

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，不禁後悔當初爲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，爲社會、爲國家、爲人類多貢獻些才智，不也是很好的設想嗎？況且，當前一些青少年們，爲適應讀書時期的學業競爭，爲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，但在身心上，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，更爲發揚，更爲光大了。

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療力。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>