

中国道教养生长寿术

不老回春功

田 漠 岗 编著

学苑出版社

第一章

身体衰老程度测试法

第一节 你的身体真年轻吗？

导引术是人们检验和治疗自己衰老程度的捷径。读者可根据下面提供的方法，自行测试一下身体哪些部位已经衰老，哪些部位还算年轻。

也许有的读者才二十多岁，认为自己与衰老无关；或者只有三十多岁，不可能得老人的病症，以为身体状况不佳是由于疲倦、精神压抑之故。

即使是自己认为年轻，也可以用本章所介绍的方法进行自我测试，以知道自己的年轻程度。如果在测试时做得不顺利，则说明你的身体健康状况不佳。它不是一时的失调，而是内含着衰老的现象。

虽然现代人的平均寿命有所延长，但是提早出现的衰老现象也应引起警惕，不要以为自己年轻而忽视它。如果身体内潜藏的衰老现象不及时解除，势必会一辈子拖着个不自由的身子度过漫长的岁月。这绝非乐事。

六七十岁的人若能顺利地通过这种测试，就证明你的肌肉和内脏还保持着二三十岁时的年轻活力。这样的人也许不

序

大概很少有什么宗教比道教更露骨地去迎合“人欲”了。为了迎合人的生存欲，道教不仅把那种从“道——气——阴阳——五行——万物”的宇宙系统理论中滋生的归本返朴、归根复命的养气健身术搜罗进来，还把貌似健身术的“房中御女术”也划归自麾下，不仅把巫覡的祀神仪式发展为道教的斋醮，还把解决具体的生存问题的巫术如符、咒、法器等等统统网罗无遗。还因为人们有这种对生存的需求与对死亡的忧虑，人们才希望长生不死、羽化成仙，才希望劾治恶鬼，躲避死亡，道教的理论、神谱、仪式、方法才会得到如痴如醉的信奉。

——蒋兆光：《道教与中国文化》

中国古代的养生术是个“谜”。道教的养生长寿之术在宗教、巫术的笼罩下更显得玄杂。

人类自古以来就不断追求使其肉体长生永存的妙方，并为之苦苦寻求奋斗。诸如炼丹求仙之法，五禽导引之术等养生之道繁盛于中国，恐怕就是先民奋斗求寻之果罢。

近代以来，由于种种原因，我们祖先创造的那套养生长寿之法被冷落了。直到人们尝尽了诸多苦果之后，方想起祖

宗之法或许有些功用，演练起来果然凑效。古方老法治起“现代病”大显神通，所以掀起了一场“养生长寿”热，并一发而不可止。

中国道教的养生长寿术确有其科学价值，但也不乏宗教迷信等伪科学、反科学的东西混杂其中。开掘和改造我们民族的养生文化是我们的任务与责任。我们着力编辑整理和出版这本《不老回春功》，正是为尽一点薄力以有利于我们的人民。

二

现在人们说起道家和道教好象没有什么区别了似的，实际上这两家是有联系而又有根本区别的两个系统。《辞海》中于道家和道教的词条是这样界定的：

道家：以先秦老子、庄子关于“道”的学说为中心的学术派别。

道教：中国汉民族固有的宗教。渊源于古代的巫术。东汉顺帝汉元年由张道陵倡导于鹤鸣山，凡入道者，须出五斗米，故亦称“五斗米道”，为道教定型之始。……道教奉老子为教祖，尊称“太上老君”。以《老子五千文》（亦称《道德经》）、《正一经》、《太平洞极经》为主要经典。东晋时，葛洪于建成元年撰《抱朴子内篇》，整理并阐述了道术和理论。南北朝时，北魏嵩山道士寇谦之改革旧天师道，制订乐章诵诫新法，称新天师道；南方庐山道士陆修静整理三洞经书，编著斋戒仪范，道教形式因而完成。

其实，道教的谱系并不是如此简单，在汗牛充栋的古籍和民间传说中，道教的谱系真可谓纷繁杂乱，甚至连道教自己也说不清楚到底起源于何时，来源何处。据有关学者研究，认为道教来源极其繁杂，其经过相当长的一段时间的酝酿，作为一个成熟的宗教体系，大约形成于公元四世纪之后。

道教从粗陋鄙俗的巫觋方术演进成为一个宗教体系，在南北朝时由民间进入了殿堂，形成了道教初始时的盛世。隋唐，特别是初、盛唐时，道教红极一时，使道教得到了与儒、佛并驾齐驱的资格，形成了儒、佛、道三足鼎立的文化格局。晚唐动乱，五胡十国的不宁，使道教也没有了起色，逐渐清灯冷落。道教又一个值得显耀时期是金代和南宋，但这时的道教也显得少气无力，没有初始时那种恢宏气魄了。历经元、明、清，道教大体上堕落和衰竭了。

道教在其一千多年的历史中历经磨难，有过失意和没落，也有盛世和繁荣。道教以其特有的人生哲学和理念，特有的长生养身之术，构成了我们民族独有的古文化遗产。正象鲁迅先生所说的：“中国根抵全在道教。”

三

道教的养生观和养生术，是在吸收、采集民间养生理论和养生方法，以及古医药学的基础上，逐步加工改造而成的。所以，其和汉民族的古老巫术和医道有着千丝万缕的关连。道教初始时在宗教界是没有什么地位的。为了同具有高深莫测理论体系的佛家相抗衡，以争得一席之地，道教在不断完善自己的道术和理论体系的同时，又苦心经营起炼丹求

仙、导引养生之术，以满足人们在追求精神和肉体同样永恒上的需求，赢得人们的信奉。在道教的广泛采集整理下，中国古老养生之术得以保存和发展，养生长寿之术也就成了道教的“专利”。

巫医对道教养生观和养生术的发展起着重要作用。在原始先民中间巫和医是合二而一的。因为早期先民在恶劣的环境下最关心的是自己的生命。面对疾病和死亡，人们一方面企图祈求神灵的保佑，一方面又苦心寻找治愈疾病和战胜死亡的办法。这样巫和医就相互促进而发展起来了。道教在承袭了巫术的同时，也接受了中国古代医学科学的因素，尤其是养生健身术和药物学，逐渐形成了道教自己的养生理论和养生术体系。

道教在其养生理论和养生术体系中，吸收了南方楚文化圈的“养气”理论，并用这种理论来解释关于人类生存、生命的起源、健康寿夭等等。这种理论成了当时最有权威和最有影响的理论。道教养生理论还引入阴阳和五行之说，并用这种宇宙系流图式来解释人体结构系统和健身养生理论。道教养生理论中的“气”有时充当“道”的替身，有时又具体化为“阴”“阳”两大元素。“气”是无处不在的，同时也是人的生命之本。“人禀阴阳二气而生，所以若丧失了阴阳二气便死，而阴阳二气不和，或阳盛阴衰，或阴盛阳衰，也都会造成人的疾病。”所以，道教养生之术重在“养气”，便是此种理论之要求。道教认为，只有“精气日新，邪气尽去”，才能使生命象宇宙万物一样日新渐进，永不衰老。

道教养生理论中“内丹”说，是一种很重要的理念。“内丹”的精要，在于“养气守静”。道教认为，要养气，首先

要保持一种和谐安定的情绪。性绪的好坏对人的身体健康有很大的妨碍，这是人们的一般常识，但又较难于做到。道教要求人们从这些日常生活中的守静做起，以达到养气健身的目的，是极有道理的。为了防止人们过激感情上的变幻，过度的性欲要求，过份的身体劳累，道教提出了“九守”，即“守和”、“守神”、“守气”、“守仁”、“守简”、“守易”、“守清”、“守盈”、“守弱”的说法。实际上要求人们有一种自然无为，无欲无念的和平心境。这种和平的情绪可以说是养气的前提。

另外，道教养生理论还要求人们保持身体的清新洁静。这主要是让人们注意饮食、起居，加强身体新陈代谢的锻炼。饮食要讲究适度和忌荤辣，起居要注意早睡早起，切忌贪睡。还要加强清晨的深呼吸锻炼，做好“吐故纳新”，据以排除“死气”，吸入“生气”。他们认为这样就获得了新的生命力。而这种新的生命力就是来自清晨包含的“日精月华”的“元气”。

除此之外，道教还有不少“养气”的功法。道教的养生术可谓多种多样。诸如“健身”之术，“胜风寒”之术，“明目”功，“叩齿”、“梳头”、“盐末揩齿”、“握固”……在道教的诸多养生功法中，导引术被视为至高无上的延年益寿的方法。

说得通俗些，道教的导引术，实际是一种深呼吸健身法和体操健身法。“导引”这两部分中，“导气令和”是主要部分，即养气安神，呼吸吐纳法即属如是；“引体令柔”是辅助部分，即健身按摩，五禽八段锦之类的拳术如是。现代医学科学证明：这种方法对于促进肠胃消化，加强门脉循环，

增进肝脏功能，加速废气排除，使血液所需的氧气得以补充，以及强健四肢都有良好效果。道教的这种导引术把心理卫生和生理卫生联系起来，揭示了人的身体健康与精神愉悦的辨证关系。这说明我们民族很早就注意了心理医疗保健的意义。

道教在其养生系统中，尤其注重性命双修。唐宋以来的道教更强调“性功”（心理保健和精神锻炼）对于“命功”（肉体锻炼）的意义，并把精神的怡然闲适与心理的虚融清静视为“导引”的基础。道教在其性命双修养生法中把饮食起居等内容分成“清净”和“浑浊”两类。“清净”类如少睡、早起、节房事等对人体健康是有好处的。“浑浊”类如多睡、晚起、多房事等则是对人体健康有害的。这些方法看来都是比较科学的，如此锻炼对于强健身体益寿延年确有良好效果。

道教的养生理论和养生术是科学和巫术、宗教和迷信的混合体。在这个混合体中蕴藏着丰富的有价值的“内涵”，需要我们不断地去开掘。总括起来，道教养生理论和养生术追求的是一种“三位一体”的人生理想：一个是自然怡静，少私寡欲的生活情趣；一个是清静虚明，无思无虑的心理境界；另外则是神清气朗，健康长寿的生理状态。这三者构成了道教养生理论和养生术的总体框架。

四

道教养生观和养生术经过一千多年的磨炼，虽然蒙上了一些巫觋宗教的色彩，但毕竟日臻成熟了起来。

随着科学的日益进步，出现了一个很奇特的现象：即历

史资源开掘热。历史是个巨大的题材宝库。许多领域在我们祖先那里好象已经提出了众多朦胧的“灵方妙法”。在人类养生保健领域内，道教就给我们提出了极多值得思考的问题和许多研究领域。

在我们民族古文化遗产中，道教养生观和养生术是极具科学价值的。笔者以为主要有这样几个方面值得研究：

一是道教的整体养生观念是比较科学的。道教认为，人是一个小自然。他们朴素地把人体和自然联系起来，认为人体和自然大同小异。人的精神受之于天，人的形骸受之于地，天有四时五行九解三百六十日，人也有四时五脏九窍三百六十节。人体各种器官正象自然界中的山川流水，相依为命，环环相连。人体内部器官与外部器官也是如此。那么，人的精气神三者充沛，身体内在循环必然畅通有序；精气神之衰竭，身体健康必然受损。道教养生观和养生术中所主张的“元气说”、“精气说”，养气守神等，都是从整体角度使人体各部位、各器官柔韧协调富有生命机制的方法。这种整体养生观念实际上可以说是一种系统观念，这对我们理解道教导引术是十分有好处的。

二是心理卫生和生理卫生相结合的养生观是道教的一个创造。道教十分强调性命双修，其实质是从生理和心理两个方面进行养生健身。心理和生理本来是相通的，世上的人都懂得这个普通道理。由于心理异常导致各种罕见病症的不乏其例。情绪的过激、欲望的强烈等都容易伤神害身，所以道教养生先从清心寡欲、闲适怡然的心理情趣做起，进而把生理卫生和心理健康的锻炼结合起来，以达到养生强体的目的。现在许多同志在养生锻炼中往往忽视了心理健康的锻

炼，致使各种养生功法的演练收效甚微。道教性命双修的双向养生观念是有科学道理的，并被实践证明是极有效益的一种养生方法。

三是道教的养生术从一个侧面说明了我们祖先对人体结构研究的成果。我国古代对人体结构有过一些论述，但没有形成系统。道教在采集研究养生保健方面，凭着一种直觉却阐发了一些有价值的关于人体结构的朴素认识。道教是用自然、社会、人的同源结构理念来进行推测的。道教用“道”、“阴阳”、“五行”等等观念去推导人体各器官的内在联系，构成了奇特的道教人体结构观念。如传说中的九华真妃曾比喻说：眼睛是人身的镜子，耳朵是人身的窗户，脸是精神的门庭，头发是大脑的花，精气是身体的“神”，耳目聪明是身体的“宝”。这些形象奇特的比喻说明了我们祖先对于人体结构的认识。道教在研究八卦、经络方面也有许多贡献。现在看来，我们祖先用八卦和经络说明与研究人体结构的确是比较科学的、先进的。道教所有养生功法正是建立在这样一种对人体结构认识基础之上的。

四是道教养生术的一个显著特色，是强调调动人体内部的潜在治愈力。在人体中，应该承认有一种内在的预防疾病的自然治愈系统，只是随着人类本身在其漫长的生活变迁中逐渐丧失了。从与人类有亲缘关系的猿猴类动物来说，它们的自愈和预防疾病的免疫能力都是相当强的。我们祖先在茹毛饮血的时代，在自然治愈力方面也显示了极强的生命力。这种自然治愈能力是人体内部系统中潜藏的、可诱发的一种潜能。道教在养生术方面十分注意诱发这种内在的能量，而反对滥施药物。导引术就是导引这种内部机制的很有效的办

法。

道教的养生理理论说来玄而又玄，使人难以明晓其主旨；道教的养生术庞杂丛生，使人望而生畏。但剥去其外表的装饰物，其内在系统却反而清新简明了。这就要求我们去把握道教养生观和养生术的根底。

在编辑《不老回春功》的过程中，我们对原作进行了部分调整和删改。由于我们对道教和道教的养生理理论与养生功法均缺乏较系统的研究，此书的编辑整理工作难免会有缺憾和差错，敬请各位专家和读者指正。

编者

目 录

第一章 身体衰老程度测试法	(1)
第一节 你的身体真年轻吗?	(1)
第二节 年轻即柔软.....	(2)
第三节 测试方法.....	(3)
第四节 导引术是恢复青春的医学.....	(6)
第二章 治疗衰老与失调的导引术	
——回春功法.....	(8)
第一天 练功的注意事项.....	(8)
1. 练功是件快乐的事	
2. “缓慢”才会有效果	
3. 练功前的注意事项	
4. 练功时的注意事项	
5. 呼吸法要领	
6. 练功结束时的注意事项	
第二节 脚部回春法.....	(11)
1. 衰老由脚部开始	
2. 脚部功法 (一) ——弹趾式	
3. 脚部功法 (二) ——扭转式	
第三节 腰部回春法.....	(14)
1. 腰是现代人的弱点所在	
2. 腰部功法 (一) ——俯身式	

3. 腰部功法 (二) ——抱膝式
- 第四节 腹部回春法..... (17)
1. 排除宿便
 2. 腹部功法 (一) ——按腹式
 3. 腹部功法 (二) ——举腹式
 4. 腹部功法 (三) ——前倾式
- 第五节 手、臂、肩回春法..... (20)
1. 肩酸能根治
 2. 手指的功法——扭转式
 3. 手背的功法——摩擦式
 4. 臂部功法 (一) ——上推式
 5. 臂部功法 (二) ——交叉式
 6. 肩部功法——内外小叶式
- 第六节 颈部回春法..... (25)
1. 人类是颈部不能回转的动物
 2. 颈部功法 (一) ——转颈式
 3. 颈部功法 (二) ——被动式
 4. 颈肌的功法——摩擦式
- 第七节 面部回春法..... (29)
1. 导引术造就容貌
 2. 脸部功法——摩擦式
- 第八节 鼻部回春法..... (31)
1. 恢复失去的嗅觉世界
 2. 鼻部功法 (一) ——摩擦式
 3. 鼻部功法 (二) ——洗鼻式
- 第九节 口腔回春法..... (33)
1. 产生唾液阻止衰老

2. 牙龈的功法 (一) ——轻敲式
3. 牙龈的功法 (二) ——蘸盐摩擦式
4. 唇的功法——压挤式
5. 产生唾液的功法——指压式

第十节 眼睛回春法..... (36)

1. 眼睛衰弱也能治愈
2. 眼睛的功法 (一) ——旋眼球式
3. 眼睛的功法 (二) ——服气式
4. 眼睛的功法 (三) ——洗眼式

第十一节 头发回春法..... (40)

1. 头发不需洗发精
2. 头发的功法 (一) ——揉敲式
3. 头发的功法 (二) ——剃头式

第十二节 耳部回春法..... (42)

1. 耳朵是衰老的指针
2. 耳朵的功法 (一) ——闭目转睛式
3. 耳朵的功法 (二) ——摩擦插耳式

第三章 增进健康的导引术

——不老坐功..... (45)

第一节 秘中之秘..... (45)

第二节 坐功的方法..... (46)

第三节 不老坐功功法..... (47)

1. 不老坐功 (一) ——压大腿转颈式
2. 不老坐功 (二) ——压小腿转颈式
3. 不老坐功 (三) ——握拳压膝式
4. 不老坐功 (四) ——伸掌转头式

5. 不老坐功（五）——挽弓式
 6. 不老坐功（六）——托举式
 7. 不老坐功（七）——抬膝式
 8. 不老坐功（八）——压腿托举式
 9. 不老坐功（九）——弓仰托举式
 10. 不老坐功（十）——跪坐伸脚式
 11. 不老坐功（十一）——后仰伸脚式
 12. 不老坐功（十二）——俯撑转头式
 13. 不老坐功（十三）——紧缩速立式
 14. 不老坐功（十四）——转颈敲背式
 15. 不老坐功（十五）——转头拉肘式
 16. 不老坐功（十六）——盘坐倾身式
 17. 不老坐功（十七）——弹立转头式
 18. 不老坐功（十八）——勾脚式
 19. 不老坐功（十九）——拉肘仰视式
 20. 不老坐功（二十）——拉肘握拳式
 21. 不老坐功（二十一）——托举踏地式
 22. 不老坐功（二十二）——拳背压膝式
 23. 不老坐功（二十三）——托举压脚式
 24. 不老坐功（二十四）——后仰伸腿式
- 第四节 和其它功法的组合..... (75)

第四章 强化内脏的导引术

——长寿秘术..... (77)

- 第一节 人能活到一百二十岁..... (77)
- 第二节 如何对抗内脏的衰老..... (78)
- 第三节 六字诀功法..... (79)

1. 练六字诀的要领
2. 增强肝脏的嘘字功 (六字诀之一)
3. 增强心脏的呵字功 (六字诀之二)
4. 增强脾脏的呼字功 (六字诀之三)
5. 增强肺的咽字功 (六字诀之四)
6. 增强肾脏的吹字功 (六字诀之五)
7. 调节三焦整理气的嘻字功 (六字诀之六)

第五章 恢复性功能的导引术

——强精回春法 (90)

第一节 恢复性功能的方法..... (90)

1. 精力与体力
2. 对性功能最重要的事
3. 肝脏强化法
4. 强肝功法 (一) ——摩擦式
5. 强肝功法 (二) ——按压式
6. 肾脏强化法
7. 肾脏系统强弱判断法
8. 强肾功法 (一) ——侧身搓肾式
9. 强肾功法 (二) ——浸浴搓肾式
10. 膀胱强化法——按腹式
11. 尿道功法——摩擦鼠蹊式

第二节 男性篇..... (98)

1. 按摩鼠蹊部的功法
2. 按摩内腿的功法
3. 强化腰部的重要性
4. 满足性生活的腰部功法 (一) ——抱膝式