

# 回春功

(下)

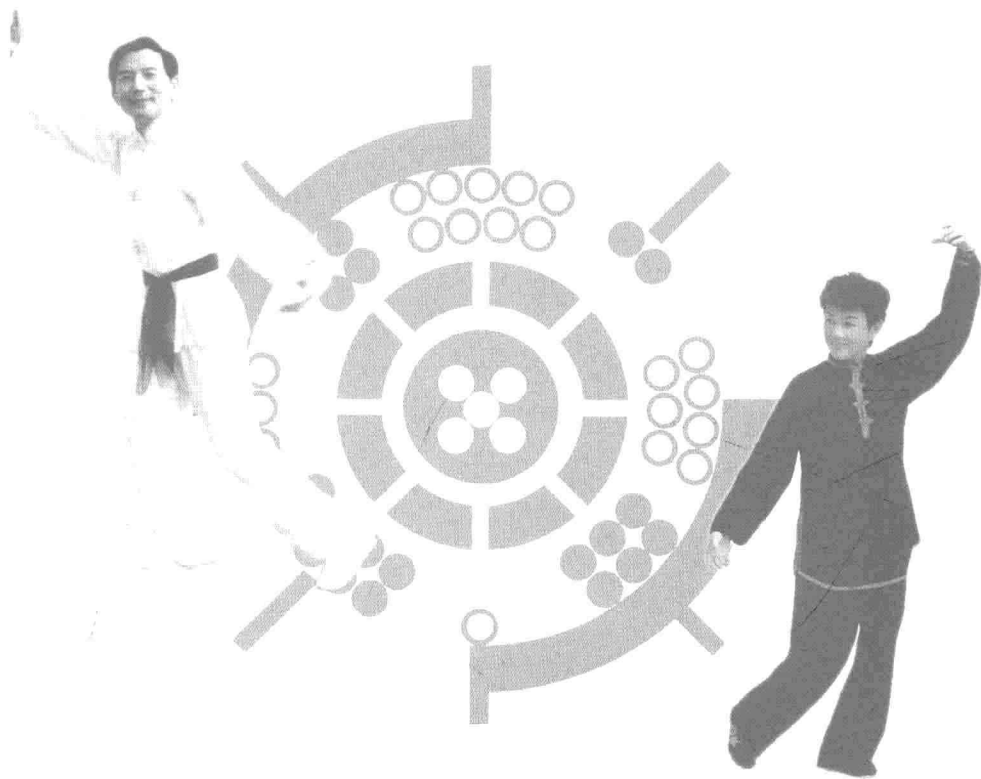
沈新炎（沈跃协助）编著 莫壮明整理



# 回春功

(下)

沈新炎(沈跃协助) 编著 莫壮明 整理



图书在版编目(CIP)数据

回春功(下)/沈新炎(沈跃协助)编著. —上海:复旦大学出版社,2012.6  
ISBN 978-7-309-08990-5

I. 回… II. 沈… III. 气功-中国 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 125074 号

回春功(下)

沈新炎(沈跃协助) 编著  
责任编辑/宫建平

复旦大学出版社有限公司出版发行  
上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

江苏省句容市排印厂

开本 787×960 1/16 印张 21.25 字数 271 千

2012 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—5 100

ISBN 978-7-309-08990-5/R·1266

定价:55.00 元

---

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

谨将此书献给道家全真华山派创世祖师  
郝大通真人（1140～1212）以及历代传人，  
愿天下人皆健康长寿！



**沈新炎** 1928年3月出生于浙江省上虞县。中共党员。助理研究员、离休干部。1982年毕业于中共中央党校第三期理论班党建专业。曾在华东军政大学、解放军三二零部队、中共上海市委宣传部、中共上海市委党校等单位工作。离休后历任上海市气功科学研究会常务理事和副秘书长、上海市气功康复协会副理事长兼功理功法委员会主任、上海国际气功康复研修学院副院长和气功养生教授、上海市健

身气功办公室健身气功评审委员和新功法创编委员会副主任、上海市徐汇区生命自我管理研究所所长、世界医学气功学会会员、中国气功科学研究会特约会员，以及日本、新加坡、菲律宾、法国、德国等国家和台湾地区的气功社团顾问、首席指导员等职。

沈新炎的主要特长和贡献在于气功养生方面：20世纪50年代末开始学练养生功夫，后相继师承道家全真华山派第19代传人边治中大师（道号智中）和闵智亭道长（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），并成为该派秘传的养生回春功法的第20代传人（道号信言）。1997~2000年，上海教育电视台将回春功（由沈新炎传授）列入“空中老年大学”课程，连续4年滚动播放，有组织的收视者近25万人。

沈新炎最大的心愿：“愿天下人皆健康长寿！”他的自律格言：“人生难得今已得，贵生重生乐此生。贵在德高又体健，重在勤学和奉献。不羨神通不吹牛，不慕名利不傲慢。务求知行相统一，誓为炎黄好子孙。”

**联系方式：上海市虹漕南路200号**

**中共上海市委党校老干部办公室**

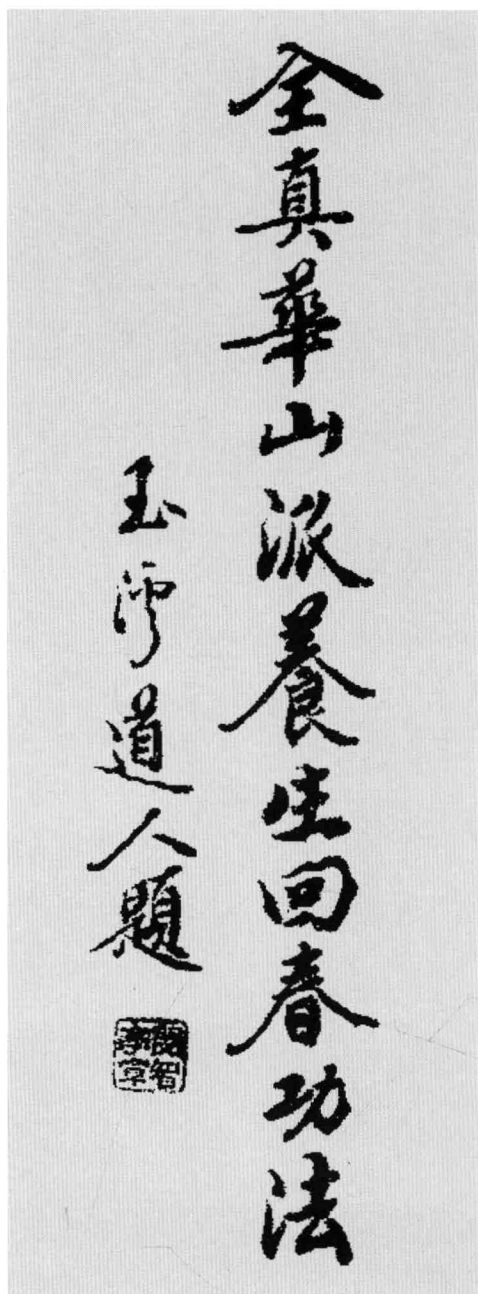
**邮编：200233**

**电话：（021）22880000**



**莫壮明** 1938年11月生。1964年毕业于新加坡南洋大学历史系。1965~1967年就读于加拿大蒙特里亚时装设计学院并获该院特优文凭；从事时装设计工作两年后返回新加坡。1971年获新加坡师资训练学院教育文凭，从事教育工作。1989年后师承道家全真华山派第20代传人沈新炎（道号信言）先生，并被确立为第21代传人。曾荣获新加坡全国武术锦标赛1992年度太极剑比赛亚军、1994年度太极刀比赛冠军。获选为新加坡传统套路的国家代表之一，历任太极拳教练，新加坡养生长寿功学会主教练，新加坡全真华山养生保健中心理事长，法国、德国、比利时、日本、菲律宾等地气功中心回春功客座教授，上海市回春功专业委员会顾问，世界医学气功学会会员。

**联系方式：27.oxley road.#04-07  
Singapore(238621)**



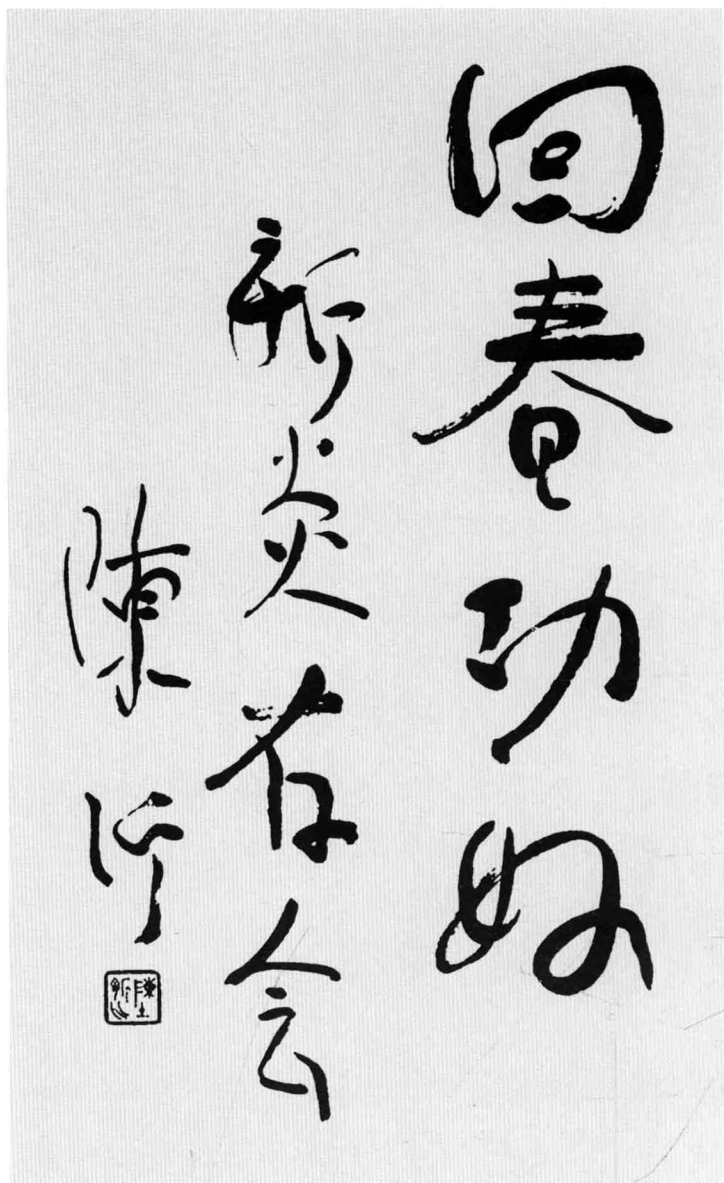
玉溪道人——闵智亭题词

闵智亭曾任全国政协常务委员、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



魏文伯题词  
魏文伯——中共中央华东局秘书长





陈沂题词  
陈沂——中共上海市委副书记

養生長壽 國春有術  
取法古代 造福當今

張瑞芳 一九九四年元月

張瑞芳題詞  
張瑞芳——表演藝術家



玉溪道人——閔智亭題詞

公元二〇〇〇年八月二十八日在联合国宗教与精神领袖世界和平千年大会上的祈祷文  
 我带着中国道教徒的委托作和平祈祷 伏以 黄冠羽服 神秀云水之鄉 宝篆仙經 誠念乾坤之  
 德 妙契真香 致恭上啟 三清道祖 上聖高真 雲空過往 到察神灵 以今奉為 联合国宗教与精神領  
 袖 世界和平千年大会於二〇〇〇年八月三十一日在联合国召開 謹秉丹誠 虔恭祈禱 世界和平 永  
 無戰爭 人類和睦 親同家人 國家統一 社會安寧 民衆素善 各教共榮 國泰民安 風調雨順 五穀豐登 時和  
 歲稔 十方喜信 福壽康寧 吉星照臨 災障不侵 更祈四生六道 一切含生 品類 仗此臨會 良因 均沾利益  
 志心敬願 願國安民 手持和衷 願風調雨順 五谷丰登 願元首及國上清平 願民安物阜 人民康寧  
 願灾消禍散 水火無侵 願聰明智慧 學道成真 願精神振發 善賜恩惠 願一切亡者 不得超升  
 一切神先 普照 一切象塵 留恩 一切有情 咸喜 一切證果 成真 一切凶惡 化賢 一切邪魔 皈正 普天均樂  
 四海同春 闡經悟道 罪滅福生 願以此功德 普及於一切 我等與眾生 同登無上道  
 公元二〇〇〇年八月二十八日 虔誠祈禱以聞  
 閔智亭於联合国大會講台

碑文为道家全真华山派第19代宗师閔智亭于2000年8月28日在联合国宗教与精神领袖世界和平千年大会上的讲话



道家全真华山派第19代宗师闵智亭道长与其弟子沈新炎（道号信言）和再传弟子莫壮明（道号嘉艺）在北京白云观内院



闵智亭宗师给其弟子沈新炎（道号信言）指点回春功功法机理

道家全真华山派回春功第19代传人边治中（道号智中）大师亲自将其嫡传弟子第20代传人沈新炎（道号信言）介绍给社会



道家全真华山派回春功第20代传人沈新炎（道号信言）在上海市党校全民健身运动动员大会上介绍第21代传人莫壮明（道号嘉艺）



莫壮明按照闵智亭道长指点，在华山找到全真华山派第1代传人贺至真修炼的山洞与塑像

# 仙道貴生 兼量度人

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  
生理機能完全能夠自我  
掌握故曰我命在我不屬  
天地 玉河道人



## 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》简要而通俗地总结了回春功的机理、特点与作用，也是一势功法。全文将存想（意念诱导）、吐词（声共振）、击掌（震动经络）、抓趾（牵引经络）、前后晃腰（调理脊柱）、提缩会阴（调节内分泌）等锻炼机制融汇于一体。要求操作时十分愉快、十分轻松，越轻松其功效越佳，乃是回春功系列功法中的一势妙法。



# 目 录

第一章	绪论	1
第二章	回春头功(养颜功)	6
第三章	回春站功	34
第四章	回春坐功	176
第五章	回春卧功	192
第六章	回春滚功	217
第七章	回春爬功	227
第八章	回春蹲功	242
第九章	回春跪功	268
第十章	回春虚静丹道功	308
附录:回春功相关穴位示意图		331
编后记		333

