

別錄

新靈子術

第五卷

上海心靈科學書局出版

新靈子術第五卷

別 錄

目 錄

第一章 前論

第二章 靜坐法

第三章 調息法

第四章 腹式呼吸法

-
- 第五章 抵抗療法
第六章 禪學療法
第七章 斷食療法
第八章 多食療法
第九章 哲理療法
第十章 合氣術
第十一章 日光療法
第十二章 水治療法
第十三章 乾浴療法
第十四章 土治療法
第十五章 精神療法
第十六章 鹽水浴療法

-
- 第十七章 熱湯療法及蒸氣浴療法
 - 第十八章 食養法
 - 第十九章 靜心術
 - 第二十章 心理術及感應術
 - 第二十一章 仙術
 - 第二十二章 催眠術
 - 第二十三章 杖襖
 - 第二十四章 靈動術
 - 第二十五章 耳根圓通法及妙智療法
 - 第二十六章 森林療法及海岸療法
 - 第二十七章 西洋醫法及漢醫法

新靈子術第五卷

別 錄

第一章 前 論

做人的原則，其精神的飽滿應如神仙，其軀體的壯健當如野獸，但把神仙的精神宿於野獸的軀體，才算得起是一個全人。然而現在我們試把這一個原則來觀察現代的人類，其適合於這原則的究有多少個，實不免使我們大為失望。現代人不僅無野獸的軀體，更難於有神仙的精神，其於各方面的健全的主點，頗多欠缺，所以難得稱為全人，乃毫無疑義。在這生存價值

上，一方固不免爲神仙所竊笑，他方並須受野獸的揶揄，其人格誠不能引示客觀的辯證。實乃人類之差。

因此，爲要在全人的人格上，求得超越神仙的精神，壓倒野獸的軀體，我萬物之靈的人類，在這時代，其對於身心的鍛鍊，和生命的活躍，應具多麼的努力，是義不容辭的最偉大的使命。但是這偉大的使命的完成，應採取怎樣的方法，方能達到其目的，這是一般所要知道的。不用說，其最有功能的方法，便是健康法和治療法，其於人類生命體的影響，自有很大的價值。雖然，那健康法和治療法，其運用的方式很多，究以何者爲適宜呢？在這裏我們採取客觀探討的論點，那靈子作用便是毫無疑義的最完全的方法，牠支配一切方法的全體，其他一切健康法和治療法都在牠的原則下演繹，其奏效的特點乃因其性質的異殊而不相同，因此其在靈理學上的批評與靈子作用的比較，其各自的地位的估定，雖屬於靈子作用的一派，然其優劣的差別，却大有出入，乃是不可避免的事實。職是之故，我們要辨別最有效果的方法，必須依據靈子作用的原則，對於各種方法作客觀的比較，方能獲得清楚的認識。以下各章就是把各種

健康法和治療法下以客觀的評述，是須深切的注意。

第二章 靜坐法

靜坐法 這是日本岡田虎次郎氏所倡導的，其主要在能以運導氣力，注於臍下丹田的修養作用。其異稱有名禪宗，或二木式，或藤田式等。岡田之與其他異稱特異之點有三種，就是（一）靜坐姿勢，（二）逆呼吸，（三）身體動搖現象。茲把其分述於下。

（一）靜坐姿勢 其方式為跪坐，共有十五要件，乃是（一）跪坐時兩足掌須重疊，（二）臀部稍向後突出，（三）腹稍前凸，（四）腹部無須用力，（五）兩膝勿伸長，屈藏於腹下，（六）兩膝開張，腹部膨大，肛門應該收縮，（七）胸壁收縮，心窩且須落下，（八）腹自臍以下應該膨大，臍以上宜縮小，（九）用這一手的五指，輕握他手的拇指，放在腹邊或膝上，但不可用力，（十）兩肩下垂，背部應稍作圓形，（十一）口須閉合，齒勿緊咬，（十二）呼吸應該用鼻，要深長沉靜，（十三）兩目閉合，但不可緊閉，（十四）頭宜伸直，背脊微俯，（十五）腹力常集於丹田。上述這十五種方式乃

是跪坐時的要件，此外尚有十條，是平時的姿式，大略和上述相同，故不更贅。

(二)逆呼吸 這種方法的運用，是在吐息的時候，必須膨漲其腹部，這和普通人的呼吸適相反。惟這種呼吸必須用鼻，是為至要。

(三)身體動搖現象 這種搖動乃是靜坐既入佳境後，身體漸漸發出自然動搖的現象，其發動的狀態是頭搖肩動，肢體振盪，或躍動，或旋轉，或前後俯仰，或左右搖擺，人人各殊其狀。但其動搖起於自然的作用，決不是故意做作，其原因是生理作用與吸伸呼屈作用，和心臟鼓動作用相伴而生，所以絕對不可加以絲毫的做作為要。

批評

靜坐的目的，為在要使腹力充實，其作用方法自應與以讚同。惟是這上述的靜坐法十五要件，尚有未盡善的地方，蓋說及逆呼吸，其方法仍不能完全，因為用鼻吸氣，雖無弊害，然如用鼻呼氣，則有刺激腦神經的危險，是其缺點。此外其身體動搖作用的原因，雖由於血液的充迫及呼吸關係而生，然其實際則生理作用的活動，全受靈子顯動作用的支配，這一點，岡田氏未曾探得，而予以解說，這是其理論上的缺憾。總之，靜坐的方法，在理論和方法方面，

俱應加以改良，須參照靈理學，靜坐姿勢，那是在充實靈力的方面的靜坐法，便可認為完全了。

第三章 調息法

調息法 這是藤田靈齋氏所唱導的，又名息心調和法，乃是使人的息心自然融合調和為目的。其理論是很繁，故不能詳行申述，僅就其方法的實施上加以觀察。其方法共有三種，即
○調身法，○調息法，○調心法，這幾種方法，祇要能靜修一星期至四星期，那心身便自然調和，精力旺盛，體力強健，其功效很是顯著。茲把這三種方法的運用提述於下。

調身法 修習這方法時，須注意其姿勢，就是使下腹部稍向前膨脹，脊骨豎直，頭部端正，無論何地何時，都應具這種姿勢，那末在收效的方面，自有可觀。

調息法 這方法有三種形式的區別，乃努力吸呼，丹田呼吸，體呼吸便是。這三種呼吸作用却都是用鼻來施行，惟須和調身法一併運用。

調心法 若只有調息而不調心，則其呼吸僅如動物呼吸一樣，並無精神作用伴同其間，

這也不能稱爲完全。是故實修的人必須兼附以精神作用，那效果便不可思議，而得驅人類於康強之域。

批評

從身心的兩方面，以求治療疾病，增強體力的功果，自是不無功用。但其身心如能果真調和，而入虛靜明淨之境，那便是超越心理作用和生理作用，而達於靈子作用的最終目的，其能治病，自乃必然。

第四章 腹式呼吸法

腹式呼吸法，是印度僧侶所行的呼吸方法，日本醫學博士二木謙三氏承認牠在醫學上有助力，極力予以提倡，所以又名二木式呼吸法。他說呼吸的種類有三種：①是肺尖呼吸，病人和女子往往有這種呼吸的現象，這種呼吸，是用肺尖來呼吸，使肺尖軟弱的部分多和寒冷的空氣接觸，每易使抵抗力減弱，而爲黴菌所侵乘，所以於健康大有危害。②是胸式呼吸，這方法在吸氣時是使胸部擴張，腹部凹入，而循環來復的運行，一般健康的人，都採用這種方法。③就

是腹式呼吸，當吸氣時，下腹向前突；胸部擴張，使肺葉膨開，容易吸入大量的空氣，而使血行活潑，心臟強健，和腹力充實，其效益自很偉大，實非上述兩種呼吸方法所能及，這腹式的呼吸法就是二木氏所主張的。

雖然腹式呼吸的效益很大，但其運用的方法怎樣呢？不用說在實修時的第一要件，乃是矯正姿勢，其姿勢應該採取端正跪坐或盤膝坐的方式，把兩足放在臀下，脊柱正直，頭部向前，兩手無須着力，放置於膝上或股上，正體坐着兩足，這樣姿勢既正，然後可實行呼吸的方法。

呼吸方法 在吸息的時候，下腹應稍向前膨脹，用手按撫，以感覺到腹壁堅硬爲止。吸息工作既已終了，少爲靜默一刻，然後把腹內空氣，施以意導，由胸壁通出於外，將腹部收縮，慢慢地壓吐出去。呼氣既經完畢，仍稍休息一會，靜心默坐，再重行呼吸，其呼吸一次的時間不可過度，以八分鐘爲限，須使氣呼盡爲止。但是在實修的時候，必須注意呼吸時須用鼻，態度以安靜爲宜。而腹式呼吸實修後，尤不可忘却腹力的運用是乃至要。

批評

二木式呼吸法的原理，注重利用呼吸以發達腹壁的彈力，使血液運行流通

無阻，新發見此法實是二木博士。但吸氣使腹部膨大，呼吸都用鼻孔兩點，與太靈道深呼吸法全然有異，是應加以區別的認識。至於呼吸應以八分鐘久為度，和平常不能離去腹力，都是為求腹力的充實，這是其收效的主力。

第五章 抵抗療法

抵抗療法是高野太吉氏所提倡的。其理論上的根據，蓋以人類能以生存，由於有堅強的抵抗力，蓋外界的事事物物都是人類的敵對，如太陽光線，空間養氣，食物給取，乃至喜怒哀樂的情慾，日常環境都於人類有害，假使人類對於這種種外敵，無抵抗能力以抵抗，那人類早無種類，尚何能持續到這麼久遠的時代？於此可見人類生存的維繫，全在人類本身的抵抗力的活動了。

我們觀察現代醫學，每以飽暖適宜為衛生唯一的條件，這種論點，可說是十分錯誤。蓋如果人類全都逸居暖食，過於保護身體，那人類本有的抵抗力便漸漸薄弱，而身體益加退化，實

是有背衛生之道。由這看來最合於衛生的健康法，乃不在使人體過分飽暖，而是在增加人體的抵抗力，這增進抵抗力的療法，在今日一般醫學上，雖還在研究中間，但其實際的發現，却並不是不可能的事。

根據高野氏的主張，那養成抵抗力的實行方法，其最緊要的事是在胃腸蠕動力的活動，因人的生體中的各機關，其最易呈衰弱的狀態者，乃是消化機關，消化機關的強弱，便是健康的轉移，所以欲使健康促進，必須使胃腸的消化機關加強。但使消化機關的健全，須賴什麼方法纔行呢？其方法便是人工蠕動法。

人工蠕動法 胃腸的人工蠕動，是抵抗療法的主眼，其效益及於病人的影響頗大。因病人自身不能運動，致胃腸運動受其阻礙，而不能充分吸收滋養成分，所以加以人工的蠕動，乃能治愈。而人工蠕動的最有效的推進，便是纖維質食物的服用，如蘿蔔等東西，進於病人食之，大有效益。此外，在同時再用手掌按摩胃腸部，助其蠕動，更易奏功，固不待言。

批評

人類的抵抗力，乃從生命體發出，固能藉外界的刺激，使其促進，然其促進的

方法應隨時隨地而異其實施，這是不可不注意的。在這裏，我們若從靈理學的論點予以詳細的檢討，那胃腸空虛的時候，即可實修靈子作用而易得其功效。不僅平時如此，治病時亦應如此。職是之故，我們固不必亂投食品，而施以倚仗外界的抵抗療法，祇須從人體內部的靈子作用的活動，便可治療。雖然，在治療時，如能在內部運用靈子作用外，更由外部施以刺戟，則其對於健康的價值尤屬偉大，所以外界的抵抗亦不一定須絕對排斥，這是應注意的。

第六章 禪學療法

禪學療法是使人得心身一致的健康法，蓋人類的身體，本無疾病，其所以有疾病的發生，乃由於身心的失調所致，如果能保持其平衡，那疾病就無從發生。不過欲使其身心能保持平衡，究用什麼方法纔行呢？在這裏，禪學療法便是適合於這上述條件的方法。牠的主眼，乃是充實腹力，蓋腹是肉體上各機關平均的樞府，盡力修養維護這樞府，那疾病自可治愈，而健康更益增加，其功能殊非尋常。至於修養樞府的方法，雖有多種，要在坐式臥式立式的自由施行，務

達到腹力充實的目的就行

批評

這禪學療法 and 靈理學的論點，稍有相似之處，但牠以爲肉體精神的畸形發達，是疾病造成的主因的一點，尙未透澈。蓋人的生命全由靈子作用的創化而生，本無偏倚的狀態，其患病的主因，乃在全身靈子作用的減退或過多，以致發生病的現象，所以治病祇要對於靈子減少的一部分，充實其靈子作用，便可奏治病之效，這就是靈子作用所以超越禪學療法的主因。由是觀之，我們可以獲得一個結論，就是禪學療法，雖稍合於靈子療法，然尙未能完全吻合，這是其遺憾。

第七章 斷食療法

斷食這方法本行於原始時代，在今日已很少見，祇有一般信仰宗教的人偶然實行，其對於治病的效果頗具靈驗。

斷食方法 這斷食的方法在實行之前，必須先自信斷食的功用，方能達到滿意的效果。

因為我們在日常一般感到飢餓的現象，未必多是真正的生理狀態的變化，大半由於心理作用所生，所以斷食者要有自信力，必須屏棄其心理的飢餓意識，那斷食一兩天，決無大害，而有效果。如無這種自信力，那雖同樣斷食一、二天，必定瀕於餓死的危險了。

斷食的次序 斷食的方法，初次不可期間太長，至多以一天或一天半為限，逐漸再練成二天三天，以至一星期至三星期或三星期以上，乃無妨害。此外，一般人如不能長期斷食，則可每天祇食一次的節食以代替斷食也行。

斷食及節食，牠的效果據一般的說明，疾病都由於攝取與排泄的不均所致，所以斷食或節食，乃是使胃腸休養恢復，則自然能使一般疾病消亡，而達於健康。

~~~~~  
批評

斷食的效果，太靈道原來承認的，但其學理，尙未完全，所以特加以補充。原來人的生命，必須食物纔得維持，然一般人往往貪食的過度，使人體的生活機能大部分消耗於消化方面，以致無暇保持心身的健康，而發生疾病的現象。換句話，就是人類生命體的靈子作用，不能普遍於全體，而多消耗於腸胃，遂在靈子欠缺方面，釀成一種疾病。因此，欲施以治療必

先斷食或節食，以圖胃腸的休養，使靈子作用，少消費於消化方面，而多用於疾病治療，或強健身體的場合，這就是斷食療法與節食療法的解釋，而是和靈子療法相通的方法。

## 第八章 多食療法

多食療法，其目的在鍛鍊腸胃，使人的腸胃常能消化多量的食物吸收滋養成分為原則。其意就是凡屬自己所喜歡吃的東西，不妨多量的受用，如脂肪性，澱粉性食物，祇須擇其所喜歡的東西，多吃而多消化，則營養充足，身體自然強健。但在這裏應注意的，食後應適度運動，助血液循環，是為至要。其若飽食後無所用心，即高枕而眠，有傷消化機能，反易招致疾病，這應注意。這種療法對於神經過敏症，肺尖加答兒，肋膜炎等疾病，最有效驗。其他凡營養不良的病人應先圖營養的充實，而後驅逐病魔，都可運用這種療法。

批評

營養充足和吸收良好，則體質改造，疾病漸去，這是自然之理。上述的療法雖無特殊偉效，然其與一般因過於選擇食物，寧枵腹而待治療，自比較優良，而合於衛生。

## 第九章 哲理療法

哲理療法，其學說以爲宇宙和人類都是神所創造，凡人都當敬重神意。因爲神所賜給人類的獨厚，故人具有萬物所不具的精神，而爲萬物之靈。在最初，人的精神本極完善，無所謂有疾病的侵擾，其所以有疾病的發生者，乃由於其心理的本身的招致，若其心理不相信有疾病，那疾病便消除，如心理恐有疾病的憂慮，那疾病便發作，這種種學理很是淺顯。體其意味，好似和基督教的觀念相同，這就是牠的特點。

適用這種哲理治療方法施於自身的治療，祇須根據上述的理論，在心中確信無病的觀念，那病便不藥而愈。至於替他人治療，那必須記住患者的姓名，年齡，住所，病名。而把健全的思想，不信有疾病的思想傳達於患者，則病也能立愈。惟是其傳達思想的方法，必須經過一種固定的形式，就是施術者務必用手加於患者的額上，同時並默念「神所創生的人類早賦予身心的健全，心不信有疾病，身體便無疾病相侵。」等語詞，約十分鐘便行。

批評

哲理治療的方法很是簡單，雖不能對於各種疾病都可統治，然其有治病之得有效果，實是毫無疑義。例如對於精神病者的治療，能使精神安靜，尤屬奇效。這種療法，雖無須病者先有信仰宗教的虔誠，然病者對於術者必須十分信仰，乃易奏效，這點自應重視。至於在方法的實施上，必須用健全的思想傳達於病人，另無別種特殊的形式，僅是覺悟病由心生，心念可左右疾病，還常念着心力可以治愈疾病，其極力主張唯心說的論點如此。

## 第十章 合氣術

合氣術是人的精神和我的精神相合，以一方的精神氣力，牽制他方的精神氣力，而操得生殺自由的意思。這合氣術，在實修的時候，必須把心安放得沉靜無比，使無事時，空明淨潔，有事時運用自如，乃是入門的工夫。初學的人，對於一事一物，都先要專心一志，去其雜念，其次再修養腹力的充實，進一步而鍛鍊洪亮的聲音，使聲音常發自丹田。由這種心力，腹力，和聲音三者的互相調和，發為喝聲，得使對方應聲奏效，不特能治療一切疾病，並得演繹各種奇異的現

象，洵屬不可思議。

合氣治病法時，當施術者在施行合氣的時候，須修養心力，腹力，聲音三大要件，已如上述，但當其治病時，應先命病人端坐或直立，正直姿勢，統一視聽，待患者雜念盡行消除的一剎那，當正術者和病者無念無慮的都沉寂於無我狀態的中間，充分有一「合氣能治疾病」的觀念，然後叱咤風雲一般大喝一聲，便能呈現奇異的現象，而疾病因以告愈。

但是，在這裏，合氣術施術時，術者的感應合氣的狀態，與催眠術迥異，這應加以注意。蓋術者在施術的時候，其發聲和病愈的感應力很大，所以往往有在無我狀態，被喝聲的感應振起奇怪的現狀，如兩手相合，或自然上下，都是不可思議的表顯。雖其離奇感應不能一定，然其奏效則是一樣。因此近來有一種合氣術，和催眠術的心理催眠狀態很是相似。然其作用方法，則各異其旨趣，這是應予以區別的。

批評

合氣術的實施，雖有各種方法的分別，畢竟均是以心力，腹力，與聲音三者是其最大的要件。其合氣術的理想，不許用手接觸患部，而祇可對患處發喝聲，其喝聲不必取高

的聲調，就是低音，也無不可。甚至其能無聞聲更妙。蓋無聲的合氣不致使患者感覺到震驚疲憊，用於治病，最是相宜，其理和靈子作用療法，很是相同，即如術者先發動靈子作用，使患者誘起顫動作用一樣。所以假使能夠慎重實行合氣術，必能獲得相當的效果。

## 第十一章 日光療法

日光有益於人類，任誰人都能知曉無容贅述，但是日光運用於治病，尙屬近代的方法。日光浴治病的發現，是在德國姆坑地方，一般人常裸體浴於日光，求得健康上的效益很大，據他們說，「日光就是人類之神，日光撫育人類如兒女一樣，所以我們寧願拋棄一切，而決不可拋棄日光裸浴的生活。」因為這種情形，他們的年齡往往至百歲以上，猶如壯年的健康，所以能引起今日的學者深信日光療法爲然。

日光浴的方法很是簡單，在夏天上午前十時至下午五時，在冬天上午十一時至下午三時，在這限定約摸的時間中間，裸身曝曬於太陽光線照射的底下，約三十分鐘或至一點

鐘就行。如遇到天陰的時日，也可裸體於屋外，受到日光的四照。假使其能在四面及屋頂造一玻璃的房間，以備受用，再好無有了。這樣在冷天，就是在室內，或廊下有日光無風的地方，也可實行。至於曝時的姿勢，或坐在椅上，或作體操。或像病人睡在床上而受太陽的曝曬都無不可，但日光浴後，必須用冷水拭擦全身，這是不可忘記或簡省的事。

施行日光浴，其給於人類心身的健康，實有莫大的關係。牠不特能促進健全，並能療治一切療病，如使食慾強盛，消化力迅速發展，和使神經壯健，皮膚強固，並可以治愈肥滿症和充血症，以及謀心臟肝臟的健全，這都是牠的有益供獻。至於日光浴對於治病的奏效，凡脂肪過多，尿崩，慢性胃腸病，神經衰弱，萎黃病，癱瘓病，肺病，喘息和其他內臟各症皮膚病等尤有顯著的功效。倘若為一切外傷其不為大劇烈的，也可用石炭酸水洗過後，曝露於太陽光下，不久即可痊愈。

### 批評

大陽是一切生命之源，由靈理學觀察，則太陽乃是一絕大生命體，而有絕大的靈子作用，能從靈子作用放射出無量數的靈線，這靈線影響於人身，那體內的靈子作用更

愈加活動，而愈得保持其生命，這就是一切生物所以必需太陽的光線的理由。在這裏，若從其證實上加以探求，譬如人類的手掌，發現靈子作用時，能感光於照相的乾板，是可知太陽光中含有多量的靈線無疑。因此人類若能常受太陽的照射，自然可以增進健康，治愈疾病。總之，這療法所以能奏效，雖說是日光的作用，其實是靈線的活動和靈子療法，名異實同。

## 第十二章 水治療法

水治療法的倡導始於德國，其功效的偉大，很使吾人驚異。然這種方法溯在幾千年前早已爲人類受用，不過近代德國學者乃加以學理的研究，遂把牠稱做水治療法。其種類有溫浴，半身浴，溫泉浴，冷水浴，瀑布浴，海水浴，冷水摩擦，溫濕布，冷濕布等種種方式。至其實行方法，已爲一般所熟悉，故於此不復贅述。

批評

人體的體溫，一般大約是三十七度，若浴湯的熱度高於人體一般的體溫，是叫做溫浴；反之，就是叫做冷浴，溫度的冷熱雖各不同，然其用以治病和保健則是一樣。蓋冷水

浴者藉冷水來刺戟身體，則血球先起收縮的作用，繼呈膨脹的現象，（熱的反動的緣故）血球膨脹，靈子作用便十分旺盛，使身心健全而疾病消除。如極能實行瀑布浴，其水射的刺激，越法促進靈子作用愈益旺盛，尤著靈效。至於溫浴，亦一樣能使血球膨脹，於治病保健，都有大效。但就治的時間不宜過長，恐長時間浴後，反使血球收縮，是應深切注意。此外，半身溫浴，與冷水摩擦，冷濕布，溫濕布等方法，和太靈道的反熱療法都有密接的關係。說到溫泉浴，海水浴，則比平常的溫浴冷浴，更有特殊的效果。蓋從靈理學上觀察，地球是一大生命體，是賦與地上萬物的生命的源泉。其內部的水溶解挾帶很多物質，湧出地上，便是溫泉，所以溫泉必含有潛居內地的靈的分子無疑。又海水是地球創造以來，溶解地上物質最多最久的存蓄，故其富有各種成分，也自可見，而其含有無盡的生命的靈的分子，更無疑論了。由於這個緣故，人沐浴於溫泉或海水中間，乃是生命體與生命泉接觸，其獲有大量的靈氣，其可奏治病保健之效，自可想見。但這上述的種種水浴，其獲得靈氣的量，究不及靈子作用療法，對於病人能確收大量的靈氣，這是其功能的認為遺憾之點。但其在治病和保健上，不得不認為一種有效的方法。

## 第十三章 乾浴治療法

乾浴法，這是一種用油脂摩擦身體或專用兩手乾擦全身的方法，可說是和水浴相反。其實行方法有自己施術和他人施術的區別。自己乾浴，施術者應該端坐或橫臥，隨自己的意思施行。至於他人治療，施術者應先命病人裸體仰臥，或伏臥在皮膚外面塗上一層油脂，而後用手掌摩擦上肢，頸，胸，腹，足背，足趾，下肢，上腿，脊椎，膝關節等部分，順次施術就行。

注意事項 在施術乾浴時，應注意的事項，(一)從體質病狀老幼的不同，或用油脂或不用油脂，不能一定。其施行回數，或每天一二回，或幾天一回都可任意。(二)施術時，務必用手掌接觸於皮膚；除脊椎外，都須作求心的摩擦。(三)施行的時間，各局部以五分鐘到十分鐘為度，然這可依病人體質及油脂的種類多少而增減，不必拘泥。(四)某部分，其摩擦的作用，須擦熱至一百度以上。(五)施術者手術宜敏速快活，柔軟溫和。(六)有時要用力摩擦，但不可使之生疼痛。(七)施術時所用的油脂類以肝油及香腦油為最適宜。

乾浴療法的原理和效果 在這裏，其原理和效果，可述之如下：(一)中樞神經及末梢神經受刺激，得增加活力。(二)將碳酸量多的血液與淋巴液，逐出病部，而以富有養氣的血液輸送於病的組織，所以各局部的營養轉變為佳良。(三)可以使人體細胞起新陳代謝的旺盛作用，得祛逐疾病的產生物及帶走陳廢物。(四)可以集注血液於各部，使赤血球與白血球的數量增多。(五)油脂滲入於皮膚細孔，於營養頗多輔助。

批評

乾浴療法如上所述，極其簡單易行，其理在摩擦身體各部，刺激末梢神經，使血液還流於心臟，促其循環迅速，而奏治病或保健的功效。但這療法奏效的遲速和施術時的靈力大有關係，富有靈力的人，施此術能促進病人的靈子作用，奏效很是迅速，如中國古代的老子按摩法，扁鵲導引術，張良辟穀導引術及華陀五禽戲法，孫思邈摩擦法等，都是治病如神。在這裏，考察其原因，就是修道的人，其道力內達於靈境，能不知不識間發現靈子作用，故有此神妙的奇蹟。但靈子作用，本是人人所有，前人等不過積長久的修練，更推廣摩擦導引的運用，乃發見治病保健偌大的功效。由這點看來，這療法的靈驗的實施，乃是以靈子作用為主體，而

摩擦導引的功，是其客體，這點，很可明瞭。總而言之，乾浴療法和古代摩擦法相似，其治病原理也相同，都是以靈子作用為發動的靈機，和靈子療法，本無二致。

## 第十四章 土治療法

土治療法，這是德人亞德加斯德在數十年前發見的療法，是屬於自然健康法的一種。其學說是觀察泥土對於動物的影響而來。凡野獸睡在地上時，必要搔去其上面的樹葉和草皮，而偃臥於泥土的上面。又如野獸受傷時，必用泥土塗搽傷部，而待自然痊愈。從這上述的二點看來，泥土有治病保健的功効，自無疑義。這就是土治療法的所以成為實際的運用的主因。

運用的方法 如上所述，泥土能治疾病，增進健康，其功効自可確信。但其運用的方法，在這裏，也應加以詳述。凡患有外傷腫脹等及一切皮膚病，祇須於其患處敷貼上潮濕的泥土，就能治療。而其他熱病和內臟，肺心胃腸諸症，也祇要用泥土塗於胸腹外面，便可告痊。此外如病丹毒，則可把泥土塗於頭的四周，病頭痛則塗於頭部，餘如有病部分，不論何部，都以泥塗之，無

不應手奏效。若欲促進身體的健全，在夏間應裸體寢於土上，覆以毛布，便能使身體康強。或者掘土潭，大與患者身體相稱，令患者仰臥其中，四圍用土埋之，惟須露出頭部，是爲至要。這樣每天睡三十分鐘，則身體便漸漸強壯，而不患病魔的相擾，其效果殊很靈驗。至於病人若兩足常感寒冷，那每天祇要化費三十分鐘或一小時的時間，跣足在泥土上運動，更用冷水洗脚，那兩足便反覺非常溫暖，而神經衰弱者行之，尤著功效。

批評

土是創化萬物賦與生命的本原，一切生物不能離去地球而存在，就是不能離開土質生活，縱有不生活於地上，也必須在地球四周的靈圍裏生活，方得維持生命。但是近代的社會生活，人逐漸和土地相隔離，除少數的耕種農作者外，每日是不着地，度着空虛的生活，是以每致發生疾病，而體格益復衰弱，是實一種人類的隱憂。所以人若欲除這種隱憂，必須在疾病的當兒，常與生命本源的土接觸，那靈子作用的發動，就可奏治療之效。不過這土治療法，其運用不能如靈子作用的廣大，乃是其遺憾。

## 第十五章 精神療法

精神療法，又名普拉那療法。普拉那是印度哲學上的名詞，它的意思是生命體中充滿着宇宙的精氣和活力，這精氣和活力存在於物體中，便發現絕大的活動，使一切生命得賴以維持，這就是運用於治療上的精義。在印度，這普拉那療法，已成爲普通一種醫術，其時在二千年前，早已流行，其後遂分佈於世界各國，首先傳至埃及，其次傳至希臘，猶太和亞西里亞，所以這精神療法可說是極古的醫術。

人類能從日常的生活飲食及空氣中吸收普拉那的生力於人體內，積蓄於腦髓及其神經中樞，由神經系統的傳遞，乃遍及於身體各部，而補充不足的生力（即普拉那）。尤其是細胞，更需要有多量的生力，這種生力不絕地循環於全身，使心身的活動加強，生命體因賴以健全，而獲得其生存的發展。但這種生力不獨蘊藏在體內，並能散發於體外，使人身的四周，常被靈的雰圍氣所包裹，像地球被空氣所包圍一樣，而使他人和我相接近，感受到一種快感。假使

人體喪失這種生力則元氣逐漸消磨，即變為病弱，所以病人欲求疾病的治愈，除恢復其生力，別無良法。至於要求恢復生力的方法，亦祇有從食物及呼吸中吸收得來，如果不用這種方法，則須賴他人的生力充足者，以他的生力，補我的不足，這就是生力的傳達方法。

說到普拉那的傳送的方法，即施術者用生力傳達於他人而治療疾病的方法，可分為三種。(一)即是用目力傳達(二)用呼吸傳達(三)用手指傳達，這三種方法，或單獨用，或同時並用，都能奏效。但其中用途最廣者，當推手指傳達的方法。欲把其三種方法提述於下。

**凝視法** 這方法乃是傳達心力的最緊要的方法，若於治病之際，對患部加以強力的凝視，那術者的精神力，便能由目力傳於他人，而發生普拉那的移動。

**氣息法** 這方法也是療病的唯一方法。施術時，在患部覆蓋上毛巾或佛蘭絨，向那上面吹氣就行。

**手撫法** 這法也是傳生力於他人而行治療的方法，但其施術時，有種種不同的方式，這是應加注意。其大要乃是先把兩掌伸出，稍為離開一些，安放在病人的頭上，(病人應取端坐

的姿勢)從面部漸漸抹撫而下至膝邊爲止,抹至膝時施術者急振搖兩手作棄物狀,再把手掌慢慢輕舉於患者的體側,至於頭部爲止。在這時再分開手指,如上法從前面撫抹下去,經過這樣的施術後,治療者便由指尖溢出生氣,圍繞於患者的身體,其疾病便可治愈。

關於手撫法,尙有其他式樣,今舉述如下:

**縱行法** 這是在患處,由上撫下的方式。當上下運動遲緩的時候,應與患者的身體距離三四寸,而急勢的撫下時,距離約一尺許。

**橫斷法** 這方法須用兩個手指頭分向左右兩外方移動,像用兩手分撥開物體的形狀一樣,或是施術者用右手指按於患部幾分鐘不動,使生力由指端流溢出來。

**指頭回轉法** 施術於病人四週或在病者局部用右手指自左向右旋轉,或是用指頭憑空牽拔如穿孔一般,使患部興起特殊的刺激便行。

**按手法** 這方法是把手放在患部一二分鐘,然後去之,再用兩掌密貼患部,加以摩擦,就能獲得奇效。

輕打法 這是須用右手指輕擊患部，並摩擦全身的方法。

上述各種方法，在臨時運用的時候，或單取一種方式，或併用幾種方法，應視察其疾病而隨機應變，是爲至要。

除上述這種種普拉那方法外，尚有一種別的普拉那療法，是現今尤盛行於日本。它在運用的時候，是使患者兩手舉至半高，而術者乃用兩手輕支其肘關節部分，約二三分鐘至四五分鐘爲度，那時就發現顯動現象，這顯動的作用，就可用來治病，頗奏奇效。這種普拉那方法雖是和印度的療法相異，但其治病的功能則一，這是可令人確信的。

批評

印度傳來的普拉那療法，和靈子療法很是相似，可說是獲得宇宙生命與人體的要領。但其發動方法，不能如靈子術的潛動作用和顯動作用來得完全，這是一種遺憾。而其不能獲得普遍的運用，在實際上更是一種缺點。至於日本所行的普拉那療法，雖和太靈道的靈子顯動作用有類同之點，但其不能和靈子作用的全體功能相吻合，這也是不能否認的事實。不過其在顯動作用的一點上，使被術者的手掌發現顯動，用被術者的手自行在患處治

療自亦不可埋沒其價值。但是可惜一般的能否顯出潛動作用，在目前尚是一個問題。

## 第十六章 鹽水浴療法

鹽水浴，這是日本古代流行的方法，乃是在溫湯中滲以適量的鹽，而施行沐浴，其效果不僅有益於皮膚的呼吸及排泄，和擴張皮膚的血管，並且能使血液循環旺盛，心臟的顫動活潑，鎮靜神經和排除體中的廢老之物，同時能使食慾亢進，體力增加，其功能殊不可思議。此外，在治病方面，其於癱瘓質斯，子宮病，胃弱，便秘，神經衰弱，喘息，及熱性諸症，尤易奏神效。惟是在施行這鹽水浴的時候，其溫湯的熱度不可過高，亦不可過低，每日浴一回是最普通的運用，但如能隔一天就浴一次，則是最佳。此外，其應注意之點，也應與平常的入浴相同。

批評

大凡一般的溫浴，雖能暫時使皮膚血管膨脹，血行活潑，但待其反動發作後，反易使血管收縮，血流沉滯，是其缺點。至於海水浴雖也有益於身體，然其低溫度的驟然刺戟，殊使人體受其影響，而病人尤然。所以鹽水浴是最適合於上述的條件，牠的溫度的適中，易持

續血行的長久，是其特點，在這裏我們假使致察鹽水浴的本質效能，乃是由於鹽分對於人體的生存價值，確有偉大的奇蹟，這祇要看人在飢饉時，能稍飲些鹽湯，便不致於餓死，就可明瞭。蓋飲鹽湯是從人體內供給其健康的滋料，而鹽水浴乃是從其外供給滋養的原素，其作用雖不相同，第其效果則是一樣，這是不用論證的。

## 第十七章 熱湯療法及蒸氣浴療法

**熱湯療法** 這方法是用毛巾浸於熱湯（溫度大概與沸湯相等）中絞乾，用力摩擦患部，因得以治療疾病之法。

**蒸氣浴療法** 蒸氣浴是用蒸氣溫暖身體，再用溫布包裹身體，使體溫保持平衡，不致降低，而有發汗的功效。不過這種療法不宜常常施行，恐要減少皮膚的抵抗力，不能抵禦疾病，反而有害。是故蒸氣浴與其施於全身，不如施於疾病或創傷的部分為妙。譬如上身有疾，即在其病疾部分施行蒸氣浴，浴畢，即用冷水拭乾，則該部毛孔擴張，容易溶解體上鬱積的殘留廢物，

而能使疾病治愈。但在這裏，須注意的，就是浴後必須用冷水拭擦，是乃至要。

批評

熱湯療法的功能和蒸氣療法相等，都是有效的方法。但這兩法須運用得當，方為有效，反之，則為害甚劇，所以必須按照太靈道的反熱療法各條所舉的事項，巧妙地運用為要。

## 第十八章 食養法

食養法的種類很多，大靈道的食養法，在前已加詳述，這裏乃就其一般食養法中最有價值的石塚式食養法加以討論如下。

**雙鹽** 在未述石塚式食養法之前，須對於雙鹽的解說，獲有澈底的明瞭。雙鹽是人類健康的維繫的物質，潛含於一般的食物中，如能使二者互相調和，而後身體便不患疾病，這雙鹽在化學上的名稱，是鉀鹽與鈉鹽；鉀鹽稍帶苛性，凡河海和陸地所生的植物，如五穀，菜類，果實類，海草類及藻類，都屬這苛性鉀鹽。至於鈉鹽，則稍帶鹼性，凡陸地的鳥獸，河海的魚類貝類，及

其他卵類乳類都含有這鹹性的鈉鹽。這雙鹽的作用，完全相反，鉀鹽是屬陰性，是養化作用的主動，同時具有解熱作用，軟化作用，和膨大作用，所以含有鉀的食物煮熟後，多呈膨大的現象。鈉鹽是屬陽性，是養化作用的抑壓作用，同時有保溫作用，縮小作用，和硬化作用，故含有鈉的食品，多呈收縮的現象。

我們既認識雙鹽的效用後，就要對於食養的調和加以研究。人類日常的食物，如欲逐一體察其成分的質量，然後用作食養的滋料，很是困難，在實際上，我們祇要求苛性和鹹性，油脂三者的互相調和就行。不過雙鹽的調和，由於氣候，地理，體質，疾病的不同，不免頗多參差。大概四面環海，氣候溫和，空氣中多含鹽分的地方，其食料以米為標準；此外南方地暖，而含有多量的鹹性的地方，則應加多苛性的鹽分，使身體的體溫不致高熱，而得維持其健康。至於北方地寒而少鹹質的鹽分，那便應加多鹹性和油脂的食物，使身體溫度加高纔行。這種食養調和的條件，如不能貼切，那便有疾病狀態的發生，所以我們在平時應體察自己的體質，攝取相當的食物，俾兩種鹽類的分量平均，而後纔能促進康健，這點自應加以重視。在這裏，根據客觀的分

析，把人類應取的食養法述之於下。

(一) 穀食是東方人主要的食物，但我們除這五穀之外，應該多食鉀鹽較多的菜類和鈉鹽較多的鹹味食品。否則人體內所含有的油氣和鹹質便逐漸減少，汗的發散力停止，筋肉柔軟，血液稀薄，起居動作便遲鈍，而新陳代謝的作用也不敏活，漸漸使食慾不振，顏面蒼白，身體衰弱，彈力減少，這就是苛性鹽質過多的弊害。

(二) 在穀食之外，如多攝取鈉鹽豐富的動物性食品，而不用鉀鹽豐富的植物性食品，加以調和，那其鈉鹽便凝鬱不散，雖能使血液循環敏活，身體肥碩而多強力，然往往容易發生急症，如中風等病之類。這就是油氣和鹹質過多的弊害。

由上述看來，可知人的性質，可分為苛性多而鹹質少和苛性少而鹹質多的二種顯著的特色。但此外，尚有油氣不足和過多的兩種情形缺陷，也是惹起疾病的主因。是故三者若不使其平衡發展，必害及健康而釀成疾病，乃毫然疑義。

食養與疾病的關係 一般疾病差不多都由雙鹽與油氣的過度或缺乏所生，所以在食

養的立場加以觀察，可獲得如下的幾個論點。

甲 鹹性缺乏的疾病叫做鉀鹽病，就是寒病，中醫說是大陰病，乃由於鉀鹽中毒所生。例如結核性諸症，心臟病，胃擴張，慢性肺炎，慢性腎臟炎，腳氣病，子宮屈曲症，子宮出血，月經痛，月經不順，白帶下，痔核結石，貧血，耳鳴及鼓膜無損傷的耳聾等都屬於這種病症。

乙 苛性不足所起的疾病叫做鈉鹽病，就是熱病，中醫說是大陽病，乃由鈉鹽中毒所生。例如腦卒中，急性腎臟炎，格魯布性肺炎，糖尿病，近視，腳氣病，頭瘡壞血症等都屬於這種病症。

丙 油氣不足所生的疾病，乃是由於油氣過少而起的病症，例如關節炎，癱瘓質斯，神經痛，夜盲，弱視，結膜炎，角膜潰瘍，砂眼，筋肉滯等都屬於這種病症。

糙米食 上述的要項，如欲予以補救，必須採取正食而廢雜食，乃得陰陽調和，而使身體健康。但在這裏，究以何者為正食，這問題，在一般的趨勢說來，是以糙米食為主體，蓋糙米中含有分量平均的雙鹽，糙米和水兩者已足維持健康，無需別種食物，亦能維持生活。故一般人如能用無砂半搗米為主食，再用油鹽煮成的食物作為副食，則鉀與鈉調和，便不致有疾病的侵

襲，身體自能維持健全

道食養法，方能實際認知其功效。

批評

石塚氏食養法是諸食養法中最合食養的原理，惟是其作用必須參照太靈

## 第十九章 淨心術

淨心術這療法在現在已含棄不用，其法的主體是主在淨心的場合，以治療疾病，蓋牠以爲一切疾病都由心的汙濁而起，使心清潔，疾病自能痊愈，所以其治法乃是使病人精神純潔，去其雜念亂思，不爲物我所累，其動作行爲都以肅靜爲主，不宜勞心煩神，這樣精神清潔，疾病自然痊愈，身體便返於健康。

批評

心理運用的療法種類很多，其治法都以術者的精神力爲主體，被術者的精神力爲客體。可是靜心術則恰和牠相反，牠是以病人自身的精神力爲主，所以治病的時候，對於神經系統諸症，尤著效驗。但靜心術雖是以病人的精神爲前提，同時更須使術者的精神統

一，思念純正，而後方能奏效，這就是由於術者的精神統一，便能發揮意外的靈力，這靈力是輔助精神淨潔的主動，其所以能奏功，自也可想見。

## 第二十章 心理術及感應術

**心理術** 這方法是催眠術的暗示作用的運用，在施術的時候，術者與被術者對立或端坐，使被術者的兩手向前舉至水平的程度，約十分鐘，然後術者對患者說：『把你的手向左右分開，』這樣，術者的手便能暫時左右分開。假如仍不分開，可再對他暗示說：『你心中若思念分開，那自然便能分開。』把這句話暗示幾次，那被術者的手便能分開，既分開後，就告訴他疾病已除去，患者感受這暗示，立時能奏效。

**感應術** 這方法是由精神的靈動原理而來，和前述的心理術大致相同。施術時使被術者兩手伸長，保持水平的程度，兩掌相距的一尺，這時術者便可對他說：『你的兩手漸漸將接攏。』如果尚不接攏，那再對他暗示說：『你心中思念接攏，那自然能接攏了。』這方法和心理

術所不同的，乃是心理術在使接觸的手分開，而感應術却是使分開的手接觸，這是唯一的歧異之點。

批評

兩手由暗示而分開接近，是關於心理生理兩作用，這兩種作用可從呼吸的方面加以攷察，譬如手的依吸氣分開，在呼氣時，兩手保有原位，至次回吸氣時再稍分開，這樣呼吸幾次，兩手的位置愈遠，便能達到完全分開的程度。反之，如欲使兩手接近，每呼吸一次，兩手便稍接近，唯吸氣時須保持原位，這樣呼吸多次，那兩手的位置愈近，便能達到完全接觸的程度。這手的開合現象，大半關於生理作用，然其能保持原位的作用，乃是一種心理的作用，這心理兩種作用，本無什麼治病的功能，其所以有奏效的現象，全在因被術者的信仰術者，「汝病已經痊癒了」的暗示而後能精神才得轉變，疾病漸去。惟這種方法對於神經系諸症奏效甚易，這是其特異的功效。

## 第二十一章 仙術

仙術的範圍很廣，本來屬於道家，後來連釋氏的修法也稱仙術，但仙術用來治療疾病的方法現在所傳的，如調息法，搬運法等。在這裏，不能詳加說明，惟就其根本的形式，如端坐法，調心法，起坐法加以分述。

**端坐法** 施術者須先入靜室，焚香端坐，其坐法必須盤膝，或者把右足放於左股上，左足放在右足股上，兩足交叉，或是祇把左足加於右足上，這兩法可隨意施行，惟後法施行較易。在盤膝坐定後，乃將右手掌上仰放在臍前股上。更仰左手掌疊在右掌上，兩個拇指點互相對合，又使頭正直，耳朵與肩相對，上體端直，使鼻子與肚臍相對，合閉口唇，瞑閉雙目，慢慢使身體向左右搖動七八次，然後作呵欠一聲，從此身體安然危坐，乃微微呼吸，自然而且輕長。

**調心法** 正直身體而坐，更行調心法，乃斂神凝氣集於下腹，止於氣海丹田。至所謂氣海丹田，即是臍下一寸的地方，使氣息充滿於此處，為凝丹田地。而其氣息出入於丹田宛如運流總匯，故又名氣海。

**起坐法** 這起坐的方法在實行的時候，須注意每次以一小時為度，行畢後，如欲繼續端

坐，時間不宜過長，起初練習的時候，尤須注意。若將要坐起的時候，先把身體慢慢地搖動七八次後，即可開口吐氣，慢慢地引身起坐，決不可發出暴亂的行動。既起坐以後，當緩步室內兩三圈，這時把心氣充注於腳踵，收集元氣於氣海丹田。這樣如能從容自適，任其自然的運用，那各種疾病便能治愈，這就是仙術家的主張。

批評

仙術一道雖似乎不可思議，但實有至理存於其間，其一般的原理很和靜坐法，呼吸法，禪學療法相同，所以須和上述各條互相參考，方能體得其中三昧。

## 第二十一章 催眠術

催眠術的運用很早就有了，經逐漸的研究，其術遂益加發達。考此術的理論的確立，乃起源於一七七五年德國美士馬氏的「動物磁氣論」的發現，其後至一八四一年英國醫師有普烈特氏遂把牠改稱做「催眠術」，其後有法人李益璞氏出，創為暗示新說，那時暗示療法的運用，乃為一般人所確認。

催眠現象的表現，是運用一種方法使人實現的狀態，這種催眠狀態並不與一般的普通睡眠現象相同，其論點在現代一般學者雖尚無給示出一定的學理，但睡眠現象之爲生理作用的一點，和催眠現象之爲心理作用的一點，其差別自很顯著。蓋普通睡眠是生理作用自然狀態所起的腦貧血的結果，其睡着以後自發的精神活動即告停止，不問何種暗示，都不能發現感應現象。至於催眠則是術者和被術者精神的感應，而催起精神的腦貧血，其入於睡眠狀態以後，自發的精神並不停止，對於一切外界的刺激，都易引起感應，這就是兩者相殊之要點。

在這裏，這種由外界刺激所感受的性質，是叫感受性，這感受性在入於催眠狀態的時候，尤其顯著。在這時，若施以一種刺激，那感受性便呈現一種感應的狀態，這就叫感應暗示。當時術者與被術者的關係叫做默契，這默契作用能使被術者的精神專注於術者，故被術者除感應術者的暗示外，不感受他人的暗示，這便是其神妙的地方。

現在所述的，就是在施行催眠感應之前，須有相當的準備，在設置方面，施術室的裝置宜莊嚴肅靜，溫度適宜，光線略暗；在精神方面，須鎮靜統一。空腹和滿腹時，都應絕對禁避。至其實

施的方法，大致有二：卽是（一）心理的誘導法，（二）生理的誘導法，茲把他分述於下。

〔一〕心理的誘導法 這種方法的演繹，有二種方式；一是注意凝集法，一是言語暗示法。前者是依視覺聽覺觸覺等，使對於一定的事物下以深切的注意，以至精神的活動狀態停止而言。後者是以言語暗示被術者，使入於催眠的狀態而言。兩者在方法上雖是各異，然其收得同樣的效果，却是一致。

〔二〕生理的誘導法 這種催眠的方式，在使腦的血液下降於身體各部，成腦貧血而陷於睡眠的狀態，如多次迴轉頭部就易陷入催眠，便是一例。

催眠誘導法原有種種的方式，應視每個被術者的性狀而巧妙地加以運用，但其一般的實施，其原則就在利用上述的心理誘導法，和生理誘導法。

催眠狀態判別法 在施行催眠術的時候，最須注意的，就是判斷其人感應的難易，其方法（一）把眼和口睜開，（二）高舉兩手或向前伸出，（三）告訴他的手必須自然上昇。這三種方式如果那被術者能發現其中的一種癥候，那就是易感催眠的實證，否則便不能感應他種暗

示，其例是很顯著。

催眠的程度 催眠程度的深淺，因人而異，大概可分做四種：(一)恍惚狀態；乃是眼瞼垂下，睡氣濃厚，聽覺與知覺雖未全失，然精神朦朧已失自動的力量。(二)止動狀態；乃是身體硬直不動，不能變換其位置。(三)昏睡狀態；乃是眼瞼微微震動，全身疲軟無力，神經過敏，對於些微的刺激，都能呈現感應。(四)睡遊狀態；乃是入於最深催眠的境界，其時言語分明，動作清楚，好像覺醒時的狀態一樣。

覺醒方法 凡入催眠狀態後，經過了若干時間，自然會得覺醒，但若用心理的方法使其覺醒，那不必受時間的猶豫了，祇須高喊「你醒來呀……」幾聲，就行了。至若由生理的方法使其覺醒，倒可用大聲的呼喊，及急遽的搖動，可用冷水微洒在額頭和顏面都行。但在這裏須注意的，就是無論施行何種覺醒的方法，其覺醒之後，每易引起頭痛不快或對於被術者有害的影響，所以在使其覺醒的時候，必先告以「覺醒後身體十分愉快」的言語，反覆向他暗示，醒後纔能無頭痛的癥象。

總之，上述的催眠術用以治病，極其簡單而易行。祇要使被術者入於催眠的狀態，而後施以暗示的語句，就能使被術者的疾病痊愈，而惡癖也隨之盡去，效驗如神。不過施行這種方法，術者須有運用上的熟練，方能有效。

### 批評

催眠術是心理的現象，尙無靈子作用的發生，所以其用以治療疾病的，都是限於心理的作用，例如癱瘓、麻質斯、神經衰弱、歇斯的里，以及別種神經系統諸症，都屬於牠的治療範圍。考其所以有效的緣故，乃是因精神獲得安慰，易收間接的功效，這是其特殊之點。惟是在作用上，其效率總不及大靈道支配下的催眠術，這是不得不加以解說的。

在這裏，須先提述的，就是施術時的現象顯露，其方法是使被術者預期其有必然的效果，然後令被術者坐在椅上，兩眼半開，精神鎮靜，運行深呼吸幾次，並把一隻錶，置放在他的面前，其和被術者的距離，大概是近則七八寸，以至二三尺，要依被術者的聽力能以聽得爲度。這樣乃使其凝視錶面，靜聽錶音，約經幾分鐘，術者可對被術者施以安睡暗示，那被術者就能安然入眠，而便於收效了。

這種靈理學上的催眠法，比較普通一般催眠術家所行的方法，更著奇效。蓋平常的催眠，多用凝視法，雖可使被術者的精神，專注於一方面，但每因外界聲音的紛亂，使其凝視的注意散漫，這是其遺憾。故欲使視聽的功効兩者兼收，必須視聽兩者，俱能一致，不致淆惑其精神作用，而得確奏靈驗，這是須加十分注意。但這方法在施行的前後，其應當遵守的各項，乃當一一遵守，是實至要。

## 第二十三章 被 禊

被禊的意義有表裏二種解釋，從表面觀之，那被，是拂拭人體外部的汙穢。禊，是把神的靈注入於身體的意思。從裏面觀之，被乃是用我的精神驅除一切罪惡；禊乃是用神的權威剷除人身的罪惡，兩者的作用雖有其表裏的區別，但總括一句，都是在使肉體的和精神的清潔，消除一切罪惡，這是很易明瞭的。

在這裏，說到被禊的目的，乃是使人體的精神攝理統一，以造就完全的人格表顯，為其

唯一的使命。至其方式則因作用的不同而各異，其中最根本的重要的方法乃是「振魂」就是把兩掌緊按臍前，渾身用力，口唱神名，激悟精神的所在，猛烈使全身振動的數十分鐘就行。在施行這種被禳的方式中，每天的食量不可太多，朝晚祇吃粥少許，鹽梅蔗薑少許，則身體便不致感覺疲勞，這就是因內部的精神緊張，全身元氣充足的緣故。其次運用的方式，乃是「合氣運動」，即對於渾身齊用力，尤其是下腹，所以叫做合氣運動。

此外尚有一種方式，乃是「雄健雄詰」。雄健是使身體直立不動，自己開拓天性，自覺神我的一體；雄詰則是一種口喝着「一——二——」的合氣術。「一——二」係威壓四圍惡魔的作法，「二——一」係善化惡魔使之皈伏的作法，這兩者全是雄詰的效用的演繹。至於雄詰既終，又須復施行「氣吹」的作用，就是把兩掌緊封壓於臍上，作交×形式，而行腹式深呼吸三回，從口中漸漸吐出輕微的長息，再從鼻孔徐徐把牠吸進腹中，使腹部次第膨脹，漸次入力，氣力漸次緊張而充滿於全身，更要緊張臍下丹田，略一止息就從口中徐徐將氣吐出，這樣呼吸三回，直到最後一回的呼氣，微微地在口中發出「呼——」（長音）的聲音，一

縷吐出。但在這裏，須注意切不可直接從肺部吐出，必須把滿蓄於丹田的氣緊張地柔長地緩緩作長呼聲開口唇吐出，是屬至要。

批評

我們觀察被禳之說，可知人類的古代祖先已知靈子作用的實際存在，其振魂的方式須全身用力之一點，是即太靈道靈子顯動作用的發動，而雄健雄詰的以腹力充實為主，氣吹以深呼吸為旨，其大體都合於靈子作用的原理。惟是降至後世，一般祇有形式，而缺乏真意的運用，這是一種遺憾。

## 第二十四章 靈動術

靈動術，在這裏所說的，並非是精神的靈動，而是和太靈道的靈子作用相類似，其原理是賴人體的一部分或各部分發現一種靈動，以達自己的健全和治療他人疾病為目的，其大體和靈子顯動作用相吻合。至其治病的運用方法，則是用發現靈動的手掌，按摩於患者的身體，可得祛除疾病的方法。

批評

凡是生命體，必有靈動，靈動愈敏活，其生命活動愈強大，其實證祇要看一般植物，倘若給他緊縛，便失去其生命的活動力，而淪於枯死。又如牽牛花，能蔓延於各種竹木，這都是日常顯而易見的實例。由此可知其有靈動的作用，乃無疑義。但這種靈動究屬於精神或是物質，以及是有意識或是無意識，這都不可不給示出其解釋。從實際上說，牠既不是精神，也不是物質，亦不是有意識或無意識，牠是超越物質精神之外，而在有意識與無意識的中間的一種特殊的靈的現象。這靈的現象，既非心理的暗示，也非生理的癱瘓，所以對於自己和他人的疾病的治療，都能奏效，至靈動之為顯動或是潛動，因其作用效果的不同，不能一例其結論。

## 第二十五章 耳根圓通法及妙智療法

耳根圓通法，這是由腦脊異性及惑病同源說（註）而生。妙智療法和牠極有關之點。茲把兩者分述於下。

耳根圓通法 這方法在未提述其實際運用時，須先明瞭其施術的主體，牠的主體是丹

田，有上丹田，中丹田，下丹田的區別。上丹田是腦部，中丹田是胸部，下丹田是腹部，其方法施行時的順序，先是用力於上丹田，以淘汰後腦的脊髓粘液，次及於中丹田的胸部，最後乃施行於下腹部，其程序正和通身定力說相反。所謂通身定力說，乃是斷絕脊髓液流於頭腦，而是治療疾病的一種方法，牠是先下腹而後及於胸，再及於腦的逆修法，其運用和正修法的耳根圓通法相對立，固不待言。

耳根圓通的實際運用。其修練方法有二：一即耳根的修行法，一即胸腹部的修行法，茲把牠提述於下。

甲，耳根的修行法 修練這種方法的時候，必須先使身體保持正坐的姿勢，堅握兩手，安放在膝上，兩耳用力，閉口固齒，使氣息凝集，把身心的全力，都傾注於耳根，並用力緊張其後腦，則覺耳朵裏頭似挾塞着有一根細棒的模樣，這就是耳根有定力的初步。如能這樣每天實行二三回，每回約二三十分鐘，則不出兩三天至一週，便有金剛定力出現，後腦通澈空明，頭耳靈活。在這時再注全力於後腦，平臥用兩手壓住鳩尾（心窩）運力於後腦，則前腦活動，便入於圓

通靈妙之門。

乙、胸腹部的修行法 這種修行法運用的時候，須端坐屈兩肘，舉至胸側，然後使胸部用力，後腦也用力，但腹部切不可用力，這樣胸部便能獲有定力。這時，便可進一步，練習腹部，其方法是先入定力於後腦，以意用力，從腰部至兩股，然後入力於下腹就行。惟在初練習這胸腹的定力時，不宜過度用功，應依程度的深淺，圖漸漸運用爲要。若胸腹部自覺定力通澈，乃平臥床上，入定力於下腹及後腦，兩手緊按鳩尾，直到其動悸靜緩，而心窩不感鼓動爲止，是即功行圓滿。

除上述這二種耳根圓通法的實修外，尚有悟後的修行法，乃是取上述的幾種方法，反復修行，漸漸鍛鍊而成，並無什麼特殊的形式，故從略。

(註) 腦脊異性是和現代的醫學，以頭腦是精神的本源，脊髓是腦的末枝之說完全相反，牠的理論是脊髓液流入腦髓，蔽蓋全腦叫做「無明」；再而腦髓下流於胸腹，叫做「煩腦」；這「煩腦」和「無明」是諸病發生的原因，所以乃有惑病同源說的確立。

妙智療法 這宇宙間有活動的大心靈，是宇宙萬有的根源，物心二者的本體，大心靈的作用就叫「妙智力」。運用妙智以治病的時候，術者須先統制自己的意識，使人的精神和宇宙大心靈冥合同化，而後對於患者，可以患者的精神包容於術者的精神裏，便得一同可以與宇宙的大心靈接觸，這時術者隨湧出治病的確信力，影響及患者的身心，起極大的變化，而達到病癒的目的。但在治病的時候，必須專心注於治病之某種觀念，例如治療感冒，則術者必須心念「風邪疎散，體熱降退，痰咳消止」的觀念，纔能奏效。其有觀念盛旺的，雖祇和病人對立或對坐，不和他相接近亦行。如果能用手接觸病人的身體，那病人便獲得絕大安慰，尤易著效。

批評

腦脊異性論和惑病同源說議論雖奇，但尙不能認為定論。職是之故，耳根圓通法，其用定力於耳根，使後腦空明，頭耳活動，雖是實在的事實，但其於頭腦內脊髓液已經淨化之一點，仍未能昭示其確證，這就是牠的缺點。我們從太靈道的學理看來，知道在手掌中指數約五分之處，是真點，真點用力，乃發現靈子顯動作用，所以這裏所謂的耳根圓通法，不過是把真點移在耳根，而運用顯動作用於後腦和兩耳罷了。而且太靈道的靈子顯動作用在手掌

上的發現，其先必在大腦發現潛動作用，這和耳根圓通法的後腦空明，而兩耳靈動的現象相似，惟其靈動的部位，一在手掌，一在兩耳，稍有不同了。此外顯動作用的發現，手掌的修行很容易，兩耳則很困難，這就是手是靈的顯動的原始真點的緣故。至於妙智療法，亦是以耳根圓通爲其運用的主體，其治病的形式，極與潛動作用相類似，尤其是和靈融法大體一致。如悟後的長養，胸腹的定力，和療病時的心念，更是與靈融法及潛動（定力的內發）相近。又牠的作用尙包有靈子顯動作用，如用手掌觸於患部，那疾病便能治愈，就是其實證。但妙智療法，雖是和潛動作用，顯動作用，靈融法相類似，但其不以手掌接觸爲必要條件，可見其於靈子潛動作用，尙未根本的透示，是認爲遺憾。

## 第二十六章 森林療法及海岸療法

森林療法 這方法用以治療疾病最是易行而能收效。凡患都市的各種疾病的人，可擇氣候溫暖的季節，在森林中張天幕以居，或借山中的民家爲棲止之所都行。同時如能兼用食

養法及他種療法更佳。

海岸療法 這療法用意全與森林療法相同，但其不能如森林療法的對於一般疾病都能奏效，這是唯一的缺點。如精神病者，施行這種方法，每因聽得波浪的動搖與音響，反使精神混亂，而病象加重。至肺病喘息及心臟病等症，雖暫時呼吸吸海風，頗有奇效，然若長久位於海濱，反為不利，終於礙及痊癒。而外海岸居住者，往往多患眼疾，足見海岸療法，不能稱為全善。因此我們如欲運用海岸療法，祇能短時期施行，而後即轉居森林，則最是完善，而大有裨益。

批評

前述一般的健康法，都在室內行之，受空間和形式的限制，甚不合生命活動的原理。這裏所述的海岸療法和森林療法，却是最實際而不受室內限制的健康法，牠是以吐納自然之氣，而逐漸回復心身的健康狀態，既不偏於精神，也不偏於肉體，認生命即宇宙生命的關係，所以極端以和大自然接觸為其奏功的本體，這就是牠所以超越於現代一般健康法的主因。由是觀之，凡欲保持身體的健康和治療疾病，必須跑出戶外，和森林海岸相接近，則其所得的效果，自非淺鮮。

## 第二十七章 西洋醫法及漢醫法一般的批評

現代醫學從其客觀的價值下，加以精密的觀察，不論在質的方面，或量的方面，都有其日新月異的進步。雖然這進步似乎偏倚於西洋醫術，而在漢醫則無顯著的進展。漢醫流傳於日本，歷史很久，至明治維新以來，便重視西洋醫法，而漢醫則漸趨沒落，今西洋醫之於日本，已成爲日本國醫了。漢醫於治療方面，其一般的供獻目也不能一概抹殺，不過漢醫和西醫，因性質的不同，乃生出功能的異殊，這點遂引起一般的價值的論爭，但兩者的主觀的論辯，仍不能彌補各自的缺點，這是不能加以否認。因此，在這裏，爲對於漢醫和西醫下以重行估定的評價，不得不給示出靈理學上的論點。

在性質上看來，西醫是物質的，器械的，牠是專門運用手術的，如打診，聽診以及割剖縫合消毒注射等，都是其治病的手術。然而這種手術在近代逐漸進步，頗能確奏奇效，但仍不能使人信爲完善，這是缺憾。蓋牠對於施手術以後的生命的維持，不能預先測知，往往爲一般病者

所耽愛；且其對於病症的處方，也不時有千篇一律的事態發現，而不合於病症的實際，這就是其大偏於唯物物的缺點。至於漢醫則大概是寓於哲理的，牠的施治手續有望聞問切和腹候，脈候，舌候的不同。望聞問切四法是望病人的氣色，聞病人的聲息和問病人的病狀，而後切斷其病症的輕重吉凶。至於腹候乃是探察胸腹內臟各種病的狀態，而脈候是體察其脈搏的沉浮虛實而以判別病勢的緩急，舌候是診察病人的舌的伸縮，色澤和舌苔的厚薄潤滑，以詳知其病的安危，這樣，然後精密處方，似甚穩健。因此牠不特對於同一症候，處方各異，且有時能預測患病治愈的日期和死亡的日數，自有他獨到處。不過在很多地方如外科的疾患，牠過於偏於形而上的精神的治療，這是其最大的遺憾。

在效能上看來，西醫是治標的，是屬局部的，牠對於一切疾病的治療，概為對症下藥的，如頭痛醫頭，脚痛醫脚，直截了當。而牠對於急遽的病症，施以一二回的注射所著奇效，自應是認。至於漢醫，則是治本的，是屬全部的，牠對於治病，都是探其根本，而後處方下藥，所以牠對於肺炎不用濕布吸入，對於一切骨膜炎癱瘓等症都不是用局部的剖割的手術，而是以內服藥施

## 催眠百大法

催眠百大法這部書，爲余萍客先生所著作，內容包羅先生二十年所用的催眠方法，和各國催眠名家所用的施術方法，整有一百個之多。那百個施術方法，都有各個的靈妙地方，和特別精彩處，假使學者運用一個方法對於催眠感受性不大好的人施術，成績不見得好的時候，馬上就可順風轉舵，改換別個手段來變通補救，那就絕對可以成功哩。換一句說話，使令研究催眠術的人，理會了這百個催眠方法活用起來，可是沒有不會成功的！如果人人都添備了這一部書，可能有這百種的施術妙法給你臨時使用，豈不是有一百個催眠家在你傍邊給你幫忙一樣似麼？那怕有失敗的可慮呢！各個方法還加插上繪圖。（此書供給求深造者用，初習催眠術者不宜先讀此書。——附告）

定價大洋五元。

## 心靈現象

是近代心靈研究的大著作，研究心靈學者唯一的讀物，生活在現代社會裏的人類，任何人都想避免一切惡劣環境的襲擊，清除客觀的迷惑，以資增進觀察的靈慧，發闡個人主力的靈能，和想獲得心理的達觀，身體之強健……等，這些獨特的本能，必須首先從事於研究心靈學爲基礎。本書可說是爲着大衆環境所產生的；牠把心靈學所統系的範圍與現象，和把世界各國心靈學者試驗與攷證的事實，全部寫出來。書中內容理論之充分，和材料之豐富，是現代一般研究心靈學者唯一的讀物；更可算目前出版界空前未有的奧著。兼之書中蒐集有珍緻稀罕的心靈寫真八十餘幅，製成銅版，也是一切書刊中所稀有的。

余萍客先生編。定價大洋三元。

# 安眠術

勞動一回，就要休養一回，這是生物一般的生理狀態。使勞動過甚，不給與休養的機會，縱令人和機器一般堅實，祇有繼續的磨動，不注油，不停息，快會損壞了，何況血肉結合的人體？人要恢復日中作事的疲勞，惟有夜中得着安眠，於精神上肉體上自然的元氣，才得補充。睡眠自然是比食物來得重要，不食，或是少食，還可以持久，肉體雖然虧耗，可是精神上沒大損害；失眠，或少眠，那就精神肉體，都不能支了！有許多疾病，如神經衰弱，食慾不振，體力疲倦，頭暈目眩等，無不以失眠為起因。本書一半是講安眠的理論，一半是指導安眠的方法，和救濟失眠的方法。及如何能免却夢囈頻仍，朦朧恍惚。此書既出世，從此無人甘冒危險使用市上的安眠藥劑了。

余萍客先生著。定價大洋二元。

# 健腦術

生理上的腦，是人生的中樞事業成功的源泉。腦之健全與否，影響於人的生命和事業前途，至關重大。但在現代物質文明極端發達的時候，人們為着環境刺激，與物慾的引誘，傷害及腦，舉目皆是，如學生，工人，商賈，患着腦不健全，惹起的神經衰弱症，已成一種社會上最普遍的病患。受這病患的影響，因之事業落後，我不如人，甚至釀成精神病，頓使生命陷入悲境了。反轉講；能使腦力健全，精神肉體同趨健康一途，自然的會向上努力，成功者當然屬於一位樂觀者。本書就是用方法使人腦健，導人為成功者，遇有腦病的授以治療法。欲鍛鍊腦力者來！求奮鬪勝利者來！

余萍客先生著。定價大洋二元。

# 催眠學術問答

用着白話一問一答的體裁，答辯所提出來的數百條問題，把關於催眠學術裏邊最重要的難關，和學者應有的疑問，平地一聲，頓令風雨迷茫索摸無跡一樣的境况，忽然會變成雲散煙銷，頭頭是道的模樣來了！這是何等奇怪？大概是做書人用着二十餘年既往教授的大經驗，蒐集千萬位同學的質問，完成了這本答案，可有這樣的聲勢吧。我勸研究催眠的同志們，大家拿起一本書看，和專門聘請一位博學顧問可是相同的，那糜一切的費解，從此都不費工夫了！

余萍客先生編。特價大洋一元。

# 靈力發顯術

俗語說「人為萬物之靈」，可知人類本身有一種靈力為別的動物所沒有的。在今日心靈學發達的時候，人類具有一種靈力的說話，更加確鑿可信，不過人們本有的靈能，却被那些不良環境所遮蔽不能透露出來吧。如今有種種淺試驗的法術，輕輕把人們的靈力發顯，就有種種神妙不可思議的現象發生，有如以下二十九則的舉述。

- |        |       |      |      |       |      |
|--------|-------|------|------|-------|------|
| 開棒合棒   | 手入熱湯  | 紙刀切棒 | 手執熱鐵 | 吞火嚼火  | 掌上火焰 |
| 人體刺針   | 棒魔    | 手斷麻繩 | 讀筋讀心 | 人體輕飛  | 靈力滅燈 |
| 醒覺時錯覺  | 金剛力   | 刀劍止刃 | 魔術墜子 | 百靈舌   | 物體靈動 |
| 人體自由感通 | 圓機靈轉  | 鐵棒屈曲 | 靈智靈覺 | 人體架橋  | 靈動照像 |
| 輕重轉換   | 萬里眼透見 | 鳥蟲止動 | 現神現佛 | 金剛不壞身 |      |
- 天岸居士編。定價大洋二元。

## 靈力拒病論

考查原始時代的人類，却很少冒患疾病的，縱使一時有病，也不必服用甚麼藥物，只要休息休息，病就會除掉了。這個情形，大概人類身體原來生具一種靈力可以拒絕疾病，和能以治療疾病的緣故。至於近世精神哲理日形發達，證實人們身體的靈力能以撲滅病原，沒有疑義；因此醫界上已不如從前的武斷專用藥劑給人治病，同時也都傾向研究靈力去治病了。本書就是將人們身體靈力拒病的原理，博考旁徵，詳細說明，使人們多添一種靈醫的智識，作為祛病強身的用處。從此知道有病的時候，不用害怕，心理應當如何安置，又應如何發顯自己身體的靈力拿來治病，在康健的時候又如何發顯靈力拿來強固身體不使疾病發生出來。

余泮客先生著。 定價大洋一元。

## 催眠術成功嚮導

打算學催眠術的人，先前必定抱着幾種疑惑，如催眠術究竟是甚麼的法術？怎樣下手去研究？研究的時候對於職務和體質有沒有妨礙？研究幾何時日才能成功？成功之後有甚麼用處？這幾個問題總免不掉提出來要待解決的；自己不能夠憑個人的識力拿來解決牠，就要質問別人，巧碰着一個門外漢，也無法為你解決的，或者竟至因訛傳訛，更難免發生種種誤會，把打算研究的一番熱心要付於流水了！今特為愛研究催眠術者盡其忠實指導責任，出版這書作個嚮導，把人家所有的疑問都用真憑實據的名家言論，經驗家的書面證明，和實驗攝影，逐一逐二宣佈出來，務求洗刷人們對於催眠的疑念心，增進人們研究催眠術的興趣心，領導人們納入研究催眠術的軌道上去。

此書標價特廉只售大洋一元。

# 人電術

▲人們靈力應用最高的權威！

人電術；是人們應用上最高的權威，牠那種超越空間時間作用的能力，就是無綫電的能率，也難和牠相比，其中秘奧，在現今世界尚沒有發表。其法今始為天岸居士所發見，有極充分的理論，修術極其簡易，大修就大成，小取則小有，今公開為諸君心靈上培植實力，好大家同站在心靈運動的前線上，努力進展。而且人電術共催眠術沒有衝突而反有互相幫助的效益，為修得催眠術的人，應當參攷得到實用的靈術。

天岸居士著

定價大洋貳元

# 催眠療病學

「催眠術」決不是僅僅供給茶餘酒後的消遣遊戲，牠的真正目的，端在於治療疾病的上面努力。所以催眠術學者，曉得連用施術方法，以後決計要向治療上研究。催眠治療，雖與醫藥治療的方法不同，不必使用藥劑，但臨症診斷時候的手續，要預先研究清楚，免掉臨時忙亂，這是不可疏忽的。本書就是催眠療病上的專書，內容首先講論催眠療法原理，再講論治療上催眠的應用，與及臨症暗示的要訣，病狀診斷及病症預後的良好或是不良好，都有詳細說明，尤其對於適合催眠治療的病症，全行舉出，每個病症的原因，狀態，變化，輕重，病人的困苦，和一切療病應具的智識，莫不講述透盡。誠屬催眠家的導師，醫家的良友，研究催眠諸君添備這書，他日對於治療上定然獲得很好的成績！

唐心雨先生著

定價大洋二元

# 二十五派精神療法

本書搜羅精神療法界著名的主張和方式，總攬二十五派，各派有各派的方法不同，各派有各派方法的靈妙，這本書可是精神療法界集合的大本營。派別如下：

- 催眠術療法
- 心理療法
- 精神分析合成療法
- 太靈道靈子術療法
- 耳根圓通妙智療法
- K派精神療法
- 遠隔療法
- 靈氣療法
- 信仰療法
- 律動療法
- 環境轉換療法
- 暗示術療法
- 自己催眠術療法
- 氣合術療法
- 人身磁氣療法
- 基督教科學療法
- 哲理療法
- 慰藉歡樂療法
- 心靈術療法
- 人身自由術療法
- 舉證說服療法
- 靈智學隱祕療法
- 稼働無想療法
- 靜坐呼吸療法

定價大洋二元

## 靈道秘鑰 自己治病法

當冒患疾病時，本來不用專靠藥物去醫治的，如果鼓動人們本身天然的「治病能力」，自己儘會把疾病於無形中治好。聽到這句說話的，必然追蹤問我用着什麼方法才能鼓動本身的「治病能力」實際去應用治病？有了！如果看透「自己治病法」這本書內容所講的，便知道如何能以發揮本身「治病能力」的自己治病的妙法。自身沒有病的人，依照實行，能以使令心身愉快，永久康健，有病的人，尤其是神經衰弱，肺病，腸胃病，腎病，糖尿病，風濕，感冒，失眠，及婦人情緒憂鬱病，其他諸般慢性病人，依法自己治療，真有意想不到

余萍客先生編

定價大洋一元

# 太靈道

又名太靈道概觀

太靈道，是日本近二十年以來催眠術暢行後，因以產生的，似宗教而非宗教的而自稱之爲「道」。太靈道附麗有一種靈子術，他們自稱：「可以達到靈子諸般作用的現象，比催眠術還廣大。」且經我國的投機者，繙譯這類的書本，更輾轉相抄襲竟作爲自己教授材料。但是，繙譯者所知尙不全，讀者不能明瞭其內容原不足怪。天岸居士寫成新靈子術一書，同時蒐輯太靈道所主張的要義和真相，又寫成「太靈道」。至於牠的陳義高大到怎樣，可讓讀者個人思想去放量而下評論。同時出版的「新靈子術」與此書爲關連之作，同閱兩書，可儘量領會太靈道與新靈子術了。

天岸居士編譯。

定價大洋二元。

# 新靈子術

天岸居士編述  
洋裝布面五元

此書是取日本太靈道出版之「靈子術教授錄」繙譯而成，早年便想出版，旋以太靈道所倡學說，過於偏僻，不欲介紹，因此中止。今以太靈道靈子術之發明人田中守平已死，蓋棺定論，靈子術理論固偏執，但於發揮靈道方面與我們宗旨相同，又見國內有教授靈子術者，尤其不通的叫作「靈子催眠術」，或稱「靈震術」等等，將日文本斷章譯取，或竟全失意義，以爲教本，誤人不淺。更有故意作驚奇文字宣傳，於學術前途，多生影響。因此特將該書全文重加修訂，舍棄原著若干偏執固見，增加時下學者若干卓識偉論，付印發賣。此書已比原文精明審確，讀後比與在日本費二百元學習的還新穎實用。與本書同時出版更有「太靈道」。（太靈道就是靈子術產生的門庭，研究新靈子術有向該書溯源之必要。）新靈子術全書五卷合訂一厚冊插圖五十幅。（此項銅版插圖均田中昔時手贈天岸之原幅照相與從書上割下翻製模糊不清的大不相同。）

## 桌子浮揚現象

近代學者研究科學的趨勢，已由自然方面，移向靈象方面了，使人考求靈的現象，解決宇宙間一切怪異奧妙的事情，這是時代的進化所使，不是好談玄虛，尤不是復古。牠確有許多靈象可見，學術界獲到無量的資料。桌子浮揚，就是表見靈的作用現象之一，曾經世界著名的學者試驗，不是虛偽，顯然為靈的真表見。此書便是把桌子浮揚試驗的情形，合盤托出，還可依著試試。從事研究者，本書讀後，可使自己觀念不生疑惑，能向整個靈的路上邁進。本書行文簡要，語體易讀。定價大洋一元。

## 動物催眠法

動物也能聽從人的使役陷入催眠靜止狀態，我們很有相兼研究的必要，但可惜動物不曉人言的，牠不會感應暗示的，與牠催眠，可是另有其法，和人的催眠方法全不相同。本書即講授動物催眠的手續，狀態，原理，說得很詳細，還有許多插圖，為動物催眠最好的指導本子。（未經研究催眠術的人，不應先讀此書。——附告）

定價大洋一元。

# 神經衰弱治療法

附記憶力增進法

神經衰弱一症，有的把牠雅稱起來，叫做「文明病」，大概世界越文明，患着這種病症的人就越多，可是恰成一個正比例。這種疾病發生的當兒，尙不覺得十分難過，祇覺着頭腦暈痛，記憶力衰減，如果不加注意，那病就要漸漸加深，後來諸種疾病，就要連帶着發生了。到此地步，一生的事業，就會大受影響，真屬可怕的一門症候呵！但是現代醫術雖然發達到什麼似，可是對於這種疾病還沒有有效的藥品發明可以徹底把牠革除，那麼除掉自己去講求修養方法去挽救，就沒有別個方法可用了。這本書就是對於這門症候用修養法去退治牠的指導者，患了這種病的人們，和充當治療師的朋友們，要恢復及保持人的健康，決計要讀這本書哩！

居中州先生編 定價大洋一元

## 精神統一法

精神統一法，為研究催眠和講求修養的骨子功夫，為我們不能忽視的事。這本書即是講求精神統一的練習課程，分為六個月研究。

- 第一個月 瞑目澄心的練習
  - 第二個月 調身調息的練習
  - 第三個月 默想疑念的練習
  - 第四個月 啓發靈觀的練習
  - 第五個月 鍛鍊精神的練習
  - 第六個月 活用心靈力的練習
- 依照課程練習，所收效果極大，比較單練靜坐功用超出。 定價大洋一元

# 免藥 安心 熱鍼 療術

余萍客先生新作

熱鍼療術，是現代新發明的一種無藥治病法。牠的醫理特點：能夠使人生理上的血脈，神經，腺管，分泌等作用力增加，消除已成的障礙，有病的人得到牠這種「力」的影響，即可使疾病除退；健康的人得到牠這種「力」的影響，更可使加倍健康。本療術的施行手續，又不像普通的療法，按其患部而施治的；本療術是按人的病症所對應關連的神經，血脈，分泌等施與刺激的方法，直接使該病患所屬的神經，血脈等消止故障，病的作用，就即時可免，所以本療術不是專靠對其患部施治療，是要按人的病症分別適當的部位（患部以外的部位）施行刺激，所以病人受治時候沒有痛苦，而能使疾病根本全癒，在後沒有復發。本療術最容易學習，圖樣無數，用純銀質治療器照書中所講之法，向適合的部位，不論老少男女，自行治療，或是與他人治療，都很便利，功用特殊，爲人意料所不到，本療法與催眠療法同時雙方並行，尤爲合宜，且本療術，不論對於外科內科的病症，都可適用，有輔助催眠治療進行之功，爲催眠學者應該兼備的一種醫療智識。又爲其他中西醫師所應兼通的療法。書連純銀質鍼療器一具。

定價實洋六元 內地加寄費四角 外國加二元

自習  
精通  
**催眠術大全**  
余萍客先生近作

余萍客先生最近寫成這一部「自習精通催眠術大全」，可以稱得為現代學術的最新的貢獻了！牠是供給大眾以催眠術的新學識，不論曾否研習過催眠術的人，都可以當作至善的專修和參攷資料。蓋其不僅內容豐富，取材新穎，包羅一切催眠學術範圍應有的學識；並且全書文字通俗，解說淺顯，舉凡一切秘訣奧旨，儘量地透發無遺，絕無難解之處，粗識文字者，看去不以為深，高深程度的研究不以為淺，人人可得學習而有心得，其成就迥非尋常。這就是本書所以超越一切的催眠術的著作，而被稱為「大全」的緣故。

再就本書的內容一看，則在「大全」一點上，更能使我們感到滿足。因其內容對於學理和方法是並重的，而且是在客觀分析上立論的，所以在講述中的畸形事態，是決不會發現的。就學理方面觀察，牠對於催眠術的止動，錯幻感覺，人格變換，千里眼，殘續暗示和影響記憶，筋肉堅強等都有明切的剖述。此外，如催眠術歷史，催眠術修養，讀筋讀心法，印度催眠法，心靈療法，靈力發動等也加以獨立的解說，尤其是催眠術的醫學，特別講得滿足，尚可稱為窮催眠學術的至理。至於就方面論來，牠是先把一個基本方法作為提綱，然後伸述出催眠現象的演繹，影響發生的諸般作用；又關於遊戲的試驗如片羽千斤，無索網綁，水成美酒，身首分飛，會見亡魂，往來不見，點石成金，透視物體，臥遊，針刺不痛，身體軟硬，測驗心情等法及其他種種特別的施術，都可令其逼真實現出來，其詳細的指導，實可說是給學者以施術上的莫大的方便。此外關於催眠學術的術語，本書也附有註釋一章，而插圖百餘幅，如錦上添花，尤為特色。從實質上說句老實話，本書是最完備的「催眠術寶典」，自不能加以否認。

洋裝布面烙金一鉅冊定價六元

## 心 靈 光

人體放射靈光的話，在佛典屢有說過；但說的是要積德修道之士才有靈光。常人對於這一般說話，多不相信，就是研究靈學的人，也不敢遽下斷語。誰想最近有人用科學方法和精細器具果然能照出人體放射的光出來！此種的實情，可說是破天荒的發見了。本書的講說目的，就是述明人體靈光發現的真情和樣象。並指出用甚麼器具，怎樣布置設置，怎樣程序試驗，然後得到人體靈光的顯影現於人的肉眼視線上得個分明，都完全解說出來，令人添了許多的興趣和安慰。這種現象發明，實在是給予人類很大研究的題目。尤其是心靈研究的人，應加倍留心。

滌慮先生譯述。 定價大洋八角。

## 十日成功催眠祕書

催眠術實際施法，原本不係難學的一種工夫，如果得着善本指導，那麼學者自己雖在家裏練習，決計可以得到其中的奧妙的。這本書就是專供愛學催眠術的人可是沒有機會看讀過中國心靈研究會教授所用的本子。也許是在別個地方研究無成，為救濟成功的良好指導。本書劃分十天課程，依準支配去研究，包會學得成功。每講完一章便附着該章問題，（共一百問題）使人自下答案，那是最好的一種自修法。還有插圖三十四面，按圖索驥，催眠功夫知十足了！此書真算初學最好的導師，還是催眠術界的恩物罷。

余萍客先生編。 定價大洋三元。

倫教  
理學院  
催眠術講義譯本

本書取材於英京倫敦國家理學院的催眠術特授講義。原書在歐洲算是新學術界裏邊有名的著作，曾在法京巴黎萬國博覽會，及意京羅馬萬國博覽會，意國奇耶佛萬國博覽會，南美撒魯尼萬國博覽會等地方得着金牌和獎狀；當時有人願進去研究的，定要數人介紹，還納費五金鎊，才得領受這本講義。今將這本講義拿來斟酌繙譯出來，給我們同志做參考的本子。本書分爲六十餘章，凡催眠祕訣，催眠施術法，催眠治療法，志意鍛鍊法，靈交神遊法，應用暗示法，自己催眠法，隔地治療法，印度催眠法，印度元神家之真象，運氣法，都列在講授中。

定價大洋三元。

## 庫耶式自己暗示法

暗示一句話，有廣義和狹義兩者的區分。廣義的暗示，卽如四時變遷，風，雨，晦，明，山高，水長，花木榮枯，總是天地的暗示；又如文字，圖畫，風俗，習尚，……就是社會的暗示，人們於無意識中沾斯沐斯，可就是造成一般的環境。說到狹義的暗示，却不是那樣天然表現的暗示，是自己在一時一地利用強固心理（卽催眠術上頭所用的暗示）造成新局的暗示。如果人門能以善於利用強固心理去抗拒應付環境的壓迫和衝突，終究得着造成新局，活用起來，還令身心時刻得着滿足愉快！本書就是對於自己應用暗示的方法，詳盡指導，得令實際收效。原書爲法國精神療法大家耶密路庫耶氏所著，譯成國文出版。

古道先生譯

定價大洋一元

## 強身功行二十派

好餌法 發聲法 休養法 斷食法 大食法 食養法 靜坐法 調息法 整身法 蠕動法  
 抵抗法 腹式呼吸法 神仙術 日光浴法 土治療法 乾浴法 水療法 普拉那療法 心  
 理術 熱水療法〔附錄〕 積極持心律 消極持心律 余萍客先生著 定價大洋壹元

## 古屋催眠術

古屋鐵石爲日本精神研究會會長，於催眠術界負有盛名，他的廿年前舊式教授講義，向爲上海某精神會直譯出來至今仍用爲函授唯一祕本，收費達四十元之鉅。但是古屋氏日有發明，早已廢棄此種舊講義不用，另出新講義了。茲已將此種新講義妥譯出來，給同志們來做參考。定價特廉，只收二元。

## 催眠實用學

催眠實用學一書，係劉鈺堉先生的傑作，內容分三篇：上篇催眠與暗示，裏邊再區分三十四章；中篇催眠與施法，裏邊區分二十章；下篇心力波及術，裏邊區分十章，都是盡地把催眠術的祕訣披露出來。學者把這本書和其他催眠術書互相參證，成功更覺容易，真不愧實用的名稱！（此書存書無多，賣完便絕版。） 劉鈺堉先生著。定價一元五角。

## 心理戒烟洋煙法

歷來一般人戒鴉片烟，都是靠服戒烟藥品來止癮。但戒烟藥品而能收戒烟的成效，藥品內必定仍是摻入鴉片或嗎啡，才使人服後暫不吸烟；可是照服這樣藥品方法去戒烟，實在等於未戒一樣。因這不過是不用烟槍吸烟，改服烟藥頂癮而已，實在仍不能脫離鴉片的毒害；所以歷年戒烟的人，時吸時止，不能斷根，就是這個緣故。厲行戒烟政策，不久就要實施，到那時不獨烟膏，連帶戒烟藥，也在禁售之列。斯時吸烟者，連頂癮之法也不可靠了，烟癮發生，困苦之情，不言可知，不如從速另尋一個根本的戒法，從事「一勞永逸」，爲本身謀一個戒烟的萬全之策。根本戒烟法，現時祇有心理的戒烟法，爲實在可靠，因是不論誰人吸烟，其癮不在於口，而實在於心；如果心癮既絕，烟可永不復吸。本書就是專教人應用心理戒烟的祕法。

余萍客先生著 定價大洋四元

## 催眠大展覽

△△名貴稀奇之酬贈品重金不賣  
△△人人可得之奉贈品

此書內容，係搜集世界今古催眠名家及中國心靈研究會會長余萍客氏之實驗攝影，如距今百餘年催眠鼻祖美士馬氏之實驗真迹亦在其列，其價值可想而知。中國心靈研究會會友之優異成績，亦多採入，彙編成帙，影片有數百幅之多，凡諸催眠狀態，施術方法，都畢現紙上，使研究催眠者手得一卷，不啻列身諸名家之側，親聆面授，又宛如得與諸優秀學友相處一堂，共事研磨，此書洵可當作名師益友看也！此種傾絕一時之珍貴出品，雖重價不賣，專作酬贈之用。凡購取本出版書目中之書物一次過價在二十元以上者得以奉贈。

## 變態心理講義

變態心理，是講求人們日常心理生活正則之外的變格作用，對於人們特殊的知覺，觀念，意志，記憶，和人格變換等，都歸入講論，和催眠心理也有參攷價值，爲近代獨立的一種專門學，也是人們不可少的新知識。

定價大洋一元

## 犯罪心理講義

一個人犯罪，就要把他處分，這是法律上不得已的手續。可是人的犯罪心理有出乎正則別呈一種變態的例子是很多的，對於其中的究竟極應知道。本書即於人犯罪心理上有細密的考求，地方上負有管教責任的人，和應付處治犯罪的警察及司法界，和催眠治療家，都要研究。

定價大洋一元

## 羣衆心理講義

羣衆心理和個人心理推求不同，羣衆心理應歸入變態心理中研究，而原因則有類於催眠暗示。處於容易惹起學校罷課，工廠罷工，羣衆暴動的時代，要想利用羣衆，或制止羣衆，則不可不研究此書。

定價大洋一元

## 自己催眠器

初習自己催眠的人，或要即時得到精神安頓，雜念停息，可用自己催眠器，便能得到最大的輔助力，很快會得成功。這樣自己催眠器，是在最近兩年間，由德國學者所發明，經過各國催眠界評論及採用，認為對於自己催眠是最適用的器具。該器具的構造，極為奇異，又耐用不易破壞，用時分套在雙足掌心，到了一定的時候，機器會自動發音，即刻可使入腦血下降，精神統一，呈催眠狀態。用時不費多大的手續，照說明書施行，利便非常，更可由施術者交給被術者使用。

特價每具連華文說明書大洋二十元

國內加裝箱寄費六角外洋加四元

## 電 鏡

幫助催眠施法及治病唯一的工具

電鏡是輔助催眠施法及催眠治病的一種器具，分為兩種款式，不同用法。名為電鏡均不是借仗乾電或濕電的電流，毫無危險性質，也不會電源停歇的可慮，是取用無盡人體精神交感的一種電力呵！

催眠施法用電鏡

定價 國內大洋二元  
外洋大洋三元

(附說明書)

催眠治療用電鏡

定價 國內大洋二元  
外洋大洋三元

(附說明書)

# 百靈舌

人們當精神統一心靈力發顯的時候，或是陷入催眠狀態的時候，將手按着百靈舌，對於旁邊的人的問話，合自己的祈禱，便能篆出種種文字和圖畫對答出來。或是占卜甚麼天時晴雨吉凶休咎的事情，也可以預言決斷，靈驗有準的。若是給靈媒使用，更可和幽靈通信。現在歐美靈魂學家，實驗靈魂問答，就是應用着這個器具；外國學者都有讚賞的批評。現時依照最靈動的式樣製成分讓，給人研究，附有說明書，可以依法去試驗，如果成績發現，就很令傍觀的人驚奇不過的。這件物很是堅固耐用，為木質合金屬做成，不容易損壞，可自由拆卸，收藏更屬便當。每具大洋五元內地加包裹郵費五角 香港日本加二元 美國屬地加三元 其他各外國須加四元至六元依照中華郵政包裹章程收取。

## 催眠診察表

## 催眠治療券

▲催眠診察表每部五十頁，供五十人五十次以上治療用。

▲催眠治療券每組一匣五十張，供五十人五百次治療用。

催眠診察表，係記載求治者一概情形之用，若催眠治療券，則為發給受治者領持之用，均為催眠治療家不可缺乏之物。診察表對於診察事件，詳細週到，無所不至，每部五十張，供病者五十人以上之用。治療券正面精美異常，背面附刊受治者信守各件，及施治表記，每組一匣五十張，亦可供病者五十人用。兩者最能惹起受治者極高度之信仰，為治催眠者不可或缺之物。 分購每種一元 合購兩種二元

