

# 回春功

(上)

沈新炎 编著  
莫壮明 整理



科学出版社

# 回春功 (上)

沈新炎 编著  
莫壮明 整理

科学出版社

1999

## 内 容 简 介

本书自回春功解密面世后,总结了海内外传授和研究近20年之经验重新整理而成的,并增添了各势功法的要领与注意事项,使这种优秀传统养生术越益适宜于现代人修炼。重新整理后的回春功更加显出贵精、贵柔、动静相兼、精气神形圆融、性命双修的特色。

本书是全民健身自我锻炼的好教材,适合具有初中文化程度以上的广大自我锻炼爱好者、医学院校师生、气功临床和科研工作者、体育工作者参考应用。

## 回 春 功

(上)

沈新炎 编著

莫壮明 整理

责任编辑 曾桂芳

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

上海长城绘图印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

\*

1999年8月第一版 开本:850×1168 1/32

1999年8月第一次印刷 印张:13 插页:4

印数:1-5000 字数:310 000

ISBN 7-03-007688-5/G·938

定价:25.00元

全真華山派養生回春功法

玉溪道人題



玉溪道人——闵智亭题词

玉溪道人——闵智亭现任全国政协常委、中国道教协会会长、中国道教学院院长、中国道教文化研究所所长。

回春功

魏文伯

魏文伯题词

回春功如

所共存心云

陳沂



陈沂题词

養生長壽 回春有術  
取法古代 造福當今

張瑞芳 一九九四年元月

張瑞芳題詞



回春功当代宗师闵智亭与第二十代传人沈新炎(信言)

二十一代传人莫壮明(嘉艺)

全真华山派十九代宗师闵智亭道长与其弟子沈新炎(信言)和再传弟子莫壮明(嘉艺)  
在北京白云观内院





闵智亭宗师给其弟子沈新炎(信言)指点“回春功”功法机理



回春功第十九代传人边治中(智中)大师与第二十代传人沈新炎(信言)  
全真华山派回春功第十九代传人边治中(智中)大师亲自将其嫡传弟子第二十代  
传人沈新炎(信言)介绍给社会



回春功第二十代传人沈新炎(信言)与第二十一代传人莫壮明(嘉艺)  
全真华山派回春功第二十代传人沈新炎(信言)在上海市委党校全民健身运动  
动员大会上介绍第二十一代传人莫壮明(嘉艺)

代序

信言存念

全真華山派養生回春功  
法乃返老還壯之自我調  
理復其青春壯健亦人之  
生理機能完全能够自我  
掌握故曰我命在我不屬  
天地玉浮道人



## 前 言

科学和艺术是没有国界的，真善美的东西理应为全人类共享，这是我的一种理念。

人是容易动感情的，亲情和乡情给人的情感影响更为自然。

我这个出生在南洋的新加坡籍华裔，从爱好气功到愿为气功事业而奋斗，也正是一种理念和情感的自然结合。

难忘的一首唐诗：

“床前明月光，疑是地上霜；

举头望明月，低头思故乡。”

这“霜”、这“故乡”，自小就在脑海里涌现出几许问号，涌现出许多不同的画面。从来自中国家乡的爸妈，年长的亲戚口中，给我描绘了那山、那水、那风土人情……深深影响了我，使我对中国家乡的一切都想去了解，去探索。

可能是自小有了这种想法，到了上大学（南洋大学）时，就自然而然地选择了历史系。在大学四年里，我对中国文化有了更深的了解。

自小好动，举凡篮球、乒乓球、游泳与舞蹈都是我喜爱的运动，大学毕业后，成家、教书之余，喜欢上太极拳运动与气功锻炼；在气功修炼中，逐渐认识了道家全真华山派秘传回春功——曾用名为中国古代养生长寿术。

1989年，全真华山派第十九代传人边治中（智中）先生把回春功带到新加坡，我们非常幸运地得到边大师的嫡传大弟子回

春功第二十代传人沈新炎(信言)老师的具体教导。沈老师在教学方面,无论是功理的讲解,还是功法的传授,都得到大家的赞赏;在功德方面,更令大家钦佩。

在沈老师回国后,我们还是坚持自己定期锻炼,直至1991年春天,我们一行九人专程到上海向沈老师学习,并且非常幸运地得到沈老师首肯,正式拜师,成为沈老师门下的弟子;在8位师弟返回新加坡后,我继续留下来学习,期间沈师母夏民女士照顾我的生活起居,师母烧的一手好菜,师父的精湛功夫,都是吸引我每年一次甚或二次到上海的主要原因。

也许在全真华山派后辈俗家弟子中,我是更幸福的一位,因为我不仅见过边智中道长,受到沈新炎师父长期不断的口传身教,而且还多次受到闵智亭宗师的教诲。闵师与边师是法眷,闵的师父刘礼仙与边的师父冯礼贵是礼字辈(第十八代)师兄弟,他俩所继承的功法同宗同流。边生前与闵也有往来,切磋功法。边将华山派功法公诸于世,闵也表示支持。如今闵道长 in 繁忙的道务之中,仍拨冗指导我们,并亲书“天道酬勤”四个大字勉励我勤奋努力,协助师父共同搞好促进人类健康长寿大业。我感到回春功现在已处于:渊源清楚,功理比较科学,功法相当巧妙,功效已有科研数据证实,传功方法深入浅出,传播的范围也越来越广泛,这样一个新的发展阶段;当前最迫切的任务,把这种比较理想的功法,尽快地、详细地系统整理出来,让更多的爱好者和研究者共享。说实话,向我们提出这样要求的人已经很多了,我和师父也越来越感到了历史责任的重大!是的,这任务是繁重的、艰苦的,但也是很幸福的。

我不仅十分感激全真华山派的前辈,也感激同门师叔许树萄医生和师兄弟们多年来对我的帮助和勉励,以及一批在我处于逆境时仍积极支持和鼓励我的学生;感谢外子周昌洪教授,在我多年学功、练功期间给与多方面的支持,没有他的支持,我

不可能全心全意地把精力放在弘扬功法上。

在这次整理和出版的过程中,得到了科学出版社几位老师的指教,承蒙我们的宗师闵智亭道长(中国道教协会会长)亲笔题书名和作序,并得到德高望重的老将军陈沂先生和著名电影艺术家张瑞芳老师的题词,上海民族画院副院长、微雕艺术家田井先生设计的封面;新加坡国立大学物理系教授周昌洪先生精心拍摄功法示范照片;另外,我们还引用了《回春功与抗衰老》一书中以靖玉仲教授为首的9位专家对回春功机理的科研成果;新加坡同门师弟罗福章先生,在忙碌工作之余,根据师父的创意设计出意义深远又美观的标志,这些都给这本书增添光彩。谨向上述诸位致以衷心的感谢:感谢他们为崇高的人类健康事业作出的贡献和给予支持,同时也对他们致以最美好的祝愿!

愿天下人皆健康长寿!

莫壮明(嘉艺)

一九九八年五月一日于新加坡

## 回春功三字经

沈新炎 莫壮明

回春功,开心功,忆青春,春意浓;  
回春功,虚静功,意念静,身轻松;  
回春功,经络功,经络通,无病痛;  
回春功,吐纳功,心肺强,气血畅;  
回春功,健脾功,脾胃和,乐呵呵;  
回春功,脊柱功,脊椎好,抗衰老;  
回春功,养精功,精补脑,青春葆;  
回春功,柔和功,身心柔,人长寿;  
回春功,丹道功,修丹道,智慧高;  
回春功,长寿功,天天练,百岁健!

《回春功三字经》既简要而通俗地总结了回春功的机理、特点与作用;又是一势功法。融会存想(意念诱导)、吐词(声共振)、击掌(振动经络)、抓趾(牵引经络)、前后晃腰(调理脊柱)、提收会阴(调节内分泌)等锻炼机制于一体,要操作得十分愉快、十分轻松,越轻松功效越佳,乃是回春功系列功法中的一势妙法。



## 目 录

玉溪道人——闵智亭题词

魏文伯题词

陈沂题词

张瑞芳题词

回春功当代宗师闵智亭与第二十代传人沈新炎(信言)、二十一代传人莫壮明(嘉艺)

闵智亭宗师给其弟子沈新炎(信言)指点“回春功”功法机理

回春功第十九代传人边治中大师与第二十代传人沈新炎(信言)

回春功第二十代传人沈新炎(信言)与第二十一代传人莫壮明(嘉艺)

代序

前言

回春功三字经

第一章 回春功的历史渊源····· (1)

第二章 回春功的养生功理····· (10)

第三章 回春功的功法特色····· (18)

第四章 回春功的学练方法····· (27)

第五章 回春功的基本功效····· (34)

第六章 回春功第一教程功法····· (46)

    预备势····· (46)

    第一势 六合求中····· (51)

    第二势 意念青春····· (56)

    第三势 导气令和····· (60)