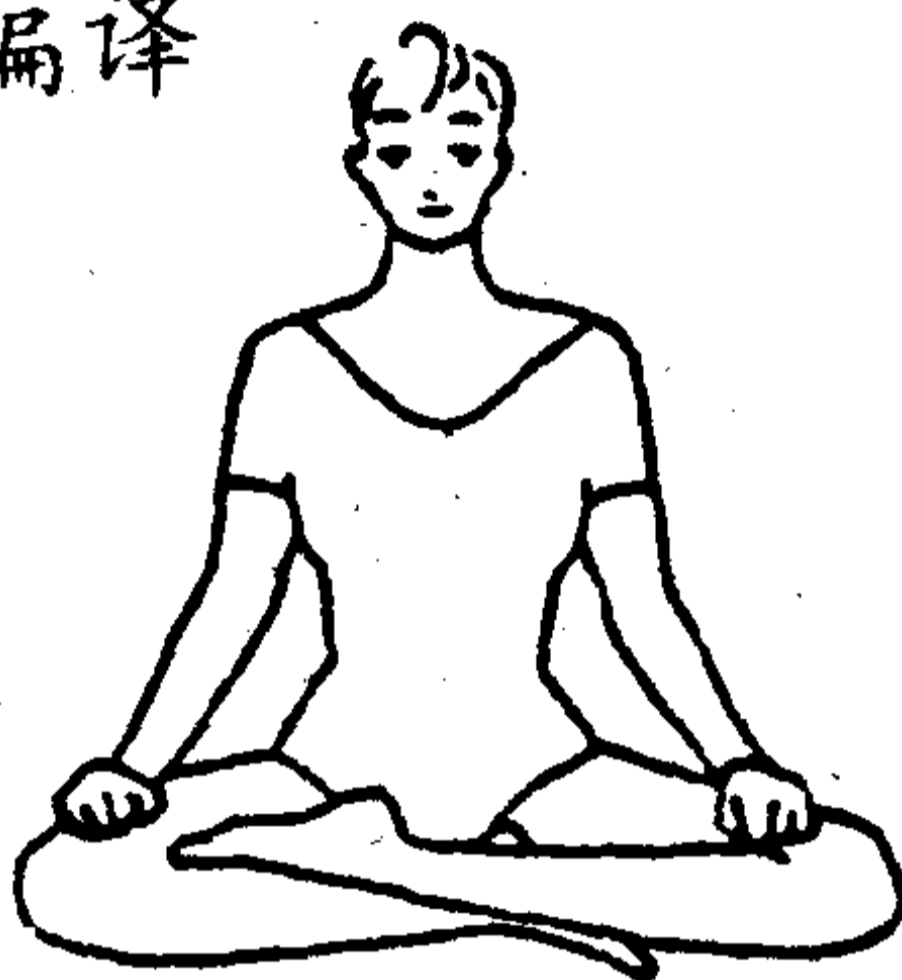

不老回春法

林 木 编 译



告 读 者

中国流派气功功法千百种，导引术是其中之一。本书专门介绍历代道家的养生之术——导引术，以飨读者。

导引术有健康、祛病、延年益寿的效应。书中介绍的功法简单易行，而其功理是深奥的，有待我们在学练中体用，更有待科技界气功家们的继续研究，用现代科学技术手段和论理方法，去伪存真，并加以提高，使其科学化和实用化。

译 序

导引术的功夫，早在我十二、三岁的时候，曾在外祖父家中看过了。那是一本大约十六开的线装古书。有图也有字，总共有一两百页。虽然并不全懂，但那些引人入胜的动作，却使我静静地看了两三个小时之久。尔今，译完早岛正雄先生的这本导引术时，不禁后悔当初为何不更详细多看几遍，甚或练熟了它呢？几十年前的旧事，人事全非，令人感慨丛生。

导引术的确是我国道家养生的真传。如何在延年益寿中，修行更深的道理，才是他们的最高目的；而我们现代人，虽然不敢有成仙成佛的奢望，但以老而弥坚的精神，为社会、为国家、为人类多贡献些才智，不也是很好的设想吗？况且，当前一些青少年们，为适应读书时期的学业竞争，为适应毕业后的职业奋斗，在在都需要有著健康的身心；尤以进入中年以后的人们，在事业上多少都有些成就，但在身心上，却也都都有着开始疲乏的老化感。这时，如果能实修导引术上的功夫，不仅在身心上能恢复青年时期的健康，更能使已有根基的事业，更为发扬，更为光大了。

这是一本易学易懂的的小书。既可选择适合身体不适的部分，分开实行；更可以强身延寿的立场，普遍实行。所费的时间不多，所获的效果极大。任何一项，当您一试之下，就会有爱不释手之感。

译者在未着手翻译它之前，二年以来，眼球内侧，不时

有不适之感，表弟于君，亦曾一再关心地劝我：少写些稿，多养养眼睛，我也为此时深忧虑。但自经先后翻译脚掌按摩及导引术之后，每天据以行功，一星期之后，就感到减轻很多，两星期之后，已经痊愈了；尤以肩膀酸痛、左臂难举的毛病，尔今也都痊愈十之七八了。这确是经验之谈，绝无溢美之意。

这是一本非常值得推荐的好书，当您实行某一种功夫，不久之后，一定会有“功到病除”之喜；一定会有“相见恨晚”之憾。其实，功到病除，固然可喜，然而，相见恨晚，并无可憾，因为您还可以据以行功，恢复健康的。

林 木 编译

香港、一九八七年五月三日

前 言

“身体的老化或性的衰退，就永久不能恢复了吗？”这种话很多人都曾经问过我。而我就以这本书的内容作答。

其实，身体的老化或性的衰退，也是由于气血流动的衰退而起的。只要在导引医学法合理的治疗下，就能使气血畅通，身体也就有返老还童的可能了。

现代西洋医学，还没有治疗身体老化的能力。医生们也只能无可奈何的说：“这是身体的老化，没法医治愈了……”这也就表示：现代西洋医学还都有治疗老化的方法。因此，这样表示“绝对不能医治身体老化”的说法，是很错误的说法。

在导引医学中，不但确有治疗身体老化以及返老还童的方法；而且，更有对于老化而引起的慢性疾病之治愈力。

但是，导引术并非如布鲁福耶路博士所说的“道教魔术”，它是道家（实践老子哲学生活集团）人士之间，所秘传或口传的身心合理健康法；也是不论男女老少，任何人都能获得的速度性健康法。

当前身体有老化现象的人，已不止限于中、老年人的问题了；以脱发、白发或骨质脆弱等症状而言，即使在青少年男女之间，也是很普遍地发生的问题。而导引术对于这些症状的治疗，是绝对有效的。

由于这种导引术的实施，确能使很多人恢复了人体本来的健康，每天过着快乐而舒适的生活；但这也正是我由衷地

愿望。



11/169/36

目 录

译序	1
前言	1
一、测验身体是否年轻的方法 老化程度 的测验	
●您的身体真正年轻吗?	2
●年轻就是要柔软	3
●行功的诊断法①	4
●行功的诊断法②	5
●行功的诊断法③	5
●行功的诊断法④	6
●行功的诊断法⑤	6
●行功的诊断法⑥	7
●人们不必要的老化	7
●治疗老化	8
●导引术是恢复年轻的医学	9
二、治疗老化与失调的导引术 恢复年轻 的行功法	
(1)正确的行功法	11
●行功法是快乐的	11
●“缓慢”才具有效果	11

●《实施前应行注意的事项》	12
●《实施中应行注意的事项》	13
●《呼吸法的实施要点》	13
●《实施后应行注意的事项》	14
(2)恢复脚的年轻行功法	15
●人从脚开始老	15
●脚的行功法①	16
●脚的行功法②	17
(3)恢复腰的年轻行功法	20
●腰是现代人体的最大弱点	20
●腰部的行功法①	21
●腰部的行功法②	23
(4)恢复腹部年轻的行功法	24
●排泄出腹内宿便,肚子才能凹下.....	24
●腹部的行功法①(按腹的行功法)	27
●腹部的行功法②	28
●腹部的行功法③	30
(5)恢复手、臂、肩部年轻的行功法	31
●能根治肩部的疼痛	31
●手指的行功法	32
●手指的行功法	33
●手臂的行功法①	34
●手臂的行功法②	36
●肩膀的行功法	36
(6)恢复头部年轻的行功法	40

●人类是不转动脖子的动物	40
●颈部的行功法①	41
●颈部的行功法②	44
●颈部肌肉的行功法	44
(7)恢复面部年轻的行功法	48
●美化脸部的行功法	48
●脸部的行功法	50
(8)恢复鼻子年轻的行功法	52
●寻回已经失去的嗅觉天地	52
●鼻子的行功法①	52
●鼻子的行功法②(清洗鼻子)	53
(9)恢复嘴年轻的行功法	56
●滋生唾液,中止老化	56
●牙根的行功法①	57
●牙根的行功法②	57
●嘴唇的行功法	58
●滋生清津的行功法	60
(10)恢复眼睛年轻的行功法	62
●也能治疗眼睛的衰弱	62
●眼睛的行功法①	63
●眼睛的行功法②(眼睛的服气法)	65
●眼睛的行功法③(洗眼)	65
(11)恢复头发年轻的行功法	68
●头发是不需要洗发粉(精)的	68
●头发的行功法①	70

●头发的行功法②	70
(12)恢复耳朵年轻的行功法	72
●耳朵是老化的标识	72
●耳朵的行功法①	73
●耳朵的行功法②	75

三、增进健康的导引术 不老坐功

●秘中之秘	78
●坐功的作法	78
●不老坐功①	80
●不老坐功②	83
●不老坐功③	85
●不老坐功④	87
●不老坐功⑤	89
●不老坐功⑥	91
●不老坐功⑦	93
●不老坐功⑧	95
●不老坐功⑨	97
●不老坐功⑩	99
●不老坐功⑪	102
●不老坐功⑫	104
●不老坐功⑬	106
●不老坐功⑭	108
●不老坐功⑮	110
●不老坐功⑯	112
●不老坐功⑰	114

●不老坐功⑱	116
●不老坐功⑲	119
●不老坐功⑳	121
●不老坐功㉑	123
●不老坐功㉒	125
●不老坐功㉓	127
●不老坐功㉔	129
●与其他行功法互相配合的方法	131

四、强化内脏的导引术 长寿的秘术

(1) 导引医学与“老”	133
●人类能活到一百二十岁	133
●对抗内脏老化的行功法	135
(2) 六字诀的行功法	136
●实施六字诀的精要	136
●强化肝脏之“嘘”的行功法(六字诀①)	137
●健康心脏之“呵”的行功法(六字诀②)	138
●强化脾脏之“呼”的行功法(六字诀③)	141
●强化肺脏之“息”的行功法(六字诀④)	146
●强化肾脏之“吹”的行功法(六字诀⑤)	147
●调节三焦与理气之“嘻”的行功法(六字诀⑥)	151

五、恢复性机能的导引术 强精的行功法 与酒浴

(1) 恢复性机能法	153
●精力与体力	155

●肝脏比性更重要·····	156
●强化肝脏法·····	157
●肝脏的行功法①(摩擦)·····	159
●肝脏的行功法②·····	160
●强化肾脏法·····	162
●有关肾脏系统应行注意的所在·····	162
●肾脏的行功法①·····	164
●肾脏的行功法②·····	164
●强化膀胱法·····	165
●尿道的行功法(按摩鼠蹊部)·····	167
(2)强化性机能法·····	168
《强化男子性机能篇》·····	168
●揉搓鼠蹊部的行功法·····	168
●抚摩大腿内侧的行功法·····	169
●强化腰部的行功法·····	169
●强化性机能的腰部行功法①·····	169
●强化性机能的腰部行功法②·····	170
●金冷法·····	172
●强精法·····	172
●《强化女子性机能篇》·····	172
●摩擦大腿内侧的行功法·····	172
●阴道之服气法·····	175
●紧缩阴道的行功法(肛门的行功法)·····	175
●子宫的行功法·····	176
●坐浴的行功法·····	179

(3) 酒浴	180
● 达到静的极致目的	180
● 不老与回春的酒浴	182
● 终生幸福的人	183

一、测验身体是否年轻的方法

老化程度的测验



●您的身体真正年轻吗？

身体是否年轻，导引术是自我体验最快的理解之道。因此，读者诸君们也能很快的就会适用于自己的身体，了解什么是老化？什么是还童的意义。

在读者中，如果以为：自己还是二十年代的人，和老化等问题，没有丝毫关系；又或，自己还是三十年代的人，老人病等应该还不到开始的时期；更有人认为身体情况不好的原因，只是由于最近工作疲劳或精神过分紧张所造成的……那么，现以就在下面介绍您，实际试行测验身体是否年轻的方法。如果，测验的成绩不好，那就表示您的身体情况不好，并非一时的不调，而是已经有了老化现象的证明。

现代的人，虽然平均寿命比以前延长了；然而，老化现象却有反而提前出现的趋势。因此，决不可以为自己年轻而疏于防范。如果出现了老化现象，而不立刻谋求消除的话，那种动作不灵活的身体，将会在您未来的漫长岁月生活中，拖延下去。

反之，一个六十年代或七十年代的人，以本法试行测验是否年轻时，如果一切都很好的话，那就和他的年龄无关，因为肌肉或内脏，都有着和二十年代或三十年代年轻人一样健康的证据。这种人是不会老的，即使年近百岁，还是会过着快乐而喜悦的人生。

对于身体的年轻或老化，我所以能这么直截了当而肯定的说，乃是因为在导引术下，能使老化的身体变成年轻的缘故。如果，不这样的话，在测量身体老化度之下，徒令诸君增加忧伤之感，那就等于没责任的作法了。

现代的西洋医学，虽然对于人体的老化束手无策，但中

国的导引术医学，却能治疗的。只要获悉哪个部位老化了，立刻就能针对那部位加以治疗。即使是五十年代，或六十年代的人，也能使他回到三十年代或四十年代的青春。因此，希望读者诸君放宽心情，试行测验一下自己的身体是否年轻？

●年轻就是要柔软

一般说来，身体的状态，如果年轻的话，身体的动作，就会柔软；反之，身体越老化，身体的动作也越生硬。这是因为内脏情况年轻，身体的肌肉就柔软；内脏一老化，身体也就跟着硬化了。因此，只要观察身体动作的柔软度，就可判断身体的年轻或老化程度。然而，罹患疾病，而使身体柔软的人，又当别论了。但这种情形，以导引术治疗，仍能恢复健康的。

其次，就将测验全身是否年轻的方法，介绍六种于下，您就可以自我测量出身体的年轻程度了。

如果，以任何方式测验，都能表示出身体的柔软时，那么您的身体，就是还没有老化的征兆，是非常可喜可贺的事；反之，如果有滞碍难行的部分，那有反应的肌肉或内脏，则表示有着老化的现象了。但是，这时也不要悲观，西洋医学，对于这种老化的症状，虽然无能为力，但中国的导引医学，却有可能使之着手回春的。

又，前此已经重复地说过几遍了。身体的老化，和年龄并无直接的关系。即使是年龄十几岁或二十几岁，如果做不到这些方法时，身体也会早加老化的。外表看来，虽然很年轻，但因内脏老化，如果，置之不理的话，一到中年以后，头发就会迅速地稀薄，或白发增多，有时还可能增高罹患老人

病中的慢性病；反之，如果这种人，不以自己年轻而掉以轻心的话，我就掏诚地介绍这本治疗老化的导引术，再能精心实践时，使身体转老还少，自当指日可待了。

●行功的诊断法①

先以直立的姿势，两手在胸前十指交叉，然后，缓缓上举，到达头上时，则反掌继续尽量上伸，向天推按。

[判断]这种姿势，表面看来虽然简单，但在身体老化的人而言，却格外困难；反之，如果身体年轻的话，两只手掌会以水平的方向向天推去。但是，身体老化的人，却无法作到如此地步。因为本人虽然想要笔直地伸直双臂，但却多以肘关节弯曲；而伸不直的；尤其是双掌掌心以水平方向向天推按时，对身体老化的人而言，那是极为困难的事。但这些姿势的实况，自己是不易直接见到的。如果照着镜子看，或求别人从旁观察时，就能得到正确的答案了。

