

潛修居士編

心身
修養
仙術
秘傳

上海神州學會刊行

修身
養身
仙術祕傳

目次

總論 第一

●仙術非奇術怪行

●仙人互相連絡

●仙術與仙道

●中國日本印度各國之仙道

●天仙地仙靈仙三大派

仙術修養法 第二

●收氣術

仙術祕傳

●數息觀

- 一 數息觀
- 二 神遊觀
- 三 軟酥觀

攝生五大法

- 第一 飲食之調和法
- 第二 睡眠之調和法
- 第三 體容之調和法
- 第四 呼吸之調和法
- 第五 心意之調和法

●仙傳養生法(仙術)

●天竺國婆羅門法

●老子按摩法

●仙傳素養法

●仙傳導引法

●仙傳灌水法

●仙傳觀念法

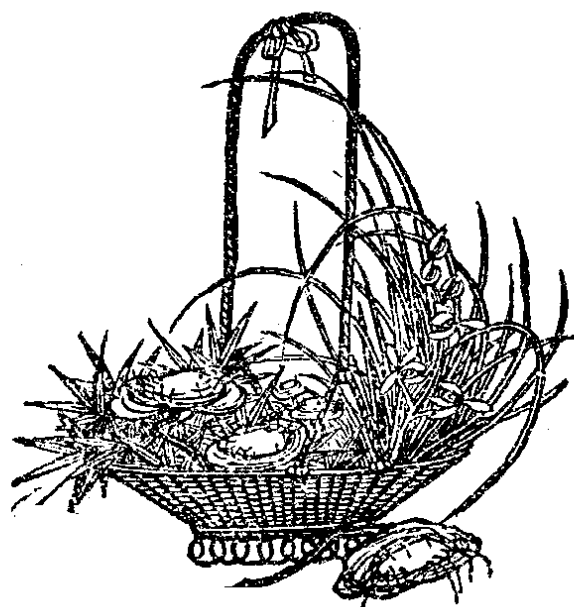
●仙傳吐納法

●仙傳壽灸法

●歷代神仙考

仙術秘傳

仙術秘傳



達磨祖師畫像



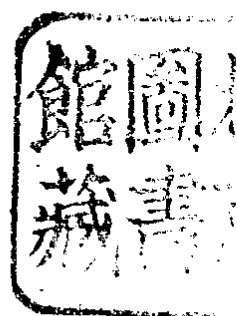
純 陽 祖 師 畫 像



修身
仙術祕傳

總論 第一

宇宙間羅森萬象其目的爲進取主義乎退化主義乎抑保守主義乎寂然不動者山嶽是也川流不息者江河是也環轉無極者日月星辰是也寂然不動者有保守之義川流不息者有進取之義環轉無極者有退化之義世界萬有現狀殆准是三主義而變遷流轉莫有底止乎然千萬年前之流水與今日河海之流水其川流不息之狀相同也古代之喜馬拉雅山與今日比其狀態相若也紀元前之日月星辰與現代之天象比其垂象亦相類也宇宙萬有果准此三大主義乎抑別有目的乎吾人號稱萬物之靈奈何不推究其原因而精密考察之



吾人生存於世不能如草木之無爲又不能如魚鳥之無心有無數之要求衣食之必要且不能逃生存競爭之理吾人之行動其取法於宇宙之進取主義乎抑取法於自然之退化主義乎保守主義乎

山嶽之不動誠哉其爲保守矣然火岳之爆發巖石之分解山嶽亦非一定不變之物也川流不息誠哉其爲進取矣然細流集爲河海河海蒸發爲雲雨下降爲細流千變萬化亦若日月星辰之循環旋轉而已是故宇宙之森羅萬象果以何者爲目的吾人實難斷定之一言以蔽之以變遷爲主義無所謂進化與退化也

宇宙既以變遷爲原則人世之治亂興廢亦莫不然治則亂亂則治一治一亂一興一廢均不外變遷之真相而已

我仙道洞明宇宙之原則從宇宙之大目的縮小爲個人之目的欲得仙道者平日最宜服膺次之三大綱要

一 世間萬般皆無苦惱

二 去私心

三 公明正大

世人之所以有畏難及煩惱恐怖者由於（一）不知世間萬般苦惱故所以有失望與悲觀者由於（二）有私心故所以作事不能如意及容納一切者以（三）不能公明正大故苟照三綱要實行則人生於世日出而作日入而息如天地之博厚與日月相終始無憂無慮無煩惱無掛牽優哉游哉樂以卒歲非仙界而何

●仙術非奇術怪行

或有疑仙術爲一種奇怪法術者。豈知仙人與其弟子。輩大都獨活深山之中。雖有時周遊各地。雜於羣衆之中。亦非俗眼所能辨別。萬無以奇術驚人。以邪道眩世之舉。世之號稱仙術者。皆非真正仙術。真正之仙術。唯讀我書。積以修養工夫。純熟方能見之。且可與今之仙人有邂逅之機會也。

●仙人互相連絡

仙人無國界之別。以宇宙爲主義。互相連絡。互通情愫。其通達情誼之法。常用氣吹術（宛如無線電信）一地之仙人。欲與他地之仙人通意思。此氣吹術能瞬息傳遞之。是因各仙人由其公平正大之思念。同氣相感。故

也。

●仙術與仙道

仙道爲宇宙最古之正道。仙術爲仙人平生所行之手法。及修仙必用之手段。故仙道爲目的。仙術爲方法。而仙道與仙術皆古今修仙者必遵之主義。相資爲用。不可缺一也。仙人之主義。公明正大。一視平等。雖與儒佛耶相似。而仙道得本體之真理。可以包括儒佛耶三者。其道高遠難行。非有特別方法。且夕修行之。則不能達。故仙道爲目的。物仙術乃修得仙道之手段也。讀者先明仙道之大體。然後勵行仙術。則庶幾矣。

●中國日本印度各國之仙道

仙道之主義。本絕對無有差別。然亦有種派。不少。大概可分三類。天竺派。

中國派日本派是也。天竺派細分之尙有九十餘種。日本派多至八百萬種。今不能一一盡述。姑舉其非常懸隔者一二種如次。

●天仙地仙靈仙三大派

天仙居天上。地仙居山中。靈仙變化無極。神明不測。此仙人之三大別也。諸仙中尙有正仙邪仙大仙小仙之別。茲從略。

仙術修養法 第二

近來盛行身心修養之方法。如腹式呼吸靜坐法。氣合術等。雖爲強健心力體力之一助。然欲以之成仙道。則殊難。下文試述仙術修養之法則。

●收氣術

道不可見。亦不可聞。可見可聞者。道之跡也。由道之跡。悟及真道。名曰自。

得成仙者宜先致力於自得。

夫氣爲制心御形之物。人之一身唯氣掌之。氣之靈曰心。心者無形無色。無聲無臭。乘氣而爲用。氣之爲物通乎上下。充乎八荒。無所不至。心觸於物。感而成情。思維往來。是之爲念。心之所感。能率性之自然。則靈明空虛。氣不妄動。是猶舟從穩流而下。雖舟動不見動之蹤跡也。此之謂動中之靜。

凡人迷根多。未斷絕常隱伏。而爲靈明之蔽障。故當喜怒哀樂未發之時。猶濁水之湛清狀態。一念苟動。則向者隱伏之迷根。妄發而迫我良心。猶之風起水濁。而舟行不穩矣。故氣之妄動者。決不可至。仙初學時。先從斷絕生死迷根爲入手。

然○生○死○之○迷○根○如○何○而○得○斷○絕○歟○此○非○易○言○也○簡○言○之○則○須○修○煉○無○我○境○域○耳○無○我○則○無○念○無○念○別○無○敵○於○是○進○退○勝○敗○之○念○毫○不○動○於○其○心○而○氣○隨○靈○明○以○流○行○活○潑○自○在○如○推○窗○之○見○月○如○擊○物○之○應○聲○其○應○用○無○碍○有○如○此○者○次○試○述○收○氣○之○大○略○

●收氣術大要

其○法○先○仰○臥○伸○手○足○擺○脫○萬○念○默○數○呼○吸○之○息○其○始○呼○吸○荒○亂○漸○漸○呼○吸○平○靜○終○則○自○覺○全○身○大○氣○充○塞○於○天○地○之○內○然○此○非○故○意○爲○之○須○任○其○自○然○此○爲○以○形○開○氣○之○術○凡○人○氣○滯○則○心○滯○心○滯○則○氣○滯○心○與○氣○爲○一○體○故○善○學○者○化○其○滯○氣○則○心○平○和○虛○明○

佛○教○有○內○清○淨○外○清○淨○何○謂○內○清○淨○除○去○私○念○妄○想○復○爲○無○欲○無○我○之○本○

體是也。何謂外清淨。改衣服。易住所。不使外界邪氣內入之謂也。夫心與氣原爲一體。氣運於身之內。而爲心之用。心無形。以氣爲主。氣不妄動。則心安。泰。例如舟靜。則乘者安也。氣妄動。則心困亂。例如波浪洶湧。舟不靜。則乘者亦不安也。初學者。先去滯氣。平其心。使一身之氣活潑。無滯碍。則心自安。仰臥收散亂之氣。照前法行之。五日十日。或一月。自然心地寬泰。如海闊魚躍。天空鳥飛之象。

除去上述仰臥收氣外。又宜平時端正姿勢。收斂其氣。使無阻滯。一日數回行之。

久之功夫。既熟。則無論行住坐臥。及與人對話。從事於職業之際。均如此。修鍊使滯氣不生。而週身流行。則血脈通快。活氣入內。永無疾病之發生。

矣。

凡人步行動在腰以上則臟腑不靜易疲且易爲人蹶倒動在腰以下則上體安寧形不疲而兩足自由行進亦氣滯與氣不滯之別也。

●數息觀

心爲身之主欲身之無病者須先求心之安靜一切疾病由於心召以心治之則病自愈故心之作用可使輕症變爲重症亦可使重病轉爲輕病平居無事常求心之恬適則疾病無由而入是觀念法之所以有效也。

一 數息觀

不論晝與夜空腹時入靜室閉門高枕仰臥兩肩須平兩足直伸瞑目閉口週身毋用力除去妄想以全身元氣凝集於氣海丹田臍之下緊張若

皮○毳○有○彈○性○鼻○間○出○入○細○長○之○息○默○數○其○息○自○一○至○十○自○十○至○百○自○百○至○千○其○時○心○地○空○明○宛○如○自○忘○其○身○之○所○在○寂○然○而○無○動○湛○然○而○無○爲○吐○出○之○息○如○雲○蒸○霧○散○從○八○萬○四○千○毛○孔○而○去○有○病○者○其○病○消○滅○於○無○形○有○煩○惱○與○妄○想○者○亦○如○雲○蒸○霧○散○超○然○而○自○滅○矣○此○之○謂○數○息○觀○
有○志○之○士○精○修○斯○道○不○怠○不○懈○積○以○年○月○則○必○達○心○身○脫○落○之○妙○境○無○疑○
初○學○者○先○從○仰○臥○入○手○久○則○行○住○坐○臥○隨○時○隨○地○皆○當○如○此○

二 神遊觀

凡○人○煩○悶○無○聊○時○須○行○神○遊○觀○以○壯○快○其○心○神○盤○膝○靜○坐○一○室○兩○手○緊○握○
置○膝○上○心○中○想○生○平○經○過○之○名○山○大○川○瀑○布○靈○泉○或○神○社○佛○殿○荒○村○古○驛○
凡○清○淨○閑○雅○風○景○佳○麗○之○名○所○先○心○中○默○誌○一○目○的○地○從○何○處○起○程○經○過○

某山某水某村某鎮凡昔日所至之地理宛如身歷其境及達目的地則追憶以前之觀想或看花吟月或踏雲訪友或樽酒對棋久之心中默作歸想亦如去時經過各區還至本居是之謂神遊觀熟鍊此法者自能怡情養性得無上之樂而消除心身之煩苦。

三 軟酥觀

凡人覺五體不和心身疲勞者更可行左之軟酥觀其法或臥或坐心中默想天上忽有異香佳色之神藥一丸大似鷄卵降至頭頂芬芳撲鼻條焉其藥化爲液體流入頭腦有微妙不可思議之快感其次流入兩肩兩腕及指頭又流入耳鼻口眼彙集下注於胸而兩乳而肺而肋骨而背部最後入於胃臟腸腑由脊髓腰部以至於臀當其默

想。神。藥。之。灌。注。體。內。時。凡。神。藥。所。到。之。處。如。有。異。香。妙。感。不。可。以。言。語。形。容。有。體。內。諸。病。諸。痛。均。隨。之。融。化。消。滅。宛。如。水。之。盪。滌。瑕。穢。且。在。胸。腹。中。似。聞。瀝。瀝。有。聲。然。行。此。者。周。身。香。酥。愉。快。兩。脚。溫。潤。和。暖。爲。必。經。之。成。蹟。前。之。觀。念。連。想。數。遍。後。須。再。默。想。前。之。神。藥。匯。流。於。下。半。身。暖。其。足。部。腰。部。非。常。愉。快。宛。如。名。醫。調。和。種。種。妙。香。之。藥。味。溶。於。微。溫。之。浴。湯。而。我。身。自。臍。輪。以。下。〔腰。以。下〕。浸。入。其。中。者。如。此。默。想。須。臾。其。人。不。知。不。覺。鼻。內。得。聞。希。有。之。香。氣。全。身。軟。酥。快。樂。不。可。名。狀。所。有。從。前。積。聚。病。症。悉。完。全。治。愈。而。容。顏。姣。好。毛。髮。黑。澤。其。効。難。以。盡。述。此。法。曰。軟。酥。觀。各。人。皆。可。實。修。惟。其。成。効。則。遲。速。不。同。耳。

●攝生五大法

人之疾病雖有種種然非發於內卽外邪之所乘也發於內者猶之內叛外邪所乘者猶之外寇內有叛兵與外寇相應則內外互起雖金城不足以抵禦之內無叛兵則外寇雖強猶可戰也善將兵者并內力以圖外善養生者其道亦不外乎此

凡人必有一定之天祿不妄享用其天祿常思有以貯蓄於日後者是爲人間第一之德行有此德行之人其心無所不適無所不足蔬食布衣怡然自得不必錦衣而始適體美食而始適口也偶得一日清閑則或怡情於山水或問道於詩書身旣安逸心亦愉快疾病無自而生矣抑人莫不愛生而惡死然欲人之長生惟牢誌畏與忍二者始克有濟何謂畏畏天命畏人事之義也何謂忍忍慾是也譬之美酒吾所嗜也以其

傷身可畏。不得不忍之。美味吾所貪也。以其飽食傷胃。可畏。不得不忍之。美色吾所愛也。以其戕生。可畏。不得不忍之。怠惰吾所樂也。以其耗時損財。可畏。不得不忍之。無理不道。吾所難免也。以其害名譽。且有毀身滅家之可畏。不得不忍之。人能常畏。常忍。則俯仰無愧。又何致心不正而身不適乎。明此理者。於攝生之道。思過半矣。至其條目。尙有五項。爲凡人所當注意者。如次。

第一 飲食之調和法

無病之要訣。以飲食調和爲第一。義蓋人之身體。由飲食而生。存飲食不調和。決不能成健康之體。例如過食。則腸胃鬱積。消化困難。身體弛弱。血行阻滯。腹中鬱結。精神不安。起臥不自在。終則爲大病。是過食之害也。

他如粗硬之物粘膩之品惡臭之食及強酸者強辛者過鹹者名曰偏味亦不可多食多食偏味害及其身偏味之中酒爲最烈過飲無量則精神頑鈍神經錯亂且能遺傳於其子孫而成白痴癩癩等廢人是好食偏味與過度飲酒之害也

又如身體熱時服冰冷之物身體冷時服過熱之物則妨害腹內運化爲疾病之因且平常多好熱物其人齒牙早損多好冷物則滋養缺乏故食之冷熱當隨身體之溫度適宜加減之是過食冷物與熱物之害也

平常不慣食之物品不宜食食之有害臟腑平常最嗜好之食品亦不可多食多食之弊與食不慣物之弊同

世人或言食量減則元氣缺乏不食肉類則精力不足其實不然蓋吾人

日○日○飲○食○之○穀○肉○果○蔬○在○腸○胃○中○消○化○分○泌○化○爲○血○液○自○四○肢○五○體○運○行○
於○皮○膚○毛○髮○無○一○時○間○斷○乃○能○營○養○身○體○故○食○物○之○量○不○使○過○多○俾○腸○胃○
得○十○分○働○作○盡○力○於○消○化○分○泌○釀○成○最○純○潔○最○清○淨○之○血○液○則○身○體○能○敏○
捷○而○精○神○能○健○全○反○之○過○度○飽○食○則○腸○胃○之○力○不○足○以○消○化○非○特○每○起○下○
痢○且○滋○養○轉○嫌○不○足○身○體○日○就○懶○重○精○神○日○就○昏○靡○志○氣○亦○變○爲○劣○弱○久○
之○腹○內○諸○機○關○損○壞○卒○成○不○可○治○之○病○症○世○所○謂○癥○瘕○痢○疾○溜○飲○脚○痺○痿○
瘳○婦○人○子○宮○等○病○及○一○切○廢○痼○不○治○之○症○十○中○八○九○皆○過○度○飲○食○之○所○釀○
成○且○傷○寒○霍○亂○室○扶○斯○諸○種○傳○染○病○亦○惟○多○食○者○易○感○染○之○是○非○可○懼○之○
事○乎○

夫○消○化○飲○食○之○機○關○與○磨○臼○之○碎○米○無○異○少○注○入○之○則○粉○細○而○不○傷○磨○多○

加入之則粉粗而且傷磨齒吾人苟明此理以從事於飲食則宜飽腹至八分爲率決不可過食害及腸胃此調和飲食爲攝生第一要訣學者不可不知也

第二 睡眠之調和法

人之處世無時不使用耳目口鼻手足而此耳目口鼻手足之運動無不聽命於頭腦頭腦爲五官之本府五官猶各地方官廳而頭腦乃中央政府也五官之動必消耗頭腦血液腦部血液愈消耗則五官疲倦而不能運動於是五官暫時休息是爲睡眠

睡眠之中五官各以血液還流於腦部償腦部之缺乏（故睡眠之中腠理守衛疏忽容易引受風寒及他病症）腦部血液補足則五官再作業

各行其事務是爲醒覺

是故睡眠爲人每日所不可缺乏然睡眠過多則血液粘滯腦內上實下虛頭部壅塞身體內各種液體混濁精神昏昧心識愚蒙流於怠惰爲諸病之因

抑人有時感恬快愉樂有時感憂愁苦惱皆由於心之流通與粘着之別人之血液或周流不息或停滯粘着周流不息者身體雄壯剛健疾病不易侵入停滯粘着者身體疲軟易受疾病况頭部爲一身中最要之所血液苟滯阻於此則一切疾病自易生起也

是故睡眠之時間不可過多過少宜有一定之規則冬以五時爲率夏時八時爲度（西洋分一晝夜爲三八小時作業八小時休息八小時睡眠

然實際照此實行者甚少。法國人民平均睡眠時間不過四小時。甚有交際酬酢之士。女日常往來於夜會而夜臥之時間減少。朝寢之時間增長者。尤要者夜早臥。朝早起。廢止晝寢與食後酒後就枕。

既就寢須屏除一切妄念。安定精神。俾睡眠之時刻雖短而已。足恢復身心之勞疲。世有就寢後追憶過去之事。未來之事。雜念紛起。頭腦糊亂。然後倦極而成寐。其狀宛如小兒之哭泣。煩苦而始入眠。此最不合衛生。容易在夢中驚覺。難得熟睡。讀者不可不知之。

又眠時宜右側而臥（其理參看體容條）。既入睡則或左側或仰向。任其自然。惟俯伏而臥有害臟腑。切宜忌之。

尚有最有關係之點。爲睡眠與飲食不可不調和。是也。飲食入於胃中。血

液○須○助○之○消○化○流○注○於○胃○故○頭○部○血○液○減○少○而○自○然○易○入○睡○鄉○是○以○多○食○則○多○睡○少○食○則○少○睡○食○與○睡○有○相○關○之○理○世○人○苟○欲○睡○眠○少○而○頭○腦○清○晰○精○神○開○朗○第○一○須○減○少○食○量○圖○腸○胃○之○平○安○

第三 體容之調和法

體○容○之○調○和○法○第○一○須○端○正○坐○勢○脊○骨○不○可○前○屈○與○後○偏○頭○常○正○直○不○俯○不○仰○鼻○與○臍○相○對○耳○與○肩○相○對○頭○宜○稍○昂○肩○宜○略○低○胸○部○宜○開○張○（胸○之○開○張○時○兩○肩○宜○稍○後○引○俾○肺○部○發○達○完○滿○又○近○來○西○洋○新○發○明○治○肺○病○之○良○法○爲○以○手○掌○擦○熱○摩○於○胸○膈○少○年○日○日○行○之○一○生○可○保○無○肺○病）兩○手○常○與○身○相○近○安○膝○上○兩○腋○勿○貼○近○胸○側○須○有○空○地○可○容○鷄○卵○一○個○平○時○用○力○於○臍○下○凡○呼○吸○如○在○臍○下○行○之○胸○筋○最○忌○着○力○不○論○何○時○口○唇○宜○閉○合○

若能行佳坐臥悉照上法遵行更注意次之呼吸則痲疾上衝眩暈癥氣疝氣肩背強直胸腹倦懣心氣鬱結腹部拘攣及婦人子宮病皆不服藥而自然平復

步行之時亦同前述惟兩手指握於他四指中輕輕垂下前後振動行進則精力更易集於臍下兩足運行輕快而健步不疲

由上述調和法坐於火車馬車以精力集於臍下更用力於足拇指則不覺振盪

又就寢時先仰臥伸兩足以手自胸筋至小腹撫摩數十遍(不用力)次自腰至髀伸直兩手輕輕撫摩之亦數十遍最後將兩足拇指搖動少時(與人對話及久坐時以兩足拇指搖動之即不生轉筋及麻木之感)撫

摩○之○時○如○畫○師○飾○色○琴○師○撥○弦○沈○着○而○肅○靜○平○等○而○舒○徐○（○摩○小○腹○處○可○
稍○用○力○）○撫○摩○搖○指○既○畢○乃○右○側○而○臥○伸○直○右○脚○以○左○脚○屈○曲○置○右○脚○上○
兩○手○垂○至○腿○前○小○腹○前○凸○用○力○以○心○意○注○於○足○底○屏○除○一○切○妄○想○即○能○入○
睡○若○仍○不○能○入○睡○則○默○念○咒○文○或○默○數○數○目○必○能○安○心○熟○睡○矣○
世○之○患○中○風○痿○痺○及○殘○廢○病○小○兒○搐○搦○癩○疾○之○類○苟○實○行○上○之○按○腹○以○氣○
力○充○實○於○臍○下○則○非○特○易○於○睡○眠○且○其○病○易○於○治○療○
又○朝○起○時○不○可○驟○下○床○先○端○坐○微○搖○身○體○數○遍○兩○手○置○膝○上○張○口○吐○去○濁○
氣○三○四○遍○閉○口○吸○入○清○氣○送○至○臍○下○數○十○遍○乃○徐○起○離○床○此○係○起○床○前○之○
體○容○調○和○法○不○可○不○注○意○者○

如○此○行○住○坐○臥○以○及○飲○食○應○對○之○際○動○動○操○作○之○間○不○絕○注○意○實○行○之○則○

威儀端整身體健康無病長生之道胥在是矣。

第四 呼吸之調和法

凡呼吸之調和與無病長生最有關係其術至多舉其一般最易行而最有效驗者如次。

每日就寢前先如廁去大小便然後仰臥手足俱伸直周身不用力安靜精神開口自臍下吐息七遍閉目與口以兩手（手指相並）輕摩胸脇至小腹心中默念咒文（不念亦可）約撫摩十餘分鐘爲度是爲第一術。

次以兩手自膝蓋撫摩（稍用力）至腰部心中默念咒文（不念亦可）約五分鐘是爲第二術。

次以兩腳跟着床拇指上向左右一同搖動心中默念咒文（不念亦可）

亦五分鐘是爲第三術。

如是三術畢。周身寬和舒緩。不着力。自鼻吸息。以意送至臍下。再以鼻吐。出之約十分鐘。其時心中但用意送息至臍。勿作他念。同時緊閉其口。是爲第四術。初學者雖不能真至臍下。然行之既久。每日無間斷。則自能至於臍窩。而且胸窩凹陷。小腹膨凸。爲學有成效之徵兆。

此法試行於痢症及夜不成寐者。及婦人子宮攣急。癥瘕。心下胸腹煩苦。眩暈頭痛。經久不效者。腹痛腰痛不治者。均奏效如神。又婦人孕後勵行此法。不斷。則母子皆得益不淺。

要之本按腹調息之法。最有效於夜不安寢。及寢夢多驚醒。夢魘之徒。平時常實行之。則全身元氣充實。於臍下四肢輕鬆快活。自顏面肩背胸腹。

以。至。指。端。末。梢。無。血。氣。之。凝。滯。虛。弱。者。漸。變。爲。強。健。強。健。者。得。長。生。不。老。
也。夫。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。丹。田。則。氣。血。周。行。無。阻。決。
不。疾。病。
是。故。體。容。與。呼。吸。相。調。和。注。意。全。身。之。力。於。丹。田。則。動。靜。云。爲。皆。無。過。不。
及。而。偏。倚。之。病。無。所。自。生。渾。身。舒。快。流。暢。雖。欲。疾。病。不。可。得。也。苟。居。澆。季。
之。世。忘。仁。義。道。德。慕。富。貴。榮。華。爭。名。奪。利。徇。耳。目。口。鼻。之。好。一。身。血。氣。不。

聚。於。丹。田。而。聚。於。五。官。及。胸。腹。以。上。則。上。實。下。虛。腰。脚。乏。力。腸。胃。狹。窄。飲。食。停。滯。血。液。混。濁。循。環。阻。礙。以。是。而。求。無。病。非。緣。木。求。魚。而。何。

第五 心意之調和法

心。之。本。性。與。天。地。同。其。妙。與。神。佛。同。其。靈。乃。不。老。不。死。之。物。也。若。爲。外。物。所。蔽。則。失。其。靈。妙。而。苦。惱。煩。躁。執。着。瞋。怒。精。神。以。之。而。疲。鈍。身。體。以。之。而。違。和。矣。欲。調。和。之。須。如。前。述。先。定。食。物。分。量。調。和。飲。食。次。定。睡。眠。時。間。調。和。睡。眠。次。戒。體。容。之。不。整。調。和。體。容。次。去。呼。吸。之。不。正。調。和。呼。吸。四。者。常。行。行。住。坐。臥。不。改。其。度。則。不。知。不。識。之。間。胸。腹。自。然。寬。暢。臍。下。自。然。充。實。而。心。意。自。然。調。和。矣。

何。故。四。者。調。和。則。心。意。自。然。調。和。乎。蓋。心。從。形。形。和。則。心。和。自。然。之。理。也。

譬○之○披○甲○冑○持○兵○器○則○一○望○而○爲○勇○猛○剛○毅○整○衣○服○正○成○威○儀○一○望○而○爲○方○正○謹○嚴○宴○居○放○逸○則○日○就○懶○惰○靜○坐○寡○思○則○日○趨○恬○淡○人○能○於○眠○食○體○息○四○者○得○當○則○其○人○心○地○寬○裕○言○行○溫○厚○物○欲○不○足○以○蔽○之○邪○僻○不○足○以○動○之○一○切○惱○怒○愠○意○執○着○躁○妄○又○何○自○而○生○乎○

是○故○上○述○五○者○調○和○法○苟○有○終○身○行○之○則○無○病○長○生○所○謂○仙○術○卽○此○道○也○左○更○記○仙○家○之○攝○生○法○

●仙傳養生法(仙術)

古○來○之○仙○人○如○何○修○練○而○成○乎○蓋○觀○於○孫○真○人○備○急○千○野○要○方○所○載○而○知○之○矣○其○言○曰○

(彭祖有言道不在煩惟不求衣食不求聲色不求曲直不求得失不

求榮辱無煩心無極形而兼之以導引行氣不已則得長年千歲不死
云）
仙家養生之法盡在此矣末句所云導引即今日之按摩術左述二種按
摩術皆東洋古國相傳之法也

●天竺國婆羅門法

兩手相紐振如洗手

兩手相叉翻向胸前

兩手握股左右輪流行

兩手作挽弓勢如極重者左右輪流行

兩手重疊股上徐以身振轉左右輪流行

握拳向前左右同行

握拳後振使胸張開左右同行

手掌上舉如拓石然左右輪流行之

兩手着地屈背蹲伏向上躍三次

兩手抱頭左右扭轉

端坐以身斜傾如推重物左右輪流行之

端坐伸兩脚以一脚上舉左右輪流行之

兩手着地屈身以頭左右顧作虎視狀

直立以身反拗三遍

兩手叉腰以一脚上舉左右輪流行之

直○立○以○一○脚○踏○前○後○左○右○輪○流○行○之○

端○坐○伸○兩○脚○以○手○攀○所○伸○之○脚○

右○法○一○日○行○三○遍○延○年○益○壽○明○目○健○步○功○難○盡○述○此○皆○自○身○運○動○按○摩○之○
法○古○代○之○健○康○法○大○略○如○此○西○洋○兵○式○體○操○與○今○日○學○校○中○之○體○操○即○此○
法○之○化○生○者○

●老子按摩法

兩○手○按○股○之○左○右○振○身○二○七○偏○

兩○手○按○股○之○左○右○紐○肩○二○七○偏○

兩○手○抱○頭○之○左○右○紐○腰○二○七○偏○

頭○左○右○傾○二○七○偏○兩○手○托○頭○三○舉○

一○手○抱○頭○一○手○托○膝○以○頭○下○俯○三○遍○左○右○輪○流○行○之○

兩○手○攀○頭○下○向○同○時○頓○足○三○遍○

兩○手○相○叉○向○前○又○後○退○至○心○窩○三○遍○

曲○腕○近○肋○挽○肘○左○右○各○三○遍○

以○手○着○膝○挽○肘○覆○膝○上○左○右○各○三○遍○

以○手○摩○肩○自○上○至○下○左○右○同○行○

兩○手○向○空○上○舉○三○遍○

兩○手○向○叉○反○覆○攪○之○左○右○各○七○遍○

兩○手○外○振○三○遍○內○振○三○遍○

摩○指○三○遍○

兩手伸直反搖三遍。

兩手反叉上下紐肘無數十呼數爲止。

兩手上聳三遍下翻三遍。

兩手相叉從身旁高舉過頭頂十偏。

兩手握拳置背以背上下屈各三遍。

兩手反握在背上下動三遍。

左右手交互握腕上下動三遍。前後動三遍左右動亦三遍。

若手常患冷之人以手自上向下打數遍得熱便止。

右手托左脚自上至下高聳三遍左右輪流行之。

兩足前後振三遍。左右對振亦三遍。

伸○直○兩○脚○紐○股○三○遍○

伸○直○兩○脚○左○右○盪○各○三○遍○

若○脚○常○患○冷○之○人○少○熱○便○止○

紐○兩○股○以○意○略○頓○足○三○遍○ 伸○脚○亦○三○遍○

蹲○虎○勢○左○右○紐○肩○三○遍○ 推○天○拓○地○左○右○各○三○遍○

舒○手○向○前○伸○直○三○遍○

舒○兩○手○兩○膝○亦○三○遍○伸○脚○與○手○各○三○遍○左○右○扭○脊○各○三○遍○

上○為○老○子○所○傳○方○法○後○世○應○用○之○以○成○七○禽○戲○四○獸○術○等○皆○其○變○化○所○

生○也○

●仙傳素養法

飲。食。爲。養。生。之。唯。一。要。件。然。世。人。爲。飲。食。而。得。病。者。頗。多。是。養。生。反。以。害。生。也。夫。人。稟。天。之。氣。與。地。之。質。以。成。形。天。之。氣。呼。吸。成。之。地。之。質。飲。食。給。之。故。呼。吸。爲。生。命。之。本。飲。食。爲。生。活。之。源。高。等。動。物。之。飲。食。以。取。穀。類。菜。蔬。淡。泊。之。物。爲。原。則。因。其。易。消。化。而。不。勞。胃。腸。也。我。仙。家。最。信。之。是。曰。素。養。法。

易。消。化。之。物。品。入。於。體。內。諸。機。關。製。爲。清。淨。血。液。循。環。全。身。乃。能。營。養。皮。膚。骨。肉。及。筋。絡。若。血。液。不。清。潔。循。環。不。充。分。則。爲。諸。病。所。乘。而。害。及。身。體。之。健。康。

抑。濃。厚。之。食。物。在。胃。部。消。化。久。而。胃。熱。高。新。鮮。之。物。品。倏。變。爲。腐。敗。故。其。分。泌。之。血。液。遂。污。濁。而。缺。少。養。分。多。含。溼。鬱。之。氣。

人之血液混濁者其顏色黃黑寡神來例如胃病患者是也凡肉類雖多滋養然決不及菜蔬淡泊清淨故仙家長生之法避去肉食爲第一義原來仙家定例避穀爲要不食穀物而只食菓類乃爲真正方法然初學者先從絕肉爲入手方法（酒類亦在禁例）修養工夫既深避穀亦不難也

附言 仙家之素食法與釋氏不食暈異釋氏爲強制的仙家爲自動的釋氏爲恐殺生犯罪不食肉仙家爲圖血液清淨不食肉似同而實異也

初學者於最初一週間朝食全素（不用鷄卵及肉類）慣食鷄卵者暫以牛乳代之一週後并棄牛乳以豆乳代之如是三週卽成習慣矣一月以後中飯亦禁肉類惟晚餐不妨用鹹魚類及不甚濃膩之肉類以

佐餐如是一二月後三餐全以菜食爲主苟注意菜蔬之調理其味美不亞於肉類也

原來豆乳之滋養二倍於牛乳豆乳一合中蛋白脂肪各含一勺八分含水炭素二勺五分然牛乳之蛋白質僅及其二分之一脂肪與含水量亦比之稍寡

人類以肉食爲常品則動物與動物有同類衝突之虞最易犯者癩病與肺病是也

動物質食品缺乏含水炭素故其營養不足植物性食品既含含水炭素又有蛋白脂肪且其纖維質爲促進消化之要品尤植物所獨有對於身體大都無害之品不若牛乳鷄卵有黴菌及毒素足以傷害人生以此諸

故○仙○家○採○用○素○食○學○者○幸○無○輕○視○之○

●仙傳導引法

人○身○之○氣○血○循○環○無○滯○則○心○身○健○全○快○活○氣○血○澁○滯○則○心○身○不○活○潑○而○生○諸○種○疾○病○

導○引○者○所○以○流○通○氣○血○之○法○術○也○其○法○先○盤○膝○坐○（不○能○盤○膝○坐○者○暫○以○半○膝○坐○代○之）用○左○右○兩○掌○互○擦○生○熱○以○左○掌○輕○摩○左○眼○（向○眼○稍○摩）再○以○右○掌○輕○摩○右○眼○（亦○向○眼○稍○摩）左○右○交○互○各○行○三○遍○

次○兩○掌○半○合○以○兩○中○指○摩○鼻○兩○旁○自○上○至○下○三○遍○（宛○如○婦○人○塗○粉○之○狀）

次○兩○掌○輕○摩○顏○之○全○面○上○至○下○三○遍○

次○兩○手○捏○左○右○兩○耳○輪○自○上○至○下○摩○三○遍○

次○兩○手○在○上○唇○叩○上○齒○齦○五○十○遍○同○法○在○下○唇○叩○下○齒○五○十○遍○此○爲○去
口○熱○堅○固○齒○根○之○法○

次○兩○掌○掩○耳○以○兩○指○頭○輕○叩○耳○之○上○部○五○六○十○次○名○曰○打○天○鼓○耳○中○覺
殷○殷○之○聲○

次○以○兩○中○指○摩○耳○輪○內○面○五○遍○乃○塞○耳○孔○口○中○微○唱○一○二○三○四○五○暫○時
去○指○開○耳○孔○如○初○

次○兩○手○從○後○額○起○用○兩○指○輕○叩○頭○上○分○向○左○左○至○前○額○止○共○行○三○遍○
次○左○掌○摩○右○乳○三○十○回○右○掌○左○乳○三○十○回○其○摩○法○以○乳○爲○中○心○次○第○擴
大○摩○及○胸○部○全○面○摩○時○不○必○除○去○衣○服○卽○在○衣○上○行○之○

次收氣於丹田（臍下一寸五分之處）右掌摩臍輪三十回又左掌摩三十回

次左右手同時摩擦胸腹全面自上及下共三十回（少用力摩之）次以左手自胸上方抹至腹下方一回右手同行一回如是左右交互各三回

次左手伸前手背向上以右手自左肩摩至手指共六回次翻轉手背（手掌向上）同法摩三回次又翻轉手掌（手背向上）同法用力摩一回（共十回）

次右手伸前手背向上以左手摩之六回翻轉三回又翻轉一回亦共十回如前

次○右○手○握○左○之○母○指○左○手○握○右○之○母○指○又○右○手○握○左○之○食○指○左○手○握○右○之○食○指○左○右○交○互○用○力○緊○握○手○指○各○一○遍○自○母○指○至○小○指○止○再○自○小○指○如○法○返○至○母○指○各○一○遍

於○是○左○手○握○右○手○母○指○輕○放○膝○上○收○氣○丹○田○少○時○（其間口中默數一二三四五六七八九十百千萬億兆十五字）然後伸兩脚移於次之脚部導引法

兩○脚○前○伸○兩○手○分○摩○脚○之○上○面○自○股○經○膝○背○經○脚○背○至○脚○端○六○回○（左右同行）再以兩脚心相向兩手分摩脚之裏面自股至脚心脚端三回再如前分摩脚之表面一回如是表裏共十回

次○兩○膝○少○屈○以○左○手○握○右○脚○母○指○再○以○右○手○握○左○脚○母○指○左○右○交○互○緊

握各一遍。自母指握至小指爲止。又同法由小指廻至母指。然後左右手分握。母指收氣丹田。少頃亦如前。口中默數自一至兆。
次直立。以左右大指在腰之下。臀之上。緊押脊旁。有大筋之處。少時有痲症者。并用力壓之。

次微屈。上身兩手返向背面。以掌輕打背部。隨輕摩之。由背及腰及臀。至足跟止。共十遍。

次伸兩手。輕叩左右肩。先左後右。左右交互行之。各二十五遍。

次以兩手。摩肩端至指端。左右交互行之。共十遍。

次再盤膝坐。靜嚙口中津液。汨汨有聲。然後收氣於丹田。口中默數自一至兆。乃止。

附○言○氣○血○澁○滯○爲○萬○病○之○基○平○常○專○用○腦○者○其○氣○血○多○集○於○上○故○宜○摩○擦○足○心○運○動○下○體○以○平○均○之○閑○居○坐○臥○之○人○氣○血○多○湊○於○陰○部○易○入○於○邪○僻○頭○部○反○嫌○不○足○故○宜○讀○文○及○閱○有○益○書○籍○多○用○腦○力○以○調○節○之○平○常○以○手○抹○面○則○顏○色○潤○澤○雖○老○猶○如○少○壯○幸○勿○以○其○輕○易○而○忽○之○

●仙傳灌水法

人○身○之○皮○膚○不○絕○吸○收○大○氣○排○除○體○內○污○穢○之○氣○故○血○管○氣○孔○汗○腺○神○經○毛○髮○皆○潤○澤○光○彩○若○全○身○塗○蠟○或○漆○密○閉○內○氣○之○蒸○發○外○氣○之○透○入○則○不○出○三○日○必○至○於○死○此○可○知○皮○膚○之○吸○收○大○與○養○生○有○關○仙○家○謂○人○之○毛○孔○共○八○萬○四○千○西○醫○謂○人○之○氣○孔○有○七○百○萬○氣○孔○比○毛○孔○約○多○百○倍○其○重○要○不○待○煩○言○自○明○也○

抑皮膚爲人身之屏障所以防禦外邪之侵入人之疾病皆起於感冒人若不感冒則諸病不能侵故皮膚堅固者無病長生唯一之要訣也仙傳灌水法之緊要卽在此理

其法先盛清水於浴盆裸體以手巾浸水中略絞乾揩面與頸次滌去其手巾之垢同樣揩胸與腹次再滌去手巾之垢揩兩手兩足次再揩背部腰部臀部最後以盆中之水傾灌於背上（初學者易受感冒不可驟爲）乃用力絞乾手巾強擦全身以皮膚擦至微紅爲度冬期早晚各一次夏期每日三次均食後行之若有職業不能日行三遍者單擦上半身亦可灌水畢另取乾手巾揩全身（毫不可留濕氣）然後着衣渾身覺溫暖舒快灌水之量先用少許漸及大量灌量愈多則着衣後愈感溫暖

着衣畢。取牙籤剔除齒齦內外之牙垢。用兩手掬水含口中。嗽之。次以鼻孔吸取少許洗鼻（初學者洗鼻可從免）次再以濕手巾揩耳孔。去耳中污濁。

上法行之既久。則外邪不入。皮膚強固。爲長生之要訣。如不能行。可行次之拭浴法。

拭浴法。宜行於病人及小兒。三週以上者。先於器中盛水。用手巾浸濕。略絞乾。脫上衣。揩之。上身揩畢。隨着衣脫去褲襪。揩擦下身。病者可臥於褥上。由他人代行之。

患咽喉病。氣管支病。肺病。心臟病者。患部常用力揩擦。則病根不去。而自去。婦人用力揩擦下腹部及腰部。兩足則一生不染子宮病及生殖器病。

小兒三歲以上每日行之則成長後無病健全且氣力活潑有忍耐力。尙有鹽水浴法亦輕便可行法於清水一斗入鹽二升半使之溶解然後如法行拭浴比清水尤有效因鹽有驅逐老廢物吸收營養物之功用也。要之灌水法者洗淨皮膚上之污垢開通全身之毛孔氣孔便於吸收清新空氣俾有堅強之抵抗力是也。

●仙傳觀念法

人之心一名心王心王無事安穩則諸病不生一切病皆由心王迷亂而起心之作用能使輕症變重亦能使重病轉輕非特內症然也外科之重者亦每由心之作用漸漸化爲輕快例如刀傷跌傷者其創痕不爲目睹時雖出血不知痛苦一旦目睹其出血則心中愈覺痛苦竟不能自耐平

生無事常使心王鎮靜恬淡則病寃無侵犯之餘地故仙家極重觀念之修養學者不可不十分注意之

其法不問晝夜擇空腹時入靜室閉窗戶高枕仰臥寬兩肩伸兩足瞑目塞口全身不用力去一切妄想以意送周身元氣於丹田緊張臍下若皮毳（非故意爲之須出於自然）徐自鼻孔吐納細長之息自一以至十自十以至百自百以至千萬（參觀前數息觀）

當此之時心與息相合不聞不見若此身之在人間在空間在天上在神界寂然不動澹然無爲是之曰觀念法

●仙傳吐納法

吾人從鼻孔吸入清新之氣送於氣海丹田清潔血液之成分同時收容

腐敗之污氣由口內吹出之此爲新陳代謝之妙機合於天然之理法者也。

仙傳有六氣吐納法何謂六氣生氣舒氣長氣化氣收氣藏氣是也以之配於一晝夜子丑兩刻卽夜半十二時至午前四時曰生氣萬物發生之元氣也寅卯兩刻卽午前四時至八時曰舒氣萬物舒長之大氣也辰巳兩刻卽午前八時至十二時曰長氣萬物長養之大氣也午未兩刻卽正午十二時至午後四時曰化氣萬物變化之大氣也申酉兩刻卽午後四時至八時曰收氣萬物收斂之大氣也戌亥兩刻卽午後八時至夜半十二時曰藏氣萬物退藏之大氣也是謂天地之六氣以之配於一年則冬至（正月中）至雨水（二月中）爲生氣雨水至穀雨（三月中）爲舒氣穀

雨。至。夏。至。(五。月。中)爲。長。氣。夏。至。至。處。暑。(七。月。中)爲。化。氣。處。暑。至。霜。降。
(九。月。中)爲。收。氣。霜。降。至。冬。至。爲。藏。氣。是。謂。年。中。六。氣。
一。年。爲。地。球。公。轉。一。週。猶。之。一。長。日。一。日。爲。地。球。自。轉。一。週。猶。之。一。短。年。
故。年。中。六。氣。與。一。日。六。氣。相。通。而。相。似。仙。書。中。又。有。以。一。日。分。二。份。夜。半。
至。正。午。稱。生。氣。正。午。至。夜。半。稱。藏。氣。者。生。氣。可。食。藏。氣。不。食。此。說。係。道。家。
之。作。僞。非。古。仙。道。所。主。張。古。仙。道。吐。納。法。概。分。爲。六。氣。以。區。別。之。
吐。納。與。呼。吸。有。何。區。別。乎。鼻。中。靜。吸。細。長。之。氣。緩。緩。吞。下。於。氣。海。以。其。剩。
餘。緩。緩。送。至。上。體。復。從。鼻。靜。徐。吐。出。之。此。卽。吐。納。之。法。也。學。者。行。之。純。熟。
自。能。吐。納。天。地。大。氣。與。天。地。相。通。而。爲。不。老。不。死。之。妙。法。無。病。長。生。之。神。
術。

仙家以臍輪曰氣海。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。有二筋相聯。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。故胎兒在未生以前。已用臍輪吐納天地之大氣。明甚。

臍字從肉從齊。上下左右相齊之義也。何故臍必於體之正中乎。輸送氣血能均等故也。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。而疾病叢生矣。今臍位於人體之中央。吐納天地大氣。適足分配全身。無過不及。乃天然妙用。不可忽之。

眞正之仙傳吐納法鼻孔兩道中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（自然的）其理猶如胎兒臍輪之兩筋一納一吐不相混淆也此吐
納法熟練者臍下丹田緊張如鼓以指壓之亦不凹陷有時閉口不呼吸
亦不氣促窒息所謂無息之息乃仙傳吐納法之已有成効者亦名胎息
初學者如欲試行切不可勉強行之須各人按自體情形適宜加減熟習
而體會之其効非旦夕可幾初時偶然氣海充實然入於熱湯則凹陷卽
爲未熟練之證長年久月行之無間斷雖在睡眠中亦不凹陷也
胎息旣成則先天之一氣納於氣海能與外界先天之一氣感應相合何
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○之○一○氣○與○體○中○本○來○之○先○天○一○
氣○相○和○合○焉○

晉○葛○洪○之○從○祖○名○葛○仙○公○者○一○日○大○醉○沈○水○中○半○日○不○死○有○時○夏○日○大○暑○
沈○深○淵○以○避○之○至○晚○再○出○亦○不○死○日○本○有○遂○翁○僧○者○在○海○舟○遇○難○舟○中○人○
皆○被○溺○遂○翁○經○二○日○三○夜○爲○漁○人○網○起○徐○以○兩○手○撫○其○面○振○其○濡○濕○之○衣○
服○步○行○如○常○此○二○人○者○皆○精○於○胎○息○能○數○日○不○食○不○呼○吸○而○不○絕○命○者○人○
生○修○此○其○愉○快○何○如○

附○言○ 人○之○口○中○常○含○有○津○液○仙○書○名○之○曰○玉○液○靈○液○又○曰○玉○泉○醴○泉○
玉○醬○神○水○乃○氣○海○丹○田○湧○出○之○精○氣○也○吞○咽○之○於○丹○田○則○可○練○成○不○老○

還元丹。世人妄吐於地。非特不能成仙。且不能永壽。學者不可不注意也。但口中唾液。除津液外。尚混有濁液。津固宜保存。濁液儘可吐棄。學者尤當辨別而去取之。凡人遇旅行行軍斷絕食物之時。以津液吞下。丹田則十日不絕命。其可貴有如此者。

鶴每夜十二時。昂首向北天。吸納生氣。故鶴壽千年。龜之匍匐於岩上。時常仰首。開口吐納。細長之大氣。故龜壽萬年。求仙者必行吐納術。亦此理也。

●仙傳壽灸法

壽灸法者。每月朔日未明。至辰刻。每脚各灸二十六壯。共五十二壯。灸所用之艾。大小從人不同。左右兩脚宜同時受灸。自初二至初八日間。每

身。脚灸七壯左右共十四壯按月如此行之不怠則痼疾悉去得爲健康之

每月晦日夜將艾預備妥帖翌晨灸之十年無間斷其人必長壽一生無間斷其人成地仙現在日本實行此法者甚多年齡至百歲以上仍健強如少壯云。

◎歷代神仙考

廣成子(黃帝時)老子、彭祖、魏伯陽、白石先生、黃初年、王遠伯、山甫、馬鳴生、李八百、李收、河上公(漢文帝時)劉根(漢孝成帝時)李仲甫、李意期(漢文帝時)王興(漢武帝時)趙瞿、王遙、李常在、劉安(漢高祖之孫)陰長生、張道陵、泰山老父(漢武帝時)巫炎(漢武帝時)劉憑(漢武帝時)

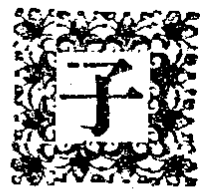
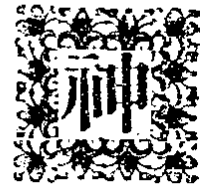
欒巴（後漢順帝時）左慈（漢末）壺公、薊子訓、李尚書（漢武帝時）弘元、方王烈、焦先、孫登、文敬、沈敬、薰奉（吳先主時）大玄女、西河少女、程偉妻（漢人女仙也）麻姑（漢孝桓帝時）樊夫人（俱女仙也）嚴清、帛和、東陵聖母（女仙）葛玄、鳳綱、衛教、卿（漢武帝時）墨子（宋人）孫傳、天門子（姓王名綱）玉子（姓雲名震）沈義、陳安世、劉政、茅忍、蘇仙公（漢文帝時）弘安國（魯人）尹軌、介象（三國時）成仙公（後漢人）郭璞、尹思（晉人）沈之泰、涉正（漢末人）皇化、北極子（姓陰名恒）李修、柳融（一名南極子）芻越、陳永伯、董仲君、平仲都（漢元帝時）離間、劉京、清平去（漢高帝時）黃山君、靈壽光（漢獻帝時）李根、黃敬、甘始、平仲節（晉人）宮嵩（漢元帝時）王真（魏武帝時）陳長、班孟（女仙）董子陽、東郭延、戴

孟（漢明帝時）魯女生、陳子皇、封衡（魏武帝時）

以上皆神仙傳所載者其餘湮沒虛誕不可紀矣。

修身
仙術祕傳
終

授傳



驚天動地之法海

護身救世之靈光

靈子一術雖為晚近所發明而其始實與天地俱來舉凡宇宙間不可思議之現象靡不為靈子之作用如誠動金石咒能傷人反山川移城市降龍伏虎馭空而行以及神也仙也真人也與其他世人所目為方術幻誕者無不可以靈子法理解釋之惟以世趨利祿罔識參證遂致羣疑古賢之故作誕言以愚世可勝慨哉夫靈子術乃闡明宇宙之體通有之靈子之歸趨而為人類之曙光社會之救星也其運用本于人體通有之靈子作用而能于一刹那間實現種種不可思議之現象較之催眠等膚淺之術尤為用廣宏蓋彼為枝葉此乃根原也此種神秘之靈子術非宗教而為宗教之源泉非道德而為道德之根本非哲學而為哲學之基礎非科學而為科學之骨髓久經東西名家以科學之智識證明其效能以故應用日廣一瀉千里上自公卿下逮四民多被其恩澤惟吾國安于固舊

不喜研究彼久馳之催眠術尚多疑懼而况玄妙之靈子術哉道不遠人
人弗求之悲夫悲夫田先生為世界著名之靈界偉人靈子術大家之出
其門下者指不勝屈同人梯山航海得其衣鉢今為利濟人羣起見特將
其秘傳之靈子術更參以他家之理法編成華文神秘靈子術薪以最淺
之文字闡明幽秘之運用衆生普渡彼岸同登世有疑之驚之怪之而遂
巡不進者歟盍不證乎實驗
人身通有之靈子作用人間自身各有一種不自知覺之靈妙作用即
稱曰靈子作用者此作用之發動與潛動二種然非為心理
學上之顯在意識潛在意識而全離意識關係者既不須暗示亦不用精
神統一更不慮有雜念疑念但依靈子術之法式即能實現自如
靈感自動無論老少男女一經練習立達靈境始而肉體靈動百出奇
態終而一切動植礦物皆使其動躍自如及現其他一切不可思議之
現象
神人一體 靈子作用非僅治病矯癖也舉凡宇宙間一切奇奇怪怪之
神秘現象如天眼通他心通天耳通預言術念寫術分身術役物術等胥
可自由現出之蓋已人神一體矣
傳授特色 一本會傳授之靈子術經呈內務部註冊乃我國向未出現

之異書凡各種法術之秘訣莫不詳細指導無論何人皆可依法修練每
 日僅費三十分鐘不及一月即成一靈子術家與負笈游學者同一效
 果二靈子術在東西國尚不輕易授人往往收費至六七十元今本會
 志在灌輸學術放一曙光特低廉徵費以惠寒士三凡欲得此傳授之
 神秘靈子術不論男女皆可購去自習全部收洋十元特價五元如屬本
 會及中國精神研究會中華心靈學會中國心理學會天津精神科學會
 南通精神學會會員者得減為四元『須直接本會代理無效』共以千部
 為限

上海北四川路公益坊

神州催眠學會披露

代理處

廣州羊城報
 汕頭公言報
 香港大光報
 石叻總匯報
 北京甲寅日刊
 濟南大東報
 北京自強書局
 雲南中華報

及其他各報館各大書坊數十處

中華民國八年六月初版



修身
心養
仙術秘傳

定價大洋七角

編者 浩然 主人

印刷者 神州催眠學會印刷部

發行所 神州催眠學會發行部
上海北四川路公益坊

分售處 內外各書坊

