



● 靳 彬 ● 主 编

道家养生长寿功法



4

靳彬 主编

道家养生长寿功法

中国城市经济社会出版社



道家养生长寿功法

靳彬主编

中国城市经济社会出版社出版发行

(北京复兴门外木樨地北里 25 号)

新华书店总店北京科技发行所经销

天津津华印刷厂印刷

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：6 字数：135 千

1988 年 12 月第 1 版 · 1988 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7—5074—0100—6/G·026

印数：00001—20000 定价：**4.50 元**

養生長壽
造福人類

宮建非

壬午年春

道家功法
强肾回春

曹为振书

道家養生長壽功法學會要在
中國老齡問題全國委員會領導之下，
積極整理、傳播、推廣科學的、行之有效
的養生長壽功法，為廣大人民的健康
服務，特別是對老年人的祛疾、強身、延年
益壽作出切實的貢獻。

一九六六年十月 李夢夫

益壽延年
造福人民

董山第題

一九八八·九·廿



靳彬先生练龙游功
摄影：宋新建

序 言

中国古代道家秘传养生长寿功法是我国历史文化宝库中的珍贵遗产。中国古代道家秘传养生长寿功法被世界著名生物学家牛满江博士誉为“人体生命的科学”。

《中国道家秘传养生长寿术》一书，前几年在香港问世，受到港澳各界朋友的热情欢迎，并迅即流传海外。东南亚诸国，乃至欧美各国，都有习练此功法者。

近年来，国内有志于养生长寿之士，特别是致力于研究老年健康长寿者，多方寻找、搜集这一套道家养生长寿功法。凡学练此功法的体弱多病的人，尤其是许多老年人，都从中得到裨益，取得了祛病强身、延年益寿的效果。

为了满足广大国内读者的需求，由靳彬同志重新编撰《道家养生长寿功法》一书，在国内出版发行。以使中国道家秘传的养生长寿功法广为流传，为我国人民，为世界各国人民的健康长寿，做出新的贡献。

谢 邦 选

1988年10月

目 录

哲 理

- 中国古代道家养生长寿功法哲理初探……………新 彬(3)
道家养生长寿功法的医学原理……………马必生 新 彬(20)
道家养生,大有可为……………程上哲(30)
中国古代养生长寿术通过专家鉴定……………(34)
练功禁忌谈……………王存有(35)

功 法

- 站功一势 回春功……………(39)
站功二势 上元功……………(46)
站功三势 八卦形功……………(50)
站功四势 鹏翔功……………(55)
站功五势 龟缩功……………(58)
站功六势 龙游功……………(65)
站功七势 蟾游功……………(73)
站功八势 天环功……………(75)
站功九势 地环功……………(77)
站功十势 人环功……………(80)
站功十一势 八仙庆寿功……………(90)
站功十二势 凤凰展翅功……………(99)
站功十三势 还童颜功……………(103)
坐功一势 左右连环功……………(119)
坐功二势 前后环功……………(121)

坐功三势 坐平环功..... (123)

案 例

修练道家养生长寿功法,早练功,

- 早受益..... 谢邦选(127)
- 老年人练道家功法大有裨益..... 黎 光(129)
- 神奇回春功..... 潘述澄(130)
- 我练龙游功的效果..... 葛佩琳(135)
- 她甩掉了氧气袋..... 盖俊明(137)
- 回春功对治疗我的窦房结快慢综合症的
效果..... 张 慕(139)
- 寄自胶州湾的一封信..... 杨 明(141)
- 无药除病的回春功..... 张凤栖(143)
- 我坚持练回春功和龙游功..... 王子杰(145)
- 回春功妙力无穷..... 顾仁濂(146)

附 录

- 练功须知..... (149)
- 老子(道德经)校定文..... (157)
- 编后寄语..... 靳 彬(179)

哲 理



中国古代道家养生长寿 功法哲理初探

新 彬

中国古代道家秘传养生长寿功法公诸于世已有 7 年。凡有志于养生长寿的中外人士,经过修练这套功法,都收到了神奇的功效。中国古代养生长寿功法的产生有其渊远的历史和深刻的社会背景。这套功法具有深奥的哲理和科学性。在修练养生长寿功法的同时,对中国古代道家养生长寿功法的哲理进行深入探索,将是十分必要和有意义的。

一、中国古代道家养生长寿功法的简单综述

中国是一个具有悠久历史和灿烂文化的古老而伟大的国家。中国古代道家养生长寿功法是在漫长的中国历史长河中产生的中国道家学派的修身、养性、健康长寿的练功之法。道家养生长寿功法是中国古代道家学派“无为而治”的政治学说,“道生万物”的宇宙生成学说和朴素辩证法在道家世界观上的反映。

古代,在历史学上,通常指奴隶社会。一般也包括原始公社制社会。在中国史学上,中国古代包括原始公社制社会、奴隶制社会和封建社会。中国的古代史约起自公元前 30 世纪,距今约 5000 年。这就是我们通常所说的中华民族具有五千年悠久历史的含意。中国的奴隶制社会起自夏朝,为公元前

1 世纪,距今约有 2000 年,至春秋末期(春秋为公元前 770 年~476 年),距今 2460 年,结束了奴隶制社会。中国的奴隶制社会,时间长达 1500 年。中国的封建社会起于战国时期,即公元前 475 年~公元前 221 年,止于 1840 年鸦片战争,时间长达 2300 年之久。从 1840 年开始至 1919 年的“五四”运动,为中国的近代史时期。中国的近代史和现代史,不过 150 年时间。

中国长期的奴隶制和封建制社会,使中国社会生产力的发展受到严重的阻碍,生产发展缓慢,经济落后。在英国、法国等西欧国家 17~18 世纪进行资产阶级革命时,我国还处于封建社会时期,在 1640 年英国资产阶级兴起之后的 200 年即 1840 年,中国被入侵的帝国主义拖入半殖民地半封建社会,直至 1949 年全国解放。我国所进行的社会主义经济建设和经济体制改革比发达国家起步几乎晚两个多世纪。尽管如此,中国所具有的悠久历史文化遗产,则是中华民族所特有的,独具的。我们所要讲的中国古代道家养生长寿功法,就是这一历史宝库中的珍贵文化遗产。

中国古代道家养生长寿功法是以健康长寿为目的,对人——这一具有思维能力、生产能力、改造世界能力的动物,进行自我修练之法术。道家功法的发明与传播,将与中国古代的造纸、印刷术、火药、地震仪的发明相媲美,在中国几千年社会动荡中,不失真传,在世界范围内将对人类的健康长寿做出贡献。

二、中国古代的道家与道教

中国古代的道家与道教是两个截然不同的概念。但是它们之间是既有区别又有联系的。

(一)中国的道家是一个学术派别，是先秦诸子百家中的一家。

先秦诸子百家是先秦至汉初(约为公元前 470 年,春秋末期至公元前 210 年)各个学派的总称。诸子指各派的代表人物,如儒家的孔子、孟子,墨家的墨子,道家的老子等,亦指他们的代表作。百家指各学派。《汉书·艺文志》把先秦至汉初各学派分为儒、道、阴阳、法、名、墨、纵横、杂、农、小说等 10 家,又著录各家著作,“凡诸子百八十九家,四千三百二十四篇”。

在中国历史上,秦始皇统一中国(公元前 221 年)的春秋战国时期约 550 年,是中国历史上的奴隶制社会向封建制社会转变的时期。这是一个大动荡、大变革的时期。春秋五霸、战国七雄,在政治、军事上的分割、争斗,引起当时社会经济、文化的大变革。诸子百家的出现,正是以这一社会变革为背景和基础的。延续了 200 余年的所谓“百家争鸣”正是这一时期学术派别产生与发展的形象比喻。

道家是先秦诸子百家中的重要一家,即俗称的“儒道墨法”。道家是以先秦老子(老聃)、庄子(庄周)关于“道”的学说为中心的学术派别。道家之名,始见于汉司马谈的《论六家之要指》,称为“道德家”。《汉书·艺文志》称为道家,列为九流之一。传统的看法,老子是道家的创始人,庄子则继承和发展了老子的思想。

老子即老聃,姓李名耳,字佰阳,谥曰聃。相传为春秋末人。按照《史记·老庄申韩列传》(注:老子、庄周、申不害、韩非)记载老子为楚(国)苦县(今河南省鹿邑东)厉乡曲仁里人。他曾担任过周(东周)守藏室之史。这个官职相当于现今的国立图书馆馆长的职务。因此,他深懂周朝的图书典籍,是

学问渊博的知识分子。据说当时的孔子(孔丘)就曾经“适周问礼于老聃”，即向他求教过周礼。后来，他见周王室衰落，弃官西去，至函谷关，遇见关尹(注：一曰官名，即守关之官；一曰人名，姓尹名喜，春秋道家，与老子同观点，主张做人要“其动若水，其静若镜，其应若响”。关尹请求他著书，“于是老子乃著书上下篇，言道德之意，五千余言，而去”。最后，老子成了隐士。

老子的代表著作为“道德经”。有云道德经分为上下两篇，即道篇和德篇，共为五千字，八十一章。也有传说是后人根据老子语录整理而成的。

老子是个朴素的自然主义者。他所关心的是如何消解人类社会的纷争，如何使人们生活幸福安宁。他所期望的是：人的行为能取法于“道”的自然性与自发性；政治权力不干涉人民生活；消除战争的祸害；扬弃奢侈的生活；在上者引导人民返回到真诚朴质的生活形态与心境。我们进一步探讨老子亦即道家的学术观点都与养生长寿有密切的关联。老子的主要学术观点简述之有如下几个：

1. 自然天道观。这是老聃哲学的核心思想。老子所主张的道，有三种概念：(1)“道生万物”的宇宙生成说。老子认为世界不是永恒的、一成不变的。整个宇宙是一个自然演变的过程，即他所描述的，“道生一，一生二，二生三，三生万物”。这就是他的宇宙生成图。在这里，“道”是原初的始基，“一”是道所产生的最初未分化的一种统一物，“二”是阴阳二气，“三”是阴阳二气互相作用所形成的“和气”。万物则“负阴而抱阳”，是由阴、阳二气所组成的。正如《老子》所述：“有物混成，先天地生，……可以为天下母。吾不知其名，字之曰道。”(2)老子还将“道”解释为“理”。道亦即客观自然规律、法则、