

洪萬馨著

五大健康修練法

咽	換	長
津	氣	筋
術	術	術
廣	臥	靜
見	修	坐
錄	法	法

(本進改訂增)

真善美出版社印行



洪萬馨著

五大健康修練法

咽	換	長
津	氣	筋
術	術	術
廣	臥	靜
見	修	坐
錄	法	法

(增訂改進本)

真善美出版社印行





# 讀洪太庵先生五大健康修煉法

圓頓子

歷年以來，許多學仙之士，或通函，或面詢，最不容易解決者，有一個問題，即是初學入門應當看何書是也。余常被此問題所困，竟無法可以回答。蓋丹經道籍雖多，而接引初學之書實在難得。今既有洪君此作，庶幾足以供給一般之需要矣。

本書第一篇長筋術，據作者所舉之功效如下：固腎、節慾、抗寒、安眠、通鼻、健足、舒筋、愈風寒頭痛、治睡夢遺精、治糖尿腳氣、預防中風，永免氣血不調所生諸病，固有充分之理由。

而余最贊成者，則以此術能預防男子走丹，（醫家名為夢遺）並女子回龍。（或名為漏經，即是用工夫將月經煉斷之後，或數月，或年餘，又復行經。因其去而復來，故曰回龍。）兼能治女子白帶症。蓋長筋術運動，全身最得力

之部分，在腰椎、命門、卵巢、子宮、腎脈，帶脈、及男女生殖器等處故耳。學者果能將此術與靜坐法相輔而行，必有不可思議之神效。

長筋術雖起源於「十二段錦」中之低頭扳足一式，然普通國術煉工夫，亦有此種動作，其應用甚廣，蓋不僅為修養而設。當年上海某君以此術教人，目的仍注重在武功。某君對於國術頗有研究，而仙道則未得門徑，一方面想長壽，一方面講採戰，適以自促其生也。近來有人煉易筋經工夫，欲從事於爐鼎者，恐不免又蹈某君之覆轍，結果可以預料。

長筋術動作方法，原書分列十條。但依愚見而論，宜再補充幾條。其動作更為周密，其功效更為顯著。質之洪先生高見以為何如？

第五條後補一條：兩手握拳、曲肘，兩肘尖角盡量向後方伸出，兩拳從兩耳旁直上頭頂，將拳放開，手掌朝天，然後接行第六條俯首曲腰式。

第六條後補一條：正在俯首曲腰，伸手摸指之動作時，下部肛門海底前陰

等部肌肉，要同時緊縮，如忍大小便之狀。

第七條後補一條：一度動作已畢，週身筋肉，須全部放鬆，休息幾秒鐘。不可一度剛剛做完，馬上就接二連三的，前俯後仰的，做箇不休。學此術者，當知宜慢不宜快。宜每度之動作，皆合乎規範。不宜貪度數之多，而草草了事。

其他如原理、方法、姿勢、圖樣、效果、禁忌等等，俱見原書，茲不贅述。

再者，凡人做長筋術工夫，若覺腰脊等處，有痠痛者，此乃暗疾伏藏之處。切勿畏怯停功。宜稍為忍耐，照常做去，日久其病若失。

（長筋術，治夢遺滑精，有奇效。實驗證明者，中和子，上海曹昌祺。）

# 眞善美出版社

CHEN SHAN MEI PUBLISHING CO.,

中華民國臺灣省 5 LANE 46 LIN SHEN S. ROAD  
臺北市林森南路46巷5號 TAIPEI, TAIWAN (FORMOSA)  
電話 3210013 郵撥 13252 REPUBLIC OF CHINA

## 築基參證

許進忠撰述  
虞陽子審定

### (一名：修道靜坐法門)

(一)本書作者許進忠先生，是臺灣籍青年，在道友中爲最有成就者之一，當他在大學讀書時，就博覽丹經，身體力行，集合同道，主辦「仙學報」，(經大學教務處備案)無論校內校外，吸引了不少青年，共同研究。那時許先生不過二十一、二歲，今年(民國六十年西曆一九七一)也不過三十五歲。現任「仙學雜誌」主編。

(二)本書的特點是①完全是作者親身經歷過的。②純粹講仙學，不雜其他。③以清靜單修爲主，以南宗雙修爲輔，隨時予以比較，參互爲用。④從陽氣發動開始起，打通任督脈，繼通奇經八脈，一步一步進展到小周天，採小藥爲止。程序分明，一切經過，不憚其煩，講得清清楚楚，且字裡行間，充滿慈和氣氛，有百歲仙翁，諄諄告誡之風度也。⑤看過本書，即可依法修練。

(三)許先生身心健康，膚色溫潤，雖當盛年，其體貌有如孩童，多年來保持其「娃娃臉」，故同道戲以「許仙」稱之，其將來之進境，誠不可限量。

(四)本書成于五十四年，六年來許先生又有進步，相信不久之將來，再將其經過報導出來，供作同道參考，吾人可拭目以俟之。

(五)許先生之成就，得益于虞陽子之指導，所謂「明師出高徒」，非虛語也。

## 「五大健康修練法」介紹

宋今人

洪萬馨（太庵）先生著「五大健康修練法」「呼吸健康法」兩書，傳授靜坐、呼吸、長筋、換氣、咽津、臥修等各種法術。簡便易行，費時少而效果速，正可謂「有病治病」，「無病強身」，惟一之條件爲必須有「恒心」，日日行功，勿使間斷。本社印行此二書，十年來愈病多人，健身無算。

病人中以王殿助先生治癒嚴重肝病，可謂奇蹟，王先生特爲文刊在「仙學雜誌」第五、六、七期，報導經過甚詳，篇名「靜坐治癒肝病經驗談」，茲卽以此文代作本書之介紹，原文如下：

## 靜坐治愈肝病經驗談

王殿勛

我於民國五十一年春節，因食物不潔而引起腹痛、發燒、吐瀉。復因治療不當及護理不得法而轉成慢性腸炎。再加工作過勞，心情煩悶，以致弄得吃什麼都不消化。至此，身體日益消瘦，行動都感困難。經三軍總醫院診斷爲肝病。

此後，雖屢經門診及住院治療，但總是時好時壞，未能康復。迄五十三年初，右上腹時有陣痛及壓痛，走路幾乎連腿都抬不起。好不容易又住進醫院。有一時期，洗臉幾乎連手都舉不起，每日靠注射葡萄糖維生。當時自以爲完了，曾找一位同鄉當面交代過後事，不料後來又慢慢好轉。

至九月，從桃園轉至花蓮，仍是時好時壞。

五十四年初，體重突然增加，小腿浮腫。醫師診斷爲「腹水」現象，可能係肝硬化所致。卽遵醫囑戒鹽，改吃淡菜。病情雖未繼續惡化，但腹水現象，亦未消失。

由於長期淡食及消化不良，貧血現象十分嚴重，散步不到十分鐘卽覺頭昏，連一封簡單信都寫不完，卽會眼睛發花，不能繼續。無可奈何，祇好躺在床上。在此期間，曾一度計劃購××以求解脫，以免不死不活，令人討厭。

就在此時，同房患友李君，看出我的心事及爲人，便拿一本「因是子靜坐衛生實驗談」給我看。此時他已靜坐一月餘，並說：「院中有戰士，經三年靜坐，現已恢復健康。」並帶我去拜訪，當時我卽有些相信。心想：既

然醫藥無法治好，靜坐又不必化錢，住院又有時間，不妨先坐三個月看看。

於是便詳看「因是子靜坐法」，同時，又託朋友由台北購買眞善美出版社出版的「五大健康修練法」，共同研究。經詳細研究後，認爲「五大健康修練法」中之靜坐法較好，於是便開始靜坐。

最初非常困難，非但兩腿盤不攏，坐不到十分鐘即兩腿酸麻，且心更不易收，有時弄得滿身大汗。經過十餘日後，困難漸漸減少，時間也能逐漸增長。同時和李君互相研究，校正姿勢，交換心得，故無論病情及坐功，進步都很快。約一月餘，小腹即覺一片溫暖，於是信心大增，精神也倍感愉快，體力也逐漸增加。因而每日靜坐之次數，也由二次增至三次，雜念能相當抑制，未幾即能意存何處，何處即熱。（進忠按：靜坐能癒肝炎，王君坐了月



餘，已有效驗。敝公司同事顏澄男先生，過去有喝酒習慣，某次與某機車行老闆一同喝酒，由於猜拳使用公杯的關係，某老闆的肝炎遂傳染給顏先生，雖經診治，迄未痊癒。因工作上方便就同我研討靜坐，我給他拙作「築基參證」作爲行功樣本。經數月靜坐，黃臉變爲光潤，黃眼變爲黑白發亮的眼睛，經醫者抽血檢驗，肝炎已無。某老闆後來病重，一度送醫院住診，癒後醫生令其戒酒，惜不能自禁，仍然嗜酒，最後肝病重發，送醫不治。台灣盛行地區性大拜拜，酒席中猜拳幾是必要節目，使用公杯各地都有，這是一種衛生上堪虞的大問題，實在有改善的必要。——

十一月四日晚，滿兩月，入坐不久，卽有異感，覺呼吸似有困難，腹中如有一大球，氣提不上去，往下壓又有一股彈力，壓不下去。當時採逆呼吸

。偶而會有數分鐘停止呼吸現象，心想大概要有情況發生。下坐後便去找李君，但因時間太晚，李君已入睡，未便打擾，便立即入睡。

迨翌晨三時入坐，約十餘分鐘後，覺體內似有氣上冲，一時呼吸停頓，時而又覺全身有重壓感，身體似縮得很矮。時而又伸腰挺頸，覺身似有萬丈之高。不久，又左右擺頭，或搖頭，或前後點頭。奇怪的是這些動作都非常規律，左幾次，右亦幾次，前幾次，後亦幾次，完全是自動自發，並非有意。約一小時半，一切恢復正常，遂作適當之按摩後躺下休息。但躺下後，氣機又開始發動，時而腿動，時而手動，時而頭動。約兩小時後，一切停止，起來坐了一會兒，便照往常下坐，小解，去花園散步。

誰知在散步中，氣機又發動，就在路旁樹下站着動起來了，像作體操一

樣。最初是頭動，接着是腿動，兩臂動，或跳躍，或抖腿，或搖動，或擺臀，或捶胸，或拍腿。一直到八時餘才停止，算來正好五個半小時。早飯未吃，但並不感覺餓，也不感覺累，祇是小腿因跳躍過久，第二天感到酸痛而已。

以後每坐均約一小時，入坐不久即開始動。由於玉枕關未通，頭部動得最厲害。有時頸部會酸痛難忍，用意導引也無用。（進忠按：陽氣不足，元神成分未純，以神馭氣自屬難以生效，初次開關，如能炁足任督口通最好，不大勞神，且少麻煩。）記不得過多少時，玉枕關才通過。但仍時有搖頭現象。這裡必須說明，在有徵兆那晚，我曾行過房，否則可能一次便通得很順，所以靜坐未通關前，房事最好避免。（進忠按：靜坐的快樂，比夫婦的交媾，所得快感程度不知要超過多少倍。靜坐的神氣交媾，身體只有更加健康

，夫婦的兩性交媾，充其量只可做到調和氣血，但是一般人行來都是害多益少。但從此以後，每坐均有不同現象發生：有時會覺兩腿如有千斤重壓力；有時會覺兩腿輕飄飄的；有時會感到兩腿似不存在；有時會感到如坐在一滑車上，迅速向前滑去；有時又會感到似有一股溫暖的溶液，自頭澆下；有時似涼涼的液汁自頭頂澆下。這時都會感到異常舒服。

大約過了兩週，頭部不再動了，但身體方面却開始大動，坐中身體會猛力晃動，床舖亦會發出響聲，同時，坐中會做些似瑜珈術和八段錦中的動作（以後看該兩書才知道，當時不知）有幾天靜坐，先是有股大力，在腹內有規律的前後左右鼓動，後則兩手扶地，身體前傾張口、伸舌、搖頭並做「哈」聲，並有許多微帶黃色的黏液，自口中流出（多次可濕透一條毛巾）此動

作停後，靜坐又進入另一境界，多坐除靜止不動外，就任督通暢無阻，同時，腹水現象已完全消失。

至十二月二十日（靜坐一百零天）早飯後，同房中患友皆外出觀戲，我便趁靜於七時半入坐，坐後不久，身體又開始大動特動，或是頭部搖動，或是兩手到處捶打或以頭抵床，臀部舉起或是兩手抱拳，猛擊前額及頭頂、或腦後，待不動後再入坐（一切都不是有意）初時覺下丹田有一熱點跳動，然後由腹而頸旋轉，先由左而右繼右而左，先是線轉後是面轉，面轉時連身體亦隨之搖動。約兩小時，一切又歸於平靜，便依習慣按摩、下坐、入廁大解後，又覺不對，速入室又坐。幾分鐘後，氣機又大作，先是忽仰忽俯，繼而兩腿或屈或伸，或仰臥以手按摩胸腹。這樣動後又靜，靜後又動，凡三、四

次，最後仰面調息，忽覺腰中有一熱點，由左而右，速轉一圈。此時，腰中如紮一暖帶許久不散，大約過了十餘分鐘後，有一熱點復向腿部旋轉，至腳趾而同，凡四、五次之多，兩腿似被熱索細紮。由於連續四小時的大動，且時已近午，這時除覺有熱流由兩腿內側上下移動外，便是兩手不停由胸向下腹推按，許久。於恍惚中，似覺有股熱氣，由喉部至下陰，外腎亦隨之舉起，不久，一切又歸平靜，復起而靜坐，混身均感溫暖舒適，約下午二時入坐，入廁小解，至園中散步。不久，氣機又動，便於樹下站定，兩腳平肩分開，先是頭部動作，後又兩臂動作，或前後伸展，或左右平舉，或握拳或插腰，在插腰中，覺有熱流順兩臂內側直達手掌，繼將兩手由姆指至小指逐一伸直，此時手掌及指均覺微麻，如此兩三次後，又垂手站立調息，一會兒便覺足

心發熱，約三時左右，復入室而坐，坐後不久，即感混身氣脈暢通，如浴溫水中，舒泰極了。約三時半下坐，前後共八小時，雖然中餐未吃，又坐了八小時，但並不覺餓，相反的精神旺盛，體力充沛，此後，經常感唾液滿口，凡舉手投足，似覺有一股暗勁在推動，走路非常輕快，病情大見好轉，吃飯倍覺香甜，心情亦至爲愉快，每坐均在一小時以上。

五十五年二月底，自軍中退伍後，暫住台北市內，其時，因在花蓮患感冒治癒後新遣併發症——咳嗽，突然復發，且來勢很兇，除咳嗽不斷外，並吐大量微黑或黃色濃痰。幾次想拿去檢查治療未去，每天照常靜坐，不到兩週，便自然而癒。

住台北期間，曾往拜訪真善美出版社主人宋今人先生，承介紹凌逸梅等

先生之指點，功夫更大有進步。當時，本想不再做事，一意靜修，可是由於「錢」的問題，無法在台北繼續生活下去，祇好搬至鄉下，最初住在新竹湖口，功力進步甚快，不久，便入忘我境界，但由於求成心太切，所做輔助運動欠當，不知下一步的功法。竟然在一夜靜坐中，發生錯誤，第二日混身無力，如生次大病似的，加之，其地氣候惡劣，飲食又需自理，舊病似又發作，靠靜坐雖能維持，但身體始終再無法好轉。迨至冬天，由於風大，每每感冒，身體日漸虛弱。此時，幸有莊君在側照顧，停止靜坐，以睡眠為主。

迨至五十六年春，由於氣候好轉，身體亦隨之強壯，遂又恢復靜坐。一日，赴門前小土山上散步，在山頂呼吸新鮮空氣，靜中，氣機忽又發動，身體各部亦隨之發展，動後感到異常舒適。於是每日去山上，因此身體也見強



健。五月，李君退役後，便同李君搬至東勢居住。由於東勢氣候良好，環境適宜，每日除靜坐外，便作舒展運動，因而體驗到動中取靜的奧妙，便開始習內家八卦掌，由是身體更強。就在此時，發生了一個嚴重問題——陽旺，一夜數舉，甚者至晚九時至天亮，弄得無法入睡，入坐即妄念叢生，混身灼熱難忍，異常苦惱，雖求人指點亦無法抑制。坐中回想過去種種：大概是自己無德、無福、無緣、否則，何以會每至某種程度，即會發生意外？加以租房不易，法、財、地無着，遂決定先就業，改善經濟環境，解決住的問題，於是便以數月時間將靜坐習慣改變，使氣機不致發動，能夠由意控制，靜、動由心，才敢參加就業考試。

五十七年就業，由於陽舉無法克制，及工作環境關係，便完全放棄靜坐

（不拘形式之調習隨時爲之）每日間或習八卦掌或太極拳，身體遂愈益強健，體重逐漸恢復，但陽舉仍然如故，每每影響睡眠致第二日精神不繼。加之，一面工作，生活有諸多不便，朋友亦從旁慫恿，於是便於今年二月完婚，婚後生活和常人一樣，除偶而習太極拳外，靜坐從未再坐過，可是由於過去的基礎，現在祇要心一靜，立刻會沛遍周身，有時工作過久，或講話太多，口會發乾，但祇要靜心調息，不到一分鐘即甘津汨汨而出，體重已接近七十公斤，對於不太勞力之工作，均可勝任，飲食如常人，吃什麼都可以，喝酒亦無妨。

總之，靜坐救了我一命，又恢復了我的健康，目前，我雖然停止了靜坐，但功力仍不會退步或消失，仍然停留在第一階段上。可是吾友李君，由於

未就業，繼續苦幹了三年，現在第一階段已經完成，已將進入第二階段了，願他能有更高的成就。最後我認爲凡事必須苦幹實幹，才有成就。尤其是靜坐，無捷徑可尋，祇有去做，否則，雖有良法，亦是空口白話，毫無用處，同時，希望欲得健康的同胞們，趕快練習靜坐，早日獲得健康，並把它發揚光大。（完）

宋今人按：王殿勛先生約於四年前來訪，云自花蓮來，因患肝病住院多時，同患數十人，逐一逝世！偶見一人習靜坐而病勢好轉，因亦照「五大健康修練法」一書開始修習靜功。在過程中，發生種種現象，吐黃色粘液六次，竟漸康復，特來台北致謝。

見其人，尚虛弱，面帶黃色，勸再靜養，最好在郊外樹林茂密處。此後

每年來訪一兩次，逐漸康強。去冬來云：精力過於旺盛，大勝病前，有無法克制之苦。（在仙家言，正是大好資本）因勸其結婚，今春果得佳偶，可喜可賀，今在台中縣東勢鎮農會工作。

王先生住院時之醫師莊先生亦來訪云：自見王君不治之症，竟得痊癒，初極困惑，後知因習靜之故。莊先生自云一身是病，主要爲腸病，全靠名廠藥物維持於一時，終非辦法。今見王君之實證，信心油然而生，從此每日靜坐兩次，每次一小時，每坐一次，其效果如服仙丹一粒，不過二三月，多年痼疾，竟能漸漸遠離藥物，病去身安，誠爲不可思議云。此言出乎西醫之口，遂相與大笑而別。

# 五大健康修練法目次

周序·····

一

吳序·····

五

自敘·····

七

例言·····

一一

總論·····

一五

功課·····

一七

長筋術

第一章 原理·····

二一

換氣術

第二章 方法……………

二三

第三章 姿勢……………

二六

第四章 效果……………

三一

第五章 禁忌……………

三八

第一章 原理……………

四五

第二章 方法……………

四六

第三章 姿勢……………

五〇

第四章 效果……………

五一

第五章 宜忌……………

五二

第六章 立式……………五五

咽津術

第一章 原理……………五七

第二章 方法……………五九

第三章 姿勢……………六一

第四章 效果……………六一

靜坐法

第一章 調身……………七一

第二章 調心……………七四

第三章 調息……………七六

第四章 凝神……………七八

第五章 伏炁……………八一

第六章 攝精……………八四

第七章 開竅……………八八

臥修法

第一章 方法……………九八

第二章 引證……………一〇〇

廣見錄

第一篇 心經……………一〇九

第二篇 坐忘銘……………一一〇



第三篇	養生說	一一一
第四篇	靜坐訓	一二二
第五篇	金丹論	一二四
第六篇	儲力篇	一二六
第七篇	衛生歌	一二九
第八篇	運動鑑	一三一
第九篇	姑妄言	一二四
第十篇	叔苴子	一三五
人 演 論		一四一

# 眞善美出版社

CHEN SHAN MEI PUBLISHING CO.,

中華民國台灣省台北市 5 LANE 46 LIN SHEN S. ROAD  
林森南路四十六巷五號 TAIPEI, TAIWAN (FORMOSA)

電話：3210013 郵撥13252

REPUBLIC OF CHINA

## 築基參證

許進忠撰述  
虞陽子審定

### (一名：修道靜坐法門)

(一)本書作者許進忠先生，是臺灣籍青年，在道友中爲最有成就者之一，當他在大學讀書時，就博覽丹經，身體力行，集合同道，主辦「仙學報」，(經大學教務處備案)無論校內校外，吸引了不少青年，共同研究。那時許先生不過二十一、二歲，今年(民國六十年西曆一九七一年)也不過三十五歲。現任「仙學雜誌」主編。

(二)本書的特點是①完全是作者親身經歷過的。②純粹講仙學，不雜其他。③以清靜單修爲主，以南宗雙修爲輔，隨時予以比較，參互爲用。④從陽氣發動開始起，打通任督脈，繼通奇經八脈，一步一步進展到小周天，採小藥爲止。程序分明，一切經過，不憚其煩，講得清清楚楚，且字裡行間，充滿慈和氣氛，有百歲仙翁，諄諄告誡之風度也。⑤看過本書，即可依法修練。

(三)許先生身心健康，膚色溫潤，雖當盛年，其體貌有如孩童，多年來保持其「娃娃臉」，故同道戲以「許仙」稱之，其將來之進境，誠不可限量。

(四)本書成于五十四年，六年來許先生又有進步，相信不久之將來，再將其經過報導出來，供作同道參考，吾人可拭目以俟之。

(五)許先生之成就，得益于虞陽子之指導，所謂「明師出高徒」，非虛語也。

## 周序

余少嗜好衛生學，嘗搜羅近世中外名人衛生書數十種而研究之，復稽之古籍，徵之實驗，閱二十年乃知近世衛生學雖隨醫學之發達而進步，實不出於古人之範圍。何則，最近衛生家所提倡者，法門雖多，必以「運動」「深呼吸」二者爲最優勝之法。我國二千年前，華陀戶樞不蠹之語，早已提倡「運動」。莊子吹噓吐納之文，早已提倡「呼吸」。與新學說一何其脗合也。

夫「運動」「深呼吸」二法，在近世衛生學說，實無有更優於此者。而我國道家則以此二者爲最初入門淺近之法，更進而研究之，尚有「採藥」「運氣」「煉神」「還虛」種種法門，非近世衛生學所能夢見。平心而論，近

世衛生家於生理學實較古人爲精詳，而囿於見聞，拘於物質，不足以語大道，成功決不及我國之道家遠甚。

吾友洪子萬馨，好道術，善養生，十餘年來，實行「長筋」「換氣」「靜坐」諸法，日有定課，體魄強壯，一望而知爲修養有得之士。其由虛弱而變爲強壯，尤徵其衛生之實效，近出其所著「五大健康修練法」一書以示余，讀之覺「長筋」「換氣」二術，已括盡近世衛生學之精要。至於「咽津」「靜坐」「臥修」諸篇，則尤足以健旺精神，強固體魄，簡而易行，用力少而收効偉，人人得享健康而臻上壽，其利益於社會爲何如。君年已五十六，無異少壯，預約三十年後，吾將與君踏雪於高山，競走於郊原，角力於花前，高吟於江上，斯時老當益壯，而後此書之價值以定，而我國數千年來長生

之學說，亦可借以久傳而不絕，樂何如之。

中華民國二十二年九月出塵道人周子秀序於鼓浪嶼日光巖

# 眞善美出版社

CHEN SHAN MEI PUBLISHING CO.,

中華民國台灣省台北市 5 LANE 46 LIN SHEN S. ROAD  
林森南路四十六巷五號 TAIPEI, TAIWAN(FORMOSA)  
電話：3210013 郵撥13252 REPUBLIC OF CHINA

## 仙學辭典

戴源長編著

(一)修習仙道必須閱讀仙經道書，但不易看得懂。因爲書上多是龍虎鉛汞金木水火等代名辭，全身脈絡關竅，也有許多異名同義。讀者遂不免如墜五里霧中，莫知究竟。

(二)此外仙經道書中還有許多比喻、隱語、假借語和專門名辭，實在還難明其真正意思，所謂「天機不可洩露」，似殆類此。

(三)戴源長先生有見及此，本推己及人之旨，窮年累月，搜集資料，博覽丹經，加以考證，編著「仙學辭典」，針對上述兩項困惑，一一予以解釋清楚。習者有此一冊，庶幾可得其門而入，而不致徬徨疑慮，徒自興嘆了。

(四)本書分「煉丹基地」「煉丹道路」「煉丹元素」「煉丹藥物」及「辭義真詮」五項，而「辭義真詮」收集達一千二百三十七條之多。一一爲之詮釋，並用以經解經之法，可保準確無誤。

(五)美國史旦福大學圖書館搜藏有「仙學辭典」，錦緞裝訂，戴先生去參觀時，吃了一驚，以爲前人之作，取下一看，原來就是他自己的著作。由此可知外國人對中國之仙學重視如此。

## 吳序

上古之人多壽，有至百數十歲者，其得壽之由，不見諸聖人之經，道家蓋嘗言之，然頗涉於怪誕幻渺，儒者病焉。儒者之教，有所謂固其筋骸，劑其血氣，平其心志者，非以爲壽也。而却老延年之方，實亦未進於此者也。

親家南安洪君禹磐，寄示所著「五大健康修煉法」，曰長筋術，曰換氣術，曰咽津術，曰靜坐法，曰睡修法，既詳其說，復爲之圖，其所採掇，不盡出於儒家之書，而其義實不相悖。其爲書之意，期於人盡可行，力求其淺易，而歸諸切實也。

古之修養家，其爲言也，窮高極深，造微合漠，旁託廣喻，曲折奧衍，

用以自神其說。又或別構一境，離奇變幻，有若海上神山，可望而不可即，其尤不經之甚者，適以長人之惡志，而縱其亡等之欲，因是而屏爲異說，懸爲禁書者，蓋有之矣。

君之是書，事期其可行，效徵諸實驗，無傷於劇烈，無妨於作業。少而固氣，老而還嬰，將必有守其法而收其效者。夫金玉組繪之悅於目，不若布帛菽粟之利於用也。請以質之習是編者。辛未十月，姻弟晉江吳鍾善序。



## 自序

邇來健康修養之書，日出月盛，而求其便於自習，見效又易者，不可多得。余向因體弱，常從事於修養術之研究，特不喜爲劇烈煩瑣之運動，故其所取法，多簡而便於自習。性復耽神仙家言，雖丹經鉛汞之說，僅獲一知半解，惟因此而悟修養至極致，確有返本還原之一著，然非堅舌卓絕者，何能做到，求之世人，蓋亦難矣、

若夫導引吐納，乃却病延年之小乘法，雖不足語於大道，特習而行之無甚難，而收效且甚速。彼不知者，既昧其理，又從而武斷之曰：神仙者誕妄耳，小乘法，烏足重輕？噫！老子有言，上士聞道，勤而行之，中士聞道，

若存若亡。下士聞道，大笑之。然則吾人縱不能如上士之聞道，亦何妨就其小乘法而爲之，藉却其病，而延其年，以享人世健康之福，不尤愈於大笑之一無所得乎。

余碌碌半生，別無成就，獨對此區區，頗抱度己度人之願，親友聚談，輒學所得以告。間有同意者，每苦無書以引其興趣，故有一時聞而喜者，乃未幾復淡而忘之。今夏東游，旅居多暇，爰集所知所行者，彙爲一書，顏曰「五大健康修煉法」。非敢以之問世，蓋將藉以求同好者之互相切磋耳。時在

中華民國十七年夏，太庵氏，敘於神戶旅次。

本書之作，自民十七年，即已編就，遷延數載，未敢付印者，則以經驗

所得，祇「長筋」「換氣」「咽津」三術，收效較速，手續較易，人人皆可爲之。若「靜坐法」，乃最上上之修養法，要須長時間之有恒修煉，方能起身心之大變化，若淺嘗輒止，安能知味，某以未能安居，或作或輟，既無徵驗可言，何敢以之問世。惟年來對於道家修養之書，搜求殆遍，鑽研所得，取之以證吾言，似尙不至大謬。

近因友人督促出版，乃復以所得者，增之改之，自維淺陋，尙望讀者加以指正。至於玄關一竅，爲古哲所不欲明言者，亦采諸家之說，表而出之。蓋有感夫昔人授受之嚴，坐致我古哲高真，所發明之養生法，若存若亡，有志者不得其門而入，無識者又肆爲攻擊，反令日人竊我緒餘，張其學說，既以博其國人之歡迎，而我國之學子，因其有生理學之名詞屬入，亦從而歡迎

之

主法，其能以生理解者，不過却病而已，烏足以盡性命之奧妙。

故

坐法，純取道家精氣神修養法而言，其不斷斷於生理的之附和者

，則

之奧妙，確非近今之粗淺生理學所能了解也。

中華民國廿一年春太庵氏再識於遇廬之安心處

## 例言

(一)本書健康諸術，或全修，或專修，隨人之意擇之，若能全修，獲益更大。

(二)行功次序，早起先長筋，次換氣，次咽津，繼乃靜坐。晚間先長筋，後靜坐。

(三)長筋術，最簡便，最效驗，無碍職業時間，男女老幼，皆當修持。

(四)換氣術，與現在流行之深呼吸略同，不過此法，可於早晨靜坐中爲之，實較露天呼吸爲利便，惟行工時，突遇空氣惡劣，即當立刻停止。

(五)咽津術，早晚課均可行之，如無甚時間，即咽幾口亦可，惟此術可隨

一二  
時隨地吞吐，以養成不妄睡之習慣。

(六)靜坐法，能持之不已，自有變化身心之效驗。道禪兩家，由此而證果者，實非誕妄，輒近日人，拾我唾餘，變其名目，大演特演，儼然似新教主出世，其信徒徧於國內。而我此固有之國粹，爲人剽竊不自知，且以爲誕妄，而從事於排斥，可勝浩嘆！故本書主旨，特取道家所謂修煉精氣神，與禪家所謂調和身心息者，合而修之。俾知却病延年，無事外求，修仙作佛，原非欺人之語，在吾人能否真實修行耳。

(七)臥修法，是爲便於老弱，不耐靜坐之修養法，勤而行之，其功效不減於靜坐。即靜坐家有時旅行，無靜坐之時間與靜室，若兼修此法，正可因利乘便，而補其缺憾也。

(八)廣見錄，以管窺天，而曰天小，非天小也，乃所見之不大也。吾人囿於見聞，亦同此病，爰采一二名論，以廣吾人常識，卽所以堅吾人信心。

# 眞善美出版社

CHEN SHAN MEI PUBLISHING CO.,

中華民國台灣省台北市 5 LANE 46 LIN SHEN S. ROAD  
林森南路四十六巷五號 TAIPEI, TAIWAN (FORMOSA)  
電話 : 3210013 郵撥 13252 REPUBLIC OF CHINA

## 道學辭典

戴源長編著  
李樂倅參校

精裝一冊

(一) 道學者，指「道家學術」而言，道家學術爲我國五千年歷史文化所獨有，其涵蓋至廣，舉凡儒家、仙家、諸子、百家，考其淵源，莫不出於道家。

(二) 吾人生從何來？死從何去？乃至宇宙、天地、萬物之生滅，科學家尚未研究出來。本書據理論述，來有所自，去有所由，則人生之心靈，乃得有一安放處，則修爲不致茫然。

(三) 戴源長先生既編著「仙學辭典」正續兩集（合訂一冊），意猶未盡，再編著「道學辭典」，仙學側重命功，道學則側重性功，兩書並讀，庶幾性命雙修，可以同參同證。

(四) 本書雖側重性功，亦有命功在，且極關重要，爲「仙學辭典」所無。修道須先修性功，再修命功，則流弊少而成道易。

(五) 本書所集「辭義眞詮」，計有四百九十六條之多，一一予以解釋，既詳明又通俗，人人能懂，且有豁然貫通之妙，李樂倅先生爲本書作序，自有其淳樸平實之風格，見其文如見其人。李先生志切弘道，十年來編著各書，約在一百萬字，流傳全球，影響之遠之廣，豈可衡量哉！



## 總論

健康之法，由修煉而得其效者，不外動靜二境。動主外功，「導引」是也。靜主內功，「呼吸」是也。本書以長筋術之導引當外功，以靜坐法之呼吸當內功。一動一靜，相輔而行，實爲本書修養之主旨。蓋人所恃以健康者，氣所恃以不失者。有藏有發也。動而無靜，則氣不能藏，靜而無動，則氣不能發，有藏有發，而氣乃不偏於動，而日事消耗，偏於靜，而日趨寂滅。天地四時，春夏生長，秋冬收藏，其理一也。

故本書以長筋之導引法爲動，而老衰少壯皆可學，以靜坐之呼吸法爲靜，而早起夜息皆可行。先動後靜，不厭不倦，持之以恒，則必進而至於心理

生理之變化，長命可也，修仙可也。若夫換氣咽津，亦自有其功效之處，但兼而行之，可以除炭納酸，可以消積潤胃，五濁軀壳，未離食慾，似亦修養家所不可不講。至於臥修一門，是皆取古人之成法，行之而有效者，故凡不耐靜坐之人，依此法而修之，尤不啻得新生命之捷徑也。

## 功課

我之修養功課，是定早晚二課，動靜兼修，其次序即詳於後。早課不論何時，但於醒覺後，即起小便，再就床上，行長筋術八十一下。次盤足握固，略事休息，即開始行換氣術，或十二息，或二十四息。次扣齒，行咽津術，或十二口，或倍之不限。次行靜坐法，約一點鐘，即解手搖身，開口呵氣，旋將左右手，互擦使熱，安於面上，由上撫下，不計遍數，務使極匝。又以兩手之中指，順勢按摩鼻之兩旁，亦由上而下，約略幾遍。繼以兩掌逆乘額上，至於髮際，亦約略幾回。即以兩手掩左右耳，而按抑之，約三十六遍。繼復將耳掩住，而以兩中指按枕骨處，以兩食指扣兩中指，謂之鳴天鼓，

元氣盛者，其聲嶢嶢，鳴後手乃壓耳，略作移上之勢，然後於近腕處，倏放開，其聲甚响，謂之鳴天炮。卽順勢以兩手十指合叉，掩抱頸後，仰面上視，而舉其頸，手則用力挽下，一若頸與手，作抵抗爭，爲三五回。兩手復左右分開，伸直，舉上至頂，十指合叉，掌心翻上，作托天勢，聳腰托起，旋分手垂下，復舉起，一如前狀，爲五六回。再以右手搭左肩，左手搭右肩，抱而搖之，使肩胛全動，約十餘度。再以兩手插腰，以頭欹左欹右，約四五次。然後頭向右轉，目視背後，繼復左轉，目視背後，亦約行五六遍。

以上動工，讀之似甚麻煩，其實行之純熟，祇片刻工夫耳。

晚課，亦不論何時，但於就寢前，行長筋術八十一下。旋盤足，握固，略事休息，卽扣齒咽津，然後調息，運氣，凝神守臍，以至欲睡卽睡，不必

限定時刻。

# 眞善美出版社

CHEN SHAN MEI PUBLISHING CO.,

中華民國台灣省台北市 5 LANE 46 LIN SHEN S. ROAD  
林森南路四十六巷五號 TAIPEI, TAIWAN (FORMOSA)  
電話：3210013 郵撥13252 REPUBLIC OF CHINA

## 古本伍柳仙宗全集

伍冲虛  
柳華陽合著

- (一) 本書為北宗龍門派第八代祖師伍冲虛，第九代祖師柳華陽師徒二人之著作及註解。包含伍祖師之「天仙正理」一仙佛合宗，柳祖師之一金仙證論，「慧命經」等四部書。
- (二) 明清兩朝以來，龍門派為道門中最突出，最普遍，最盛行之一派，因其對於修道下手工法、程序、層次、景象、成就等及其所以然之理論根據，最低限度亦可得祛病延年，循此捷徑修成者，不乏其人，最爲詳明切實。數百年來，健康長壽之果。
- (三) 龍門派十一代祖師趙避塵著「性命法訣明指」一書內，更將一伍柳仙宗「內容盡量發揮詳解，並用現代生理、心理、解剖、內分泌、神經系統等科學常識，加以印證，兩書併讀，相得益彰。
- (四) 本書為清光緒二十二年丙申歲木刻版，經鑑定爲最完整之珍本，字大清晰，用影印方法保持原來大小，二十四開本，七百二十頁，異美觀，歡迎惠購珍藏。
- (五) 再版本特請對伍柳派研究有素之陳志濱先生加以圈點，及改正錯誤之處，並作序文一篇，許進忠先生作簡介一篇，及奉勸再購藏再版本，保證必獲大益。

# 五大健康修練法

洪萬馨著

## 長筋術

### 第一章 原理

莊子有言：「熊經鳥伸，爲壽而已」。蓋卽古之導引術也。導之者，乃由塞而通之，引之者，乃由屈而伸之。人之健康，繫於筋絡，關乎血氣，氣血壅滯，則疾病叢生，筋絡萎弛，則衰弱立見，故必有以導之，則氣血之循環往復，於焉不滯，必有以引之，則筋絡之纖維組織，於焉不弛。惟欲導之使其不滯，引之使其不弛，而又便於自習，老少咸宜，歷覽導引諸書，惟「

「十二段錦」中之「低頭板足」一訣，復經邵博強先生演爲「長筋術」者，方法最爲簡便。今師其意，闡而明之，苟能信心修持，早晚行功二次，則筋絡舒長，氣血通暢，有病可化無病，無病自然不生，此真莊子所以爲壽之道也。今請再舉淺近二說，以證筋之強弱，而使吾人益明其原理。

鐵匠之臂，車夫之腿，其平日工作，專用手足，筋絡因不時運動，血氣奔集，手足之筋，較常人粗壯，此即練筋之結果也。

凡年老男婦，觀其形狀，步履艱難者有之，曲背弓腰者有之，是皆血氣不行，筋絡萎縮所由致也。

夫人不欲強健則已，不欲無病則已，如欲強健無病，則當發達全身筋絡，自可收却病延年之效。惟全身筋絡，相維相繫，大者爲筋，小者爲絡，將



擇何筋以練之乎？茲爲擇出上、中、下三筋，一背筋，一腿筋，一臂筋。

腿筋最大，背筋次之，臂筋又次之。由趾至股，是爲腿筋，由腹至項，是爲背筋，由臂至指，是爲臂筋。大筋雖三，聯絡者衆，故一行功，不特三筋同時引長，卽凡附隸各支絡，亦與俱長，名爲長筋，洵不誣也。至其練法，有立練坐練兩種，但立練之拘腰扳趾，腿須着力，俯仰屈伸，頭易眩暈，老弱男婦，不便練習。而坐練者，安坐床上，墊以軟褥，由淺入深，由近及遠，不感困難，男婦老幼，均可從事，故練法以坐練爲宜，而詳其法於方法篇。

## 第二章 方法

(一)時間。定早晚臥起之時，以其不碍日常職業，且其時無飽滿之忌。

(二)坐位。卽以臥榻爲之，惟須硬底，鋪以軟褥，若西式之鐵綫底，則坐下不能平正安定，不合用工。

(三)脫襪，寬衣，鬆帶。

(四)閉目，緘口，一念精專，呼吸由鼻，任其自然。

(五)身軀直坐枕前，雙足伸出，十趾蹠起，兜入對肩，雙膝灣平貼席上，灣處不得穹起。

(六)俯首曲腰，伸手摸趾，繼至足心之湧泉穴爲終點。

(七)摸至趾或足心以後，身復挺直，同時頭亦昂起，略向後，手卽縮在大腿上，輕輕拍下，此爲一度。

(八)三、四、五、三條，是起手規則。六七兩條，是行功次序。一往一復

，循環行之，不慌不亂，快慢適中。

(九)初起手時，尙未習慣，或只行十度二十度，均無不可，惟須由少而多，終以九九八十一度爲滿度。再進則行至一百零八度更妙，但須從容爲之，若勉強，則寧少毋多。

(十)以上方法，初練之時，或手離趾尙遠，或摸不到足心，在初學之人，是常有之事，而又以年老及體弱者爲多。但當順其自然，盡其力所能到，一伸一縮，循序漸進，勿以手不到，而以足曲就之，勿以筋稍痠，而使力放鬆之。早晚兩次，繼續不輟，不出一個月，則手摸不到者，自能摸到，筋稍痠者，自能不痠。若壯年之人，或本能摸到，或不過一星期，便能摸到，但雖摸到，而不按時行功，則亦無效果可言，惟終摸不到者，切勿心灰，苟能日

日上課，則筋動氣行，其裨益固與摸到者，同一受用也。

### 第三章 姿 勢

行功姿勢，已於方法中詳之，然恐學者，苟非面授，未易明瞭，茲爲繪圖，及編者本人之行功真影如左：

(一)腦氣筋圖。

(二)臂筋、背筋、腿筋之三筋圖。

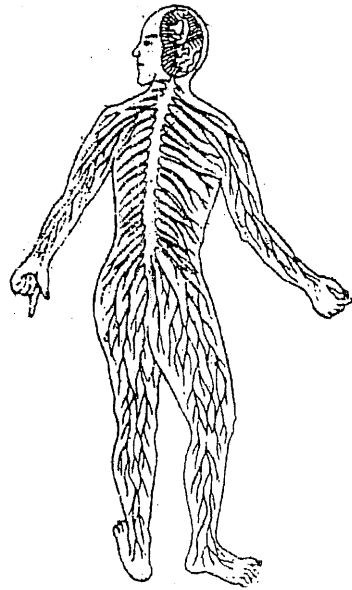
(三)行功預備之姿勢。

(四)初練未就之姿勢。

(五)練就已熟之姿勢。

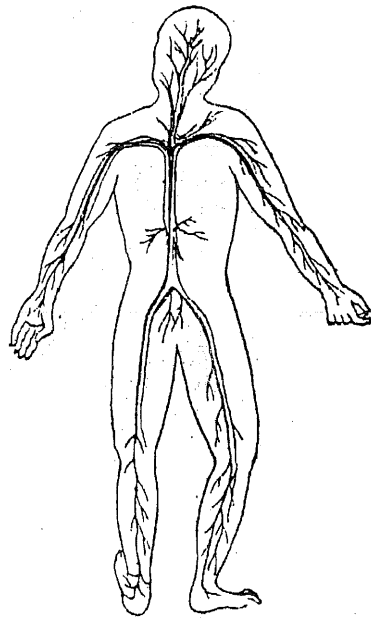
(六)行功時一俯一仰之姿勢。

腦氣筋圖



( 圖 一 )

三 筋 圖



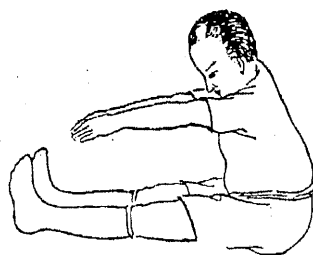
( 二 圖 )

（三圖） 式 筋 練



▣ 勢姿之功行備預 ▣

（圖四）



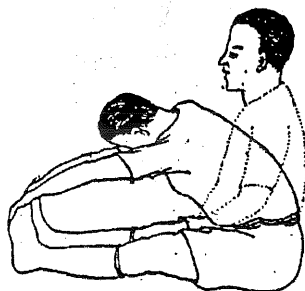
▣ 勢姿之就末練初 ▣

練 筋 式 (五圖)



□ 勢姿之熟已就練 □

(圖六)



□ 勢姿之仰一俯一時功行 □



## 第四章 效 果

效果者，乃修練所得之成功也。久練不輟，功效極大，考其成績，則有以下種種，可得而言之。

(一)固腎之效。夫久練長筋，腎臟必固，固則自然小便不數，終夜不溺，腎子常升，腰無痠痛，非效而何。

(二)節慾之效。性慾衝動，人誰不免，而當衝動之時，雖或可強自抑制，然元精消耗於無形之中，固與戕賊無異。惟於衝動之時，若能立行長筋之術，不出二十度，其氣自收，其陽自倒。此即仙家所謂還精補腦，可以延年益壽，女人用之，效果亦同。故凡青年未婚已婚之男女，與壯年鰥寡之男女，苟於情慾衝動之時，概以此術施之，強身體，保名節，其獲益更不淺也。

(三)抗寒之效。 人身臟腑，伏有元火，動則火升，靜則火息。長筋術，乃靜中之動，故腰部一經動搖，則腎受磨擦，而兼牽動背筋，元火因之升發。大寒之時，被褥如水，就寢之際，苟非體溫極足，勢必瑟縮如龜，兩足不敢伸直。然苟於就寢之先，能練長筋至八十一度，或一百零八度，則體溫立增，不但兩足不冷，且全身溫暖，直到天明。否則僅練三二十度，氣亦行，身亦暖，惟身體過於衰弱者，則不能一例論。

(四)安眠之效。 人有思慮過度，或體溫不調，以致長夜不眠，浸成習慣，爲苦不堪言狀，此皆由氣不下行，或血上衝於腦，俗謂心腎不交，或云火水未濟。治之之法，惟有長筋一術，每夜於就寢之先，用熱水洗足，然後行功一次，盡其力所能爲，或一百度，或八十度，不必限定。但得徧身溫暖，

氣達足心，然後偃身閉目，注意臍間，久而久之，自能酣睡。

(五)通鼻之效。凡人身弱，輒感風寒，始而鼻涕，繼而鼻塞，雖屬輕病

，使人不安，且恐爲他病之媒介。又有一種非感冒，而亦常常鼻塞者，則因居處，空氣不足，或睡中蓋被過厚，氣壅不通，有以致之。然苟於鼻塞之時，母論是感冒，非感冒，立刻長筋，則不出二三十度，氣行而塞自通，此又最效驗，而人人可試者。惟行功時，若加飲白滾湯一杯，則其收效也更速。

(六)健足之效。凡不常奔走之人，一旦稍作長途之行，入夜投宿後，雙足必非常疲憊，而當其就寢之時，膝灣猶隱隱作痠軟狀，使其酣眠不得。若能於未睡之先，以熱水洗腳，然後再施以長筋之術，則全身筋絡舒張，血氣復平均支配，其瘁目去，而越日之腳力，亦可恢復原狀矣。

(七) 雜治之效。 凡屬筋病，如筋骨痠痛，手足麻木，各種瘋癱，手足拘攣，全身酸楚，苟能每日早晚二次，以長筋法治之，自能由重而輕，由輕而愈。

余昔左肩膀，不知如何閃筋，忽一日，左臂作痠軟痛，甚至輕物，亦不能舉，雙手摸背，不但不能，而且痛楚。乃請教於一拳師，謂是閃筋，氣血至閃筋處，不能通暢，是以作痛，不亟治之，久則成風。乃施以手術，略覺輕鬆而已，反手摸背，依舊不能。未幾因練長筋術，乃於不知不覺中，恢復原狀，此則余自身之經驗也。

又風寒頭痛，每先於四肢作痠，可免就醫服藥，但飲白滾湯一二杯，坐於無風床上，行長筋術八十一度或一百零八度，能出微汗，即可立愈。否則

休息一下，然後再長，務至出汗，或脚彎手彎之痠已去，然後停止，亦余數次之經驗也。

又夢遺之病，由於腎氣不固，以致心火上升，腎水下降，所謂火在上，水在下，火水未濟也。苟能於每夜就寢之先，長筋而後，繼以靜坐片刻，盤脚握固，閉目凝神，存想水由尾閭後升，直至頭腦之內，若涼涼然。旋想火由心窩下降，直至臍下丹田，若溫溫然。存想既久，呼吸隨之，吸則由後引水上升，呼則由前引火下降，此之謂小週天。即仙家之調息秘訣，勤而行之，便成習慣，不但宿疾可瘳，而丹田亦能伏氣矣。

(八)無病之效。人之疾病，除由色慾、飲食、思慮、三者之過度，發生而外，則均屬氣血不調，無以禦外邪之風寒燥濕，故一有所中，則疾病隨之

。反是則氣血通暢，運行無阻，邪自無從而入。長筋一術，乃練筋絡，調氣血之第一捷法，能終身行之，可保終身不由血氣生出之疾病。至由飲食、色慾、思慮、生出之疾病，此皆人所自致，是謂自戕，仙丹且無能爲，況長筋乎。故人欲無病，飲食宜慎，色慾宜節，思慮宜除，三者自病自醫，當以勇猛果決之心治之。氣血宜調，則以有恒之長筋術治之。能如是，自可收無病之效也。

又起居安樂法，有所謂滾凳者，即藉以磨擦湧泉二穴。蓋湧泉穴即足心，爲人精氣所生之地，養生家，時常令人磨擦，特製此凳，自踏自轉，以省人工，長筋術，摸至極度，便達足心，即同摩擦矣、

又腳氣病，係受濕氣而起，有一簡便治法，每於早起夜眠時，一手握腳

趾，他手掌用力摩擦足心中央，左右足交換行之。數日後，濕氣即發爲脚汗，由湧泉穴而外出。觀此一節，則吾人早晚二次，行長筋術，如能按至足心，則永無脚氣之疾矣。

又治脚氣法，如摩至覺足心熱，即將脚趾略略動轉，倦則少歇，或令人擦之亦可。

又中風病（即腦溢血），係由腦血管破裂，以致血液外溢，壓迫其附近腦部神經，而發生之症狀也。蓋人之血管，年老則失其生理的彈性，而致硬化脆弱，故老人之血管，多易破裂而中風。又富貴而兼肥胖之人，亦多患此病，因其平居則頤指氣使，未嘗有筋骨之勞，出則坐車坐轎，亦未嘗有手足之勞，中年而後，血管失其彈性，其不致偏風之病亦幸矣。惟練長筋，能使

血管之彈力性不失，則血管自不至因硬化而脆弱，因脆弱而破裂，中風之病，可避免矣。

朱丹溪曰：中風必有先兆，凡覺大姆指及次指，麻木不仁，或手足少力，或肌肉微掣者，此先兆也。三年必有大風，手指顫動，足背浮腫，頭暈耳鳴，視力衰弱，失眠善忘，亦是中風之預告，是皆世人不可不知也。

又糖尿，係由內腎（腰子）失其運化功用，而生出之病，能練長筋，則腰子時時運動，有病者可愈，無病者不病。

## 第五章 禁忌

凡百學術，既有其利，亦有其忌，能推行盡利，而又禁其所當忌，則自然獲益。否則利與忌兼，其成績必不能完滿，修者信心，必因之而薄弱，雖



有仙家妙訣，不能持之以堅，守之以恒，亦烏能起其生理變化之作用。故茲編之作，亦學者所不可不研究也。

(一)飽練之忌。食後腹滿，凡百工作，皆當漸停，方免碍及腸胃，況長筋須折腰縮肚，尤非飽之所宜。故練斯術，除空腹不拘外，食後則當停二三十時，方可行功。

(二)孕婦之忌。長筋一術，男女老少。練之均有益。惟孕婦不宜練習，因背曲腰折，有碍胎兒，戒之。

(三)心急之忌。長筋之術，須日日爲之，並非一時工課，做完作罷。故初練之時，手扳足趾，或尚未能到，須順其自然，切不可急思扳到，陡長腿筋，致發痠痛，因而輟工。須知有心爲學，終必扳到，即永不扳到，而照方

法爲之，筋伸氣動，日日如斯，效亦大也。

(四)頭直之忌。凡運動血氣，務宜周到，一處不到，則氣血爲之不調。

故行功之時，頭部亦宜兼練，練頭之法，每當兩手扳趾，屈腰向前之時，頭須趁勢低落，如鷄啄食之狀，愈落愈好。及至反身後搖，指離趾尖，頭亦乘勢抬起，略向後仰，如此一起一落，頸項因以靈活。練至純熟，自不費力，搖數雖多，不感眩暈，蓋頸筋既長，腦亦健矣。

(五)無心之忌。毋論練習何術，或動或靜，當以心力並用，方易見功。即練長筋術，何獨不然，否則身練長筋，心思他事，精神不貫注，必少獲益，用心之法，須候方法已熟，然後用之，故當其身動於外，則心必動於內，手到趾尖，心亦到趾尖，手到足底，心亦隨到足底，且由是而想筋已長矣，

氣已行矣。由趾至頭，而肩而趾，全身骨肉，無不包在一氣孕育之中，活潑潑地，永無苦痛。如此想去，不雜他念，在初練者，雖無意味，久而久之，用心既專，靈感自現，心理與生理相通，初非誕妄者，所可同日而語也。

(六)無恒之忌。書云人而無恒，不可以作巫醫，是言一技一藝之微，亦當守以恒心，方能登峯造極。養生大事，幸福所繫，若忽作忽輟，雖得其道，效何由見。反是則有志竟成，磨鐵可以成針，聚沙可以成塔，積歲月之工夫，長生且不難致，而況於却病延年乎。願具有健康信念者，幸勿河漢斯言。

# 呼 氣 圖

□ 吸時胸滿與呼時腹縮之姿勢 □



換氣術（圖一）

# 咽氣圖

□ 吸氣後咽下小腹突出之姿勢 □



換氣術（圖二）

# 眞善美出版社

## CHEN SHAN MEI PUBLISHING CO.,

中華民國臺灣省  
臺北市林森南路46巷5號  
電話：3210013 郵撥13252

5 LANE 46 LIN SHEN S. ROAD.  
TAIPEI, TAIWAN  
REPUBLIC OF CHINA

### 性命法訣明指

趙避塵講授

四四

① 本書爲千峯老人趙避塵所傳千峯先天金山派金仙大道，對生理、心理、哲理、解剖、醫療等各種學理，囊括無遺，以之修煉證道，最爲穩當便捷，因其功法口訣，正確合理，實爲千古不傳之祕，世間不可多得之書。

② 「性命法訣明指」完全用問答體，對於煉已築基、大小周天、修仙成道等各部法訣，均經千峯老人詳盡講授，明白答覆，尤以本書爲近代著作，用字造句，淺顯易讀。

③ 本書與「伍柳仙宗」同出一源，均屬邱長春真人創立之龍門派，代代相傳，趙避塵爲第十一代祖師，第十代祖師爲了然、了空兩禪師，第九代祖師柳華陽，第八代祖師卽伍冲虛也。

④ 本書收集珍藏照片多幀，有了空師祖，千峯老人，杜心五等玉照，又有人體解剖圖多幅，均極名貴難得。

⑤ 本書用原版影印，五百餘頁，木刻字大清晰，布面燙金精裝，美觀大方，可以永久寶藏，傳之子孫，歡迎惠購參研，同登壽域，共證仙道。

# 換氣術

## 第一章 原理

人在氣中，如魚在水，魚非水不活，則人舍氣，亦何能生。故人之活命，全藉身中之氣，與空中之氣，吐納交換，循環不息。由嬰兒而少壯，由少壯而老耄，無時無刻，不在一氣往復之中。而其要，又在每日能以方法營吐故納新一次，更足以收康強之效。何謂故，炭氣是也，何謂新，養氣是也。炭氣能使血液污濁，變爲毒質而生病，養氣則能驅逐老廢物與炭氣，而使血液新鮮，變爲清潔而無病。惟吾人肉體之營養，既不能不日日仰給於食物以果腹，而食物入腹以後，因消化作用，又自然發爲燃料，而生出炭氣，故欲

除炭氣，必納養氣，欲納養氣，則氣在空中，非練換氣法，又何從盡吸納之量。古昔仙人，所謂吐故納新，以期長生，即此換氣法是也。

又血液之循環，亦爲身體上健康所必要，而血液之能盡其循環責任與否，則全視乎呼吸之淺深。不觀夫有病之人，其呼吸，未有不短促者，呼吸既短，則血行因之而滯，若呼吸一絕，血行且因以停止，此又盡人所共知共喻者。由是推之，呼吸長者，血行亦長，呼吸短者，血行亦短，換氣術之特色，則在乎呼吸之深長，能使血液收豐富之養氣，能使血液盡循環之責任。且其中，兼有後升前降之道家調息法。苟再進一步工夫，而爲靜坐之運胎息，則駕輕就熟，伏炁亦無難矣。

## 第二章 方法



(一)早起盥洗後，用工。

(二)就臥室或靜室，鋪一軟墊於床上，以備安坐。惟行功時，必須空氣流通，如有煙氣及臭氣混入，當設法避之。

(三)寬衣緩帶，端直其體，空洞其心，閉目靜坐，盤足握固，或雙手挿腰

盤足之法，或雙盤，或單盤，或反盤，隨人之便。雙盤單盤，人皆知之

，反盤則雙足趾俱壓於下，凡年老及衰弱之人，脛骨堅硬，不能爲單雙盤者，即用是法。握固是以右手四指，包握左手四指，而以兩拇指互相交結在內

挿腰，是以左右手均挿在腰間，近大腿處。

(四)坐定後，先呵二三口濁氣，爲匹五回短息。短息如急促喘息一般。

(五)行短息後，卽於鼻管頭，吸一長息，慢慢引入，吸至胸滿，旋頭略仰，著力一吸，停止吸聲，而用腹力，將氣壓下，由胸部而入腹部。直至心窩下落，小腹突出，仍以腹力，集注臍下，稍存一存，以意想氣，似滿全身。繼乃以意引氣，突過尾閭，如忍大便，提之上升，由腰而背，循脊直冲，而至於頂。然後變吸爲呼，由鼻管頭慢慢呼出，呼至肚腹突出者復縮入，始停呼聲，此爲一度。惟同時由呼變吸，再由鼻管頭，吸入長息，爲第二回工作。如此循環，周而復始，以至末回，於吸息後，順勢喘息一聲，卽告終止。由是轉入靜息，默運片時，俟至心平氣和，然後解放手足，慢慢離坐。

(六)照上一呼一吸，約二十回，或三十六回。初學之人，如是未慣，卽先

以十回或八回起手，亦無不可，惟當由少而多，以至滿額爲止。一呼一吸，卽謂一息。

(七)呼吸必有聲，方能深長，惟須慢慢，不可急促。呼吸有聲，靜坐家忌之，以其有害心氣，且恐引風入腹。其實此種工訣，乃用以除炭納酸，一經吸入，旋復呼出，並不把氣閉住，是謂動的呼吸。若靜坐家，有風相喘相之忌，是營真息，必運到似有似無，方能達到胎息地位，是謂靜的呼吸。輓近日本藤田氏之靜坐法，亦努力呼吸數十息，使鼻孔內放出呬字之聲，後乃轉入腹呼吸，而趨於靜默。故努力呼吸近於動，腹呼吸則近於靜，均有作用。是以換氣而後，必繼之以靜息，方能有益於血氣之交換，而無碍於身心之調和。所謂靜息者，乃注意於臍之四圍，以臍爲呼吸器，如升降機然，一上

一下是也。

(八)呼吸須用鼻管頭，方是吸氣，方能深長。若用鼻孔口吸入，則所吸者，是風非氣，且不能深長。又呼吸時，口須輕閉。

### 第三章 姿 勢

(一)坐之姿勢，務要端正，成曲綫美，氣機方能通暢。

(二)吸之姿勢，須由鼻管頭，慢慢吸入，方能深長。惟至吸力將盡，著力一吸時，頭須稍仰。(鼻管頭係鼻內部通喉管之處)

(三)吸氣降到丹田時，下腹應突出。(丹田位於臍下)

(四)呼氣，是接吸氣上升至頂後，然後慢慢由鼻管頭呼出，惟呼至胸腹時，頭須略俛。

(五)呼氣。是由上而下。呼至盡時。下腹應縮入。

#### 第四章 效 果

(一)能使呼吸變爲深長之習慣。

(二)能使丹田伏氣。入於無息狀態。

(三)能使胸膛發展。

(四)能使肺裏無數氣胞，雖平常呼吸，亦能活動。

(五)能使橫膈膜，及肩背之筋肉，伸縮有力。

(六)能使肺之彈力增加，各部平均發達。

(七)因胸膛發展之容量放大，肺之氣胞，時時活動，有肺病者，可使痊愈

，無肺病者，可使不生。

(八)因呼吸深長，直達丹田，能使血液平均支配，循環無阻，可不至生出貧血病與肥滿病。

(九)因橫膈膜運動升降，各臟皆受牽動之影響，腸內尤起有力之蠕動，能愈便秘，能愈不消化之病。

(十)因肺臟有充分之養氣，能使血液鮮紅，自然容光煥發，皮膚亦現美觀。

(十一)因空氣中最重要的原素，是養氣，能使人身組織之細胞體，起新陳代謝之作用，與保護其生存。故攝取充分之養氣，即所以避免病魔之侵擾。

## 第五章 宜忌

(一)行功之際，雖在臥室或靜室，然室中須空氣流通，日光可照得到，無

煙塵陰濕及穢惡之氣方合。

(二)行功之際，宜早晨，取其空腹兼空氣清新，若飽滿用工，不但無益，而且碍腸胃。

(三)行功之際，若風過大，須將窗戶半掩，并坐向不可當風頭。

(四)行功之際，須精神統一，不起雜念。蓋凡人之氣血，行於虛而滯於實，稍涉亂想，氣必凝結障害，久之或成氣痞之疾。

(五)行功之際宜緩慢，可得溫和空氣，及心神平靜，而肺部亦得漸漸張大，以收吸入之養氣。若用力太猛，或碍及肺管，而發生咳嗽，或肺部過於刺激而受傷，是結果有損而無益，故宜慎之。

(六)行功之際，若得面向太陽，不但日光到處，能殺空氣中之微生蟲，且

能調和空氣之溫暖。反是若遇陰雨之天，或空氣太冷，則當用靜呼吸，耳不聞聲，肺不著力，既使氣機活動，又免冷氣入腹。

(七)行功之際，不可突然中止，因呼吸時候，肺臟與體內各機關，正在運動，假使忽然而止，亦猶機器正在進行，突然停止，難免無傷碍之處，故行功中止時，務須從容。

(八)凡有肺病之人，或咳嗽，或咯血，起初練習，當從反呼吸，靜呼吸入手。反呼吸，是道家調息法，吸時，由腹內之氣上升，呼時，由腹內之氣下降。一升一降，耳不聞聲，肺不著力，亦謂之靜呼吸。苟能心息相依，由勉強而自然，直至嗽平血止，乃漸漸由淺入深，由細而粗，入於換氣有聲之呼吸。再練不輟，則肺部日以強健，此後自不至再生肺病矣。



## 第六章 立 式

坐式換氣，是取其臥起時之便利，且身心易於統一，若所居湫隘，新鮮空氣，不能流通，則又當擇適宜地方，就好空氣，而爲立式之換氣法。立式如何，端直其體，雙手插腰，吸入呼出，與坐式同，惟當背風而立，以免風吸入腹。

此式對於單修換氣法，乃居住湫隘，地方不清潔，空氣不新鮮，與夫途中旅行，最爲合宜。

# 眞善美出版社

## CHEN SHAN MEI PUBLISHING CO.,

中華民國臺灣省  
臺北市林森南路46巷5號  
電話：3210013 郵撥13252

5 LANE 46 LIN SHEN S. ROAD,  
TAIPEI, TAIWAN  
REPUBLIC OF CHINA

心傳韻語全集

何讓六吉著

心傳韻語選鈔

瘦竺氏選鈔

先天大道，聖賢心學。禪道雙修，上乘功法。選鈔精微，不亞全集。

### 九步心傳（即九轉）

初步「空」：憑空下手，運我真意，所以復虛明也。

二步「細」：順空入細，養我生機，所以培真氣也。

三步「聽」：聽無音之妙樂，神而明之，所以充元和也。

四步「澄」：澄形上之真宰，深以藏之，所以分清濁也。

五步「混」：非混沌而開關無由，故宜混其見聞，欲其覺照也。

六步「放」：非大放而光明不見，故宜心與神交，覺與空借也。

七步「收」：有放無收，蓄積焉爲我有，此反身之訣，當納於中也。

八步「化」：旋收旋放，真空始由我宰，此化身之妙，當由坤而乾也。

九步「自然」：久之，了無簡事，功效全消，又當心身俱舍，湛寂如愚

，以聽自然也。

# 咽津術

## 第一章 原理

人類之生存，全恃食物之營養，然食物非經過消化，變爲血液，則無以收營養之效。且有因是而起酸化發燃，釀出疾病，以累吾人，故古諺有病從口入之說。而今之衛生家，亦多主張減食，蓋深知夫食不在多，而在消化作用耳。惟食物之消化，不獨細嚼之時，全賴舌本分泌調和，使起化學作用，卽入胃而後，吾人所吞之津液，亦時時助胃液以完其責任。然則人類之活，重在食物，食物之益，重在消化，而消化之功，又當歸之津液。是以古昔仙人，乃有咽津之訣，其視津液也，不啻爲長生之滋養料。如黃庭內景經云：

「口爲玉池太和官，漱咽靈液災不干，體生光華氣香蘭，却滅百邪玉鍊顏，審能修之登廣寒。」又古歌云：「華池神水頻吞嚙，紫府元君直上奔，常使氣通關節透，自然精滿谷神存。」又法華經頌云：「白玉齒邊流舍利，紅蓮舌上放毫光，喉中甘露涓涓潤，心內醍醐滴滴涼。」又宋自然詩云：「心是靈台神之室，口爲玉池生玉液，常將玉液溉靈台，流利關元滋百脈。百脈潤，柯葉青，葉青柯潤便長生，世人不會長生藥，鍊石燒丹勞爾形。」又道書云：「人之口中，常含有津液，仙人名曰玉液靈液，又曰玉泉醴泉，玉漿神水，乃氣海丹田，湧出之精氣，咽之於丹田，則可鍊成不老還丹，世人妄吐於地，直是糟踐寶物，蓋液中有氣，氣中有液，液氣相生，日充月盛，實爲金液之基，可作潤身之寶。」近世修養大家，如伍廷芳先生，亦云津液之

味最甘，常人多未研究，試細嚼乾麵包一片，自然齒頰芳潤，乾麵包非自能芳潤，乃津液和之而始芳潤，亦猶橄欖之回甘，乃由津液調之而始回甘，非橄欖自能回甘。又試以麵粉一撮，取口水一羹匙，調勻烹煮，火候到九十度，則粉漿自然成水，而其味則芳甘無比。此又可知津液之妙用，然則津液之益，參觀以上諸說，豈尚有懷疑之點，而其事之簡易，又盡人能爲之，用敢以經驗所得，而效老人曝背之獻。

## 第二章 方 法

(一)早晨就臥室用功。

(二)飲白滾湯一杯，不飲亦可。

(三)閉目靜坐，盤足握固，端直其體，空洞其心。

(四)叩齒六六，或七七，或八八，隨人之意而定。

(五)繼以舌攪上齒齦，下齒齦，與上下顎，如龍翻水。

(六)繼以舌抵上顎，凝神舌尖，以候神水。

(七)同時鼻吸清氣，由尾閭著力，循背而升到頂，復以意由頂，引至舌尖，乃將舌尖一伸，連同津液，順勢咽下，務要汨汨有聲，直至丹田而止。旋復吸一小息，仍由尾閭著力，循夾脊而升，由胸膛而降，仍至丹田，稍停一停，此謂一度。前一吸爲咽津，後一吸爲咽氣。

(八)於咽氣稍停後，卽再捲舌，復抵上顎，照六七功訣，周而復始，或吞一十二口，或吞二十四口，隨意不拘。惟初學之人，或無如是之口口津液，然咽時仍當作汨汨有聲，久而久之，自有甘露醞醕，源源接濟。

(九)咽至十餘口，即覺有些飽滿，欲打呃狀，此係氣機未通，即當作勢噉起，使氣上升，有如雷鳴，胃液亦隨之上湧，滿口生津，無限暢快。

(十)吞咽之時，以早晨一次爲規定之正課，其他尋常吞咽，不論何時何地，行住坐臥，皆可爲之。吞咽愈多，收效愈大，惟十餘口後，應打呃一次，此乃通關，切勿妄記。至所欲吞者，乃是清津，倘遇痰涎，則當先吐棄，而後再咽，然若久練不輟，則口中不時都是津液，無痰涎也。

### 第三章 姿 勢

(一)正課須用靜坐姿勢，是取身心統一，易於見效。

(二)常時吞咽，不論行住坐臥，身體總須端直。

### 第四章 效 果

(一)此術遇有痰病，及胃不消化病，能行功不輟，其患立愈。

(二)此術能增食慾，能變虛肥爲實肥。

(三)此術能永絕痞積，逆滯不和等症。

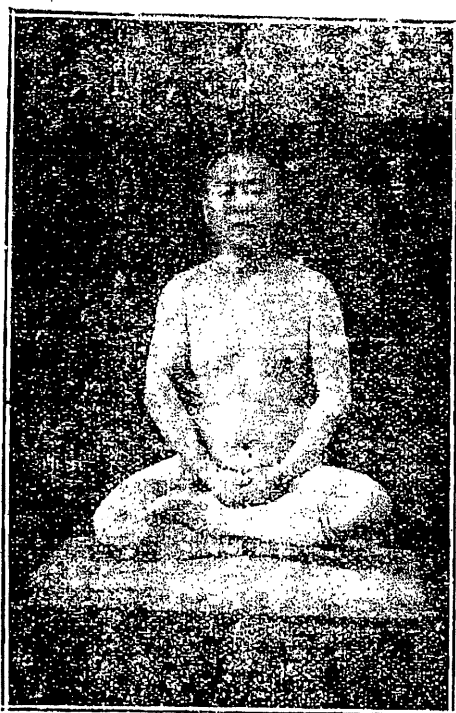
(四)此術能增津液，愈練愈多，不患口渴。

(五)此術能直接助消化，即可間接清血液，却病延年，決非虛語。

(六)此術能固齒牙，余向患齒痛，時常發作，自練此術，因每次叩齒，久不復痛，且有時火氣略盛，齒脚浮起，以叩齒法治之，立即平愈，此亦數次經驗，奉勸齒痛之人，不妨一試。

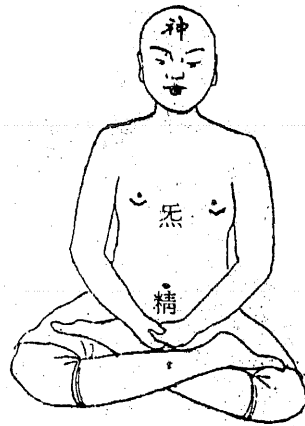


著者靜坐圖



單盤式

# 坐功圖



## 雙盤式

黃帝內經云。天谷元神。守之自真。言人身中。上有天谷泥丸。藏神之府也。中有應谷絳宮。藏氣之府也。下有靈谷關元。藏精之府也。

泥丸爲上丹田。黃庭爲中丹田。氣海爲下丹田。統稱爲前三田。任脈經由之路

# 正 面 圖



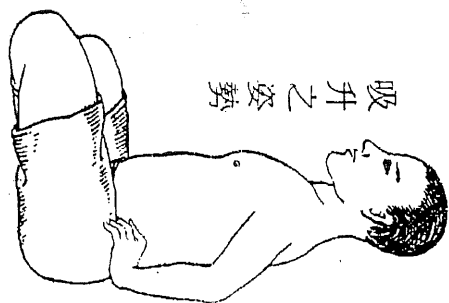
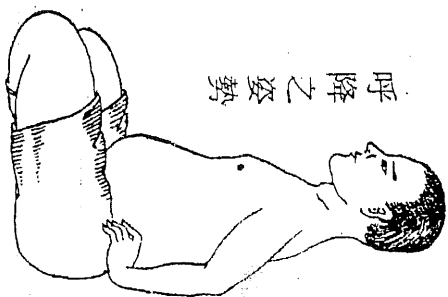
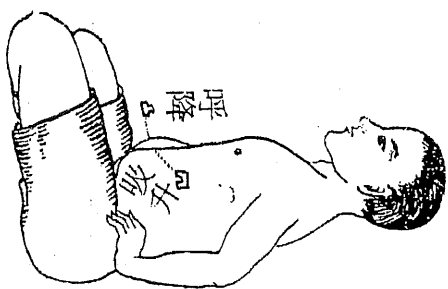
# 反 盤 式

# 背 後 圖

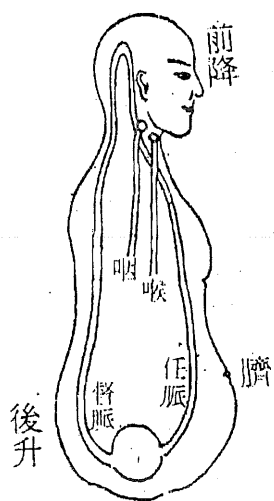


尾閭關。夾脊關。玉枕關。統稱爲後三關。督脈經由之路。

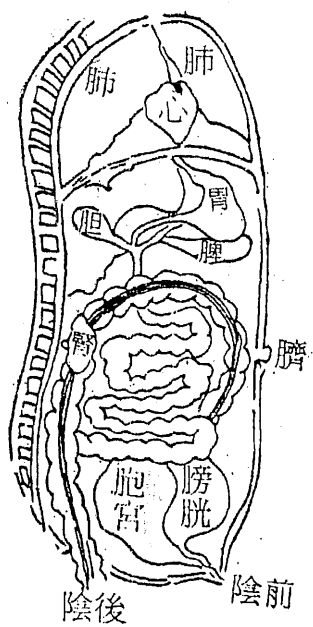
# 呼吸圖



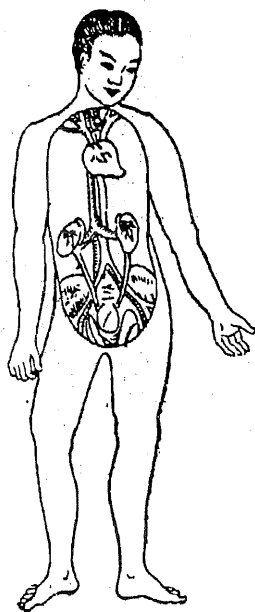
# 任督圖



# 胸 腹 圖



# 心腎圖



心如蓮。腎如藕。其梗中空外直。拄地撐天。心腎相去八寸四方  
中間一寸二分。謂腔子裡。乃坎離交姤之所。水火既濟之鄉。



# 靜坐法

## 緒言

靜坐法，爲我道禪兩家獨得之秘，所謂修性修命，皆從此始，自有種種口訣，惟修之在人，故其效驗亦隨人而異。邇來衛生家，亦取其法而研究之，然皆捨其皮毛，且用科學式，以求合於所謂生理的者，是直以解剖之粗工夫視之，反失靜坐之奧妙。鄙人於靜功求之有素，但因年年奔走，未克專修，既乏效驗，安敢示人，今茲所錄，或得諸師友，或稽諸載籍，藉於早晚間，一時爲之，謂爲自課也可，謂爲求同志者質正之，亦無不可也。

## 第一章 調身

「身如何調？端直其身。」

入座後，耳對肩，鼻對臍，頭勿俯，腰勿曲，盤足握固。目輕閉，口輕閣，舌抵上顎，全身重力，安於臍下。離座時，先開口呵氣，次略動身體，次解手部，次開眼，次放足，然後徐徐起立。

盤足。有雙盤、單盤、反盤、諸式。雙盤，是以左脛加於右脛之上，以右脛加於左脛之上，兩足底均向上，兩膝蓋緊着坐褥，全身筋肉伸張，體勢自然端直。惟此法，因脛骨之硬軟關係，不能盡人皆能，不盡可學而至，故以單盤式，較為普通。單盤式者，乃以左脛加於右脛之上，平常之人，皆可爲之，以右脛加於左脛亦可。惟此法，兩脛一上一下，不能平正，身易偏斜，須注意姿勢端直，坐中勿忘省察。

反盤式。是便於年老之人，或身體衰弱之人，脛骨已硬，單雙盤，均屈不來，故以此法施之。乃是將兩足交壓於下，兩膝蓋對峙於上。但母論如何坐式，均須用一軟棉坐墊，俾臀部較高，足部較低，下腹方易入力。此外尙有所謂日本式之跪坐，儒家式之端坐，可各因其習慣而行之。跪坐式，是兩腿平跪，兩膝冲出，相離約一英尺，以左足底加右足背上，或以右足底加於左足背上，左右足跟，相離約六英寸，然後將身坐下，壓在足跟之上。端坐式，則須另製一矮腳交椅，其高度約合本人雙腿平直爲準。其坐處，臀囊須懸空，勿靠在椅上，以免臀部，坐久麻木，姿勢亦當保持其挺直。

握固。是以雙手之十指互握，藉以收束身心，又握緊可以鎮驚，雖其式甚多，而其作用則一，茲特爲述二式於後。

一以右手四指，包握左手四指，而以兩大拇指，互交於內，指面相貼，輕輕握住，放於臍下。

一以兩拇指豎直向上，指面相對，緊緊合住，惟不用力，其餘八指，左右交叉，兩臂環抱，拱於臍間，兩小指正靠臍下，兩拇指正靠臍上，兩手指背，不得貼於大腿之上，方保身腰撐直。

## 第二章 調 心

「心如何調？空洞其心。」

欲空其心，先止妄念，然人之妄念，或由六根牽引而來，或由七情感觸而起，一旦掃除，談何容易。故或數出入息，或誦心經，以止之。

數息之法，以一呼一吸爲一息，由一至十，循環默數，數至心息相依，

念止數止。

誦經之法，是注意於頂門默誦，口不動，心亦不動，誦至心神一貫，念止誦止。

所謂心者，非有血有肉，一顆殷紅之心，乃無形無狀，一點靈明之心。

司馬子微曰：「心者一身之主，百神之帥，靜則生慧，動則成昏。」所以學道之士，須要收心離境，心無所有，不著一物，自入虛無。夫心如眼也。纖毫入眼，眼則不安，小事關心，心爲亂動。然而此心，由來依境，未慣獨立，乍無所託，難以自安，縱得暫安，還復散亂。故必繫心一處，方不爲妄念攀引，如繫心在數息，或誦經，是心與息合，與經合，而於一息一經而外，別無心也。無心即是無想無念，能練到無想無念，則一真澄湛，便覺此心空

空洞洞矣。

### 第三章 調息

「息如何調？淵默其息。」

一吸由臍下升至頂上，一呼由頂上降至臍下，吸時由臍下引氣上升，呼時由橫膈膜壓氣下降。吸升呼降，耳不聞聲，一上一下，漸調漸微。調之方法，一若與鼻孔出入無關，然鼻固自由自在，未嘗加以制勒，特不注意於鼻孔之出入，而注意於腹內之升降。曰淵取其深，曰默取其靜。

道家調息之法，譬之如掣風箱，其抽入也，風固隨抽而入於火爐，其推出也，亦是把推出之風，而入於火爐。吾人臍之部位，即火爐也，故吸由臍下引上而臍動，呼由臍上壓下亦臍動。此則與打鐵匠之抽風箱，一出一入，

皆是火爐受用也。

李真人有十六錠金之訣曰：「一吸便提，氣氣歸臍，一提便咽，水火相見。」一吸便提，是鼻孔一吸入，即把臍下之腎氣提到臍，一提便咽，是提起後，復即時吞下，把心氣亦咽到臍，此即氣氣歸臍也。腎屬水，心屬火，二氣會合於臍，此即水火相見也。

常人呼吸，皆是吸則腹凸，呼則腹凹，如魚飲水，口進腮出，何能內氣不出，外氣返入，莊子所謂衆人之息以喉是也。故欲調息，必調到吸升呼降，成爲自然，一吸則上貫明堂，一呼則下達氣海，方能閉息蓄氣，方能回復胎息，方能後升前降。後升者，吸由尾閭引氣上升，前降者，呼由泥丸引氣下降，此即道家所謂運小周天。能練至河車自轉，則任督二脈相通，全身氣

血，無不行矣。

近人因是子著靜坐法，似於道家之呼吸法，未嘗細心研究，故對於日人岡田氏，所謂逆呼吸者，認爲彼所發明。其實乃拾我道家吸升呼降之理，從而發揮之，使其法較爲明顯，謂其善繼善述則可，謂其自證自悟，則大不可也。

#### 第四章 凝神

「神凝於何處？」

即凝於兩眉中間之山根一竅是也。是處道書稱爲玄牝，又爲天目，內通髓海，即泥丸宮，爲上丹田。凝之久，則神不外馳，謂之定，定則此竅方開，此竅一開，便可攝收虛空中之電磁氣，是氣即道書中所謂先天真一之炁，



無形無狀，天地賴以存在，吾人恃以生活，果能虛心靜攝，自然炁入身來，惟必至神凝而後得。然神乃活潑靈妙之物，凝之不易，必俟調息既專，心不散亂，然後以意引光，聚於眉心，直射腦後，有似四面透明，而又不忘意在眉心，是即回光返照之訣。但初學之人，心易散亂，每每忘失，或力加存注，頭又每至眩暈，故其要在心走即收回，收回又放下，心走即收回，所以治忘失也，收回又放下，所以防眩暈也，所謂勿助勿忘是也，用之不勤是也。蓋凝神之法，當如鷄之抱卵，在不忘守其所守，收回光如能不忘其所守，謂之返照有所，以一制萬，則光自定，神自凝，而竅自動矣。其情狀如磁之吸鐵，又如吸器管，一動一攝，寂而守之，則先天真一之炁，自能由竅而入，倘或守之不動，則於舌抵上顎之際，及上下齒根之處，微微用力，由後腦向

眉心猛注，未有不動者。既動而後，又戒着力，務當一任自然，特於行功之時，由舌抵上顎之際，輕輕吸下，如小兒吸乳之狀，一吸一攝，便覺眉心一攝一動，斯時穀道，亦當攝起，如是攝動少頃，即當放下，少頃又再攝動，所謂採取，攝動是也，所謂溫養，放下是也。靈樞經曰：「天谷元神，守之自真。」天谷即頭也。又曰：「子欲長生，抱一當明。」一即一竅也。又曰：「抱一守真，神自通靈。」人能抱神守一於本宮，則真氣自升，真息自定，真精自朝，靈苗自長，天門自開，元神自現。頂竅開，而竅竅齊開，元神居，而神神聽命，神既居其竅而不散，則人安得而死乎。

淳元真人曰：「人神一向照着外邊，凡種種智慮，俱是神之變現，如今只將這個神，收拾回來，放下外邊許多智巧，許多思慮，便是返觀內照。其

實觀無所觀，照無所照，而亦未嘗不觀不照也。」

石庵子曰：「山根一地，亦名玄牝，於此存觀，學到一念不生，自能豁然內闢，神由黃道，（衝脈）直達中黃，（心之下臍之上）自覺寬廣高深無際，乃爲內玄牝。從此寂體如初，直可深透造化玄牝，遂與元始祖竅一鼻孔出氣，而頭頭是道矣。豈僅尋着一身祖竅已也。」

蜚蜚轉丸，而丸中生白，神注之功也。糞丸中尙可生胎脫殼，而吾於凝神處，安有不起變化哉！

## 第五章 伏 炁

「炁伏於何處？」

即伏於臍之上下是也。臍之上爲炁穴，爲中丹田，臍之下爲氣海，（精

囊爲下丹田，臍之後爲天心，爲祖竅。人之生也，自臍起點，故以臍爲命根。命之活也，由炁運行，故以炁爲養料，伏炁於臍，亦猶樹木以養料培其本根，自然茂其枝葉，惟炁如何伏，全藉吸由內升，呼由內降，吸升呼降，耳不聞聲，練至心窩陷落，小腹突出，能堅持之，腹力不鬆，則自然臍不離炁，炁不離臍。久而久之，便有一股熱氣，發動於臍下，待其氤氲盛極，然後以意引過尾閭，循脊透頂，謂之開通督脈。其初過尾閭也，或僅至夾脊而止，或再至枕骨而止，枕骨號稱鐵壁，尤爲難過，然一引再引，自能按步就班，一一通過，而入髓海，（泥丸宮）復自印堂而下咽喉，降胸入腹達於臍下。謂之開通任脈，任督既通，氣機無阻，循而行之，不但炁日積而日盛，且炁機成熟，河車自轉，以意引之，可達全身，遍於毛髮，體溫自增，病魔

自遠，身心愉快，是爲效驗。

· 冲虛子曰：「人之生死大關，只一炁也，聖凡之分，只一伏炁也，而始伏義，乃爲藏伏，而亦爲降伏。惟能伏炁，則精可返，而復還爲先天之炁，神可凝，而復還爲先天之神。所以煉精者，欲以調此炁而伏也，所以煉神者，欲以息此炁而伏也。始終向上之工夫，爲伏此一口氣耳。」

古仙有言：「伏炁不服氣，服氣須伏炁，服氣不長生，長生須伏炁。」蓋伏炁者，乃伏先天之炁，以實其腹，而非餌金石草木，與強閉呼吸之氣之謂也。

陳眉公曰：「天地以氣生人，故人一日一時，未嘗能離乎氣。魚之在水，兩腮翕動，無有停時，人在宇宙間，兩鼻翕張，亦無有停時。所以統轄造

化之氣，人賴之以生也，故曰食其時，百骸理，動其機，萬化安，爲此也。人生奔馳勞頓，氣因之驟矣，驟則出多入少，外者不入，內者反虛，所以死期將至。惟至人觀天之道，執天之行，抱神以靜，氣氣歸臍，壽齊天地矣。故知人生天地間，雖可見者形，所以能長久者氣。

## 第六章 攝精

「精攝於何處？」

即攝於穀道前，腎囊後，之中間是也。是處名海底，又曰陰蹻穴，爲精氣經由之路，故凡陽動之時，即是精生之候，於此收攝，化氣上升，即是還精補腦，又名採藥。

然陽動有先後天之分，後天陽動，是見可欲而動，或觸凡念而動，內帶

慾火，返還於腦，而無點化之功，則後來積聚數滿，必致噴頂坐化。故當其收攝之時，必須安體靜心，垂照陰蹻，以意引氣，轉過尾閭，吸升頂上，復以天目，自遶泥丸，用意左旋三十六轉，右旋二十四轉，少停，則此陽氣自化寒泉，下入絳宮，散歸脈絡，靜坐片時，亦得少補。

若夫先天之動，或半夜子時，或丑寅二時，靜極陽生，突然腎舉，是謂人身之陽氣，應天地之陽氣而發動，切戒凡念，以防走漏，俟其堅極，陰蹻穴與尾閭間，有蟲蟻蠕動之狀，乃於是時，緩提穀道，并攝小便，一吸一提，則吾身之精氣自引天地之陽氣，如磁吸針，從尾閭颼颼而入，隨吸隨升，直入泥丸，寂而守之，化爲甘露，咽歸坤腹，髓固精凝，永無滲漏，道家所謂採小藥者如是，所謂築基者如是。

李虛庵真人曰：「陽關一閉，箇箇長生。」想亦不過如是也。蓋精爲萬物之美，養身立命之寶，精生炁，炁生神，故精爲炁母，神爲炁子，留得陽精，神仙現成。世人每遇精生之候，不知修煉，且順而施之，所以精耗必死。真人則以神留精，逆歸炁穴，用神照之，則精化爲炁，一生一煉，煉到炁足，生機不動，是謂結丹，則精門閉，而人仙成矣。所謂神留精，逆歸炁穴，用神照之者，是於陽動堅極之時，用目光直射陽關，而以意守炁穴是也。

煉精有訣，全在腎家下手，內腎一竅曰元關，外腎一竅名牝戶。真精未洩，乾體未破，則外腎陽氣至子時而興，人身之氣，與天地之氣，兩相脗合，及精洩體破，而吾身陽生之候漸晚。有丑而生者，次則寅而生者，又次則卯而生者，有終不生者，始與天地不相應矣。陽生卽陽舉之謂，煉之之訣，



須半夜子時，卽披衣起坐，兩手搓極熱，以一手將外腎兜住，以一手掩臍，而神凝於內腎，久久習之，而精旺矣。外腎指陽物，內腎指臍後。

陳圖南曰：「陽精日日發生，但世人不知翕聚，以致散而爲周身之氣。

至人以法追攝，聚而結一黍米之珠，釋氏呼爲菩提，仙家名曰真種。」

尹真人曰：「修長生者，專以保固真精爲本，精旺自然精化爲氣，氣旺自然充滿四肢，四肢充滿，則身中之元氣，不隨呼而出，天地之正氣，恒隨吸而入。道書云精生有調藥之候，藥產有採取之候，歸爐有封固之候，起火有運行之候，沐浴有停息之候，火足有止足之候。以上六候，須求明師口訣。

又云煉丹起手，是煉腎中之元精，精滿則炁自發生，復煉此發生之炁，

收回補其真炁，補到炁足，生機不動，是謂丹也。是即人之根竅已無漏精之路，而成人仙矣。

叔苴子曰：「水下閉則上溢，故養精者，津必潤。水下洩則上枯，故多慾者，喉必渴。水在火上爲既濟，既濟者，物所由生也。水在火下爲未濟，未濟者，物所由壞也。通二卦之義，而生死之道，思過半矣。」

## 第七章 開 竅

「竅開於何處？」

即開於心下腎上，中間一寸二分之腔子裏是也，是處名爲炁穴，乃心腎往來之路，水火既濟之鄉，未開謂之玄關，既開謂之玄竅。欲開此竅，先要窮想山根，使呼吸之氣，通於夾脊，上透泥丸，中達中黃，下達氣海，然後

凝神夾脊，謂之觀竅。守而無守，是謂守竅，久久純熟，玄關自現。則裏面皎皎，如月在水，自然降其動心，止其妄念，妄念止，則真息自現，則身中之元氣，不隨呼而出，天地之正氣，恒隨吸而入。尹真人曰：「人若根源牢固，呼吸之間，亦可奪天地之正氣，而壽命延長。」（所謂正氣者即電子也）所謂元氣者，亦電子也。而此玄關一竅，即是收攝電子之玄妙機關，電子爲宇宙萬物根源，人類之生命，即電子活動之作用，生命之壽夭，即電子得失所攸分，故人身之玄關，即太極也，人身之髓海，即陽極也，人身之氣海，即陰極也，人身之神經，即此陰陽兩極之連絡線也。陽極在於頭上，陰極在於臍下，一上一下，如南北二極，雖神經線爲之連絡，然不得玄關，爲陰陽交合之中心點，安能生生不息。人惟不知此理，以致在頭上則陽飛，而耗

於思慮，在臍下則陰妬而洩於淫慾，陰陽背馳，神經既失其調和之功，日梭月蝕，電子亦隨之而盡，電子既盡，命於何有，此即陰陽不交，而天地否矣。神仙知其然也，乃創有返還之法，而其要在闢此最玄最秘之玄關一竅，方能招攝太虛之天陽，復還已失之人元。天陽即虛空中之電子，天地盜我，我盜天地，人元即人身之電子，人從人失，還從人求，惟必虛靜以引之，方能隨機而至。

閔小艮先生曰：「先事胎息，致開先天玄關，摸着大造鼻孔，同出同入，始得於中招引入元，出坤入坤，如是呼吸，自得一一收歸坤爐。朝烹夕煉，與夫平日所引所致，種種真元，煉而成珠，引歸神室，溶成一粒，乃爲胎成。」此一段直指人元所自出，蓋上坤之坤，即乾坤之坤，男女之女是也。

下坤之坤，即乾首坤腹之坤是也。古仙云：「若要人不死，須尋不死人。」其即閱先生玄關所事之謂乎！

又曰：「此竅在脊前腕後，而有形無形，未開謂之玄關，既開謂之玄竅。學者行到虛極靜篤時，此竅自然而現。」

南樵子曰：「此夾脊雙關一竅，在人身二十四節上下之正中，真可奪神功，致天命。易曰黃中通理，正位居體，美在其中，和之至也。」

還虛子曰：「開關之法，妙在神守雙關一竅，此竅能通十二經絡，善透八萬四千毛孔，神凝於此，閉息行持，久之精滿氣化，氣滿自然沖開三關，流通百脈，暢於四肢，竅竅光明。」

陳虛白曰：「心之下，腎之上，坎離水火，交媾之鄉，又曰元氣之所由

生，眞息之所由起。此意到處，便是造化，此息起處，便是玄關。」

淳元眞人曰：「心下腎上處，肝西肺左東，非腸亦非胃，一氣自流通。

」

杏林曰：「一空玄關竅，三關要路頭，忽然輕運動，神水自周流。」在臍之上，約以三指，髣髴其內，謂之玄關。

上品丹法曰：「中宮祖竅，即太上所謂玄牡之門，在人身中，心下腎上，中餘一寸二分之一，乃先天元始祖炁之竅。學者認清一條門路，方可修行，進於大道。」閔小艮先生曰：「此節所述，雖屬假法，若不假此作爲，學無進路，玄關玄奧，萬難得開。而開法不在有爲，乃在『虛無不動』四字。」太虛翁曰：「念無而後息住，息住而後眞息現，眞息現，而玄關始開。其

開也，有真有幻，自內而開出者真，自外而開入者幻。其訣總從事於忘，忘一切，厥關自開，則萬無不真矣。」

樵陽經曰：「下手工夫，每日先靜一時，待身心都安定，氣息都和平，再將雙目微妙垂簾，觀照心下腎上一寸二分之一中，不即不離，勿忘勿助，微微著一些念，凝照於中，耳目都收於中，萬念俱泯，一靈獨存，此無念之念，謂之正念，即真意也。」

林洪云：「內腎一竅名玄關，外腎一竅名牝戶，無所感觸，則精不外化，而後玄關可以上通。既通則精氣流轉一身，而復於元，又能凝神調息以養之。至於息調心靜，則天地元氣，自隨節候以感通，久而不爲物奪，自可以漸漸入道。」

金丹秘要曰：「腎堂者元關也，心腎合爲一脈，其白如線，其連如環，中廣一寸二分，包一身之精粹，是謂九天眞一虛和之妙氣，至精活命之深根，五臟六腑，百關百脈，金津玉液，日月光華，皆在焉。」

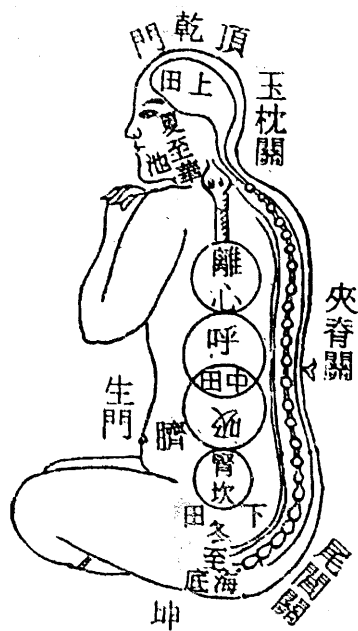
心下臍上，乃脾宮正位，四象相從，存之可以實中通理。

心賞編曰：「嘗考人之一身，心腎相去八寸二分，心以下三寸六分屬陽，腎以上三寸六分屬陰，中間一寸，乃水火交媾之處，名曰規中。」

汪東亭曰：「每當活子時，外形勃起，神入炁穴，用武火猛練，少頃陽痿，用文火溫養，或一月之間，或百日之期，則我身內之玄關，自然透露矣。」



# 關竅圖



# 玄關圖

上關



中



下關



天元修性



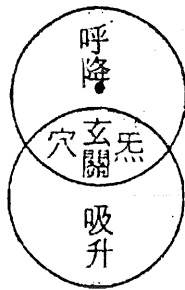
規中元關



地根立命



此竅非凡竅  
乾坤共合成  
名為神炁穴  
內有坎離精



心下腎上處  
肝西肺左東  
非腸亦非胃  
一氣自流通

# 臥修法

## 緒言

修練健康之法。至於坐功。可謂便矣。然普通人。能耐靜坐者甚少。能坐而有恒。而耐久。俾臻奇境者更少。故坐功雖人人可學。徒以修練不誠。其效未睹。始而信。繼而疑。終於中途拋棄者比比也。況年老之人。與夫早衰。多病之人。其筋骨不支。精神疲憊。尤無從獲坐功之益。古法養生。乃有臥修之訣。蓋欲以便衰老之修養。而使人人有回春之望。意至美也。其法簡便。無論男女老少。皆可爲之。

工分三段。行只一貫。曰揉腹。曰摩腹。曰鼓腹。所謂三段也。由揉腹

而摩腹。而鼓腹。所謂一貫也。腹也者。即吾人活命之本原。如呼吸器。循環器。消化器。排泄器。皆爲吾身生活之機器。而其發動力。則無一不資於腹。由是推之。腹力堅固。命根亦堅固。豈虛語哉。

## 第一章 方法

每晚於就寢之時。一日間空腹時亦可行之。解衣坦腹。雙足伸直。閉口合眼。平心靜氣。舌抵上顎。呼吸由鼻。調度既畢。然後行功。

一曰揉腹。位在心下臍上。按以一掌。適當其中。即以右手揉之。自右而左。徐徐往來。輕不離皮。重不着骨。一往一來。謂之一揉。如此計算。或八十一度。或一百零八度。愈多愈妙。惟至手痠。勿再勉強。將手停揉。按於原處。其時心意。亦集於是。休息片刻。繼以摩腹。

二曰摩腹。位在臍輪。前功揉畢。右手已疲。乃以左掌。按住臍輪。自左而下。自右而上。不重不輕。旋轉往來。或八十一遍。或一百零八遍。愈多愈妙。惟至手痠。勿再勉強。即以掌心。貼於臍眼。其時心意。亦集於是。休息片刻。繼以鼓腹。

三曰鼓腹。揉畢。摩畢。乃事調息。調之之法。吸自下升。呼自上降。吸升呼降。調至純熟。則內氣不出。外氣不入。一呼一吸均在臍上。然後以意引氣。伏於臍下。把腹緊張。有如皮球。以心默數。數至數百。如不能忍。徐徐弛放。是謂鼓腹。又名調氣。能數至千。腹力不懈。則有病者。其病消滅。如無病者。永遠不生。有志之士。精修斯道。不怠不荒。積以歲月。長生久視。亦無難矣。

## 第二章 引 證

揉之原理。

天地本乎陰陽。陰陽主乎動靜。人身一陰陽也。陰陽一

動靜也。動靜合宜。氣血和暢。百病不生。乃得盡其天年。如爲情慾所牽。

永違動靜。過動傷陰。陽必偏勝。過靜傷陽。陰必偏勝。且陰傷而陽無所成

。陽亦傷也。陽傷而陰無所成。陰亦傷也。既傷矣。生生變化之機已塞。非

用法以導之。則生化之源。無由啓也。揉腹之法。以動化靜。以靜運動。合

乎陰陽。順乎五行。發其生機。神其變化。故能通和上下。分理陰陽。去舊

生新。充實五臟。驅外感之諸邪。消內生之百症。補不足。瀉有餘。消長之

道。妙應無窮。何須藉藥燒丹。自有却病延年之效。惟願世人。勿以簡易而

輕忽之。庶不負前賢之一點苦心也。

揉有定處。凡揉之時。宜解襟仰臥。手掌着處。在胸與腹之間。卽

名曰中。此中乃存氣之地。應須守之。守之之法。在乎含其眼光。凝其耳韻。勻其鼻息。緘其口氣。逸其身勞。鎖其意馳。四肢不動。一念冥心。先存想其中道。後絕諸妄念。漸至如如不動。是名曰守。蓋心在於是。揉亦在於是。則一身之精氣神。俱注於是。久久積之。自成其庚方一片矣。

揉有定式。人之一身。右氣左血。凡揉之法。宜從身右。推向於左。是取推氣。入於血分。令其通融。又取胃居於右。揉令胃寬。能多納氣。又取揉者。右掌有力。用而不勞。

揉宜輕淺。凡揉之法。雖曰人功。宜法天地。天地生物。漸次不驟。氣至自生。候至物成。揉若法之。但取推盪。徐徐來往。勿重勿深。太重

必傷皮膚。恐生癰瘍。太深則傷肌肉。筋膜。恐生熱腫。不可不慎。初揉之時。或揀擇少年童子。更迭揉之。一取力少。揉推不重。一取少年。血氣旺盛。更有益。

揉之方法。

揉時當解襟仰臥。心下臍上。適當其中。按以一掌。自右向左。揉之徐徐。往來均勻。勿輕而離皮。勿重而著骨。勿亂動游擊。斯爲合式。當揉之時。冥心內觀。著意守中。勿忘勿助。意不外馳。則精神氣。皆附注一掌之下。是謂如法火候。若守中專熟。揉推勻淨。正揉之際。竟能熟睡。（此是用人揉）更爲得法。愈於醒守也。如此行持。約略一時。早晚共行三次。日以爲常。（此指有病者。若無病之人。早晚二次可也。）如少年火盛。只宜早晚二次。恐其太驟。發生他虞。行功既畢。靜睡片時。



清醒而起。應事無碍。

揉之功效。

夫揉與守。所以積氣。氣既積矣。精神血脈。悉皆附之。守之不馳。揉之且久。氣惟中蘊。而不旁溢。氣積而力自積。氣充而力自固。此氣。即孟子所謂至大至剛。塞乎天地之間者是也。

般刺密締曰。此篇乃達摩心印。法在守中一句。其用在含其眼光七句。若能如法行之。雖愚必明。雖柔必強。極樂世界。可立而登矣。

謹案此篇。即揉腹所師之意也。

夜間就寢時。平臥床上。解衣坦腹。雙足伸直。緘口捲舌。心無什念。目注臍間。呼吸由鼻。出入不令有聲。入力下腹。腹部緊張。先以左手。把外腎連囊。輕輕兜住。以右手掌心。摩擦臍輪。旋轉八十一遍。再換右手兜

腎。左手擦臍。一如前數。訣云。一擦一兜。左右換手。九九之數。眞陽不走。

又三丰祖師曰。生門者臍也。摩法仰臥。閉內氣。鼓小腹令滿。以手摩臍輪。旋轉三十六度。爲一周天。

曰人高野太吉氏。嘗創抵抗養生法。凡遇有患胃腸病。詣氏求治者。氏卽先令食蘿蔔野菜。及普通米飯。食後以兩手按於胸窩下。次第向下揉摩。約自十分至十五分間。如是行之久久。則各種輕症。胃腸病。自能治愈。竟與常人毫無少異。此外如盲腸炎重症。泄瀉急性腸加答兒等。果能按摩得法。續至數日。或一星期以上。亦往往有治愈之望。蓋按摩腹部。則能促進消化機能。使腸之蠕動亢盛。大便通利。故各種腸胃病。自能勿藥而治也。

若在無病之人。苟能於食後如法行之。則其效當更爲偉大也。

謹案以上卽摩腹所取之方法與功效也。

「養生之方，以胎息爲本。此固不刊之語。更無可議。但以氣若不閉。任其出入。則渺緜滉漭。無卓然近效。待其兀然自住。恐終無此期。若閉而留之。不過三五十息。奔突而出。雖有微暖。養下丹田。此一漑於湯。決非度世之術。近日深思。似有所得。蓋因看孫真人養生門中。調養第五篇。反覆尋究。恐是如此。其略曰。和神氣之道。當得密室閉戶。安床暖席。枕高二寸半。正身仰臥。瞑目。閉氣於胸膈間。以鴻毛著鼻上而不動。經三百息。耳無所聞。目無所見。心無所思。則寒暑不能侵。蜂蠆不能毒。壽三百六十歲。此鄰於真人也。」

「此一段要訣。弟且靜心細思。字字研究看。既云閉氣於胸膈中。令鼻端鴻毛不動。則初機之人。安得三百息之久哉。恐是元不閉鼻中氣。只以意堅守此氣於胸膈中。令出入息。似動不動。氤氲漂渺。如香爐蓋上煙。湯瓶嘴中氣。自在出入。無呼吸之者。則鴻毛可以不動。若心不起念。雖過三百息可也。仍須一切依此本訣。臥而爲之。仍須真以鴻毛。粘著鼻端。以意守氣於胸中。遇欲吸時。不免微吸。及其呼時。全不得呼。但任其綢繆漂渺。微微自出盡。氣平則又微吸。如此出入元不斷。而鴻毛自不動。動亦極微。覺其微動。則又加意制勒之。以不動爲度。雖云制勒。然終不閉至數百息。出者少。不出者多。則內守充盈。血脈通流。上下相灌輸。而生理備矣。

「兄悟此玄意。甚以爲奇。恐是夜夜燒香。神啓其心。自悟自證。適值

痔疾疼。及熱甚。未能力行。亦時時小試。覺其理不謬。更俟疾平天涼。稍稍致力。續有見效。當報弟。不可謂出意杜撰。而輕之也。」

此篇乃東坡先生致其弟子由論胎息之書。

「每夜就寢未睡時。仰臥。力伸兩足。吸全身元氣。充於臍下丹田。及腰際足內。屏除妄想雜念。屈指計息。至於百。則弛伸脚之力。須臾復續行之。大抵每夜反覆行四五次。每月修六七日。則元氣充盈遍體。腹中積塊皆消。任何良藥。莫能勝焉。」

此篇係采自近人出版之書。然不外師上篇東坡先生之意而改良之。曰人江間氏。所著之「江間身心鍛鍊法」，亦師此意而發揮之。故鄙人特采此二篇。爲鼓腹功效之引證。亦以示不敢掠前人之美也。

又有關於閉息治病者。如却病歌之「鼓呵消積聚」云。有因食而積者。有因氣而積者。久則脾胃受傷。醫藥難治。患者。當端坐閉息。鼓動胸腹。俟其氣滿。緩緩呵出。如此五七次。通暢即止。不可過勞。

又長壽經之「治聾應閉氣」云。凡耳聾治法。每朝起坐。緊閉口鼻。候漲氣滿口。然後緩緩放出。久練耳聰。

# 廣見錄

## 第一篇 心經

唐三藏法師玄奘譯

觀自在菩薩。行深般若（般若音潑若音惹）波羅蜜多時。照見五蘊皆空。度一切苦厄。

舍利子。色不異空。空不異色。色即是空。空即是色。受想行識。亦復如是。

舍利子。是諸法空相。不生不滅。不垢不淨。不增不減。是故空中無色。無受想行識。無眼耳鼻舌身意。無色聲香味觸法。無眼界。乃至無意識界。無無明。亦無無明盡。乃至無老死。亦無老死盡。無苦集滅道。無智亦無

得。以無所得故。菩提薩埵。（音朵）依般若波羅蜜多故。心無罣碍。無罣碍故。無有恐怖。遠離顛倒夢想。究竟涅槃。三世諸佛。依般若波羅蜜多故。得阿耨（音陋）多羅三藐三菩提。故知般若波羅蜜多。是大神咒。是大明咒。是無上咒。是無等等咒。能除一切苦。真寔不虛。故說般若波羅蜜多咒。卽說咒曰。揭諦揭諦。波羅揭諦。波羅僧揭諦。菩提薩婆訶。

按此經能信持之。自有不可思議之靈感。而於靜坐時默誦之。尤可止一切什念。經文雖寥寥貳百多字。而所得佛教之精義。幾無餘蘊。耽禪悅者。其亦以斯言爲然否。

## 第二篇

### 坐忘銘

宋 王重陽

常默元氣不傷。少思慧灼內光。不怒百神和暢。不惱心地清涼。不求無



諂無媚。不執可圓可方。不貪便是富貴。不苟何懼公堂。味絕靈泉自降。氣定眞息自長。觸則形弊神逸。想則夢離屍僵。氣離形歸厚土。念漏神趨死鄉。心死方得神活。魄滅然後魂昌。博物難窮妙理。應化不離眞常。至精潛於恍惚。大象混於渺茫。造化不知規準。鬼神莫測行藏。不飲不食不寐。是謂眞人坐忘。

### 第三篇 養生說

宋 蘇東坡

已飢方食，未飽先止。散步逍遙。務令腹空。每腹空時。即便入定。不拘晝夜。坐臥自便。惟在攝身。使如木偶。常自念言。我今此身。若少動搖。如毛髮許。便墮地獄。如商君法。如孫武令。事在必行。有死勿犯。又用佛語。及老君語。視鼻端白。數出入息。綿綿若存。用之不勤。數至數百。

此心寂然。此身兀然。與虛空等。不煩禁制。自然不動。數至數千。或不能數。則有一法。其名曰隨。與息俱出。與息俱入。隨之不已。一息自住。不出不入。或覺此息。從毛竅中。八萬四千。雲蒸霧散。無始以來。諸病自除。諸障自滅。自然明悟。譬如盲人。忽然有眼。此時何用。求人指路。是故老人。言盡於此。

#### 第四篇

#### 靜坐訓

明 高攀龍

吾在此。全靠平日靜功。少年不學。老無受用。汝輩念之。靜功非三四年靜不來。何者。精神一向外馳。不爲汝收拾久矣。事多苦。拂意苦。有疾病苦。到老死苦。益不可言。靜而見道。此等苦。皆無之。汝輩急做工夫。受些口訣。不然此事無傳矣。天下惟此事。父不能傳之子。以身不經歷者。

。言不相入。卽終日言之。如不聞也、

復七者。取大易七日來復之義也。凡應物稍疲。卽當靜定七日以濟之。所以休養氣體。精明志意。使原本不匱者也。

先一日。放意緩形。欲睡卽睡。務令暢悅。昏倦刷濯。然後入室。柱香跌坐。

凡靜坐之法。喚醒此心。卓然常明。志無所適而已。志無所適。精神自然凝復。不待安排。勿着方所。勿思效驗。初入靜者。不知攝持之法。惟體貼聖賢切要之言。自有入處。靜至三日。必臻妙境。四五日後。尤宜警策。勿令懶散。飯後必徐行百步。不可多食酒肉。致滋昏濁。臥不得解衣。欲睡則睡。乍醒卽起。至七日。則精神充溢。諸疾不作矣。食芹而美。敢告同志。

第五篇

金丹論

果能子（時人）

萬物各具一太極。故無物無性。即無物無丹。中庸謂道察於魚躍鸞飛。莊子謂道在於瓦甕屎溺。醫家凡藥之鍊而出者。俱名以丹。若紅升。若白降。非虛假其名也。藥之性。固如是也。今以新學論之。磨磁石以取熱。而電生焉。電即磁石中之丹也。製枯骨以取燐。而光生焉。光即枯骨中之丹也。鹽也。硝也。砒砂也。硫磺也。石炭也。化之以取精。而各種酸素生焉。酸素即鹽硝諸物之丹也。當其電之現也。迴視爲磁石之時。則有仙凡之別矣。當其光之發也。迴視爲枯骨之時。則有仙凡之別矣。當其酸素之足以攻堅而蕩穢也。迴視爲鹽。爲硝。爲砒砂。爲石炭之時。則有仙凡之別矣。以上皆頑物之屬。猶飛騰變化若此。天地之生。人爲貴。而又萬物之靈也。貴非貴

其肉體。肉體終有腐朽之時。靈非靈其血氣。血氣終有耗散之日。曷貴曷靈。非以其丹耶。如謂賤者有性。貴者反無性。蠢者有丹。靈者反無丹。賤且蠢者之性之丹。可以煉而得。貴且靈者之性之丹。不可以煉而得。何其自視不頑物若耶？唯鍊物之丹。不外水火。人之煉丹。亦不外水火。物藉外來之水火。人藉自身之水火。物有精有氣。而無神。故鍊須資乎外力。人有精有氣而益之以神。故鍊惟在於自心。當科學之未興以前。有人曰。石生電。骨生光。鹽硝諸物生酸素。聞者駭而走曰。誕耳誕耳。今之誕丹道者。猶昔之誕科學也。嗟乎！人身難得。光景易遷。此張平叔之言。竊願志於道者。其速求鍊丹之術。毋待氣竭精亡。而始悔修生之無望也。嗚呼噫嘻！

此篇乃節之於庸言。爲近人所著。蓋必於丹道有甚深之研究。而於

科學。亦略知門徑。始能言之有物。令反對者無從置喙也。

## 第六篇

### 儲力篇

尤惜陰（時人）

我今敬告。舉國青年。重大使命。寄汝雙肩。青雲有路。汝不自前。萬金歲月。空過堪憐。有爲有守。希聖希賢。萬般能力。出自丹田。亦號氣海。元氣滿填。入力下腹。重心在焉。行住坐臥。集力維虔。中宮充實。熱力回旋。刻刻運氣。自策自鞭。頭腦冷靜。體魄健全。任何作事。氣象萬千。一切疾苦。不復相牽。一切困阨。化作清煙。百日小成。化枯爲妍。千日大成。登峯造巔。聲同霹靂。盜不垂涎。目放神電。虎且自眠。去辦外交。恢復利權。任作戰將。威名廣傳。治專門學。鐵硯磨穿。作宣講家。口吐青蓮。具此修養。人力勝天。任何方面。賴作中堅。實行素志。浴日旋乾。勗哉

多士。成功關鍵。

此篇乃著靜坐談尤君惜陰所作。尤君於靜坐法。取壓氣工夫。卽岡田氏。所謂凝腹力。因是子所謂安定重心。篇中所言效驗。確是至理。其起手練法。與本書靜坐法之調息訣。吸升呼降相同。練至純熟。并常時呼吸。亦是如是。則腹力可以不鬆。而丹田之氣。可以不洩。何則當吸息之時。元氣雖由腹內提起。然鼻爲出氣之路。方將空氣吸入。是腹內之氣。雖欲先出。亦無路可出。呼息之時。鼻孔雖有些微漏出。然所漏者。乃鼻孔內之空氣。而腹內之元氣。則自橫膈膜壓下。是亦未嘗漏出。故一呼一吸。卽一升一降。直如地球之繞日而行。未嘗越出軌道之外。道書比之大周天小周天。誠非虛擬。

又人之驚者。由於氣餒。氣餒則心跳。心跳則無主。故能練丹田蓄氣者。則氣盛而不餒。不餒則心不跳而膽自壯。古來之英雄豪傑。其威力足以懼人。皆由此點氣養成之。非有他也。

又人之怒者。由於氣冲。氣冲則肝動。肝動則不平。故能丹田養氣者。則氣能守而不冲。不冲則肝不動。而氣自平。古來之聖賢君子。其喜怒不形於色。亦由此點氣養成之。非有他也。

由是觀之。吾人雖非聖賢豪傑。然苟能修煉此點氣而養之於丹田。則當其遇驚之時。心可不跳。而膽自壯。當其遇怒之時。肝可不動。而怒自息。此則至淺至現。吾人可於驚與怒之際。而試以氣壓住丹田驗之。其效可立見也。



## 第七篇

### 衛生歌

眞西山

萬物惟人爲最貴。百歲光陰如旅寄。自非留意修養中。未免病苦爲身累。  
。何必餐霞餌大藥。妄冀延齡等龜鶴。但於飲食嗜欲間。去其甚者卽安樂。  
食後徐徐行百步。兩手摩脅并腹肚。須臾轉手摩腎堂。謂之運動水與土。仰  
面仍呵三四呵。自然食毒氣消磨。醉眠飽臥俱無益。渴飲飢餐猶戒多。食不  
欲多并欲速。寧可少餐相接續。若教一飽頓充腸。損氣損脾非是福。生食粘  
膩筋韌物。自死禽獸勿可食。饅頭閉氣不相和。生冷偏招脾胃疾。鮓醬胎卵兼  
油膩。陳臭醃藏皆陰類。老年切莫喜食之。是借寇兵無以異。炙煇之物須冷  
喫。不然損齒傷血脈。晚食常宜申酉前。向夜須防滯胸膈。飲酒莫教飲大醉  
。大醉傷神損心志。酒渴飲水并喫茶。腰脚自茲成重墜。嘗聞避風如避箭。

坐臥須教預防患。況因飲後毛孔開。風纔一入成癱瘓。不問四時俱煖酒。大熱又須難向口。五味偏多不益人。恐隨肺腑成殃咎。視聽行藏不必久。五勞七傷從此有。四肢亦欲當小勞。譬如戶樞終不朽。臥不厭縮覺貴舒。飽則入浴（是指浴於溫湯，或浴於溫泉，故不宜空腹，以其氣虛，恐汗出過多，轉傷元氣，故必先進小食，然後入浴，惟冷水浴，則宜空腹，最忌飽後入浴，有傷胃臟，慎之慎之。）飢則梳。梳多浴少益心目。默寢暗眠神晏如。四時惟夏難將攝。伏陰在內腹冷滑。補腎湯藥不可無。食肉稍冷休哺啜。心肝腎衰何所忌。特忌疏通泄精氣。臥處尤宜綿密間。宴居靜慮和心意。沐浴盥漱皆煖水。臥冷枕涼皆勿喜。瓜茄生菜不宜食。豈獨秋來多瘡痢。伏陰在內三冬月。切忌汗多陽氣泄。陰霧之中勿遠行。暴雨震雷宜遠避。道家更有頤生

旨。第一令人少嘖恚。秋冬日出始求衣。春夏鷄鳴宜早起。夜後晝前睡覺來。  
。瞑目叩齒二七回。吸新吐故無令緩。咽嗽玉泉還養胎。中指時將摩鼻頻。  
左右耳目摩數遍。更能乾浴遍身間。按膝暗須紐兩肩。縱有風勞諸冷氣。何  
憂腰背復拘攣。噓呵呼吸吹及咽。行氣之人分六字。果能依用力其間。斷然  
百病皆可治。情慾雖云屬少年。稍知節養自無愆。固精莫妄傷神氣。莫使苞  
羽火中燃。有能操履長方正。於名無貪利無競。縱向邪魔路上行。百步周身  
自無病。

## 第八篇

### 運動鑑

顧 實（時人）

西洋人以熱心於筋肉運動。遂得頑強逾恒。今我國。亦獎勵種種之競技  
運動。或武術。一若祇須運動。使筋骨強勁。即能長生不老也者。顧按之事

實。則絕不爾也。歐美各種學校。今已知運動過度之弊。痛論其害。而我國方視爲珍物。不惜妄加獎勵。承襲其弊害。誠所謂大愚不靈者也。十二年前。德國有好學者。診斷一勞働團體之健康。其人皆以乘自轉車爲業。診斷後。驗知其心臟。直無一人能完全無病者。

又據最近美國海軍醫務局發表之報告。則在嚴正規則之下。亘長時繼續競技運動者。皆明明發生險象。蓋自西紀一八九一。至一九一一之二十年間。美國海軍學校之學生中。熱心於競技運動者。共有六百二十五人。至一九一二年。則死亡者已有二十一人之多。死亡之中。懼肺結核者六人。懼精神病者。及神經系病者八人。中酒精毒者二人。懼激烈之心臟擴張病者一人。患心臟瓣症者一人。而尤爲心臟成病致死之原者。更莫如徒步競走及足球云

此外又有前數三分之一。凡一百九十八人。任爲士官之後。以其健康狀態。不能稱職。令退職焉。其中有心臟及血管障害者四十八人。罹腎臟症者十人。結核病者十七人。神經衰弱症者十六人。盲腸炎者二十五人。陷於海爾釐亞症狀者十五人。而經美國海軍醫務局之考察。乃知長距離徒步競走。尤於衛生有害云。據是等報告觀之。可知運動過度之害身體。灼然無疑。而首先受其害者。則爲心臟也。

又言運動之妨害身體。最爲危險者。莫如心臟。通常之心悸。不過心臟搏動之數加多。毫不足畏。祇須略一寧靜。即可回復如常。惟小學生競走。至一英里之四分之一。或成人爲激烈之筋肉運動。則心臟多時擴大。不易收縮。於健康上。實大大危險也。

按此篇。采自顧寔氏所譯述之長生不老法。全書名言至理。不一而足。其精警處。可爲我國今日之學生。藉口運動衛生者之當頭一棒也。書爲商務印書館所出版。有志研究衛生者。真不妨一購讀也。

## 第九篇

### 姑妄言

### 采錄

磁氣。道書中所謂先天炁後天氣者。即今世科學家所稱之磁氣。故人之生與長也。乃得此磁氣而生長。人之衰與老也。乃失此磁氣而衰老。所謂先天者。即指未生身以前。先有此氣。方能生人。故此氣乃得自父母交媾之時。以成胎。所謂後天者。乃出世而後。再得空中之磁氣。由未合之頂門而入。然後潛滋暗長。以至成童。道家謂男子十六歲而真精滿。女子十四歲而天癸至。皆指其炁足成人之謂。惟其間亦有或先或後者。此則關於炁足未足之

分。不能以武斷論也。又按小孩頂門。動動不已。如吸器然。其秉氣厚者。則頂門之合早。其秉氣薄者。則頂門之合遲。以此推之。是頂門確係吸收磁氣之機關。俗稱小孩頂門未合。能知前世之事。是則頂門未合。尚與前生未隔離。卽是磁氣未足。尚未得稱爲今世之人也。

道家修鍊。必至玄關開。方能得藥結丹。方有返還辦法。然則玄關。是亦吸收空中磁氣之機關。其練法以回光返照。注意兩眉中間。或兩目中間。或臍下丹田。爲開關之手續。回光返照。是由山根以通泥丸。能至一心不動。與小孩之無思無念一般。則頂門自然復開。以接收空中之磁氣。此則所謂開關展竅。至於臍爲藏氣之所。玄關既開。自然直達臍下。故必以意守之。然後其氣不散。聚而結丹。卽此理也。

男子磁氣發於外。女子磁氣養於內。以男女論。女子磁氣獨多。是以能養出無數之小孩。非磁氣獨盛。曷克臻此。仙家明此理。乃有栽接之訣。而以不破鼎爲最有豐富之磁氣。若清靜派。是直以玄關爲吸器。求之於己。不求之於人。故玄關一開。不但能收空中之磁氣。即人類中放出之磁氣。亦能於靜默中而感召焉。栽接派。則以陽關爲接收之機關。其事看極易。其實乃極難。法財侶地。缺一不可。而又須積德累功。天緣湊合。方能得如意之鼎。否則踏破鐵鞋無覓處。徒呼負負已耳。

法國科學家尤師唐博士。曾發現電氣栽培法。以助植物之收穫。茲又唱一種新學說。要將地中磁氣。應用於人類。先將自己家屋。建於坐北朝南的地位。使其家屋得着北方有效的磁氣。並且睡眠之床。也要坐北朝南。使人



類在睡眠中。得着磁氣。而增進身體的健康。又在晝間將金屬的平板。放在鞋底。使人類在步行的時候。受着磁氣的恩惠。

以上云云。雖未知有無實驗。然磁氣之有益於健康。則可信而無疑也。

毫光。夫人身既藉磁氣以生。故由磁氣而發現毫光。亦猶今日由電而發光之理。殊無足異。仙佛皆由鍊氣而成。氣聚不散。發而爲光。是以其頂皆有圓光。觀近人蔣特生於影像之中現圓光。豈非鍊氣之驗歟。然則光既由人身而射出。人心有善有惡。是光之色彩。當隨之而異。人身有強有弱。是光之厚薄。亦當隨之而異。爲善人則表現祥光。爲惡人則表現戾氣。吾人肉眼雖不能見。若仙佛之慧眼。則一望而知矣。

茲再據英國電氣學者季爾納教授之言論。其對這種毫光。曾經詳細研究

。以爲是紫外光線的一種現象。這種紫外線。雖然肉眼不能看見。但是用「代薩依阿甯」眼鏡。可以窺見。包着人類全身的毫光。也可用這種眼鏡表現出來。「代薩依阿甯」是從煤油造出一種稀有的染料。融解於酒精中。塗玻璃上。就可造成看見毫光的眼鏡。這種染料。現出毫光的理由。至今還沒人知道。

人類身體的毫光。厚約一寸至三寸。可分三層。在術語上。有外層中層。及「愛台爾」性複身體層等名。外層爲無定形的朦朧之輝。中層爲刷毛樣之輝。「愛台爾」性複身體層。是在中層與身體之間。不容易與眼窺見。這種毫光。是由於男女年齡。各人的特質。及健康與否的不同。而有厚薄和色彩的差異。就是同一的人。其毫光的濃淡厚薄。也是每日千變萬化並見。對

於電氣的作用。和化學作用。表示各種反應。人類的毫光。多是灰色。及灰青色。在「代薩依阿寧」眼鏡中。現出淡青色。及深紅色等種類的。實是不少。

安得科學家。玄學家。再把人心之善惡。分別光色出來。俾用「代薩依阿寧」眼鏡者。可一望而知。則世間之惡人無從掩其惡迹。或可一變而爲善人世界。豈不千好萬好也。

息。息呼吸也。息訓爲生。即吾人生命。全賴此息以維持之謂。吾人絕食十日。或二十日。尚有不死者。然若將息停止。至十外分鐘。則失其生命矣。

息之目的。在生理學上所共知者。爲除炭納酸。而得新鮮血液之作用。

然此特息之目的。就事實察之。決不僅如此簡單也。一使血液新鮮純良。二扶助血液循環作用。三胸腹腔之臟器全部。及各種神經系。與以適度之刺激。使其實質強壯。與機能完全。息之出入以鼻。鼻孔有兩道。左右交互爲用。一孔司吐。一孔司納。譬之右孔司吐時。左孔司納。左孔司吐時。右孔司納。左右每隔一時許。交互行之。其理猶如胎兒臍輪之兩筋。一納一吐。不相混淆。此吐納法熟練者。臍下丹田。緊張如鼓。以指壓之。亦不陷落。有或閉口不呼吸。亦不氣促窒息。所謂無息之息。即仙家之胎息也。

胎息既成。則先天之一氣。納於氣海。能與外界先天之一氣。感應和合。何謂先天一氣。天地未開闢以前之元氣也。現在空中之大氣。由地氣、日氣、水氣、火氣、種種混合而成。名爲後天之氣。然其中尚含有先天一氣。

胎息工夫深者。得於後天之大氣中。吸納先天一氣。與體中本來之先天一氣和合焉。

臍。臍下丹田。爲人身之正中。肢體之樞軸。上與鼻對。所以吐納天地之大氣。而爲內外一貫之機紐。人生生命之根本。蓋婦人懷孕。以臍帶通胎兒與母體。卽臍爲生命本原之證。且臍居人身上下左右之中央。自然爲運轉全身之機軸。其理猶如物體之有重心。人之有臍。卽物體之重心也。物體不出重心。則不墜倒。人身全力常在臍。則氣血周行無阻。決不疾病。臍字從肉從齊。亦卽全身上下左右相齊之義。故輸送氣血。因而均等。設臍偏居人之上半身。則上身氣血清涼。下身氣血凝滯。全身失其平衡。而疾病必叢生。今仍位於人體之中央。無過不及。所以成爲天然之妙用也。

又一說曰。仙家以臍輪爲氣海。臍下一寸五分之處曰丹田。二者皆爲元氣充滿之根本地。人身之中。臍爲最要。當胎兒居母體之中。有二筋相連。一端通母之胞胎。一端通兒之臍輪。一筋輸母體之鮮血以養育胎兒。他一筋輸胎兒之不要物。還諸母體。其時二筋。除輸送血液外。兼吐納母體之元氣。故胎兒在未出世以前。已用臍輪吐納天地之大氣矣。

心。人有三心。一曰天心在腦。二曰人心在胸。三曰地心在臍。天心位於兩眉之中間。日月輔之。日月即左右兩目。鍊天心。是以兩目輕閉。回光返照。直射印堂而入。鍊之久。則光聚。天心發現。玄關自開。佛氏所謂見性也。

地心位於臍之後。腎之前。龍虎拱之。即左右兩腎。鍊地心之法。是用

胎息。以意引氣。伏於臍之上下。伏之久。則氣聚。地心震動。河車自轉。卽仙家所謂修命也。

人心在腔子裏。專司血液之循環。爲人身營養之本。亦人慾流露之所由來。故修養家。必除妄念。妄念卽人欲也。人欲淨而天理存。天理卽天心也。世人誤以血心爲心。而不知尚有一個良知良能之眞心者在。致舉世之人。多陷於人欲而不自覺。治之之法。惟有虛心。事來則應。物去不留。老氏曰。無爲而治。治此人心也。佛氏曰。萬物皆空。空此人心也。無爲而空。則天心不爲蒙蔽。而智慧生焉。地心不爲攪擾。而剛強出焉。以之入世。則爲聖爲賢。以之出世。則成仙成佛。此三心之區別。是又吾人有志修養者。不可不知也。

血。血液有自衛與營養二作用。一退治病菌、病毒。與治愈一切疾病之力。一營養身體。使成強健之動作。人體中。血液之分量。在壯年者。約占體重十三分之一。普通人之血液。大概有四千二百瓦。以至五千瓦。此血液。有無數血球。此無數血球。各爲獨立之小生活體。若從肺輸送酸素。則同時不但輸送液體。及蛋白質。與其他滋養。且因以退治病菌。抵抗外敵。以保吾人全身。血液中。有一種血漿。血漿中有透明淡黃色之液。謂之血清。凡入於人體。及動物體之病菌。即由其征服之。故普通指此退治病菌作用。爲血清殺菌作用。又有一種白血球。即帶白色之血液細胞。此等血液細胞。若徽菌入諸內。即立時食盡之。於人類動物體中。極有排除障害之能力。學者謂之「細胞食盡力」。此即所謂血液之功用也。



第十篇

叔苴子

明人

人身中「精氣神」三者。養之專一。皆可以通天地。感鬼神。橫六合而無難者。特患人自耗洩。而頽然不振耳。試以物驗之。蟾蜍好食毛蟲。蟲棲葉端。而蟾蜍伏於樹下。勢不相及也。以目光射之。而蟲自墜。精之至也。南方有蜮。名曰短狐。口中有弩。含沙以射人影。其形輒應影而成瘡。不治則殺人。氣之至也。蜣螂抱瓦凝想。卽尸解形脫。神之至也。夫三者。用之專一。昆虫么麼猶能妙著於形迹之外。況靈秀如人乎。昔人有入水遇蛟者。與蛟戰水中七日而斬之出。非有異術。其精定也。人欲手刃其仇。不得。偶遇像而拔劍刺之。是日仇人之首。無故自落。專氣所至。心手相應。不知其然而然也。倩女思所私成疾。一夕魂往從之。處數年。育男女歸。不知

其病寢於床也。此神行者也。此三人用之於邪。而入乎不測。行乎無方如是。況養之以道義哉。

古之至人。繙校四時。役使五行。惟不自耗洩。以宏至一之用耳。造化之用。人盜其機而爲用者多矣。激水而激之。造雨之理也。囊橐而鼓之。造風之理也。屋水而洩之。造冰之理也。藥炮而發之。造雷之理也。繼火而樹之。造木之理也。然人但知假之於物。而莫能用之於身。苟吾身之精氣神。專蓄而直發之。皆可奪造化之用。是故氣噓可造雨。氣吸可造風。氣凝可造冰。氣激可造雷。氣薰可造木。純氣所至。精亦至焉。精之所至。神亦至焉。宇宙在於手。萬物生於身。皆三者之作用而已。今道家之術。召風雷。制虎豹。行木偶。芽朽株。亦精氣之所使也。聖人能爲。而能不爲者也。

人之想念。可以役使血氣。造作夢境。是故思火成熟。思水成寒。思食成咽。思酸成津。思悲成泣。思愧成汗。此心能使氣之驗也。又如思淫夢感。思歸夢家。思榮夢貴。思財夢獲。思食夢嘗。此心能造夢之驗也。能使血氣。而不能使天地之氣。能造夢境。而不能造天地之境。則識有以礙之耳。惟至人則役五行者。不異於役血氣。造真境者。不異於造夢境。故能擲此方於別界。納須彌於芥中。非幻論也。蓋人以我爲我。而至人以天地爲我。以我爲我。故不能幹旋於我之外。以天地爲我。則無不能操攝於我之內也。

水者。天地之精也。風者。天地之氣也。火者。天地之神也。人取水以爲精。取風以爲氣。取火以爲神。水無所不滲入。其用無間。故人之精亦無間。風無所不簸揚。其用無極。故人之氣亦無極。火無所不照耀。其用無方。

一三  
故人之神亦無方。無間之至。能貫金石。無極之至。能達穹蒼。無方之至。能通古今。衆人得此三者。而耗之洩之。不盡其用。則精不能充膚革。氣不能鼓舞。神不能灼朝夕。忽然泯然。無異朽株枯木。可不惜哉。

腎者。人身之海也。海處地之下流。合千江萬川之水而朝宗之。雖廣且大。必有所洩。洩有二道。一曰歸墟。乃下洩而入於地中。已洩而不復返也。一曰星宿。乃上洩而出於地上。散之江河。而復還之海者也。此天地間之水。所以不涸而不溢也。惟腎亦然。舉人身之經絡筋脈之精液。會注於腎。腎聚諸脈之液洩之。亦有二途。一爲淫火所迫。則引而下洩於陰根。此一出而不可復入。如海之有歸墟也。一爲真氣所吸。則引而上達於華池。已復咽喉入胃。溉五臟而滋百脈。然復朝宗於腎。此已上而復下。如海之有星宿也。

。善養生者。閉其下流。而通其上流。使循環貫注。而無滲漏。則精神充溢。  
榮衛悅澤。內足以制火。而外足以防邪。却病延年之術也。

# 眞善美出版社

## CHEN SHAN MEI PUBLISHING CO.,

中華民國臺灣省  
臺北市林森南路46巷5號  
電話：3210013 郵撥13252

5 LANE 46 LIN SHEN S. ROAD.  
TAIPEI, TAIWAN  
REPUBLIC OF CHINA

### 印度瑜伽健身術

斯華彌西凡能達著  
謝元甫教授譯

(一) 印度瑜伽術，其初步的也是基本的修煉方法在「呼吸」。普通人的呼吸都在肺的中部，肺尖和肺根很少有機會可以利用，這種不完全的呼吸，影響身心健康，乃至發生肺病。而練習瑜伽的「完全呼吸法」，能使全部肺氣泡都發生呼吸作用，增進新陳代謝，減少衰老現象，回復青春活力。

(二) 瑜伽的體位運動法，配合呼吸法，除強壯肉體外，同時對五臟六腑及內分泌腺等，都可達到完全運動之目的，每日早晚規定學習一刻鐘，勤習不輟，半年之後，可使其生活力旺盛，神經增強，意志堅定，養成崇高人格，自必延年益壽。

(三) 「生命能」是不可思議的，常在靈體和肉體間成為連接的媒介物，假使將生命能切除時，靈體（靈魂）和肉體（體魄）相互脫離。依瑜伽修煉方法，便可增強其生命能，培養靈體，則肉體雖死亡，而靈體會永遠長存。

(四) 瑜伽修煉方法，類似吾國道家學術，就是煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛。到達天人合一的境界時，他的陽神可以自由脫離軀殼，逍遙大千世界，與天地共存，其結果正與印度的瑜伽術相同。

(五) 本書承南懷瑾胡劍鐸兩先生作序，徐毅先生作「瑜伽術目觀記」，均極有價值。譯者謝元甫先生為師範大學生物學系教授，現已七十餘歲，鬚髮不白，雖隆冬寒冽，亦單衣一襲，終日孜孜道術與醫藥之研究，非有過人之修煉，曷克臻此。

## 人演論

間嘗讀天演論。以爲萬物進化。皆出於競爭。爭而勝者謂之優。爭而敗者謂之劣。故物競天擇。優勝劣敗。實爲天演公例。雖其立論。足以警懦弱之國民。使求其適於生存之工作。然其流弊。反令剽悍之民族。相吞相併。日競爭於弱肉強食之場。吾爲此懼。吾又以獨居深慮。而知萬物之進化。惟有人類。人類之進化。則在乎靈魂不滅。生生世世。惟道德與智慧之修養。全是固無以見世界之眞文明。亦無以求人類之眞幸福。乃因佛氏三世因果未免之緒餘。而爲人演論

同是人也。而有智愚。謂爲種性。則賢父母未必盡生肖子。或賢不肖。

一四二  
差之天淵。譬猶富家翁。未必盡生令子。或反以之傾家蕩產。謂爲教育。則賢者。可造就以成其賢。而愚者。幾曾見其能使不愚。一校之內。其程度至不等。同一教授法。而所得之成效如是。然則所謂教育萬能。亦只能能其所能。而決不能能其所不能。是知賢愚。皆出於夙根性之所由來。而決非一二人之種性。與一時間之教育。所能斷定其究竟也。

何謂根性。卽根其性天之謂也。何謂性天。卽吾人之性。得自夙根之天。而非一時一世所造就。優者。固能變爲劣。而劣者。亦能變爲優。歷劫無量。變化亦無量。惟其變化甚漸。亦猶天之寒暑遞嬗。由寒而暖。由暖而暑。由暑而涼。由涼而寒。其間階級。循序以進。變於所可知。而變於人所不自知。根性變化。亦猶是耳。故其所得一時之孕育教訓。謂之能漸變其性質。



則可。謂之能全變其性質。則不可。

孟子主性善。此就優根性而言也。荀子主性惡。此就劣根性而言也。言其善。而不可概以盡人皆善。是性不盡善也。言其惡。而不可概以盡人皆惡。是性不盡惡也。是皆得其現象之所可知。而未究其夙根之所由來。既有其性。必有其根。根而不明。性於何有。故樹不能無根而發生。性亦不能無根而存在。根之謂。卽吾人所恃以生生不息也。吾人既由一根而輪迴不息。則吾人之性。亦必歷曠劫而不能磨滅。性既不滅。則必存其善。而去其惡。此世世之修養。又安可忽也。人有三生。此確切不移之理也。何謂三生。前生今生後生。一往一復。如環無端。大地輪轉。亦猶是耳。宇宙不滅。生生亦不滅。佛氏見解。非臆造也。既知三生。則今生之慧業。便是前生所修養。

後生之慧業。但看今生之修養。種瓜得瓜。種豆得豆。飄茵墜溷。自然而然。唯得慧而增益之。得業而解脫之。此君子所以自強不息也。

是故吾人之福慧。皆得自前生之修養。毋謂偶然而得也。吾人之困窮。亦得自前生之業障。毋徒怨天而尤人也。我有福慧。我當增益之。則後生之福慧。當更大也。增益如何。唯在修養。修養如何。唯在善行。所謂善行者。不外求其心之所安。有益於人。而無損於己。善也。有益於己。而無害於人。亦善也。或雖無益於己。而固大益於人。則尤善之善也。我有困窮。我當自省。天固不困窮人。人亦不能困窮我。我其所以至於困窮者。非今生而自致之。則前生之業障也。欲免困窮。唯自惕勵。大結善緣。困窮自免。若其業障太深。終不自拔。益當唯善是務。勇猛精進。不折不撓。今生幸遇。雖

未必來。而後生。即可決其舍困窮。而得福慧也。

緣之義大矣哉。一念之善。卽有善緣。一念之惡。卽有惡緣。有念卽有因。有因卽有緣。吾旣不能戒造因。當造善因。吾旣不欲受惡緣。當戒惡念。由念而生因。由因而結緣。此所謂因果也。準之人事。百不失一。其有善緣未準者。非不準也。或以惡念失之。其有惡緣未準者。非不準也。或以善念改之。故一念之差。卽可變更其善惡。而或不準於今生。而準於來生。或不準於自身。而準於子孫。此皆因緣湊會。無可獲免。彼善人有好子孫。是眼前有一部分之善緣。忽與結合。而自身於來生之善緣猶在也。彼惡人有壞子孫。是眼前有一部分之惡緣。忽與搆合。而自身於來生之惡緣猶在也。故世之善人。未得好子孫。是眼前之善緣不遇。而自身必於來生遇之。彼惡人

不得惡子孫。是眼前之惡緣。未與之遇。或前生有點善緣。未與結合。而以今生了之。唯彼自身之惡緣。終必於來生受之。我之福。非他人所得代享。我之過。亦非他人所能代受。此一定之理也。

因緣之理。至可信也。因之謂。即我所欲之謂。緣之謂。即我所得之謂。我欲嫖。斯得嫖友矣。我欲賭。斯得賭友矣。我欲吸煙。斯得煙友矣。我欲爲惡。斯得惡友矣。惡既如此。善亦同然。故我有惡因。即遇惡緣。有善因。即有善緣。彼殺人之人。今生雖未必見殺於人。而後生終必見殺於人。彼害人之人。今生雖未必見害於人。而後生定必見害於人。因既造矣。而緣終有遇之之日。彼福人之人。今生雖未必得福。而後生終有得福之日。故世有庸碌之人。而得福者。有不善之人。而亦得福者。有極善之人。而得禍者。

。有極賢之人。而一生不遇者。有無辜之人。而得禍者。有作惡之人。而倖免者。謂非前緣未了。不可得也。謂非後緣未遇。不可得也。人謂老天憤憤。無與於賞善罰惡。而不知善惡之賞罰。皆當由因緣之際會。而一出於吾人之自作自受。非冥冥之中。果有司其柄者。如其有之。則善人可滿天下。而惡人可絕跡於塵寰。一勞永逸。計無善於此者。何以太古至今。善善惡惡。世有其人。豈非因果之律。皆出於吾人之自造。而吾人所造之善因。吾人自得其賞。吾人所造之惡因。吾人自得其罰。是皆不能逃此因果律也。

人之生也。恃精神以生。精神之謂。即靈魂之謂。彼軀殼內之腦。與佈滿全身之腦筋分子。乃肉體上。應組織之物件。而爲精神所附麗。腦猶養電之器也。心猶發電之器也。腦筋猶傳電之器也。電即精神也。心之作用。皆

精神之作用。而非血紅色之心。所能作用。腦之變化。亦精神之變化。而非灰白質之腦。所能變化。今姑以世俗所謂心之心。而代精神作用之名詞。心之爲物。變化不測。因人之善而善。因人之惡而惡。天堂亦此心也。地獄亦此心也。閻羅亦此心也。神明亦此心也。魔鬼亦此心也。佛言世界唯心造。蓋無一而非心造。即精神之變化作用。人而爲善。則此心自造天堂。沒後靈魂。自登天堂。非天帝特設此天堂。人而爲惡。則此心自造地獄。沒後靈魂。自墜地獄。非閻羅特設此地獄。人而信神明。斯有神明矣。人而信魔鬼。斯有魔鬼矣。是皆此心之所變化。亦即精神之所作用也。天堂之謂。即光明之謂。地獄之謂。即黑暗之謂。人而爲善。則此心自化光明。沒後靈魂。自得光明之路。靈魂既得光明自由之樂。則轉世之時。自有善緣爲之引導。而

生於幸福之家。人而爲惡。則此心變爲黑暗。沒後靈魂。亦入於黑暗之域。靈魂既有黑暗不自由之苦。而轉世之時。自有惡緣與之拍合。卽不淪於畜生道。而亦生於貧賤之家。蓋光明黑暗。區域攸分。既由此路而來。自然由此路而去。光明猶白日也。黑暗猶黑夜也。吾人之居處。愛白日乎。愛黑夜乎。如愛白日之光明。則吾心不可不自造光明。如懼黑夜之黑暗。則吾心不可自造此黑暗。善則光明之謂。惡卽黑暗之謂。善之大者。如青天白日。惡之大者。如昏天黑地。事事可過人意。謂之善。事事可受人非。謂之惡。人不能向善而無過。猶白日之有陰霾乎。人不能有惡而無善。猶黑夜之有星光乎。耶氏之言天堂。非奉教之惡人所可登也。佛氏之言地獄。非無過之善人所能到也。人既欲登天堂。則不可不世世爲善。天堂是我之領域也。人既不入

地獄。則不可偶然爲惡。地獄恐將爲爾而設也。世無善人。則無天堂。世無惡人。則無地獄。世而有善有惡。則耶氏之天堂。佛氏之地獄。均勿視爲怪誕不經也。

靈魂之說。非誕妄也。軀殼在。則謂之精神。軀殼亡。則謂之靈魂。精神與靈魂。一而二。二而一也。人之有靈魂。亦猶天地之有電氣乎。電氣不滅。天地亦不滅。靈魂不滅。生人亦不滅。天地旣因電氣以輪轉。人亦因靈魂以輪迴。天地輪轉不息。人亦輪迴不息。電氣可由合而分。由分而多。取之無盡。用之不竭。如今日所用之電氣。幾幾乎電世界。而天地猶是天地。其電力固未嘗失也。人之靈魂。亦由合而分。由分而多。世界將有人滿之患。而靈魂不缺者。亦猶天地之電氣耳。吾爲是說。人或不信。願以電磨電而



電生。以人生人而人生。人固無不知之。然則靈魂以氣機鼓盪。而生靈魂。又何不可知也。電由磨盪而生。其電力既未嘗減。人由交媾而生。其人力亦未嘗失。則靈魂由鼓盪而生其靈魂。亦自一樣。以人生人。其體格每有相同之點。而其心思。則父與子。未嘗相同者。則可知人之軀殼。由人生之。人之靈魂。則由附麗而來。非人之所能生也明矣。俗謂初孩落地。未發聲者。謂之待魂。魂由胸門而入。聲乃由口而出。自是而後。始成爲人。古語如此。未必出於臆造也。

心思卽精神也。心思薄弱。卽精神薄弱。精神強。則靈魂亦強。靈魂強。則在陰界。自能吸收同類一部份之靈魂。以增其強度。一至轉世。而其才力氣魄。迥非常人矣。精神薄弱。則靈魂亦薄弱。迨入陰界。隨其氣機飄蕩

。或分散而爲無數之薄弱靈魂。或被強者所吸一部份。而賸餘無幾。故世上愚弱之人。卽此薄弱之靈魂所附賸也。是故在生而無修養堅固之精神。則死後必無美滿之靈魂。有美滿之靈魂。而無帶來生前之善行。則後生之福利。又安可致也。唯是人既由靈魂轉世。何以不省前生之往事。此則當知吾人所生之世。謂之塵世。旣曰塵。則吾人之往事。亦猶吾身之塵垢。一經飄拂。未有能存在者。故靈魂旣脫軀殼而去。復經氣機鼓盪而生。或被吸收或被分散。已無復整個之本來面目。且無異身上之塵。經過飄拂一般。又安有往事可省。其有一二憶前生事者。必在生之精神。經過修養。復未經氣機之鼓盪完全整個。不吸不散。或如衣上塵。飄拂不去。由是粘着。存其固有。乃能不忘其本來。非奇異也。若謂不省前世事。以詆靈魂轉世之非。然試問吾人

。自出世至老。所有經過之事。能一一記清乎。其精神不足者。或旋作旋忘。故謂不省前世事。而不信爲靈魂轉世之說。是皆狃於今日昨日之事。而豈知靈魂之轉世。未必如今日與昨日之容易而來。自由而去。故其轉世。非自能轉世。亦非不能轉世。蓋一任氣機之發動。亦猶地球之旋轉。乃隨其氣機而旋轉。而亦不能不旋轉。故四時一換。而爲地球之生命已換。亦無不可也。

天地與人。其理一也。是皆一往一復。一陰一陽之道也。天地之有日。陽也。天地之有月。陰也。人之有精神。陽也。人之有靈魂。陰也。天地有陰有陽。所以能成天地。人亦有陰有陽。所以能成人。故天地循環。無往不復。是皆出於陰陽二氣之不能磨滅。人之不能無死不生。無生不死。是亦出

於陰陽二氣之不能磨滅。非然者。天地既有日矣。又何必有月。既往又何能復。彼天文家。地理家。特不過泥其迹象。與化學家。而分析人之原質。是皆不知形而上之所謂元素也。

精神爲人之陽氣。人之軀殼。所恃以活動。人之智識。所恃以驅策。故人能善養其精神。卽長生久視。可也。人而能善用其精神。則聖賢豪傑。亦可也。善養精神者。軀殼雖老。精神不老。軀殼雖毀。精神不散。故再世而爲人。精神或且倍之。不善養精神者。軀殼雖存。精神已失。行尸走肉。等於待斃。故再世爲人。其精神亦薄弱。若善用精神者。則精神因愈用而愈出。肉體雖亡。精神猶在。彼聖賢豪傑。直爲活至今日。可也。反之而不善用精神者。爲大奸大惡。凌轢一世。流毒社會。豈不逞一時之欲。然而不計及

仇敵之報復。與法律上之或不能免。則未之有也。千夫所指。無疾而死。精神既受苦痛。亦將離軀殼而入於黑暗之鄉。此所謂哀莫大於心死。而此大奸大惡。卽心死之人也。故世有決犯。當其未決之前。肉體固儼然生活。而不知其精神。早於定罪之日而去。他如冤死之人。亦由精神先隨怨氣而去。病死之人。亦由精神先離軀殼而去。精神不去。未有能死人者。是故精神不可不善養。而又不可不善用也。

精神與肉體。既有若是之關係。故肉體無精神不活。精神無肉體亦無以見。肉體之全部。皆爲精神所支配。肉體而健全。則精神亦健全。肉體而不健全。則精神亦不健全。肉體壞一部份。則精神亦失一部分。人有多疾病而不卽死者。皆肉體未有破壞。或有破壞。而尙有一部分。以維持其精神而不

去。故有一病而死者。有多病而不死者。是皆肉體之破壞與否以爲斷。人有貪色慾以傷其身者。是以色慾而破壞其肉體也。人有貪口腹以傷其生者。是以口腹而破壞其肉體也。他如過勞過慮。貪得患失。皆能破壞其肉體。而蠲其精神以去。至若幼少之不壽。既無以上之破壞。則是先天賦予不足。精神不足以維其肉體。或受父母遺傳病。肉體不足以維其精神。二者必居其一。決非一時疾病之所能殺。然則精神既布於人之全體。而其根本地何在。則肉體內之心房是也。精神之在軀殼也。必到心房不可居而始去。故凡作虧心事。則不啻毀其精神之居留地。彼爲善之人。復加以修養有素。來去自由。精神充足。故其彌留時多鎮定。此則心房大放光明。精神得從容以去。彼爲惡之人。或因精神健全。到彌留時。反有種種苦痛。令人目不忍睹。此則由心房

黑暗。精神無路可行。有橫衝直撞。如決網羅。必到脫離心房。其氣始絕。況且軀殼之苦痛告終。而黑暗中靈魂之苦痛方始。或由氣機鼓盪。而入於畜生道。或以罪惡過重。而滯留於餓鬼道。或以業障隨身。而轉世以受磨折。人但知現在之苦樂不均。是固未知出於前世之修養各異也。

世有自了漢。每以得過且過。何必計及所不知之將來。而自號新智識者。又以物競天擇優勝劣敗。歸之於天演淘汰。抑知自了者。固不能了。彼芸芸總總。苦者自苦。樂者自樂。果何由而致也。歸之天功。天固渺冥。歸之人力。人或不然。蓋庸碌人。而得功名富貴者有之。聰明人。而困窮潦倒者有之。謂非夙生慧業。而加以現世之因緣變化。不可得也。不可得也。

歐美之人。抱其科學萬能之說。而科學日以進步。其所以然者。相習成

風。人人具此思想。既種其因。必得其果。故今人。雖發明未全。而後人。竟能引伸而光大之。非後人能巧於前人也。是皆前人之有此思想。曾經研究。而一再轉世。夙慧不滅。極深研幾。從而得之。苟明此理。則吾國科學之不振。非智不若人也。由現世之人。無此思想。無此夙慧。是故思想爲事實之母。此言真有價值。彼武力主義。亦白種人之所尚也。滅人種。墟人國。專律以天道。亦豈有幸。而國運不衰。且有蒸蒸日上之勢何也。蓋其武力。專爲國人謀幸福。以之對外。未嘗對內。故國人不唯不以爲非。且以爲是。積此思想。演爲夙根。尙武之風。乃日以熾。況施暴力於人國。而無人道者。又僅一部分之兵士。與主腦之人。是其業報。亦唯一部分之人受之。而大部分固無此業報。國又安得不強。且不僅此也。一國之內。政治修明。相生相



養之道日進而靡已。其所以種現世之因者。卽所以收後世之果。又何待言。雖然武力之業報。未嘗無也。歐洲大戰五年。其死於炮火者。死於殃及者。皆無一而非前此造業之人。謂非受報不可也。昨歲日本之大地震。其受難之鉅。亦自有地震以來所未有。謂非業報不可也。故我國之衰弱。亦至矣。而武人之造業。亦極矣。苟現世之武人。不變其武力思想以對外。爲保國安民之主旨。而唯內爭之是務。則怨魄冤魂日多。而報復之來。亦不免。內亂安有寧日。而國不亡。又安可得也。國人之思想。苟不變其因循任運之心。而發揚蹈厲之。以振其遠大之思想。爲普通人所同具。則根性不改。又安有一日。可與歐美人媲美也。吾思之。吾重思之。吾又不能不望我國之研究靈魂學者。以輪迴不息。以夙世慧業。爲不可逃之因果律。一新國人思想。而使

其善於造因也。

國界有區別。而靈魂界亦有區別。故造因於此者。亦必轉世於此。歐美之靈魂。必不越數萬里而投生於中國。反是而中國之靈魂。亦唯於中國而轉世。蓋其氣機鼓盪。自有常軌。設有例外。非其靈魂之前生。無善無惡。遊行自在。得以舍此而就彼。則必造業造福於彼邦者。然後轉世於彼邦。以食其報。此又以因果律之而必然。故我國人。而不善造因。則我國雖再過數百年。其情狀決未有以異於今日。或以國人相殘過甚。罪孽日深。相率而淪爲牛馬奴隸之不若。尤可懼也。尤可懼也。

此稿成於二年前。其所持理由。蓋亦有見而發。然未敢以質高明也。今歲東來。旅居多暇。乃於書簾底出而讀之。自以思想未有新於此也。

。學力未有進於此也。而耳之所聞。目之所見。又無以異於吾之所持論也。爰不自量。編訂成帙。將以求當世之慧心人。爲我下一評判。

時民國十七年十二月一日萬馨自跋於神戶旅次

## 跋

自來宇宙人生之研究。立論至爲紛紜。綜其大要。則不出乎唯心與唯物而已。主唯物者。天演論是也。主唯心者。人演論是也。天演論。易生誤會。自歐洲大戰以後。謬點已明。人演論則鞭策入裏。近取諸身。可資吾人警策。茲欲假定一標準。人演論比較爲是乎。

善哉吾友洪君萬馨。因佛氏三世因果之緒餘。而爲人演論也。證以經文。如工畫師。畫諸世間。其義相脗合也。正道歌有曰。迷時明明有六道。覺後空空無大千。從人間一方面說法。不謂之人演。將謂誰演乎。特其演之立場。至廣漠而無涖也。演之之時間。至久遠而無量也。演之之分子。至複雜而不一也。演之之情狀。至變化而莫可名也。非眼目大於天。則觀察不

周。非壽命同於佛。則講習有限。夫是。故任何研究。祇得其一偏。而末由得其究竟也。末由得其究竟。是以立論益以紛紜也。

然此乃人生行業所感。本來如是。自非立志行道之士。勇猛精進。破除一切煩惱。摧伏一切魔障。恢復一切光明知見。終未易言也。善哉洪君。旣辨論人演之由來。復繼以善善惡惡之指導。反覆叮嚀。不厭其煩。蓋所以引吾人之興趣。俾凡處於順境逆境之間。不絕其嚮善之念。而益明白夫所謂人生之遭際。原來爾爾。因以大澈大悟也。善哉。舉世昏昏。獨眈此慧業。庶幾可繼華嚴原人論而益世矣。

中華民國十八年五月葉青眼敬跋

## 跋

生不知從何來。死不知從何去。芸芸衆生。同在夢中。此大問題。誰能解決。善哉佛之言曰。一切唯心造。則知天演之論。不及人演之切實。而人演之注重唯心。詳明因果。其說尤爲廣大精微。圓滿無憾。人生之一切問題。可以解決矣。

嗟乎。舉世中於物質文明之毒。不知自心久矣。軀殼存而心靈已亡。可勝悲歎。得此書而喚醒之。人群之道德日明。本來之面目漸顯。則是書之有功於世。豈不偉歟。善哉洪君。其乘願再來。以廣度衆生乎。爰誌數語。以讚歎之。

中華民國十八年五月出塵道人周子秀敬跋

天演之論。不合時宜。人演之論。可當嚴規。一切心造。他何能爲。三世因果。確乎不移。洪君哲理。念茲在茲。可以察理。可以前知。可以砥俗。可以扶危。大解大脫。大慈大悲。普度衆生。敬謹奉持。合十贊歎。莫贊一詞。

歲在己巳九秋之月。偶作偈語。奉題

萬馨道長人演論後。

髯僧陳葵和南書

# 仙學·丹經·道書·靜坐(一)

呂祖全書(精裝)

純陽祖師

道言內外秘訣全書(精裝兩冊)

(明版,歷代祖師傳述,袁介圭校正,戴源長藏版)

參同契闡幽(精裝)

魏伯陽

參同契直指

魏伯陽

道德經註解(精裝)

黃元吉

樂育堂語錄(半精裝)

黃元吉

道門語要

黃元吉

古本伍柳仙宗(精裝)

伍冲虛·柳華陽

性命法訣明指(精裝)

趙避塵

道源精微歌(精裝)

劉名瑞

敲躡洞章(精裝)

劉名瑞

玄機直講

張三丰集

張三丰道術匯宗

徐雍

金丹四百字(五註)

宋·張子陽

靈源大道歌白話註解

曹文逸·陳撝寧註

孫不二女丹詩註

孫不二·陳撝寧註

心傳韻語全集(精裝)

何謙

心傳韻語選鈔

何謙

玄宗內典

張洪陽

金丹大成集(手抄本)

蕭廷之

道德會元(手抄本)

李道純



# 仙學·丹經·道書·靜坐(二)

訪道語錄 (精裝)	李	樂	倅
仙學妙選 (精裝)	李	樂	倅
禪道選要	李	樂	倅
仙學辭典 (精裝)	戴	源	長
道學辭典 (精裝)	戴	源	長
神經衰弱靜功療養法	圓		頓
仙學集錦 (精裝)	龔	松	仙
築基參證	許	進	忠
修真不死方	印		權
黃鶴賦真本註解	常	遼	先
大成捷徑	楊	青	藝
丹道漫談銅符鐵券合刊	汪	化	真
仙家長生術	倪	清	和
修仙秘典	倪	清	和
現代道家修煉寶典	倪	清	和
道家長生秘訣	倪	清	和
仙道漫談	張	義	上
聞道子講道精華錄	西	蜀	道
明道語錄	洗	心	子
悟道錄	劉	悟	元
健康長壽修行法	程	家	鼎

# 仙學·丹經·道書·靜坐(三)

因是子靜坐衛生實驗談	蔣維喬
養生隨筆	林一民
科學靜坐法	林一民
養生縱橫談	施毅軒
五大健康修煉法	洪萬馨
呼吸健康法	洪萬馨
無爲靜坐法	徐眞如
靜坐健身法	胡嘉等
唱道眞言	青華老人
天機秘文(性命雙修心印口訣)	崇福宮抄本
合宗明道集	冉道源
繪圖七眞傳	
雙修漸法述記	平常居士
新編衛生要旨	連碧榕
練氣行功秘訣內外篇	張慶霖
靜坐三年	岸本能太
岡田靜坐法	岡田虎次郎
中華仙學(精裝上下册)	徐伯英選集
(圓頓子主編。袁介圭審定，眞善美經銷)	



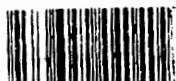
行政院新聞局出版事業登記證局台業字第〇九六二號



版權所有 翻印必究

## 五大健康修練法

ISBN 669244040-8



## 九大健康修煉法

140

警人社省五號1352局大號廠

真善美出版社三十年來，印行各種有關修心、養性、却病、延年、健康、長壽之圖書，已達百數十種。舉凡丹經、道書、佛經、哲學、國術等書，以及其他各種天下奇書，頗受讀友歡迎，因極有效驗，諸如「絕症康復」「轉弱爲強」「變化氣質」「青春長駐」等等之實例極多，均曾親見。足證我國自古流傳至今之仙家學術及中華國術，自有其崇高完美之價值。本社主人漸入老年期，本身獲益良多，決以有生之年，提倡國術，弘揚「仙學」，務期人人健康長壽，進而研求長生不死之道。現除繼續出版外，並擬籌印「仙學文庫」，陸續發行，闡揚「性命雙修，理事並重」之學術思想與上乘功法，慕道之士，盍興乎來！（印有詳細目錄，歡迎函索既寄。）