

中国道家秘传养生长寿术

边氏功法

边治中 著



中国道家秘传养生长寿术

边氏功法

周谷城题



边治中著

农村读物出版社

1988·北京

目 录

- 愿天下人健康长寿····· (1)
延缓衰老的新途径····· (3)
中国古代道家秘传养生长寿功法····· (15)

站功

- 站功一势 回春功 (服气养肾悠功) ····· (19)
站功二势 上元功 (挤阴功) ····· (27)
站功三势 八卦形功····· (31)
站功四势 鹏翔功 (平环功) ····· (37)
站功五势 龟缩功 (复环功) ····· (41)
站功六势 龙游功 (三环功) ····· (48)
站功七势 螭游功 (小环功) ····· (60)
站功八势 天环功····· (62)
站功九势 地环功····· (64)
站功十势 人环功 (猫虎功) ····· (67)
站功十一势 八仙庆寿功····· (77)
站功十二势 凤凰展翅功 (大顺功) ····· (86)
站功十三势 还童颜功 (润肤功) ····· (90)

坐功

- 坐功一势 左右连环功····· (109)
坐功二势 前后环功····· (111)
坐功三势 坐平环功····· (113)

坐功四势	地法天气功	(115)
坐功五势	人法地灵功	(117)
坐功六势	道法自然精功	(120)
卧功		
卧功一势	顺六合	(125)
卧功二势	阴阳鱼	(128)
卧功三势	顺道齐昌	(131)
练功须知		(137)
防病治病、健身延年的一份珍贵遗产		(141)
练蟾游功治好甲状腺肥大		(143)
练龙游功的效果		(143)
神奇功法 盖世无双		(146)
无药除病的回春功		(148)
养生秘法 造福人类		(150)
练功效果案例		(160)
古代养生长寿术对老年前期及老年人甲皱微循环的影响		(168)
编后记		

愿天下人健康长寿

边 治 中

人最珍贵的是生命，最难得的是健康长寿。本人年青时，得华山派道长亲传养生长寿秘功，四十年来，练功不辍，身受其益，现已年过花甲，但仍觉身体健康，精力旺盛，没有垂暮之感。这样好的养生术理应广泛传播，为人类造福，但道规森严，社会环境几经变化，故几十年来，一直闭门修练，未敢公开。

近年来，许多中外专家、学者发表了一系列探讨养生长寿的文章，他们这种造福人类的伟大思想道德，使我深受感动。正巧，北京某健康杂志披露了我的同乡朋友古岱峰先生传授的一种健身功法——兜肾囊功。我知道此功是养生长寿秘功中的一节，就其作用看，估计会引起不少人学练。但练此功之前，必须练一种预备功，不然就会引起不良后果。而这份杂志在披露兜肾囊功的同时并没有介绍预备功。为了消除不良后果，我便在该杂志发表了三势兜肾囊预备功。事后许多读者寄来一封封热情洋溢的信，畅谈了练功收效的体会，更使我感到了道家秘传的这套养生长寿术乃是中华民族的一份珍贵遗产，实不应据为私有。尤其当我回顾左右，凡掌握此术的华山派道人，都已先后离开人世，而我自己的年纪亦已将近古稀，若不公开秘传，岂不让历代道家的心血付之东

流。于是在美籍生物学家牛满江博士、北京广安门医院前院长徐仁和先生、前针灸研究所所长张殿华先生、北京市体委陶加善先生、上海市沈新炎先生、香港许东亮先生及许丕新先生等诸位先生的鼓励下，决定将功法整理成书，奉献读者。在整理功法的过程中，曾获门生以及徐乐先生、李宝琦先生和香港的孙涛先生、吴宗海先生等各位的大力协助。本人对上述诸位先生、女士的鼓励和帮助深为感激。他们与我的共同志向是：愿天下人都健康长寿。