

許進忠肖像



中華民國十六年春攝
時年三十七歲

王蟾翁云

用工夫者如擒狡兔然稍懈
則兔從稍緊則兔死須於空
虛中覓之

甲辰冬

渠川震士顯

「築基參證」四版自序

經過將近三年，拙作三版又告售罄，益徵仙學是一門男女老少咸宜的學術。其于卻病延年，進德修身的價值，已經漸為國人認識，內心感到十分欣慰。

積十餘年觀察，發見多數自學靜坐者，由於乏人指導，行工時普遍存有放任積習，因此往往偏於單純養性一邊。愚見以為單純養性靜坐，對於高血壓與心臟病等確有裨益；惟於脈搏、呼吸緩慢和低血者，則殊不相宜，習後輒生面黃帶青諸象。為除積習，已於七十年春撰妥（糖尿病數息療養法），交付築基參證班，以內外息分別實驗。事後檢討，效驗顯著，習者稱便。

仙學於健身方面，愚於再版序中已作披露，今再補充自愈病例如次：
一坐骨神經痛；二遠視；三近視；四過敏性鼻炎；五鼻竇炎；六便秘；
七開刀後遺傷口隱痛；八婦女閉經；九失眠；十耳鳴等等。為了蒐集更多自愈病例，希望閱過本書獲得健康者，提供事實經過，便利後來參考。

研究仙學必須閱讀正統仙經，以求明理。身體力行後，還宜參訪品端行謹先進，執經叩問，以資印證。凡語涉偏激邪異，誨淫採戰，非法教門，歛財騙身者，即應止步。果能如此，學道雖不成，猶不失為彬彬君子。

求生惡死，乃人之常情。修仙者得天地間浩然正氣以卻病，病卻自

能壽延。延壽之餘，當發求生修己之心，照顧家庭，造福鄉梓。否則，但尋深山枯坐，時刻關心區區血肉軀、臭皮囊，毫不干一點人事，雖壽數百歲，何嘗是一件樂事？

中華民國七二年一月許進忠識於台北市雙園

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

敲蹻洞章(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

「築基參證」再版自序

仙學是一門很冷僻的學術，研習的人很少，因此仙學的書籍，看得懂的人當然更少。拙作初版發行二千冊，經過六年，終於售罄，內心感到非常欣慰，足徵「此道不孤。」今趁再版之便，特就數年來先進惠賜卓見，及接觸各地讀者，所得幾點感想，寫在書前，敬請不吝指教。

(一) 基隆方悟初老先生，對於拙作「靜坐時的觀照」五種方法中的數息法，表示意見，認為此法易滯於息。愚見以為數息法，如以靜坐整個歷程來看，不過是入門初階「權法」，無非借徑而已。此法為宋蘇東坡養身常用之法，用到一段時候，繼之以隨息法，習者如能破除執着，自當不滯於息。詳請參閱「東坡志林」卷一。

(二)拙作「呼吸的種類及作用」中，提及呼吸的內容配合問題。這些主要是說明呼吸在靜坐中的歷程，並非可以刻意模仿，而是靜坐到了某種進度，可能會發生的現象。

(三)調息是靜坐必要的方法，但是調息原爲促進凝神，如果竟執滯於調息，那就不是靜坐的本意了。調息的主張，約可分爲二大類：(1)自小周天前修到小周天階段終止，多用調息。這種主張，顯然著重技巧；(2)自小周天前修到小周天階段終止，以不調自調爲主，只能在某些必要時候，稍藉外氣以促進氣機的發動。這樣的主張，比較接近自然。以上兩種調息方法，以現在社會環境而論，前法利於親炙，尤須心靜，後法可以私淑，隨時可行。因爲環境喧鬧，已非古時所可比擬，因此現代人在調息時，須要特別留意內心是否

寧靜。須知心靜然後息調，心如未靜，妄調鼻息，往往有虛火上炎之弊。因此心難安靜的人，最好還是採用後法爲妥。

(四)靜坐時如何凝神入靜，是很重要的問題。入靜不是坐時心才要靜，而是在靜坐以外的時間裡，隨時留意內心的寧靜。如果能夠隨時保持內心寧靜，靜坐時自然容易入靜。鍛鍊內心寧靜的方法，可以參考明·伍冲虛著「天仙正理」中「煉己直論」，「仙佛合宗」中「最初還虛」和清·柳華陽著「金仙證論」中「煉己直論」，或清·李涵虛著「三車秘旨」中「收心法」，他如「太上感應篇」、「陰騭文」，都是習靜的人宜常參考，不可概視之爲迷信。

(五)靜坐對於身體健康極有益處，就愚所知，曾有許多讀者按照拙作自習

，自愈了高血壓、糖尿病、後天性心臟病、神經衰弱、肝炎、肺結核、氣管炎、風濕、關節炎、胃十二指腸潰瘍、遺精、月經帶病、婦女結紮輸卵管後遺痛症以及無名腫瘤等等。以上雖非不治之症，而能在習後數月中，獲得全愈，益信自古相傳之仙學，確有亟加研究之必要，希望閱過本書，獲得健康之餘，能百尺竿頭更進一步，大家努力把仙學發揚光大。

(六)仙學的研究，研讀書籍，身體力行之外，還宜多事參訪高明，細談心得，以資琢磨，就愚所知現在海內外，修道有年，見解精闢，足資師範者，各地都有，請參閱李樂球先生所著：「訪道語錄」自詳。

(七)拙作內容大多側重身內功夫，然仙家中亦有主張身外功夫者，其極致本無軒輊之分，第以篇幅所限，未能概略一敘，至以爲憾。讀者中，幸勿以

身內功夫誤爲仙家唯一法門爲感。好在現今交通發達，天涯已若比鄰，倘獲機緣，不難幸遇。

(八)愚自拙作發行以來，忙於生活，奔波勞碌，難得清閒。因此在數年中，沒有機會好好進修，專心習靜。虛擲光陰，毫無收穫，甚感慚愧。值此再版之際，沒有什麼好的心得，可以報導，乞希鑒諒。

中華民國六十一年十一月九日許進忠識於台北雙園

凌序

築基功夫向無專集，雖散見諸書，亦語焉不詳，且多述理而秘法，僅言梗概。

道友許進忠先生，少年好道，信篤行誠，窮理鉤玄，已非一日，且抱不凡之志。慨乎古本丹經借喻繁複，讀之令人眼迷，曷足以言宏揚道法，而啓後學之靈源也。故每有所得，輒記錄備者，日久而積稿盈尺，乃將舊錄整理成卷，又復謙恭自持，就正於玄門高士；簡明精切，實況畢陳；無難解難明之弊，有漸修漸證之功，既可免同志執經以問難！亦不虞旁蹊誤入於崎嶇，實大有功於玄門者也。

毀之者，或詆為着相，甚或誤為氣脉之學。然非上德之軀，豈無

工無法而能返本哉？道體不立，命且不保；忽立命之工，務無為之道，乃自誤誤人之論，非丹道之全也。

試思「凝神聚氣」、「採取烹煉」、「河車運轉」、「調神脫胎」，節次工夫，用之不休。良以求之無極，而不可捉摸，曷若體察動靜而有實據。況有無相生，動靜相隨，上下相傾，長短相形，皆由後天之陰陽，而返先天之無極也。

朱註悟真云：「外藥從後天返先天，以作為而返本，寂然之際，感而遂通，六根互用，不礙有為。」靜則神凝，動則法應，無而有，有而無者是也。

黃裳祖師云：「直造玄關，真機顯象，有為亦是先天；不然靜寂枯坐，一無所覺，無為亦為後天也。易，有陰陽是道之論，是陽非道

也，陰非道也。」道乎，其在陰陽動靜之間乎！

理無氣不立，氣無理不行，且必盜其動靜之機，採取真一之炁，以為丹本。築基之功，其在斯乎！

讀許先生手著：「築基參證」一書，益知「補身」、「換身」、「出神」、「合道」，莫不以築基之工，為其經始也。

凌逸梅 五十四年元旦於臺北

自序

仙道授受素嚴，鍾離十試呂祖；伍冲虛切問二十載于曹還陽；玉蟾三代感師恩，十年侍真馭，固皆節節傳授，雖非一口吐盡，然亦非為秘也。余年來歷事參訪，復從師多年，親炙既久，所聞自增，而今始得略窺門徑。

是書卽余參侍所獲，而行之有驗之實錄也。初，每有所受，輒加筆記，日積月累，聚而成冊。道友見之，羣促公開，余以尚無實學，不敢同意。無已，其假此為引玉之拋磚，求侶之嚶鳴乎！茲承吾師賜題曰：「築基參證」。

修士如不因音聲色相而見棄愚忱，從此葫蘆依樣，拄杖別憑，共

自序

事真參實證，或亦不無攻錯之益歟！

中華民國五十三年十二月二十六日

許進忠作於臺灣臺北

目錄

作者肖像

琴川處士題詞

凌序

自序

前言

第一篇 築基的原理

第一章 藥物

目錄

第一節 陽氣淺說

一

第二節 小藥淺說

二

第三節 光明與光色

一〇

第二章 鼎器

一二

第一節 鼎器淺說

一二

第二節 守竅

一三

第三節 用鼎的分析

一五

第三章 火候

一七

第一節 凝神的方法

一七

第二節 呼吸的種類及作用

二三

第三節 陽氣開關的分析

三〇

第四節 陽氣運轉的程序……………三六

第五節 陽火陰符的生理作用……………四三

第六節 內外火候淺說……………四七

第二篇 實驗健身靜坐法……………五三

第一章 靜坐前後應注意事項……………五三

第二章 靜坐時的兩足……………五五

第三章 靜坐時的胸腹臀部……………五八

第四章 靜坐時的兩手……………五八

第五章 靜坐時的面耳目口舌津液……………五九

第六章 靜坐時的觀照……………六〇

第七章 靜坐的時間……………七四

第八章	靜坐時的呼吸·····	七五
第九章	靜坐時陽氣的首次運轉·····	七七
第十章	靜坐時陽氣的繼續運轉·····	九四
第十一章	靜坐時小藥的採取·····	九七
第十二章	小藥得而周天起運後的生理及保養·····	一〇二

附 錄

(一)	創辦仙學報之意義
(二)	靜坐札記
(三)	我的靜坐經驗
(四)	靜坐過程景象簡述

前言

一、本書共分兩篇，第一篇是說明築基的原理和結構，以展竅、開關、河車等小周天前段的範圍來做基本分析，以大周天的境界來做附帶補充。

二、第二篇是說明築基的方法和實驗，以小周天的前段，來做實驗的程序，以小周天之初得小藥，來做求證的目標。這是因為這個階段比較富有現實的（Realistic）意義，和實際的「生理治療」作用，對於生理機能衰弱所造成的宿疾，有意外顯著的功效。

三、關於仙學三元的分法有嚴格和廣義之分，惟門派各別，觀感容有不同，茲勉為列式如左：

嚴格

天元神丹……服食……龍虎上經、銅符鐵券

地元靈丹……服食……金藥秘訣

人元大丹……栽接……悟真篇三註、方壺外史、還源翠虛篇等

服食……石函記等

天元……

清淨（亦作人元）——規中指南、中和集、樂育堂語錄

性命主旨、大道歌、道書十二種

靈丹……服食……地元真訣

廣義

地元

聖丹（黃）

點化

琴火重光、黃白直指、洞天秘典、

死汞（白）

承志錄、漁莊錄、竹泉集

栽接……三豐全集、圓嶠外史、紫清全集

人元……

清淨

（亦作天元）

古書隱樓藏書

天仙論語、伍柳仙宗

四、清淨法和栽接法都是仙家之傳統修法，皆有其存在價值，不可偏廢。但是栽接法在修習時，要有各項條件的配合，不似清淨法之容易實行，因此第二篇所提供之方法，即係以仙家清淨工夫為宗，陽氣運轉督任為主。

五、本書原為作者錄以自備參考之用，並不預備印行，初學閱者，如欲修習靜坐時，於參考本書之餘，仍應隨時請益高明，方能彼此印證，避免發生偏差。

六、仙學一門對於人類的生命，有極大的影響關係。只要一口氣還在，而得有正確的仙學方法，加以精勤的修習，雖是高齡，猶可改造體質，恢復青年旺盛精力。閱歷豐富的老人，如果再有青年一般健康的身體，對於社會的進步，和家庭的幸福，其貢獻是不可

限量的。

七、仙學不是迷信。仙學是最崇高的修養，包含多方面學問，也是講究身體健康的學術，有原理，有方法，有效驗，處處可以歷來仙經及自身來參證。希望閱過本書，而從未力行的讀者，或素來懷疑而不信者，不要給仙學做任意「隔靴搔癢」式的空言或推測。這是本人最大的祈望。

中華民國五十三年十二月二十六日

臺北三峽許進忠作

築基參證

許進忠撰述
虞陽子審定

(修道靜坐法門)

第一篇 築基的原理

第一章 藥物

第一節 陽氣淺說

我們開始靜坐，經過一段時期修習純熟以後，生理機能漸漸加強，臍下丹田發生一種暖力。這種暖力，通常稱爲元氣，仙學家則稱爲陽氣。

清靜派的修法，陽氣是從修士本身臍下丹田產生。栽接派的修法

，陽氣是從同類彼家接來配合。同樣的陽氣，清靜派的陽氣略含陰柔，栽接派的陽氣富有陽剛，兩派陽氣質雖然相同，效能則有區別。

第二節 小藥淺說

柳華陽說：「仙道元精喻藥物，藥物喻金丹，金丹喻大道，何喻之多也？道藏經曰：『精者，妙物也，真人長生根。』聖聖眞眞，莫不以此元精以闡明藥物也。夫藥物既根于元精，而又曰元炁者何也？且此炁從稟受，隱藏于炁穴，及其年壯炁動，欲有向外拱關變化之機者，即取此變化之機，迴光返照，凝神入炁穴，則炁亦隨神還矣。故謂之勒陽關，調外藥，及至調到藥產神知，斯之謂小藥，又謂之眞種子。」

又說：「行大周天，初採藥時，謂之大藥。此處行小周天，初採

藥時，謂之小藥，或謂之眞種子。古人未言小藥，及曹、伍二眞人，始發小藥之名。」

又說：「藥產之效驗，非暫時可得。至眞之道，在乎逐日凝神，返照炁穴之工純熟，而後有來之機緘。夫或一月元關顯露，或數月丹田無音，遲早各殊，而貴乎微顯勤生，不失調藥之工夫，則藥產自有驗矣。且炁滿藥靈，一靜則天機發動，自然而然，周身融和，酥綿快樂，從十指漸近於身體，吾身自然聳直，如巖石之峙高山。吾心自然虛靜，如秋月之澄碧水。癢生毫竅，身心快樂，陽物勃然而舉。丹田暖融融，忽然一吼，神炁如磁石之相翕，意息如蟄虫之相含，其中景象，難以形容。歌曰：奇哉怪哉，元關頓變了，似婦人受胎，呼吸偶然斷，身心樂容腮，神炁眞渾合，萬脈千竅開。蓋此時不覺入于幻冥

，渾渾淪淪，天地人我，莫知所知，而又非無爲，幻冥之中，神自不肯捨其炁，炁自不肯離其神，自然而然，紐結一團。其中造化，似施似翕，而實未見其施翕；似走似泄，而實未至於走洩。融融洽洽，其妙不可勝言。此所謂一陽初動，有無窮之消息。少焉恍恍惚惚，心已復靈，呼吸自起，元竅之炁，自下而後行。腎管之根，毛際之間，癢生快樂，實不能禁。」

離塵說：「築基不得玄妙，一陽難生，外藥不得玄妙，小藥不產。」

又說：「小藥產生是活子時。」

又說：「藥產神知，小藥成矣。」

又說：「調外藥，調到動極，陽關猶如走洩。順行之時候，即採

運行。外藥不調，小藥不產，調到藥產神知，再用採小藥之工。」
又說：「藥產神知，不知者，當面錯過。小藥產時，兩目金光，兩耳風聲，腦後鈴聲，氣穴之中，猶是滾水。暖氣推出陽關，回到丹田，又到尾閭、小腿、大腿，趲來推去。用神功降伏，辨老嫩採取，烹煉運一周後，動而復動，周而復周也。若如藥老氣散，則丹不結。藥嫩氣微，亦不成丹。必要不老不嫩，如浴之初起，暖風融融，此時不老不嫩，正好採用運行，丹可成矣。」

朱雲陽說：「坎離交而產藥，乾坤交而得丹。」

李涵虛說：「築基既久，積累益深，乃有一個時候，照常靜坐，忽於丹田中，突出一物，有聲如風雷之響，有色如星電之光，是爲後天中先天藥，即按第一車運之，至於泥丸，始化爲液，餌而服之，方

得玉液丹頭。此得藥結丹之始也。以後工夫，須要綿綿不絕，固蒂深根，乃盡養丹之妙。」

又說：「運精工夫，所以抽坎鉛，制離汞，煉己性也。前此煉精已久，得了小藥，結了丹頭，以後綿綿內息，天然自在，固守丹田。」

又說：「夫藥有小藥大藥，道分先天後天。後天則結小藥，結丹用之。先天則產大藥，還丹用之。後天無形無質而實有。先天則有物有用而實無。」

又說：「藥有三層，始則取外藥以制內藥，繼則由內藥以修外藥，終則食外藥以合內藥。取外藥以制內藥者，築基煉己之事也。此般外藥，乃是煉小藥，煉精化氣時也。」

又說：一元神、元炁交媾，而築丹基，生小藥也。以上各種有關小藥的名論，現在再加一番分析，就可以有一個簡單的認識了。茲將小藥的特徵略述如次：

一、小藥又名真種子，即是玉液丹頭。

二、小藥產生於臍下丹田。

三、小藥是行小周天時，有了陽氣後初次採得的藥物，也就是說：小藥是在築基，即展竅開關之後，才能採得。

四、小藥是後天中的先天藥，作用是在促使結丹。從小藥生起，如完成三百次以上玄妙周天，就須丹熟止火，有發生大藥的現象。

五、小藥是無形無質而實有，是小周天煉精化氣的中期結果。

六、小藥是元神、陽氣的交媾造成。

七、小藥產生時，臍下丹田生出白光。白光的出現，有漸現與頓現兩種情形。漸現是由於藥力未足，所以光明只能慢慢放出。頓現是由於藥力充沛，所以光明能够立刻放出。

八、小藥是生而後採。

九、小藥產生時，有極高度的快感。快感發生的時候，開始是在臍下丹田，最後散播於全身。因為這種修煉上所獲得的快感，勝過男女房事的快樂，不知若干倍，所以常常有靜功不夠的修士，在小藥產生的時候，缺乏定力，而致走漏。

十、小藥產生時，陽物會不自覺地壯舉。這是氣滿藥靈，刺激生殖機能所致。陽物壯舉時，陽物裡面同時會發生極高度的快感。這時要注意收心，否則會發生遺漏。

十二、小藥產生時，臍下丹田附近又暖又熱，熱力會慢慢流佈全身。尤其陰蹻一帶，熱度最高，收心有問題時，也會引起遺漏。

十三、小藥產生時，兩耳會有風雷的聲音，可以聽到，這些都是修煉時發生的景象，不可有追逐之心。

十四、小藥必須是在真息的情況下，才能產生。真息是由內在生機所致，其中有許多內景，各人由於功法、體質、勤惰的不同，却有許多差別。

十五、小藥採得以後，平時下體的體積，都會自動收縮，開始如兒童的模樣收斂，遺漏之患，從此可免。

十六、小藥採得以後，食慾漸減，食量漸少，尤其厭惡葷腥，而喜歡素食。

去、小藥採得以後，體力充沛，行動輕快，不易疲勞。

七、小藥採得以後，身體排洩量及次數會減少，流汗量也會減少。

六、小藥採得以後，心理上會起部份變化，由俗而雅，由華而實。心境較前爽朗、豁達、不喜言笑，但愛清靜。仙經所謂「調藥」，就包括煉小藥這部份而言。

五、小藥採得運轉周天以後，生理上亦漸漸開始發生變化。

三、小藥之名，是曹、伍二位真人，出來提倡的。這個名詞，以前沒有，但這並不是說，以前修煉就沒有小藥這段成果，是曹、伍二位爲了使人不致誤認，才將這個成果，賦予這麼一個確切的名詞。

第三節 光明與光色

修煉到採得小藥前後，有一種光明會從臍下丹田發生，到後來全身都有。有的人稱之爲性光，其實是陽氣所發動，是修煉上必經的過程。

通常在陽氣未運行十二時位以前，宜以不見光爲佳，如果是修仙的，則更不應該有。臍下丹田有了陽氣，經過一段時間的養煉，結了小藥。這個小藥，李涵虛稱爲玉液丹頭，有此一物，方能發光，以後光量更視此物輕重而定。

有了小藥，臍下丹田中星光朗朗，但此時不可驚喜，要一意收心，守其自然，不可任其發展，尤其初見光時，更應如此，否則只怕藥氣下奔，緣熟道（陽關、谷道）而去。

有了星光之後，工夫照前行得一個時候，金光便來。金光和銀光

不同。金者黃也，即是命光。銀者，白也，就是性光。

小周天的過程，此二光色，純是正色，此外各種雜色，壞處多，好處少，不值得談了。

第二章 鼎器

第一節 鼎器淺說

小周天的修煉，是以風（呼吸）、火（元神）、藥（陽氣）三項在身體內部交互進行的。呼吸、元神、陽氣的活動範圍，是在身體內部，所以身體在仙學的觀點上，就稱爲「鼎器」。

清淨法的鼎器，就是指修士本身而言。栽接法的鼎器，意義比較廣泛，有內鼎和外鼎的分別，內鼎是指修士本身，外鼎是指「同類彼

家」而言。

第二節 守竅

竅的意思就是指空穴。身體有許多竅，是修士安神之處。守竅的意義，是仙學逆返常用的方法。人的心意經常往外跑，無法恒與形體共存共榮，因此心神外馳，久之形因而漸枯，最後不免形神完全分離，以至生命結束。

守竅，有身外與身內之分。一般來說，守身外比較沒有弊病，但是易於落空，且開始效驗很慢，甚至必須圓通的人才做得好，不是一般人所能做的。守身內比較便於捉摸，但易於著相，開始效驗很快，一般人都喜歡做他，可是到相當時候要換竅而守，不是一竅守到底的，但換竅時比較費事。

現在把比較熟知的竅，開列於下，備供參考：

一、泥丸：守泥丸是很普通的守法，守得太緊頭腦易昏，血壓較高者不宜。

二、膻中：在兩乳之間空穴，坤道多守此竅。

三、黃庭：在臍上四寸二分之間，遺漏者可守此竅。

四、臍下丹田：守此竅最普遍，坤道亦有守此竅者。太鬆則火力不足，太緊則防成痞塊。要在鬆緊之間，認得調和，才能活用的。

五、陰蹻：俗稱海底，一名會陰，位置是在陰囊後，肛門前的小小範圍，守此竅陽氣容易發生。守到陽氣生，就要略向上移。

六、夾脊：守此竅比較容易生陽氣，益腎，守到陽氣生，就要換竅而守。

七、準頭：平易安全。

八、山根：位置是在兩眼之間，某善社多守此，但容易與守泥丸者生同樣弊病。

九、印堂：與「山根」之作用近似。

以上九種大約均爲熟知之竅，守時要輕鬆自然，才無流弊。另有主張守不內不外者，大概最要講究一個「中」字。此與守身外有異曲同工之妙。

第三節 用鼎的分

仙學有三元丹法，是天元、地元、人元。三元可以說橫是三條仙路，縱是一條仙路，都是通神仙的大道。三元分類，各家也是不同。有的認爲人元是指小周天、大周天以人爲本位的修煉方法。人元在呂

祖傳授以來，分爲東西南北四派。東派是陸潛虛，西派是李涵虛，南派是張紫陽，北派是邱長春。這四派以用不用外鼎來分，實在只有清淨法和栽接法兩種而已。

因爲有清淨法和栽接法之分，所以修持的方法不同，常有因爲見解不同與方法各異，而彼此攻訐。實際上這些爭論都是多餘的，各人的修煉，只要有把握收益就行，何必議論他人呢！

現在把清淨法和栽接法來比較一下

一、陽氣的生長：

清淨法進度較慢，力量較小。栽接法進度較速，力量較大。

二、鼎器的處置：

清淨法容易。栽接法困難：有用到九鼎的，也有只用一鼎的。將

來功成時，這些外鼎必須適當處置，於仙道才無遺憾。

三、修煉的費用：

清淨法較少：只要一間靜室，一個蒲團，或一、二道侶就行。栽接法費鉅：丹房要講究構造，另外器皿、外鼎的設置，和道侶的扶持，費用可觀。

四、傳法：

清淨法簡單，比較公開。栽接法複雜，極爲秘密，從來不輕傳。

第三章 火候

第一節 凝神的方法

凝神，原則上就是真意觀照，即運用心神，凝聚內照的意思。元神在仙學的作用上，稱爲火，所以凝神又名用火。

在沒有說到用火之前，先把「火」的意義，分四點加以說明：

一、火就是陽氣：李涵虛說：「此氣也，名壬鉛，名後天，又名陽火。」混然子說：「時至炁化，機動籟鳴，火從臍下發。」柳華陽說：「火者，炁也。」

二、火就是呼吸之氣：柳華陽說：「火者，呼吸之氣也。金者，元炁也。蓋金不能自生，必假火以逼之，使朝于乾宮。」但風火二字連用時，則風指呼吸之氣。

三、火就是真意、元神：白玉蟾說：「火者，神也。」柳華陽說：「煉丹全憑火以煉精。火者，神也，曰汞，曰日，曰烏，曰龍，皆

我之眞意也。」俞玉吾說：「腎屬水，心屬火，火入水中，則水火交媾。」邱長春說：「採二炁升降之際，若不以意守中宮，藥物如何運得轉？」黃元吉說：「用火有呼吸之火，有元炁之火，有元神之火。呼吸之火，能化穀精之氣，而生元炁。元炁之火，能化呼吸之火，而生元神，元神之火，能化元炁之火，而成大丹。」伍冲虛說：「元神不動爲體，眞意感通爲用。元神、眞意本一物也，言元神亦可也，言眞意亦可也。」

四、火就是神，也是藥：彭鶴林說：「火藥原來一處居，看時似有覓時無。」陳虛白說：「採藥時，謂之藥，藥之中，有火焉。煉之時，謂之火，火之中，有藥焉。」性命圭旨說：「藥非火不產，藥熟則火化矣。火非藥不生，火到則藥成矣。」黃元吉說：「煉

時謂之火，火中自有藥在也。然只是一個動靜而已，動而有形，喻之爲藥，靜而無象，擬之爲火。」又說：「神即炁也，炁即火也。」

以上火的概念既經分析，現在就說到用火的方法了：

小周天的工程，實在很像古人的導引、吐納術，不是毫無作用。只是在作爲之中，要暗合規矩，不能輕舉妄動。小周天的修煉，有文火、武火的交替配合，就是要避免火候上的太過和不及的弊病。

武火的意義，簡單的說，就是收心。人的心意，一向都是外馳的，不是經常能够和形體同住的。仙家認爲心意外馳，會損耗身體固有的精氣神，以致身體衰老。要防止精氣神的損耗，進而日增月益，惟一的方法就是：要把外馳的心意收回，隱藏在身體裡面。身體得到心

意的照顧，慢慢就能產生陽氣。

柳華陽說：「已熟或坐或臥，不覺忽然陽生，即迴光返照，凝神入炁穴，息息歸根。此神氣欲交未交之時，存神用息，綿綿若存，念茲在茲，此即謂之武火矣。」

又說：「武火者，用息攝炁之法也。且炁之生而下行，不自逆而

上行，欲逆而歸乎其源者，非息之招攝，無能還乎其爐矣。」

又說：「呼吸乃採運元炁之法，則逆吹微緩，謂之文火，緊重謂

之武火。」

黃元吉說：「火候文武，只有意無意之分焉。」

又說：「夫武火何以用？何時用哉？當其初下手時，神未凝，息未調，神氣兩者不交，此當稍著意念，略打緊些，即數息以起刻漏者

，是其武火也。」

李涵虛說：「心太散，則冷，務必守其自然，即武火也。」文火的意義，簡單的說，就是放心。人的心意收回身體裡面，觀照凝聚一番後，稍久它的「真意」的程度，便要慢慢消失，僅僅剩餘「凡意」。這種「凡意」對於陽氣無益，真正能影響陽氣的，却是「真意」。因此到了這時，就要把心意放鬆，讓「凡意」澄清一番，同時陽氣也才能得到溫養的妙用。

柳華陽說：「文火者，吹噓之養也。」

又說：「文火者，乃神炁相定而不動之旨也。……夫既曰不動，而又曰文火者何謂也？蓋神炁雖曰不動，而呼吸之氣，又在此吹噓，綿綿不斷之旨也。古曰吹噓曰溫養，是定而吹噓之意也。且火得風之

所嘯，火不息冷，藥則融而溫暖。」

又說：「神炁既交，陽炁已定，又當忘息忘意，用文火以養之。」

└

又說：「照顧溫養之，此即謂之文火矣。但不在交媾與周天之時，俱是用文火之法，以時刻溫養之，而煉己之工，亦是用此法。」

黃元吉說：「迨至神稍凝，氣稍調，神炁二者略略相交，但未至純熟，此當用文火，以固濟之。意念略略放輕，不似前此之死死著數，是即文火也。」

李涵虛說：「停神安息，以自然為主，心太嚴則炎，務必順其自然，即文火也，」

第二節 呼吸的種類及作用

靜坐與呼吸，關係至爲密切，幾乎沒有一本仙經，不談到呼吸的問題。火候上的運用，主要是風火兩項。火是真意、元神；風，是呼吸。沒有呼吸，人類即不能生存，修煉亦必無法進行。由此可知，對於呼吸的瞭解，實在非常必要。

呼吸分類，有外呼吸及內呼吸兩種。現在就外呼吸及內呼吸的範圍，逐步加以說明：

一、外呼吸

外呼吸，又名體外呼吸，是指人鼻孔出入空氣而言。這種呼吸又可以分爲：

（一）胸式呼吸：又名凡息，即一般人之正常呼吸。呼吸時，肺部張縮，不待學而能。

(二) 腹式呼吸：因是子稱腹式呼吸爲自然呼吸。這種呼吸，吸氣時腹部外凸，呼氣時腹部收縮。作用比胸式呼吸稍佳。

(三) 逆呼吸：因是子稱逆呼吸爲正呼吸，完全與腹式呼吸相反。吸氣時，腹部收縮，呼氣時，腹部外凸。這是比較特殊的一種呼吸，普通人不易學，甚且往往流弊叢生。

二、內呼吸

內呼吸，又名體內呼吸，是指人之呼吸，不經口鼻，而在體內自然存在，維持生命的一種呼吸作用。這種呼吸是以外呼吸爲基礎，然後逐步修煉出來的。這種呼吸是修仙的必經過程，亦煅礦出金所必須。人的生死，完全由於呼吸的宰制。因爲人體自母體內帶來的一點元陽，是人的固有生存元素，是外界任何物質，無法完全代替或補充的

。（仙學尙有天元、地元的方法，可惜現在知道的很少。）這個固生存元素，有一天使用完了，這個生命也就終結。這個生命的個體現象，好像蒐集業（Extractive Industries）中的煤礦產業，一經人類採掘燃用，只有減少，竟至一點都沒有，除仙家返還之法外，是無法人工再造的。

得小藥，是築基的事情。築基的意義，即是說把破漏的身體重新補充，要到陽氣旺盛，採得小藥，才算完成。能得此小藥，身體始能如十六歲純陽之體。這是對於身體業已耗用之元素，利用仙學原理及訣法，使其再生再造所致。這種再生再造的能力，是在內呼吸的作用下完成的。

內呼吸所以能促進長生，道理就是如此，現在再就內呼吸，按其

程度，加以分析如次：

（一）武息：火有文武的分別。爲了風火同用的道理，風亦有輕重的分別。因此息亦有文武的分別。武息、文息的名辭，即緣此而產生。所謂武息，即呼吸緊重之謂。武息由呼吸的長短，有三種不同的方式和用途：

呼吸等長時：用於子時位的武火，有念時亦可用之。

呼長吸短時：用於退陰符時的武火。

呼短吸長時：用於進陽火時的武火。

（二）文息：呼吸輕微，出入相等，綿綿不絕，微妙自如，用於沐浴的時位。

（三）眞息：靜坐之際，無口鼻的呼吸，雖有呼吸器，似乎沒有

用了。但在靜坐之外，則與常人同。眞息初現時，會感覺（仙學的修煉過程，所產生之內外景，都是感覺，不是知覺，否則必非眞境，而屬幻境，千萬注意。）胸腹一片光明，這種光明，有的人是漸現，有的人是頓現。光明剛開始時，如雲霧罩置在胸腹一帶，稍後「雲霧」慢慢消失，只有明明朗朗一片，有氣一上一下，往來口鼻、臍下之間。稍久，氣機更加旺盛，往來口鼻、臍下之氣，漸漸不見。工夫到此，即到達眞息的境界。這種眞息的情形，雖是大靜，但是還不能入定，必須再下苦工，方有希望。眞息的主要用途，是在「煉精化氣」。

（四）胎息：做完眞息工夫，以後才能採得大藥。在採大藥之前，有一段時間會入定（定有昏定及正定之分），這一定有好幾天，能不能採得大藥，要看工夫是否眞實而定。胎息的情形，初時是必須

入定才能有。否則還只是大靜。胎息的工夫，到末後來是不管任何時候，皆可達到「無口鼻呼吸」的程度。在開始的三個月之間，只覺得二氣在臍輪之虛境，微微震動。到了四、五個月之間，二氣都定了，食氣已經絕滅。到了六、七個月之間，心不生滅，完全沒有昏睡（睡而神不昏）。到了八、九個月之間，百脈已經停住，不再跳動。到了十個月，胎就全了。精氣神合一的「神」，歸於大定。這一定，就有六通的效驗。這六通是：漏盡通、天眼通、天耳通、宿命通、他心通、神境通。以上不過是胎息的過程，至於胎息的主要作用，便是「煉氣化神」。

內呼吸的程度，是一層一層深入的，前面把武息、文息列在真息、胎息之前討論，是基於它是內呼吸的初步訓練，是必經的調息工夫

，所以一起論及。這一點並不是說武息、文息，就是純正的內呼吸，只是表明它是內呼吸的訓練過程，與內呼吸有極深刻的淵源。

第三節 陽氣開關的分析

靜坐的最大目標，就是要溝通先天，使後天的形質，直接受到先天氣的滋潤。由此可知「鑽杳冥」是一件重要的事情，築基的可否完成，完全就在這件事上看。鑽得杳冥，才能生出陽氣。以後陽氣日積月累，達到某個飽和程度，就不怕衝不開關竅，達成蕩穢去污，變化氣質的目的。

筆者看到許多靜坐的朋友，都已經煉出陽氣的，可惜由於各人遭遇不同，因此陽氣的開關情形，也就有許多不同。這些不同的開關情形，經過一番歸納分析以後，發現一般情形大約不外三種：

一、陽氣開關時呈直線升降

經過一段時間的靜坐，陽氣在臍下丹田發出，丹田一時拉拉扯扯不已。又經些時，陽氣力量更大，開始左閃右爍，前後衝擊，上下亂竄。遇到這種情形，即是李涵虛所說的：「開關展竅」的時候了。陽氣在臍下活動到一個相當時候，即有開關的景象。這時陽氣集中於尾閭，開始鑽動，尾閭經過陽氣一番開鑿，自然就會尋出一孔，給陽氣通過。陽氣一過尾閭之後，接着就會再上夾脊。陽氣通過夾脊，就會直上玉枕，最後徘徊於泥丸宮裡。

陽氣在泥丸宮裡停留一會後，就朝印堂而下，經重樓，下降絳宮，最後回歸臍下丹田。以上陽氣開關的情形，是一直沿着督脈上去，再由任脈下來，經過路線形成一線，是一種正常的情形。這種開關情

形是破體的人最常見的。至於一般人開關所需時間，不能有一定的標準，只能看各人勤惰、體質、工法而定。

二、陽氣開關時呈平面升降

經過一段時間的靜坐，陽氣在臍下丹田發生，丹田一片溫暖，精神愉快。陽氣在臍下往來動盪，有展竅開關之兆。於是陽氣漸漸集中於尾閭一帶。這是臍下丹田陽氣充滿的證明，必定感到尾閭一片癢一片痛，壓力奇大，有熱流滲透，溫暖逾常。這時才可斷定陽氣已在開關。此關一過，夾脊一帶，立感熱氣瀾漫，壅脹難喻，渾身有不可言之溫暖。陽氣過夾脊，通常除了脹熱之感外，其他以不痛不癢最多。陽氣到了玉枕時，開關情形就不同以前二關了。這一關是比較費時，而又費力的一關，凡是開過這一關的，大家的印象總是比較深刻。因

爲不管是破體、或童體，這一關的痛苦可說最多，稍一猶豫，往往就開不了關。陽氣群通過玉枕時，免不了有酸痛的感覺，這種現象過幾天就會好。陽氣既通過了玉枕，接着就會一大片的衝入泥丸宮。這時頭腦一片感到昏悶、熱脹。這種現象卽是陽氣進入泥丸宮的證明。這樣的開關，從尾閭開始，通過夾脊、玉枕，一直到達泥丸宮，都似一片進升，形成平面。

陽氣在泥丸宮，經過一陣變化，就會緣着印堂，降下重樓、絳宮、回歸臍下丹田。這種陽氣開關的情形，是一直沿着督脈上去，再經由任脈下來，經過路線都似形成一片，這種開關情形可算是好的一種，但仍應仔細約束，這是童體或破體未久的人最多。這種開關情形，通常自靜坐日起不過七天，卽可完成，時間很短的，也有從初坐兩三

小時便可開關的。這是因爲他在胞胎時所運行的河車道路，尙未壅塞之故。但應注意分別，不要與未曾打通督任，而形成一片氾濫者誤會而走上同一錯路。

三、陽氣開關時呈曲線升降

靜坐一段時間，陽氣開始在臍下丹田活動，向尾閭進入，通過尾閭之後，陽氣開始在夾脊一帶活動。活動路線，有時進升，有時迂迴。有的陽氣再上玉枕，入泥丸宮。也有從此再無進行的。種種情形，不能一致。

陽氣既入泥丸宮，就朝印堂而下，在印堂這一帶，一般人可能尙有感覺，以下恐怕就感覺不出了。可以說，陽氣除了在印堂略有滯塞不暢的感覺外，至於如何經過重樓，進入絳宮，就完全不曉得了。

這種開關情形，是破體的人最多，當然工夫是較前兩種差一些。再說開關所需時日，一般也比前述二種情形爲多。這種情形，如果要加以修正是可能的，假如不及時修正，雖然暫時沒有弊病，到後來終難成正果，未免可惜。

靜坐是拿身體來實驗健身的方法，工夫稍有差異，效果立見不同。有時不惟無益，如果發生嚴重錯誤時，反而會損害健康。陽氣在督脈進升時，何以會迂迴而進呢？這是由於陽氣尚未充盈，有的由於配合運轉不合法度，有的由於喜功急進，不知初行陽氣運轉時，要注意慢行，運轉時須要注意時位的沐浴，以及元神一步不離的配合陽氣，要按着時位的程序，一步一步的邁進。所以陽氣雖有真意在臍下丹田，遙遙催行，但畢竟缺乏領導，因此不免有迂迴而進的現象。

至於陽氣自泥丸宮落入印堂，又何以在重樓、絳宮便沒有感覺了呢？要知道泥丸宮是精氣轉化的一個重要時位，也就是陽氣運轉十二時位裡面，最重要的一個起變化的地方。一般人運陽氣到此，大多急躁不已，不知子午卯酉，同爲沐浴之位，不知要有一陣溫養，就逼迫着陽氣，直下任脈，未能使陽氣在此時位，醞釀生化一番。因而陽氣運行到此，力量就顯著的變小，甚至完全消失。因此要是不懂得這個道理，陽氣一落入任脈，自然就感覺不出什麼作用了。固然任脈與督脈不同，非神經通過的路線，也是主要原因。

第四節 陽氣運轉的程序

如圖子午卯酉四個時位，在陽氣運轉時，這四處要正式停火、停符、進火、退符的。

靜

是靜篤的意思。開始靜坐的時候，要先用文火溫養，文息吹噓，然後陽氣始可壯盛。以上爲靜極。

動

陽氣震動的意思。此種情形，屬於靜篤，陽氣發生。當此時，宜棄文火的溫養，而爲武火的採取。以上爲陽生。

子時位

進陽火：火卽是氣，因爲陽用，故曰陽火。陽氣既生，是爲子時。陽氣既生，而趨壯盛，有活動之機，因非固定時辰故謂活子時。當此時，仍宜使用武火，採取臍下丹田中之陽氣，以爲進升督脉之用。此時火爲武火，吸爲武，呼爲文，呼在此時穩定，不起作用，吸則不然，作進升之用。以上陽火爲動。

卯時位

停陽火：當此時，宜使用文火，不可使陽火進升不已，動

靜剛柔，應予調節，勿使太過不及。此時火爲文火，息爲文息，要行溫養之工，休歇一番。以上陽火爲靜。

陽火既經溫養休歇，而有靜止。稍後則有活動之機。當此時，續行武火，陽火即可繼續進升。以上陽火爲動。

午時位

停陽火：陽火到此時位，宜即刻放棄武火不用，而應使用文火、文息，法卽微微的凝神觀照泥丸宮，呼吸則輕鬆自然。此卽文火溫養之意，亦恐陽火一路進升，未經轉化，遽降任脈，過剛爲害，成爲凡火。故午時位宜行文火、文息，溫養一番。此時位之溫養時間，可爲卯酉二時位之和，而比子時位爲少。以上陽火爲靜。

退陰符：陽火既到午時位，呈現靜止狀態，稍後溫養一番

，則又有活動之機，有下降印堂、重樓之勢，是爲一陰始萌，陰符產生是爲午時。符卽指氣，因爲陰用，故曰陰符。陰符既生，有活動之機，亦稱活午時，當此時，宜變文火，而爲武火，烹煉泥丸宮下降之陰符，以爲退降任脈之用。此時火爲武火，呼爲武，吸爲文，吸在此時穩定，不起作用，呼則不然，作退降之用。以上陰符爲動。

停陰符：當此時，宜使用文火，不可使陰符退降不已，仍應予以調節。此時火爲文火，息爲文息，陰符呈現靜止，要行溫養之工，休歇一番。以上陰符爲靜。

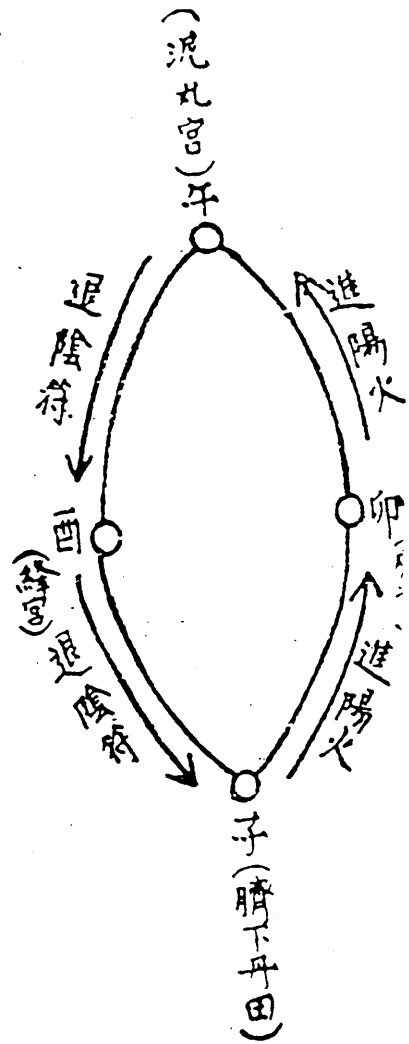
陰符既經溫養休歇，而有靜止。稍後則有活動之機，當此時，續行武火，陰符卽可繼續退降。以上陰符爲動。

子時位

——停陰符：陰符落入臍下丹田，是爲子時位，亦稱閏餘。此時陰符作用已無，唯有一團陽氣，靜止於臍下丹田。陽氣靜止，則須用文火溫養，文息吹噓，使陽氣得到一場大休息，然後始可重生，恢復壯盛。以上爲靜極。

陽氣經一番溫養之後，又有陽氣重生。以上爲陽生。

進陽火：陽氣既生，是爲子時。陽氣既生，漸趨壯盛，而有活動之機，是爲活子時。當此時，卽宜復用武火，採取臍下丹田之陽氣，以爲進升督脈之用。此時火爲武火，吸武呼文，呼在此時穩定，不起作用，吸則不然，有進升之用，以上陽火爲動。



附註：陽氣到酉位（卽絳宮），有清爽而愉快的感覺，卽爲酉時之證明。陽氣到卯位（卽夾脊），有溫暖而壅脹的感覺，卽爲卯時之證明。

柳華陽說：「夫升降之火，兼文武而用之，故曰柔而變剛，剛而

變柔，剛柔乃丹道之妙旨。及乎六陽吸機之入而升，是謂武，然呼機之回而定，即屬文。且以六陰呼機之退而降，是謂武，吸機之進而定，即屬文。故曰：時時有沐浴者此也。」

這段話就是說，陽氣經過的十二個時位，每個時位都兼有文火、武火，除子卯午酉四個時位之息火，用以調節剛柔，穩定氣機外，其餘八個時位，均仍有自然默化的文、武火。

陽氣的運轉程序，大約如上。現在再將陽氣運行時，神氣同行同住的原則，加以說明如下：

混然子說：「內伏天正斡運，外用斗柄推遷。」

柳華陽說：「冲虛云：斗柄外移，而天心不離常處。若以內伏天是，而外不推斗柄，則真炁不升降。若外推斗柄，而內不伏天是，則

眞種不結。」

又說：「周天之路，凡行火時，神炁必由此路而運。」

又說：「若行炁泛然于道外，不成路矣。或神不知其炁，或炁不能隨神。空空煅煉則金丹不成矣。守陽云：『有兩相知之微意是也。』」

又說：「立乎天心，依乎任督。」

又說：「凡轉法之時，必以眞意坐於中宮，而爲車軸之心，使爪之運轉矣。」

又說：「凡轉法輪之時，意、命必須依乎任督而行。或意行而命不行，或命行而意不行，則不成。」

第五節 陽火陰符的生理作用

陽火、陰符本來都是陽氣，因為作用不同，所以才有文字上的分別。什麼是陽火呢？

李涵虛說：「此氣也，名壬鉛，名後天氣，又名陽火。」

曹還陽說：「凡進則曰進陽火。」

又說：「亦以陽用者曰火。」

柳華陽說：「運火之時，後天氣進，則謂之陽火。」

由此可知陽火的意義如次：（一）小周天煉精化氣的工夫，在子時位（一陽）的陽氣，有進升的作用，故稱為陽火。（二）在督脈進升的陽氣，因為督脈屬陽，所以稱為陽火。（三）火就是陽氣。

進陽火時必須配合二種呼吸，才能發生作用。進陽火所要配合的二種呼吸，是側重呼吸的吸入部份。進陽火的作用是採取，就是採取

臍下丹田裡的陽氣，經過督脈進升到泥丸宮，使起「變化氣質」的作
用。進陽火時，夾脊一帶應有溫暖的感覺。

什麼是陰符呢？曹還陽說：「凡退則曰退陰符。」

又說：「以陰用者曰符。」

柳華陽說：「運火之時，後天氣進，則謂之陽火，後天氣退，則
謂之陰符。」

三皇玉訣說：「陰符者，暗合也，暗合天地之機，採運長生之本
，故曰陰符。」

黃元吉說：「符卽陽氣也，以陰用故曰陰符。」
由此可知陰符的意義如次：（一）小周天煉精化氣的工夫，運行
到午時位（一陰）的陽氣，有退降的作用，稱爲陰符。（二）在任脈

退降的陽氣，因為任脈屬陰，所以稱為陰符。（三）符就是陽氣。

退陰符時必須配合二種呼吸，才能發生作用。退陰符時所要配合的二種呼吸，是側重呼吸的呼出部份。退陰符的作用是烹煉，就是烹煉泥丸宮裡的陽氣，完成「變化氣質」的作用，然後經過任脈退降到臍下丹田。退陰符時，絳宮一帶應有清爽的感覺。

工夫日漸進步以後，當陰符從泥丸宮，下降印堂、重樓之前後，有時會感到一種液體分泌出來，落入口中，經重樓，達絳宮。稍後落入口中的津液，漸漸甘甜。以後陰符下降時，絳宮一帶感到清爽而愉快，好像大暑天，冷水沖淋身體一樣。同時鼻孔之間，可以聞到香味，如桂花香，或玫瑰香味等。但是如果感到鼻孔間特別冰涼，好像嗅到薄荷冰時，就要凝神（稍緊）內照了。臍下丹田有冰涼的情形時也

同上法處理。

以後更有許多景象，繼續產生津液或香味等，一切以不着相爲原則，才能得到真正的利益。

第六節 內外火候淺說

栽接法的工夫，他的過程與清淨法略有不同，功法亦各家各異，下列是就一種方式，加以比較：

栽接法下手時是和清淨法相同，轉手時才用栽接法，了手時又是和清淨法相同。轉手時的栽接工夫，需要兩類鼎器的配合。這兩類鼎器，就是指內鼎和外鼎而言。因此凡是發生於內鼎的火候，就稱爲內火候，發生於外鼎的火候，就稱爲外火候。

仙經說：「真氣積久，關竅自開。」

又說：「其時泥丸風生，而腎氣上升，少刻鵲橋瑞香，而甘露下降。」

又說：「外火候至，于是忙抽鼻息過關。訣曰：垂簾閉兌目觀頂，鼻引清風入金井，拳手縮脚似猿猴，明珠自上泥丸頂。」

又說：「降藥活子時也，于內腎就近處，運一點真汞，迎藥過橋，此吾身活子時也。」以上所引文字，均指內火候而言。

仙經說：「至玉漏寒聲，鉛鼎溫溫，此降藥活子時也。」

又說：「上橋既冷，藥已下降，爐中火發，熱如滾湯，鉛鼎溫溫，即外火候至。」以上所引文字，則是指外火候而言。

現在將裁接法中一種方式與清淨法修煉的異同比較如次：

一、凝神定息：

收已清之心入內，以安定浮躁之凡息，俾能心息相依。此段工法，栽接法和清淨法相同，不需要外鼎。

二、運氣開關：

甲、積氣開關法：神凝息定，則陽氣發生。陽氣初生力量甚微，必須日積月累，才能運過十二時位。此段工法，係積氣開關，栽接法與清淨法相同，不需要外鼎。

乙、聚氣開關法：神凝息定，此時陽氣已生或未生，只要審得彼家活子時來，即可以接引到我家來，然後導它運過十二時位。此段工法是栽接法所獨有，一定需要用外鼎。

以上兩種方法，前法較易，效驗較慢。後法較難，效驗較快。

三、保精煉劍：

運氣開關以後，仍要保精，不使外耗。根本堅固，才能鑄劍。此劍稱爲青龍劍，須煉至剛柔遂心，龍口無涎，方稱通靈。此段工法，是栽接法所獨有，一定需要外鼎。

四、採藥築基：

甲、運氣開關既久，臍下丹田，突出一物，稱爲小藥，又名真種子。此段工法係清淨法。栽接法於此階段中，如果環境發生問題，不克運用外鼎，可以接着做清淨法。

乙、劍既通靈，審得彼家活子時來，即接引到我家來，小藥即得。此段工法，爲栽接法所獨有，一定需要外鼎。

以上兩種方式，前法較易，效驗較慢。後法較難，效驗較快。

五、還丹結胎：

甲、大藥內生。此段工法，係清淨法，不需要外鼎。若接法力，階段中，如果環境發生問題，不克運用外鼎，可以接着做清淨法。

乙、大藥外來。此段工法，爲栽接法所獨有，一定需要用外鼎。大藥既得，結胎以後工夫，栽接法與清淨法大抵相同。不過，此外尚有「既未煉己」「屯蒙抽添」等之過程。

在此五個階段中，用接栽法，環境如發生問題，隨時可以接着做清淨工夫。但是清淨法如欲接着做栽接工夫，則需要鑄劍，否則無法運用外鼎。且栽接法係晚年適用之修煉法，如屬童體或破體未久，則殊不相宜，當以清淨法爲善。

第二篇 實驗健身靜坐法

第一章 靜坐前後應注意事項

一、要準備靜室一間，或就寢室作爲靜坐之用。靜坐時，要將門窗關閉，不使他人來擾。如遇天氣炎熱，可以酌斟情形開放，切忌以送風機器吹襲身體。

二、製軟厚的蒲團一個，準備久坐之用，或者用被、毯折疊，高約二至三寸代替亦可。

三、靜坐前後，對於富有刺激性之事物，應儘量摒棄，以免影響身心安寧。

四、欲靜坐時，如發覺身心煩悶，不宜立刻上坐，這時可以先行散步

一番，以求發散此等情緒，俟到心平氣和時，再上坐。

五、入坐前宜寬衣解帶，使筋骨輕鬆。

六、平直身體，端正就坐。

七、靜坐完畢，要慢慢張眼，撫摩上下腹，及舒放手足，切勿匆遽下座。如身熱流汗，必須熱退汗乾以後，才可見風。流汗若多，須要拭乾。

八、初習靜坐，如遇天氣寒冷，兩膝蓋骨上，應該用衣裳或被毯覆蓋，以免受寒，致成風溼病。陽氣運轉十二時位以後，這項保護工作，可以酌斟情形省略。

九、初習靜坐，在陽氣尚未運轉十二時位以前，應該絕對避免「房事」，以後也應該酌情儘量避免，以免妨礙靜坐的進步。

第二章 靜坐時的兩足

一、盤足而坐，以左脚加於右股之上，再以右脚加於左股之上。此式稱爲雙盤膝。初學者不易仿效，年齡較長，學之更難，不必勉強。

二、或以左脚加於右股之上，或以右脚加於左股之上，均可隨意。此式稱爲單盤膝。初學者，不能雙盤膝，自以單盤膝爲宜。唯須注意姿勢端正、平直，其功效與雙盤膝相同。

三、以右脚置於左股下，再以左脚置於右股下，兩小腿向後成交叉形。此式稱爲下盤膝。如因衰老，筋骨比較僵硬，單盤膝亦不易辦到，可用下盤膝，其功效亦同單盤膝。

四、無論雙盤膝、單盤膝，或下盤膝，三種坐姿，均需於臀部底下，用軟褥或蒲團墊高二至三寸，使之比較腿部略高，以免腰部彎曲，重心不穩。

五、初習盤膝時，容易麻木，可以稍加忍耐，修習日久則漸趨自然。

六、麻木不能忍耐時，可以上下交換兩足。如果再不能忍耐，可以暫時下坐，等待麻木過去，再行返坐。

七、如果能十分忍耐，任其極端麻木，則麻木之後，自然能恢復原狀。若經過此階段，以後再盤坐，即永不再麻木。附圖三種坐法：



勢姿之膝盤雙



勢姿之膝盤下



勢姿之膝盤單

第三章 靜坐時的胸腹臀部

一、胸部要順其自然，微微向前，使氣機容易下降。但是不可使腰部彎曲，以致阻礙氣機。

二、胸部以下要鎮定。鎮定下腹，就是要安定身心。然而並非有意運力入腹，是集中真意於下腹部，使心平氣和，身心比較容易安定而已。

三、臀部要向後稍稍凸出，使脊椎骨姿勢自然，才能便利久坐。脊椎骨的形狀，很像英文字母「S」，在臀部的位置，略向外彎。然而不可有意用力凸出，只要循其自然的姿勢即可。

第四章 靜坐時的兩手

一、兩手輕輕交握，貼附於下腹之前。

二、交握的方法，是以一手輕握他手四指，兩拇指結成交叉的形狀。

三、或者以左手握右手，右手握左手，均可隨意。

四、兩手交握垂置的位置，各隨個人肢體所宜，或者腹下，或在股上，不必一定。

五、兩手下垂及交握的指尖，要任其自然，不須着力。

第五章 靜坐時的面目耳口舌津液

一、頭頸正直，面要向前。

二、兩耳要像聾了一般，不要有意去收聽外來的聲音。如果在無意中聽到，也不要去看分析聲音所含的意義。

三、眼要輕輕合閉。眼睛合閉，腦才容易安靜，不致起許多妄念。靜

坐以前，一定要睡足，普通人大概八小時就行。睡足精力才能充沛，不然一上坐就昏睡了，這樣就不算靜坐。睡眠一方面要足，另一方面也要考慮到是否太多。睡多了，精神昏沉，直同渴睡，還是不能靜坐。

四、口要輕輕吻合，舌要抵着上齦。

五、口中如果生出津液，應該吞下。如果沒有津液，就不必理會。

六、呼吸的時候，不可以口代鼻。

第六章 靜坐時的觀照

靜坐時，意念的處理，是一個很重要的問題。人的意念，大致區分有兩種：一種是平常一般的思想意念，叫做凡意，或叫做人意，是

後天的。所以其中含有許多複雜的慾望；另一種是先天進入另一種精神境界活動的範疇。祇是單純的淨化了的一點真誠的意志，叫做真意，或者叫做誠意，是比較先天的。所以其中只是淨化而專一的。關於意念的處理，比較簡單而具體的方法，大約有五種，現在分別說明如下：

一、內視法：要把一切思想放下，不要起任何妄念。在內心裡面，先要有一層「我在靜坐」的單純意念。然後再把這個單純的意念——真意，繼續淨化，凝起神來，存入臍下丹田的適當一個部位。這時眼睛雖然輕閉着，要注視那個部位，要好像能看到的樣子，這個作用，就是以目光、心意，集中一處，但是仍應知「勿忘勿助」「若存若亡」的這樣做去。因為環境、體質、年齡的不同

，有的人不集中一些，就不見生效。有的人集中不善，就發生了弊害。一方面摒除其他妄念，另一方面，是要淨化單一的意念，不使新的妄念，繼續產生。這也可算得是「有欲觀竅」的一種淺釋。這個意思就是說：有妄念的時候，要用真意觀照（內視）身上的竅（臍下丹田是身體的一個很重要的竅），這樣妄念就能很快的消失盡淨了。

臍下丹田的位置，是在肚臍下一寸到三寸的位置（約爲三個至四個指頭合攏的寬度）。但是內視時，只須注入真意於臍下附近適當一個部位就可以，不必拘泥於尺寸。這樣內視稍久以後，所要內視的一個部位，漸漸顯明出來，而那些妄念也就慢慢消逝乾淨了。這時身體內境感到很清朗，沒有其他妄念雜想了，那麼

真意就能純淨的留守在臍下丹田的一個部位上。能够達到這樣的境界，就是內視收到效果的證明。

真意能够純淨的留守在臍下丹田以後，身體內境慢慢的就會感到非常恍惚，非常愉快，內心沒有絲毫的渣滓。這樣的境界，也可算得是「無欲」的初階。能够達到「無欲」的境界，那麼就不必再像起初「有欲」時，凝聚真意，以眼內視那樣的着意，只要順應着這樣「無欲」的境界，任它自然發展就可以。故仙經云：「知而不守」，「先存後亡」。

這樣一場放任的結果，連真意都淡釋得好像沒有了，身體也顯得好像沒有了。這個作用，仙經稱爲「無欲觀妙」。

「無欲」的境界，是非常輕鬆，非常愉快的。這時所有的感

覺作用，好像都停頓下來，完全是一片無人無我，清淨空寂的妙境。保持這樣妙境，仙經喻之曰「守城」。可是再過一些時候，這樣奧妙無念的無欲境界，就會很自然的逐漸消失下去，代之而起的是妄念雜想，漸漸的又滋生起來了。

妄念生起的時候，就是「有欲」的時候，工夫就要像前時「有欲」那樣的作法去做，這種打掃雜妄的過程，仙經喻之曰「野戰」。稍過一些時候，「無欲」的境界，仍然就會重新來臨。

觀照的過程，是順應着「有欲」、「無欲」，來復的去變換交替，而清淨的程度，也是順應着「有欲」、「無欲」的來復，一層一層的深入。

二、返聽法：上坐的時候，先要自勸自勉，把一切放下。以前的事，

不去追思，未來的事，不去幻想。在內心裡面，要有一個觀念，就是：「我在靜坐。」這樣把內心澄清一番以後，就要把心意凝聚起來，存入臍下丹田的適當一個部位。這時就要使耳朵的作用，扭轉回來，不去收聽外界的聲音，專一的貫注到臍下丹田裡面。這層作用，就同前面假設的「有欲觀竅」。

人的聽覺是非常微妙的，它經常在收聽外界所發生的一切音響。音響的含義，通常都會去分析。尤其在靜坐的時候，音響的滋擾，要比妄念還難處理。耳朵收聽音響，耳識生起以後，就有分辨意識的同時生起，這一分辨意識生起的結果，就會使人的妄念更趨複雜。

不使妄念滋生的方法，就是要使耳朵的生理作用，扭轉過來

，不使它去接觸外界，讓它直接去返聽臍下丹田的部位。

假如真意能够凝定在臍下丹田的部位，那麼耳也才能返聽到這個部位。相同的，假如耳能返聽到臍下丹田這個部位，那麼真意也才能凝聚在臍下丹田這個部位。能够做到這樣的程度，妄念就能控制了，真意的作用就出來了。返聽臍下丹田，到了一個相當時候以後，返聽的這個部位，漸漸清楚明顯出來。這時妄念就可以慢慢消逝、慢慢清淨了。這時身體內境可以感到很清朗，絲毫沒有妄念了。那麼真意就能很確實的留守在臍下丹田的這個位置上。能够做到這樣的境界，就是返聽的工夫收到效果的證明。

真意能够安穩純淨的留守在臍下丹田以後，身體內境慢慢的會感覺到非常恍惚，非常愉快，內心沒有任何渣滓。這樣的境界

，也可算得是「無欲」的初階。

能够達到「無欲」的境界，那麼就不必再像起初「有欲」時，凝聚真意，以耳返聽那樣的着意，只要順應着這樣「無欲」的境界，任它自然發展就可以，故仙經曰「知而不守是功夫」。

這樣一場放任的結果，就會使真意淡釋得好像沒有了；身體也好像不存在了。這一層作用，就是前面所說的「無欲觀妙」。

「無欲」的境界，是非常輕鬆，非常愉快的。這時所有身體的感覺作用，好似突然停頓下來，完全是一片無人、無我，清淨空寂的妙境。可是再過一些時候，這樣奧妙無念的「無欲」境界，就會很自然的消失下去，代之而起的是妄念雜想，逐漸又滋生了。妄念滋生的時候，就是「有欲」的時候，工夫要比照前面「

有欲」時的作法去作，這就叫做「野戰」。稍後「無欲」的時候，仍然會再來臨，做法仍同前面「無欲」時的情形相似，不必贅述。

三、觀息法：開始靜坐的時候，要把一切擱下，不去思想，有了妄念的時候，要拿正念來消釋它，要認清妄念是妨礙靜坐的，必須清除，才能實行靜坐。

能够自勸自勉一番以後，內在就有一片誠意了。這樣誠意才能有效的運用。這時就要把心意專一起來，觀想着鼻孔間出入的呼吸。

人的注意力，常常因為目標不同，而有差異。凡是動的比較能引起人的注意；靜的就比較不容易引起人的注意。呼吸的出入

，是一種動的現象，如果要加以注意，自然是比較容易了。能够集中精神，去注意單一的現象，人的意念就很容易單純了，所以真意才能發生心理影響生理的作用。

觀想（注意）呼吸的出入，經過一段相當的時間之後，妄念就可以漸漸減少，一直達到沒有的程度。

能够做到靜坐時，妄念沒有了，這時真意就能凝聚得住了。真意能够凝聚起來了，就要把真意存入臍下丹田裡去，依照前面所提出的內視法或返聽法下手去做。按此種觀息法，並非「心息相依法」。「心息相依」是正功，此是祛除妄念之權法。

四、數息法：一呼一吸，叫做一息。在靜坐的時候，從一息到五息，或者到十息，自己要保持一片誠意，使在這五息或十息中，不起

其他妄念。假使在這五息或十息中，有了妄念來侵擾，那麼就要把已經數過的放棄，另外再從頭數起，一直數到底，保持沒有妄念混雜進來。

假如能數完十息，那麼就要慢慢增加息數，增加到五十或一百息都可以。

數息的作用，就是要排除妄念，使人的心意安靜下來。數息時，假使能夠數到心平氣和，毫無妄念，呼吸細微極了，那麼就可以不數了。這是心意已經澄清，可以發生真意了。到了這個程度，是數息已經純熟了，還要從內視法或者返聽法下手。

五、吐納法：沒有靜坐之前，要先做一番腹式深呼吸。腹式深呼吸的方法如下：

先仰臥在床鋪上面，平伸雙腳，雙手交結在臍下一帶，然後以鼻吸氣。吸氣時，要儘量把空氣緩緩吸入，同時腹部也要儘量凸出。呼氣時，要以口呼氣。把吸入的空氣儘量緩緩呼出，同時腹部也要儘量收縮，必要時可以用雙手按臍下，幫助腹部的收縮。做這個腹式深呼吸，呼吸時腹部的張縮，一定要逐步的儘量。所謂儘量，不是勉強，勉強將使內臟受傷，儘量的範圍，要逐日漸漸的，才加深加長的。這樣內臟才能充分得到運動，生理機能才能旺盛，吐納法的最高效用才能發揮。

一呼一吸，叫做一息。做這個腹式深呼吸，只要做二十息就够了。這二十息做完以後，就要接着起來靜坐。這時靜坐必然會感覺到臍下一帶，由於剛才進行腹式深呼吸的關係，而有起伏不

停的張縮動作，呼吸也就自然的息息歸根（臍下丹田爲一身之根）了。

臍下有了張縮的動作，就容易引起注意的集中了。注意能夠到達臍下丹田的時候，這是吐納法生效的證明。這時就要順其自然，息息止於臍下，心意亦凝聚於臍下，只要能夠把呼吸及誠意歸於臍下，以後便要依着內視法或返聽法下手。

以上僅寫出吐納法臥姿一種，其他尚有坐姿、立姿兩種，形式雖然有差別，作用大致相似，可以就便擇行，不必拘泥。

六、以上一共提出了五種方法。其中內視法，返聽法，是屬於仙家的傳統方法，它的好處是方法簡易，生效迅捷，比較適合達觀超脫的人。其他心境繁雜的人，恐怕比較難以收效。

七、觀息法、數息法、吐納法這些方法都是權法，主要是適應各人的差異，方法比較笨拙，但是具體而確實。這些權法，可以說是內視法、返聽法的過渡辦法，只要內視法、返聽法修習純熟生效以後，就可以放棄不用。

八、觀照是靜坐中很重要的工作，它與陽氣的生長，有很重大的關係，這是非常抽象的，不容易說明。希望修習者，要充分研習，領會其中的道理，靜坐才能進步。

按掃除妄念，在靜中妄念生起時，常有屢除不斷，去而又來情事，切勿起煩惱心，應知除妄念的一念，也就是妄念，若再煩惱，不是妄中更妄了嗎？要一眼觀定，這念頭從何處生起，一心照定，這念頭如何生起，然後悠悠不斷的觀去，以達無人無我之境，這是野戰的無

上妙訣。

第七章 靜坐的時間

一、靜坐的工夫，第一要有恒，不論晴雨寒暑，每日都要靜坐，應該視如睡眠、飲食，算是每日的固定生活方式。

二、初習靜坐的人，每日應該有兩次的靜坐，第一次是在早晨起床以後，第二次是夜晚就寢以前。

三、每次靜坐的時間，最好是三十分鐘以上。靜坐的時間，本來是越久越妙，但是還須是順應自己的能力，不可勉強久坐。假如坐到心裡厭煩，或者是筋骨酸麻不耐再坐，就應該下坐。

四、假如事情很忙，每天沒有長久時間可坐，那麼一次幾分鐘，也要

爭着去做，千萬不要把希望擺在明天。要知道坐幾分鐘，就有幾分鐘的好處，只要坐得殷勤，年久月深，積累的效益也就非常可觀了。

五、靜坐的時間，每天應該固定，不必分晝夜，只要有決心，晝夜的靜坐作用都是一樣的。

六、靜坐的時間，隨着修習的深入，越坐越久，到極深的時候，應該終日隨時靜坐，心意不可外馳，行住坐臥真意須臾不離。同時要立下決心，更進一步，要爭取得超凡的生命和創造無爲而無不爲的聖功。

第八章 靜坐時的呼吸

一、一呼一吸，叫做一息。靜坐時的呼吸，從程度上分，可以區別爲四種階段：

第一種是初習靜坐前後的呼吸，叫做凡息，與常人大同小異。

第二種是內呼吸的養成。

第三種是靜坐漸有進境時，即陽氣已經打通十二時位以後發生的呼吸，叫做真息。

第四種是靜坐較深時，即真息以後發生的呼吸，叫做胎息。

二、靜坐初期的呼吸，是與常人相似，唯一不同的地方，就是呼吸經過一番調理，不是毫無作用，而是要暗合規矩，有些像古時的吐納術。這個作用就是以心意的觀照，配合呼吸的吹噓，鼓動身體內部的陽氣，使陽氣能够運行於身體各部。

三、靜坐進步以後，呼吸的現象，慢慢就與常人有了差異。這是由於外呼吸的配合而自然感應養成的體內一種闔關運動。由此身體內部逐漸陽氣旺盛，直接影響了生理機能，因此有鼻孔間呼吸自動停止的生理現象。這種外呼吸停止現象，大概在得到小藥前後，靜坐時都會經驗到的，是靜坐必經的過程，不可以病態視之。

四、眞息和胎息，都是工夫一步一步做出來的，不可有意求得，或刻意模仿，要聽其自然發生，才不致弄出許多弊病來。

第九章 靜坐時陽氣的首次運轉

一、靜坐純熟以後，生理機能漸漸強壯，身體內部臍下丹田，會發生一種暖力。這種暖力，通常稱爲元氣，仙學家則稱爲陽氣。

二、陽氣積存在身體內部臍下丹田，達到某種程度時，就會在臍下丹田附近發生一種震動。

三、在震動發生之前，通常都會感到有一股陽氣，在腹內往來動盪。有的人是感到這股陽氣很暖，或者很熱，這就因人而異。

四、陽氣動盪到某一個時候以後，就會很自然的依附著真意，進入身內固有的脈路上去。陽氣經過的脈路，最初是督脈，其次是任脈，以後再及其他各脈。

五、陽氣在臍下丹田發生以後，每次靜坐時，只要把真意凝聚於臍下丹田，陽氣就會很快的集中在一處。

六、陽氣能够聽命真意而集中，這是真意和陽氣能够發生依附作用的證明。到這時候陽氣越積越多，就有展竅開關的功效。

七、陽氣在臍下丹田越積越多，達到某種程度時，臍下丹田不能再加容納，陽氣就開始震動，向各方尋覓發道。上衝時（展竅），因爲有心肺的壓迫，無法運動。於是就會下奔陽關、谷道、尾閭等處。當陽氣到達時，就是陽氣開關的前兆，有的人會感到很痛，很癢，或者很熱，也有小部份人是毫無感覺的。

八、當陽氣到達尾閭時，爲了加速使陽氣通過尾閭，這時就要以真意（稍輕）觀照於尾閭，使陽氣能够依附真意的觀照，集中於尾閭。

九、尾閭的陽氣得到真意的觀照，就會依附真意而繼續集中起來，當其達到某種程度時，就會發生震動。這是陽氣將要通過尾閭的景象。這時要把真意（稍緊）移動觀照於臍下丹田，同時呼吸（稍

緊）也要配合真意的觀照，吹噓於臍下丹田。陽氣經過真意的觀照，以及呼吸的吹噓，就能源源通過尾閭。

十、但是有時不免因爲調理欠佳，或者陽氣不足，以致陽氣雖然能夠到達尾閭，而仍然不能通過。這時可以不必勉強使陽氣通過，仍舊要把真意（稍輕）移動觀照於尾閭。當陽氣達到某種程度，又會發生震動，將要通過尾閭時，就要把真意（稍緊）移動，觀照於臍下丹田，同時呼吸（稍緊）也要配合真意的觀照，吹噓於臍下丹田。陽氣經過真意的觀照，呼吸的吹噓，就能通過尾閭。

十一、陽氣通過尾閭，也許一次就能通過。如果一次不能通過，那麼就要再三再四的去進行，只要遵守前面的方法，精勤修煉，陽氣終有通過之一日，不必煩惱，不要灰心。

十二、陽氣通過了尾閭，這時夾脊一帶，通常都會有溫暖的感覺。這是很正常的情形。

十三、陽氣通過了尾閭，就會繼續向上，準備通過夾脊。夾脊的位置，是在脊椎骨的中段，與腎臟相對（腎臟距離脊椎骨最近）之處。

十四、當陽氣到達夾脊時，爲了加速使陽氣通過夾脊，這時就要以真意（稍輕）觀照於夾脊。真意觀照於夾脊的時間，是停息（絕非閉息，即呼吸無心，微妙自如之意）三十六息（默數三十六吸）左右。使陽氣能够依附真意的觀照，集中於夾脊。

十五、夾脊的陽氣，得到真意的觀照，就會依附真意而繼續集中起來。當其達到某種程度時，就會發生震動。這是陽氣將要通過夾脊。

的景象。這時要把真意（稍緊）移動，觀照於臍下丹田，同時呼吸（稍緊）也要配合真意的觀照，吹噓於臍下丹田。陽氣經過了真意的觀照，以及呼吸的吹噓，就能源源通過夾脊。

十六、但是有時不免因為調理欠佳，或者陽氣不足，以致陽氣雖然能夠到達夾脊，而仍然不能通過。這時可以不必勉強使陽氣通過，仍舊要把真意（稍輕）移動觀照於夾脊。當陽氣達到某種程度，又會發生震動，將要通過夾脊時，就要把真意（稍緊）移動觀照於臍下丹田，同時呼吸（稍緊）也要配合真意的觀照，吹噓於臍下丹田。陽氣經過真意的觀照，呼吸的吹噓，就能通過夾脊。

十七、陽氣通過夾脊，也許一次就能通過。如果一次不能通過，那麼就要再三再四的去進行，只要遵守前面的方法，精勤修煉，陽氣

終有通過之一日，不必煩惱，不要灰心。

十八、陽氣通過了夾脊，這時玉枕一帶，通常都會有溫暖的感覺。這是很正常的情形。

十九、陽氣通過了夾脊，就會繼續向上，準備通過玉枕。玉枕的位置，是在大腦後下方附近。

二十、當陽氣到達玉枕時，爲了加速使陽氣通過玉枕，這時就要以真意（稍輕）觀照於玉枕。使陽氣能够依附真意的觀照，集中於玉枕。

二十一、玉枕的陽氣得到真意的觀照，就會依附真意而繼續集中起來。當其達到某種程度時，就會發生震動，這是陽氣將要通過玉枕的景象。這時要把真意（稍緊）移動觀照於臍下丹田，同時呼吸

（稍緊）也要配合真意的觀照，吹噓於臍下丹田。陽氣經過了真意的觀照，以及呼吸的吹噓，就能源源通過玉枕。

二十二、但是有時不免因爲調理欠佳，或者陽氣不足，以致陽氣雖然能够到達玉枕，而仍然不能通過。這時可以不必勉強使陽氣通過，仍舊要把真意（稍輕）移動觀照於玉枕。當陽氣達到某種程度時，又會發生震動，將要通過玉枕時，就要把真意（稍緊）移動觀照於臍下丹田，同時呼吸（稍緊）也要配合真意的觀照，吹噓於臍下丹田。陽氣經過真意的觀照，呼吸的吹噓，就能通過玉枕

二十三、陽氣通過玉枕，也許一次就能通過。如果一次不能通過，那麼就要再三再四的去進行，只要遵守前面的方法，精勤修鍊，陽

氣終有通過之一日，不必煩惱，不要灰心。

二十四、陽氣通過了玉枕，這時泥丸宮一帶，通常都會有清爽的感覺。這是很正常的情形。

二十五、陽氣通過了玉枕，就會繼續向上，準備通過泥丸宮。泥丸宮又名上丹田，位於頭部中央。

二十六、當陽氣到達泥丸宮時，爲了加速使陽氣通過泥丸宮。這時就要以真意（稍輕）觀照於泥丸宮。真意觀照於泥丸宮的時間，是停息六十息（默數六十息）左右。使陽氣能够依附真意的觀照，集中於泥丸宮。

二十七、泥丸宮的陽氣，得到真意的觀照，就會依附真意而繼續集中起來。當其達到某種程度時，就會發生震動，這是陽氣將要通過

泥丸宮的景象。這時要把真意（稍緊）移動觀照於臍下丹田，同時呼吸（稍緊）也要配合真意的觀照，吹噓於臍下丹田。陽氣經過了真意的觀照，以及呼吸的吹噓，就能源源通過泥丸宮。

二十八、但是有時不免因為調理欠佳，或者陽氣不足，以致陽氣雖然能夠到達泥丸宮，而仍然不能通過。這時可以不必勉強使陽氣通過，仍舊要把真意（稍輕），移動觀照於泥丸宮。當陽氣達到某種程度時，又會發生震動，將要通過泥丸宮時，就要把真意（稍緊）移動觀照於臍下丹田，同時呼吸（稍緊）也要配合真意的觀照，吹噓於臍下丹田。陽氣經過真意的觀照，呼吸的吹噓，就能通過泥丸宮。

二十九、陽氣通過泥丸宮，也許一次就能通過。如果一次不能通過，

那麼就要再三再四的去進行，只要遵守前面的方法，精勤修煉，陽氣終有通過之一日，不必煩惱，不要灰心。

三十、陽氣通過了泥丸宮，這時印堂一帶，通常都會有清爽的感覺。這是很正常的情形。

三十一、陽氣通過了泥丸宮，就會繼續向下，準備通過印堂。印堂的位置，是在兩眉之間附近。

三十二、當陽氣到達印堂時，爲了加速使陽氣通過印堂，這時就要以真意（稍輕）觀照於印堂，使陽氣能够依附真意的觀照，集中於印堂。

三十三、印堂的陽氣，得到真意的觀照，就會依附真意而繼續集中起來。當其達到某種程度時，就會發生震動。這是陽氣將要通過印

堂的景象。這時要把真意（稍緊）移動觀照於臍下丹田，同時呼吸（稍緊），也要配合真意的觀照，吹噓於臍下丹田。陽氣經過了真意的觀照，以及呼吸的吹噓，就能源源通過印堂，降下重樓、絳宮。

三十四、但是有時不免因為調理欠佳，或者陽氣不足，以致陽氣雖然能夠到達印堂，而仍然不能通過。這時可以不必勉強使陽氣通過，仍舊要把真意（稍輕）移動觀照於印堂。當陽氣達到某種程度時，又會發生震動，將要通過印堂時，就要把真意（稍緊）移動觀照於臍下丹田，同時呼吸（稍緊）也要配合真意的觀照，吹噓於臍下丹田。陽氣經過真意的觀照，呼吸的吹噓，就能通過印堂，降下重樓、絳宮。

三十五、陽氣通過印堂，也許一次就能通過。如果一次不能通過，那麼就要再三再四的去進行。只要遵守前面的方法，精勤修習，陽氣終有通過之一日，不必煩惱，不要灰心。

三十六、陽氣通過了印堂，這時絳宮一帶，通常都會有清爽的感覺。這是很正常的情形。

三十七、陽氣通過了印堂，就會繼續向下，經過重樓，準備通過絳宮。絳宮的位置，是在臍上四寸二分的位置。

三十八、當陽氣到達絳宮時，爲了加速使陽氣通過絳宮，這時就要以真意（稍輕），觀照於絳宮。真意觀照於絳宮的時間，是停息二十四息（默數二十四呼）左右。使陽氣能够依附真意的觀照，集中於絳宮。

三十九、絳宮的陽氣，得到真意的觀照，就會依附真意而繼續集中起來。當其達到某種程度時，就會發生震動，這是陽氣將要通過絳宮的景象。這時要把真意（稍緊）移動觀照於臍下丹田，同時呼吸（稍緊）也要配合真意的觀照，吹噓於臍下丹田。陽氣經過了真意的觀照，以及呼吸的吹噓，就能源源通過絳宮。

四十、但是有時不免因為調理欠佳，或者陽氣不足，以致陽氣雖然能夠到達絳宮，而仍然不能通過，這時可以不必勉強使陽氣通過，仍舊要把真意（稍輕）移動觀照於絳宮。當陽氣達到某種程度時，又會發生震動，將要通過絳宮時，就要把真意（稍緊）移動觀照於臍下丹田，同時呼吸（稍緊）也要配合真意的觀照，吹噓於臍下丹田。陽氣經過真意的觀照，呼吸的吹噓，就能通過絳宮。

四十一、陽氣通過絳宮，也許一次就能通過。如果一次不能通過，那麼就要再三再四的去進行，只要遵守前面的方法，精勤修習，陽氣終有通過之一日，不必煩惱，不要灰心。

四十二、陽氣通過了絳宮，這時臍下丹田一帶，通常都會有清爽的感覺。這是很正常的情形。

四十三、陽氣通過了絳宮，就會繼續向下，準備降落臍下丹田。

四十四、當陽氣將要降落臍下丹田時，爲了加速使陽氣降落臍下丹田，這時就要以真意（稍緊）觀照於臍下丹田，同時呼吸（稍緊）也要配合真意的觀照，吹噓於臍下丹田。陽氣經過了真意的觀照，以及呼吸的吹噓，就能源源降落臍下丹田。

四十五、但是有時不免因爲調理欠佳，或者陽氣不足，以致陽氣雖然

準備降落臍下丹田，而仍然不能降落。這時可以不必勉強使陽氣降落，仍舊要把真意（稍輕）觀照於臍下丹田。當陽氣達到某種程度時，又會發生震動，將要降落臍下丹田時，就要將真意（稍緊）觀照於臍下丹田，同時呼吸（稍緊）也要配合真意的觀照，吹噓於臍下丹田。陽氣經過真意的觀照，呼吸的吹噓，就能降落臍下丹田。

四十六、陽氣降落臍下丹田，也許一次就能降落。如果一次不能降落，那麼就要再三再四的去進行，只要遵守前面的方法，精勤修習，陽氣終有降落之一日，不必煩惱，不要灰心。

四十七、陽氣降落臍下丹田以後，接着就要以真意（稍緊）觀照於臍下丹田，同時呼吸（稍緊）也要配合真意的觀照，吹噓於臍下丹

田。使從臍下丹田出發的陽氣，完全回歸臍下丹田，集中起來。四十八、陽氣回歸臍下丹田以後，接着要以真意（稍輕）觀照於臍下丹田。真意觀照於臍下丹田的時間，是停息五、六十息左右。不要急着再行升降陽氣，使陽氣能够真正大休息一場，然後再讓內境歸入混沌杳冥之中。

四十九、陽氣首次運行十二時位，過程大約如此。陽氣的運行，不外是真意與呼吸的配合推動。只要能够運用這個原則，陽氣的運行，必定可以如意的完成。

上述運轉情形，是述明一種方法的過程，別家容有未盡相同之處，可弗必過於拘泥。

五十、真意的觀照，前面曾有「稍緊」、「稍輕」的提示。這是很抽

象的分別，程度上以能配合修習爲主，切勿太過執着。呼吸方面，也是一樣。

五十一、陽氣的運行，除了十二時位之外，還有四肢運行的現象。這個現象是隨着陽氣運行時位，而同時或不同時的前後發生，有「水到渠成」之妙，不再辭費。

五十二、坤道靜坐，在月經期中，只要常常收拾心意，不使外馳即可，不必守竅，不得運轉陽氣。經期以外，則與乾道靜坐，大致相同。

第十章 靜坐時陽氣的繼續運轉

一、陽氣從臍下丹田出發，運行了十二個時位，又回歸臍下丹田。經

過了一番溫養以後，陽氣就有第二次的繼續運行。

二、陽氣的繼續運行，原則上與第一次的運行相似。陽氣第一次的運行，重點在開拓十二時位，第二次以後的運行，重點在養煉陽氣和改造體質（築基）。

三、陽氣經過的十二個時位是：子時位（臍下丹田）、丑時位、寅時位、卯時位（夾脊）、辰時位、巳時位、午時位（泥丸宮）、未時位、申時位、酉時位（絳宮）、戌時位、亥時位。

四、子、午、卯、酉、四個時位的溫養時間，可就陽氣運行的通暢程度，酌斟情形加減溫養的停息數（時間）。

五、子時位的溫養，是包括陽氣出發前和歸位後。陽氣出發前的溫養，作用是升火待發，歸位後的溫養，作用是集中封固。卯時位的

溫養，作用是防止進升陽氣時，陽氣進升太過與不及，所以須要停息。午時位的溫養，作用是轉化陽氣的性質，並使進升的陽氣，轉換爲退降。酉時位的溫養，作用是防止退降陽氣時，陽氣退降太過與不及，所以須要停息。

六、陽氣的繼續運轉，如非必要，通常應該避免真意引導陽氣，使真意先行，而陽氣不行，或者真意先行，而陽氣後行，以致着相太過，或空轉的害處。必須是陽氣和真意同行同住，才是正確的陽氣運轉方法。

以上是陽氣通關，河車轉運。下章小藥採取後，方是踏上了三百妙周，百日築基之正功。

第十一章 靜坐時小藥的採取

一、陽氣運行於十二個時位之後，陽氣就可本能的滲透身體各部，促進身體的生理機能，達成却病、健身、延壽的效能。

二、陽氣經過多次運轉十二時位以後，就會調整生理的一般現象，發生許多「修煉的生理」。

三、陽氣多次運轉十二時位之後，每當陽氣運行到午時位，經過一番溫養，陽氣就會自動變化氣質，促進生理分泌一種甜蜜的津液，落入口中。凡遇這種甜液產生時，要將它吞下去。其餘的陽氣就沿着印堂、重樓，下降到胸、腹。

四、陽氣再經多次運轉十二時位，以後每到午時位，促使分泌出來的

甜蜜津液，就會發生香味。這種香味起初是從鼻孔感受，以後滿口生出芳香，漸漸全身也有芬芳的。同時那些附着身體上的濁臭之氣，也就會在氣質變化前後，逐漸消失。

五、香味的出現，在開始時大多呈桂花香味，以後香味則由濃烈而漸變清淡。這時渾身清香，心情愉快不可名狀。

六、這種甜蜜津液及香味，出現到某一個時期後，在靜坐時就會感到臍下丹田一帶，呈現濛濛如霧的狀況。再坐一些時候，這些迷濛的狀況，就逐漸清晰起來，而身體內部就似經過透視一般，呈現在眼下。注意：這些現象都是感覺，千萬不能着意。現象發生，亦因人而略有差異。

七、再經一些時候，臍下丹田漸漸現出一點光明，以後光明逐漸擴大

，全身都呈現着光明。這時光明仍然越來越大，就在此刻突然在臍下丹田中，產生一團氣體。這團氣體，起初呈迷濛狀況，繼而以丹田爲軸心自動向右旋轉。旋轉越久，力量越大，而氣團形體越小。這時下體只覺酥麻快美，勝過人道，不知若干倍。這團氣體出現前，呼吸起初只覺得綿綿密密，似有似無，稍後突然自動斷絕。這時全身略有窒息的感覺，瞬息間鼻腹之間，有白光上上下下，來來往往。又經一些時候，這些來往的白光，往來的距離越來越短，最後只感到胸、腹之間，有些白光的現象，稍後則全無感覺，不知呼吸何在，但知全身寂然，與身外一切，完全隔絕，好像真空，無法與身外接觸。就在這時臍下丹田中的氣團，形體小如玻璃珠子，鑽勁頗大，有逼迫陽關、谷道，衝開尾閭的狀

況。這是陽氣將要開通尾閭的現象。

八、當陽氣到達尾閭時，要緊加收心，凝神於身體最妙一點，不必觀照他處，也不必勉強以真意引導陽氣。就在凝神之際，陽氣就會通過尾閭，到達夾脊。

九、陽氣到達夾脊時一停，然後又在凝神之際，陽氣就會通過玉枕，進入泥丸。

十、陽氣到達泥丸宮時一停，這時全身融和清爽，妙不可言，陽氣自動變化氣質，紛紛促使分泌很多香甜津液，落入口中。其餘陽氣就在凝神之際，通過印堂、重樓，到達絳宮。

十一、陽氣到達絳宮時一停，然後又在凝神之際，陽氣就會落入臍下丹田。陽氣降落臍下丹田時，就要凝神輕輕內照，勿令升降，使

之封固一番。修習到此，小藥已得。

此段採小藥，僅係簡述過程。所謂炁滿而任督自開，然亦宜慎防其輕車走向熟路，至於藥產老嫩及抵吸攝閉等若干細節，工夫到此，仍應與高明參究。

十二、小藥開關，與陽氣首次開關，方法略有差異，但是原理相同，主要在凝神內照，心意不可外馳，更不可起驚疑之心，致將此難逢之機會錯過。

十三、小藥得到，在仙學中已經完成第一階段「煉精化炁」過程的大半階段，此後漸有其他神奇效驗，超出健身範圍極多，暫且就此打住。

按此章所述功用，乃指小藥產生前，河車業已順利暢通者而言

。因證驗程次，各各不同，功法自應變化修正，慎勿刻舟求劍。
十四、修習者於採得小藥，以後如有興趣進修三百妙周正功，就得準備日後止火採大藥一段步驟，當另覓高明學習，以昭慎重，且免危險。

第十二章 小藥得而周天起運後的生理及保養

- 一、小藥得而周天起運後，最怕穢污、腥羶的物品，嗅覺極端靈敏。
- 二、遇有七情六慾，漸能不動其心。
- 三、寒熱的抵抗力增加，冬可不蓋棉被。
- 四、皮膚溫潤，逐漸細膩光澤。
- 五、身體常覺融和，不喜葷食。食量減少，但體力增大。

六、視力、聽力加強，老衰之視聽障礙可以消除。眼睛黑白分明，神光益盛。

七、睡眠時漸不昏沉，時間減少，而精神轉佳。

八、行住坐臥，身體輕快。

九、外腎逐步收縮，遇有人事，亦僅氣出而已。如不再進修，則漸漸成液而出。

十、工夫到了這個階段，身體精力已經充沛，如能更進一步，當可位列仙階。

十一、以後的修習，當依高明指導繼續進行。如果不欲深入，可以減少靜坐的時間，如果欲恢復靜坐前通常狀態，可以就此從俗，以散耗其氣。

十二、靜坐中如有其他不可理解之慧力或修煉的生理現象發生，切勿隨便張揚，遇有偏差，應就高明指正，切忌遽找醫師診治。

本書所錄，乃係仙學第一步築基階段中之一部，初修者尚須知有「最初還虛」，「煉己」，與中年以後應做之「調藥」，及老年再須加做之「敲竹」等前修歷程，此際從略。

中華民國五十三年十一月二十九日寫成，第五次稿，歷時五年，最後經 虞陽子審定。

附錄

(一) 創辦仙學報之意義

許進忠

我們辦仙學報的目的，是在介紹中華民族仙學的學理和方法。把中華民族的優良的修養身心之學理及方法，推出在各位之前，供給大家研究及實驗。本學報所要介紹的文字，是以仙學爲主，不雜其他諸家學說，以免混淆。

中華民族的仙學，遠至廣成子以前，即已相當普遍和發達。廣成子當他一千二百歲時，授黃帝以仙學。（以上史實見宋蘇軾廣成子解）黃帝建國時期，約當西元前二六〇〇年，至今已有一千七百六十年，仙學歷史不可謂不久長。然則時到今日，仙學何以未能發達和普遍？研究當中原因，自然不止一項，最大原因，是由於國人沒有仙學研究之團體，可以繼續研究學理和方法，並且把它整理公開出來，所以到了現在，仙學幾成絕學，只有少許人可以通達仙經；至於像「紅樓夢」所寫的賈敬那類人，眼前必不在少數，此皆不懂仙

學的過錯。因此現在，本爲無價之國粹——仙學，遂成爲少數中又少數人之專利，大多數的人，只能乞憐於醫學，以維持身體健康。現代醫學，承認人類生理，有自然治愈疾病之能力及事實，這一點，可以說目前的醫學，間接也不否認仙學初步之作用及其存在，換言之，即我們不能完全憑藉藥品以維持健康，置身心於不顧。中華仙學，是不僅承認人體是一個萬靈藥廠，可以撲滅疾病，可以使人類永遠健康長壽，而且可以把世上絕無的藥力及藥方，施送給別人，同時治好別人的疾病，同樣獲得健康長壽。

女人的排經，男人的遺精，現在已經有幾種藥品，可以令人吃下，而有不排經，不遺精之結果。中華仙學之初步，它有許多方法，可以教人不化分文醫藥費，而可以使男人不遺精，女人不排經，並且可以使老年的男女，重再獲得年輕時之精力和體質，最大特徵，是更年期以後的女人，依然有正常之月經，細膩之皮膚，七十、八十以下古稀之老人，已經衰退者，重新振作，而有正常之生殖機能；使因年老而出現皮膚上之黑斑，退除乾淨，耳爲之復聰，目爲之更明。根據仙學實行家的報告，只要得有正確之仙學方法者，一生不病，健康長壽，不僅爲其餘事，而其於社會、國家之貢獻，尤其超出正常人之成就。似此

學理及事跡，確爲大家有目共睹之事實。因此提倡及研究，實屬必要，有其重大價值存在。歐美老人醫院之研究，到現在成績不能說沒有，態度不能說不積極，然而，不管是內分泌組織之移植，器官之更換，或長壽藥品之服用，依然無法充分防止人類生理機能之日漸衰退。由此可以證明，現代醫學之成就，尙未發現根本大法，以資控制人體之衰老。

或有人說，仙學之實施，方法厥爲目下流行之健身運動乎？據我們所知，目前坊間屬於商業行爲之小術，是否有強身之作用，尙屬疑問，然確非仙學之正式方法。仙學之方法，不僅可以頓證健康，漸證聖賢，而且可以造就人類所未有，泰西上帝所慳給之預知等六種神通。試想，似此超醫學，越聖賢之學術，今日行將湮滅，如不加以積極之提倡，來日結果，可以預想。

同人等身受仙學之恩惠，其中奧妙，豈是片言隻字所能宣布？爲求仙學普遍深入，重行發達於國土，爰糾集仙學同志，創辦本報，以作提倡及研究之聯繫。

然而，仙學團體之能否生存和發展，首重人才，今後至盼仙學同志，惠予支持，共同爲中華仙學之前途而努力。

（進忠按：本文發表於民國四九年四月二八日臺灣藝術專科學校仙學報第一卷第一期。當時筆者曾主持靜坐研究班二期，參加學習者計三十餘員，工夫最快者，有靜坐三日陽氣即完成運轉督任者，其他只要有恒，陽氣無不發動，身心極爲愉快。仙學報即係靜坐研究班之定期刊物。）

（二）靜坐札記

陳信夫

一月五日

今天開始做靜坐，或許以往從未試過，精神有點緊張。脚不大容易盤上去。而且盤不到十分鐘，滿頭都是汗。意圖觀照下丹田，根本辦不到，不時用手去摸。

一月十六日

這幾天以來，情形比較好些，除了在七日下午，因爲剛吃下麵包馬上靜坐，結果肚子痛得很，不敢再做。以後不敢吃東西後馬上靜坐。漸漸的做靜坐時，不再滿頭大汗，有時候腹內好像有一股熱氣左右攪動着，只感到熱氣所燙過的地方，有特別的快感。

一月二十四日

近來偶而在靜坐中，也感覺有熱氣似的在臍下地方動着。今天還發覺腹內像是細胞在跳舞一樣的卜卜跳，它的情形也像是物理實驗的音叉震動情形。

一月二十五日

今天與昨天的情形一樣，腹內有什麼東西跳動着，似乎很奇妙。

一月三十日

前二十四日與二十五日，覺得有什麼東西在腹內震動，可是這幾天且沒有發現到，直到今天才又有。大腿上的肌肉，竟像被什麼東西一鼓一鼓的鼓起來。好像打皮膚針時，肌肉凸鼓起來那個樣子。不過是一瞬間即消逝而已，不是永遠凸起個小丘陵。

一月三十一日

今天可妙了，不但大腿像無線電傳真，一隆一隆的有什麼東西通過。督脈、任脈也像快速的小針一扎一扎的，不過並不是像普通針扎到手上會痛，而是不痛的，是一種震動。

二月二日

我還是照着做工夫，一樣的有微小的震動情形，我把意念守着，可惜因受擾聲太大，分神後就感覺不到了。

二月三日

今天也不知爲什麼，在靜坐中打起噴嚏。靜坐中，窗門都關着，脚也用氈子蓋着，身上又多披上一件大衣，並不感覺冷，可是却打噴嚏。

二月十日

尤其使我吃驚的是在今天晚飯開始時，腹內就覺得在震動。因爲我們全家共餐，我不好無緣無故，不吃而退下來，只得勉強吃一碗半飯才離開。到椅子大略坐直了身體，也沒盤足，只像普通人坐直身體那樣，腹內的震動仍舊不停。

二月十九日

幾天以來震動的發生早晚不定，有時在車站上等火車也發生震動；有時坐在看小說也會覺得腹內在震動，時間的久暫不一定，也不是靜坐時才有震動。

二月二十五日

這兩天來不大好，靜坐時或者靜坐時間外，外腎常要壯舉，弄得我手忙腳亂，好在探微陽法可以把它制服。頭頂上每每感覺到，像戴帽子似的，有什麼東西薄壓着，腦內似乎螞蟻在爬動，情形與震動相似。

三月五日

雖然這幾天與以前相同，可是今天忽然在大腿上，有數塊地方結成紅色塊，奇癢難當，外腎特別舉得兇。

三月七日

紅色塊、奇癢已好，在上課時心臟有好幾次像被什麼東西拉下一樣，一震一震的不大好受。

三月十一日

靜坐時兩手指覺得震動，不時覺得有股熱氣從下丹田往規中上來，很舒服。昨天與僑中賽球，經靜坐後體力恢復特別快，今天已不覺得疲倦。因為今天每個隊員都在訴苦，所以我心裡實在高興得很。

三月十四日

昨天靜坐時，曾覺得臉上有什麼東西在跳，尤其是鼻部裡面，並且也覺得胸上，似乎是任脈處在震動，但是晚上漏了，十四晚也漏了。

三月十五日

今天且奇怪，氣竟能照常震動不誤，而且達湧泉。任脈、腹內也有震動。

三月十七日

早晨靜坐時候，曾覺得臉面上很熱，腿上肌肉一跳一跳的。任脈處有些微的震動，也會經沐浴過。呼吸很細微，我好奇的把氣閉塞住一會，也沒覺得有什麼難過。心頭暖暖的。鼻部、腹內及山根裡面，好像有什麼東西蠕動。

三月二十日

十八日晚漏了。雖然今天手指尖曾有數次震動，臉面、鼻部裡面也有震動。但不幸得很，又與以前相似：一直覺得外腎怪癢的，好像要輸出什麼似的。

三月二十二日

昨天我會採微陽，也做過沐浴，可是晚上還是漏了。今天也覺得手指頭震動，中午時炁進入督脈、任脈，鼻內。晚飯後，自習時會感到湧泉也有震動。靜坐中唾液特別多。有時候覺得兩耳朵好像什麼東西在走動，癢癢的一直爬到玉枕處，我會以爲是蒼蠅，或蜘蛛，用手去拂它兩次。

三月二十三日

今天早晨、中午、下午常常覺得手指尖有什麼東西在跳動，其跳動情形常繼續很久。晚上，我躺着時，覺得湧泉也在震動，而且好像是走來走去似的，並幾乎達腳指尖，腳掌中癢癢的。靜坐中好像有一顆星星，明亮的閃過眼前，早晨往往在閉眼的時候，見到一個黃色的光圈在眼前。我揉揉眼睛再看時，還是一樣，我初以爲是眼花，可是幾天以來都是這樣。我覺得好玩，所以記下來看看以後是怎麼樣。

三月二十四日

早晨靜坐時，手指也震動，並感覺督脈，湧泉也有東西在跳動。前幾天外腎會有奇癢，現在已好了。不過外腎常常無緣無故的要壯舉，不太好管，一不留神，它便高高在上，

苦得我好慘。不過奇怪的是我並沒有照探微陽的方法制服它，僅用守規中的方法，它即柔軟下來。今天一天中幾乎手指尖都在震動，而且連向來無感應的右脚，這回也意外的跳動起來，與以前左脚的情形一樣。

三月二十五日

早晨第三節第四節課中，曾引氣入黃庭，河車轉得特別厲害，我還以為有別人暗中幫助我呢！

三月二十六日

下午開始靜坐，初時氣會達湧泉，與手指尖。忽然感覺到外腎奇癢，快感異常，好像有一物鑽入，奇妙至極，幾乎要昏過去，我無法控制，只好意守規中，不久雖未達那樣快感，但也很Wonderful。初時似有一股熱氣往來於舉丸之內，陽具時舉時倒，經十數次鬥爭，終於軟服。一大股暖氣從舉丸流出，經兩胯會陰下達左右腿，左腿受的地方大，右腿較少，久久未散。我一直是守規中，偶而也守海底，暖氣所至之處，細胞為之舞蹈，爽暢異常。

三月二十七日

傍晚弟弟起一小火堆，距離我約丈許，我雖隔木牆而高坐於床上。忽然感到在地上的火，跑到我前額似烘着我一樣。良久而消逝，全身比較熱。剛才那種一陣陣似火烘的情形，不像以往那種好像戴帽子的壓力一樣，兩眼裡眼淚比較多。前次我會以爲別人發動我河車才轉動，其實不然：今天早晨也是河車轉起來，震動達手指尖及湧泉。

（進忠按：本文發表於民國四十九年四月二十八日仙學報第一卷第一期。陳君係臺灣藝術專科學校美術印刷科學生，素來信佛，欲得究竟之法，終未得。及見筆者辦靜坐研究班，彼奇而習之，固無深信也。歷三日，有同學周俊亮完成通河車，彼方堅信不移。經月餘亦通河車，後襄助筆者繼續辦理靜坐研究班，出力頗多。陳君現任教母校美術印刷科。）

（三）我的靜坐經驗

甘健華

今年一月我開始學靜坐，那天一下雨，曾發作的氣管炎，每晚閉塞不通，須用口代替

呼吸的重鼻膜炎，迫使我對「健康」有着說不盡的嚮往。

克服了兩腿的硬僵，盤足正身，自然姿態，收心念，制妄想，按口訣調息、守竅。由於體質不佳，及環境阻撓，三月多始獲入杳冥，生陽氣。但心中已深自慶幸矣。杳冥之境界美妙無比，難以言語形容。「恍恍惚惚，忘人忘我」，「清之又清，靜之又靜」之類的描寫，雖深刻之至，未歷此景前的我，也曾爲之起了異常之想像，但比起此刻真實經歷却差多了，此後陽氣撞尾閭如細針輕刺，穿夾脊似溫泉上湧，咕嚕嚕，好像聽得見聲音，盤旋泥丸，如蟻行，腦後癢癢然。過上鵲橋，鼻樑幾有難負其壓之感，終於降重樓，復還下丹田。開關工夫告成，以後進陽火，退陰符，一個口訣，一步效驗，準確清楚。

從入杳冥後，即從未發作氣管炎，精神煥發。及開關完成，鼻膜炎隨之而消，極少感冒流涕。

經驗沒有什麼奇特，所有的丹經都已有所述，而其生動詳盡，倍過之而無不及。不過這實驗報告，證明着仙學控制心理、生理的力量確實不虛。

（進忠按：本文發表於民國四十九年十二月二十八日仙學報第一卷第五期。甘君係臺

灣藝術專科學校影劇科學生，好科學、藝術，然身體羸弱。筆者創辦靜坐研究班，第一個報名者即甘君也，工夫進展最慢，收效最遲者亦甘君也。後筆者入營服役，甘君與諸同學繼續辦理靜坐研究班，嘉益同學良多。甘君現任新竹縣湖口鄉湖口初級中學英文教師。）

（四）靜坐過程景象簡述

周俊亮

李涵虛祖師說：「運氣功夫，所以開關築基，得藥結丹也。」此話雖簡，却是煉性修命過程中的一個總綱，其中細節繁多。此篇僅以我個人修靜坐兩個多月的心得，分兩個階段，把靜坐中親歷的景象，略述於諸位同學前，作為參考。

第一階段：

（一）除妄心：人類自有生以來，莫不以妄心用事，所謂：「心猿意馬，朝秦暮楚。」都是妄心在那裡作祟。吾人要除此妄心，必從日常行住坐臥四種威儀上，下功夫，使一言一動，總須約束此妄心，不可散亂。妄心弗起，則慾望不生；慾望不生，則名利不爭。

如此正心日久，一言一動，漸漸就會由粗入細，瞭解了「寄蜉蝣於天地，渺滄海之一粟」的道理，也更體會到宇宙事物，無非夢幻泡影，了無實體之感。心念及此，就能穩重安祥，心靜和平，精神愉快，然後開始着手靜坐功夫，則易如反掌矣。

(二) 調息：跏趺或半跏趺，先返觀內聽，以定氣息之浮沉，不要過於拘束或太過於放縱，勿助勿忘，綿綿延延，順其自然之道。過後氣息細微而均勻，心地清淨，無有念頭，此即達到調息之境。

(三) 凝神守竅：以意志與自然之息統一，毋忘毋助，不即不離，堅定守在下丹田部位，漸漸神光內凝，氣息幽幽，一切外務紛擾，與吾心身之間，如隔一無形之阻物，毫無影響。此境即神凝炁住。

(四) 炁足：在神凝炁住，無知無識之際，忽然一陽來復，驀地一驚，丹田產生一種震動現象，往返震盪，如萬線穿梭，百蟲競走，縱橫交錯，忽上忽下，其妙不盡言，此乃炁之發動也。

(五) 展竅通關：腹中震動之炁，升上心關，使人如夢初醒，即是展竅。展竅後，炁

往下行，經下鵲橋過尾閭，而後沿脊椎直上，通過夾脊，上玉枕，鑽入泥丸，停留片刻，炁即下降重樓，膻中，復返丹田，此路謂之周天，乃煉性修命必經之要道。

第二階段：

(一) 炁之運轉：自通關後，每次入坐，炁即自行運轉周天。約過一週，功夫略進，炁已擴張通達到全身四肢，甚至於連指尖、腳心都有感覺。功夫至此，全身舒暢，臉色漸轉紅嫩，身體無形中已強健了許多。

(二) 津液生甜：功行四週，突有一日，口腔裡的津液，由淡變甜，其甜味略遜蜂蜜，但是每嚥一口後的滋味感覺，美不盡言。功夫臻此，容光煥發，精神洋溢。

(三) 炁化爲液：丹田所聚集之炁，已漸化爲液狀，如行雲流水地在腹中來往的流動着，有時降到兩股，有時升上脊柱，但凡流過之處，有如溫水沖淋之感，舒適之極。功夫至此已是第七週了。

(四) 炁成膠凝狀：自第九週後，炁已由液而變膠凝狀，甚至有時成一小玻璃球狀，在腹內翻滾。並於每次河車轉動，炁由泥丸降重樓時，皆略帶清涼之感，而停留於玄膺片

刻，而後入於虛無寂中。這現象大概是指「黃庭」所說的「玄膺氣管受精符」吧。

以上兩個階段，是我個人兩個月來，修習靜坐的心得，但其他有些景象，只可心領，而難以詞達，只有自己去實驗，體會，才能知道。此篇實驗報告，純爲個人經驗。是不是，予不敢自定，至盼仙學先進，多加指教，以匡不逮，則晚輩將受益不淺了。（四九、七、五、脫稿）

（進忠按：本文發表於民國四十九年八月二十八日仙學報第一卷第三期。周君係臺灣藝術專科學校美術印刷科學生。因見許多同學修習打坐獲益，彼始參加靜坐研究班第二期，積極學習。不三日，而河車通，效驗之速，大出同學意料之外，以後功夫進展頗多。又非此篇中程度。周君現在臺北縣臺灣田邊製藥公司任職。）