

不老回春法



徐之才編譯

新時代出版社

R247.4

27

不老回春法

不老回春法

編譯者：徐之才

發行者：李天賜

出版者：新時代出版社

台南市崇德路五五〇巷八十號

電話：四八八二六二六〇

印刷者：世界彩色印刷廠

台南市文和街三十六號

定價：新台幣一百一拾五元

港幣貳拾伍元

有著作權·翻印必究

譯序

導引術的功夫，早在我十二、三歲的時候，曾在外祖父家中看過了。那是一本大約十六開的線裝古書。有圖也有字，總共有一兩百頁。雖然并不全懂，但那些引人入勝的動作，却使我靜靜地看了兩三個小時之久。爾今，譯完早島正雄先生的這本導引術時，不禁後悔當初為何不更詳細多看幾遍，甚或練熟了它呢？幾十年前的舊事，人事全非，令人感慨叢生。

導引術的確是我國道家養生的真傳。如何在延年益壽中，修行更深的道理，才是他們的最高目的；而我們現代人，雖然不敢有成仙成佛的奢望，但以老而彌堅的精神，為社會、為國家、為人類多貢獻些才智，不也是很好的設想嗎？況且，當前一些青少年們，為適應讀書時期的學業競爭，為適應畢業後的職業奮鬥，在在都需要有著健康的身心；尤以進入中年以後的人們，在事業上多少都有些成就，但在身上，却也都有著開始疲乏的老化感。這時，如果能實修導引術上的功夫，不僅在身心上能恢復青年時期的健康，更能使已有根基的事業，更為發揚，更為光大了。這是一本易學易懂的小書。既可選擇適合身體不適的部分，分開實行；更可以強身延壽的立場，普遍實行。所費的時間不多，所獲的效果極大。任何一項，當您一試之下，就會有愛不釋手

之感。

譯者在未著手翻譯它之前，二年以來，眼球內側，不時有不適之感，表弟于君，亦曾一再關心地勸我：少寫些稿，多養養眼睛，我也爲此時深憂慮。但自經先後翻譯腳掌按摩及導引術之後，每天據以行功，一星期之後，就感到減輕很多，兩星期之後，已經痊癒了；尤以肩膀酸痛、左臂難舉的毛病，爾今也都痊癒十之七八了。這確是經驗之談，絕無溢美之意。

這是一本非常值得推薦的好書，當您實行某一種功夫，不久之後，一定會有「功到病除」之喜；一定會有「相見恨晚」之憾。其實，功到病除，固然可喜，然而，相見恨晚，并無可憾。因爲您還可以據以行功，恢復健康的。

徐之才編譯

香港、一九八七年五月卅日

前言

「身體的老化或性的衰退，就永久不能恢復了嗎？」這種話很多人都曾經問過我。而我就以這本書的內容作答。

其實，身體的老化或性的衰退，也是由於氣血流動的衰退而起的。祇要在導引醫學法合理的治療下，就能使氣血暢通，身體也就有返老還童的可能了。

現代西洋醫學，還沒有治療身體老化的能力。醫生們也祇能無可奈何的說：「這是身體的老化，沒法治癒了……」這也就表示：現代西洋醫學還都有治療老化的方法。因此，這樣表示「絕對不能醫治身體老化」的說法，是很錯誤的說法。

在導引醫學中，不但確有治療身體老化以及返老還童的方法；而且，更有對於老化而引起的慢性疾病之治愈力。

但是，導引術并非如布魯福耶路博士所說的「道教魔術」，它是道家（實踐老子哲學生活集團）人士之間，所秘傳或口傳的身心合理健康法；也是不論男女老少，任何人都能獲得的速效性健康法。

當前身體有老化現象的人，已不止限於中、老年人的問題了；以脫髮、白髮或骨質脆弱等症狀而言，即使在青少年男女之間，也是很普遍地發生的問題。而導引術對於這些症狀的治療，是絕對有效的。

由於這種導引術的實施，確能使很多人恢復了人體本來的健康，每天過著快樂而舒適的生活；但這也正是我由衷地願望。

目錄

譯序	一
前言	三

一、測驗身體是否年輕的方法 老化程度的測驗

●您的身體真正年輕嗎？	一八
●年輕就是要柔軟	一九
●行功的診斷法①	二〇
●行功的診斷法②	二一
●行功的診斷法③	二二
●行功的診斷法④	二二

● 行功的診斷法⑤	二二三
● 行功的診斷法⑥	二二三
● 人們不必要的老化	二二四
● 治療老化	二二五
● 導引術是恢復年輕的醫學	二二六

二、治療老化與失調的導引術 恢復年輕的行功法

(1) 正確的行功法	二二八
● 行功法是快樂的	二二八
● 「緩慢」才具有效果	二二九
《實施前應行注意的事項》	二二九
《實施中應行注意的事項》	三〇〇

《呼吸法的實施要點》	三二一
《實施後應行注意的事項》	三二一
2) 恢復脚的年輕行功法	三三三
● 人從脚上開始老	三三三
● 脚的行功法①	三三四
● 脚的行功法②	三五五
(3) 恢復腰的年輕行功法	三三九
● 腰是現代人體的最大弱點	三三九
● 腰部的行功法①	三四〇
● 腰部的行功法②	三四二
(4) 恢復腹部年輕的行功法	三四四
● 排泄出腹內宿便，肚子才能凹下	三四四
● 腹部的行功法①（按腹的行功法）	三四七

● 腹部的行功法②	四八
● 腹部的行功法③	五〇
(5) 恢復手、臂、肩部年輕的行功法	五一
● 能根治肩部的痠痛	五一
● 手指的行功法	五三
● 手背的行功法	五三
● 手臂的行功法①	五四
● 手臂的行功法②	五六
● 肩膀的行功法	五六
(6) 恢復頸部年輕的行功法	六〇
● 人類是不轉動脖子的動物	六〇
● 頸部的行功法①	六二

● 頸部的行功法②	六四
● 頸部肌肉的行功法	六四
(7) 恢復面部年輕的行功法	六八
● 美化臉部的導引術	六八
● 臉部的行功法	七〇
(8) 恢復鼻子年輕的行功法	七二
● 尋回已經失去的嗅覺天地	七二
● 鼻子的行功法①	七三
● 鼻子的行功法②（清洗鼻子）	七三
(9) 恢復嘴年輕的行功法	七六
● 滋生唾液，中止老化	七六
● 牙根的行功法①	七七
● 牙根的行功法②	七八

• 嘴唇的行功法.....	七八
• 滋生清津的行功法.....	八〇
(10) 恢復眼睛年輕的行功法.....	八二
• 也能治療眼睛的衰弱.....	八二
• 眼睛的行功法①.....	八三
• 眼睛的行功法②（眼睛的服氣法）.....	八五
• 眼睛的行功法③（洗眼）.....	八五
(11) 恢復頭髮年輕的行功法.....	八八
• 頭髮是不需要洗髮粉（精）的.....	八八
• 頭髮的行功法①.....	九〇
• 頭髮的行功法②.....	九一
(12) 恢復耳朵年輕的行功法.....	九二

● 耳朵是老化的標識·····	九二
● 耳朵的功法①·····	九三
● 耳朵的功法②·····	九五

三、增進健康的導引術 不老坐功

● 秘中之秘·····	九八
● 坐功的作法·····	九八
● 不老坐功①·····	一〇一
● 不老坐功②·····	一〇三
● 不老坐功③·····	一〇五
● 不老坐功④·····	一〇七
● 不老坐功⑤·····	一〇九
● 不老坐功⑥·····	一一一

● 不老坐功 ⑦	一一三
● 不老坐功 ⑧	一一五
● 不老坐功 ⑨	一一七
● 不老坐功 ⑩	一一九
● 不老坐功 ⑪	一二二
● 不老坐功 ⑫	一二四
● 不老坐功 ⑬	一二六
● 不老坐功 ⑭	一二八
● 不老坐功 ⑮	一三〇
● 不老坐功 ⑯	一三二
● 不老坐功 ⑰	一三四
● 不老坐功 ⑱	一三六
● 不老坐功 ⑲	一三九
● 不老坐功 ⑳	一四一
● 不老坐功 ㉑	一四三
● 不老坐功 ㉒	一四五

- 不老坐功^{②③}……………一四七
- 不老坐功^{②④}……………一四九
- 與其他行功法互相配合的方法……………一五一

四、強化內臟的導引術 長壽的秘術

- (1)導引醫學與「老」……………一五四

- 人類能活到一百二十歲……………一五四
- 對抗內臟老化的行功法……………一五六
- (2)六字訣的行功法……………一五八

- 實施六字訣的摘要……………一五八
- 強化肝臟之「嘘」的行功法（六字訣①）……………一五九
- 健康心臟之「呵」的行功法（六字訣②）……………一六〇

- 強化脾臟之「呼」的行功法（六字訣③）……………一六二
- 強化肺臟之「咽」的行功法（六字訣④）……………一六七
- 強化腎臟之「吹」的行功法（六字訣⑤）……………一六八
- 調節三焦與理氣之「嘻」的行功法（六字訣⑥）……………一七二

五、恢復性機能的導引術強精的行功法與酒浴

(1) 恢復性機能法……………一七六

- 精力與體力……………一七六
- 肝臟比性更重要……………一七八
- 強化肝臟法……………一七九
- 肝臟的行功法①（摩擦）……………一八〇
- 肝臟的行功法②……………一八一
- 強化腎臟法……………一八三