

康健叢書

陳師誠著

養生導引術

康健書局發行

養 生 導 引 術

編 著 者

陳 師 誠

康 健 書 局 發 行

養生導引術目次

緒論……………一

第一章 總論……………七

第二章 外功……………一二

第一節 擇地……………一二

第二節 飲食……………一三

第三節 排濁……………一四

第四節 降火……………一四

第十三節	第十二節	第十一節	第十節	第九節	第八節	第七節	第六節	第五節
擦腰	按摩	洒腿	開弓	托天	運目	叩齒	鳴鼓	擦面
.....
九	八	八	八	七	六	六	五	五

第十四節	呼吸	二〇
	(甲)呼吸運動	……
	(乙)靜坐呼吸	……
	(丙)心息相依	……
第三章	內運	二三
第一節	行氣	二三
第二節	導引	二五
第四章	補虧	二七
第一節	握固	二八
第二節	冥心	二八
第三節	守竅	二九

	第四節	逆流……………	三一
	第五節	開關……………	三二
	第六節	歸爐……………	三四
	第七節	溫養……………	三五
第五章	防弊……………		三六
第一節	冥心不久……………		三六
第二節	心不能虛……………		三七
第三節	守竅失法……………		三八
第四節	開關之重要……………		三九

養生導引術

陳師

緒論

醫所以治病。不病惡用醫。病而求醫。未能必愈。卽愈。亦已痛苦飽嘗。故治病於已病之後。曷若治病於未病之先。此攝生之所以重也。作者抱利民濟世之心。傳却病養生之術。發千古不傳之祕。開康健壽考之門。秉筆直書。毫無隱祕。所願華胥族類。同登壽域。至於文字之工拙。非所計也。

中醫宗內經。而內經罕言方藥。湯液治病。始於伊尹。至漢張仲景始集其大成。內經之所重者。爲攝生。爲針灸。爲接



摩。醫者畏其難而略之。僅致力於方藥。其術於是失傳。內經出岐伯黃帝之手。黃與老並稱。故內經攝生之祕。唯老氏得其真傳。讀道德、關尹、黃庭、諸經。可以爲證。降及後世。遂爲道家心口相傳之祕密寶藏。拳術家得其大概。演成易筋經、八段錦、等種種功法。惜其宗旨不同。而亦未肯盡洩也。故此術之形諸筆墨。盡情吐露者。實自本書始。

本書爲普通人說法。故詳於功法。而略於原理。蓋此術理由。非常深奧。非熟讀內經。對於人身組織。臟腑部位。以及種種生理作用。氣化流行。瞭如指掌者。未易領悟也。古之養生家。得訣而行。已享康健壽考之效。而終其身僅知其當然。

而不知其所以然者。比比皆是也。近世歐化東漸。對於生理解剖。不厭求詳。足以補內經之所不足。合而參之。說明似較容易。然亦非數萬言之所能盡。抑亦非盡人之所能解。故僅於總論篇中。略陳梗概。不復詳言也。至於功法。則不厭求詳者。欲使讀吾書者。皆可依法而行。共證康健壽考之果也。譬諸醫者治病。處方給藥。已盡其職。更不必將用藥理由。與藥品性質。爲病家詳述也。

(一) 本書以却病延年自然康壽爲宗旨。故書中所述。均不離此旨。所修皆色身上事。至於百尺竿頭。更進一步。種種上乘功法。均未收入。以符本旨。蓋上乘功法。卽道家所謂丹訣。非

於心性上下過苦功者。不能行也。雖言奚益。

(二)書中所述養生方法。計分三步。初步爲外功。中步爲內運。末步爲補虧。學者宜先習外功。後及內運。萬勿躐等以求。苟能於初中二步。勤行不懈。已可收却病健身之效。若補虧一步。乃延年益壽之事。雖不能必責以返老還童。而壽享期頤。可操左券。老年人行之。目眊可以重明。耳聾可以復聰。精神矍鑠。無異壯年。此皆實驗之談。非虛語也。

(二)補虧功法。以虛心爲最要。老子所謂虛其心。實其腹。吾以觀其復。卽此義也。故行功之際。首重虛心。若心不能虛。雜念紛起。則非徒無益。而又害之。不如不行之爲愈也。虛心

方法。本書冥心、守竅、防弊三章內。言之綦詳。而入手之初。又以心息相依爲最便捷。蓋心動外馳。何能靜定。靜且不能。遑論夫虛。孟子曰。學問之道無他。求其放心而已矣。心依於息。自不外馳。故心息相依者。收放心之方便法門也。放心既收。然後能定。定而後能靜。靜而後能虛。初學之時。必覺心神煩惱。氣塞不舒。不妨勉強而行之。日久功深。自能靜定。無窮妙境。悉現眼前。其樂融融。有非南面王之所能易者。更無所謂苦矣。

(二) 本法傳自道家。實卽內經攝生之祕要。作者以十餘年之心血。研究參訪。不遺餘力。迭遇高明。始得全訣。證以靈素及

丹家之書。若合符節。復參以近代西人生理學說。亦可會通而無抵觸。猶不敢自信。復身體而力行之。其效咸見。方敢著成專書。公諸同好。非道聽途說者所可比擬也。

(一) 古代養生方法之散見於丹經道籍者。不一而足。惜其束鱗西爪。或則祕母言子。或則故用隱語。無統系之可言。使讀者如墮五里霧中。茫然莫知其所指。而其微言精義。實有未可厚非者。本書以傳法爲宗旨。故凡古人口口相傳之祕訣。不肯筆之於書者。則言之唯恐不詳。若已爲古人所道及。而其言又精確不磨者。則卽採用古人文字。不復以己意爲之增改。總以明白曉暢爲主。至於採用何家著作。不復注明者。非敢掠美也。

蓋本書本非以文字見長。但恐法之不真。不計文之工拙。古人卽我。我卽古人。不拘拘以形跡論也。

(一)學無止境。道豈有窮。此集思廣益之所以尙也。同志催促。倉猝成書。掛漏謬訛。知所難免。倘蒙海內博雅君子。正其謬誤。匡其不逮。俾神州學術。重放曙光。斯道昌明。同登壽域。不特作者之幸。抑亦社會之幸也。

第一章 總論

人身氣血。日夜周流。但須兩得其平。一有偏勝阻滯。卽生疾病。心主血。腎主氣。心腎相交。水火既濟。氣血調和。禦外

邪之侵。固臟腑之氣。康健之基。實建於此。心體上圓下尖。形如牛心。其上周圍。有夾膜膏油包裹。卽包絡也。包絡上爲心系。連於肺系。皆著於頸下。其系膜網。遂循腔子而至胸肋盡處。則爲膈。膈下爲中焦之膜油。又下則爲下焦。心中脈管。通於上下內外者。皆是從包絡之膜油而行達也。心空如囊。有兩房。左房遞血出。行周於身。血色變紫。復返於肺。得口鼻呼吸之氣以滌之。還爲赤血。乃從心右房以入。其左右開闔起落不休。周身之脈。應之而動。飲食入胃。得脾胃津液之消化。而成汁液。其渣滓則下入小腸。液汁從胃絡上行於肺。其色白。上交於心。得心穴之化。而成赤血。靈樞經謂中焦泌糟

粕。蒸津液。化其精微。上注肺脈。乃化爲血。卽此義也。腎形如豆。居背脊十四椎下。左右各一枚。中有油膜一條。是爲腎系。貫於脊中。以通髓道。名曰命門。爲人身生氣之根。從此系生出膜網。周於上下。名曰三焦。三焦根於腎系。生出油網。連接大腸之前。膀胱之後。中間一個夾室。是爲胞宮。道家謂之丹田。與膀胱只隔一層。凡人飲水。從胃中散出。走油膜。歷腎中。兩腎將水滴瀝。然後從油膜入下焦。滲入膀胱。呼吸之氣。入肺歷心。引心火從背後氣管而至胞中。胞中與膀胱相連。胞中之陽熱。遂薰蒸膀胱之水。化而爲氣。透出膀胱。亦歸胞中。故胞中亦名氣海。此氣循臍旁之氣街穴。上胸膈

而出於肺。是爲呼出之氣。其從油膜四達者。則走肌肉。出皮毛。是爲衛外之氣。皮毛之內有肥肉。肥肉裏。瘦肉外。夾縫中有油網。名腠理。腠理卽三焦之所司。以其從內油網透出而生此膜腠。內外油網。同是一物。油網卽三焦也。油網不利。則水道不通。膜膈滯塞。則胸前痞結。衛皮毛。溫支體。出聲音。充臟腑。只此一氣而已。總之。心主血脈。腎主元氣。血爲營。營行脈中。氣爲衛。衛行脈外。營以爲守。衛以爲禦。營統於肝。衛統於肺。而其根則皆在心腎。內經云。腎藏精。精雖以腎爲主。實則合心血之所化。督脈主人身元陽之氣。從命門下至胞宮。化而爲水。胸前任脈與太衝脈。導心血下入胞

中。與水相合。女子氣從血化。是成月信。男子血從氣化。由此生精。其精之內斂者。則返至腎系。入於脊中。是生骨髓。上至於腦。而爲髓海。腦開七竅。與天氣通。故腦髓者。人身元氣之主宰也。是故氣血平衡。週流無礙。則百病不能侵。寒邪不能襲。身心有不康健者乎。世之體育家。僅知運動其體膚。而不知清利其氣血流行之路。尙能收偉大之功效。况加以開通經絡。聚氣固精之妙法乎。故能依我法而行者。必能收身心康健壽享期頤之效。卽體素衰弱。且有夙疾者。按法行之。亦能於最短之時期中。使百病消除。體質強壯也。此法乃古道家養生之祕法。得者每閉口深藏。視若枕中之寶。不肯妄授於人。

。作者以十餘年之研究參訪。始得全訣。不敢自秘。公開傳授。志在壽世利民。非敢自炫其能也。謂予不信。請一試之。

第二章外功

此法與坊間所傳種種養生方法不同。與體育家鍛鍊筋骨者亦異。其事簡而易行。收效神速。其目的在於開通經絡。掃除痰火。使氣血得以流行無阻。法分二十四節。茲分述如後。

(一) 擇地

行功宜設靜室。室內不可多置玩好。以亂心目。窗宜常開。使空氣清潔。遇疾風暴雨則閉之。防受邪也。諺云。工欲善其事

。必先利其器。此節亦頗重要。唯爲環境所限者。可以不必拘泥。卽於臥室行之。亦無不可。

(二) 飲食

飲食爲養命之原。亦爲致病之本。養生家不可以不慎。食不可過飽。過飽易於積滯而致病。老年人尤宜注意。食品以多食菜蔬爲佳。蓋食物所以補我身營養料之所不足。魚肉等血肉有情之物。其中所含原質。多爲我身所固有。非若植物菜蔬中所含者。多爲我身所缺少者也。食以補缺。今不補其缺。而反增加其所固有者。其無益也明矣。此理近世中西醫學家及衛生家言之甚詳。故不多贅。總之。味宜淡薄。食不可過飽。食品宜多

用菜蔬。能屏除葷腥者尤佳。食後宜摩腹數十次。緩步百餘武。能端坐冥心片刻尤妙。

(三) 排濁

晨起之時。胸多濁氣。滯於胸中。其弊實多。一覺即起。擁衾端坐。肩背聳直。閉目定心。先以溫水漱口。呵出濁氣三口。使內腑濁氣。盡情排洩。呵氣只三口已足。不必過多。

(四) 降火

舌下有二竅。名爲玄膺。一通心。一通腎。舌抵上腭。則玄膺竅開。心腎之氣。自後上升。津液自然滿口。津液少者。可以舌攪之。其液自出。攪畢。仍抵上腭。然後將此液分三口嚥下。

。微微以意。送入小腹下丹田。此液道家名爲華池神水。借神水之力。降五臟之火。縱有虛火。可以自然下降矣。

(五) 擦面

嚙津之時。用兩手相搓。使其發熱。熱後。卽以兩手摩擦鼻之兩傍。然後兩目、兩耳、面上、天庭。以及前後髮際。逐漸摩擦。務使均勻。擦時呼吸之氣。須微微出納。此法可使人神清氣爽。

(六) 鳴鼓

用兩手掌掩耳。手指撫於腦後。然後用食指加於中指之上。微微用力下彈。指着腦後枕骨。耳中必作聲如鳴鼓。故名鳴天鼓

鳴鼓之時。必俯其身。俯身而鼓。所以使身中元神陽氣。自背上達。道家所謂乘槎達漢。卽此法也。兩指彈一次爲一鳴。每次行功。鼓鳴二十四下。武當許師云。天鼓不鳴者。三日必死。所謂不鳴者。卽彈之無聲也。此法能祛耳鳴。

(七) 叩齒

叩齒者。上下齒相擊也。法以舌抵住上腭。上下齒相擊三十六下。蓋舌爲心苗。舌抵上腭。則心神便隨之而上注。齒爲筋骨之餘。擊之可以活動週身之筋骨也。三十六之數。亦不必拘泥。

(八) 運目

先將雙肩各扭二十四扭。將兩手安置膝上。搖動其頭。以兩目隨左右二肩。各看二十四次。此法須與扭肩同時行之。蓋扭肩搖頭。所以運動上半身之經絡、血脈。營統於肝。肝開竅於目。目光所至。氣血隨之。故能通周身之氣血也。

(九) 托天

兩手握拳。輕徐上舉。伸直後。將手放開。手掌朝天。微微用力。如托物然。隨即徐徐下降。仍置膝上。如原狀。其起也緩。其落也亦如之。舉三次或五次均可。總以骨節通暢。不致氣粗爲要。舉手時用鼻吸氣。用意貫至十指。放下時將氣微微呼出。

(十) 開弓

開弓者。兩手平肩。作開弓狀也。左右各開一二十次。開時須平心靜氣。不可過於用力。能閉氣尤妙。兩目凝視指尖。隨手而動。勤行不懈。能瀉三焦之火。

(十一) 洒腿

起身緩行數十步。退而坐。擺扭我腰。十次或十五次。然後伸縮兩腿。如擺腰之數。使骨節通暢也。

(十二) 按摩

上半身經絡既已活動。此時須顧及下身。法以右手握腎囊。左手擦小腹二三十次。又用左手握腎囊。右手擦小腹二三十下。

然後俯身攀足。左手攀住左足。用右手擦左足心二三十下。右手攀住右足。用左手擦右足心二三十下。摩腹者。所以運腹中之氣。手攀時。必俯其身。腹中清氣必自督脈上升至腦。足既受攀。則足心陽氣。必自脚背而上。隨腹中之氣而同升。如此則雖不求清利氣血流行之道路。而道路自清利矣。

(十三) 擦腰

擦腰者。以兩手掌反向後面腰際各擦二三十次也。擦時須心隨掌轉。不必用力。以意到爲主。

以上各條。均係外功。蓋人身關竅脈絡。多有積痰壅阻。氣血雖可勉強流通。不能暢達。引導亦未易爲力。上述諸法。均所

以輔助內運導引。而收事半功倍之效也。

(十四) 呼吸

呼者。呼出胸中之濁氣。吸者。吸入太空之清氣。其功實司於肺。肺爲五臟之華蓋。又爲傳導之宮。內經謂穀入於胃。傳導於肺。人身衛外之氣。皆賴肺之傳佈。血液自經大循環之作用。行週全身後。其色變紫。血色本紅而紫者。內挾人身穢濁之氣也。乃經肺循環之作用。而入於肺。與肺中自口鼻吸入之清氣遇。清氣中所含養氣。與血液中所挾濁氣。起化學作用而成炭養。此氣仍由口鼻呼出。血中穢氣既去。色復爲赤。還歸於心。血液之能常保其赤色者。皆肺之功。故養生家謂呼吸之功

。實較飲食尤爲重要。蓋數日不食。未必致死。而呼吸一停。生機卽絕。近代衛生家有提倡斷食者。不食月餘。精力如舊。而未聞有能停止呼吸至數十分鐘者。其重要概可想見。是故肺部一病。全身必受影響。而其病又非藥石之所能奏功者。舍於山巔海濱。空氣清潔之處。靜心調養外。實無他法。此肺部衛生之所以不可以不講也。

常人呼吸。僅及肺尖。其息短而促。此病態也。近世體育家。有所謂呼吸運動者。借兩臂升降之力。以擴張胸部。而助肺之呼吸。法至善也。茲特規定呼吸修養方法如左。

(甲) 呼吸運動

此爲近世體育家常用之。法身正立。吸氣時足趾用力徐徐提起。同時兩臂伸直。由前上舉。使胸部擴張。肺部遂得充量吸收新鮮空氣。呼出時。足踵徐徐着地。兩臂同時徐徐下降。回復原狀。吸時用鼻。吸息宜深。呼時用口。吐氣宜盡。

(乙) 靜坐呼吸

正身端坐。滌虛洗心。使呼吸之氣。由淺而深。由粗而細。由躁而靜。由促而長。以萬籟俱寂中。耳不能聞氣息出入之聲爲度。呼吸俱用鼻。

(丙) 心息相依

心如猿。意如馬。動而外馳。不易安定。常人心意氣息。每各

不相謀。故使心息相依。氣入則心亦隨之而入。氣出心亦隨之而出。此法與靜坐呼吸。初學時每覺不適。習之既久。自然安樂矣。

按此三法。爲修養呼吸之祕寶。勤行不懈。肺部自然健全。莊子所謂熊經鳥伸。吐故納新。卽呼吸運動法也。靜坐呼吸。卽道家調息法也。心息相依。卽天台智者大師六妙法門中隨息法也。吐納之祕。盡於此矣。

第三章 內運

(一) 行氣

以下諸條。均內運之神功。爲道家之祕寶。先以鼻吸氣一口。

心中存想下丹田氣海中所藏之氣。從背後漸漸上升腦府。須用意想之功。徐徐上引。不可用力。既至腦府。卽將此氣由前下降。用雙目真意。徐徐送下。直至左右腳趾。過脚底。由脚跟朝下。至穀道處。將肛門一收。防其外洩也。仍以目意徐徐運至背心。分送兩肩、兩臂。過手背。至中指。由手心。過手腕。運至胸前。過腮後。朝腦頂。由前轉眉間。過玄膺嚥下。送至氣海。是爲行氣一週。行氣時呼吸之氣。規定如下。

初運時吸氣一口。至腦府下降時呼出。至脚跟時再吸一口。至背心時呼出。過手心時再吸。回至氣海時呼出。共三息。運畢

少息。再用前法運之。共運六七次即可。此法以意引爲主。意到即可。初學之時。未必果有真氣隨之上下。久後自能流通無礙也。切忌用力。

(二) 導引

氣血週流。未能通暢。導之以意。引之以心。借助以目光。故名導引。蓋意之所至。心亦至焉。心之所主。氣卽隨之。營主血。榮統於肝。肝開竅於目。故必藉目光之助。然後能血隨氣行。斯義甚微。非精於醫者。不能知也。法先含眼光。使不外視。凝耳韻。不令外聽。閉口。舌抵上腭。使氣不外洩。調鼻息。務使細而長。深而緩。忌急。忌粗。忌淺。以耳不聞出入

之聲爲度。心宜靜。不可令雜念紛起。少頃。津液滿口。徐徐嚥下。用意送下。過壘中。至臍輪。達氣海。用意分作兩路。由左右兩腿下降。至膝。至脚背。至足尖。過足底湧泉穴。達足跟。向上。過膝彎。至尾閭。合成一處。尾閭爲人身脊骨末節。居肛門之後。斯時宜緊攝肛門。如忍大小便狀。以防氣之外洩。然後徐徐上引。過夾脊。至頸下。肩際。用意分送兩肩。兩臂。由肘後至手背指尖。回過手掌手腕。至前胸。上升。歷膈後。至腦府。直上頭頂。然後閉目。以意上注頂門。使目光上升頭頂。引此真氣下降。過明堂。(明堂在眉心內一寸餘。至)上脘。迎之以舌。則津液滿口。嚥下。仍以意引歸丹田。

氣海而止。此法能疏經脈。開關竅。通壅滯。達邪蕩穢。爲養生家無上法門。此法始於赤松。爲道家祕寶。唐宋丹家所謂玉液煉形者卽此。

上述行氣導引兩則。雖屬內運工夫。却病則有之。補虧則未也。常人爲衣食所趨。爲聲色貨利所誘。七情動於中。六慾擾於外。元氣暗虧。精神日耗。而不自知。年未老而先衰者。比比皆是也。是故心計愈工。壽命愈短。此補虧方法之所以不可不講也。以下各節。均爲精氣已虧。身體衰弱者說法。虧者補而足之。轉衰弱爲健全之祕法也。得者寶之。

第四章 補虧

(一) 握固

補虧之法。首重定心。心不定則逐物而外馳。神氣亦隨之而外耗。心如猿。意如馬。動而不定。易放難收。定心二字。夫豈易言。不有妙法。初學將從何入手。其法維何。卽握固是。龍門閔小良真人曰。心之寄宮。乃在兩手之心。故靜坐之時。先用兩手大指尖。各指兩手中指無名指之第三節間。而以四指包握大指。而成拳形。如此握固。則心居本位。而一身之氣。咸自相拱護。不勞招聚。而自相聚於絳闕上下四傍矣。此聚氣之初工也。絳闕一名膻中。在胸前人字骨下軟處。俗稱心口。

(二) 冥心

飲食水穀。經脾胃消化。而成液汁。其質潤而溫。其隨氣而聚也。如雲如霧。心居本位。則如雲如霧之物。化而爲液。下滴點心。化而爲血。其理由已於總論中詳言之矣。是故握固之後。便應冥心。所以補其血也。冥心須久。久則方妙。蓋奉心化血。本非指顛間事。握固則心居本位。居本位則易定而靜。定靜則心冥。心冥則氣朝絳闕。氣朝絳闕。則水穀精華所化之液汁。亦易於上升而化血液也。冥心須久者。所以成全其化血之功也。

(三) 守竅

人身氣血。相輔而行。氣攝血而行。血隨氣而走。血旺氣衰。

則氣不能攝血。血多反足以致病。此補氣之法。所以不可以不講也。此氣計分二種。其一爲衛外之水氣。卽膀胱內積水所化。走三焦。達腠理。衛皮毛。溫支體。出聲音。充臟腑之氣也。其二爲元陽之氣。督脈所主。從命門下降胞宮。化精之氣也。內經所謂天癸。卽此氣之所化。道家喚作炁。所以示區別也。補氣之法。厥唯以心意下注胞中。引心火下降腎水。心火下降。則胞中熱。胞中熱。則膀胱之水。易於化氣。而衛外之氣以充。元炁至胞中而化精。慾念一起。則下洩。而元炁耗矣。今心火既入胞中。胞中大熱。薰蒸已化之精。返而爲炁。化炁則精不下漏。而元炁亦固。守竅云者。卽以心意守住此胞中一

竅也。

(四) 逆流

人身百脈。以任督兩脈爲綱。督主氣。任主血。元陽之氣。自督脈下降命門胞中。與衝任之血。化合成精。出陽關而洩。其殘餘者。則留於畢丸。其道順。今以守竅之法。蒸胞中之精。重化爲氣。氣質流動。易於走失。苟無妙法以保存之。其與下洩。亦相去無幾。抑易於致病。保存之法。厥維逆流。何謂逆流。督脈之氣。本是下降。今逆其下降之勢。使之上升。非逆流而何。此法在道家謂之河車逆轉。亦名爲妙轉法輪。逆升之法。全賴意引。蓋守竅既久。精漸化氣。丹田之中。自覺有一股

熱氣。東衝西突。動蕩不休。如浪湧潮奔。如龍蟠虎躍。急將此氣。用意引之下降。直至尾閭。緊攝肛門。如忍大小便狀。防其漏洩。然後從尾閭循脊骨徐徐上升。直至腦府。兩目上視。用意引此氣在腦海中。左旋三十六轉。右旋二十四轉。轉畢。靜坐片時即可。此法能健腦力。充骨髓。旺精神。明雙目。強筋骨。補虧之祕訣也。

(五) 開關

人身有三關。尾閭夾脊玉枕是也。尾閭在肛門之後。即脊骨末節。夾脊居脊骨之中。與臆中相對。玉枕即腦後枕骨也。此三處阻塞不通。故名關。精氣上升。每為所阻。疏而通之。使精

氣上升無阻。是名開關。開關之法。全賴意引。首開尾闔。次夾脊。次玉枕。法以心意。專注於尾闔。心之所至。氣即隨之。氣之所至。血亦至焉。心意久注於尾闔。氣血自然常在尾闔衝撞。其中滯積。自能漸漸消除。及至精氣發動。下衝尾闔時。更以意引此氣。微微用力。通過此關。初學時雖未必能即通。日久自可開通。開關時骨節內必微有痠痛。無害也。此關一通。精氣上升。便勢如破竹。直至夾脊。亦用前法開通之。又至玉枕。仍用前法。叩關使通。三關既通。精氣即可直達腦府。所謂還精補腦。即此法也。此即與逆流一節。相輔而行。兩相參看。其義自明。

(六) 歸爐

精氣留於腦海。至多以一週時爲度。不可過久。過久則弊生。仍宜引歸胞中。使安本位。胞中爲蒸水化氣之所。(義見總論)其用如爐。故名歸爐。其法。端坐閉目。調息凝神。兩目上視頭頂。所謂上視者。不過心意中作此觀想。非目之真能上視頭頂也。閉口。舌抵上腭。然後用心意引此精氣。徐徐從前面下降。過山根。至上腭。以舌迎之。此氣必化爲津液。冷如冰。白如玉。清香滿口。徐徐嚥下。過十二重樓。十二重樓者。卽喉下食管之別名也。至臆中。臆中在胸前人字骨下軟處。俗所謂心口是也。仍以意引歷黃庭。黃庭在心下臍上。而歸丹

田。丹田卽胞中也。精氣既歸丹田。必須萬緣放下。靜坐良久。至少須半小時左右。方可出而應事。

(七) 溫養

溫養者。保養此丹田中之精氣也。精氣既重歸丹田。仍須隨時用心意照顧。勿使散失。其法。卽在靜坐時。微微用意默照丹田。其事宜若有若無。不可如守巖時之以全神貫注。只要心意中不忘却卽可。倘於靜定之中。外腎勃然而舉。急宜用逆流歸爐二法。使精氣後升前降。既回丹田。仍以心意溫養之。行之不懈。不出一年。能使耳聾復聰。目眊重明。化衰弱爲強壯也。

第五章 防弊

修養得失。性命相關。得訣不真。其弊實夥。茲將其害之最烈者。略舉數則如左。

(一) 冥心不久

握固冥心。其目的在於使脾胃消化成液之食物。上升於心。奉心化血。此補血之要法。冥心節內。已詳述之矣。然苟冥心不久。則食物所化之液汁。雖化氣上升。未及入心。而僂落於中脘左右。則不化血而成痰。久久積多。則成痰飲之症。世之修養家。有未得康健之效。而反成痰飲症者。卽冥心不久之故。

耳。

(山二) 心不能虛

養生要訣。首重虛心。心不能虛。雜念紛起。則用意引導精氣時。必不能指揮如意。雜念一起。真氣即散。即如冥心一節。爲化血之神功。無如心不能虛。則所化新血。未行於絡。未統於脾。未藏於肝。置而不顧。其血橫行而無歸。積而外發。必成吐絡血。赤濁。腸紅。赤帶。等症。世之養生家。初行功時。無不見效。既而忽患上述各症而中止者。比比皆是。此皆不能於虛心二字上加工夫耳。然則虛心之訣如何。曰放心於無何有之鄉而已。

(三) 守竅失法

守竅者。卽以心意下注丹田。降心火入於腎水。使丹田發熱。化水爲氣也。苟行功不勤。時行時止。丹田未能充分發熱。其弊實多。蓋血爲精本。精爲氣源。血化爲精。精化爲氣。丹田不熱。則水冷而不化。其所積留於下部間者。乃頑液。不得謂精。古人有言。腎煖則生精。心涼則生血。味此二語。則心意之下注於丹田者。非惟益乎腎。抑亦利乎心。其訣維何。將我目光。內導心氣。從我心後。分注兩腰。盤旋於左右兩腎之間。丹田之內。則凡所生血。卽隨氣下降。由任脈下注丹田。經我心目注旋不已。煖氣自生。漸漸大熱。如沸如炙。則所降之

血。立與督脈元氣化合。而成真液。其色純白。所謂精者是也。然此精不經兩腎大熱。如沸如炙。以至於左右大熱。會前升入臍輪。再用心火大煨一場。此精僅隨向所積液。伏於膀胱左右耳。相火一動。油然走泄。是即世人所患遺精症也。訣維加功於兩腰腎。使丹田腰腎常大熱。則臍輪一關。自得大熱。而精自化氣。世有赤濁赤帶之症者。由所降心血。達至於腰。未經心火一烘。即隨氣流膀胱。隱伏而滯。後感外邪。一引而出。男曰赤濁。女曰赤帶。於斯可知守竅之宜有常。而不可以兒戲出之也。

(四) 開關之重要

初學之士。真氣既衰。心力又薄。尾闕之關。閉塞而不通。况脊骨之中。節節有積痰壅滯。苟不仗此開關工法。其穿關也固不易。而欲節節通升。焉能無阻。然事又不可中止。倘此尾闕關不開。則所有精不固。而所降留之氣。豈肯安駐腹間。不變爲腹脹、脅疼、肛癱、痔漏。則變爲氣忡、心悸。小則亦必變爲牙疼、眼赤、頭眩等症。幸而關穿脊達。倘或中住。則有發背、對口、腦疽等患。是以先哲開此不得已有爲作用。以解種種之厄。其訣乃一意神注尾闕。而於糞門作忍大便勢。其氣則縮而提矣。如是行之。尾闕關必開。我則以頭稍向前面。而又用意自下提上。聳其兩肩。則其氣自從夾脊節節上升。升一節則加

一提聳之功。直覺此氣已到玉枕骨間。然後用目視頂門之法。目視者。非以開眼視之。乃以眼合著。其目則向下。而使其氣上達。直升腦腑。而其作用。則又在於以心意專注玉枕。用力引之上升。氣歸腦海。然後再以目光上注。引之下降。復歸丹田。方無弊病。

以上四則。均弊之大者。故不憚詳述如右。讀我書而行吾法者。幸毋忽焉。



中華民國二十五年四月初版

康健文庫之一

養生導引術一冊

每冊定價國幣二角

外埠酌加運費

編著者 陳師 誠

發行所 康健書局

發行所 康健書局

上海霞飛路四四四號

版權所有
翻印必究

#141

752920

