

曹文錫 著

# 性命雙修

# 性命雙修

曹文錫

著

## 出版序

吾師曹文錫先生。道號無爲居士。係革命元勳。曹公亞伯之哲嗣也。吾師幼時。穎悟過人。於國學夙具慧根。工詩能文。早已蜚聲藝苑。旋亦留學英倫。於英文造詣亦深。未及弱冠。即隨侍其尊翁。獻身革命。辛亥鼎革後。曾從政有年。至抗戰勝利前夕。即以淡泊名利。決志歸隱。而結道佛之緣。經多事。退藏潛心所得。佛學淵博。功力

## 性命雙修

# 性命雙修

前言

出版序

四

深厚。更拜密宗老班禪爲師。吾師於多事前途。經湖北老河口及往遊武當山時。曾二度遇仙。其經過詳情及所遇之奇。近事海外雜誌雖有專文記載。吾師對此固不願多所宣揚也。吾師已年登九秩。仙風道骨。猶健如壯年。現隱居香江。以佛經爲伴。以度人爲懷。積年以還。雖著述甚豐。然以其謙冲自持。皆藏諸枕篋。無意付梓。經生徒等請求至再。始允將性命雙修一書公

諸於世。此書所述。乃吾師數十年來修練之心  
得。並融合各門派學說之精粹。言簡意賅。要而  
不繁。俾習者能循此善道。窺佛學堂奧。並可收  
健身延年之功。今承英文漢聲出版有限公司  
之協力。該書得以付印。生徒等無任興奮。至於  
該書面世後。若有盈餘。將悉數移充善舉。是亦  
不違吾師本我佛慈悲之訓示也。

生徒代表伍旣安謹序

# 性命雙修

前言

弁言

六

弁言

此書採自各家修養論說之精華。及簡易運動之方式。楷錄成卷。以供研討。其修養系統。惟性與命。因名此書曰性命雙修。

# 自序

歷古方士。遁世山人。擅長生之秘術。撰益壽之明文。篇連牘累。派別系分。任千言之龐雜。憑一理以判真。不外臟腑調和。免嗜慾之削伐。更須腦筋清淨。去思慮之紛紜。加以舞蹈翹騰。猶如鷗視狼顧。屈伸俯仰。渾似鯨經鳥申。性命雙修。冀生存於宇宙。陰陽翕萃。咸稟受於乾坤。動靜有常。起居安適。頻吐故而納新。養元神以蓄力。

# 性命雙修

前言

自序

八

選錄精華。繪描方式。能有恒以勤修。享無窮之  
偉績。

無爲居士謹識



目錄

論說類

九頁

1 性命論

九頁

2 修性

十頁

3 修命

十二頁

4 調息

十六頁

5 深呼吸

十九頁

6 腹呼吸

二十頁

7 內功

二十一頁

8 氣功

二十三頁

9 靈魂

二十六頁

10 動功

二十八頁

11 靜功

二十九頁

12 通關

三十七頁

13 飲食

四十一頁

14 形意拳

四十二頁

15 按摩術

四十七頁

運動類

六十六頁

1 開馬壓腿

六十六頁

2 抽足彈髻

六十七頁

3 俯身攀足

六十八頁

4 伏身握踵

七十頁

5 攪舌生津

七十二頁

6 鴟視狼顧

七十四頁

7 鯨經鳥申

七十六頁

行功撮要

七十八頁

# 論說類

## 1 性命論

中國道家暨方術之士。外國瑜伽及釋教之徒。均注重於修養身體。方法雖異。基本則同。身體有性命之分。性無形。而命則有形。性命相生。亦能相尅。二者互相聯繫。不能分離。離則性命俱失矣。性者精神也。知識也。思想也。命者身體也。臟腑也。肢官也。性離則命絕。命絕則性散。是以

# 性命雙修

論說類

修性

十二

古今中外所謂修養家者。莫不以性命雙修爲主要法門。

## 2 修性

身體內之精神知識思想。皆儲蓄於腦部。故修性即是修腦。其主要原則。以清淨而培育之。所謂清淨。是不適宜於動蕩。動蕩則妄念多。妄念多。則性失靈感。遂至精神疲倦。知識薄弱。思想遲鈍。疾病因之發生。七情之發動。亦由於腦。其

中以忿怒。悲哀。憂懼。三情爲最傷害。例如忿怒。則目睜。面赤。心跳。此種形狀。是由於血氣上衝。如悲哀。憂懼。則眉皺。面青。心殭。此種形狀。是由於血氣停滯。血氣衝激或停滯。則輸送各部。或多或少。或有或無。不能平衡發展。因之百病叢生。蓋身體內之五臟六腑。身外之四肢五官。須有平衡調養。方足以發生作用。如有一部不平衡。其他部份。即有不良之反應。此發生疾病之

性命雙修

論說類

修命

十四

所由來也。

3 修命

命者身體也。身體各部份。內則五臟六腑。外則

四肢五官。五臟者。心肝脾肺腎也。六腑者。膽胃

三焦大腸小腸膀胱也。四肢者。兩手兩足也。五

官者。耳目口鼻身也。各部份皆有神經上通於

腦。而傳達於性。若性離則命絕。命絕則性散。古

語所謂靜聽不聞雷霆之聲。熟視不見泰山之

形。雷聲之大。耳竟不聞。泰山之高。目竟不見。何也。腦失性也。身體內各部器官。以肝腦腎三部。爲全身之重要機構。肝臟在生理上之作用。爲消化系統之主要機構。有一種透明無色之液體。不斷輸送至胃部。及十二指腸。以協助消化食物。若肝臟失調。則不能協助腸胃之消化力。致腸胃未能消化之物質。發出一種腐臭之氣體。中醫稱爲氣體腸胃病。甚至肝臟氣炎。發

# 性命雙修

## 論說類

修命

十六

生暴亂行爲。或肝氣虛弱。發生神經衰弱。意識薄弱等病。腦部爲精神知識思想之府。中醫稱爲百會穴。爲各部集會之樞紐。瑜伽稱爲頂輪。謂之爲甘露寶藏。腦部如失調。可能發生精神疲敗。知識薄弱。思想紊亂之患。腎臟在人身內。爲一個重要器官。對於血液有清潔作用。對膀胱有控制收放作用。對生殖系統有繁殖作用。有增加腦細胞新陳代謝作用。身體內血



液。必須經過腎臟。將血液中所含酸素。糖素。鹹素。分別濾清。輸入膀胱排洩而出。故腎臟有如沙濾缸。以澄清血液。使適應全身之用。倘腎臟之機構發生不良變化。吸入各素。或過量。或不足。可能發生疾病。尤以性慾過度。消耗精液。更爲傷害。是以全身各部器官。不論性與命。須以調和平衡爲主要。至於修養方法。除調節飲食之外。以運行血氣爲主。

#### 4 調息

身體營養要素。以氣為主。以血爲副。氣以行血。血以養氣。二者互相爲用。凡人祇知飲食以養血。不知運氣以行血。故血液有時妄行。有時停滯。殊於身體有害。氣分兩種。一爲本身之元氣。二爲空中之氧氣。在母腹中已稟受之氣。謂之元氣。蓄蘊於丹田。及出世後。與空中之氧氣會合。輸送於各部以營養生機。故釋道家之修養。

以調息運氣爲主要法門。

調息之法。先止妄念。全神專注於呼吸。一呼一吸。謂之一息。吸時。由臍下引氣上升。呼時。由心窩壓氣下降。吸入帶呼。呼出帶吸。吸升呼降。道家謂之逆呼吸。常人之呼吸。祇任其勢。吸入之清氣。即隨呼而出。不飭留存於腹內。即莊子所謂衆人之息。以喉也。逆呼吸者。吸入清氣之時。即將腹內之濁氣提上。而容納吸入之清氣。呼

出濁氣時。將吸入之清氣壓下。而不使其呼出。是所謂吸升呼降。即莊子所謂真人之息以踵也。故道家又稱逆呼吸爲踵息。李鐵拐十六錠金歌訣云。一吸便提。氣氣歸臍。一提便咽。水火相見。所謂一吸便提者。是由鼻孔吸入清氣。時即將腎氣提起到心。一提便咽者。是提起後。隨將心氣咽下到臍。蓋心屬火。腎屬水。是使腎水上升以滋心火。復咽下心火以濟腎水。即周

易水火既濟。坎離交媾之義也。

5 深呼吸

孕婦及肺病者勿用

深呼吸者。將平時呼吸之淺促。化爲深長。所謂深長者。呼時徐徐呼出。呼至不能呼。吸時徐徐吸入。吸至不能吸。謂之深長呼吸。因深則有力。長則柔緩。淺促則力微。吸入之清氣。祇能達到胸膈之上。不能下至丹田。呼出濁氣。祇能呼出胸膈上之濁氣。不能呼出腹內之濁氣。必須用

深長呼吸。方得到吐故納新之功效。

6 腹呼吸

深呼吸之外。又有所謂腹呼吸者。或稱內呼吸。或稱臍息。此種呼吸。將全神專注於心窩以下。丹田以上。一升一降。祇在此範圍之內。不出胸膈以上。仙家稱為伏氣。又謂之胎息。此種腹呼吸。並非閉塞口鼻。不過精神不注於口鼻。故口鼻之呼吸甚微。在若有若無之間而已。深呼吸

是用以行氣。腹呼吸是用以伏氣。使氣隱伏於丹田而不外逸。則丹田氣盛。全身之重心安定。外邪不入。百病不侵矣。

## 7 內功

內功技術。我國在二千多年前已有發明。名爲導引術。考莊子刻意篇說。吹呴呼吸吐故納新。熊經鳥申爲壽而已矣。此導引之士。養形之人。彭祖壽考者之所好也。又據三國時華佗云。佗因

# 性命雙修

論說類

內功

二十四

身體偶有不適。則作五禽獸之戲。以祛疾。五禽獸者。虎。鹿。熊。猿。鳥也。熊頸。鴟脊。引腰。挽脾。動諸關節。以求難老。亦以除疾。其時有甘始者。亦善鴟視。猿顧。呼吸吐納之術。內經一書。其中有素問篇云。提摯天地。把握陰陽。呼吸精氣。獨立守神。肌肉若一。此數語。是說明運動養生方法。即吐納導引術之原理。前人將之列入黃庭經內。修練此術者。多屬文人及修道之士。因此術單



簡易行。不致太過勞動也。

## 八氣功

內功之名稱。即是練氣之作用。氣魄堅強。亦即  
勁力堅強。故力有內外之分。內力稱爲勁力。外  
力稱爲蠻力。以蠻力擊人。祇傷外表。不及內臟。  
以勁力擊人。外表似覺無恙。而內臟已受傷矣。  
外傷易治。內傷則難治。蓋外力爲有形之力。其  
力之發出。非特目覩心知。抑亦易於練成。可在

# 性命雙修

## 論說類

氣功

二十六

揮拳繫馬中求之。惟內力則屬於無形。其發出之時。似覺柔軟無力。實則其力之強勁。已透入人之內臟矣。練內力全在乎練氣。但氣功之練成。遠不及練外力之容易。練成氣功者。其氣沛然充體。蕩蕩焉如水之靡定。導之東則東。導之西則西。或上或下。或左或右。隨意所導。專意以赴。則氣固。氣固則力大。譬諸皮球。球之舩跳躍。亦全賴乎氣。氣充滿球。則其跳也高。倘一洩氣。

非特跳不高。抑亦不能跳矣。

氣有陰陽之分。陽氣易充。似尙有形。蓋氣之所至。可以鼓之。而陰氣則爲骨髓之氣。因潛伏而益大。氣愈潛。其功則愈進。功進於無形。無形之氣。則爲無量之大氣。此即道家之所謂伐毛洗髓也。所謂伐毛洗髓者。即是使氣流行骨髓之謂耳。此種功夫。殊非容易。良以骨髓處於內。氣爲骨所隔。其流動非由血氣所驅使。當血氣流

通灌輸於各部之候。彼亦寂無所動。蓋骨髓屬陰中之陰。而血氣則屬陽中之陽。陽動則陰伏。陰使其陰行而不伏。則血氣方能灌輸於骨髓。苟能行功圓滿。則可成爲金剛不壞之身矣。

○靈魂

凡人肉身雖極強健。祇可稍延壽命。不能永久生存。古來最長壽者莫如彭祖。其肉身終有廢棄之日。唐之六祖惠能。身雖尚留。已成廢物。八

仙之軀。於今何在哉。故佛道家之修煉。專注重於靈魂。但修練未成功之前。肉身已毀。其魂雖存。已變爲遊魂。爲幽鬼。必須保養肉身。以爲修煉靈魂之基礎。是以性命雙修。而互相維繫。陰陽翕萃。而不可分離。及至修煉功成。陽剛堅固。智慧光明。知覺靈敏。可以不需肉身之維護。脫離軀殼。隨意飄蕩。不受拘束。此時則稱之曰神仙。蓋陰陽二氣。以陽爲貴。周易之扶陽抑陰。呂

洞賓之號曰純陽。即此理也。

10 動功

運動手足。屈伸俯仰。是謂動功。但舉動之際。須要柔緩。不可剛速。用深長呼吸。提起丹田元氣。灌輸於動作之中。如動手。則運元氣灌輸於手。動足。則運元氣灌輸於足。是以舉動宜柔緩。不宜剛速。宜輕鬆。不宜暴躁。如剛速暴躁。則氣行不通。而勁力不長。雖已運動。其效甚微。

# 11 靜功

或坐。或立。或臥。身形手足俱不動。祇運用腹呼吸。以提動元氣。是謂靜功。蓋元氣爲生身之本。即道家所謂欲修長生之道。須由生身之本而求之。所謂生身之本。即丹田內之元氣是也。但元氣蘊蓄於丹田。伏而不動。須運用呼吸以推動之。運用呼吸時。不獨要柔緩深長。且須用精神爲之導引。考古昔方術之士其養生之術。有

吐納導引方法。吐納即是呼吸。使腹中穢濁之氣自口呼出。而由鼻吸入清新之空氣。謂之吐故納新。可以却病延年。導引。即是以精神控制呼吸。使之柔緩深長。藉以導引丹田元氣。惟控制呼吸時。必須排除雜念。務使腦筋清淨。精神專一。則元氣自然活躍。若雜念紛歧。則元氣不動。雖運用呼吸。仍難使其流行。



靜功坐立臥式

坐式一



此式名爲

蓮花趺坐。

又名爲雙

盤膝坐。兩

手互握放

置臍下。兩足交加盤踞中央。

性命雙修

論說類

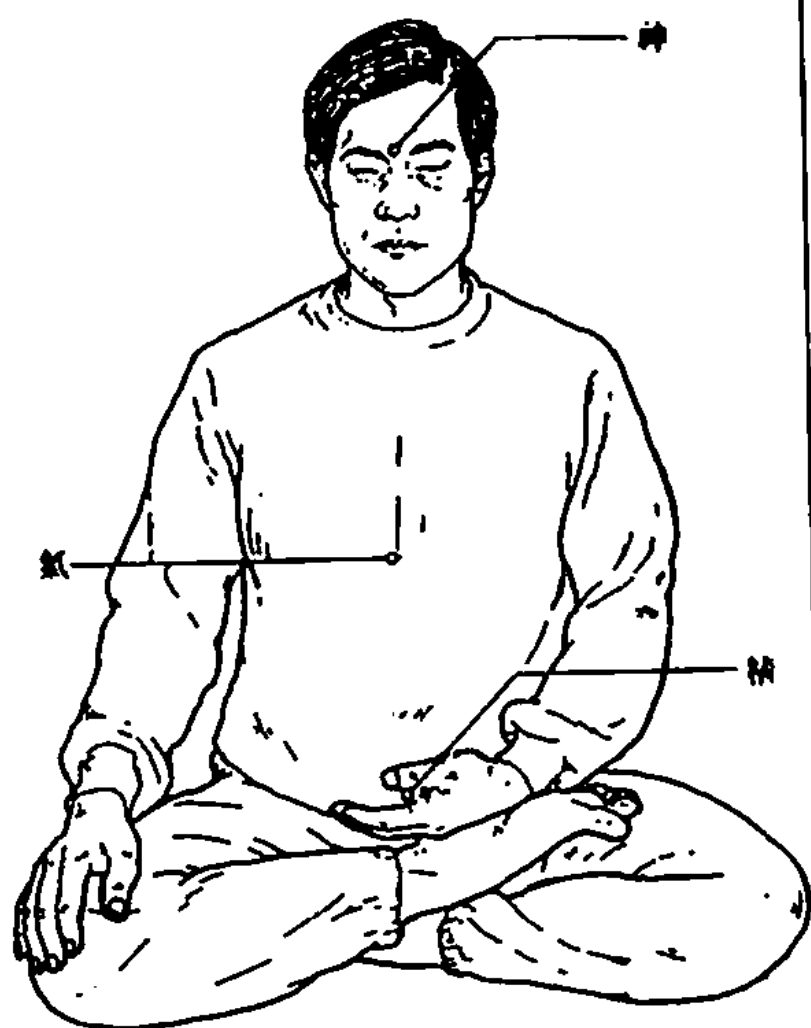
# 性命雙修

論說類

靜功

三十四

## 坐式二



臍下。一手垂下置腿上。兩足前後平放。

此式名為

半蓮花坐。

又名為單

盤膝坐。一

手仰掌置

# 坐式三



此式名爲

按膝趺坐。

兩掌覆按

左右膝蓋

上。兩足照

一式或照二式。隨各方便。總以舒適爲原則。因

坐功之主要在乎屏除雜念。安靜腦筋。腦筋一

## 性命雙修

論說類

靜功

三十五

# 性命雙修

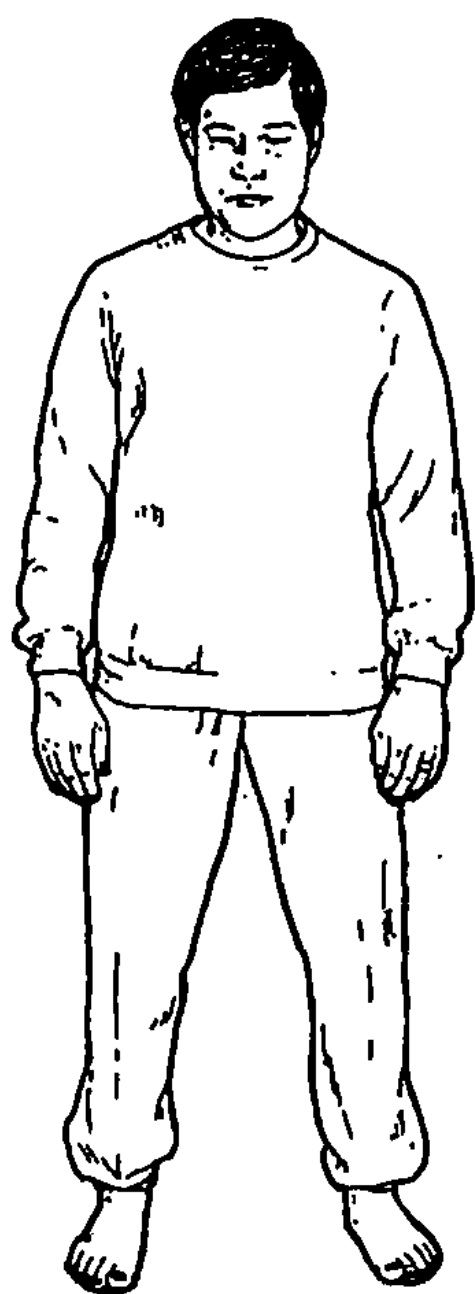
論說類

靜功

二十六

靜。元氣自然活躍。所謂靜極生動。不在乎格式也。

## 立式



此企立式。

頸伸直。頭

微垂。兩手

垂下。兩足

登直。閉目

凝神。排除雜念。清淨腦筋。用深呼吸運氣。每一吸。即將頸項微伸。兩手微沉。兩足微登。隨將足踵約畧抽起。以足尖運動踏地。呼時頸項手足俱放鬆。同時兩踵徐徐落下。呼吸次數。由三十六至四十九息而止。

# 性命雙修

## 論說類

靜功

三十八

### 臥式

全身仰臥。屏除雜念。清淨

腦筋。全神專注於丹田。靜

聽氣息之上下。小腹之脹

縮。臥時或仰或側。或側左。

或側右。須隨時變換。使筋

骨臟腑轉動靈活。以免偏

滯。



## 12通關

丹田有溫暖氣一股。逐漸發動。似有物盤旋其間。久之透過尾閭。是謂進入第一關。其氣由尾閭升上夾脊。是謂通過第一關。而進入第二關。再由夾脊通上玉枕。是謂通過第二關。而進入第三關。此第三關通過最難。非練習有相當時期不能通過。如能通過。氣即升上腦頂。在腦中盤旋。是謂通過第三關。此時體魄逐漸強健。疾

# 性命雙修

論說類

通關

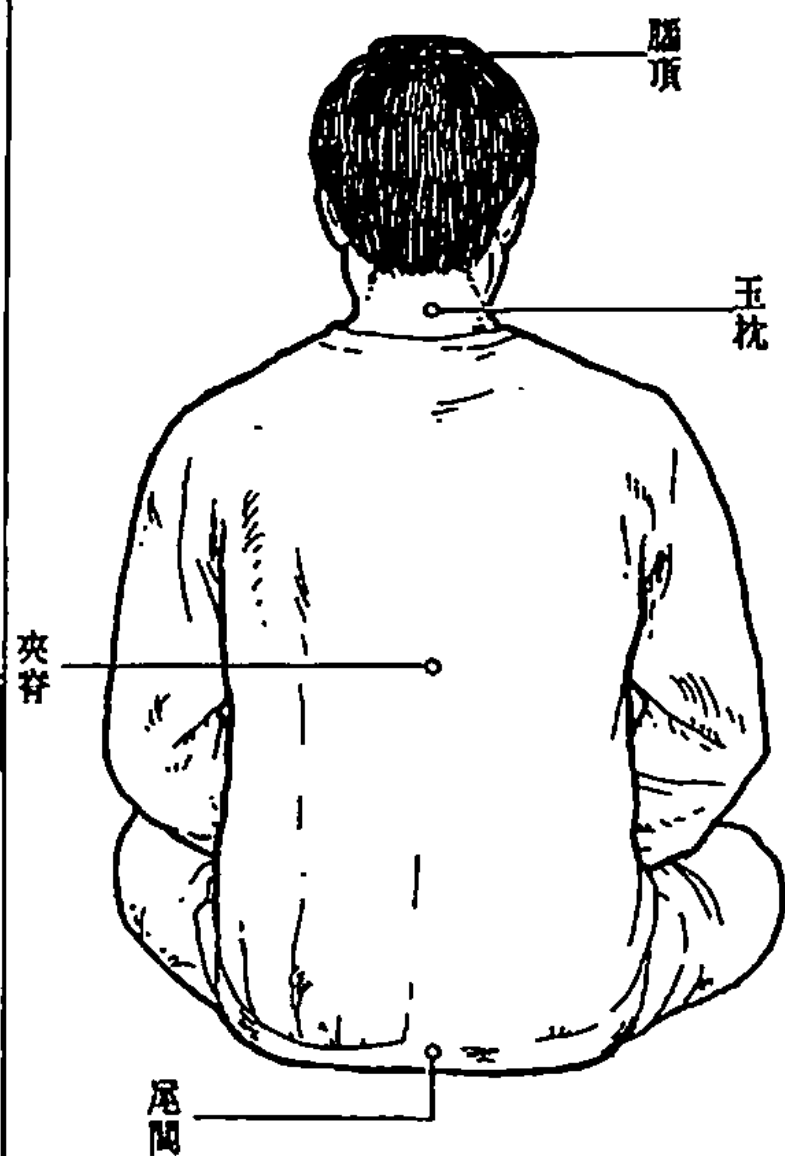
四十

病不侵。間有小毛病。行靜功以運氣。毛病立即消除。可以不用藥物治療。通過三關後。功效已達一半矣。尚有一半。通過更難。此一半。是眉心。咽喉。心窩。三關。通過此三關。其氣復歸回丹田。有如河車運轉。循環不息。前三關在背後督脈。屬陽。後三關在前面任脈。屬陰。若能全數通過。便是陰陽二氣相交。天地陰陽二氣交感而生萬物。人身陰陽二氣交感而養百骸。人身一小



天地也。此後再行修練。清心寡慾。清淨六根。則  
仙途在望矣。

### 督脈三關



尾閭為督

脈之起點。

循背脊上

行而達於

腦頂。

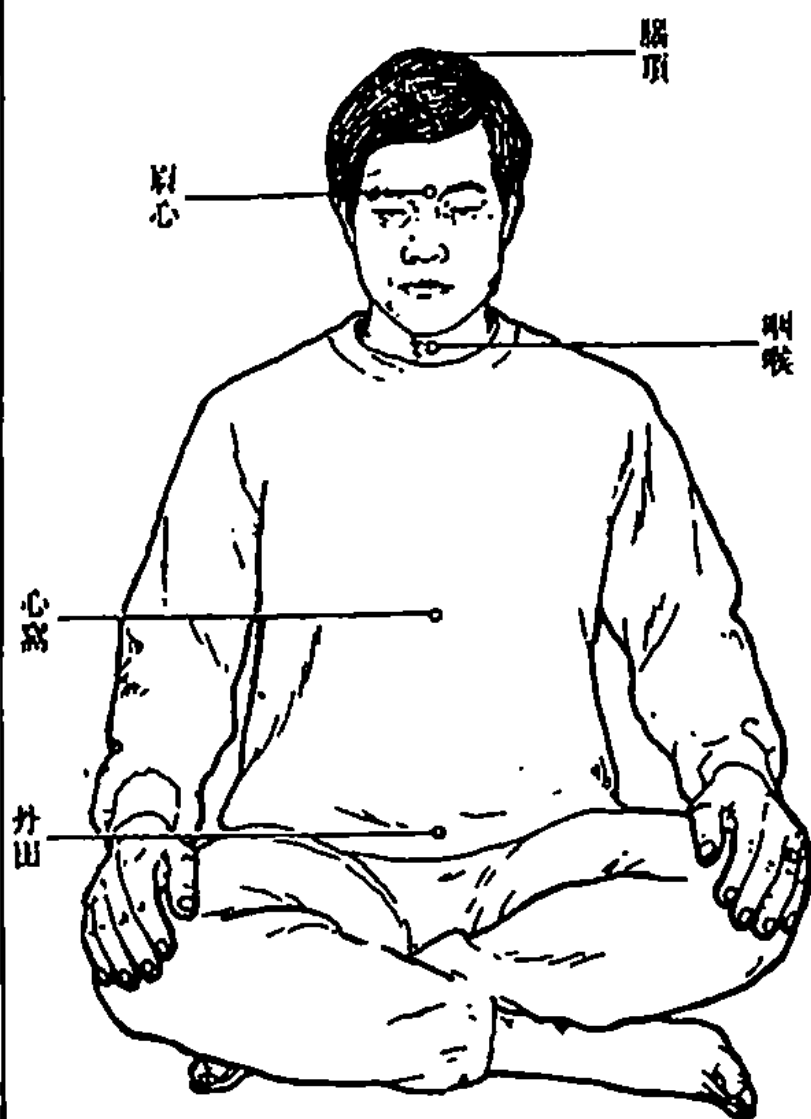
# 性命雙修

## 論說類

通關

四十二

### 任脈三關



屬陽。任脈屬陰。

丹田為任

脈之起點。

循腹內上

行而達於

眉心。督脈

### 13 飲食

飲食足以養身。亦足以傷身。須有時間。不可太餓。亦不可太飽。若不調節。致生疾病。運動功效。隨之消失。兩者兼顧。功效方全。食料。以植物爲上。卵生物次之。胎生物爲下。飲料。以清水爲上。清茶次之。酒醴爲下。是以佛道家獨用上而屏次下。健身學者。不可不注意也。

14 形意拳

形意拳術。爲少林秘技之一種。初名神拳。次名心意拳。最後改名爲形意拳。在外爲形。在內爲意。形出意到。不能分離。方符原理。若有形無意。失却此技之宗旨矣。其技以站樁爲主。所謂站樁。即是踏實馬步。不可輕浮也。以推手劈掌行摸三式。爲發展基礎。由三式化爲十八式。識者以其頗類太極拳。其架式雖簡。惟圓機活潑。不

似太極拳之繁雜。此技之優點。在練習一日。功效增長一日。從不消退。養生致用。兩皆捷驗。并治下元不足諸症。素爲修養者之所珍。今將推手劈掌行摸三式。繪式說明于后。

推手式

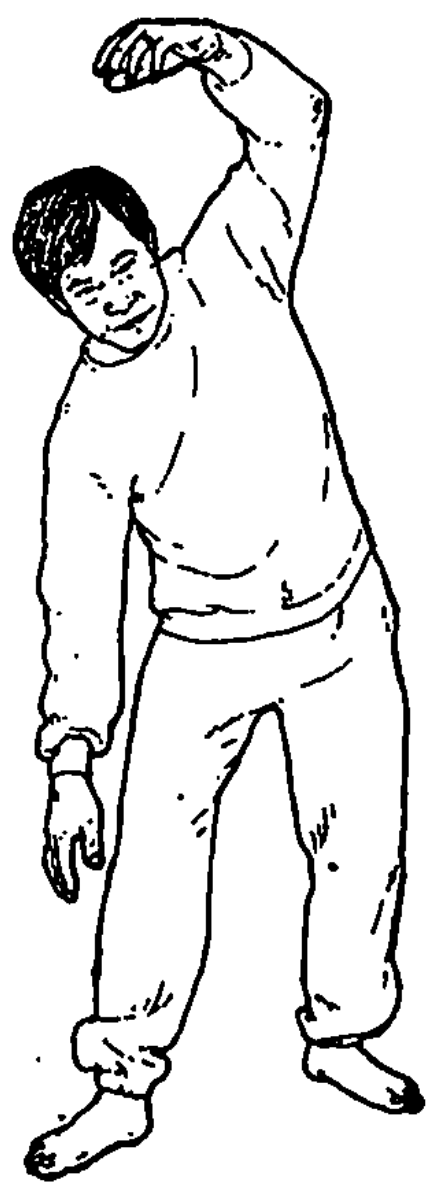


時上身及頭頸微側右方。推右則側左。以助兩  
手推蕩之勢。但須用柔軟勁力。緩緩推蕩。不可  
強硬急速。一左一右。約十四次。

先開四平八  
分馬。兩掌由  
下圈上。向左  
右推蕩。推左

# 劈掌式

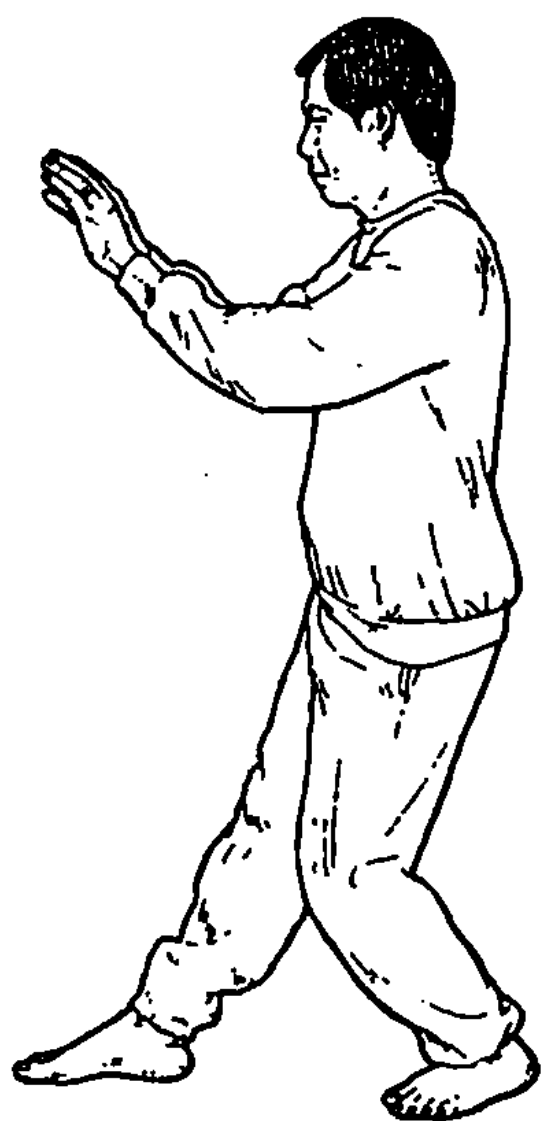
先將兩足斜開如丁字形。然後將身及兩掌向左右劈擺。頭頸亦隨左右傾側。身側右時即將右掌劈下。同時左掌伸上。向右劈下。連隨轉身



扭向左方。兩掌亦變換上右下左。但須全身放鬆。不

可用力。兩掌劈動時。亦須放軟。左右劈擺。各七次收式。

行摸式



此式。每踏進一步。即將兩手摸前。如黑夜摸索形狀。在室內狹隘地方亦可進行。或兩三步。或五六



步。即轉身進行。或繞圈進行亦可。惟進行時。以站樁為主。所謂站樁。即是踏實馬步。不可輕浮也。更須精神專一。形與意合。若有形無意。則無功效矣。行摸次數。由各隨意。

### 15 按摩術

按摩術。爲醫術之一種。用以按摩人之身體。調節筋骨之緩急。以助血液之循環流通也。在古軒轅黃帝時代。有名岐伯者。著按摩十卷。至唐

# 性命雙修

## 論說類

按摩術

五十

時太醫院內有按摩博士。及按摩師之名稱。其  
術自唐時流傳至日本。頗爲盛行。瞽目者多習  
此以謀生計。遊行市上。吹口笛以招顧客。受其  
按摩者。全身舒適。予在日本時亦曾目覩。我國  
醫家。以其術簡易而輕視之。習此術者甚少。至  
今更爲罕見。茲將各家健身術。其中有類似按  
摩者。乃彙集而變通之。自頂至踵。適得八段。遂  
冠以按摩二字。名之曰按摩八段錦。

# 按摩八段錦圖說

天堂內各穴。計有百會。腦戶。及左右藏血諸穴。

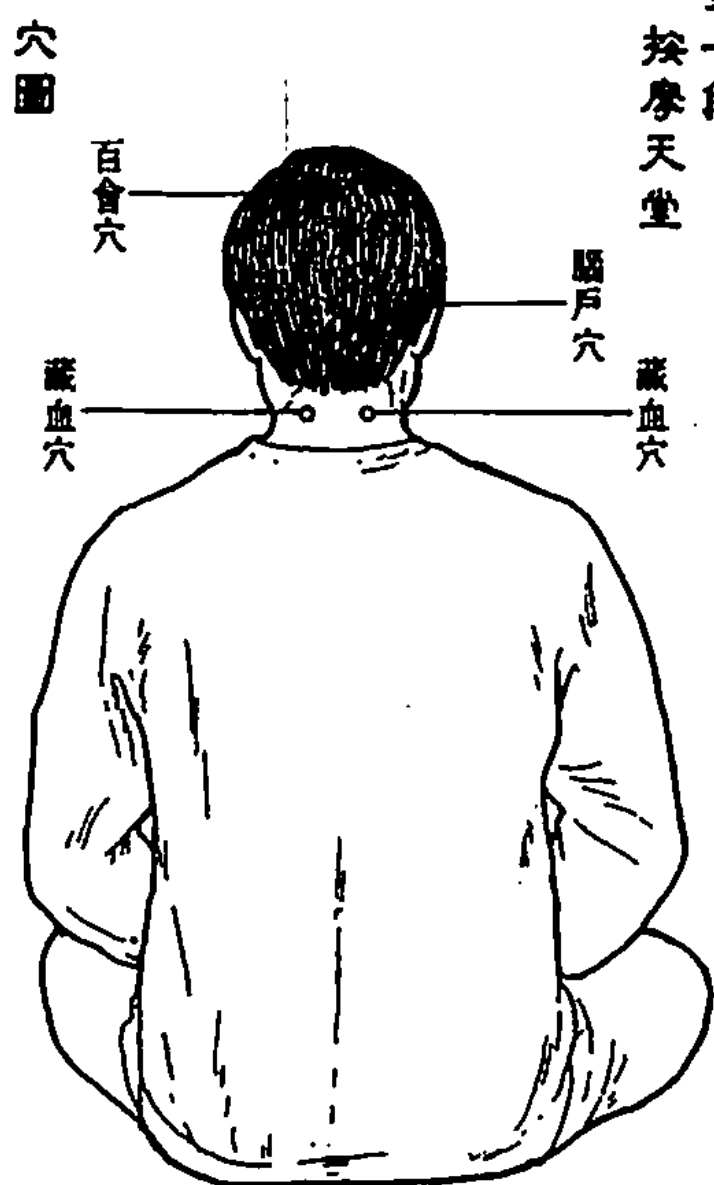
百會穴在頭頂之中央。

俗稱  
腦筭

又名崑崙頂。此穴

第一段

按摩天堂



為一身百

脈聚會之

處。故稱百

會穴。

性命雙修

論說類

按摩術

五十一

# 性命雙修

論說類

按摩術

五十二

腦戶穴在枕骨下之中央。爲督脈陽氣上升入泥丸之門戶。通十二經絡。

藏血穴在兩耳後。屬太陰太陽經。左爲太陽。右爲太陰。又屬肝膽脈絡。

其按摩法。如先用右掌起。則由眼後耳上右太

陰穴

俗稱魂精

斜下至腦戶穴。圈上左太陽穴。彎至

腦頂。縮回右太陰穴。是爲一回。右掌按摩五十回。或至一百回。則轉用左掌。由左太陽穴起。循

原路向右圈回。左右回數均等。不可或多或少。  
按至藏血腦戶兩穴時。用大指下掌內凸起之  
肉按到爲標準。至腦頂時。則全用掌心按摩。不

行功圖



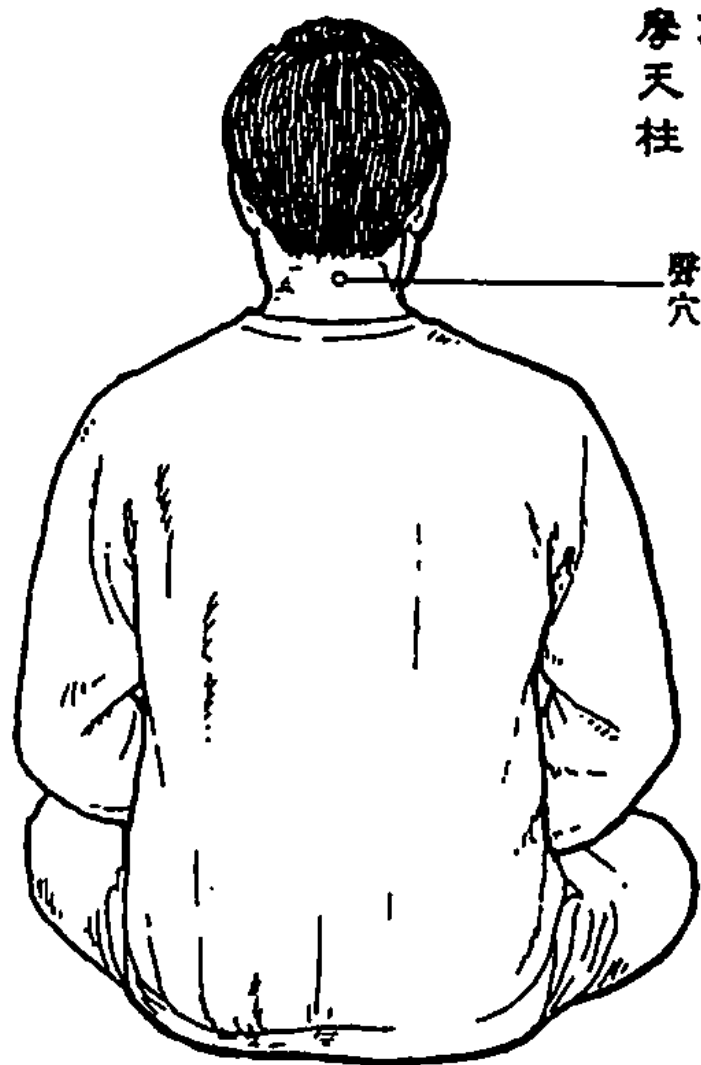
可太速。不	可太重。以	快慢輕重	適中爲宜。	每日行功
-------	-------	------	-------	------

一次或兩次。日久功深。可免思想遲鈍。記憶薄弱。及頭暈眼花諸病。

第二段

按摩天柱

腎穴



脈如有寒滯。則發聲不亮。用按摩術以補救之。

聲穴在腦	戶穴下一	寸。其脈絡	與發聲氣	管相通。此
------	------	-------	------	-------

日久功深。可使聲音響亮。其法。以兩掌輪流橫搓一進一退約一百或二百回。點穴家以氣功擊人。用手指點正此穴。其人即成啞吧。不能出



聲。故點穴

家稱此穴

爲啞穴。

# 性命雙修

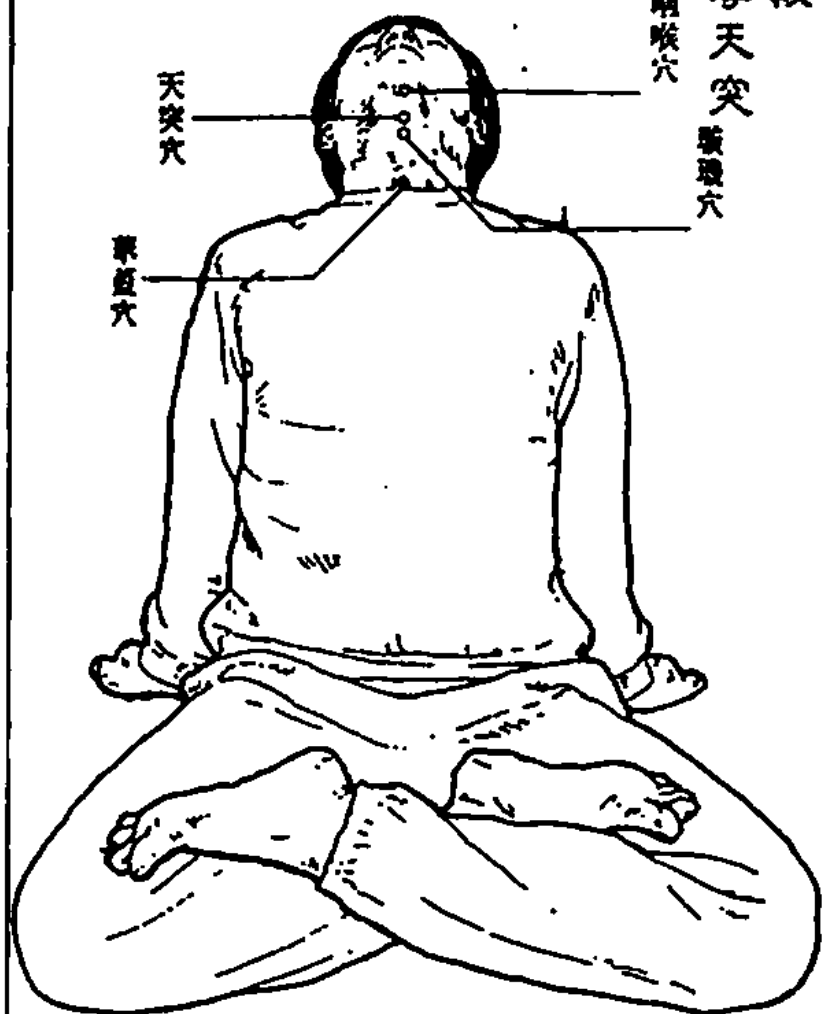
論說類

第三段

按摩天突

璇璣穴

咽喉穴



按摩術

五十六

天突穴在

咽喉穴之

下一寸即

骨節凸起

處。俗稱  
喉概再

下一寸為璇璣穴。此三穴為氣食二管之通路。

氣不足則食物停滯。食物梗塞則氣上下不通。

致發生腹痛嘔吐頭暈之患。即醫家所謂中氣



虛弱之症也。璇璣穴下一寸爲華蓋穴。即心口上人字骨之處。此穴爲臟腑之蓋。故以華蓋名之。亦是重要之穴。按摩此四穴。可使血氣暢通。



食物順下。

并增強臟

腑之機能。

其按摩之

法。用左右

掌輪流。由華蓋穴起。斜向推上。如用右掌。則由  
右下推上左。用左掌。則由左下推上右。兩掌共  
按摩一百或二百回。日久功深。可使中氣強健。  
臟腑生機調和。

第四段  
按摩巨關



心口下有三  
要穴。中為巨  
關。兩旁為幽  
門。巨關為心



之幕。又名返

魂穴。幽門二

穴。左屬肝。右

屬肺。心肝肺。

為重要之臟腑。倘有虛弱。則血氣不暢。消化不  
良。足以生病。宜用按摩術以強壯之。用左右掌  
輪流橫搓。一進一退。各至一百或二百回。

# 性命雙修

## 論說類

按摩術

六十

第五段

按摩丹田



臍下有三

要穴。一為

氣海穴。為

蓄氣之處。

二為丹田

穴。為元氣之府。三為關元穴。為小腸之募。三穴

如有虛弱。則血氣不足。精神不振。及小便頻煩

或短赤。有此現象。則疾病叢生。故佛道家對於



此三穴非常

重視。佛家謂

為三昧火庫。

道家謂為煉

丹之爐。如欲其強健。用按摩術以振發之。用左

右掌輪流橫搓。各至一百或二百回。每日行功

一次或兩次。日久功深。可使臟腑肢官。漸臻強

健。

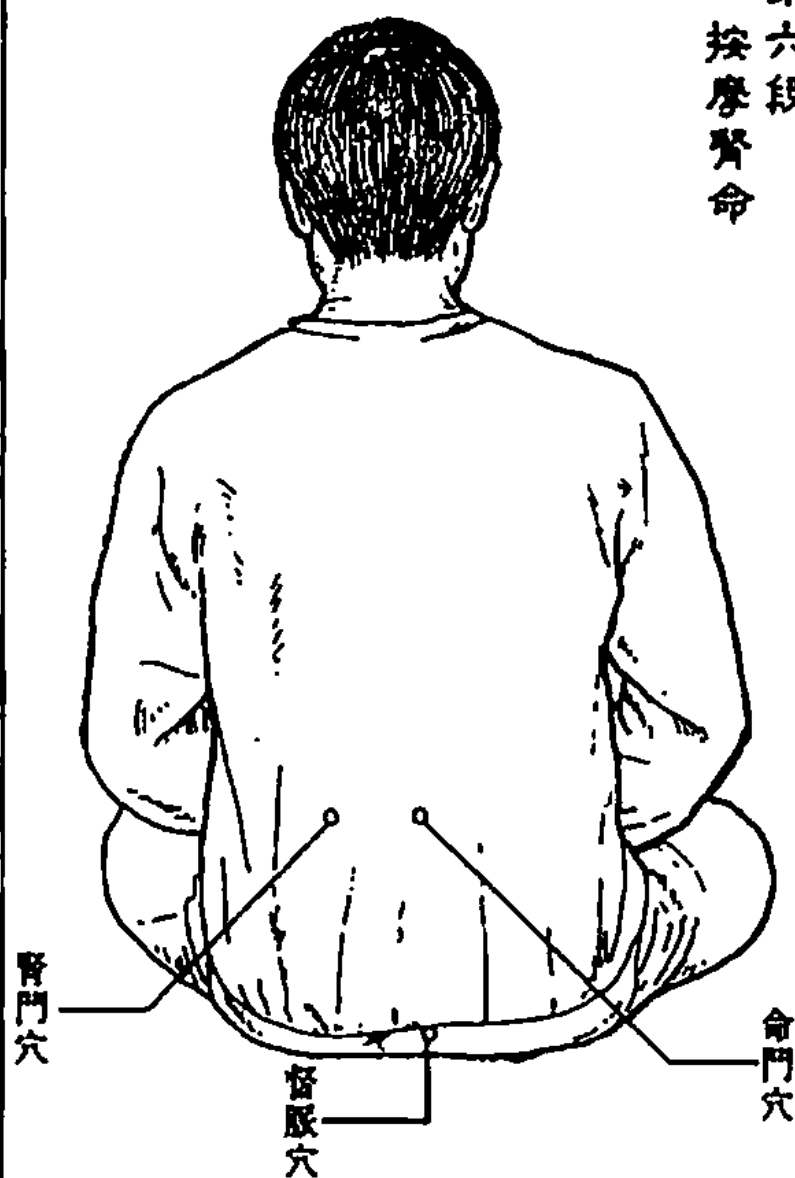
此段採自十二段錦想火燒臍輪方式

# 性命雙修

論說類

第六段

按摩腎命



為命門穴。此二穴。為一身重要器官。如有虛弱。足以影響腸胃及膀胱。致發生消化不良。大小便不暢。及腰骨痠痛諸患。督脈在尾閭骨下。背

腎命二穴。	在脊椎骨	下骨縫之	兩旁。左為	腎門穴。右
-------	------	------	-------	-------

按摩術

六十二



背氣脈之發

源處。循背脊

上達於腦。此

脈如壯健。不

獨能保腰腎。脊椎腦筋。均賴其滋養。用拳揸磨

而不用掌搓者。以此部份骨多肉少。掌搓力微。

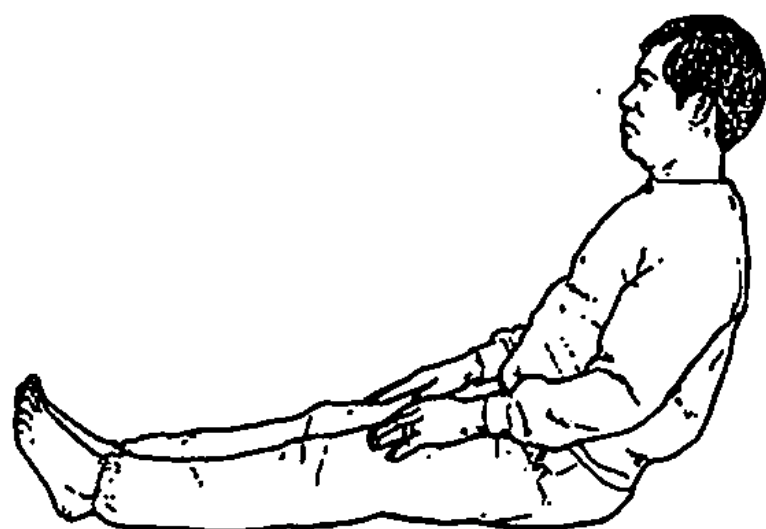
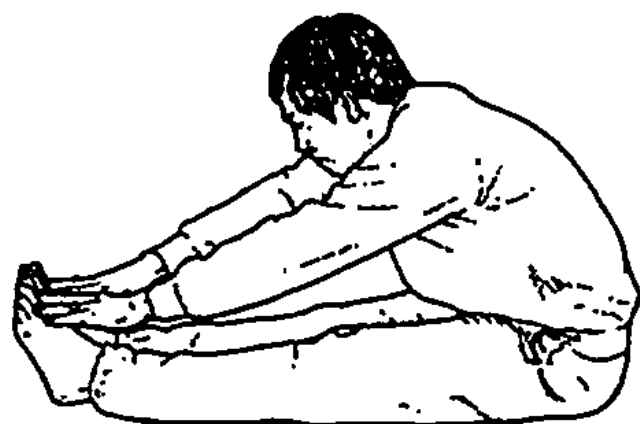
但不可用拳背。因拳背節骨堅硬。與腰骨抵觸。

有損皮膚。可用虎口揸之。

採自十二段錦  
背後磨精門式



第七段  
按摩兩足



坐下伸直兩足。以兩掌覆按兩大髀上。俯身推  
前。推至兩掌心按至足背時。退身仰後。一俯一  
仰。渾似船家掉槳形勢。兩掌推下時。兩膝畧穹。



以就兩掌心按到足背。此段功用。表面是按摩兩足。實際是運動全身筋骨。上至頭頸肩膊。下至膝臀足跟。均同時搖動。致令全身骨節靈活。筋有彈力。每日行功一次或兩次。每次回數不限。以稍覺疲倦而止。

# 性命雙修

論說類

按摩術

六十六

湧泉穴之位置。在足心近向內之邊緣間。按摩方法。如先按摩右足。則將右手握右足眼上。使足底側仰。旋以左掌搓擦足心。左右足輪流搓

第八段  
按摩湧泉



擦。一推一

收。各至二

百回。或至

三百回。此

段作用。是

使血液循環流通。以營養足部肌肉筋骨。每日  
行功兩次或三次。日久功深。血氣暢通。筋骨靈  
活。步履自然輕鬆。并可免麻痺之患。每日有暇  
即可進行。早上起牀。及晚上臨睡時。進行亦甚

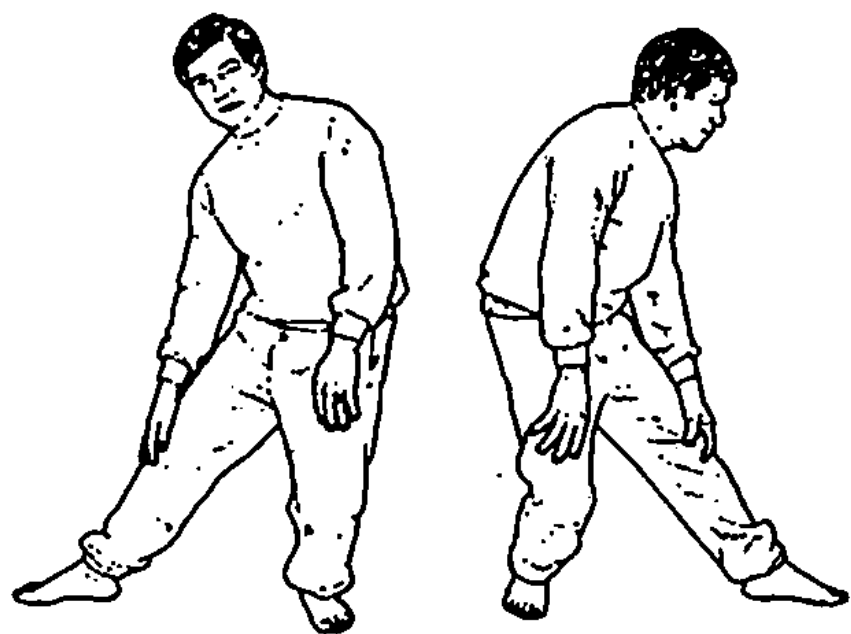
方便也。

此段採自十二段錦下探湧泉穴式

運動類

1 開馬壓腿

先開四平大馬。兩掌覆按膝上。分左右壓腿。如壓左腿。則身側左。壓右腿。則身側右。以助壓力。壓下時。骨節響動。行功日久。骨節舒展。則無響聲。兩腿輕鬆。行動舒暢矣。



## 2 抽足彈臀

上式收馬。直身垂手。左

右開合。至三次時。突將

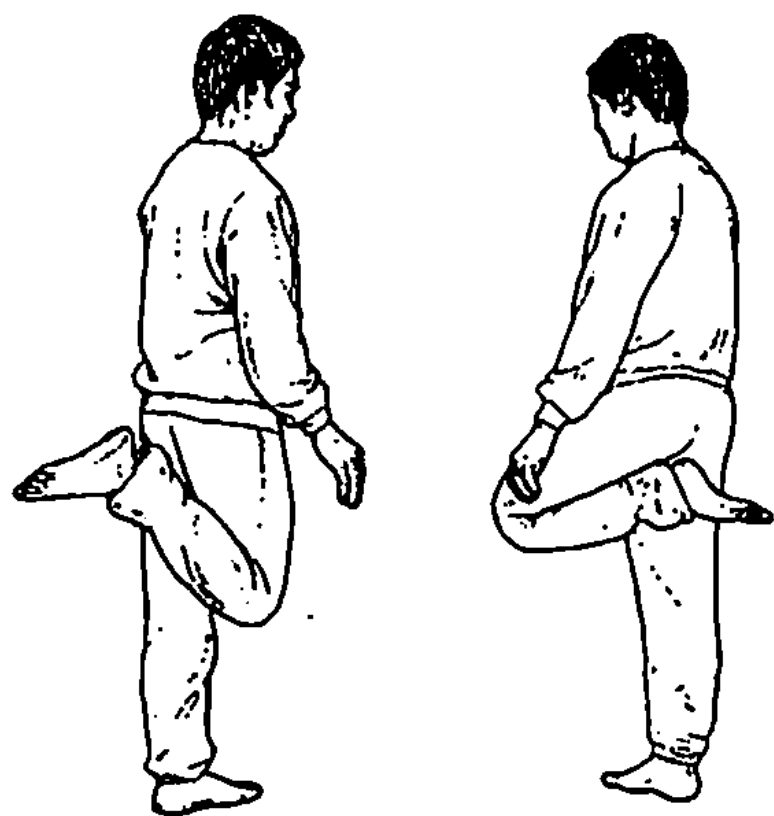
一足抽後。以足踵彈擊

臀部。左右足輪流抽彈。

共十四次。兩手不停開

合以助勢。此與上式專

運動膝蓋骨節。使其靈活。步履自然輕鬆。

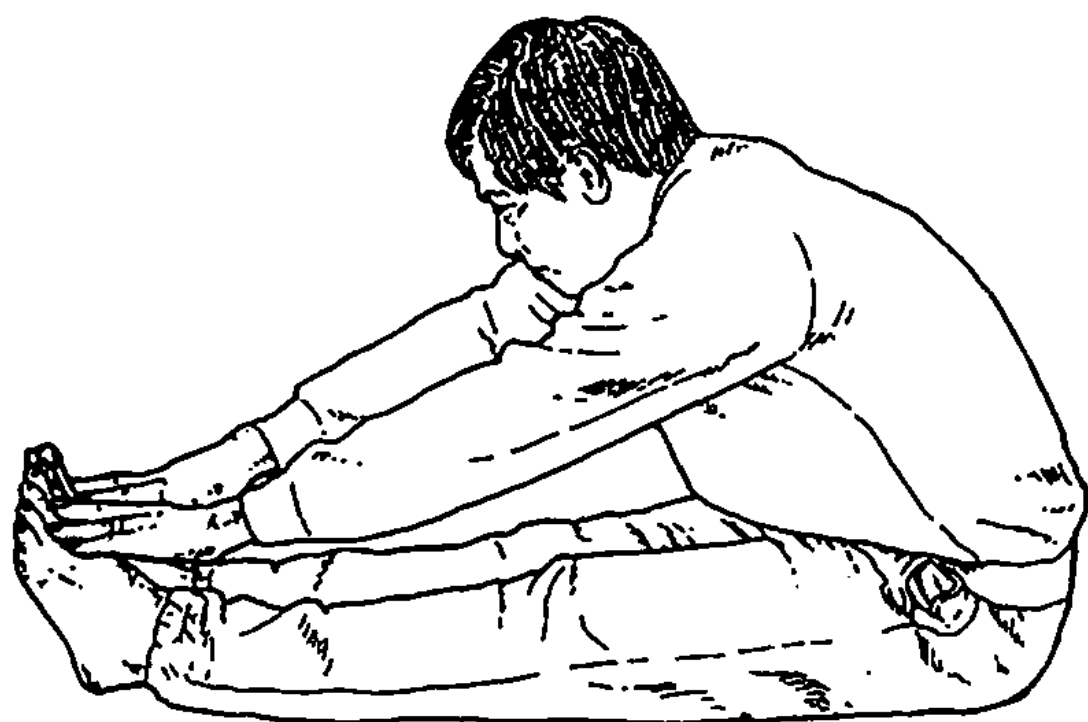


# 性命雙修

運動類

## 3 俯身攀足

此式採自十二段錦低頭攀足跟方式。坐下伸直兩足。鞠腰垂頭。兩手覆按兩膝蓋上。閉目凝神。俟腦筋清淨後。將兩手伸前攀兩足心。用深呼吸運動攀入。兩足則



俯身攀足

七十

伸直抵抗。每一吸。則運動一攀。呼時則放鬆。攀至呼吸七息而止。放開兩手。收回覆按膝上。凝神靜氣。俟氣息和順後。再攀第二次。或至第三次。攀畢。仍靜坐片刻。俟氣息平順後。乃收式離坐。此式功用。不獨運動手足。連頭頸肩腰均同時運用。且身向前伏。使腹部肌肉收縮。配合深呼吸。臟腑亦受按摩。是不啻運動全身之方式也。

# 性命雙修

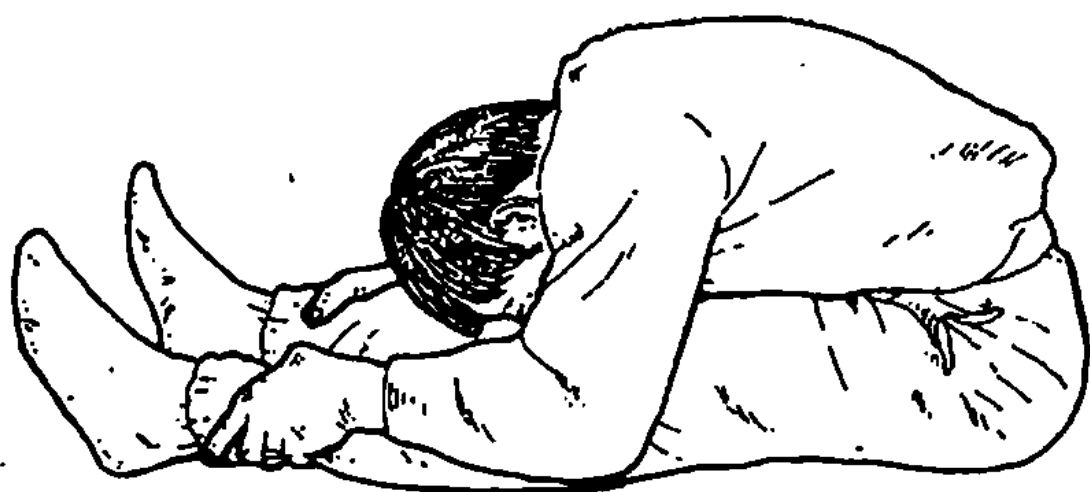
## 運動類

伏身握踵

七十二

### 4 伏身握踵

此式採自瑜伽健身術  
伏身握踵方式。坐下兩  
腿併列伸直。徐徐將上  
身伏下。頸直頭垂。面額  
貼近膝蓋。兩手肘在兩  
大髀旁貼牀。前臂伸前。  
兩掌傍握踵踝外部。徐





徐用腹呼吸導引元氣。此式作用。是以壓逼小腹兩旁血管。血管被壓逼。即增強抵抗力量。能有力流通血液。以營養腎臟及氣海膀胱。上身伏下時。面額如未能貼近膝蓋。以盡量伏下爲度。運動時或運動後。如覺小腹或兩脇微有痼痛。不用憂慮。亦不必停止運動。數日後痛漸消失。日久功深。筋骨靈活。臟腑習慣按摩。不但面額能貼近膝蓋。腹部亦可能貼近大腿。並無痼

痛之患。瑜伽士對於此式異常重視。謂健身功效。以此式為最大也。

5 攪舌生津



此式採自

十二段錦

赤龍攪水

津方式盤

膝坐下端

正身體。以兩手扶傍脇下。閉目養神。隨以舌攪上顎。左右擺撼。至津液滿口時。將之吞下。再攪再吞。至十二口。或至二十四口。隨各方便。蓋人類生活。重在飲食。飲食之益。重在消化。消化功效。則在乎津液。其消化食物。則變為血液。以營養全身。是以古昔方術之士。有咽津之訣。其視津液也。不啻為玉液瓊漿。黃庭內經云。口為玉液太和官。漱咽靈液。災不干。體生光華。氣香蘭。

# 性命雙修

## 運動類

鴟視狼顧

七十六

却滅百邪鍊玉顏。審飭修之登廣寒。又古歌云。  
華池神水頻吞嚥。紫府元君直上奔。常使氣通  
關節透。自然精滿谷神存。蓋津液由氣海丹田  
湧出之精氣。故液中有氣。氣中有液。實爲養身  
之至寶也。

### 6 鴟視狼顧

先將身立正。兩手垂下。頭微俯。緩緩向左右顧  
盼。頭頸轉向左右時。肩膊不動。左右顧盼至十

四次止。此式是鬆

弛頸項筋骨。使其

靈活。及眼睛盼後。

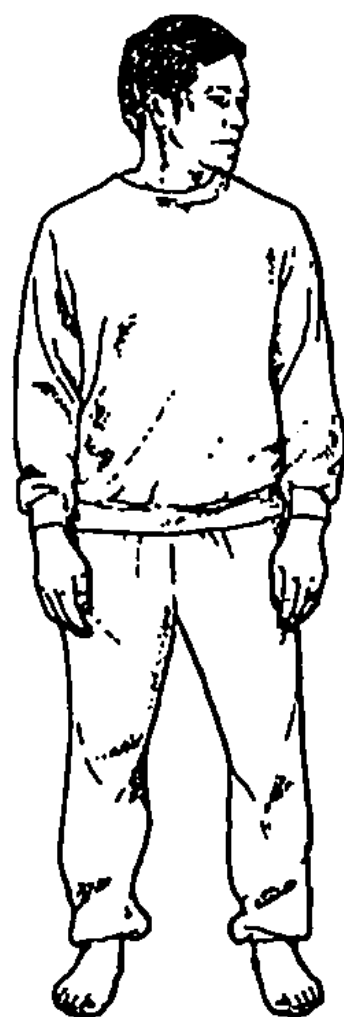
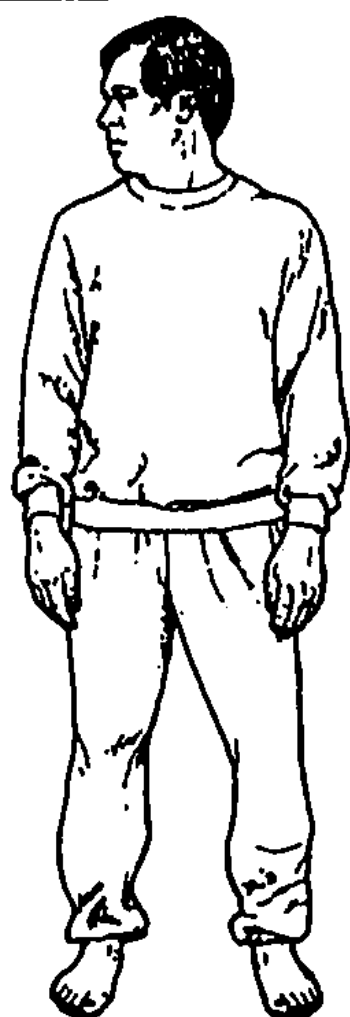
以明視線。鴟鵂豺

狼善於顧盼。而身

不動。故名此式曰

鴟視狼顧。

採自八段  
錦望瞧式



7 熊經鳥申

先開四平八分馬。兩手展開。仰身昂首。向後盡量仰下。復挺起向前俯下。兩掌覆按地上。一仰一俯。共十四次。此式是運動腰腎使其強健。頭



部俯仰。血液循環流通。可免腰痠頭暈之患。其仰時。若熊之攀樹申頸而



引氣。俯時。若鳥之

申頸而就食。故名

此式曰熊經鳥申。

此式採自八段錦俯仰七顛及  
兩手攀足兩式聯合而演習之

行功撮要

動靜兩功互用。以靜功爲主要。

靜功坐立臥三式。以坐功爲主要。格式自由揀擇。以舒適爲原則。

趺坐時。先行凝神靜氣。俟腦筋清淨後。用深呼吸。提起丹田元氣。由七息至十四息而止。繼續改用腹呼吸。全神專注於丹田。靜聽氣息之上。小腹之脹縮。



如覺丹田熱氣發動。則用精神導引其透過其尾閭。到尾閭時。蠕蠕發動。則用精神導引其升上夾脊。至玉枕而上腦。是謂通過三關。

通過三關後。將腦上騷動之氣。導引其下眉心。復由眉心導引其下咽喉心窩。而復歸於丹田。是謂通過全關。

坐臥兩功。行呼吸時。以腹呼吸爲主要。但須先行少數深呼吸。以行氣。繼用腹呼吸。以伏氣。腦

# 性命雙修

行功撮要

筋清淨時。元氣自然流動。可以不用呼吸導引。動功爲舒筋活絡之作用。須用深呼吸以運氣。氣行則血行。血行則運送各部以營養生機。動而不運氣。則無效果。

徒動而無靜。功效僅得其半。徒靜而無動。則效果遲見。必須動靜兼修。功效方速。習而不勤。亦少功效。

## 編後語

「天行健，君子以自強不息。」——易經

自古以來，中國人即以獨特的哲學觀，發展出各種養性健身之術。老子道德經中說到：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」從天人合一的理念出發，古人由動、靜、呼吸中探索人體中蘊含的靈能，也藉此尋求益壽強身之道。

面對現代工作壓力沈重的社會，充滿污染公害的生活環境，人們極易身心失調，百病叢生，即使醫學發達，亦只治標而不能治本。我們有感於此，很希望從中國古代健身法中尋找到治療現代病的竅門。

# 性命雙修

編後語

八十四

今年夏天，得聞伍既安先生的師父曹文錫先生曾著有「性命雙修」一書，講述靜功與動功的方法。我們乃決定將此書整理付印，以廣為流傳，使衆人皆得分享練功的好處。

「性命雙修」一書中圖示部份，由修練多年，姿勢準確的陳肇輝先生示範，先行攝影後，再繪成黑白圖稿，以達到清晰、準確的效果，方便讀者學習。

此書為中國古代紛紜衆多的修身法之一。日後，我們亦將致力搜尋其他的修身法，希望引起更多探討和學習中國修身法的熱忱，以為現代人創造身心平衡、健康快樂的生活。

