氏傳授的中國道家（華山派）親傳養生長壽術功法正在迅猛傳播，蜚聲海外。

在揪出「四人幫」撥亂反正以來的十年當中，特別是黨中央決定實行經濟改革、對外開放的政策以來，廣大人民收入提高、生活改善，對於享受幸福生活的樂趣的要求也隨之提高。這就勢必產生一種嚮往青春歡樂，追求健康長壽的強烈願望，邊治中先生源於中國道家華山派的一套行之有效的功法，應當是能滿足人們這些正常要求的。自然，在社會主義的中國，這種練功以葆青春的做法，也是和封建時代帝王將相、富賈豪紳修練求長生，追求永世榮華富貴，享受飲食男女之樂的情況是有着本質的區別的。

一九八六年五月十七日於北京

## (二)

### 養生長壽術功法簡介

邊 治 中

中國古代道家傳授下來的養生長壽術，是全真道教華山派內部的權威功法。

這套功法是世代華山道家根據古老的中醫學、古代的導引術並吸取了歷代養生學家的經驗，經過不斷地探索實踐而形成的。這套功法還是古代華山道士向封建帝王獻媚取寵的秘訣法術，所以在古代宮廷中又被稱做秘而不宣的「萬壽功」。由於這套功法獨特而功效顯著，又得到封建帝王的格外垂青，因而被歷代華山道士奉為鎮山之寶。

這套功法所以能得到帝王皇室的垂青，就因為它有着別門別派功法所不具備的特點。它既不是武術，也不是氣功，既不用力，也不用意，因而絲毫沒有攻防擊技的特色。它是以養生健身長壽為目的，以經絡氣血津液暢通為宗旨，以運動鍛練性內分泌腺為核心的全身性柔動功。其做功的重點在於修煉下丹（華山道家所修煉的下丹，是指會陰穴和



性腺系統。修煉下丹意在提高性腺系統的功能，而性腺系統功能的提高，會使人出現一系列的生理變化，從而增加生命活力），這就是養生長壽術的精華所在，這也是區別於其它功法的地方。一般的武術、太極拳和氣功等功法所練的套路，多重外功，主張練上中丹田，華山道家這套功法則注重內功，練下內丹田。其特點是借助做功時的甩、擠、摩、捋、兜等動作，施功於性腺，並通過全身的柔動，促使經絡活順、氣血津液暢通。由於性分泌腺功能的提高，會特別有效地調節、改善和促進各個內分泌腺的新陳代謝功能，使之在更高的分泌水平上達到新的微妙平衡和統一。在功力的作用下，每個人都能夠主觀能動地改善和增加性生理機能。功法對於治療性機能衰弱的功效，甚至連醫藥都不能與之相比。而生理功能的增強，正是人的生命活力和身體健康的表現。因此，練此功法實乃自身治本之道。若能持之以恆地修煉，定能達到強腎固精、延長青春和延年益壽的目的。

這套長壽功法，儘管曾為封建帝王延長過那魚肉黎民百姓的生命，可它畢竟是人類歷史的珍貴結晶，是古人遺留給我們的非常珍貴的文化遺產。今天，我們應該繼承發揚這一珍貴的中國古代的文化遺產，為我們自己和全人類的子孫萬代造福。

這套長壽術包括：立功、坐功、蹲功、跪功、爬功、滾功和臥功等七種功法。每種功法分為若干勢。功法的分類、順序和關係如下圖所示：