

长寿功法

CHANG SHOU GONG FA

●
朱辉 著

浙江人民出版社



PHOTOGRAPH BY [unreadable]



PHOTOGRAPH BY [unreadable]



PHOTOGRAPH BY [unreadable]



魏琦



在学农班中作气象报告



在“学农班”中进行太极拳



作者与美国华盛顿国际航空学院航空健身操气功学习班学员合影



研究气功学员练功



美国东方健身术教练鲍勃·本内特来中国参加气功班时合影



本報記者與作者、編者、譯者、校對及設計人員合影

本報記者與作者合影



1900年，在烟台的“万国博览会”期间，在“烟台”西秀区长成海上，由“万国博览会”组委会成员合影。



1900年，在烟台的“万国博览会”期间。



1900年，在烟台的“万国博览会”期间，在“烟台”西秀区长成海上，由“万国博览会”组委会成员合影。



香港科技大学自行设计的智慧机生明在年，经
过两年的发明，由2000年12月15日取得专利
注册证书



作者在香港大学校园锻炼身体



作者陪同美国游客访问的
香港国际力学学会会长杜伟
大和访问团合影



1984年赴香港博龍国际力学学会
1985年赴美国访问，与美国力学学会林士林
及出版社社长等人合影



第 11 届世界气功大会开幕式, 作者应主办方邀请要求, 在大会期间进行气功表演和健身功法



作者在美国为学员指导佛家莲花功



作者访美国, 美国肯尼迪大学健康学教授孙夏菲博士陪同作者参观该院

长春气功大会组委会成员合影



应邀出席世界气功大会的中国代表团合影



在世界气功大会上部分与会者合影(前排纪念册中中间为作者,右边的为气功研究期刊编委,左为北京师范大学艺术学院副院长张其成)

前 言

自有人类以来，人就有免于疾病和长生的愿望；也就是说人人都有健康长寿的愿望。这种人生最大的幸福，任何人都有可能享有，但也不是任何人确能享有的。

本人自 11 岁入上海精武会学武术 5 年，身体素质较好。1945 年在大学就读时还考取过飞行员。后因环境改变，生活波动，身体一蹶不振，各种疾病接踵而来：1952 年患胃溃疡，1958 年胃出血，1960 年患严重浮肿病，1964 年患肝炎、肝硬化，经杭州、上海各大医院诊断为进行性肝肿大，存活期最多 5 个月，体重从 62.5 公斤降至 44.5 公斤，每日吃不下 2 两稀饭。在绝望情况下我开始做站桩功和坐功，并根据自己的需要采用穴位按摩，6 个月后诸病逐渐消失。后又随杨梅君老师学功，白天练动功，清晨和晚上向树木、花草、月亮、星星吸收大自然之精气。为了调动和激发内在的潜能，早晨起床前和晚上入睡前夕学练“手心开合练气法”，数十年来持之以恒，从未间断。如今年龄已过古稀，健康状况良好，每天教功、看病 10 余小时尚能应付裕如。虽然 1985 年又遭到一次车祸，昏迷数小时，脑震荡和胸 12 椎骨折，住院

2月余，但很快又投入工作。这使我深深体会到：如果不是练功不止，不死于20年前的重病，也难逃1985年的车祸，哪能还有今日之身！”生命在于运动，健康在于锻炼。”我的体会实在太深了。我平时又将这些简便的练功方法授之于广大的病员和学员，使他们都能收到同样的效果。如：1984年我应邀去香港教功、讲课、治病，香港国际画廊书法家李以行先生患白内障右眼失明，他就是靠坚持学练大雁气功而重见光明的。1986年我再度去香港时，他为了表示感谢，特把张大千先生的五句名言装裱相赠：“八十不稀奇，九十多来西，百岁笑眯眯，七十还是小弟弟，六十睡在摇篮里。”实践证明，许多小功法虽然简单，但如能持之以恒，树立起信心，确能治好疾病，而且还能治好大病。

手掌纹的变化能提示疾病的信号，给医生提供诊断的方便。本人在前人经验的启示下，采用“手心按摩”、“手脚心按摩”及“手心开合练气法”等方法，发现当发生病变的手纹恢复正常后，内在的疾病也会随着减轻或痊愈；而每当心脏病或高血压中风等症急性发作之际，采用手脚心相合或两手心相合即能使症状缓解，脱离险境。

1983年天台国济气功疗养院创办以后，为了满足离退休干部及广大中老年患者的迫切需要，我曾把“穴位按摩功”编印成书，由于方法简便，易学易行，收效快捷，颇受病家欢迎。1987年的香港《电视日报》和香港《大公报》都曾对此疗法作了报道，浙江省保健委员会也把这个功法收编在《1992年自我保健手册》内。

有效的功法是最能引起病患者的关注和欢迎的。为此，在原书的基础上，我把受广大病患者青睐的“道家无极功”、“佛家莲花功”以及“脊柱运动功”等一并编入本书，并把深受患者欢迎的“穴位按摩功”加以扩充和改写。

愿此书对健身长寿有所帮助！

作 者

于天台国清气功疗养院

序

孙常炜

昔应邀访问韩国庆熙大学，于该校博学馆中见有袁世凯亲书“精气神”三字之立轴，印象深刻。盖精气神三者为道家修炼之要诀，而气功一项确为我国文化遗产之瑰宝，于祛病、强身、养心、延年、益智各方面，都具有一定效用。自西学东渐，气功之研究未能昌盛，为可惜也！而今认识气功而学习之人日渐增多，疑难之症求治于气功者，亦多能获得意外之疗效，本书作者即其中之一。

本书作者朱辉兄，浙江天台人，与常炜系高中同学，情同骨肉；朱辉兄幼时即拜师学艺，性格豪爽，任侠仗义，肝胆相照，后随名气功师学习“无极功”，所得独至，又自创“穴位按摩功”，简便易学，立竿见影，并本“愿君健康永驻人间”之旨，于祖国浙江天台山主持天台国清气功疗养院，求治者纷至沓来，人称之为“阳寿加工厂”，诚非过誉！

就气功疗病之意义而言，气功原为中医组成之一部分，诸如气功理论、气血理论、脏腑理论、阴阳五行理论，无一不借气功之实践而得以充实与发展。值此科学技术高度发达之际，国人能重视气功之研究与推广，期望祖国文化瑰宝能

对世人作更大贡献，诚为可贵！《长寿功法》对气功之要义作深入浅出之说明，尤偏重于实用，其裨益世人岂浅鲜哉！故乐为之序。

于美国旧金山

1999年2月

序

空如山人 王若水

山不在高，有仙则名。卷不在厚，有得则灵。朱辉院长，《无极》传薪。台港及大陆，都有道风行。承古多同志，开新有来人。可以调身心，阅真经。无妄言之乱意，毋魔法之扰形。武当三丰观，天台醉霞亭。空如云：何拙之有？！聊以代序。

丙子四月于上海中医药杂志社

序

何楚熙

朱辉老师编写的《长寿功法》正式出版，可喜可贺。

朱老少年时期就投拜高师门下习武，成效显著，以后兼学中医、西医悬壶济世，由于健康原因他又与气功结下不解之缘。在佛、道圣地天台山亲手创办了国清气功疗养院，十多年来为民造福，惠泽一方，使成千上万人恢复青春，重获康健，无量功德令人敬佩。

为使张三丰真人创立的无极功广为传播以利世人，朱老在八十岁高龄时仍奋笔勤耕，赤子之心，当得天助。如今，他研究气功的著作终于与读者见面，实乃广大同好者之幸事。

在五彩缤纷的气功百花园中，无极功可谓一朵奇葩。它朴实无华又奥妙无穷，功法简练而功理深邃，它寓天地之数于招式之中，涵阴阳五行于形体内外。它所需空间很小，所花时间可长可短，它不用意念导引，呼吸随意自然，在恬淡虚无的状态中使真气自行作用，稳妥安全而决无出偏之弊。此功虽创于道家武当派宗师，却熔释、道、儒、医、武各家功法精萃于一炉，没有门户之见，没有定规束缚，可与其他

适宜的功法同时习练,在强身健体方面相得益彰。

朱老此书如其功其人,同样朴实无华。它篇幅紧凑,言简意赅,所述功理同功式功法环环相扣,对应明确;所谈功效有大量实例为证,言之有据。相信广大爱好者在坚持练功的过程中,能真正领略祛病健身、益寿延年的好处。

朱老成书,嘱为之序,盛情难却,只好冒昧略陈拙见,以表祝贺之意。

一九九九年一月