

中國道家養生長壽術

不老回春功



千古秘傳 清世復出
一冊在手 永生受益
戰勝衰老延年益壽青春永駐
強精回春驅除病魔神功秘術
不需針藥自練自愈男女皆需
易學易練精湛獨到老少咸宜

目 录

| | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| 第一章 身体衰老程度测试法 5 | 1. 导引术造就容貌.....17 |
| 第一节 你的身体真年轻吗? 5 | 2. 脸部功法—摩擦式.....18 |
| 第二节 年轻即软柔软..... 5 | 第八节 耳部回春法18 |
| 第三节 测试方法..... 5 | 1. 恢复失去嗅觉的世界.....18 |
| 第四节 导引术是恢复青春的医学..... 7 | 2. 鼻部功法（一）—摩擦式.....18 |
| 第二章 治疗衰老与失调的导引术—回春功法 8 | 3. 鼻部功法（二）—洗鼻式.....18 |
| 第一节 练功的注意事项..... 8 | 第九节 口腔回春法19 |
| 1. 练功是件快乐的事..... 8 | 1. 产生唾液阻止衰老.....19 |
| 2. “缓慢”才会有效果..... 8 | 2. 牙龈的功法（一）—轻敲式.....19 |
| 3. 练功前的注意事项..... 8 | 3. 牙龈的功法（二）—蘸盐摩擦式.....19 |
| 4. 练功时的注意事项..... 8 | 4. 唇的功法—压挤式.....20 |
| 5. 呼吸法要领..... 9 | 5. 产生唾液的功法—指压式.....20 |
| 6. 练功结束时的注意事项..... 9 | 第十节 眼睛回春法20 |
| 第二节 脚部回春法..... 9 | 1. 眼睛衰弱也能治愈.....20 |
| 1. 衰老由脚部开始..... 9 | 2. 眼睛的功法（一）—旋眼球式.....20 |
| 2. 脚部功法（一）—弹趾式..... 9 | 3. 眼睛的功法（二）—服气式.....21 |
| 3. 脚部功法（二）—扭转式..... 9 | 4. 眼睛的功法（三）—洗眼式.....21 |
| 第三节 腰部回春法..... 10 | 第十一节 头发回春法22 |
| 1. 腰是现代人的弱点所在..... 10 | 1. 头发不需要洗发精.....22 |
| 2. 腰部功法（一）—俯身式..... 11 | 2. 头发的功法（一）—揉敲式.....22 |
| 3. 腰部功法（二）—抱膝式..... 11 | 3. 头发的功法（二）—剃头式.....22 |
| 第四节 腹部回春法..... 12 | 第十二节 耳部回春法22 |
| 1. 排出宿便..... 12 | 1. 耳朵是衰老的指针.....22 |
| 2. 腹部功法（一）—按腹式..... 12 | 2. 耳朵的功法（一）—闭目转睛式.....23 |
| 3. 腹部的功法（二）—举腹式..... 13 | 3. 耳朵的功法（二）—摩擦插耳式.....23 |
| 4. 腹部的功法（三）—前倾式..... 13 | 第三章 增进健康的导引术—不老坐功24 |
| 第五节 手、臂、肩回春法..... 13 | 第一节 秘中之秘.....24 |
| 1. 肩酸能根治..... 13 | 第二节 坐功的方法.....24 |
| 2. 手指的功法—扭转式..... 14 | 第三节 不老坐功功法.....24 |
| 3. 手背的功法—摩擦式..... 14 | 1. 不老坐功（一）—压大腿转颈式.....24 |
| 4. 臂部功法（一）—上推式..... 14 | 2. 不老坐功（二）—压小腿转颈式.....25 |
| 5. 臂部功法（二）—交叉式..... 14 | 3. 不老坐功（三）—握拳压膝式.....25 |
| 6. 肩部功法—内外小叶式..... 15 | 4. 不老坐功（四）—伸掌转头式.....26 |
| 第六节 颈部回春法..... 15 | 5. 不老坐功（五）—挽弓式.....26 |
| 1. 人类是颈部不能回头的动物..... 15 | 6. 不老坐功（六）—托举式.....27 |
| 2. 颈部功法（一）—转颈式..... 16 | 7. 不老坐功（七）—抬膝式.....27 |
| 3. 颈部功法（二）—被动式..... 16 | 8. 不老坐功（八）—托举式.....28 |
| 4. 颈肌的功法—摩擦式..... 17 | 9. 不老坐功（九）—弓仰托举式.....28 |
| 第七节 面部回春法..... 17 | 10. 不老坐功（十）—跪坐伸脚式.....29 |

| | | | |
|----------------------------------|-----------|------------------------------------|-----------|
| 11. 不老坐功（十一）—后仰伸脚式 | 30 | 7. 肾脏系统强弱判断法 | 46 |
| 12. 不老坐功（十二）—俯撑转头式 | 30 | 8. 强肾功法（一）—侧身搓肾式 | 47 |
| 13. 不老坐功（十三）—紧缩速立式 | 31 | 9. 强肾功法（二）—浸浴搓肾式 | 47 |
| 14. 不老坐功（十四）—转颈敲背式 | 31 | 10. 膀胱强化法—按腹式 | 47 |
| 15. 不老坐功（十五）—转头拉肘式 | 31 | 11. 尿道功法—摩擦鼠蹊式 | 47 |
| 16. 不老坐功（十六）—盘坐倾身式 | 32 | 第二节 男性篇 | 47 |
| 17. 不老坐功（十七）—弹立转头式 | 33 | 1. 按摩鼠蹊部的功法 | 48 |
| 18. 不老坐功（十八）—勾脚式 | 33 | 2. 按摩内腿的功法 | 48 |
| 19. 不老坐功（十九）—拉肘仰视式 | 34 | 3. 强化腰部的重要性 | 48 |
| 20. 不老坐功（二十）—拉肘握拳式 | 35 | 4. 满足性生活的腰部功法（一）—抱膝式 | 48 |
| 21. 不老坐功（二十一）—托举踏地式 | 35 | 5. 满足性生活的腰部功法（二）—仰卧抬身式 | 48 |
| 22. 不老坐功（二十二）—拳背压膝式 | 36 | 6. 金冷法 | 48 |
| 23. 不老坐功（二十三）—托举压脚式 | 36 | 7. 强精法 | 49 |
| 24. 不老坐功（二十四）—后仰伸腿式 | 36 | 第三节 女性篇 | 49 |
| 第四章 强化内脏的导引术—长寿秘术 | 38 | 1. 按摩内腿法 | 49 |
| 第一节 人应活到一百二十岁 | 38 | 2. 阴道服气法 | 49 |
| 第二节 如何对抗内脏衰老 | 38 | 3. 缩紧阴道法（肛门的功法） | 49 |
| 第三节 六字诀功法 | 39 | 4. 子宫的功法 | 49 |
| 1. 练六字诀的要领 | 39 | 第六章 改变人生的导引术——身心修行法 | 51 |
| 2. 增强肝脏的嘘字功（六字诀之一） | 39 | 因丈夫恢复年轻而着急的 T•U（主妇、四十一岁） | 51 |
| 3. 增强心脏的呵字功（六字诀之二） | 39 | 治好前列腺肥大症的 T•T 先生（五十八岁） | 52 |
| 4. 增强脾脏的呼字功（六字诀之三） | 40 | 实践人生梦想的 Y 先生 | 52 |
| 5. 增强肺的呬字功（六字诀之四） | 41 | 第七章 导引术的最佳证明——惊异的体验之例 | 54 |
| 6. 增强肾脏的吹字功（六字诀之五） | 42 | 不老回春并非梦想 | 54 |
| 7. 调节三焦整理气嘻的功法（六字诀之六） | 42 | 使衰退的男子性功能恢复 | 54 |
| 第五章 恢复性功能的导引术—强精回春法 | 44 | 很快就有了孩子 | 55 |
| 第一节 恢复性功能的方法 | 44 | 割取子宫后再生 | 56 |
| 1. 精力和体力 | 44 | 第一次尝到女人的喜悦 | 57 |
| 2. 对性功能最重要的事 | 44 | | |
| 3. 肝脏强化法 | 45 | | |
| 4. 强肝功法（一）—（摩擦式） | 45 | | |
| 5. 肝脏的功法（二）—按压法 | 45 | | |
| 6. 肾脏强化法 | 46 | | |

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方法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。这样的人也许不明白什么是衰老，还可以继续享受人生到百岁，真是值得庆幸。

之所以对身体的年轻与衰老敢如此断言，是因为导引术能使你衰老的身体恢复年轻之故。否则，当你通过测试知道了自己衰老的程度后，又无法帮你解除，岂不徒然加深大家的悲伤吗？这是不负责任的做法。对于衰老问题，现代医学不能治疗和减缓，导引术却可以办得到。只要你知道衰老的部位，就有适当的治疗方法，五六十岁的人就可能恢复到三四十岁般的年轻。

第二节 年轻即软柔软

一般来说，人越是年轻，身体越柔韧。

反之，年龄越大，身体就越僵硬。这是由于年轻人的肌肉柔软而有弹性，老年人的肌肉僵硬的缘故。观察人的动作，就可以判断一个人的年轻程度和衰老程度。这里，因疾病而导致柔软的例外。即使这种情况，导引术也可能使其恢复健康。

以下六种方法，可测试出你的身体的年轻程度。认真做好每个动作，如果身体还相当柔软，那就表明你还没有衰老的征候，值得高兴。要是某一个动作不容易做到，就说明对应于这种动作的肌肉和内脏已经衰老。出现了这种情况，也请你不必悲观，导引术可以使你“返老还童”。

衰老不是瞬间出现的，而是长时间积累的结果。衰老和年龄没有必然的直接关系。虽然年纪轻轻，但做不出下列的一些动作，也说明身体实际上已经衰老。就是说，尽管外表年轻，内脏已先衰老了。出现这种情况，倘若仍不设法改善，那么在中年以前必定会头发急骤减少，白发增多，罹患老人病症、慢性病的可能性很高。

第三节 测试方法

1. 身体成立正姿势，两手十指交叉，慢慢上举，到头的上方手掌向上翻转成水平，双臂尽量伸直，向上推出（图1）

这种方法，看来简单易做，但身体衰老的人要做好是异常困难的。年轻程度好的人，双手臂能直线伸长，两掌也能水平朝天。衰老的人则做不到这一点，往往本人以为手臂已完全伸直，但实际上还是弯曲的。另外，手掌水平朝上的动作，对衰老的人来说，是很困难的。这种情形自己看不到，可以站在镜子前面做，观察镜子里映出的姿势，也可以请别人帮自己看，确定是否达到要求。

不能达到这一要求的人，表明肩到手臂的肌肉已经僵硬，肝脏和内脏都衰老了。

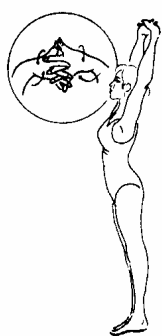


图 1

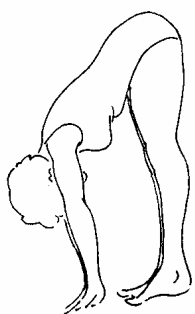


图 2



图 3



图 4

2. 接上个动作，高举在头顶的双手慢慢放下，同时慢慢地弯腰，身体上部前倾，双手手掌贴地（图2）。

双手手掌能回接触地面，表示内脏机能“健全”如果能做到双手抓住两只小腿，头能夹在两腿之间，则更为理想，表示肢体（肌肉和骨骼）年轻充实，富有弹性。若腰不能顺利弯曲，手掌不能着地，表明内脏机能衰弱，尤其是胃肠、脊髓有着某种障碍。

3. 双腿伸直坐好（平坐），上半身向前倾倒，同时弯腰，两手向前伸直，指尖抓住脚趾。双手能达到脚趾，方为及格。双手合掌，若脸能贴附在双腿间，更为理想（图3）。

能完成这个动作，表明内脏的机能正常，脊髓、腰椎、尾骶骨健全，没有衰老。也说明腹肌强韧，肢体敏捷。

若不能完成这个动作，表明罹患胃肠病，可能有糖尿病、甲状腺等疾病。

4. 首先坐在平地上，双腿并拢，然后弯曲双脚对着膝盖，双手抱住膝盖并拉向

胸前，下额能贴在两膝之间即可（图4）。

能做好这个动作，表明颈、脊柱、腰、腹、膀胱、尾骶骨都很正常，没有衰老。若做不到这一点，则意味着血管衰老硬化，不能俯到膝盖的人，动脉硬化症和糖尿病。下额血压的症状，必须引起警惕。

5. 身体伸直，仰卧放平，双手成掌伸向前方，掌心向下，抬起上半身，使双手尽量接近脚尖（膝盖不得弯曲，图5、6）。

做这个动作时，能够轻易地抬起上身，表明精力充沛，全身血管强韧，横隔膜以下的内脏和器官正常没有衰老。

反之，不能做好这一动作，表明已经衰老，容易患肝、胃、肠、生殖器官的疾病。

6. 上身直立坐于地面，双脚的大趾和二趾重复相弹，互相摩擦（图7）。

这个动作完成得好，表明双腿尚未衰老，精力也未衰退。反之，表明腿部的肌肉和骨骼已面临衰退阶段，若随其衰退下去，就容易患白内障、青光眼等疾病。

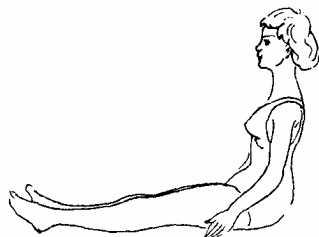


图 5

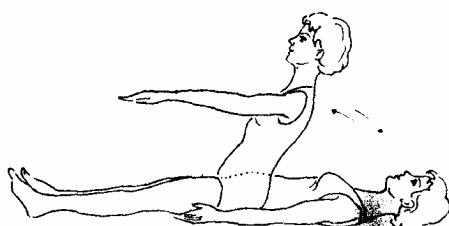


图 6

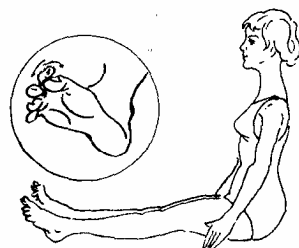


图 7

第四节 导引术是恢复青春的医学

用上述六种方法，测试了身体年轻程度之后，不少人会发现自己的肌肉意外的僵硬，很多动作完成得不理想，产生失望情绪。其实，出现不理想的状况，是不足为怪的。这些动作看起来简单，一般人都不容易做好。因为，人们在日常生活中很少做这些动作。

人类虽然属哺乳动物，但人类和其它动物不同，已经进化到了能用双脚直立行走。也正是因为这个原因，人类使用身体的方法发生“偏差”，其结果是使衰老提早了。假若人类能毫无偏差地运用全身肌肉，肌肉也就不会随着年龄而僵硬了。

那么，通过测试，得知已经出现衰老状态，又怎样去解除呢？其实，只要将测试年轻程度的方法，配合上导引术独特的呼吸，就变成了治疗衰老的功法了。

当发现身体的哪个部位出现衰老现象，只要参照哪一个动作，每天早晚各做一次，最快三天，最慢十天，身体会逐渐柔软，最后能完成全部动作。到那时，你会感觉自己恢复到年轻时代，疲倦、头痛、麻痹及其他不快的感觉消失了，神清气爽。一向睡眠很浅的人会睡得很熟，失眠的人会很容易入睡，前一天的疲劳不会蔓延到第二天。男性早晨起床阴茎勃起是自然的现象，女性的肌肤会增添光泽，变得醒目。

只靠以上方法，就有恢复年轻的效果。不过，只限于身体没有特别失调，没有衰老自觉症状的人。患有慢性病，或出现衰老自觉症状的人，还必须针对症状实施功法，先治疗失调，使身体恢复健康。

导引术是恢复青春的功法，练习导引术就意味着走上不老回春的道路。现代医学对人体衰老尚无妙法，通常是投以药物，暂时缓和症状，或使病情迟缓。譬如高血压，虽说服药期间血压下降，一旦停止服药，血压便又上升。导引术是利用人体本来就有的自然治愈力，使身体恢复到患病

之前的正常状态。也就是让自然治愈力活泼，来治愈病症，以达到恢复青春的目的。导引术是导引医学。站在导引医学的立场上，自然治愈力旺盛强大，就能治疗衰老和疾病。导引医学治疗疾病，使人恢复到病前的正常状态，和恢复青春相同。年轻，自然治愈力必然就会旺盛。

第二章 治疗衰老与失调的导引术——回春功法

第一节 练功的注意事项

1. 练功是件快乐的事

每个人衰老的程度各不相同，那是因为食物不同，工作不同，动作不同、睡姿与睡眠时间不同的缘故。以下介绍治疗身体各部位衰老的方法，希望读者选择符合自己身体状况的功法来切实遵行。大部分的人衰老的征候不只一处，而是好几处。这时候，如果同时实行各自需要的功法，并且持续不断，效果会更大。

不过，一次做那么多多种功法感到不胜其烦而不适应的人，可以从最需要的地方开始。只要连续二至三天，就会觉得自然，最后变成当然的行为，以后再加上其他功法就适应了。做得越习惯，你会越感到舒服。五种到七种功法非但不使你引以为苦，反而越做越快乐。

2. “缓慢”才会有效果

练习导引术之时，有一件事必须谨记在心。导引术的身体动作一定要缓慢进行。大部分的技巧都和呼吸同步调，呼吸要配合身体的动作。

呼吸和身体的动作都要缓慢地进行才有效果。常常听到有些人说，照着书做导引术，结果毫无功效。如果有机会看这些人练功，通常可以发现他们都忘了动作必须缓慢。他们象做体操一般，充满弹力地运动身体。

导引术之所以有效果，是因为刺激身体的穴道和经络。以缓慢的呼吸，将摄取到体内的自然能量之气（氧）融成新鲜的血液（气血），循环到身体的每一个角落，替换停滞在身体内关节、肌肉、内脏的淤血，然后，借着呼气把淤血所含的邪气从口和皮肤排出体外。

缓慢的呼吸和动作才会产生这种效果。这一点务必牢记不忘。

3. 练功前的注意事项

（1）打开窗户，让室内的空气流通。当然开窗是最理想的。如果冬天怕寒的话，可以先让空气流通一下，再关上窗户，以使室内温暖。

（2）在服装方面，不要穿紧身衣，最好是穿宽大的衣服，穿睡衣、内衣也无妨。手表、眼镜、隐形眼镜、项链等饰物要全部拿掉，脚上不要穿袜子，一定要赤脚，因为赤脚可排除邪气。

（3）需要配合呼吸的功法，一定要在空腹时实行。饭后过了两小时才能做。一天不要做三次以上。

（4）喝啤酒或其他酒类，酒意消失之前不要练功法。

（5）入浴后练功法，必须等身体散热之后方可。

（6）动过手术的人，因为功法不同，必须顺从指示。这一点要注意，因为有时会发生危险，所以必须遵守功法规定。此外，生理期间和妊娠中不能做的功法，都要切实遵守指示。

练功的时间最好是早上醒来之后，在床上做最容易，如果没有特别的指示，可以配合自己的生活来做。尽可能一天做两次，早晨起床和寝前各做一次最理想。

4. 练功时的注意事项

（1）首先要闭眼，放松肩膀，顺应自然的流动，保持轻松的心情。

（2）其次，为了排出体内的污气，一定要尽量吐气。必须至少吐气一次才开始练功法。

（3）练功时不可以太勉强。做的时候心里觉得舒服，才能治疗失调与疾病。万一做不到指示的次数，也可以只做到自己

认为满意的次数。

(4) 摩擦身体的功法，必须先将双手摩擦温热之后再作。寒冷的时候，先在暖炉烘暖双手再摩擦。摩擦时，不能在衣服上摩擦，要以手掌摩擦肌肤，并且用力，摩擦四至五次就会暖和。不能聊尽义务般地随便揉搓。最重要的是，要始终存着使身体健康的意念。

5. 呼吸法要领

(1) 呼吸时要从鼻吸气，从口吐气，吸气时紧闭住口。为了充分吸入新鲜空气，吐气须有要领。静静的吐气，吸气时空气便自然流入。

(2) 随着动作吐气，配合动作终了时吐气。

(3) 配合呼吸法的功法，原则上要闭眼。但有时也睁眼，应该按要求去做。

如前所述，导引术很重视呼吸的方法。这三种要领不只在练功时要留意，甚至在生活中也是这样。现代人身体失调，不少是由于错误的呼吸方法引起的。

6. 练功结束时的注意事项

(1) 练功时流汗用干毛巾擦，但脚底和颈部因为排泄邪气之故，要用湿毛巾擦。

(2) 练完功即刻入浴会减低功效，故至少要过十分钟再入浴。

第二节 脚部回春法

脚酸·脚部容易疲倦·上楼梯很痛苦·静脉曲张·脚浮肿·脚麻痹

1. 衰老由脚部开始

道家认为衰老的顺序是脚部、阴茎、眼睛，也就是从脚步开始逐渐上升。

人死时，最先是双脚发冷，最后脑部停止活动就是死亡。最近，现代医学认为脑部停止活动，亦即脑死，便是寿命终了。

脑死之前不能为移植内脏而取出脏

器。虽然内脏移植和导引无关，但脑死的想法和刚才所说的脚部、阴茎、眼睛有共通之处。

衰老从脚部开始，也就是说脚部没衰老，整个身体就不容易衰老。因此，倘若能使脚部恢复年轻，全身势必恢复年轻。脚部是全身年轻的关键。尤其是脚部（脚踝之下）集中了全身的经络，实行刺激脚部经络的功法，等于刺激全身的经络，能够治疗衰老。并非疲倦，但始终觉得脚很累的人，上楼梯十分痛苦，脚部常常感到疲惫无力的人，上楼梯也很容易摔倒。这是开始衰老的第一步。以下介绍两种简单而效果神速的脚部功法。

2. 脚部功法（一）—弹趾式

这种功法在导引术中属于最简单的功法之一，也是效果很好的功法。做法很简单，即只需双脚的第一趾和第二趾重复相弹即可。

这种功法和测试身体年轻度的功法⑥相同。为了恢复年轻，早晚各做一次，每次弹二百次。起初，弹十次、二十次，脚趾便累得不能动弹。这时，可以休息一会儿再做，做了再休息，一直继续到总数合计二百次。

最初的二至三天也许稍微痛苦，但是很快就会习惯了，从第五天到一星期，别说弹二百次，就是弹三百次也容易得很。

这种功法的正确做法是：两脚伸向前方，上身坐直，参阅第一章第三节测试方法 6。也可以在床上仰卧练习，这对懒人来说是最理想的功法。这种功法不但可锻炼脚部，也能增强全身的精力。

3. 脚部功法（二）—扭转式

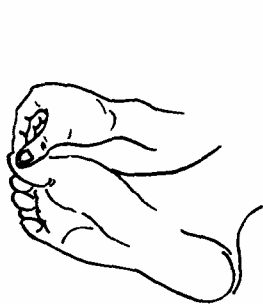


图 8



图 9



图 10

做导引术的人每天要做一次这种功法。如前所述，脚部集中了全身的经络，这种功法对刺激经络具有非常大的效果，它不但能恢复脚部年轻，更会促进全身气血流动活泼。

只要一有空闲就可以做这种功法，看电视、聊天、甚至搭乘火车时都可以做。这种功法，不论一天做几次都不嫌多。越做身体的气越充实，越觉得舒服。

(1) 两脚伸直坐好（平坐）。将右脚放在左大腿上。

(2) 食指和拇指抓住脚趾，象打开水龙头似地向左右扭转。从第一趾开始到第五趾，各 30 次（图 8）。

(3) 双手拇指指压脚掌心（图 9、10）。

(4) 右手抓住右脚第一趾，拉向脚背，伸展右脚的皮肤，左手掌从右脚踝向脚底摩擦三十次以上（图 11）。

(5) 右手握住右脚踝，左手将脚踝右转 18 次以上，左转 18 次以上（图 12）。

左脚放在右大腿上，做（2）至（5）动。左右两脚从（1）至（5）重复几次。

除了这两种功法，本书还介绍四种对脚部有效的功法，那就是“增进健康的导引术”的不老回春坐功（七）、（八）、（二十一）、（二十二）。为脚部的衰老症状所苦的人，实践这种功法，再选择自己觉得舒服的功法，和脚部功法①、②组合，一天做一至二次。

第三节 腰部回春法

腰部摇摆·腰痛·腰沉重·闪腰

1. 腰是现代人的弱点所在

站起来的时候，忍不住叫出：“唉哟”、“嘿”，可以认定是衰老的症状。这是脚和腰衰弱的证据。人类从四足行走进化到两脚行走，负担增加的部位，第一是脚，其次是腰。腰和脚也是提早衰老的部位。现代人由于交通发达，使用双脚的机会很少，极多的人未曾发觉脚部的机能衰退，甚至不知道衰老已经从脚部延伸到腰部了。一旦搬运重物或勉强做事，很容易就闪腰，直到这时候才体验到衰老的恐怖而不胜惊讶。

即使没有闪腰，但腰部有轻微疼痛，走路时腰部无力而摇摆，坐下之后便懒得



图 11

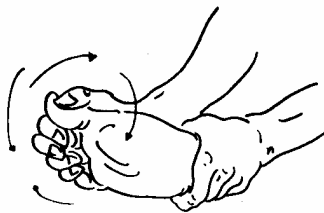


图 12



图 13

站起来的人，即表示腰部已经衰老了。

腰部衰老不用说也知道是腰部肌肉衰老，腰部的气血流动恶化，致使肌肉僵硬。然而，腰部呈衰老现象，不只是意味着腰部肌肉衰老，通常也表示内脏，尤其是肾脏的衰弱。

感到腰部衰弱的人，不但要做到下面介绍的腰部功法，也要确定肾脏和其他内脏是否衰弱，必要时得同时进行让内脏恢复年轻的功法。

如何治疗腰部衰老呢？首先要使腰部的气血流动活泼，将停滞在腰部的邪气排出体外。以下介绍两种功法，不论那一种功法都能把新鲜的气血送达，让腰部的肌肉恢复年轻。这种功法非但能使腰部的肌肉恢复年轻，同时还有使内脏恢复年轻的效果。

2. 腰部功法（一）一俯身式

与测试身体年轻度的功法 2 动作相同。

（1）直立的姿势站立，从口吐气，上半身慢慢向前倾倒。当然，要倾倒到手掌紧贴地面。开始做的时候不必勉强，只要上半身尽量倾倒，能够弯曲就行了（图 13）。

（2）上半身倾倒弯曲后，闭口，从鼻吸气，慢慢恢复原来的姿势。

以上（1）（2）为一次，重复九至十八次。最初手不能贴在地面的人，做了五天到十天之后，手就能很轻松地贴在地板上，腰部也就恢复了年轻。这种功法也能治疗

闪腰，很多人认为闪腰是伤到腰椎，但通常的情形只是腰部肌肉损伤引起疼痛。腰部衰老会使腰部的气血流动恶化，邪气积蓄，肌肉僵硬，不能配合身体的动作而受伤，这是真正的原因。只要针对腰部衰老的原因，做腰的功法（一）就能治愈。

闪腰的急性症状，功法不同。治疗闪腰要重复做腰的功法（一），必须做到腰痛消失为止。

起初稍微弯腰便会疼痛难忍，此时不要畏缩，要继续不断地重复做。需要缓慢的重复一小时到三小时，腰才能自由弯曲，不久，手能伸到膝盖下，甚至到地面，这时闪腰就治好了。同样的方法可以治疗椎间盘突出气。

3. 腰部功法（二）一抱膝式

与测试身体年轻度的方法 4 动作相同。

（1）两脚伸直坐好，弯曲双腿，并拢双膝。两手抱住膝盖，从口吐气，两手用力将膝盖拉向胸前，下颚贴在两个膝盖之间（图 14、15）。

（2）闭口，从鼻吸气，双脚伸直，慢慢恢复原来的姿势。

以上（1）（2）合为一次，每回重复三次。这种功法不只可使腰部恢复青春，治疗和预防颈部、脊椎、膀胱的衰老化，效果也很好。

此外“增进健康的导引术—不老回春坐功（一）（九）（十）（十五），对治疗腰部的衰老症状也很有效。



图 14



图 15

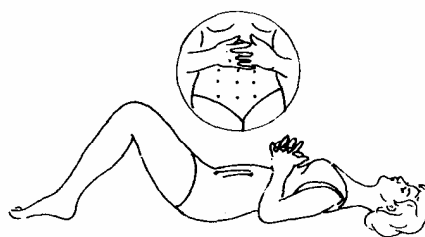


图 16

第四节 腹部回春法

腹部松弛·腹部脂肪·赘肉·便秘·下痢

1. 排出宿便

腹部松弛或长出赘肉都是典型的衰老现象。这是胃肠失去活力和肝脏、肾脏肥大的缘故。腹部堆积脂肪，则表示肠中有宿便停滞。

腹部蓄积脂肪表示多余的养分不能排出体外，证明直肠和膀胱的功能衰弱。年轻的肥胖的人，摄取了自己排泄能力以上的食物，结果多余的脂肪屯积在身上。

不论什么情形，宿便停滞在肠内，其结果是导致肠的活力衰退，宿便的毒素在体内逆流，促使全身衰老。

赘肉也是衰老的现象。导引术可以祛除赘肉，使身体的衰老症状很快就消失。

曾有人和我商量怎样消除腹部的赘肉，我告诉他：“首先要正常排便。”他又说：“我喜欢喝酒，胃肠很弱，每天早上都下痢，怎么会有宿便留在肠内？”说完很生气，从此以后不再听我的。这种人我也不勉强他。导引术本来是道家追求顺从自然法则的生活所作的修行，只能传给爱好此道的人，不是强言说服别人而传给他人的，这一点希望读者要了解。

腹部有脂肪的人，肠内必定有宿便，即使每天下痢也一样。腹部并不怎么凸出，只要腹部皮肤松弛，失去弹性，同样是宿便留在肠内。不管哪一种情形，首要是促使胃肠的气血流动活泼、排泄宿便。下面介绍腹部的功法，亦即按腹的功法，就是以排泄宿便为目标。

这种功法能使胃肠的气血流动活泼，对便秘的人、下痢的人都能收到惊人的效果。导引医学认为便秘和下痢的根本原因，是胃肠的气血流动衰弱。最能证明这种理论精确的正是这种功法。

想去除赘肉，重拾失去的活力和弹性，恢复年轻的人，同时采取腹部的功法（二）效果更显著。

2. 腹部功法（一）——按腹式

（1）仰卧，两脚竖直，脚尖朝上。解开腹部的衣服，让腹部直接裸露出来。

（2）手掌直接轻轻抚摸腹部二十至三十次。

（3）将两手的手指合拢，如图所示，将整个腹部纵分三个等分，横分三个分，从下往上，按顺序慢慢移动压腹。压腹的时候从口吐气，放手时静静地从鼻吸气。

用手压腹的时候，会觉得有些地方硬，这就是宿便积聚的地方。要将两手重叠，慢慢地划圆摩擦几次（图16）。

（4）最后用手掌轻轻抚摸整个腹部二十至三十次。

实施这种功法，快的话当场就有便意，会排出大量的粪便，而且在一周内便量和次数都会增加。由于肠松弛，肠内贮存好几天的便都会排泄。此外，粪便的颜色变黑，这是因为宿便原来附在肠壁之故。

继续做这种功法一星期，排便就会有规律，每天会舒服的排出黄色的、正常的粪便。排便次数一天至少一次，有些人甚至有二至三次快适的通便。同时腹部赘肉渐消，一个月以内，会和健康的二十几岁年轻人一样腹部有弹性。

动过盲肠和胃肠手术的人，只做动作（2），重复三次即。即使如此，也能达到良好的效果。这种功法对失眠的人也很有效，为失眠苦恼的人就寝前不妨试上一试。

腹部功法（一）——按腹法，还是能帮助消化的功法。

饭后摩擦双手，使手掌产生温热，直接贴在腹部，右手摩擦一百次，左手摩擦一百次。导引医学还重视食相，即食用时的姿势，以及吃的方法。食用时姿势不良



图 17

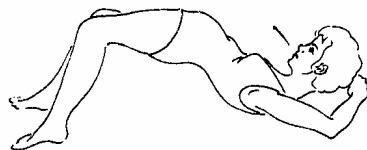


图 18



图 19

会促进衰老和疾病。比如：有些人翘着一只腿吃，或者蹲下来吃，这种姿势是肩酸和胃肠病的原因。吃饭时口中发出声音的人，不了解食物与唾液关系的人，都容易造成疾病。

另外，饮食带给脾脏极大的负担。食用之后马上站起来或立刻躺下，等于酷使脾脏，一定要避免。

3. 腹部的功法（二）—举腹式

（1）仰卧、竖膝（与按腹的姿势相同），然后双手交叉放在头上。从口吐气，同时慢慢将腹部上举。

（2）吐气后闭口，从鼻吸气，慢慢放下腹部，恢复原来的姿势（图 17、18）。

以上的（1）（2）为一次，重复三次。

4. 腹部的功法（三）—前倾式

（1）两脚伸直坐好（平坐）。从口吐气，上身前倾弯腰，两手伸向前方、双手指尖抓住脚趾。

（2）吐气完毕，闭口吸气，慢慢抬起上身，恢复原来的姿势。

以上的（1）（2）为一次，重复三次。

这种功法是“测试身体年轻度的功法”③的治疗方法，也是不容易的功法。起初不能随心所欲地弯曲身体，双膝会浮起，或者手指达不到脚趾等各种情况相当多。因此，开始时不要勉强，能做到什么程度都可以。经过一星期到十天左右，每个人的手都能碰到脚趾。继续一个月，头就能俯在膝盖上。

这种功法能使胃肠与内脏恢复年轻，

效果很好。同时也是让腰恢复年轻的功法，效果一样惊人。几种腰部功法一起做，可收双倍的效果。另外，不老回春坐功（十一）（十六）也有使胃肠和内脏年轻的功效。

第五节 手、臂、肩回春法

手无弹性·臂麻痹·臂倦怠·臂痛·肩酸

1. 肩酸能根治

有一首民谣“母亲，我为你按摩肩膀”，可见按摩肩膀是孝顺的象征。肩酸是常见的衰老现象。这种衰老现象，最近连十几岁、二十几岁的年轻人也常有。二十几岁的人肩酸和五十几岁的人肩酸并无不同。以前，过了中年才发生的肩酸，如今往往出现在年轻人身上。准备考试、练习钢琴、打网球会肩酸，表示即使年纪轻轻，也有衰老现象。

肩酸，顾名思义是肩和颈部的肌肉瘀血引起的。治疗的方法是刺激经络，使身体的动作和呼吸配合，把新鲜的气血输送到肩部的肌肉，祛除瘀血就行了。为了达到这个目的，下面就介绍肩部功法。

按摩和指压虽然能一时消除瘀血，但不能输送新鲜的气血，除非能充分促进气血流动活泼，否则肩酸很快的又会再发。

这里介绍肩的功法是刺激肩到臂，以及肩到颈肌的经络，输送新鲜的气血，彻底根治肩酸的方法。

这个功法不只对肩酸有效，治疗臂和颈的衰老现象也很不错。关于颈部功法后面将另外介绍，这里只介绍治疗和肩相连的臂与颈部的功法。



图 20



图 21

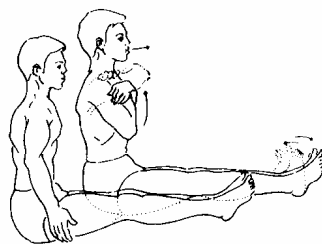


图 22

想治愈臂的衰老现象，非但要做臂的功法，同时还得做肩的功法和手的功法，效果才会宏大。治疗肩的衰老也一样。

2. 手指的功法—扭转式

皱纹增加，皮肤粗糙，失去弹性的手，练习这种功法，可以恢复年轻。手的气血流动旺盛，臂和肩的气血流动也随之旺盛。

希望受臂和肩衰老所苦的人能积极地做这种功法。这种功法无论何时何地都能做。搭车、谈天、看电影等等都可以做，一天可以重复好几次。

如图所示，手掌上聚集了经络，做手指的功法能刺激经络，促进全身恢复年轻，效果很大。

(1) 右手的拇指和食指抓住左手拇指前端，象扭转水龙头似的，左右各转三十次。一面扭转，一面使右手的拇指和食指从左手拇指前端移向根部（图 19、20）。

(2) 对左手的食指、中指、无名指、小指用同样的方法依次扭转。

(3) 右手拇指压左手掌。

右手手指的练功方法，与左手相同。左右两手，按（1）至（3）的顺序重复几次。

3. 手背的功法—摩擦式

手背缺乏弹性就要做这种功法。功法虽然很简单，却能发挥显著的效果。

一边看报，一边按摩双手，或者饭后摩擦手背，这种导引术和年龄无关，但是

保持青春的效果非常惊人。

很多女性常对我说：“大夫的手好美”，或者“好年轻啊！”这都是我平日不肯怠慢手背功法之故。

(1) 右手掌摩擦左手背数十次（图 21）。

(2) 左手掌摩擦右手背同样次数。

4. 臂部功法（一）—上推式

(1) 两手十指互相交叉，从口吐气，慢慢将双手举到头上，手掌朝上，用力向上推出去。

(2) 吐气完毕，闭口，从鼻吸气，慢慢把手恢复原来的姿势。

以上的（1）（2）为一次，每次重复三次。

这是测试年轻度方法（二）的治疗功法。臂和肩衰老情况严重时，手无法高举过肩，碰到这种情形，要做以下所述的臂的功法（二）或肩的功法，连续做一星期到十天。

这种功法很容易做。最初不能随心所欲的高举手臂，坚持做一星期到十天，双手就能轻易上举。这时手痛、麻痹等衰老现象都会消失。

接着继续做腰的功法（一）连续刺激手、肩、腰、脚的经络，能够使全身恢复年轻。

5. 臂部功法（二）—交叉式

手不能随心所欲上举的人，手臂疼痛

而苦恼万分的人，做这种功法最理想。

(1) 两脚伸直坐好。

(2) 左右两臂交叉，手握住上臂。

(3) 从口吐气，两手肘稍微抬高。这时，双脚踝尽量翘，吐气完毕，闭口，缓缓放松双脚踝，恢复原来的位置（图 22）。以上的（1）至（3）为一次，每回做九次。

6. 肩部功法—内外小叶式

这种功法是导引术中最容易了解的实例，我时常介绍并示范，相信很多人都知道了。为什么我选择这种功法作为例子呢？因为它对肩酸功效神通。为肩酸苦恼的人很多，现代医学、针灸、指压等等方法都不能根治肩酸，只有做这种功法，肩酸才会消失。即使病症相当严重，不出三天就能治好。

这种功法不只对肩有效，治疗手和臂的麻痹和疼痛，也是功效神速。此外，用拇指刺激手背的经络，对预防和治疗衰老很有效。

(1) 两脚伸直坐好，放松肩膀，右手掌向脸部张开，左手的拇指附在右手小指根部，左手掌包右手背。

(2) 保持这个姿势，弯曲右手肘，放到腋下。

(3) 接着，从口静静吐气。上身倾倒，同时臂向前伸直。

(4) 充分吐气完毕，闭口，从鼻吸气，弯曲手肘、恢复（2）的姿势（图 23、24）。

(2) 至（4）的动作重复三次，然后，

右手和左手交换，重复同样的动作三次。

以上的导引术称为外小叶的功法。其次，再做内小叶功法。

(5) 右手背向脸部，左手拇指勾住右手小指丘，左手掌包住右手背。

(6) 保持这个姿势，弯曲右肘放到腋下。

(7) 接着，从口静静吐气，上身倾倒，同时臂向前伸直。

(8) 充分吐气完毕，闭口，从鼻吸气，弯曲手肘，恢复（6）的姿势。

(6) 至（8）的动作重复三次，然后右手和左手交换，用相同的动作重复三次。

另外，“增进健康的导引术”介绍的不老回春坐功（一）、（四）、（八）、（十四）、（十七）、（十九）、（二十）、（二十一）对治疗手、臂、肩的衰老也很有效。

第六节 颈部回春法

颈不能弯·颈肌痛·颈肌赘肉（双下巴）·颈肌皱纹

1. 人类是颈部不能回转的动物

野生动物不知道敌人什么时候来偷袭，所以大部分动物能够回转颈部看自己的后方。人类不需要如此防敌，以致颈部的活动范围和动物相比极小。

人在日常生活中要活动到颈部的，只有寒喧或点头。平常几乎不需要仰起颈或看左右的事物，因为通常转动眼睛就可达到目的了。

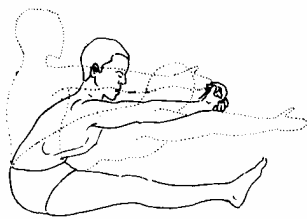


图 23



图 24



图 25

在这样不知不觉中，颈部衰老了。你不妨试试慢慢地扭转颈部向右，然后向左。如果这些动作能够做得轻松自如，就表示毫无问题。倘若稍微觉得疼痛，那就是颈部衰老的证据。

颈部长赘肉，变成双下巴或三下巴，颈肌松弛产生皱纹，以及颈部气血流动衰弱，都是衰老的征兆。

颈部衰老除了日常生活很少运动之外，还有一个原因，那就是枕头过高。一般人都认为枕头高便于安眠这是不对的。由于用力压迫后颈部，脑的血液供给量减少，长期下来，会使背骨弯曲，对健康有极不良的影响。

在弹簧床上生活的西方人，年轻时颈就向前弯，颈和肩向前凸出的人很多。那是由于使身体陷下去的弹簧床，通常必须垫个大枕头睡觉的习惯造成的。和东方人相比，西方人很多年轻时就提早衰老的倾向，这与睡觉的方式也大有关系。

做导引术之后，身体恢复年轻柔软，高枕反而不能安眠，甚至有些人睡觉时完全不需要枕头，这是背骨伸直的缘故。

头部衰老非但颈部不能弯曲，头部也连带受到影响，脑部也将提早衰老，便到了衰老的终点站。在此之前，要尽早消除颈部衰老。

2. 颈部功法（一）—转颈式

（1）取盘坐的姿势，两手重叠，手掌



图 26

贴在胸下（图 25）。

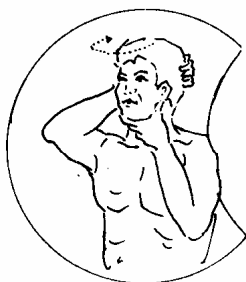


图 27

方（图 28）。

（2）颈部慢慢向右转，从口吐气，同时，重叠的双手从胸下自然地移到左边的胃部之处。这时，眼睛注视右斜上方。吐气完毕，闭口，脸转向正面，双手回到胸下（图 26）。

（3）接着以同样的方法，颈部向左转动，双手移到右边肝脏之处。吐气完毕，恢复（1）的姿势。

以上（1）至（3）为一次，每回重复做三次。

颈部向侧面转动时，颈部和背部感到疼痛就不要勉强，能够做到什么程度就做到什么程度。坚持三天到一星期，疼痛就会消失，颈部也能自由活动。一旦颈部能自由活动，便要尽量回头看后面，注视斜上方时要瞪大眼睛，从眼睛摄取充分的气，按着这个要领，效果更大。

3. 颈部功法（二）—被动式

这种功法比颈部功法（一）能更有效地促进颈部运动。因为四十肩、五十肩而双手不能上举的人，做完肩部功法（一）之后继续做这种功法，效果更大。

（1）两脚伸直坐好。如图所示，左手扶住下颚，右手放在后头部（枕部）。

（2）从口吐气，双手把脸慢慢转到左边，目视斜上方，尽量吐气之后，闭口，把脸转回原位，视线注视前方（图 27）。

（3）放手，用同样的方法把脸转向右



图 28

以上的(1)至(3)为一次, 每回重复三次。

4. 颈肌的功法—摩擦式

这种功法可以使颈肌伸直, 消除颈肌的皱纹和赘肉, 效果很好。每天认真练习, 最慢两个星期就能自觉效果。



图 29



图 30

假使和颈部功法(一)、(二)一起练习, 颈肌很快就恢复年轻。

这种功法不仅使颈肌优美, 也能促进喉咙健康。容易感冒的人, 在秋冬之时力行, 会少患感冒。

(1) 盘坐, 轻轻闭眼。左手掌贴于颈后, 从颈后到喉咙中央, 轻轻地加点力量摩擦。

(2) 右手在另一边做同样的动作, 左右交替做十八次以上(图 29、30)。

(3) 其次, 下颚稍微上举, 保持下颚凸出的姿势。

(4) 以拇指和其他四指形成 V 字型, 贴在下颚, 顺着喉咙往下摩擦到颈根。两手交替做十八次以上(图 31、32)。

另外, 不老回春坐功(十二)、(十四)、(十五)、(十七)也有让颈部恢复年轻的效果。

第七节 面部回春法

脸有皱纹·脸浮肿·没有朝气的脸·脸带凶气

1. 导引术造就容貌

脸是人的招牌。我们都以脸来判断初识的人, 给人坏印象的脸通常都比较吃亏。初次见面时, 有些人脸上流露令人害怕的表情, 使我们认定他们难以接近, 但不断地交往之后, 发现他们既温柔又有人情味。

这种情形和脸无关, 然而由于脸带凶气而被拒于千里之外的大有人在。脸部表



图 31



图 32

情不好, 人际关系也大受影响。虽然我们明知不应该以貌取人, 事实上人就是根据印象, 无意识地判断对方。

由此可知, 脸若衰老也难勉吃亏。不论男女, 大家都希望自己的脸年轻而有弹性, 给别人留下好印象, 这是理所当然的。女性化妆的动机也就在此。

化妆不过是表面的装饰。只要身体健康, 不用化妆, 脸照样会闪烁美丽的光辉和魅力。

有人以为相貌不好是天生的, 这种想法就错了。眼往上吊, 表情凶恶, 皮肤黝黑, 皱皮即多且深, 凡此种种都给人印象不佳。有些人为了治疗衰老和疾病到我这里来学导引术, 结果不论是谁, 不到一个月就宛如换了另一个人。当然都是变成令人有好感, 富于魅力的面孔。没有别的原因, 身体健康自然会恢复年轻。

有一位评论家说过:“男人的面孔是履历表”, 还有一句著名的格言是:“年过四十, 脸孔就要由自己负责”, 这都是有事实根据的名言。我要强调的是不论男女“容貌是自己造就的”, 以及“容貌是否给人好感由自己决定”, 唯有导引术使之成为可能。

脸是全身健康的指针。要想容貌给人好感，只要实行导引术治疗自己的衰老和失调就行了。同时，也有专门针对脸，使脸年轻的功法。关于眼、鼻、口分别在其他项目说明，在此只介绍使脸恢复光泽，以及促使表情和善的功法。只要认真去做就会了解，这种功法不但使脸恢复年轻，还有使头脑清晰的功效。

此外，下巴有赘肉或骨头凸出的人，热心地做这种功法，下巴赘肉会消失，骨架也会改变，成为优美柔和的相貌。

2. 脸部功法—摩擦式



图 33

(1) 两手摩擦至温热。

(2) 右手掌从额头往右颊、下颚，摩擦十八次。

(3) 左手掌从额头往左颊、下颚，摩擦十八次。

(4) 右手掌从右眼、右颊、下颚，摩擦十八次。

(5) 左手掌从左眼、左颊、下颚，摩擦十八次（图 33）。

以上的（1）至（5）为一次，早晚必做一次。此外，只要有时间，也可以多做几次。女性一定要卸妆后再做。

第八节 耳部回春法

鼻恶疾·鼻塞·鼻发红·过敏性鼻炎·鼻蓄脓

1. 恢复失去嗅觉的世界

一位有名的老作家，同时也是美食家。有一天他说：“我的鼻子全然无用了，再也闻不出味道。”他的晚辈，也是一位作家写道：“他所评论的美食究竟以什么样为标准，简直令人不能相信。”此后一直没有听说这位老作家，已不再是美食的权威，这对我来说真是双重的惊讶。

这样的现代人并不少，年纪轻轻便丧失嗅觉，也就是鼻子功能衰老。嗅觉是动物察知敌人接近和发现食物腐败的重要感觉。

然而，文明生活并不需要如此，难怪



图 34



图 35

嗅觉退化，但不要认为事实理应如此。最好的证明是对味道感觉迟钝的人，实行导引术鼻部功法后，短时间内必能恢复嗅觉。

同样的功法也能使发红的鼻子变美，还能治疗过敏性鼻炎、鼻蓄脓等讨厌的恶疾。

2. 鼻部功法（一）—摩擦式

(1) 两手的中指指腹贴在鼻的两翼，上下摩擦十八次（图 34）。

虽然是简单的功法，却能使鼻的气血流动活泼，能治疗鼻塞，使嗅觉功能变强。鼻子有缺陷的人一天可以重复几次。

3. 鼻部功法（二）—洗鼻式

(1) 压住左鼻孔，右手捞水，从右鼻孔倒入，从口吐出。把水倒入鼻孔时，要仰起脸使水流入（图 35）。

(2) 以相同的要领，将水倒入左鼻孔，

从口吐出。这种功法左右各做三次。鼻涕流出来时，要先擤干净再做功法。

起初用冷水洗、鼻子会痛，以致无法洗涤。这时，加上热水，变成温水之后比较容易洗。水中含有自然的能量，才有效果，绝不能用烧过冷却的温水。酒浴水或温洗澡水功效也很大。

此外，一定要用捞水倒入，用水管或杯子，效果等于零。因为人的手能产生旺盛的自然治愈力之气，导引术按摩时用手掌正是这个缘故。

实行鼻的功法（一）、（二）有时会流出惊人的大量鼻涕或鼻脓，这是治愈鼻蓄脓的证据，不必惊讶，要继续做下去。

开始流脓的话，一星期左右就能排除尽净，完全根治鼻蓄脓。那时你将能重新获得失去的嗅觉世界。

第九节 口腔回春法

牙齿衰弱·齿槽漏脓·口不能紧闭·口干



图 36

1. 产生唾液阻止衰老

导引医学认为身体的衰老顺序是脚、阴茎、眼睛，这是人类自然生理衰老顺序，前面已经述及。此外又谈到脚的功法不仅能防止衰弱，还能预防全身的衰老。

世人大多认为牙齿、眼睛、阴茎才是衰老的顺序。这的确也是现代人从日常生活中体验的经验。也难怪，人类的饮食生活使衰老的顺序有了偏差，原因自不待言，那就是摄取过多的糖。

野生动物不会蛀牙，人类却从孩提就蛀牙。因为这个缘故，对现代人而言，预防及治疗牙齿的衰落实有重要的意义。

另外，人衰老之后，嘴唇无法闭紧。嘴唇是维持生命必需的食物进口，倘若这里不能闭紧，表示生命力弱。

以下介绍使嘴唇能够紧缩的功法。嘴唇能闭紧，表示有生气。不但外观好看，常刺激嘴唇也会对脑发生作用，能使意识明确清晰。

衰化更严重时，不会产生唾液。唾液是全身机能的润滑油。唾液少犹如树木枯萎，要让枯木回复生气，根部要灌水。

利用人体促进唾液分泌，唾液持续而充分的分泌，身体便恢复年轻，结果又使唾液再一次分泌旺盛。切断恶性循环，生命力便会再生。

2. 牙龈的功法（一）—轻敲式

牙齿衰弱的原因在于牙龈衰弱。牙龈的气血流动恶化，牙齿会蛀坏或脆弱而缺损。年轻的牙龈是粉红色，牙龈衰老会略



图 37



图 38

带黑色。防止牙齿衰老，只要促进牙龈气血流动活泼便行了。

牙齿的功法极简单，用一只手的四根指尖轻敲口部四周九次。敲的力量要很轻，感觉舒服就够了（图 36）。

预防衰老，一天敲三次。治疗衰老，一天要十次以上才可以。

3. 牙龈的功法（二）—蘸盐摩擦式

每次饭后用手指蘸盐按摩牙根、按摩

牙龈比刷牙更能预防并治疗牙齿的疾病和衰老。不用牙膏就觉得不舒服的人，可先用牙膏刷过再做这种功法（图 37）。

齿槽漏脓的人通常内脏有异常，尤其是肾脏。肾脏不良，牙龈的血色变坏，肉也消瘦。因此，齿槽漏脓患者要做以下介绍的两种功法，还要做摩擦肾脏的功法与六字诀的功法⑤，三个月就能治好原本无药可救的齿槽漏脓。

4. 唇的功法——压挤式

这种功法能使口腔充满生气，嘴唇能紧闭并给人以好感。方法是用左手的拇指和食指贴在嘴唇两端，慢慢往上压挤，重复九次以上。找时间每天做几次（图 38）。

5. 产生唾液的功法——指压式

导引医学把唾液称为清津。如前所述清津减少，意味身体衰老，直接感觉是口喉干燥。因而常常觉得喉部苦涩，容易感冒，罹患喉疾。碰到这种情形，要做以下介绍的功法，并配合颈肌的功法。

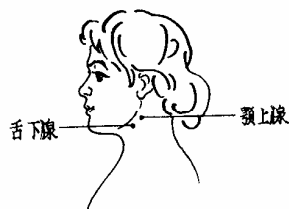


图 39

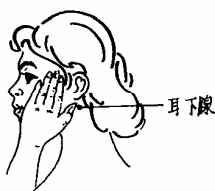


图 40

（1）两手拇指压住耳下（耳下腺），下颚根部（颌下腺）、颌下（舌下腺）各三次。每次压的时候各腺分泌的唾液，很快就会涌出来（图 39、40）。

（2）将唾液存在口中，分成三次，象是滋润喉部似地吞下去。

口和喉干燥，不要马上喝水，而要先做此功法。

第十节 眼睛回春法

眼睛疲劳·生眼屎·老花眼·白内障

1. 眼睛衰弱也能治愈

夜晚在灯下工作到深夜，看电视，现代人越来越酷使眼睛，日常生活中全然不想照顾眼睛，等到视力恶化便戴上眼镜。

要是得了白内障，就接受手术，而且视为当然。既认为恶化的视力无法治疗，也不想恢复正常的状态。一旦戴上眼镜，会越戴越深。尽管最近白内障手术大有进步，但这种手术要取下眼睛的水晶体，虽然在一定的时期内能恢复视力，但下次恶化就会完全丧失视力。

这样做的人几乎忽视了人体天生具有的自然治愈力。戴眼镜或接受手术之前，最好立刻做下列的功法。已戴上眼镜的人也可以做这种功法。虽然每个人在眼睛的衰老与疾病程度上有差别，但你一定会惊讶如此简单的功法竟有如此惊人的效果。

想预防眼睛衰老的人，年过四十之后，每天至少要做一次这种功法。

2. 眼睛的功法（一）——旋眼球式



图 41

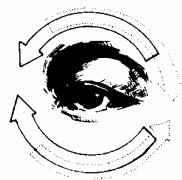


图 42

（1）不论坐在床上或椅子上都可以。以坐姿进行，闭眼，摩擦双手产生温热，轻轻地贴在两眼之上。

（2）保持这种状态，眼球上下移动三次，左右移动三次，然后向左移动三次，接着向右移动三次。移动眼球时，当作要注视那个方向的物体就行了（图 41、42）。

（3）其次，双手的拇指压住眼睛，从眼尾用力往太阳穴做摩擦运动，重复三次。

以上的（1）至（3）为一次，重复三

次。眼睛疲倦时就可以做这种功法。手掌会散发活泼的自然治愈力之气，非常有效。

3. 眼睛的功法（二）一服气式



图 43

这是让眼睛呼吸，清除眼睛疲劳的功法。对预防与治疗眼睛的疲劳很有效。

（1）在床上或椅子上都可以。以坐姿进行，闭眼，双手的指尖轻压眼睛。

（2）指尖稍微用力，压迫眼球到觉得舒服的程度，经过二至三秒才放开（图 43）。

以上的（1）至（2）为一次，重复六次到九次。压住眼睛的指尖放开时，眼睛会呼吸，输入新鲜的气血。

这种功法对治疗眼疾效果很好，重要的原因是眼睛得以呼吸。隐形眼镜妨碍眼睛呼吸，对眼睛的健康有极大的不良影响，这一点应该慎重考虑。

4. 眼睛的功法（三）一洗眼式

（1）将水倒入脸盆，脸浸在水中，睁开眼睛，眼球上下移动三次（图 44）。

（2）接着左右移动三次。

（3）向左回转三次，向右回转三次。

眼睛的移动和眼睛的功法（一）相同。以上的（1）至（3）为一次，做三次。中途觉得呼吸困难，脸从水里抬起来呼吸。习惯之后一次呼吸作一次。

这种功法一天最少两次，早上起床和就寝前各做一次。可能的话，外出回来也

可以做。

白内障患者尤其要做这样功法。所谓白内障是眼睛镜片似的水晶体混浊的病症。导引医学认为这是外界的灰尘进入眼

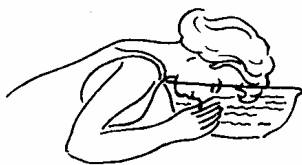


图 44



图 45

睛没有完全随着眼泪流出去，贮积在眼球内而造成的。最好的证据是运用这种功法的人，大多治好了白内障。

近年来，尘埃也是各式各样的，诸如空气中的有害物质，洗发精等中性清洁剂等。这几年，年轻人和儿童的白内障患者有不断增加的趋势。

白内障的原因很多，不论情形如何，只要不是重症，都可以用这种功法治好。

以上所述眼睛的三种功法，都能预防并治疗眼睛的衰老和疾病，诸如乱视、远视、近视、老花眼，任何情形都一样。

也许有些读者会怀疑症状不同何以治疗方法相同。眼睛的病症不论哪一种情形，都是因眼睛的活力衰弱引起的。只要增强眼睛的活力，就能产生自然治愈力，而眼睛也就恢复正常的状态。不过治疗的方式各不相同。

乱视比较容易治好，老花眼很难治愈，照易难的顺序依次是乱视、远视、老花眼。

老花眼不容易治疗是由于它不只是眼睛的衰老，其他有关连的部分也衰老。其中尤以脚部和眼睛的关系最深。

治疗老花眼不是只做眼的功法，还要积极地做脚的功法①、②。

此外，治疗眼睛的老化和疾病时，会

流出大量的眼屎。那表示积存在眼睛的邪气排泄出来，也是眼睛开始治愈的证据。

可以放心地继续做这种功法，不久邪气完全排尽，眼屎也会停止，这时你将能感觉视力已经恢复。

第十一节 头发回春法

白发·脱发·头发稀少·红头发

1. 头发不需要洗发精

不久前报纸刊载“用肥皂洗发比任何洗发精更好”，这是读者的经验之谈。很多人认为肥皂硷性过强会伤害发质。

但中性洗发精是石油化学制品，本质上和厨房用的中性洗洁剂相同。用中性洗洁剂手会粗糙，还会侵害肝脏，每个人都注意，却漫不经心地用属于同样物质的洗发精大事洗头，而且那部位还是全身最重要的地方，实在令我不敢苟同。

提出这个经验之谈的读者，据说洗发后头发象玉蜀黍之须，很苦恼，而且不论用什么牌子的润丝精，都不能防止头发枯燥。直到用肥皂洗发才恢复光泽，并且发色乌黑。

这篇报道还介绍用肥皂洗发之后，加一小杯醋（酿造醋）在脸盆的热水里来润丝，效果更理想。还有，如果再用少量的纯麻油按摩头部更佳。

用在身上的化妆品应该是食用的物质，因为皮肤不只呼吸；还会将化妆品吸到体内。照这个观点，每天用整发剂果真对头发有益吗？很值得研究。

提到头发的衰老，包括白发、头发稀少、秃头，这些症状都是生长头发的头皮部分气血流动衰弱引起的。

下面介绍的两种功法能促进头皮的气血流动活泼。这种功法不只对头皮有益，也能使脑部分血流动活泼，可以治疗头部疲劳，产生头脑清晰的功效。

头发呈现衰老症状，原因不只是头皮气血衰弱，其他诸如内脏衰弱也会引起头发衰老。遇到这种情形只做这种功法不大有效。例如头发细薄、卷缩，通常是心脏衰弱；头发稀少很多是肾脏衰弱。预防和治疗头发的衰老必须先判断是内脏衰弱，还是其他原因。必要时同时实行这些功法。

到我这里接受导引术指导治疗疾病和衰老的人，很多随着情况好转，白发变黑，稀发变浓，莫不惊喜万分。

2. 头发的功法（一）—揉敲式

（1）两脚伸直坐好，双手手指压头皮，很象移动头皮一般往头顶揉搓。从侧头部开始到后头部（图45）。

（2）其次，用两手小指近轻敲头部十八次。以上（1）（2）为一次，一天做五次以上。

3. 头发的功法（二）—剃头式

把头发剃光，每星期剃一次，至少一个月。最好连续三个月以上保持光头。剃光头之后，会使受头发阻碍不能发散的邪气排泄出去。

有头痛旧疾的人，头重的感觉会消失。保持光头而做头发的功法（一），两种效果都会增加。

女性做这种功法以外的时间，可以戴假发，对日常生活并无妨碍。

寒冷的季节，不要让头着凉，这一点务必注意。如果怕冷的话，要随时戴帽。

这种功法也可以推荐给天生是红头发的人。红头发是幼儿期抑制头发生长而引起的，用这种功法能使头发变黑，并且有光泽。

第十二节 耳部回春法

耳鸣·重听·耳痛

1. 耳朵是衰老的指针

除非有特别的病症，否则听觉衰弱表示全身衰老已经进行到相当的程度。反之，重听之前未曾发觉自己衰老的人，从年轻的时代就很健康，他们很理想的随着年龄长大。因为全身平衡自然的衰弱，不会感到衰老带来的不快和痛苦。

这种人最好做耳朵的功法，从下面介绍的六字诀功法中选择符合自己年龄的功法，必能度过理想的老年期。

和其他感觉器官相比，耳朵很早就衰老的人，可能是肾脏衰弱的缘故。

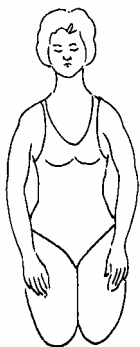


图 46

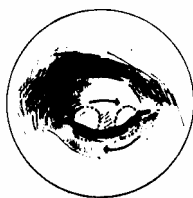


图 47

耳朵密集了大约 200 之多的经络。耳朵就靠这些经络和各部分联系。其中关系特别密切的是肾脏，所以耳朵衰老也许和肾脏有关。

肾脏健康，耳朵就有弹性，肾脏衰弱，耳朵亦随之萎缩。因此，听力衰弱的人，别忘了做肾脏的功法。

2. 耳朵的功法（一）—闭目转睛式

这种功法能治疗耳鸣，还能治疗其他耳疾而恢复一定的听力。感冒时整个头缩紧似的头痛，也可以做这种功法，二次治

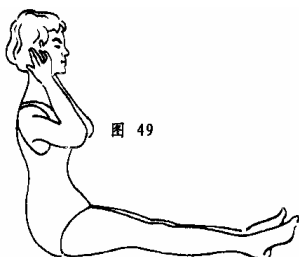


图 49

不好，再继续做两次、三次。

（1）端坐、闭眼。从口慢慢吐气，完全吐尽时，闭口，慢慢吸气，充分吸气后，停止呼吸，右手抓鼻子，塞住鼻孔，依然闭眼，两眼球用力左右运动，直到流泪为止（图 46、47、48）。

（2）呼吸感到痛苦之前放手，从口用力吐气。

3. 耳朵的功法（二）—摩擦插耳式

这也是治疗耳鸣的功法。功法（一）对急性耳鸣或耳痛有效，这种功法对慢性耳鸣有效。



图 48

（1）两脚向前伸出平坐，食指和中指夹住耳朵，上下摩擦。上下来回为一次，重复十八次。不只是摩擦耳垂，也要摩擦耳朵四周的皮肤，这样才能促进耳朵四周全部气血的流动，效果较大（图 49）。

（2）双手食指插入耳孔，以感到舒服的力量压入。压二、三秒，同时拔出两指。重复三次。要很快的拔出，发出“bo”声，耳朵会觉得很轻松（图 50）。以上为一次，一天做二至三次。

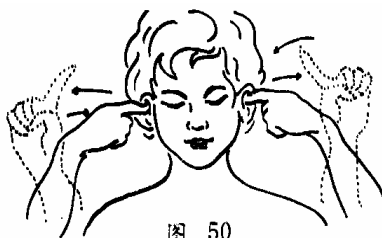


图 50

第三章 增进健康的导引术—不老坐功

第一节 秘中之秘

以下介绍增进健康、预防衰老的功法大系，每天坚持做，一点点积累，便能促进全身气血流动活泼，防止衰老，终生精神饱满，过愉快的生活。

这是宋代导引术大师陈希夷完成的导引术体系。共由二十四种功法组成，是非常有效的组合。力行二十四种功法能刺激全身经络，促进气血流动使身体各角落都很活泼。

只要实行二十四种功法，可以维持全身的健康，达到预防衰老的目的，这是能够实践的功法系统。美妙的效果早在导引术的修行者之间闻名。

几百年来这些功法几乎成了秘传。由于大部分是坐着练功，故名为“坐功”，专家之间称为陈希夷的坐功，本刊称为“不老坐功”

第二节 坐功的方法

以下说明预防衰老的能效和坐功的方法。它不仅治疗特殊的失调和衰老，也能预防衰老，继续保持健康和年轻。

对健康有自信心的人，过了三十岁之后，每天做功法，到了五十岁、六十岁时，就会发现自己比周围的人更年轻、更健康。当然也不会有严重的疾病。

最理想的是将预防衰老的二十四种坐功作为第一套，每天做一次。然而，这是导引术的专修者所做的。

一次做完全部的二十四种坐功，如果不是专修导引术的人，身体会产生强烈的反应，诸如疼痛、发热。

一般人不必彻底实行到这种程度，只

要获得充分的效果就行了。

这二十四种坐功任何人都能了解，而且每一种效果都非常大。为了方便起见，将二十四种坐功按四季，每季六种，顺序练习，就能够预防衰老。

具体而言，按如下的顺序去练习。

春天（二月、三月、四月）练习不老坐功（一）、（二）、（三）、（四）、（五）、（六）。

夏天（五月、六月、七月）练习不老坐功（七）、（八）、（九）、（十）、（十一）、（十二）。

秋天（八月、九月、十月）练习不老坐功（十三）、（十四）、（十五）、（十六）、（十七）、（十八）。

冬天（十一月、十二月、一月）练习不老坐功，（十九）、（二十）、（二十一）、（二十二）、（二十三）、（二十四）。

练习时，必须遵守导引术的注意事项。可能的话，除了这些功法之外，每天做一次脚的功法（二），效果更大。

因衰老或疾病而身体失调的人，可以从上述介绍的“治疗衰老与失调的导引术”选出需要的功法，在此功法之前练习即可。

另外，各种坐功所要求的次数只是一种标准罢了，练习时不必拘泥于次数，只要不勉强，而自己也感到舒服就可以了。

关于不老坐功的呼吸法，介绍的文章，很多无法统一。这里只说明呼吸法的要点，如果想正确的领悟，最好接受行家的直接指导。

第三节 不老坐功功法

1. 不老坐功（一）—压大腿转颈式



图 51



图 52



图 53

要点：手掌重叠压住大腿，保持这个姿势，扭转上身。本功法分为两个阶段。

(1) 盘坐。所谓盘坐是两脚重叠，很舒服地坐着（图 51）。

(2) 左手重叠右手，放在右腿上，将上身的重量压上去，双手压住右腿，重复三次至五次（图 52）。

(3) 用同样的方法压左腿。

(4) 再次恢复盘坐的姿势，双手重叠放在右腿上。

(5) 压住大腿，同时颈向左扭转，从口吐气，睁眼仰视后上方，重复三次至五次（图 53）。

(6) 另一侧也以同样的方法进行。

【恢复年轻的效果】消除背部僵硬、腰部倦怠，以及手脚的疼痛。继续练习本功法，会目光明晰，视力增强。

【治疗对应病症】感冒、流行感冒、髓膜炎、脑炎、侧头动脉炎、偏头痛、风湿症、关节炎、关节风湿症、手脚的疾病。

2. 不老坐功（二）一压小腿转颈式

要点：双手压住小腿，回头注视后方。坐功（一）压住大腿，这里压住小腿，并不相同。

(1) 盘坐。右脚重叠左脚。

(2) 两手重叠放在右小腿上（图 54）。

(3) 用力压小腿，头部转向左后方，从口吐气，睁眼。重复三次至四次（图 55）。

(4) 换脚，另一边也以同样的方法进行。压左小腿时，头向右后方，压右小腿时，头向左后方。不必勉强注视孙后方，但是无论如何都要注视斜上方。

【恢复年轻的效果】去除背部沉重感，使双脚轻盈。

【治疗对应病症】淤血性心机能不全症、不整脉、高血压、心外膜炎、出血性膀胱炎、尿道感染症、肾静脉血栓症、急性肾炎、扁桃炎、喉头炎、急性中耳炎、副鼻腔炎。

3. 不老坐功（三）一握拳压膝式



图 54



图 55



图 56



图 57



图 58



图 59

要点：本功法分为两个阶段。第一个阶段头往侧面倾倒，第二个阶段弯曲手肘向后拉。

(1) 盘坐。两手握紧压膝盖(图 56)。所谓握紧是拇指在内用力握成拳头。

(2) 头自然的(不要勉强)向左倾倒，从口吐气，倾倒五次至六次(图 57)。

(3) 恢复(1)的姿势。

(4) 依然保持“握拳”的姿势，弯曲手肘。

(5) 保持这个姿势，迅速向后拉(图 58、59)，重复五次至六次。此时，手背朝下较为理想，但向上也无妨。最后手恢复原位时，从口吐气。然后，从(1)开始，头向右侧倾，顺序做(3)、(4)、(5)(图 60)。

【恢复年轻的效果】消除肩胛骨周围的僵硬，以及背和颈的僵硬。

【治疗对应病症】急性腰痛(闪腰)、椎间盘疝气、变形性腰痛症、白内障、虹

膜炎、夜盲症、急性鼻炎、鼻出血、咽头炎、口腔炎、角膜炎。

4. 不老坐功(四)——伸掌转头式

要求：两手伸向前方，头往左右侧转。

(1) 盘坐。慢慢呼吸，调整意识(图 61)。

(2) 手张开，尽量向前伸直，手掌向上(图 62)。

(3) 头部慢慢向左右侧转，从口吐气，睁眼，脸转向左右后最重要，交换重复六次至七次(图 63、64)。

【恢复年轻的效果】消除背部僵硬及手的麻痹。

【治疗对应病症】睡落枕、五十肩、颈椎扭伤、牙痛、流行性耳下腺炎、感冒、急性肾炎、关节炎、高血压、肾结石、干痒、柏塞杜氏病(凸眼性甲状腺症)。

5. 不老坐功(五)——挽弓式

要点：坐成挽弓的姿势。



图 60



图 61



图 62



图 63



图 64



图 65

(1) 端坐。所谓端坐是脚不要重叠而坐，慢慢呼吸，调整意识（图 65）。

(2) 右臂尽量向前伸直，左臂手肘弯曲，用力向后拉，睁眼。（图 66）。

(3) 拉弓拉到最大限度，瞬间停止，右手握紧，左手很快地张开手指，从口吐气。

(4) 左右交替。重复七次至八次。

(2) 打开双手。

(3) 左手托撑重石似地伸直上举，右手掌压在左乳上（图 67）。

(4) 左手指尖向内，眼视手背，从口吐气（图 68）。

(5) 左右交替。左右重复五至七次。

【恢复年轻的效果】消除胸廓内的邪



图 66



图 67



图 68

最重要的要有实际挽弓的心情来做这个功法。

【恢复年轻的效果】消除胸部的停滞感和肩关节的疼痛。

【治疗对应病症】急性腰痛（闪腰）、不整脉、瘀血性心机能不全症、感冒、中耳炎、甲状腺炎、五十肩、睡落枕、神经痛、关节炎。

6. 不老坐功（六）一托举式

要点：一只手臂换另一只手臂往上伸直的姿势。

(1) 盘坐。慢慢呼吸，调整意识。

气，以及从颈肌到肩胛骨的僵硬和疼痛。

【治疗对应病症】急性胃炎、贫血、结膜炎、鼻出血、上颌部肿疡、急性淋巴腺炎、结核游走肾、肾周围脓疡。

7. 不老坐功（七）一抬膝式

要点：膝盖弯曲，拉向胸前。

(1) 两脚并拢，向前伸直（图 69）。

(2) 闭口，轻轻闭眼，慢慢呼吸，调整意识。

(3) 两膝弯曲，两手用力拉向胸前，从口吐气（图 70、71）。

(4) 两脚再次并拢，伸向前方。

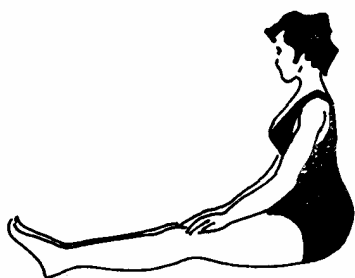


图 69

(5) 两手重叠压右膝，并用力拉向胸前，拉到脚跟碰到股关节的程度，从口吐气。

(6) 右脚伸直，拉左膝（图 72）。

(7) 左右重复五次至七次。



图 70



图 71

(5) 左右交替（图 75），左右重复三次至五次。

【恢复年轻的效果】消除背部的沉重感和僵硬。对脚和手的关节痛也有效，能使气管健康，对气管衰弱的人很有帮助。

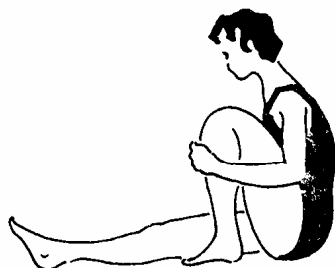


图 72



图 73

【恢复年轻的效果】消除膝盖的疼痛、麻痹、倦怠感。坐在床上不舒服的人，步行痛苦的人，会变得坐行都舒服。

【治疗对应病症】神经痛、关节风湿症、乳腺炎、急性淋巴腺炎、带状疱疹。

8. 不老坐功（八）—托举式

要点：一手高举，另一手压大腿。

(1) 端坐，闭口，轻轻闭眼，慢慢呼吸，调整意识（图 73）。

(2) 右手托撑重石似地高举，右臂向上伸直。

(3) 同时左手掌用力压左腿上部，从口吐气（图 74）。

(4) 恢复（1）的姿势。



图 74

【治疗对应病症】肺炎、支气管炎、高血压、不整脉、心肌炎、风湿症、心内膜炎、胸膜炎、大动脉肿瘤。

9. 不老坐功（九）—弓仰托举式

要点：站立的姿势，两手上举，弓仰上身。

(1) 直立的姿势，慢慢呼吸，调整意识（图 76）。

(2) 右手掌张开，向上伸直，好象托撑重石的姿势。

(3) 身体稍微向后弓仰，注视右手臂，从口吐气（图 77）。

(4) 保持这个姿势，左手向上伸直，两手在上方并拢，一面注视手背，一面从口吐气（图 78）。



图 75



图 76



图 77



图 78



图 79



图 80



图 81



图 82

(5) 恢复立直的姿势，这一次从左手开始，交替重复五次至六次。

【恢复年轻的效果】消除站立或坐着的腰痛和倦怠，效果很好。尤其是肾脏机能不良的人，更应该做这种功法。

【治疗对应病症】不整脉、心内膜炎、风湿症、肾炎、肾动脉狭窄、妊娠肾、心脏性哮喘、膀胱炎、颈椎扭伤、偏头痛、侧头动脉炎、高血压。

10. 不老坐功（十）——跪坐伸脚式

要点：分为两手伸直的功法和一只脚

伸直的功法。

(1) 跪坐。跪坐时臀部放在脚跟上，以脚趾支撑，慢慢呼吸，调整意识(图 79)。

(2) 臀部从脚跟上浮(图 80)

(3) 两手张开高举。

(4) 在上方交叉之后，手肘伸直，从口吐气，交叉时手掌相叠(图 81、82)。

(5) 恢复跪坐的姿势。

(6) 两手撑地，臀部贴在地板，双膝弯曲坐好(图 83)。



图 83



图 84



图 85

(7) 双手勾住右脚底(图 84), 手肘和右膝伸直(图 85)。

(8) 改为左手做同样的动作(图 86), 左右交替重复五次至七次。

【恢复年轻的效果】消除坐骨神经痛、腰部四周疼痛和倦怠、脚痛和麻痹。

【治疗对应病症】神经痛、肾结石、椎间盘疝气、急性腰痛(闪腰)、变形性腰痛症、腰椎分离症、腰椎游走症。



图 86

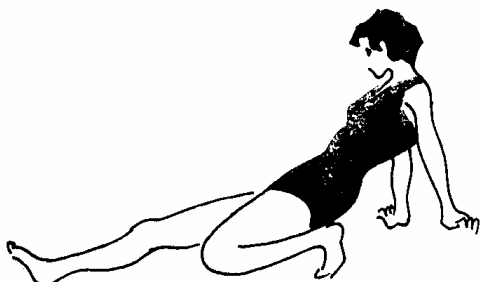


图 87



图 88

11. 不老坐功(十一)——后仰伸脚式

要点: 身体后仰, 手臂和脚支撑身体。

(1) 跪坐的姿势, 身体安定, 调整意识。

(2) 双手张开, 放在背后撑地, 这时变成脚尖和手臂支撑身体(图 87)。

(3) 右脚尽量向前伸直, 从口吐气, 注意左膝不能贴地。

(4) 将伸出的右脚收到后面, 恢复原来的姿势。

(5) 左脚尽量向前伸直, 从口吐气, 右膝不能贴地。

(6) 将伸直的左脚收到后面, 恢复原来的姿势。

(7) 重复三次至五次。

【恢复年轻的效果】促使衰弱的内脏增加活力。

【治疗对应病症】神经痛、胆结石、急性胰脏炎、胃痉挛、脑炎后遗症、泛发

性神经炎、重症肌无力症、健忘症、脱肛。

12. 不老坐功(十二)——俯撑转头式

要点: 两手在前撑地, 转头注视左右肩膀。

(1) 端坐, 慢慢呼吸, 调整意识(图 88)。

(2) 双手握拳, 在前贴地(图 89)。

(3) 头向右转虎视右肩, 从口吐气。所谓虎视, 意即如老虎之眼睁大注视(图 90)。



图 89



图 90



图 91



图 92



图 93



图 94



图 95



图 96

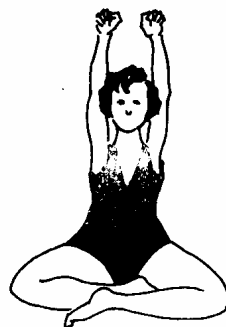


图 97

(4) 虎视左肩 (图 91)。

(5) 左右交替重复三次至五次。

【恢复年轻的效果】消除颈部僵硬，去除背部的邪气使之轻松。

【治疗对应病症】髓膜炎、感冒、胸膜炎、急性腰痛（闪腰）、颈部淋巴结炎、扁桃炎、白血病、支气管炎、神经痛、风湿症、胃溃疡、宿醉。

13. 不老坐功（十三）—紧缩速立式

要点：全身紧缩，很快地站立（图 92-95）。

【恢复年轻的效果】消除头痛、头重、起立目眩等慢性症状。

【治疗对应病症】急性肾炎、肾炎、反复性肾出血、椎间盘疝气、骨粗松症、口腔炎、口角糜烂症、神经痛、风湿症、膀胱炎、脑炎、偏头痛、侧头动脉炎、青光眼、球后神经炎、胸膜炎、结核、胸部积脓。

14. 不老坐功（十四）—转颈敲背式

要点：双脚上举，运动脖颈，手在后面敲打背部。

(1) 端坐，慢慢呼吸，调整意识（图 96）。

(2) 两手握拳，尽量向上举（图 97）。

(3) 头部慢慢向左右回转一次（图 98）。

(4) 两手放下，手肘弯曲，用力向后拉，两手恢复原位，从口吐气（图 99）。

(5) 以上重复五次至七次。

(6) 然后，握拳的两手绕到背后，顺着背肌轻敲，直到臀部，一边轻敲完毕后再换另一边（图 100），左右重复五次至七次。

【恢复年轻的效果】松弛颈和肩膀的僵硬，消除腰部四周的倦怠。

【治疗对应病症】腰椎骨髓炎、腰椎不安定症、软骨症、结核、胸膜炎、肺炎、发烧性感冒、关节炎、风湿症。

15. 不老坐功（十五）—转头拉肘式



图 98



图 99



图 100



图 101



图 102



图 103

要点：两手上举，头部回转，手臂弯曲向后拉。

(1) 端坐，慢慢呼吸，调整意识（图 101）。

(2) 保持端坐，用力压膝盖一分至二分钟，两手握拳。

(3) 两手依然握拳，向上高举。

(4) 保持这个姿势，头向左转三次，向右转三次（图 102）。

(5) 两手放下，手肘弯曲（图 103）。

(6) 手肘用力向后拉，两手回原位，从口吐气（图 104）。

(7) 以上的动作重复三次至五次。

【恢复年轻的效果】消除积存在颈部到肩胛骨一带的邪气。

【治疗对应病症】感冒、风湿症、鼻出血、颈部淋巴腺炎、急性肾炎、过敏性鼻炎、咽喉炎、化脓性扁桃炎。

16. 不老坐功（十六）一盘坐倾身式

要点：身体向左右倾倒。

(1) 盘坐，慢慢呼吸，调整意识（图 105）。

(2) 两手张开，贴住耳朵（图 106）。

(3) 上身向左慢慢地大幅度弯曲，从



图 104



图 105



图 106



图 107

口吐气（图 107）。

（4）面向正面。

（5）上身向右慢慢地大幅度弯曲，从口吐气（图 108）。

（6）左右重复三次至五次。

【恢复年轻的效果】适合肾脏衰弱和肾脏疾病的人。

【治疗对应病证】发烧性感冒、风湿症、肺炎、化脓性胸膜炎、支气管扩张症、瘀血性心机能不全症、慢性肾炎、肝硬化、粘液水肿、夜尿症、胃扩张。

17. 不老坐功（十七）一弹立转头式

要点：两手伸直，头部回转。

（1）正跪的姿势，调整意识（109）。

（2）两手掌张开向左右伸直，再往上伸直，手背朝下，从口吐气（图 110、111）。

（3）然后弹起来似地直立（图 112）。

（4）保持这个姿势，头回转三次至五



图 108

次，最后从口吐气（图 113）。

（5）此动作重复三次至四次。

【恢复年轻的效果】消除肩痛和颈部僵硬，去除上身的邪气。

【治疗对应病症】发烧性感冒、风湿症、中耳炎、偏头痛、痔疮、恶寒、巩直性背椎关节炎、背椎游走症、侧头动脉炎、紧张性头痛、副鼻腔炎、急性泪囊炎、角膜溃疡。

18. 不老坐功（十八）一勾脚式

要点：手勾住脚底，双手轮流拉近。

（1）端坐，慢慢呼吸，调整意识（图 114）。

（2）两脚并拢，伸向前方（图 115）。

（3）从口吐气，两手从膝盖慢慢移动到脚底。以攀登高处的心情，手掌贴在脚部移动（图 116、117）。

（4）手掌到达脚底，勾住右脚底，拉向胸前，从口吐气，用力拉到脚跟碰到股



图 109



图 110



图 111



图 112



图 113



图 114

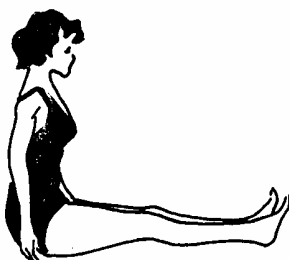


图 115.



图 116



图 117



图 118



图 119

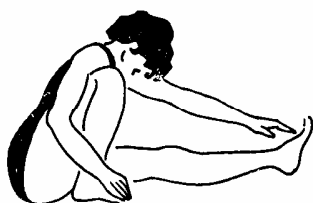


图 120



图 121



图 122

关节（图 118-120）。

（5）保持原来的姿势，接着左手勾住左脚底，用力拉到脚跟碰到股关节。

（6）以上重复五次至七次。

【恢复年轻的效果】消除腰痛及膝盖和脚的疼痛和麻痹。

【治疗对应病症】皮肤炎、重症肌无力、神经痛、风湿症、前列腺炎、淋病、膀胱炎、膀胱结石、胰脏炎、肝炎、胃溃疡。

19. 不老坐功（十九）一拉肘仰视式

要点：手肘轮流收回，仰视两手掌。

（1）端坐，慢慢呼吸，调整意识（图 121）。

（2）右手掌张开，用力压住右膝盖，左手握拳。

（3）左手依然握拳，手肘弯曲，用力向后拉，从口吐气（图 122）。

（4）恢复端坐的姿势。

（5）左手掌张开，用力压住左膝盖，右手握拳。

（6）同时右手保持握拳，手肘弯曲，用力向后拉，从口吐气。

（7）以上重复三次至五次。

（8）恢复原来的姿势。

（9）两手掌张开，放在膝盖上。

（10）右手向上高举，睁眼注视，从口吐气，手背朝下（图 123）。

（11）左右交换（9）（10）的同样动作。交替重复三次至五次。

【恢复年轻的效果】消除积存在肩和背部的邪气。



图 123



图 124

【治疗对应病症】肋间神经痛、胸膜炎、肺结核、急性腰痛（闪腰）、腰椎分离症、椎间盘疝气、巩固性脊椎关节炎、骨疡、偏头痛、急性胃炎、中耳炎、节瘫。

20. 不老坐功（二十）一拉肘握拳式

要点：手肘弯曲，两手轮流向后拉。

（1）端坐，慢慢呼吸，调整意识（图 124）。

（2）右手掌张开，用力压右膝（图 125）。

（3）同时左手张开，手肘弯曲，用力向后拉，此时拇指在内握紧（图 126）。

（4）恢复原来的姿势，从口吐气。

（5）左手张开，用力压左膝盖。

（6）同时右手张开，手肘弯曲，用力向后拉，拇指在内握紧。恢复原来的姿势，从口吐气。

（7）左右交换重复三次至五次。

【恢复年轻的效果】消除从肩部到背部顽固的僵硬。



图 125



图 126

【治疗对应病症】风湿症、骨关节症、感冒、关节风湿症、流行感冒、子宫肌瘤、卵巢囊肿瘤、便秘症、睾丸肿疼、阴囊水肿、鼠蹊痛气、脚痛风、肺炎、支气管炎、胸膜炎、支气管哮喘。

21. 不老坐功（二十一）一托举踏地式

要点：手向上伸直，脚慢慢踏地。

（1）直立姿势，慢慢呼吸，调整意识（图 127）。

（2）两手托撑重石般向上举（图 128）。

（3）脸仰起注视手背，从口吐气。

（4）保持这个姿势，照左右的顺序双脚慢慢踏地（图 129、130）。

（5）踏地五次至七次，恢复（1）的姿势。

【恢复年轻的效果】消除手脚的关节痛和腋下痛，使腹部暖和，解除顽固的便秘。

【治疗对应病症】动脉硬化、血栓性



图 127



图 128



图 129



图 130



图 131



图 132



图 133

静脉炎、痛风、关节风湿症、变形关节症、肢端红痛、慢性胰脏癌、肠炎、胃癌、肺结核、肺癌、肺梗塞、夜盲症、神经痛、恐惧症。

22. 不老坐功（二十二）一拳背压膝式

要点：手背压膝盖。

(1) 盘坐，慢慢呼吸，调整意识（图 131）。

(2) 两脚向前伸直，并拢（图 132）。

(3) 两手的拇指在内轻轻握拳，拳背用力压两膝盖，从口吐气，重复三次至五次（图 133）。

【恢复年轻的效果】消除膝盖和下腿的疼痛及麻痹。

【治疗对应病症】神经痛、风湿症、动脉硬化、恶性贫血，嗜眠症、便秘、胃、十二指肠溃疡、急性胰脏炎、糖尿病、结核性关节炎、柏塞杜氏病、淋巴腺炎、甲状腺肿、带状疱疹、下痢、肠炎。

23. 不老坐功（二十三）一托举压脚式

要点：压脚底，手上举，仰视。

(1) 端坐，调整意识（图 134）。

(2) 右手掌用力压右脚底（图 135）。

(3) 同时左手张开，象托撑重石般向上举。

(4) 仰视手背，从口吐气（图 136）。

(5) 保持举手压脚的姿势，颈部弯曲，头向前倾倒，下颚碰胸，从口吐气（图 137）。

【恢复年轻的效】消除颈肌到肩膀的僵硬，去除积存在肋骨和腋下的邪气。

【治疗对应病症】胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、阑尾炎、胰脏炎、急性肝炎、心膜炎、狭心症、心肌梗塞、肝癌、肝硬化。

24. 不老坐功（二十四）一后仰伸腿式

要点：身体后仰，手臂和脚尖支撑身体，两脚轮流向前伸直。

(1) 跪坐，姿势不定，调整意识（图 138）。



图 134



图 135



图 136

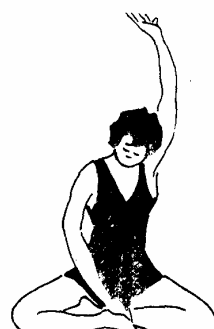


图 137



图 138

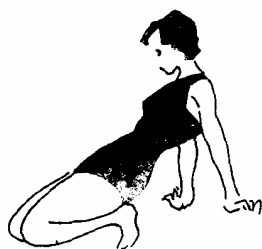


图 139

(2) 两手掌在后撑地，两膝上浮（图 139）。

(3) 突然右脚向前伸出，右脚完全伸直，左膝贴地，从口吐气（图 140）。

(4) 右脚跟和贴地的两手支撑整个身体。

(5) 收回右脚，左脚突然向前伸直，右膝贴地，从口吐气，这时，用左脚跟和贴地的两手支撑整个身体。

【恢复年轻的效果】适合内脏不良的人。

【治疗对应病症】舌炎、猩红热、失眠症、神经痛、风湿症、穿孔性腹膜炎、肠闭塞、肝硬化、慢性胃炎、消化不良、胃扩张。

第四节和其它功法的组合以上是预防老化的二十四种坐功，二十四种功法构成一个系统，但每种功法和其他导引术的功法同样具有独特的功能。

以功能和目的为主，个个都能单独练习，和前面介绍的其它导引术相同，对身体各部位衰老的治疗—恢复年轻和治疗疾病，都能发挥极大的效果。最好能从二十四种坐功之中，选出最适合自己的功法。以下说明选择的方法

每一种坐功都指出了恢复年轻的效果和治疗疾病的效果。以此为标准，选出和自己身体失调相关的几种功法，认真去做。其中使你感到舒服的坐功，就是最适合你身体状态的功法。

你觉得舒服，乃是由于你身上气血流

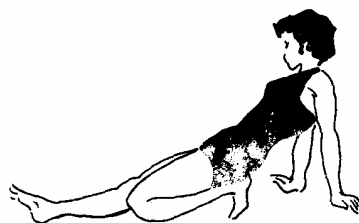


图 140

动衰弱的部位已经输送新鲜气血的缘故。用这种方式可以发现最适合的坐功来组合“治疗衰老的导引术”所介绍的功法，切实遵行的话，恢复年轻或治疗疾病的效果一定会更大。

譬如：受腰部衰老，腰痛苦恼的人，最初要认真做腰的功法①先消除腰痛。然后每天至少做一次腰的功法①与②

这时，如果想让腰部恢复年轻，可以把前面介绍的坐功（一）、（九）、（十）、‘十八’），按照顺序一一去做。这些功法对腰部都很有效。然后，从中选择最舒服的功法，和前面腰的功法①、②组合，每天至少做一次，腰部恢复年轻的效果很大。诸如此类，预防衰老的坐功和其他导引术组合会产生各种效果。

例如：可以选择坐功和腰的功法①组合，只与腰部功法（2）组合也可以。另外，选择二至三种坐功也无妨，甚至只组合几种坐功都无所谓。导引术是“事实证明”，只要去做，马上收效，所以很容易了解选择那一种较为理想。然而不必做太多种功法，治疗特殊部位的失调，一个部位最多做三种功法就够了。

第四章 强化内脏的导引术——长寿秘术

第一节 人应活到一百二十岁

导引医学不只是考虑人寿延长。站在导引医学的立场，不但重视寿命延长的问题，而且重视内容。也就是生在世间，以身心健康，每天充分享受生活的乐趣为前提。即使长寿，若长年缠绵病榻，为病痛所苦，活动不自由，不能充分享受乐趣也没有意义。

纵使年纪大，身体也不能失调，万一有这种情况，就要立刻治疗，治疗之道便是导引术。导引术可以防止不必要的提早衰老，使人类全寿而终。

人本来的寿命应该有多长呢？其他的哺乳动物寿命通常是成长期的五倍至六倍。人的成长期是二十年，人类的寿命应该是一百岁至一百二十岁。

练习导引术并不是说活到寿命终了为止，完全不会有活力衰退的情形。事实上，年过五十岁，内脏开始慢慢衰弱。

想在寿命耗尽之前维持健康，享受每天的生活乐趣，就必须实行对抗内脏衰弱的功法。

导引医学对年龄引起身体变化看法如何呢？谈到导引医学的健康，集知识与技术之大成的职典“遵守八戕”陈述如下：

十岁决定内脏的位置。

二十岁开始气血旺盛。

三十岁内脏安定。

过了四十岁内脏安定，经络的机能虽然还未衰弱，但血行开始衰退。

五十岁肝脏开始衰退。

六十岁心脏开始衰弱。

七十岁脾脏功能丧失。

八十岁肺衰弱。

九十岁肾脏衰弱。

一百岁所有内脏功能丧失，身体所有的能量消灭。过了四十岁活力开始衰退，这是机能的问题。五十岁内脏衰弱，也就是开始真正衰老。

因此之故，四十岁前身体没有特别的失调，可以用不老的功法继续维持健康，年过五十，必须针对各阶段加上六字诀来实行。

第二节 如何对抗内脏衰老

所谓六字诀是口中发出嘘、呵、呼、咽、吹、嘻等六个字音的功法。年过五十，相对于年龄的内脏开始衰弱，只要依照顺序做功法就够了。

具体地说，五十岁做嘘的功法，六十岁做呵的功法，七十岁做呼的功法，八十岁做咽的功法，九十岁做吹的功法，超过一百岁做嘻的功法，分别实行也很有效。

譬如：肝脏不好的人，虽然还未五十岁，只要做嘘的功法，也能够治疗肝脏的疾病。不过这样功法极为强烈，必须注意，它是以治病为目的，不要做得过多，只要身体情况好转便要停止。

六字诀中的最后一步功法，即调整三焦嘻的功法，在此稍微说明，它和其他功法不同，它不是对特定的内脏发生作用的功法。

人从双亲继承了称为生命力（精）的能量而出生。从外界吸取天之气，也就是能量，从食物摄取地之气，这也是能量。

所谓三焦意指三种能量，也正是以上三种能量。精尽表示人的寿命终了。过了一百岁，精力衰退，为了确保生命，必须调整其他两种能量。嘻的功法就是为了达到这种目的。

事实上，超过了一百岁的人除了做这



图 141



图 142



图 143

个功法，同时还要做避壳法。所谓避壳法就是导引医学中断食的功法。

第三节 六字诀功法

1. 练六字诀的要领

这种功法是以站立的姿势呼吸，让气在体内的经络循环。所谓让气循环是将意念放在特定的部位，其次将意念移到必要的部位。

在习惯之前，气不容易依照自己的意念循环。这种情形，一方面身体要遵照功法要求运动，一方面慢慢地吸气，吐出，再三重复就可以了。

吸气之后，让气循环。在最后的经穴处，一边吐气，一边发出六字的声音。嘻的功法发出“xū”声。

习惯以前，心里要忘记循环的气以及在何处发声等杂念，做到无意识地练习。记挂这些事，无法专心做功法。无论任何情况，都要舒服地做才有效。

让气循环时，不要太挂心，大致照这个要领去做就是了。

气的循环顺序，虽然有详细的说明，但起初只要正确记得各种功法中气的起点和终点便够了。以后就以手臂内侧和大腿外侧的大略感觉来练习。不间断地练习可以领悟其中之妙。

2. 增强肝脏的嘘字功（六字诀之一）

双脚开立，与肩同宽，两脚稍微用力，直立站好。两手自然垂于身体两侧（基本姿势）（图 141）。

两手重叠，也就是手掌的劳宫穴（手掌凹下处）重叠，将鱼际穴（拇指丘）贴在肚脐上（图 142），压着丹田（肚脐内三寸深处），闭口，轻轻而缓慢地从鼻吸气，让气在肝经循环，最后气到达少商穴（拇指的指腹前端），从口发出嘘声，从口吐气，用劳宫穴压肚脐。呼吸痛苦之前静静从鼻呼气。

以上重复六次。

【发出嘘声的方法】口向前用力嘟起，舌上浮发出“一”的音。这时嘴往侧面拉，气从舌尖和上颚间吐出。

【气循环的顺序】从肝经上升=从太敦穴（脚的第一趾靠近第二趾侧）开始→在脚的内侧上升（膝关穴→阴包穴→阴廉穴→阴部→小腹→章门穴→肺→喉咙→额）→再到百会（头顶）（图 143）。

从肺经下降=中府穴（肩膀根部）开始→经手臂内侧（云门穴→侠白穴→尺泽穴→孔最穴→太渊穴→鱼际穴）→注入少商穴（拇指的指腹前端）（图 144）。

【有效的症状】由肝癰、肝虚、肝肥大等引起的食欲不振、消化不良、眼睛疲劳、目弦。

3. 增强心脏的呵字功（六字诀之二）

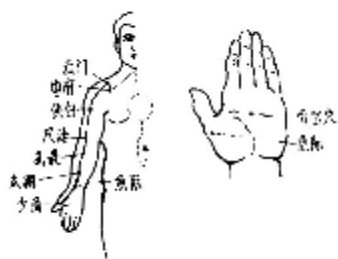


图 144



图 145

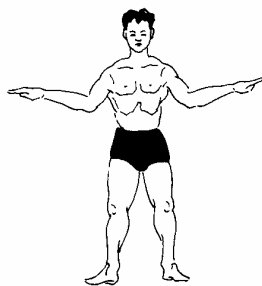


图 146

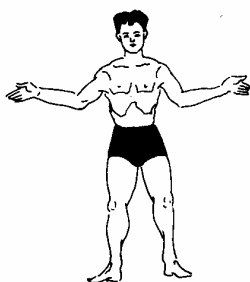


图 147



图 148

以基本姿势站立。从鼻吸气，两臂从横侧举到水平的位置。放松肩膀，手肘落下，手掌朝下（图 145、146）。

闭口，从鼻慢慢吸气，保持这个姿势，将手掌反过来向上（图 147）。

再把手反过来移到胸前，双手指尖接触（手掌朝下）（图 148）。

两手缓缓地降到肚脐处（图 149）。其间，气在脾经和心经循环，等气到达少冲穴，一边吐气，一边发出呵声，手自然下降，恢复原来的姿势（基本姿势）。

以上重复六次。

【发出呵声的方法】稍微开口，口用

力往侧拉，喉咙用力发出呵声。

【气循环的顺序】从脾脏经上升=从阴百穴（脚第一趾的中心）开始→经脚的内侧（太白穴→商丘穴→三阴交穴→地机穴→阴陵泉穴→血海穴）→通过冲门穴（鼠部）→在腹部上升（腹结穴→大横穴）→到达胸部（天谿穴）。从心经下降=从极泉穴（腋下）开始→经手臂内侧（少海穴→阴都穴→神门穴→少府穴）→注入少冲穴（小指的指腹前端）（图 150、151）。

【有效的症状】心悸、胸腹部剧痛、失眠、健忘、多汗、舌糜烂、舌僵硬。

4. 增强脾脏的呼字功（六字诀之三）

以基本姿势站立，闭口，从鼻吸气，

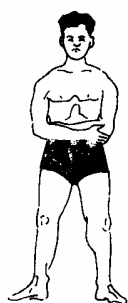


图 149

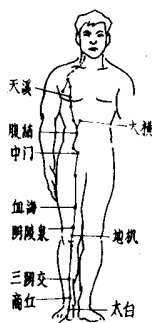


图 150



图 151

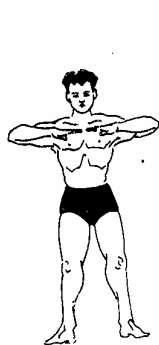


图 152

两手举到胸前。手掌朝下（图 152）。



图 153

151)。

然后，右手慢慢过胸前，高举到头上，手掌改为向上。同时左手依然手掌向下，好象压地一般往下压。其间，让气在脾经和心经循环，等气到达舌下和少冲穴（小指的指腹前端），两手以推天压地的要领，发出呼声，同时从口吐气（图 153）。

接着，将手放在胸前。左右手交替做相同的动作。以上重复六次。

【发出呼声的方法】唇挤成圆形，用力吐出气息似的发出呼声。

【气循环的顺序】从脾经上升二从阴弹穴（脚的第二指中心）开始→脚的内侧（太白穴→商丘穴→三阴交穴→地机穴→阴陵泉穴→血海穴）→通过冲门穴（鼠蹊部）→再经脾脏（胃的左后方）→胃→到达喉咙。气从胃分为两条二①胃→喉→舌根。舌下。②胃→心脏→从心经下降=从极泉穴（腋下）开始，经手臂内侧（少海穴→阴都穴→神门穴→少府穴）→注入少冲穴（小指的指腹前端）（参考图 150、



图 154

【有效的症状】脾脏、腹胀满、皮肤病、水肿、肌肉萎缩、消化不良、食欲不振、血便、血崩、四肢疲劳。对于和脾有密切关系的胃也很有效。

5. 增强肺的咽字功（六字诀之四）

以基本姿势站立，闭口，轻轻地从鼻吸气，两手举到胸前，两手到达膻中穴（两乳头的中心点，是脑的穴道）之前，双手覆在胸上（图 154）。其间，让气在肝经和肺经循环，等气到达少商穴，手掌向前，吐气出息，同时发出咽声，向斜前方推出（图 155），在呼吸痛苦之前双手回到原位。

以上重复六次。

【发出咽声的方法】口用力横侧拉，舌贴在下齿后方，气息从下齿和上齿冲出为摩擦音，不是浊音，最重的是发出“Si”音。

【气循环的顺序】从肝经上升=从太敦穴（脚第一趾靠第二趾）开始→在脚的

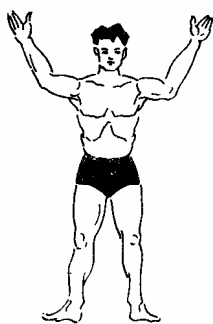


图 155

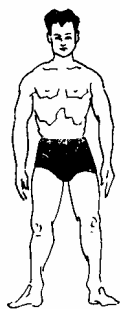


图 156



图 157



图 158



图 159



图 160

内侧上升（膝关穴→节阴包穴→阴廉穴）→阴部→小腹→章门穴→期门穴→进入肺部。在肺经下降=从中府穴（肩膀根部）开始→经手臂内侧（云门穴→侠白穴→尺泽穴→孔最穴→太渊穴→鱼际穴）→注入少商穴（拇指的指腹前端）（图 143、144）。

【有效的症状】感冒、发烧、咳嗽、恶寒、呼吸困难。对肺病有效。

6. 增强肾脏的吹字功（六字诀之五）

以基本姿势静静靠拢脚跟立定（图 156），所谓立定是慢慢呼吸，调整意识。（图中双脚应靠拢）

吸气，两手在前交叉（男性右手在上，女性左手在上），保持这个姿势，手高举到头顶（图 157）。

然后，保持这个姿势，上半身渐渐向前倾倒（图 158）。

等双手接触地板，解开交叉的两手（图 159）。

蹲下，双手抱膝（图 160）。臀部不可以碰到脚。其间，让气在肾经和心包经循环，等气到达中冲穴（中指的指腹前端），

从口吐气，轻轻发出吹的声音。

以上重复六次。中途，上半身向前弯曲之际，若双手无法触地，尽量弯曲就行了。

【发出吹声的方法】嘴唇嘟起，舌贴上颚，直到最后，舌一直贴上颚，舌用力发出吹声，最后用力把口向横拉。

【气循环的顺序】在肾经上升=从涌泉穴（脚底中央稍近前方）开始→在脚的内侧上升（照血海穴→水泉穴→太谿穴→复溜穴→筑宾穴→阴谷穴）→经过腿部内侧绕到背后，顺着背骨上升→肾→肺→到达心脏。在心包经下降=从天池穴开始（乳头外侧稍近上向）→经手臂内侧（曲泽穴→内关穴→太陵穴→劳宫穴）→注入中冲穴（中指的指腹前端）（图 161、162）。

【有效的症状】脚、腰的倦怠和酸痛、健忘症、睡时流汗、目眩、耳鸣、遗精、早泄、齿槽漏脓、脱发。

7. 调节三焦整理气嘻的功法（六字诀之六）

以基本姿势站立，两脚分开比肩稍宽，



图 161

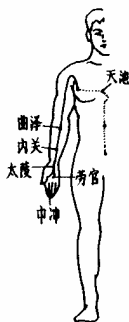


图 162

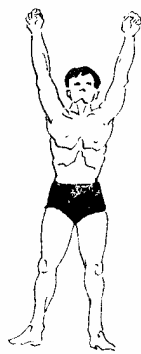


图 163



图 164



图 165

两手拇指在内握拳。

吸气，两手用力高举过头，脸仰起注视双拳（图 163）。拳高举时，好象要击天一般用力。

以上一边吸气一边做，继续十次至三十次。习惯之前做十次就可以。

其间，气在胆经和三焦经两条经络循环，在瞳子髎（眼尾外侧）会合。

呼吸痛苦之前，停止以上动作，只发嘻声，同时吐气，手臂放下。

以上为一次，重复六次。

【发出嘻声的方法】口用力向横侧拉，气息从舌和上颚之间出来。摩擦成“一”声，要和“xi”加以区别。

【气循环的顺序】①在胆经上升=从穷阴穴（脚第四趾趾甲靠第五趾侧）→由脚的外侧（丘墟穴→阳交叉→阳陵泉穴→阳关穴）→大腿内侧（风子穴→居髎穴）→肋腹（京门穴→日月穴）→胸部（渊腋穴）→通过肩（肩井穴）→到瞳子髎②在三焦经上升=从关冲穴（无名指指甲靠小指侧）开始→经手的外侧阳池穴→外关穴→天井穴通过肩（肩髃穴）→到瞳子髎。①和②同时进行，在瞳子髎会合（图 164、165）。

【有效的症状】对胆病有效。

第五章 恢复性功能的导引术—强精回春法

第一节 恢复性功能的方法

1. 精力和体力

人们对身体的各种机能，似乎有特别重视性机能的倾向。

身体状况不良请医生诊断时，医生会说：“是衰老，没法子。”此后便认定了衰老不能抗拒，并已经成了一般的常识。这种常识有多大的谬误已如前述，虽然如此，但一过中年，精力衰退，常常心有余而力不足，因而求助药物、奇术，甚至非常重视食物。既然认为身体机能衰老不能防止，为什么又认为性机能衰退能预防和治疗，就像能预防其他机能衰老一样呢？因为性机能也是身上机能的一部分（当然是重要的部分）。

中年以上到我这里学导引术的人，他们的动机大部分是为了治疗慢性病或衰老引起的失调。

起初没有人会提到性生活，可是不到一个月，每个人都会自动报告性机能有惊人的变化。男性象年轻那样每天早上会勃起，而且勃起时硬度增加。

女性方面性欲大增，快感也增加。本来视性为苦事的人，再也不以为苦。同时，很明显肌肤变得有光泽。

这些变化并不是特别实行恢复性机能疗法的结果，而是个人的失调治好了。身体各部分实际上是一体的，彼此互相关连，任何机能都不能和全身的活力脱离而发生作用。某个部位情况不良，就是以代表活力衰退，而且会呈现出来。

性机能衰退不纯是性器官有病或衰老。除非性器官有特别病因的情形例外。假使普通的衰老和失调致使性能力衰退，那么只要把主要的失调原因和老化治愈，性机能也就会恢复。中年以上的人行导引术后，大部分都为性机能的恢复（对当事

者是增强＝强精）而欣喜。

由于这个缘故，想做导引术恢复性机能的人，在实际强烈的功法之前，必须确认自己是否有性机能以外的失调部位。真的没有性机能以外失调的部位，才做这种强化精力的功法。若有失调，必须先做失调部位的功法及有关性器官的功法。

尤其是六十岁以上的人，倘若不先治好其他失调，而专注于性能力，身体反而会失去平衡罹患病症，严重时甚至会危害生命。这一点要特别注意。

2. 对性功能最重要的事

恢复性能力要特别注意肝脏和肾脏。这两个脏器的作用对性机能有非常大的影响。其中某一种衰弱，性机能也会显著地减退。

因此，肝脏和肾脏不良的人，即使食用强精食物或强精药，也只是一时之效，而且效果很小，不能真正地恢复性机能。最重要的还是先治好肝脏和肾脏。

值得注意的是，如何知道肝脏、肾脏失调呢？

现代医学为了检查内脏的机能而分析血液和尿。然而，血液和尿异常都是病情已经恶化到相当程度才会显现。

现代医学只靠资料分析，无异于没有诊断。内脏异常会浮肿或僵硬，这部位的肤色会改变，这一点诊断身体便知道。在这个阶段，分析尿或血液，很多是找不到异常的结果。

如果分析血液和尿没有异样，便认为自己的肝脏和肾脏健康，毫无问题，就太大意了。最好还是实行后面介绍的肝脏与肾脏的功法。

无论那一种功法，健康的人做了完全无害，而且还有强化内脏的效果，可以安

心尝试。持续一星期，身体没有任何变化，证明肝脏、肾脏健康。

若有某种变化，而消除失调，增进性机能，那表示你以前内脏失调。可以根据“最佳的证明”一章中的导引术功法来诊断健康状态。

3. 肝脏强化法

肝脏和肾脏并列，为了确保身体的机能而担任重要的作用，这种看法现代医学和导引医学相同。但导引医学还考虑它和性机能联系的这一点，大异于现代医学。

连接肝脏经络的肝经，不论男女都连到性器官，这是其他十二条经络没有的特征。如前所述，实行导引术中肝脏的功法，就能体会这种联系。

有一种测试肝脏是否正常的简单方法，可以作为判断自己的肝脏状况之线索，现在介绍如下：

(1) 指甲粉红色有光泽，表示肝脏正常。指甲的血色不良，并有裂痕，表示肝脏情况不佳。

(2) 手掌拇指丘、小指丘或手指指腹瘀血呈红色，这是肝脏异常，称为手掌红斑。

(3) 肝脏和眼睛有密切的关系，肝脏



图 166

不良，眼白混浊成黄色。

(4) 肝脏疾病恶化，肝会肥大。倘若肥大的情形严重，肋骨最下面骨骼会往外凸出。虽然肝在右侧，但凸出的不只是右肋骨，左右两边都会翘出来。

(5) 肝脏再恶化，脸和胸会出现直径五毫米至十毫米的蜘蛛斑点，这是血管扩张的缘故。

因肝脏硬化而去世的诗人丁氏，逝世前数月在一家杂志社举行的座谈会上曾谈到第(5)项的蜘蛛状红斑出现在胸前。

我读到这篇报导，猜想他的病状已经到了相当恶化的程度，只要当事人还有气力(想开始实行导引术的气力)，就算到了第(5)阶段，也有可能治好。

肝脏对感情的作用极深切，肝脏是主司愤怒的机构。气忿时肝脏的功能过于活泼，结果是伤肝。

此外，肝脏异常的人很容易发怒，因此，肝脏不好的人尽量保持心平气和是相当重要的。还有一点，动不动就怒气冲冲的人也许肝不好，应该留意。

4. 强肝功法(一)——(摩擦式)

(1) 仰卧闭眼，两手拇指在内握紧，放在身体两侧，慢慢从口吐气，从鼻吸气。

(2) 两手的手掌摩擦产生温热，右手摩擦左边最下面的肋骨三十次(图166)。

(3) 左手摩擦右边最下面的肋骨三十次。以上的(1)至(3)为一次，重复三

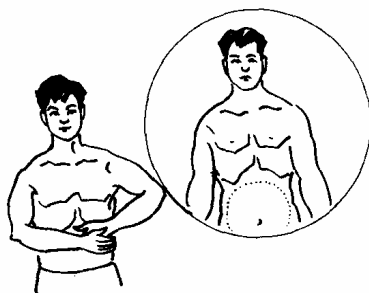


图 167

次至五次。

5. 肝脏的功法(二)——按压法

(1) 浸在浴缸里，两膝弯曲坐好。除了两手的拇指之外，其余八指并拢，贴在

左肋骨靠近胃的边缘，手指向内侧，指尖弯曲，把胃到肋腹的肉向腹部里面压。压时从鼻吸气，然后松手，同时从口吐气（图167）。

两手的指尖顺着肋骨稍微向后侧移动，两根食指碰到肋骨的中间部位。如前所述，两根手指压腹部，压到指尖可以进入肋骨的内侧，同时从鼻吸气。

（3）放松手上的力量吐气。双手向腹部外侧移动，两手的手指并拢，贴在左边最下端的肋骨靠肋腹之处，把腹部往肋骨的内侧压。同时从鼻吸气。接着指尖从肋骨的内侧放开，从口吐气。

以上的（1）至（3）两手的指尖沿着肋骨，将腹部往内压，从胃往肋腹重复压三次。

以此动作为一次，重复三次至五次。

最初根据症状，一次至三次即可。

左侧压完，腹部的右侧也用同样方法按压。左右次数相同，但一定要先从左边开始。

另外，指尖向腹内压的时候，要稍微加点力量。最初指压一公分即可，逐渐习惯之后，压入二公分至三公分。起初不能压入是内脏僵硬之故。

健康的内脏柔软而富弹性，持续这种功法，最快一星期，最慢一两个月，僵硬的内脏会变得相当柔软。柔软表示恢复健康。充分实践的话，身体自能体会。

做这种功法感到疼痛或不适，立刻中止。先做功法（一），持续做两星期到一个月，等肝脏与内脏恢复后，再开始做这种功法。

除了这种功法，六字诀①也是对肝脏有效的功法。

6. 肾脏强化法

导引医学认为生命能量之源的精所宿

之处，亦即人类诸多脏器中最重要的肾脏。

“肾藏精，司发育、生殖。”这句话最能充分表现。肾脏所贮之精耗尽，人的寿命也告終了。精直接支配性机能。因此肾脏失调，性机能也跟着衰退。

肾脏过滤血液产生尿，经由输尿管送到膀胱，贮存在膀胱的尿经尿道排泄到体外。尿道经外阴部直接和性器官连接。

导引医学认为肾脏和性器官是相连的机构，也是精直接支配的领域。性机能衰退，相关的器官也都衰退。所以，为了恢复性机能，就要做使相关器官气血流动活泼的功法。

7. 肾脏系统强弱判断法

肾脏和膀胱、尿道等机能衰退，身体外表会呈现症状。以下介绍几点作为自我判断状态的依据。

（1）尿的次数减少。普通健康的人，排尿次数白天以十次左右为标准。但是因工作、家事的关系，常常有减少排尿的倾向。排尿五次至六次以下可视为肾脏和膀胱机能衰弱。没有排出的尿往何处去？那就是贮存在体内，使脚部、脸孔浮肿，女性若荷尔蒙分泌不平衡，贮在乳房，变成巨大的胸围。因胸围过大而苦恼者，若能做肾脏的功法，同时在洗澡时按摩胸围，短时间内胸围会减小。

（2）排尿次数增多。这是膀胱失去活力，或尿道狭窄，或前列腺炎压迫尿道的症状。次数增加是由于每次排泄量减少的缘故。尤其晚间睡眠时，若连续几天每夜上厕所两次以上，就是体内某一处异常。

（3）腰部长赘肉，腰部曲线消失是肾脏肥大，输尿管老化的迹象。

（4）眼睛四周有黑晕。脸孔略黑，全身肌肤黝黑，这是肾脏机能衰退，没有充分过滤血液的证据。天生肤色黑的人，通常肾机能较弱。父母亲肾脏衰弱的体质会遗传给子女。做肾脏的功法，皮肤会变白。



图 168

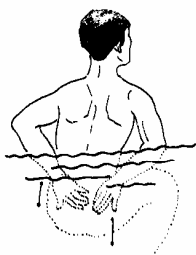


图 169

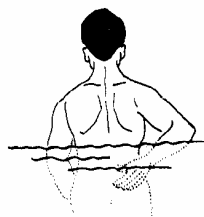


图 170

(5) 不停地流汗。容易流汗的人，肾脏和膀胱的机能衰弱。因为没有充分排泄多余的水份，汗量便增加。只是变成汗排出还无所谓，但随着年龄增加，”肾脏和膀胱的疾病罹患率也高，最好在年老前治好。

8. 强肾功法（一）——侧身搓肾式

(1) 仰卧闭眼，两手握紧放在身体两旁，从口吐气，从鼻吸气。

(2) 向左横卧，两手的手掌摩擦产生温热。右手贴在背部的腰骨上，在背骨的右侧部位（肾脏部位）上下摩擦三十次（图168）。

(3) 向右横卧，左右相反地做同样次数。

以上的（1）至（3）为一次，重复三次至五次。

9. 强肾功法（二）——浸浴搓肾式

(1) 浸在浴缸内，两脚向前伸直，或成弯膝端坐的姿势。左手绕到背后，右手的拇指和食指揉搓右侧肾脏位置的背后之肉，重复30次（图169、170）。

(2) 左手揉搓左侧肾脏三十次。

(3) 接着，两手的手掌贴在肾脏的位置，上下摩擦三十次以上。重复三次至五次。

10. 膀胱强化法——按腹式

增强膀胱的机能，以按腹的功法最有

效。尤其是仔细摩擦肚脐下膀胱的部位最好。若实行肾脏功法（一）和（二）之外，还做按腹的功法，功效更显著。

11. 尿道功法——摩擦鼠蹊式

(1) 仰卧闭眼，两手握紧放在身体两侧，慢慢从口吐气，从鼻吸气。

(2) 双手的手掌摩擦产生温热，双手掌摩擦脚跟（鼠蹊部）三十次，。以此为一回，重复三回至五回。

以上所述，肾脏的功法（一）和（二）、膀胱强化法（按腹功法）、尿道的功法等，虽然是恢复性机能的功法，同时也是治疗器官失调的疾病治疗法。这些功法治疗的疾病和症状如下：

皮肤黝黑、多汗（多汗症）、脸部浮肿、手脚浮肿、前列腺炎、膀胱炎、尿道炎、肾脏病。

强化性功能

以下介绍的功法能促进男女的性器官气血流动活泼，增强性器官的机能。只要实行这些功法，便有恢复性机能之效。如前所述，通常性机能衰退，原因正是肝脏和肾脏机能衰退，所以，和那些功法一起做最理想。

另外，七十岁以上的人就算性机能恢复，也不要欣喜而房事过劳，否则会破坏身体的平衡，引起疾病和发生危险。

第二节 男性篇



图 171

1. 按摩鼠蹊部的功法

- (1) 两脚伸直分离坐好，轻轻闭眼。
- (2) 摩擦右脚根部二十次至三十次。
- (3) 同样摩擦左脚根部二十至三十次。

2. 按摩内腿的功法

- (1) 两脚分开伸直坐好，轻轻闭眼。
- (2) 左手贴在右手上，重叠的双手放在左腿内侧按摩二至三分钟。按摩时一定要从膝盖向腹部拉过来，假使相反就没有效果。

- (3) 两手相反重叠，按摩右腿内侧，同样按摩二至三分钟（图 171）

3. 强化腰部的重要性

男性腰部气血衰弱通常是性机能衰退的原因，所以促进腰部气血流动活泼，也就是促使性器官气血流动活泼。

4. 满足性生活的腰部功法（一）—抱膝式

- (1) 两膝竖起坐好。（图 172）。
- (2) 两手抱住双膝，用力拉向胸前，将头贴住膝盖。（图 173）。
- (3) 抬头，同时从口吐气，吐气完毕，



图 173



图 172

从鼻吸气。（2）（3）重复五次至七次。（图 174）。

5. 满足性生活的腰部功法（二）—仰卧抬身式

- (1) 仰卧闭眼，两手握紧放在身体两侧，从口吐气，从鼻吸气。

- (2) 从口吐气，两手的手掌朝下，向前伸直，抬起上身，两手尽量接近脚。

- (3) 吐气之后，闭口，从鼻吸气，上半身向后倒，恢复原来的姿势。

以上（1）至（3）重复三次。

这种功法，是测验身体的年轻度诊断的方法⑤的治疗方法。这种功法不只对性器官有利，同时也能促进肝脏、肾脏的气血流动活泼，对恢复性机能功效非常大。

此外，腹部功法（三）对强化腰部和肾脏效果非常大。对强精和回春也相当有效。

下面介绍金冷法和强精法。

6. 金冷法

金冷法是向男性的性器官泼水。重要的是泼水的部位。阴茎里面（下方）有一条缝合似的筋，在此部位泼水刺激是金冷法的要点。另外，冷热水交替泼也是要领。



图 174

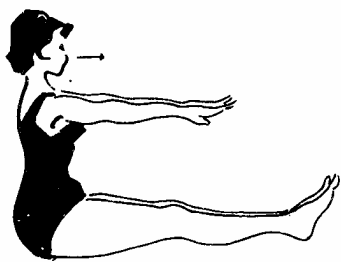


图 175

(1) 一只手扶住阴茎往上轻按，泼热水三次至五次。

(2) 同样泼冷水三次至五次。

以上重复五次至六次。

7. 强精法

(1) 浸在洗澡水中，脚伸直坐好，左手盖住整个阳囊。

(2) 盖住阴囊的手轻压睾丸五十次。

(3) 若阴茎勃起，在浴池中抬起腰部，右手摩擦尾骶骨附近。

(4) 继续摩擦到不勃起为止。

第三节 女性篇

女性，若性机能健全，子宫、卵巢、阴道、外阴部都柔软而富有弹性，阴道收缩良好。因此女性增强性能力的方法是实行使性器官柔软、阴道缩紧的功法。

但是，女性在生理期间不能做以下介绍的功法。

1. 按摩内腿法

(1) 两脚分开向前伸直坐好，轻轻闭眼。

(2) 右手重叠在左手之上，左手掌按摩左内腿二至三分钟（参阅男性篇图171）。

(3) 其次，左手重叠在右手之上，右手掌按摩右内腿二至三分钟。

按摩内腿时，从膝关节往大腿根部拉上来，这是要领，方向相反则无效。这种



图 176

功法早晚各做一次，一天至少做二次。一天三次至五次效果更大。

这种功法和男性篇介绍的功法相同。只是男性和女性功法的顺序左右相反，这是因为男女的气血流动相反的缘故。左右的顺序务必遵照要求去做。

2. 阴道服气法

(1) 两脚向前伸直坐好，从口吐气，两手张开，慢慢向前伸出（图175）。

(2) 从鼻慢慢吸气，两臂收回，拇指在内轻握，架在腰部，缩紧肛门（图176）。

(3) 呼吸痛苦之前放松肛门，慢慢吐气，两手伸出。

以上重复三次。

3. 缩紧阴道法（肛门的功法）

(1) 身体直立，两脚的距离比肩膀略宽。

(2) 一只手的小指和无名指指腹贴在股沟，颤动肌肉般上下摩擦一分钟（图177）。

(3) 然后换另一只手做同样动作，左右手交替进行，约做十分钟。这种功法一天做二至三次。排便后肌肉松弛，必须做这种功法。

4. 子宫的功法

这是促进子宫和卵巢气血流动活泼的功法。女性每月生理的经血作为瘀血排出体外，若气血流动衰弱，瘀血便不能全部排泄而留在体内。这些毒素在体内逆流，引起头痛和生理痛。到了中年，瘀血成了

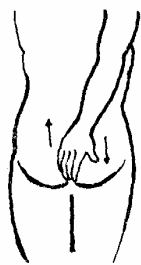


图 177



图 178



图 179

更年期障碍的原因。这种功法不但是更年期障碍的治疗法，也是具有决定性的回春功法。

(1) 端坐。(脚不要重叠)作一次呼吸(图 178)。

(2) 从鼻吸气，两手交叉，用力拉膝(图 179)。

(3) 停止呼吸，左右手松开膝盖，两手重叠(图 180)。

(4) 两手重叠，轻打腹部，左右各两次，从口吐气(图 181)。

以上的(1)至(4)为一次，做三至七次。停止呼吸感到痛苦前，很快从口吐气。

这种功法，如果在三十五岁开始做，不会有更年期障碍，即使到了五十岁、六十岁，容颜也不会衰老。

进入更年期的人，或生理现象已经结束的人，实行这种功法也能使停滞在体内的瘀血排泄出去，对恢复年轻效果极大。



图 180



图 181

世上很多人认为女性生理现象结束表示生理机能终止，这是错误的。用导引术促进性器官与全身气血流动活泼，容貌不

易衰老，性欲和快感也不减。由于不必担心怀孕，只要不过度，都能充分享受性生活的乐趣。

5. 腰部沐浴法

腰部沐浴的功法对促进阴道、子宫、卵巢等女性性器官气血流动活泼极有效。对治疗冷感和不孕症都有效。此外，这种功法也能治疗女性的冷虚症和男女脚部发冷的感冒、发烧。

(1) 将热水倒入及膝的容器中，双脚浸到膝盖。不必脱衣，卷起裤管，双脚放入。

(2) 然后加热水，加到脚能忍受的程度。为了保持热水的温度，不让它冷却，偶尔加上热水，浸约十五分钟。

(3) 完毕后用干燥毛巾仔细擦干双脚。然后盖棉被休息。发烧时，不久会出很多汗，要将汗擦干，换上睡衣。

第六章 改变人生的导引术——身心修行法

导引术能顶防和治疗老化，这种神效的健康法，相信读者已经充分了解。从前述的说明，很多人都会了解导引术不只是身体的健康法，同时也是心的健康法。

即使是心的健康法也不是特别艰深的心理态度。简而言之，导引术的心理态度不拘泥于事物。这种观念和本身的导引术完全一样。身体僵硬会引起的酸痛、瘀血，以及气血停滞，导引术因为促进气血流动活泼而会消除这些失调，只要去除僵硬，就会健康。以同理去冥顽不灵的心理，也就健康了。

去除顽固心理的具体方法是“无所有、无我执、无差别”的生活方式。简言之，不要被自己的财产束缚，丢弃自我，不要有人我的差别，这几个字具有深意，其含义真是无限，读者不妨以自己的经验去体会。

必须以不固执的解释去体会才能领悟。譬如无所有的含义并非不能有私产，而是不要受财产束缚，继续保持自由的心态。最重要的是，如果自己没有财产，却一直斤斤计较，那也违背无所有的意思。

以上的道理思考起来相当简单，然而现实生活中有多少人过着和这种观念背道而驰的生活！意外的是，人通常相当固执，为无所谓的事劳苦烦恼。

练习导引术的功法使身体不僵硬，自然而然也会实践“无所有、无我执、无差别”。因为消除了身体的僵硬，神清气爽，心情也跟着好起来了，不会冥顽不灵。

导引术使身体获得健康，能脱出人生的迷路，开拓新的活路。很多人已经有深切的体验了。笔者为了使那些为病痛所苦的人能消除身体的不适，开展新的人生里程，重过新的生活，因此才将秘传的导引术公诸于世。

最后介绍实践导引术而恢复年轻，身心都极快意的人，他们开拓了老年的人生，开辟了新的道路，这里介绍二至三个例子。

希望读者以此为参考，认真实践导引术的功法，恢复年轻健康的身心，享受生活的乐趣。

因丈夫恢复年轻而着急的 T•U（主妇、四十一岁）

如果女性认真练习导引术，其效果之惊人，谁都无法否认。

T•U 是四十一岁的家庭主妇。结婚二十五年，一年前开始做导引术。她的丈夫很早就做导引术，也再三劝她做，但她不感兴趣。我在他们家附近的场所演讲时，她被丈夫拖着一起来听。

她听了我的演讲仍然无动于衷。看到丈夫愉快地点头，全神贯注地听，她越发生气。归途中她不断抱怨，为自己跟着听了这场演讲而气忿，心想永远再也没有第二次了，尤其令她不快的是我所说的一句话：“夫妻一方不做导引术的话，其中一个恢复年轻，两人之间的健康就有差异，离婚的可能性增加。”

从那次以后，为了做或不做导引术，夫妻之间蒙上一层阴影。听说 T•U 还认真考虑离婚。由于丈夫做导引术几乎毁了他们过去的幸福，因此 T•U 十分怨恨我。

但 T•U 最后终因丈夫有了显著的不同而改变态度。

她丈夫长年苦恼的三十年肩酸完全治好了，本来凸出的肚子也消失了。

使 T•U 的态度根本改变的是她丈夫几乎判若两人。他恢复年轻，肌肤恢复光泽和弹性。两个人起出去时，她有时甚至以为和另一个男性走在一起。眼看丈夫恢复年轻，自己却不断的老化，T•U 再也不敢大意了。急忙热心地练习以前不屑一顾的导引术。

T•U 想挽回过去的延误，所以每天必定做两次功法，又继续洗酒浴，拼命想恢复年轻。一个月后，她笑起来原本很醒目的鱼尾纹已经消失了，黑斑也很稀少。为了使 T•U 恢复美丽，丈夫也尽力帮助，不惜金钱让她洗酒浴。粗糙的皮肤变得润滑光泽，而且有透明感。每天站在镜子前成了一种乐趣。三个月后，两人相谐到我这里，我觉得她和初识时大不相同，年轻了十岁，几乎认不出是她。过去忍受不平不满，两端下垂的嘴角，如今像新月似的微微上翘，充满了幸福。

实践导引术会使身体的细胞变化，恢复年轻的效果十分惊人，尤其是女性，拼命想变得漂亮而努力不懈，效果更为显著。即使过了中年，也能恢复青春，这就是导引术所创造的奇迹。

治好前列腺肥大症的 T•T 先生（五十八岁）

久未问候，近来好吧？

大夫所教的导引术，治好了我的前列腺肥大症。

起初，我有一段时期非常不安，很怕有不良的后果。历行了一个月的功法之后，如今能畅意地排尿，实在高兴得难以形容，不知如何向大夫致谢。

我因脑血栓而右半身不遂，没有十分康复，三年半来始终在继续疗养。这一次由于完全治好前列腺肥大症，好象在穷途末路中点上了一盏明灯。人人视为当然的快意饮食、快意大小便，在生活中多么重要，唯有病痛的人才知道那是多么可贵的幸福。

未来的人生，我希望以道家的生活作为最高的指标，好好仔细品味，请继续给我指导。

T•T 先生因为身体不自由不能来找我，写信要我指导他治疗前列腺肥大的功法，于是我写信教他做肾脏、膀胱的功法，一个月后就能轻松地排尿了。

脑血栓导致的右半身不遂，虽然也能用导引术治疗，但 T•T 先生并没有要求我教他这种行法，可能是长年缠绵病榻，已经心灰了。本不要求便不干预，这是道家的观念和原则。

实践人生梦想的 Y 先生

我从 1949 年出任法官以来曾到各地服务。1982 年退休，现在任公证人。

公证人是长年从事法官、检查官、律师等法律实务的人中选出来的，也是法律上重要的职业，希望担任这个职务的人相当多。

我从年轻时代便体弱多病，根本不敢奢望这个职务，但这是我最大的心愿。现在梦想已经实现，要不是有机会学导引术，我可能还是每天上医院。

“万事如意”好像专指我似的。在了解导引术的前后，我的人生历经了很大的变化，健康和工作都令我满意。

我认识导引术始于十二年前所受的诊断：“有肺癌嫌疑”。当时医生告诉我“如果确实是肺癌，只有六个月的生命。”每天我脑中总有“死亡”的阴影缠绕，后来虽然精密的检查确定不是肺癌，但我从此认真考虑怎样使病弱的身体恢复健康。

我做了自然食法，又阅读了各种有关健康法的书籍，最后看到了导引术

。我按照书本的指示做脚的功法，第二天，一向很疲倦的脚变得轻松了，这和以前的健康法大不相同，心想也许只是自己初步的探索，还是希望见见作者，确定我的作法无误，甚至向他请教对自己健康真正有效的功法，于是，1975年我拜访了那本书的作者。

我练习导引术从不间断，不需假借他人之手，也无须道具，只要有一席之地也就能做。因为丝毫不勉强，所以做起来很舒服。

“人们想吃食物是因为身体需要的缘故，只要吃得下，什么都能吃，凡是做导引术的人，即使摄取有害的物质，也会排泄出，尽管安心地吃。”这一番话在我听来不啻是福音。

以前我的胃弱，早晚吃饭都很注意，尤其不敢吃肉，做自然食法的时候，为了身体健康，不爱吃的东西也每天食用。

开始做导引术是希望能对自己的身体有好处，因为我对“疾病”、“死亡”相当惶恐不安。接到熟人的讣闻，心里便忍不住想到下次也许轮到我了，因而闷闷不乐。如今再也没有这种感觉。

去年退休时，共事多年的同行和各界旧雨新知，设宴为我饯别。当时一位朋友说：“你比以前年轻多了，有什么秘诀吗？”家人和亲戚也说：“你的性格开朗多了。”

今后希望能把导引术扩展到我所接触的人，并过更充实的生活。

第七章 导引术的最佳证明——惊异的体验之例

不老回春并非梦想

本书介绍不老与回春的导引术功法。导引术对身体失调与慢性病的治疗有神奇的功效，很多人知道这是效果极佳的健康法。本书的目的是针对不老与回春，具体介绍导引术的功法供读者学习。

何谓不老？虽然年龄渐渐增加，但是健康状况依然保持年轻，这就是不老。其实，导引术本来就是“不老”的秘诀。

实行导引术非但身体不会呈现衰老现象，甚至还可以使衰老的身体恢复年轻的活力。何谓回春？意指身体失调、疾病、衰老及性能力衰退等均能治疗而恢复健康。导引术的特色在于不用药物，以穴道与呼吸配合运动，预防和治疗衰老达到回春的目的，以下介绍两男两女的回春实例，这是最佳证明，也是最有力的证据。

使衰退的男子性机能恢复

首先介绍五十九岁的男性 I•H 先生（自己开业）的例子。他最初到我这里学导引术是为了治疗衰老和肥胖。学习后一个月，我接到他的来信，内容如下：

大夫：

我一直继续不断地实行前一阵子大夫教我的功法。

身体逐渐消瘦变轻，腰围从 86 公分减到 76 公分，以前的长裤全都不能穿了，脸色好看多了，也有光泽，整个人精神抖擞。照这种情形来看，我好像还能工作很长的时间，真是意想不到。

我一直存着一个心愿，但又难以启齿，百般思量，还是断然决定向大夫报告。

其实，内人比我小十四岁，今年四十五岁，还很健康。为了家庭圆满之故，我深切期望以不勉强的程度，偶尔享受夫妇间的性生活。最近我做了导引之术，精力比从前旺盛，每天早上起床都有一勃起的现象。一个月总有一次双方都有欲求，想重拾鱼水之欢。但勃起不足，很快软化，致使性生活受挫。

这种情形使我深深感到对不起妻子，她有性欲，所以也对这件事懊恼。我早已不存奢望，但私下仍不免希望至少在这一、二年内，也就是妻子五十岁之前，能够过正常的性生活。我自知今年已五十九，却依旧期待享有鱼水之欢。假使能达成心愿，我们的婚姻生活将更幸福。

盼望给我指示，伏拜恳求。

I•H 敬上

我马上回了一封信，告诉 I•H 先生必须做的回春法，也就是教他做“鼠蹊行法”、“增进性生活的腰部功法”、“沐浴的强精法”等三种功法。I•H 先生似乎很认真的照我的话去做。不到一个月，我又收到他另一封信。

前略

我想再向大夫报告情况。

我持续地实行大夫教导的功法，结果相当有效，简直使我大吃一惊。现在每天从不间断基本功法。

效果的确惊人，几乎难以相信，在此向大夫致谢。身上的赘肉完全消失，变成了柔韧的体型。

再次向大夫致上深深的谢意。

在我有生之日将不断地做导引术。

我的精神从来没有这样饱满。

真是难得的功法。

I·H 敬上

I·H 先生的欣喜从字里行间洋溢出来。这种体验对我来说一点都不稀奇。就算目的不是回春，而是治疗身体失调与慢性病，到我这里来的大多数人即使不说，也差不多和 I·H 先生有相同的苦恼，那就是精力衰退。这些人不需要特别为回春做导引术，只要用治疗疾病的普通功法就能恢复精力。

导引术为什么有效，以及有哪些效果？在此首先说明和回春、恢复青春有关的精与气之导引医学。

精这个字系指精力之源，也就是生命的能源。精活泼，身体就健康，生命力旺盛。蜥蜴和蛇连尾端都充满了精，即使切掉尾巴，还会生长。有精的地方就有再生能力。人类的精藏在什么地方呢？人的精在阴部。

气是无形的自然能量。在大自然中，气含有空气和水，对生物非常重要。可以说气就是空气和水所含的氧气。氧气表示物质的概念，气却进入生物体内产生生命，那就是我们认为必需的单纯物质。举例来说，和人类的心理，即心之动向（以后说明的“神”），具有密切的关系。因此有必要和作为物质的氧气加以区别，而称之为“气”。气在体内和血一起活动，称为血气。

精与气表里一体，互为作用。精充实，气必然随之充足。精衰退（变虚），气也因之衰微。导引术把存在于自然之中，充满生命力的气导入体内，使精充实，促进人体的生命力，是自然治愈力旺盛的健康法。因此不需要为回春而做特别的功法。只要采用治疗身体失调的普通导引术，就有充分的强精效果。

I·H 先生在信中说道：“最近我做了导引术之后，精力比从前旺盛，每天早上起床都有一度放弃性生活愿望，回春的功法使他的愿望从可能变成真的。

很快就有了孩子

下面要介绍的也是男性的实例。O·K 先生二十九岁，公司职员。他结婚三年因妻子不孕而苦恼。于是，夫妇一起到 K 大学医院诊察，结果发现他的夫人并没有异常，而是 O·K 先生的精子微弱。O·K 先生找我商量，我传授他“不老的坐功⑨”、“尿道的功法”、“沐浴的强精法”。大约二十天后，我接到来信。

大夫：

我练习你前一阵子教我的增强精子的功法。练习了一星期之后，再到医院检查，结果证明精子十分活跃，已能够到达子宫。感谢大夫指导我这种功法。医院的医生认为一、二次检查尚不能断定是否正常，但将来有孩子的可能性极大。这种功法的威力着实惊人。今后我要坚持练习这种功法。

O•K 敬上八月十二日

我常常强调导引术是效果极快的健康法，但 O•K 先生所获得的效果比我预料得还快，连我也不免惊奇。这可能与他那种一丝不苟的性格有关。

一年半以后，O•K 先生有了一个白胖健康的婴儿。夫人也和 O•K 先生一起练习导引术，连怀孕期间也不间断。她平安生产，产后也一直很健康。

割取子宫后再生

下面介绍两位女性回春的实例。第一位是位三十岁的上妇 M 夫人。

M 夫人由于胃肠病，便秘、子宫肌瘤而割取子宫，却因后遗症苦恼不已。一天，偶然读到我写的书，心想这么简单的方法果真能治病吗？于是半信半疑，有着姑妄一试的念头做按腹的功法。持续二十分钟后，胃痛完全消失，连续放了几次屁，接着排出许多粪便。以后再也没有胃痛和便秘。她想子宫手术的后遗症或许能治愈也说不定，就到我这里来。当时是子宫肌瘤手术后两个月。

她告诉我，医生在子宫肌瘤手术前曾对她说，割除子宫，不但能治肌瘤，也能避免癌症，比较安心。她听从了，但割除之后，阴道无法收缩，笑或者咳嗽，甚至说话稍微人声一点，就渗出小便，使她万分苦恼。

因为阴道不会收缩，先生便借此在外拈花惹草，非但如此，她那性情开朗随便的丈夫，每当亲密的朋友来，还故意大声的喧嚷：“我太太的那个松垮垮的”。真是羞得她无地自容。

于是，我教她“缩缩阴道的功法”、“阴道的服气法”、“子宫的功法”两个月后她又来了。一见到就问：“大夫，真难以相信。最近我先生说：‘我太太的那个紧得像小女孩。’真得会那么快就治好了吗？”

我回答：“有没有治好，你比你先生更了解。假使你丈夫快感增加，你的快感应该增加更多”。她静静地微笑，并点点头。

M 夫人对美容的知识似乎懂得相当多，第一次来的时候，她一副浓妆。实行导引术之后三个月，肌肤恢复年轻，润清而有光泽，再也不需要化妆了。

她最初身体状况很差，精神也不安定，眼尾微往上吊，虽然是美女，却一脸不易亲近的表情。三个月后，容貌温柔稳重，举手投足和体型都变得年轻，简直不敢相信她已有四个孩子。由于丈夫已经不寻花问柳了，家庭安乐幸福。因此她特地跑来向我致谢。我告诉她：“导引术是完全靠自力完成的健身法。唯有你能成就自己。即使我教了多么完善的功法，要是本人不去练习，也会根本没有任何效果。要谢的话，不如感谢你自己的自然治愈力，感谢你自己的生命。导引医学来说，每个人体内都有自然治愈力”。

她听后很满意地回去了，以后每隔几个月就来我这里一次，报告身体状况，并且学些新的导引术。

从她第一次来访之后过了四年，有一天早上，我接到她气极败坏的电话：“大夫，糟了！昨天开始下体出血，怎么办呢？这是什么缘故？”，她的声音里充满了焦虑。

我告诉她：“子宫又童生了，这是生理现象，你大可放心。”她接着问：“原来如此，我放心了。大夫，我这样还会生孩子吗？”我说有此可能，她似乎大受感动。

或许这两个例子对未曾体验导引术的读着来说难以置信，然而这件事百分之百真确。由于 M 夫人感到如此美妙的导引术，应该介绍给众人知道，于是，自此以后，她自愿担任导引术的辅导员。

为什么她的子宫会再生呢？这就是前面说过的精的作用。体内存精之处在于性器官，人体内只有性器官有再生能力。

她并没有把子宫全部摘除，况且卵巢的机能正常，实行导引术之后，性器官的气血流动活泼，精充实，剩下的一部分子宫获得再生能力，于是子宫再生。当然重生的子宫比以前的稍小。由于子宫再生，她的性机能又恢复活力。不只是子宫，男性的性器官也有再生能力。

第一次尝到女人的喜悦

再介绍另一个女子回春的例子。S•K 是三十八岁的家庭主妇。她开始练行导引术是为了治疗生理痛和便秘。

S•K 从十几岁开始便为生理痛所苦，结婚后痛苦随着年龄骤增。由于生理痛而躺在床上的时间很多，洒扫涤洗等家事都不能做，而且还要照顾丈夫和孩子，几乎变成歇斯底里，每天过着焦虑的生活。

对 S•K 来说，最痛苦的莫过于夫妇间的性生活。丈夫精力旺盛，每天晚上都有要求，她很少有快感。总是借感冒、肚子痛来避免。结婚以来，S•K 始终在想什么法子逃避性生活，远离痛苦。

S•K 来找我学导引术时，我知道她的鼠蹊低硬，便教她盘坐姿势。由于鼠蹊很硬，两膝从地板浮上十公分以上，所以我先指导她做鼠蹊部的摩擦功法（尿道的功法）。

我和她谈话之后，知道她很神经质，每天洗澡洗头，连生理期也照样。我向她说明导引医学认为女性在生理期间沐浴有害。

导引医学禁止生理期间入浴和洗发。在生理期间给身体这些刺激、会扰乱气血的流动，造成本应该在生理期间排泄的瘀血，停滞在体内。这些未排泄的瘀血积在带脉，环绕在下腹部。下次生理时，上次未排出的瘀血和这次的瘀血相冲突，引起生理痛。就这样，一点点积存起来的瘀血，过了中年便达饱和状态，在体内循环，终于造成更年期障。

我教 S•K 实行治疗更年期障碍的子宫功法，也就是促使带脉的瘀血排泄出去的功法，并且告诉她生理期间不能洗澡。

两个月后，S•K 再度来访。她告诉我这两个月各有两次生理期，每个月里将近有两星期不能洗澡，使她痛苦极了。我告诉她子宫功法使以前停在带脉的瘀血加速排泄，因

此，生理期的次数增加。这种功法可促进子宫和卵巢的气血流动活泼，调和女性的生理机能。生理期频繁的女性，如果做这样功法，坚持一段时间之后，生理期会变成两个月一次，自然调节之后，便恢复稳定的一个月一次。

S•K 还告诉我一件重大的消息，以前一直想法子逃避的性生活，已经不再感觉痛苦了，甚至最近还期待先生的要求。我听了这句话，回答说：“你不说我也知道”。S•K 露出不可思议的表情。

S•K 初次来的时候，我让她盘坐，借以观察。第一次来时，她的双膝离地板十公分，这一次让她盘坐，膝盖已经贴在地板。这表示从鼠蹊部到肾脏、膀胱、阴道、子宫、等性器官的气血流动很活泼，精力充实。因此，S•K 的身体能领略快感。

诸如此类，导引医学只看动作就能判断人的健康情形。“大夫教我摩擦鼠蹊部，我不解其意，原来有这样深刻的意义。”她十分惊讶地说。就这样，S•K 直到三十八岁才尝到女人的喜悦。（注：本刊根据林信彦先生编著的《秘传不老回春法》改编）