



边
喻
中
著

中国古代 养生 长寿 术

道家秘传回春功



<http://www.klrs999.cn/>

边治中著 沈新炎整理

中国古代养生长寿术

——道家秘传回春功

牛满江题

上海翻译出版公司

<http://www.klrs999.cn/>

中国古代养生长寿术

——道家秘传回春功

边 治 中 著

上海翻译出版公司

(上海复兴中路 597 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所发行 中国纺织大学印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.375 插页 1 字数 109,500

1986 年 6 月第 1 版 1990 年 6 月第 4 次印刷

印数 46001~56000

ISBN7—80514—313—7

R. 26 定价: 1.90元

<http://www.klrs999.cn/>



作者边治中与其门生沈新炎合影

<http://www.klrs999.cn/>



边治中先生欢迎荣高棠先生出席“祝中国老年人健康长寿文艺晚会”时留影



世界著名生物学家牛满江教授
1984年向作者学习回春功时留影

<http://www.klrs999.cn/>

愿天下人健康长寿

从人的自然本质来说，所珍贵的莫过于生命、青春、健康、长寿。有什么灵丹妙药可以强身益智和延缓衰老呢？在过去，这只是帝王将相少数人梦寐以求的大事，但统治者的荒淫生活与欺民暴政，使他们不可能获得什么长生不老的灵丹妙药。今天，在我国优越的社会主义制度下，人民生活不断改善，身体素质日益提高，这就为我国人民健康长寿提供了可靠的条件。如今人们要求的健康长寿，是使它既能为社会作更大的贡献，又能使个人生活得更加愉快幸福。一般来说，饮食营养、药物疗理、自然环境、生活设施等外界条件的优劣，无疑是对人们健康长寿具有很大的影响，但最终起决定作用的还是人体的内在因素。“生命在于运动”诚然是一条客观真理，然而各种具体的运动形式，对健康长寿所能产生的效益是大不

— | —

<http://www.klrs999.cn/>

一样的。我国古代全真道华山派秘传的养生长寿术——回春功，以其独特的形式，经过千百年来的实践证明，它对健康长寿具有显著的效果。作者早在三十年代后期因特定的机遇，从师学道，得华山派道长亲传养生长寿秘功，近五十年来坚持修炼，至今虽年近古稀，仍身强力壮，精气旺盛，毫无垂暮之感。由于种种社会原因，这样优秀的运动形式；道门内固然戒规森严，秘而不宣（只传所谓有仙骨道缘的正门弟子，且要立誓“上不传父母，下不传儿女，严禁抄录”）；作者本人思想也受束缚，从未予以公开。

党的十一届三中全会犹如春风吹拂大地，带来了科学的春天。本人深感华山道人秘传的养生长寿术功法是我们中华民族的一份珍贵文化遗产，是人体科学的精华，理应整理发掘，加以提高，造福人民。尤其是当我环顾左右，看到凡掌握此术的华山道人都已先后离开人间，如果再不积极予以传播，岂不使先辈道人的心血付诸东流、祖国的一份优秀文化遗产将有湮没的危险！党的方针政策的鼓舞，历史责任感的驱使，促使我终于开始披露和

逐步传授道家养生的秘功了。

近几年来，初步传播经过整理的养生长寿功法以后，一封封热情洋溢的来信，一张张喜颜悦色的笑脸，告诉我：一位年近七旬的老翁练功后，白发变黑，焕发出青春的活力；一位年过五十已经绝经而多病的妇女练功后，竟使月经得以再现；一位未老先衰的中年知识分子练功后表示：“有练功一年，年轻十岁之感”；一位脸黄肌瘦的青年机关于部练功后，犹如换了一副坚强结实的体魄；一位患有严重心脏病的姑娘练功后，消除了疾病，还建立了美满的家庭；一位甲状腺亢进需动手术的病人练功后，完全康复，免去了开刀的痛苦；一位受尿频折磨十余年的患者练功后，小便恢复正常，精力充沛；一些肥胖者练功后竟获得明显的减肥效果，有的胖女士甚至“变得苗条”了；一些神经衰弱患者练功后，失眠消除，记忆增强，思维敏捷；等等。为什么坚持学练养生长寿术功法，竟能产生如此显著的效果？这是值得研究和探索的问题。其中奥秘涉及知识面非常广泛，我恳切地期待着气功界、体育界、医务界、人体科学研究组织等方面的热心人士，携手合作，以

进一步探索和阐明这一功法的机理。

我由衷感谢各界人士支持和关注道家功法及本书的编写出版工作。本书的出版如果可以比作给人们提供一把打开人类健康长寿之门的钥匙，那末，我愿将这把钥匙首先奉献给老革命家和科技界、教育界、文艺界以及一切热爱和平的人们。

愿天下人健康长寿！

作 者 识

一九八五年七月一日

目 录

愿天下人健康长寿.....边治中

第一章	绪 言.....	(1)
第二章	(第一势) 回春功.....	(14)
第三章	(第二势) 上元功.....	(23)
第四章	(第三势) 八卦功.....	(30)
第五章	(第四势) 鹏翔功.....	(41)
第六章	(第五势) 龙游功.....	(48)
第七章	(第六势) 凤舞功.....	(58)
第八章	(第七势) 龟缩功.....	(66)
第九章	(第八势) 蟾泳功.....	(80)
第十章	(第九势) 猫扑功.....	(87)
第十一章	(第十势) 天地功.....	(104)
第十二章	(第十一势) 庆寿功.....	(115)
第十三章	(第十二势) 还童功.....	(128)
第十四章	练功须知.....	(143)

附 录	(一) 十四经分布循行概况.....	(149)
	(二) 道家功法疗效选摘.....	(153)
后 记		(163)

目 录

第一章

绪言

道家功法发展概说

我国古代养生长寿术很多，而道家 and 道教内部秘传的养生长寿功法则是我国养生长寿术中的精华，具有悠久的历史，并有其独特的功效。为了更好地了解和掌握这种秘传功法的精神实质，有必要概略地回溯一下它的来龙去脉。

中华民族在长期同大自然作生存斗争的长期实践中，积累了丰富的生产经验和生活经验，包括同疾病、伤残、衰老作斗争的祛病健身、延年益寿的经验。据先秦史籍记载，相传上古唐尧时代，由于天时不好，雨水过多，人们长期在积水和阴湿的环境中生活，“民气郁而滞着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”（《吕氏春秋·适音》）说明在原始社会后期，我们的祖先已经创造了某种舞蹈动作，导引活络肢体，畅通气血，掌握了一定的养生法术。

— 1 —

这种经验和知识,历经夏、商、周代的发展,及至春秋战国时期,诸子百家争鸣的过程中,也竞相总结并作了理论上的概括。其中比较突出的,则要数道家了。

《老子》这本记载先秦道家李耳(字聃)思想观点的著作,其中讲了许多养生之道,在一定程度上反映了道家的养生观。书中提出的“人法地、地法天、天法道,道法自然”是道家有悟于宇宙变化法则而用于人体自身发展的养生原则。“万物负阴而抱阳,冲气以为和”,说明人自身也必须阴阳调和,趋向统一,合乎自然规律,才符合长生之道。《老子》还涉及:“见素抱朴,少私寡欲”,“去甚,去奢,去泰”,“致虚极、守静笃”,“专气致柔”,“载营魄抱一”,“治人事天,莫若嗇”;等等。这些理论如用于养生之道,实大有裨益。老子本人是精于养生之道的,因而古代治史比较严谨的太史公司马迁在《史记·老子韩非列传》中也记载着:“盖老子百有六十余岁,或言二百余岁,以其修道而养寿也。”

在先秦除了老子,阐发养生之道对后世影响较大的是庄子(庄周)。我们可以看到在《庄子》中,不仅对《老子》的养生思想作了进一步比较系统的发挥,并特别强调养精节欲:“圣人贵精”,“必清必静,无劳汝形,无摇汝精,乃可长生”,“形劳而不休则弊,精用而不已则劳,劳则竭。”而且《庄子》还倡导以“吹呬呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸,为寿而已矣”的效仿禽兽长处和吐纳相结合的导引(“导气令和,引体令柔”)术;“真人之息(呼吸)以踵”,“其息深深”,“缘督以为经”的运气术,以及“坐忘”、“心斋”等虚静功夫;认为这些都是“可以保身,可以全生,可以养亲,可以尽年”、“终其天年而不中道夭者”的重要手段。

就《老子》、《庄子》所述,可以看到我国先秦道家在探究宇宙万物的发生、发展、变化规律中,已经开始注意于探索人体科学的奥秘。他们在人类养生学说方面所取得的成就,对于后世的贡献是极其宝贵的。

两汉期间,道家的养生之道不仅由于先秦以来的理论影响的扩大,而且还由于民间神仙、方士的传播(当然他们也搞了一些迷信的东西),用导引、吐纳、行气、辟谷、按蹻、房中等养生法术,来求得祛病、健身、延年,以至祈望“长生不老”。1973年长沙马王堆三号汉墓出土文物中,有一件采帛绘画的导引图,画有四十四个不同导引姿势的图象,作为社会上层人士的珍贵殉葬品。这些事例都有力地说明了当时道家养生长寿术的流行。汉代唯物主义思想家王充,也十分赞赏道家的导引、服气等养生长寿术,并认为“人之所以生者,精气也”,“死而精气灭”(《论衡·论死篇》)。因而他坚持锻炼“养气自守,闭目塞听,爱精自辅,服气导引。”(《论衡·养性篇》)

东汉中期,我国道教的产生,对于古代养生之道的发展,无疑是一个极重要的促进因素。因为道教一创立(最早的教派为张道陵所创的“五斗米道”,也即“天师道”),就奉老子为教祖,以《道德经》(即《老子》)为主要经典。他们教义中的一个要旨,是为了获得现世的康福和追求“长存而不老”,即所谓“归志于道,唯愿长生”。因此,对于道家养生长寿术的实践和研究,不言而喻地成为他们的必修课。道教的早期经典《太平经》对养生内修方面,明确提出了要掌握三个要素:“一为精、一为神、一为气”,“三者相互为治,故人欲寿,乃当爱气、当神、重精也。”张道陵所著的《老子想尔注》中,进一步强调了人自身应加强造

“精”活动，“身为精车，精落故当载营之”；并用养生功法达到“还精补脑”。同时代的著名道学家魏伯阳，更从探索人体内在奥秘，假借《周易》的爻象，对养生长寿的精气神学说，作了严密的数学描述，他所著的《周易参同契》，被后世道人誉为修炼内丹的“万世丹经王”，在养生学说史上，占有极重要的地位。

从魏晋、南北朝到隋唐，这六百多年时间里，由于统治阶级的两面政策，道教在政治上为官方所利用，而与早期道教有所改变。但就其养生之道方面，还是在继续发展着。尤其是这一时期许多著名的道士，往往同时又是医家，他们大量地著书立说，系统地总结先秦、两汉以来的经验，广泛吸取儒、释（佛家）、医家的有关内容，使道家的养生长寿之道的理论更趋完备，修炼的法术更加丰富多采。如东晋的葛洪、南朝齐梁的陶弘景、唐代的孙思邈，他们既是道学家又是著名的医家。葛洪一生著作凡六、七百卷，他的著作中具有不少精华，但也兼存糟粕，而《抱朴子》内篇二十卷，则可说是集道家养生之道的大成。他认为“道家之所至秘而重者，莫过于长生方也。”而长生的内修方法其“至要者，在于宝精行炁（气）”，即“导引行气，还精补脑”。同时还必须注意“饮食有度，兴居有节”。陶弘景辑录了六朝以前的养生内修经验，进一步肯定了葛洪的基本理论。被后人誉为“药王”、由宋徽宗追封为“妙应真人”的孙思邈，他把道家的内修理论进一步和医学、卫生学结合起来，使道家的养生长寿之道更加丰富和完备了。

及至宋金时期，道教中关于养生长寿的修炼，越益趋向于专门修炼内丹。元代以后，道教演变为两大教派，即

正一道和全真道，正一道的道士一般都有家室，被称为“火居道士”或“俗家道士”。全真道的道士是出家的，因此他们更有了全神修炼内丹的条件。正由于他们在内修方面颇有成就，因而形成了养生学史上所赞誉的“宋元内丹派”；又因为全真道奉神话传说“八仙”中的锺离权和吕洞宾为该教派的祖师，所以也被称为“钟吕金丹派”。他们的著作很多，但大都只讲要旨和一般功法，对养生长寿的内丹修炼的具体内容往往以隐语比喻，晦涩难懂。道内对内丹修炼的要领和具体做法，规定只准师徒亲传口授，对外秘而不宣。其实这是道门中历来的传统规矩，早在东晋时，葛洪就认为凡修炼内丹及房中术，“其大要在于还精补脑一事耳。此法乃真人口口相传，本不书也。”即使提到一些内容，“终不以至要者著于纸上。”（《抱朴子·内篇·释滞卷》）由于这样的原因，现在能看到的明代《道藏》五千四百八十五卷典籍中，有关养生长寿的内丹修炼著作不下一百二三十种，诚如葛洪所言，看了这些书面资料，还是不能真正掌握要领，并演绎其整套具体做法。这些至关紧要的内容和具体做法，长时期来一直由道门内的骨干面传口授着，未能为更多的人掌握和传授。这是历史造成的缺陷。

综上所述，足见道门内代代相传的养生长寿术，源远流长，两千多年来他们对祛病健身、延年益寿的养生之道的钻研，是获得了巨大成就的。据悉，古来，人均寿命不足三十岁，在“六十不夭寿，七十古来稀”的情况下，道人们则能生存七、八十年以上，有的高寿九十多至一百多岁（全真道的祖师之一张紫阳享年近百岁，孙思邈享年百余岁，孙的著作《备急千金要方》中记载：“道人蒯京，已年

一百七十八岁，而甚丁壮。”）显然这同他们自身养生修炼的得法有密切关系。这里给予我们一个合乎逻辑的启示是：我们当前生活条件在许多方面大大优越于古代，在平均寿命已超过六、七十岁的状况下，如果再能掌握道人们的一套养生长寿之道中科学的方法，岂不可以比现在的平均寿命延长几十年吗？应该说这是完全可以做得到的。

摆在我们面前的任务，应当尽快地把道门中千百年来内部秘传的养生长寿术挖掘出来，以科学的方法予以去粗取精、去伪存真的分析整理，将其有益的精华部份迅速地广泛传播，以期提高人们的体质和健康水平。作者有鉴于此，深感自己肩负着责无旁贷的重任。在本书的前言中讲到，由于特定的机遇，作者早年有幸在全真道华山派内，深得先辈道长的关怀，正式从师于该派第十八代传人冯礼贵道长，道号智中，列为第十九宗代，先后得到师父和师祖真传，学习和掌握了华山派道内秘传的养生长寿术全部功法。全真道华山派创立者系金代道士郝大通，号广宁子，世称“广宁真人”，元代被称为“广宁通玄太古真人”，为全真道“北七真”之一。该派至今已有近八百年历史，但道内所秘传的这套养生长寿术，则渊源于魏晋，以至两汉。读者可以在后面看到，本书所介绍的十二势功法的主要姿势，几乎都可以在马王堆三号汉墓出土的导引图中找到原型。这绝不是偶然的巧合，因为在成书较早的道教典籍《太清导引养生经》中，就记载着相传上古长寿者赤松子、彭祖等人的导引法，以及蟾行气法、龟行气法、雁行气法、龙行气法等仿生运动方法。华山派道人们是虔诚地、终年累月地潜心研习和修炼这些传统法术

的。作者至今还清晰地记忆起师辈在传授功法时除了讲解术理，还讲述一些仿效所谓仙禽仙兽（如龙、凤、大鹏、灵龟、金蟾等）的故事，这些传说给人以一种美好的联想。而先辈道人们的功夫，是精于做各种吐纳、导引和按蹻，並研究其对人体经络穴位和生理机能影响如何；等等。他们对各势功法的修炼，每有心得，就进一步琢磨、提炼、改进动作姿势。作者在从师的一些年月里，深切地感受到道人们这种精益求精的探索和钻研精神，是十分可贵的。作者是无神论者，崇尚实事求是，在经过近五十年的实践和研究，又受到党的十一届三中全会以来解放思想、振兴中华等正确方针的感召，认识到必须在有生之年尽快地整理好这一套道家养生长寿的术理和功法，以奉献给人民。刘少奇同志对于我国古代的导引、吐纳等养生经验是十分重视的，他认为这些文化遗产是我们民族的精华之一，必须把它挖掘出来为人民造福。他说：“要继续采风访贤，和尚、道士的养生经验也要总结出来，因为知识没有阶级性嘛！”（转引自《新观察》1981年第三期《气功师的遭遇》）少奇同志的恳切之言，无疑对作者也是一种崇高的鼓励和鞭策。

功法的独特作用

在社会主义现代化建设的新时期里，不仅要有强健的体魄，更加需要敏捷的思维和智力。这几乎是许多人的迫切要求。因此，作者把道内秘传的许多功法加以整理，选择最基本、最核心的精华部分，予以传授，让人们每天只化较少的学练时间，从而获得应有的强身祛病、健脑益智的效果。本书就是根据上述原则介绍养生长寿术十

二势功法的。这是道家养生长寿内修功夫中导引、吐纳、按摩、元和、还精补脑诸术的有机结合，是一种动静双修、精气神形齐练的全身性柔韧运动功法。它集中体现了保精和还精补脑的内丹修炼要旨，深入浅出，易学易练，见效较快，无副作用。

本功法从它的功理结合实践效果来看，主要具有以下特点和作用：

一、肾气和盛，还精补脑。

这是道家这套功法最基本的特点和优点。道家所说的“肾”，不只是指肾脏，认为它是人的先天之本、生命之门、造精之“车”（工具）。它与人的寿夭休戚相关，故有“肾宫主寿”之说。华山道人修炼的养生长寿术，是将各种功法都围绕着人体的命宫，尤其是肾宫展开运动，这是抓住了古代道家保精和还精补脑的养生要旨的。

根据作者近五十年的体会，道家和华山道人所讲的“精”的含义，似包含现代医学所指的激素，尤其是性激素。这些激素是促进人体各种器官的生长发育，并维持其正常状态的重要因素。现代医学认为，激素分泌问题同人体健康长寿有关。所以，世界著名的老人学家肖尔根德认为：如果若干年之后，人们能够调节人体的荷尔蒙（激素）和神经系统，便能使人的“青春期”延长五十年，寿命可达二百岁。一八八九年，曾一度被称为“内分泌学之父”的法国医学家布朗·卡塞，在他七十二岁高龄时做过一次试验，他把狗和豚鼠的睾丸提取物，注射到自己身体内（皮下注射一毫升，持续两周），发现体力和精力都显著改善达四周之久，声称得到了“返老还童”的奇妙效果。后来苏联的伏罗洛夫，则提出用年轻的猿猴的睾丸移植

到男性人体内，可以延长寿命和恢复青春。国外还流行服用雄性、雌性激素的针药，以期保持青春和延年益寿。这种打针、服药或移植异体造精器官，也许能获得一定的效果，但决不是理想的办法。因为每个人的发育状况、生理功能都有各自特定的个性，同时人体内的各种激素又需要保持微妙的平衡，因而多用激素药物，必然会引起不良后果。早在公元初的东汉时期，道家已经掌握了“身为精车，精落故当载营之”（《老子想尔注》）的理论和实践，用现代医学的话说，就是主张发挥人体自身制造荷尔蒙的功能。华山派道长们在继承历代道内对这方面的理论知识和实践经验的基础上，进一步探索、钻研，终于创造了一整套道家独特的功法。本书所要介绍的内容，就是突出显示了“温肾养精”、“还精补脑”的作用。学者如能按照本书十二势功法认真操作，则可使肾气和盛，肾精充沛，就能增强体质，推迟衰老，延年益寿。

近年来，我国对“肾”本质的问题已从多方面进行研究，不少实验证明：肾既与内分泌，尤其是垂体——肾上腺之间，又与人体抗病能力之间都具有密切关系。在临证上，往往看到内分泌功能减退者，其表现是肾虚、气血两亏等症，中医根据辨证论治予以补肾、补血、益气，就使病情改善了。以上情况说明人体保持肾气和盛、肾精充沛的重要性，从这里再看练好道家功法的意义就不言而喻了。

二、疏通经络，调和气血。

道家历来重视经络学说，道长们又多与医家结合，长于气功的研究和实践。华山道人继承和发扬了这一传统，认为生命自元精始，精之存靠气、血，气为血帅、血为气

母，而精、气、血之维系和运行则靠经脉络脉的畅通。由于经络分布全身，紧密地联系着体内各脏腑和体表各组织器官，为精气运行之要径；如果经络不通，将会引起气滞、血瘀、精弊，阴阳失调，百病丛生。《内经·灵枢》中说的“经脉者所以决生死、处百病、调虚实，不可不通”，就是这个道理。所以在华山派道内秘传的养生长寿功法中，处处体现了疏通经络，以使精、气、血充盈全身的这个优点。作者在本书中所选辑和整理的十二势功法，每一势都顾到阴阳均分，调动精气沿手三阴、手三阳、足三阴、足三阳和任、督这些主要经脉运行，并兼及其余脉络。

这里列举本功法第五势龟缩功为例，仅就其经络导引而言：从它的起势开始，两手沿着一定的路线运行，有阴掌、阳掌、劳宫相照、十宣穴（十个手指尖端）对照、舒指、转腕、旋肘、耸肩落肩等动作，充分导引手三阴、手三阳六条经络的疏通；在转体、奔马势、前仆和后仰的弓步交替，以及头颈的伸缩，既有效地疏通了足三阴、足三阳六条经络，又充分调顺了任、督两脉，还牵引了带脉和冲脉，梳理了三焦，以及奇经八脉。因而单是这一势做功后，就使人顿时感到热流涌于全身，元气充满经络，血脉畅通，精旺神足，思维活跃。

在做龟缩功的时候，还要求呼吸尽可能地缓慢、深细一些，以增大肺活量和更好地引导精气循经运行。功法中不仅龟缩功要求掌握好呼吸方法，以更好导引精气循经络运行，其余各势也都是如此。就连看起来形式相当简朴的鹏翔功，同样充分地导引着精气循十二经和奇经八脉运行，达到很好的效果。在天环、地环等势功法中，还运用自身肢体经穴，吸收大自然的天阳、地阴，以滋补

人体的气血，增进养生效益。

值得提起的是，学者经过长期锻炼，对各势功法的姿势、经络穴位比较熟悉以后，即可呼吸配合自如，意念暗示自然，在做每一势功法时，都将会达到精气循着任督和四肢经络的小周天和大周天的轨迹顺乎自然地运行。这时，可谓经络疏通，气血调和，其效果无疑更上一层楼了。

三、利通关节，协调脏腑。

十二势功法周详地顾及人体结构运动系统的柔韧性锻炼，科学而巧妙地运动全身骨骼、关节、韧带、肌肉群，並按摩内脏器官，极有助于促进和保持形体健美，增强体力，增进消化功能，並能较好地防治肌肉劳损、常见的脊椎病、关节炎和消化不良症等。

功法中有全身松弛的弹性抖动、螺旋圆转、柔性牵引、俯仰屈伸、起蹲承压等多种形式，把全身四部分骨骼的所有大小关节和韧带都运动遍了。而且由于做功时意念的导引暗示，促进关节囊内层（滑膜层）滑液的分泌，並调动精气对骨骼、软骨、关节和韧带的充盈滋养，这样就起到了对这些组织既能保养、增强，又能治疗、康复的良好作用。

这里可以第三势八卦功为例：双手交叉地画“弯月”、“太极”、“太阳”等大小圆弧时，对上肢从肩关节、肘关节、腕关节、掌指关节和指关节，以上下、左右、正反面多种角度，柔韧地牵伸、旋转活动遍了；下肢交叉地提踵（脚跟举起，五趾点地）、转腿、旋胯等各种动作，则把髋关节、膝关节、踝关节、跗跖关节、跖趾关节、趾关节都柔韧、灵活地运动到了；头部、颈部、胸背和腰部的轻盈转体和扭晃动

作,对颈项和整个椎骨间的关节和韧带,都得到了轻柔的按摩和运动。不仅八卦功是这样,其余各势也无不贯穿这种全身关节活动的要求。实践证明,通过做这些功,对各个部位关节功能的增强,防治关节炎和脊柱骨质增生等,都有较好的效益。

本功法同样十分讲究对人体肌肉群的全面运动。可以毫不夸张地说,全身各个部位的骨骼肌,通过功法操作,几乎都得到了比较充分的活动和锻炼。除了每势功法都重视对于四肢肌、躯干肌(包括背肌、腰肌、胸肌和腹肌)和头颈肌的充分运动,还对平时活动较少或容易为人们所疏忽的颅顶肌、枕肌、耳后肌、颞肌,乃至舌根(舌骨下肌群)等,都通过第十二势还童功的按摩、揉捏、“十宣”击面、吐舌和其余多势功法中的颈项伸缩等独特的动作设计,而得到了必要的运动。因而坚持十二势功法锻炼到一定时日以后,练功者会明显地感到自己的肌肉比原来更结实而富于弹性,体力增强,精力充沛,步履轻捷。一般来说,每势功法能在不同程度上,使锻炼者的内分泌系统和免疫功能得到调整和提高,因而通过运动,第二性征(如男性的肩、背、胸肌发达,女性胸部丰满、肌肤细嫩)就会改善,使人们比自己原来的体形显得更健美。还因为功法中许多动作重点在于腰腹部运动,如日久坚持锻炼,对减肥将有明显的效果。

整个功法从第一势到最后一势,完整地反映了人体运动系统的全身性柔和的运动。五官九窍,四肢百骸的健运,必然影响人体内脏机能的活动,尤其是对消化器官,从口腔、咽、食管到胃、肠、肝、胰等脏器,注重于全面、系统的运动和按摩。例如,对这些脏器用上下轻柔抖动

(回春功)；用躯干牵引、拉伸呈“X”形(第一、二势之间两个八拍的特殊转肩)；或前后“S”形(龟缩功)；左右“S”形(龙游功)；横倒“∩”形(鹏翔功)；左右“L”形(凤舞功)；左右“○”形(天环功)；左右“○”形(地环功)；用腰腹部扭动、旋转呈上下(左右)“U”形(还童功)；再加上颈项伸缩、俯仰(龟缩功和蟾泳功)、叩齿、吐舌、吮津等一系列活动，均有助于促进唾液分泌，增强消化器官的功能，改善营养吸收状况，促进新陈代谢，提高健康水平。

总之，这十二势功法有一个相同的功效，诸如，它有良好的平秘阴阳、疏通经络、调和脾胃、旺盛气血、强健骨、还精补脑、减肥健美、滋润肤发、防癌症、抗衰老、延年益智等。还由于十二势功法有使中老年在精气神和思维活力等方面一定程度的回复青春之功力，所以这些功法也称之为“回春功”或“返老还童”术。

这套功法是先秦以来道家和历代道门中养生长寿的术理和功法的继承和发展，是多少年来代代相传，潜心探索和不断创造的结晶。从过去一些教学实践证明，这套“回春功”，不仅由于它具有祛病强身等明显功效而受欢迎，而且还由于它在功法的姿势设计上别具一格，动作典雅古朴、柔韧圆润、轻盈洒脱、舒展大方，有不是舞蹈胜似舞蹈之感。所以学者通过认真锻炼这套独特的道家功法之后，不仅可使体态健美，而且还会增添一种艺术享受的乐趣。

第二章

(第一势)回春功

道家秘传的养生长寿功法，在一定程度上具有促使人的机体回复青春的功力，本势功法既有回春之力，又冠于诸功之首，因而名为“回春功”。本功还因着重在服气养肾，故也称“服气养肾悠功”。

(一) 操作

1. 预备势(图 1-1~5)

(1) 自然站立，两脚距离与肩同宽，两臂垂于体侧，呼吸缓慢，全身放松，头正颈直，目光内敛，神态安详，意念青春，面含微笑(图 1-1)。

(2) 双手向两侧弧形上举过头顶、合十(左右手掌、手指相合)，两脚跟相靠(左脚跟向

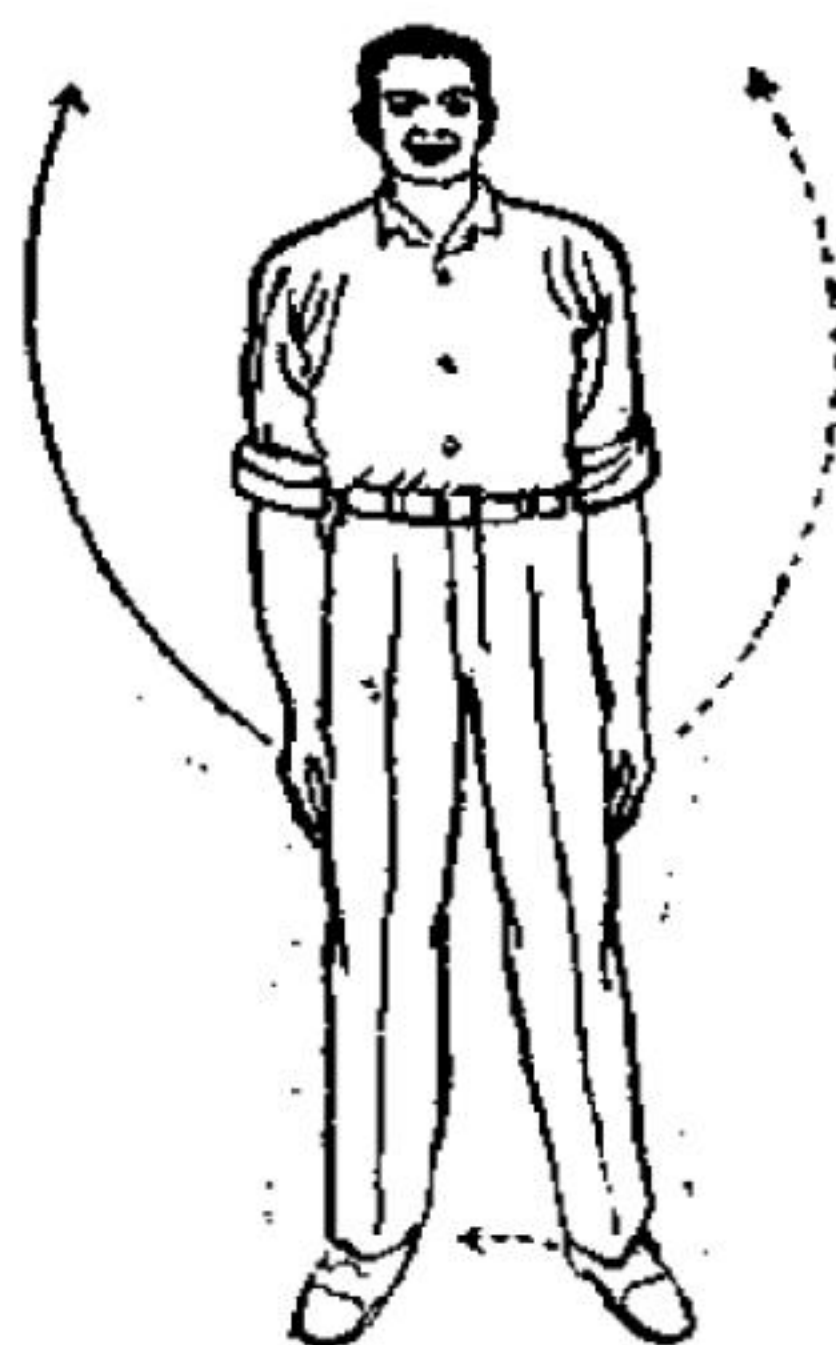


图 1-1

右脚跟靠拢)、脚尖自然分开,同时举踵(脚跟渐提起,有些人一时不适应,可不必急于举踵)意念元气自下而上缘督脉而行,意念青春,面含微笑(图1-2)。接着合掌下行,脚跟随合掌下行徐徐落下,缓慢呼气(图1-3)。合掌继续引气从任脉而下,然后两手掌渐渐分开(图1-4),双手掌渐渐移至体侧,如立正姿势,呼吸恢复自然(图1-5)。

2. 服气(图1-6~11)

(1) 两脚开立与肩同宽,全身放松,呼吸缓慢,神态安详,意念入静(图1-6)。



图 1-2



图 1-3



图 1-4

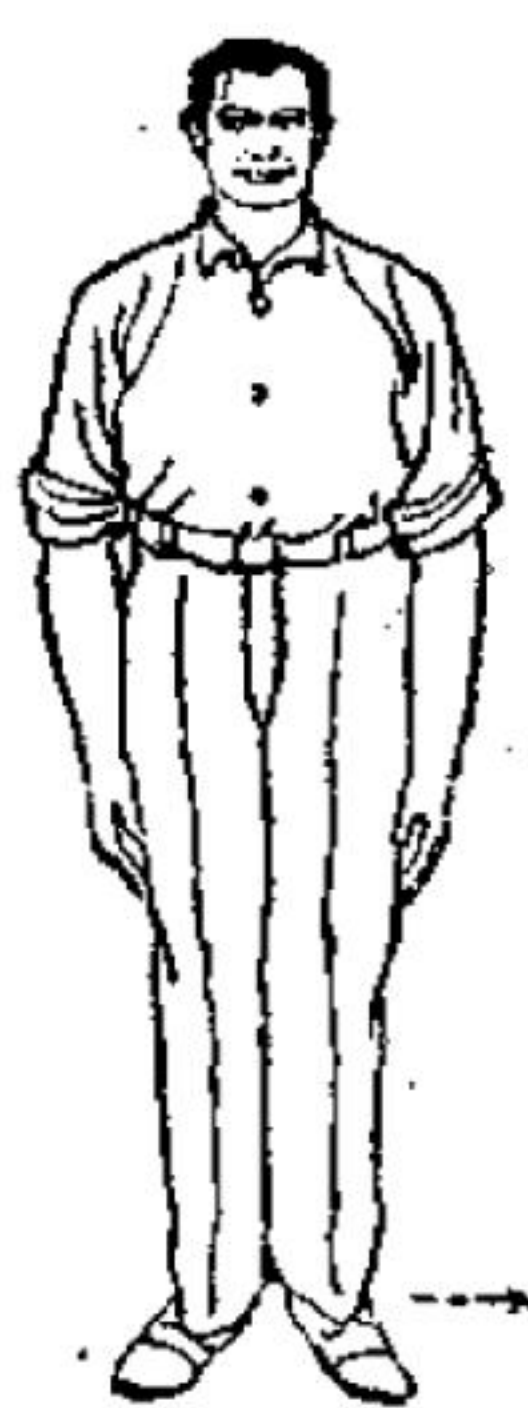


图 1-5



图 1-6



图 1-7

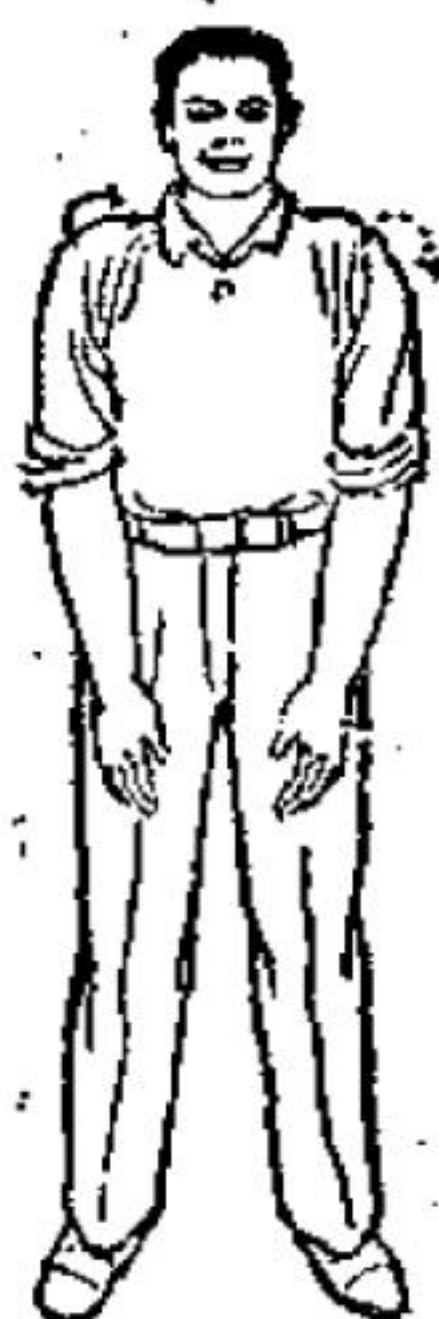


图 1-8

(2) 深吸气：鼻吸口呼。吸气时耸肩、举踵（两脚跟随吸气徐徐提起，提肛缩肾，头微抬，颈徐伸，胸部舒展，小腹自然鼓起，大量吸纳新鲜空气（图 1-7）。当感到吸气快吸足时，两肩向后转圆加深吸气（图 1-8）。然后缓缓呼气：呼气时脚跟徐徐下落并屈膝，身躯渐渐前倾（约 45 度），小腹微收，两手自然下垂于身前，使体内浊气尽量吐出（图 1-9、10）。

以上服气，也称吐故纳新，一呼一吸为一息，可做 8 息；然后回复自然站立（图 1-11）。

3. 虚静（图 1-12）

服气后保持预备势（1）自然站立的全部要求，然后以意念配合自然呼吸，导引全身内外放松入静，即吸气时默念“静——”或“我要安静”；呼气时以意导引全身放松，尤其是小腹放松。如此导引 8 息（一呼一吸为一息），身



图 1-9



图 1-10



图 1-11

心逐渐趋向虚静境界(图 1-12)。

4. 抖动(图1-13)

保持虚静状态，然后意念由小腹部开始颤动，带动全身脏腑肌肉作有弹性而松柔地抖动，如能自觉全身上下越抖越松柔，悠然自得，则收效越大。

这样的松柔抖动，每次做功时不



图 1-12



图 1-13

要少于 164 次（约一分钟时间），多至二、三分钟，然后渐渐停止。

5. 转肩（图 1-14~19）

在抖动渐停后，做一次松静呼吸（吸气时意念入静，呼气时全身放松；然后双膝微曲，两臂自然下垂，嘴微微张开，开始做左右转肩（图 1-14）。

（1）左肩向下前方、右肩向上后方、腰渐向右转，使左肩转向左前方约 60 度（图 1-15）；

（2）左肩继续向下前方、右肩向上后方、腰继续向右转，使左肩转向左前方约 45 度（图 1-16）；

（3）右肩向下前方、左肩向上后方、腰渐向左转，使右肩转至右前方约 60 度（图 1-17）；

（4）右肩继续向下前方、左肩向上后方、腰继续向左转，使右肩转至右前方约 45 度（图 1-18）。



图 1-14



图 1-15



图 1-16



图 1-17



图 1-18

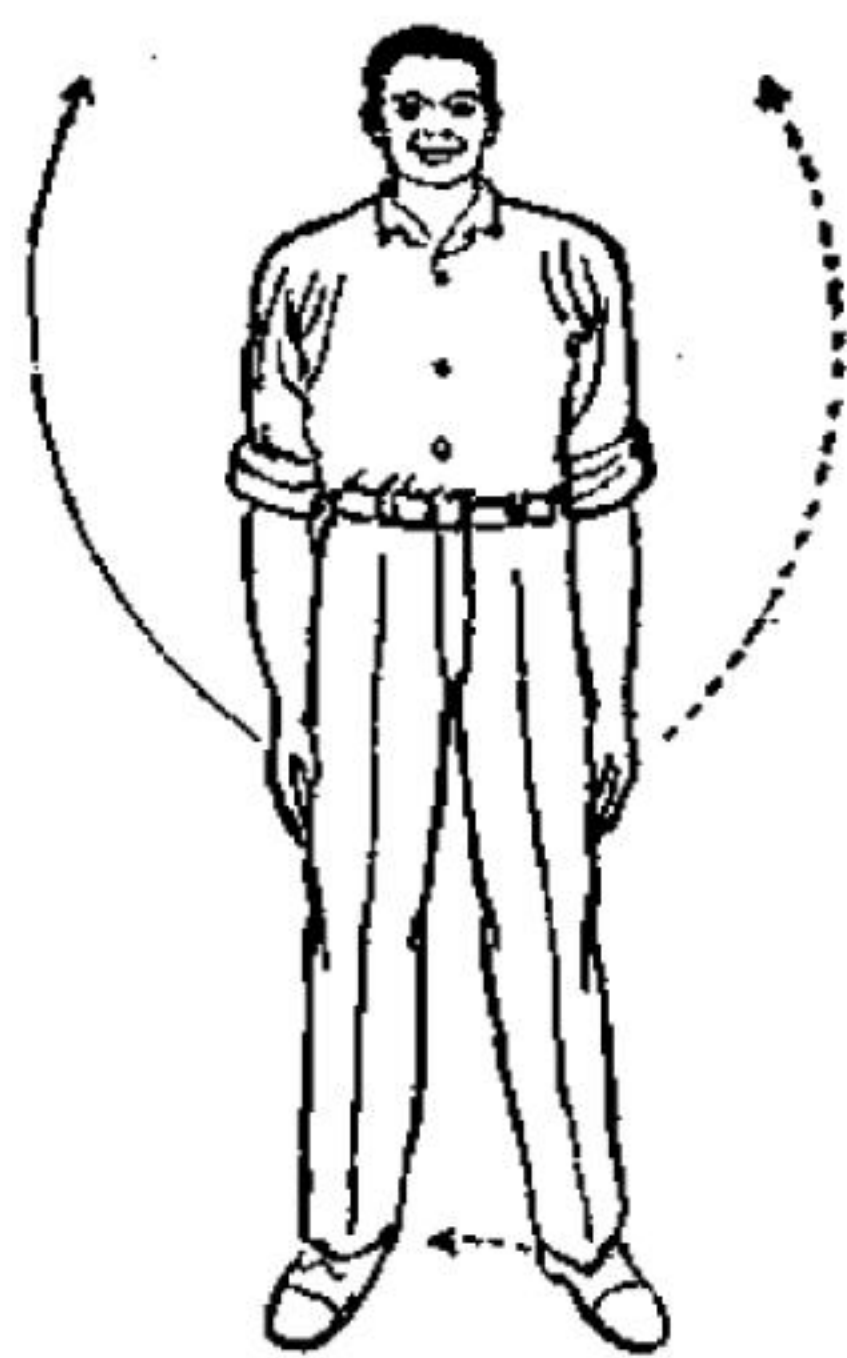


图 1-19

按上述顺序转肩，左右各转 8 次，回复到转肩前(图 1-19)。

6. 收势 (图 1-20~24)

双手由两侧向裆前合十，左脚跟向右脚跟靠拢，合掌沿任脉上提，举过头顶；同时举踵、深吸气，(图1-20)；合掌下引，脚跟徐徐放下，同时缓慢呼气，(图1-21)；合掌经上丹田、中丹田继续沿任脉而下，然后两手掌从关元等穴处分开(图1-22)；两手掌继



图 1-20



图 1-21

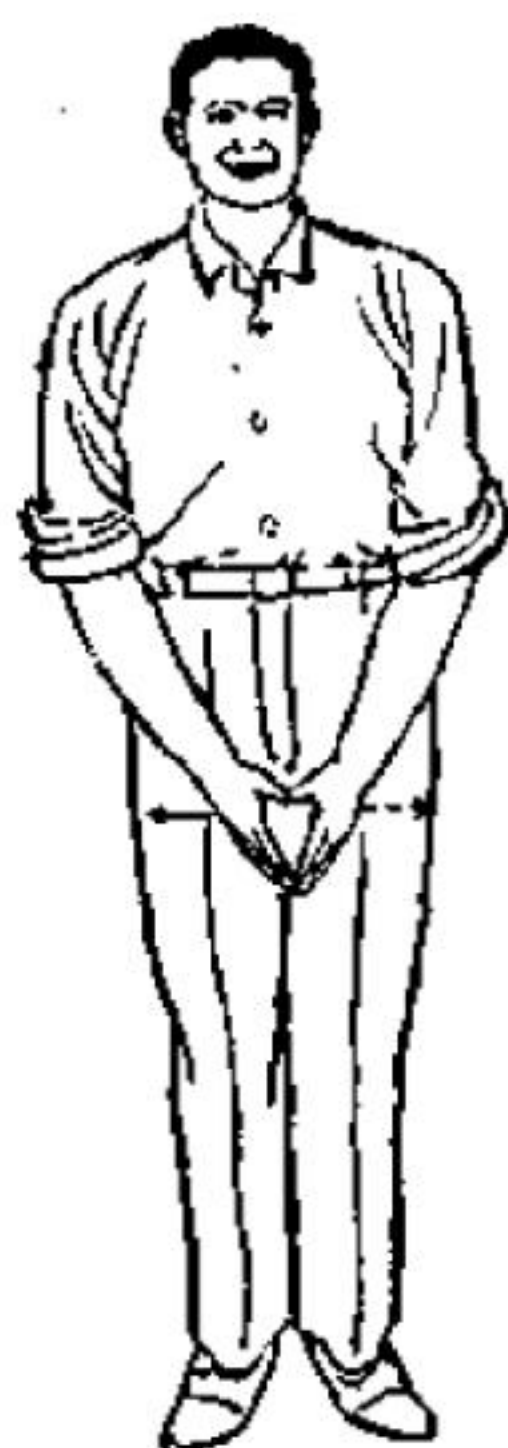


图 1-22

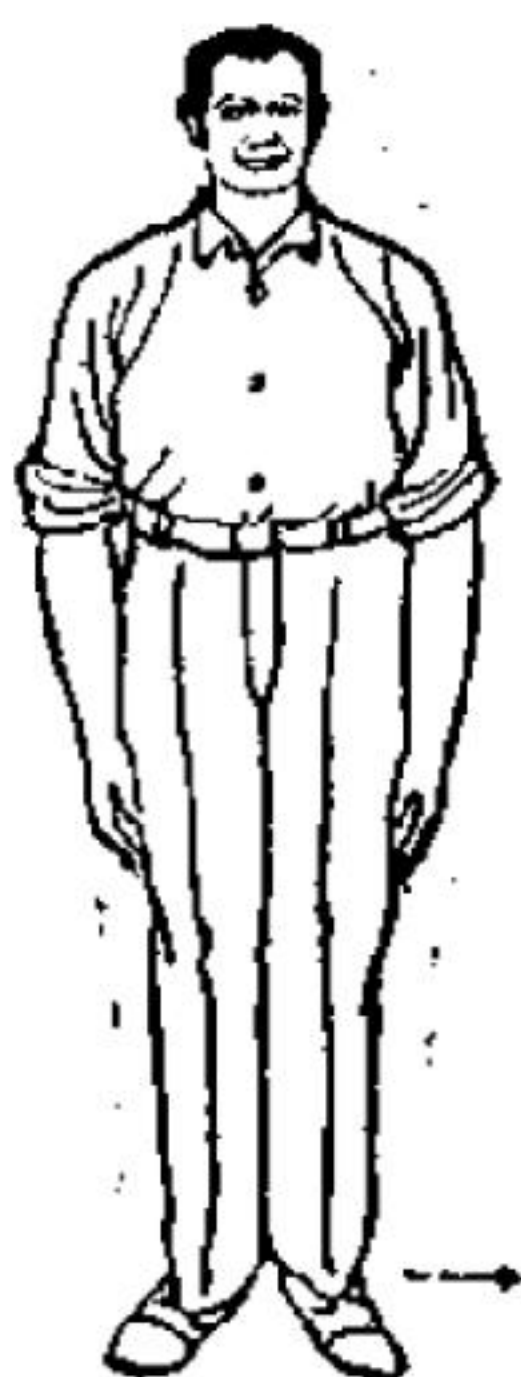


图 1-23



图 1-24

续分开于体侧，如立正姿势，然后呼吸平静，恢复自然站立(图 1-23、24)。

(二) 作用

1. 吐故纳新，通调肺气。 回春功第一节服气，这种以腹式顺呼吸，並配合俯仰和转肩特定的吐纳形式，全身放松，引体向上(成向后的半个椭圆形)，屈体向下(成向前的半个椭圆形)，肋间外肌和横膈肌大幅度地运动，使胸廓的前后左右直径和横膈膜的上下幅度都尽力增大，不仅既能较充分地吸取新鲜空气(道家称之为活气)，又能较充分地排出二氧化碳(道家称之为死气)，而且坚持经常这样锻炼，肺活量就会明显增大。据测量，横膈肌的活动范围每增加一厘米，肺活量可扩大250~300毫米，一个平时缺少锻炼的人，坚持回春功锻炼半年至一年后，膈肌的活动幅度往往可增加三至四厘米。由于吸入新鲜

空气增多,肌体供氧充足,体内浊气滞留减少,各部分组织的细胞趋向活跃,新陈代谢旺盛,促使人体整个健康状况得到改善。

2. 怡性养神,醒脑明目。回春功在服气后和抖动之前,有一段虚静的修练,这既是为抖动作好准备,而且这种“虚静”本身就是练气功的一种基本功,道家称之为“筑基功”。它使人能全身内外放松,意境清静,使大脑进入“气功态”(特殊的功能状态)。这种虚静的修练(也就是现代语所指的“松静功”或“放松功”)是同《老子》论述“致虚极,守静笃”的要求相吻合的,它有益于整个身心健康。此外,通过回春功第1~4节几个层次的系列活动,尚能起到道家所说的“还精补脑”的作用,改善对脑血液的供应,较好地调节大脑功能,增强记忆,活跃思维,改善睡眠,並提高视力。它是脑力劳动者的一种非常有效的保健操。一些练功者体会,做四、五分钟的回春功(第三节可抖动二、三百次),顿觉浑身舒畅,精神焕发,眼目清亮,明显地增进工作和学习的效益。

3. 疏通经络,活血化瘀。回春功对此作了四个层次的设计:第一层次用服气导引的形式,以“导气令和,引体令柔”的方法进行;第二层次用虚静形式,以“放松入静,清寂无为”的方法进行;第三层次用抖动形式,以激发气海(下丹田)鼓荡,元气贯注全身;第四层次再用肢体导引,以使手、足三阴经三阳经和任督两脉得到进一步疏通。通过这样多层次的锻炼,就能逐渐地达到经络畅通,培补元气,活血化瘀,扶正祛邪,增强体质。

4. 舒筋活络,利通关节。在第三节弹性抖动时,上肢柔和地松动了肩、肘、腕、掌指和指关节,下肢轻柔而

弹性地活动了腕、膝、踝、跗跖、跖趾和趾关节，整个脊柱的椎间关节、韧带也都获得弹性松动，这样的系列活动，极有利于增强全身关节和韧带的功能，有利于防治关节炎和椎体骨质增生、劳损等病症。

5. 协调脏腑，健脾和胃。回春功先用体躯的俯仰、伸屈作内脏运动（第一节）；再用全身抖动（第三节），促进肠胃的蠕动；最后用肩膀和躯干弧旋形地牵引。通过这样三种不同方法对脏腑器官进行自我调节，增强脏腑组织的功能，对改善消化和代谢功能有较好效果。

6. 肾气和盛，延缓衰老。这是回春功的主要作用。功法中提肛缩肾、全身弹性抖动以及左右转肩、躯体牵引内分泌腺有关部位等活动是十分重要的。一些中老年者“肾气衰，发堕齿槁”，“肾气衰，形体皆极”，但通过上述功法锻炼，可促使肾气和盛，肾精充沛，就能达到延缓衰老的作用。有实验证明，某医院病理科对10例生前辨证为肾阳虚与7例没有此证的死者的内分泌腺体作了病理观察，发现肾阳虚患者的肾上腺、甲状腺、睾丸或卵巢都有功能低下的形态学改变，而7例无肾阳虚者的内分泌

第三章

(第二势)上元功

本功有增强元气、还精补脑的作用，故道家定名为“上元功”。

(一) 操作

1、预备势 (图 2-1~5)

(1) 自然站立，双腿分开，两脚距离与肩同宽，两臂自然下垂于体侧，呼吸缓慢，全身肌肉放松，目光平视，神态安详，意念青春，面含微笑 (图 2-1)。

(2) 双手向两侧 (手臂自然伸直) 弧形上举过头顶、合十 (左右手掌、手指相合)，左脚跟向右脚跟靠拢、脚尖自然分开 (如立正姿势)，同

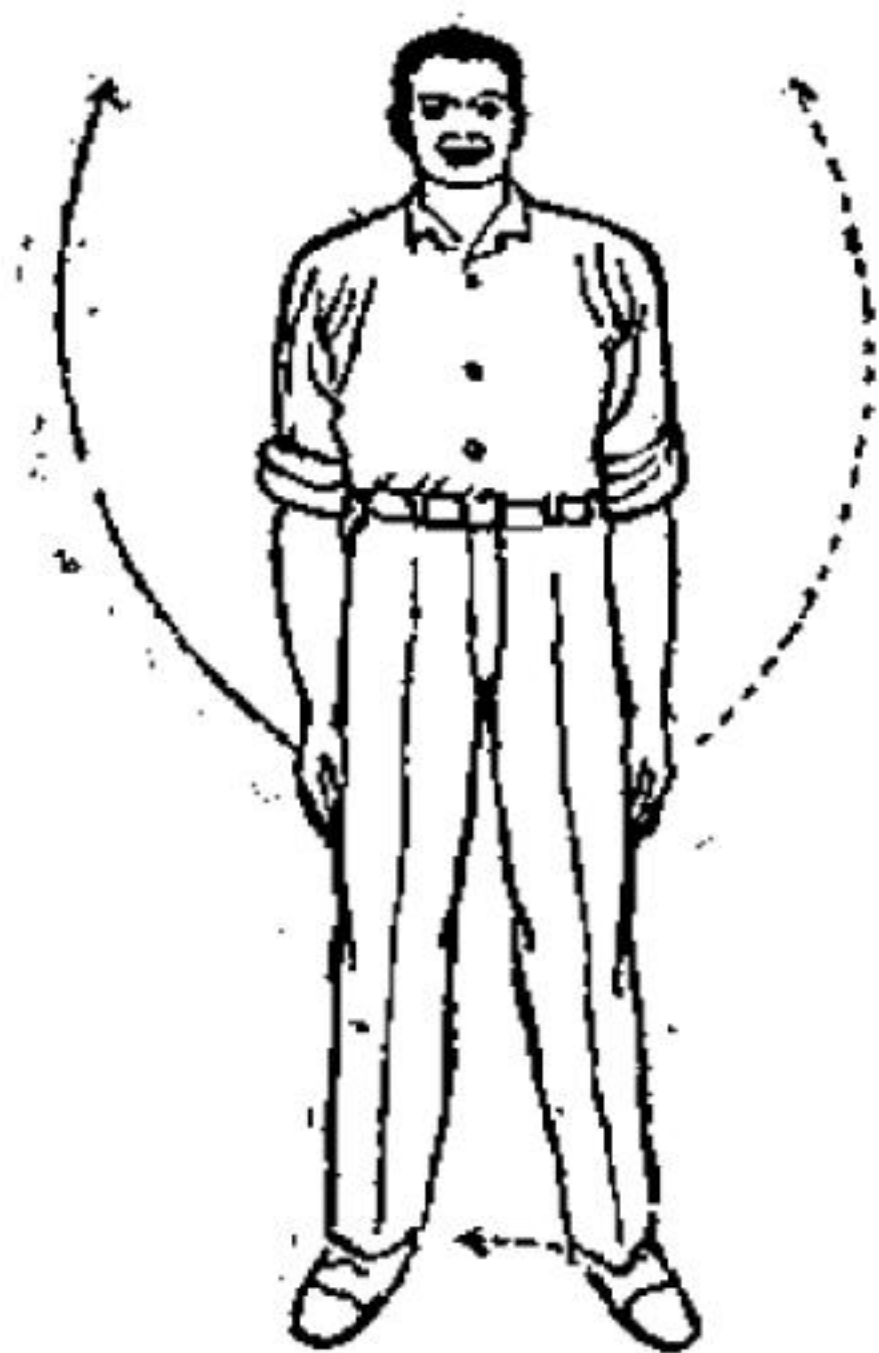


图 2-1



图 2-2

时举踵（脚跟渐提起）、深吸气、提肛缩肾，意念渐将元气自下而上，缘督脉而行（图 2-2）。接着合掌下行，脚跟随合掌下行徐徐落下，缓慢呼气，意念导引元气，沿任脉而下（图 2-3）。合掌徐徐下行，导引元气贯于下丹田，然后两手掌从关元、中极、曲骨穴位前分开（图 2-4）。双手掌缓缓移至体侧，如立正姿势，呼吸恢复自然（图 2-5）。

2. 起势（图 2-6~8）

（1）紧接预备势，两脚开立与肩同宽，全身肌肉放松，呼吸缓慢，神态安祥，意念入静（图 2-6）。

（2）意念两手劳宫穴，左手（阳掌）

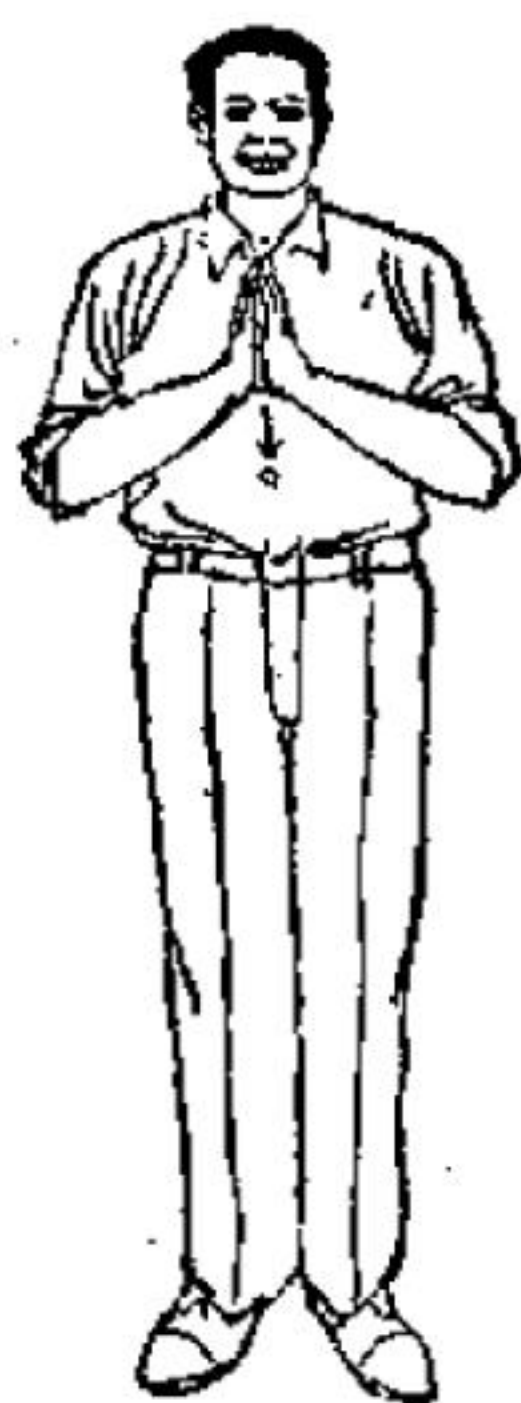


图 2-3

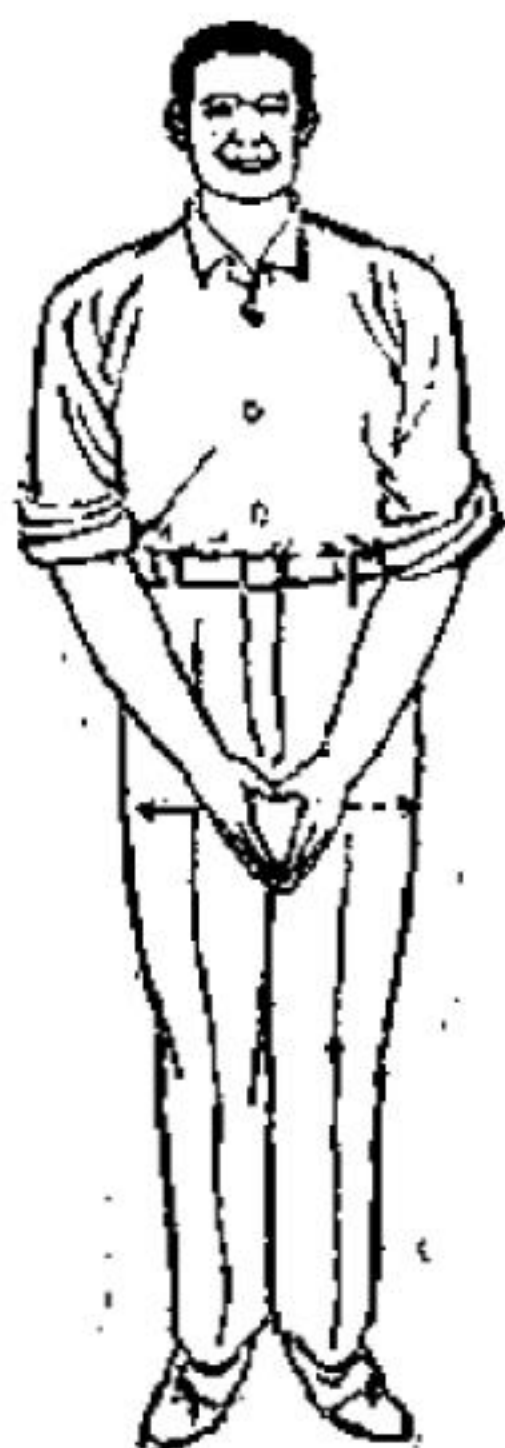


图 2-4

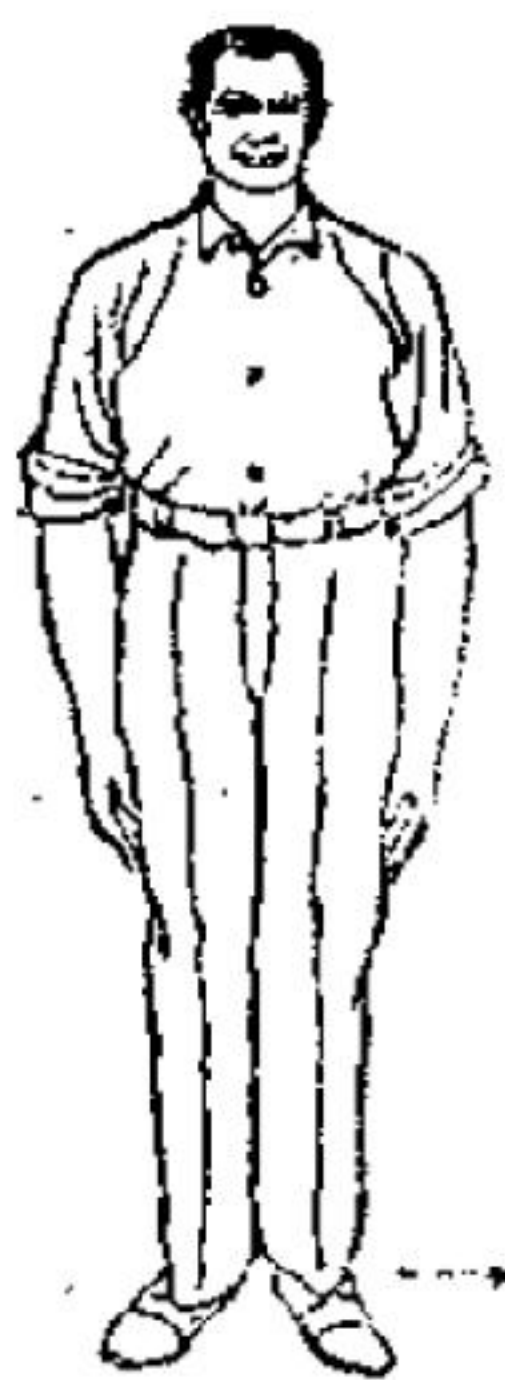


图 2-5