



健心·健體呼吸法

釋迦牟尼經常使用的
淨化身心、開啓頓悟
之丹田呼吸健康精髓

The book cover features a highly detailed Art Nouveau border. At the top center is a lyre. On the left and right sides, cherubs are depicted playing stringed instruments. At the bottom, two larger winged figures are shown playing a lute and a harp. The entire design is framed by intricate floral and scrollwork patterns.

健心·健體 呼吸法

村木弘昌著

家庭／生活

58

版權所有



不准翻印

售價 120 元

(如有破損或缺頁請寄回調換)

健心·健體呼吸法

原著者：村木弘昌

翻譯者：蕭京凌

發行人：蔡森明

出版者：大展出版社有限公司

臺北市北投區致遠一路二段十二巷一號

電話：(〇二) 八三四六〇三一

傳真：(〇二) 八三三二〇六九

郵政劃撥：〇一六六九五五——一

登記證：局版臺業字第二一七一號

承印者：高星企業有限公司

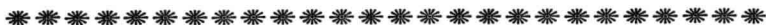
台北市西園路二段三三〇巷五五弄二八號

法律顧問：劉鈞男律師

電話：(〇二) 三六一九〇八〇

中華民國七十九年七月出版

▲經銷處：全省各大書局



序 言

所謂呼吸法，當然就是指呼吸的方法。有很多人認為呼吸的方法是與生俱來的，根本不需要學，但是却很少人知道，正確的呼吸方法具有許多令人覺得驚訝的神奇功效。

特別是本書即將要介紹的丹田呼吸法，就是少數呼吸方法中的一種，又稱之為「白眉呼吸法」，其最主要的功效為具有提高自然痊癒的能力。筆者本身是一個醫生，不能信口雌黃，請讀者相信，只要用丹田呼吸，就可治癒一切的疾病。

但是，對於癌症、糖尿病、高血壓等成人病，或者心臟病、肝臟病、腎臟病、胃腸病等等內臟器官的毛病，甚至神經性的心病，只要使用丹田呼吸再配合服藥的話，就可以抑制住疾病的持續惡化，而逐漸地自然痊癒了。對於那些深信任何病症一定要服藥或開刀才能痊癒的人來說，這必定是一段非常具有衝擊性的論調。

不過，丹田呼吸法雖具有提高自然痊癒的功效，但和下面所要提出的第二個功效相比較，就顯得比較遲緩些了。雖然提高自然痊癒力是其第一功效，但也是為了要確實獲得第二個功效，所必須做的單純準備階段和根基。

而第二個功效又是什麼呢？那就是培養強韌的精神力量，在持續丹田呼吸時，對於



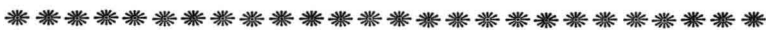
人類或自然，甚至社會，都能培養出堅強且具有韌性的涵養。

不過讀者對精神力量的具體印象可能會比較模糊，而本書所要灌輸給讀者的精神力量觀念，則是指胆量、平常心、不動心、集中力和啓智等等的概念，也就是丹田呼吸的真諦。雖然要了解它字面上的意思並不難，但做起來却非常困難，然而也不能因此而灰心。因為在每個人的身體內都具有潛在的能力，在做丹田呼吸時就可以不知不覺地體會出這種精神力量。

事實上，丹田呼吸就是釋迦牟尼經常使用的呼吸方法，釋尊是利用丹田呼吸，所以才能淨化身心，開啓頓悟。

俗語說：要戰勝敵人，必先克己，才是獲勝的捷徑。在日本除了劍道之外，武道也提倡必須克己，而丹田呼吸就具備了這個濃厚的涵意。筆者深切地相信一些學習禪學的武道家，今後將相繼出現。

在今天的社會，甚至未來都將面臨前所未有的挑戰，如果從另一方面來說，就是即將面臨極端壓力的時代。而只有丹田呼吸才能消除這些壓力，甚至增進更多的精力，也就是培養強韌的精神力量。丹田呼吸就是這麼一種能創造出神奇的呼吸方法。



大展出版社有限公司

圖書目錄

地址：台北市北投區11204
致遠一路二段12巷1號
郵撥：0166955~1

電話：(02) 8346031
8346033
傳真：(02) 8332069

• 法律專欄連載 • 電腦編號A0

台大法學院 法律學系/策劃
法律服務社/編著

- | | |
|-------------|------|
| ①別讓您的權利睡著了① | 180元 |
| ②別讓您的權利睡著了② | 150元 |

• 心靈雅集 • 電腦編號00

- | | | |
|-----------|-------|------|
| ①禪言佛語看人生 | 松濤弘道著 | 150元 |
| ②禪密教的奧秘 | 葉遂謙譯 | 120元 |
| ③觀音大法力 | 田口日勝著 | 120元 |
| ④觀音法力的大功德 | 田口日勝著 | 120元 |
| ⑤達摩禪106智慧 | 劉華亭編譯 | 150元 |
| ⑥有趣的佛教研究 | 葉遂謙編譯 | 120元 |

• 經營管理 • 電腦編號01

- | | | |
|--------------|----------|------|
| ◎創新經營六十大計(精) | 蔡弘文編 | 680元 |
| ①如何獲取生意情報 | 蘇燕謀譯 | 90元 |
| ②經濟常識問答 | 蘇燕謀譯 | 100元 |
| ③股票致富68秘訣 | 簡文祥譯 | 100元 |
| ④台灣商戰風雲錄 | 陳中雄著 | 120元 |
| ⑤推銷大王秘錄 | 原一平著 | 90元 |
| ⑥新創意·賺大錢 | 王家成譯 | 90元 |
| ⑦工廠管理新手法 | 琪輝著 | 100元 |
| ⑧奇蹟推銷術 | 蘇燕謀譯 | 100元 |
| ⑨經營參謀 | 柯順隆譯 | 120元 |
| ⑩美國實業24小時 | 柯順隆譯 | 80元 |
| ⑪撼動人心的推銷法 | 原一平著 | 100元 |
| ⑫高竿經營法 | 蔡弘文編 | 120元 |
| ⑬如何掌握顧客 | 柯順隆譯 | 120元 |
| ⑭一等一賺錢策略 | 蔡弘文編 | 120元 |
| ⑮世界經濟戰爭 | 約翰·渥洛諾夫著 | 120元 |

⑩成功經營妙方	鐘文訓著	90元
⑪一流的管理	蔡弘文編	120元
⑫外國人看中韓經濟	劉華亭譯	150元
⑬企業不良幹部群相	琪輝編著	120元
⑭突破商場人際學	林振輝編著	90元
⑮無中生有術	琪輝編著	140元
⑯如何使女人打開錢包	林振輝編著	100元
⑰操縱上司術	邑井操著	90元
⑱小公司經營策略	王嘉誠著	100元
⑲成功的會議技巧	鐘文訓編譯	100元
⑳新時代老闆學	黃柏松編著	100元
㉑如何創造商場智囊團	林振輝編譯	100元
㉒十分鐘推銷術	林振輝編譯	100元
㉓五分鐘育才	黃柏松編譯	100元
㉔成功商場戰術	陸明編譯	100元
㉕商場談話技巧	劉華亭編譯	90元
㉖企業帝王學	鐘文訓譯	90元
㉗自我經濟學	廖松濤編譯	100元
㉘一流的經營	陶田生編著	120元
㉙女性職員管理術	王昭國編譯	120元
㉚IBM的人事管理	鐘文訓編譯	100元
㉛現代電腦常識	王昭國編譯	150元
㉜電腦管理的危機	鐘文訓編譯	120元
㉝如何發揮廣告效果	王昭國編譯	120元
㉞最新管理技巧	王昭國編譯	150元
㉟一流推銷術	廖松濤編譯	120元
㊱包裝與促銷技巧	王昭國編譯	130元
㊲企業王國指揮塔	松下幸之助著	120元
㊳企業精銳兵團	松下幸之助著	120元
㊴企業人事管理	松下幸之助著	100元
㊵華僑經商致富術	廖松濤編譯	130元
㊶豐田式銷售技巧	廖松濤編譯	100元
㊷如何掌握銷售技巧	王昭國編著	130元
㊸一分鐘推銷員	廖松濤譯	90元
㊹洞燭機先的經營	鐘文訓編譯	150元
㊺IBM成功商法	巴克·羅傑斯著	130元
㊻新世紀的服務業	鐘文訓編譯	100元
㊼成功的領導者	廖松濤編譯	120元
㊽女推銷員成功術	李玉瓊編譯	130元
㊾IBM人才培育術	鐘文訓編譯	100元

56 企業人自我突破法	黃琪輝編著	150元
57 超級經理人	羅拔·海勒著	100元
58 財富開發術	蔡弘文編著	130元
59 成功的店舖設計	鐘文訓編著	130元
60 靈巧者成功術	鐘文訓編譯	150元
61 企管回春法	蔡弘文編著	130元
62 小企業經營指南	鐘文訓編譯	100元
63 商場致勝名言	鐘文訓編譯	150元
64 迎接商業新時代	廖松濤編譯	100元
65 透視日本企業管理	廖松濤 譯	100元
66 新手股票投資入門	何朝乾 編	150元
67 上揚股與下跌股	何朝乾編譯	150元
68 股票速成學	何朝乾編譯	180元
69 理財與股票投資策略	黃俊豪編著	180元
70 黃金投資策略	黃俊豪編著	180元
71 厚黑管理學	廖松濤編譯	150元
72 股市致勝格言	呂梅莎編譯	180元
73 透視西武集團	林谷燁編譯	150元

· 成功寶庫 ·

電腦編號02

① 上班族交際術	江森滋著	100元
② 拍馬屁訣竅	廖玉山編譯	100元
③ 一分鐘適應法	林曉陽譯	90元
④ 聽話的藝術	歐陽輝編譯	110元
⑤ 人心透視術	多湖輝著	100元
⑥ 克服逆境的智慧	廖松濤 譯	100元
⑦ 不可思議的人性心理	多湖輝 著	100元
⑧ 成功的人生哲學	劉明和 譯	110元
⑨ 求職轉業成功術	陳 義編著	100元
⑩ 上班族禮儀	廖玉山編著	110元
⑪ 接近心理學	李玉瓊編著	100元
⑫ 創造自信的新人生	廖松濤編著	100元
⑬ 卡耐基的人生指南	林曉鐘編譯	110元
⑭ 上班族如何出人頭地	廖松濤編著	100元
⑮ 神奇瞬間瞑想法	廖松濤編譯	100元
⑯ 人生成功之鑰	楊意苓編著	150元
⑰ 當一個享受成功的人	戴恆雄編著	100元
⑱ 潛在心理術	多湖輝 著	100元
⑲ 給企業人的諍言	鐘文訓編著	120元
⑳ 企業家自律訓練法	陳 義編譯	100元

- ②① 上班族妖怪學
- ②② 猶太人縱橫世界的奇蹟
- ②③ 訪問推銷術
- ②④ 改運的秘訣
- ②⑤ 你是上班族中強者
- ②⑥ 向失敗挑戰
- ②⑦ 成功心理學
- ②⑧ 墨菲成功定律
- ②⑨ 機智應對術
- ③⑩ 成功頓悟100則
- ③⑪ 掌握好運100則
- ③⑫ 知性幽默
- ③⑬ 熟記對方絕招
- ③⑭ 男性成功秘訣
- ③⑮ 超越巔峯者
- ③⑯ 業務員成功秘方
- ③⑰ 察言觀色的技巧
- ③⑱ 一流領導力
- ③⑲ 一流說服力
- ④⑩ 30秒鐘推銷術
- ④⑪ 猶太成功商法
- ④⑫ 尖端時代行銷策略
- ④⑬ 顧客管理學
- ④⑭ 如何使對方說Yes
- ④⑮ 如何提高工作效率
- ④⑯ 企業戰術必勝法
- ④⑰ 上班族口才學
- ④⑱ 上班族新鮮人須知
- ⑤⑩ 如何左右逢源
- ⑤⑪ 語言的心理戰
- ⑤⑫ 扣人心弦演說術
- ⑤⑬ 八面玲瓏成功術
- ⑤⑭ 如何增進記憶力、集中力
- ⑤⑮ 頂尖領導人物
- ⑤⑯ 性惡企業管理學
- ⑤⑰ 自我啟發200招
- ⑤⑱ 做個傑出女職員

- 廖松濤編著 100元
- 孟佑政編著 100元
- 黃靜香編著 120元
- 吳秀美 譯 120元
- 嚴思圖編著 100元
- 黃靜香編著 100元
- 陳蒼杰 譯 100元
- 吳秀美 譯 130元
- 李玉瓊編著 130元
- 蕭京凌編譯 110元
- 蕭京凌編譯 110元
- 李玉瓊編譯 130元
- 黃靜香編譯 100元
- 陳蒼杰編譯 110元
- C·加菲爾德 著 130元
- 李玉瓊編著 110元
- 劉華亭編著 130元
- 施義彥編譯 100元
- 李玉瓊編著 120元
- 廖松濤編譯 120元
- 周蓮芬編譯 120元
- 陳蒼杰編著 100元
- 廖松濤編著 100元
- 程 義編著 150元
- 劉華亭編著 150元
- 黃靜香編著 130元
- 楊鴻儒譯 120元
- 程 義編著 120元
- 程 義編著 130元
- 多湖輝著 130元
- 劉名揚編著 120元
- 陳 義譯 120元
- 廖松濤譯 120元
- 陳蒼杰譯 120元
- 陳蒼杰譯 130元
- 楊鴻儒編著 150元
- 劉名揚編著 130元

②人性心理陷阱	多湖輝著	90元
③面對面的心理戰術	多湖輝著	90元
④幽默說話術	林振輝編譯	100元
⑤讀書36計	黃柏松編譯	100元
⑥靈感成功術	譚繼山編譯	80元
⑦如何使人對你好感	張文志譯	90元
⑧扭轉一生的五分鐘	黃柏松編譯	90元
⑨知人、知面、知其心	林振輝譯	100元
⑩現代人的詭計	林振輝譯	80元
⑪怎樣突破人性弱點	摩根著	80元
⑫如何利用你的時間	蘇遠謀譯	80元
⑬口才必勝術	黃柏松編譯	100元
⑭女性的智慧	譚繼山編譯	90元
⑮如何突破孤獨	張文志編譯	80元
⑯人生的體驗	陸明編譯	80元
⑰微笑社交術	張芳明譯	80元
⑱幽默吹牛術	金子登著	80元
⑲攻心說服術	多湖輝著	90元
⑳當機立斷	陸明編譯	70元
㉑勝利者的戰略	宋恩臨編譯	80元
㉒如何交朋友	安紀芳編著	70元
㉓鬥智奇謀（諸葛孔明兵法）	陳炳崑著	70元
㉔慧心良言	亦奇著	80元
㉕名家慧語	蔡逸鴻主編	90元
㉖金色的人生	皮爾著	80元
㉗稱霸者啟示金言	黃柏松編譯	90元
㉘如何發揮你的潛能	陸明編譯	90元
㉙女人身態語言學	李常傳譯	100元
㉚摸透女人心	張文志譯	80元
㉛現代戀愛秘訣	王家成譯	70元
㉜給女人的悄悄話	妮倩編譯	70元
㉝行為語言的奧秘	馮夫編譯	90元
㉞如何開拓快樂人生	陸明編譯	90元
㉟驚人時間活用法	鐘文訓譯	80元
㊱成功的捷徑	鐘文訓譯	70元
㊲幽默逗笑術	林振輝著	100元
㊳活用血型讀書法	陳炳崑譯	80元
㊴心燈	葉子模著	100元
㊵當心受騙	林顯茂譯	90元
㊶心·體·命運	蘇燕謀譯	70元

④②如何使頭腦更敏銳	陸明編譯	70元
④③宮本武藏五輪書金言錄	宮本武藏著	100元
④④厚黑說服術	多湖輝著	80元
④⑤勇者的智慧	黃柏松編譯	80元
④⑥善意的心理騙術	多湖輝著	75元
④⑦成熟的愛	林振輝譯	100元
④⑧現代女性駕馭術	蔡德華著	90元
④⑨禁忌遊戲	酒井潔著	90元
⑤①自我表現術	多湖輝著	100元
⑤②女性的魅力·年齡	廖玉山譯	90元
⑤③摸透男人心	劉華亭編譯	80元
⑤④如何達成願望	謝世輝著	90元
⑤⑤創造奇蹟的「想想法」	謝世輝著	90元
⑤⑥創造成功奇蹟	謝世輝著	90元
⑤⑦男女幽默趣典	劉華亭譯	90元
⑤⑧幻想與成功	廖松濤譯	80元
⑤⑨反派角色的啟示	廖松濤編譯	70元
⑤⑩現代女性須知	劉華亭編著	75元
⑥①一分鐘記憶術	廖玉山譯	80元
⑥②機智說話術	劉華亭編譯	90元
⑥③如何突破內向	姜倩怡編譯	90元
⑥④扭轉自我的信念	黃翔編譯	100元
⑥⑤讀心術入門	王家成編譯	80元
⑥⑥如何解除內心壓力	林美羽編著	90元
⑥⑦取信於人的技巧	多湖輝著	80元
⑥⑧如何培養堅強的自我	林美羽編著	90元
⑥⑨自我能力的開拓	卓一凡編著	90元
⑥⑩求職的藝術	吳秀美編譯	90元
⑦①縱橫交涉術	嚴思圖編著	90元
⑦②如何培養妳的魅力	劉文珊編著	90元
⑦③魅力的力量	姜倩怡編著	90元
⑦④金錢心理學	多湖輝著	100元
⑦⑤語言的圈套	多湖輝著	90元
⑦⑥個性膽怯者的成功術	廖松濤編譯	90元
⑦⑦人性的光輝	文可式編著	90元
⑦⑧如何建立自信心	諾曼·比爾著	90元
⑦⑨驚人的速讀術	鐘文訓編譯	80元
⑦⑩培養靈敏頭腦秘訣	廖玉山編著	80元
⑧①夜晚心理術	鄭秀美編譯	80元
⑧②如何做個成熟的女性	李玉瓊編著	80元

②現代女性成功術	劉文珊編著	90元
③成功說話技巧	梁惠珠編譯	80元
④人生的真諦	鐘文訓編譯	100元
⑤妳是人見人愛的女孩	廖松濤編著	100元
⑥精神緊張速解法	F·查爾斯著	90元
⑦指尖·頭腦體操	蕭京凌編譯	90元
⑧電話應對禮儀	蕭京凌編著	90元
⑨自我表現的威力	廖松濤編譯	100元

· 健康與美容 · 電腦編號04

①一星期使你更迷人	成玉譯	70元
②胃部強健法	陳炳崑譯	90元
③媚酒傳(中國王朝秘酒)	陸明主編	100元
④藥酒與健康果菜汁	成玉主編	110元
⑤中國回春健康術	蔡一落著	80元
⑥奇蹟的斷食療法	蘇燕謀譯	90元
⑦中國內功健康法	張惠珠著	100元
⑧健美食物法	陳炳崑譯	100元
⑨驚異的漢方療法	唐龍編著	90元
⑩不老強精食	唐龍編著	100元
⑪經脈美容法	月乃桂子著	90元
⑫五分鐘跳繩健身法	蘇明達譯	100元
⑬睡眠健康法	王家成譯	80元
⑭你就是名醫	張芳明譯	90元
⑮如何保護你的眼睛	蘇燕謀譯	70元
⑯自我指壓術	今井義晴著	100元
⑰室內身體鍛鍊法	陳炳崑譯	100元
⑱飲酒健康法	J·亞當姆斯著	100元
⑲釋迦長壽健康法	譚繼山譯	90元
⑳腳部按摩健康法	譚繼山譯	100元
㉑自律健康法	蘇明達譯	90元
㉒最新瑜伽自習(精裝)	蘇燕謀譯	180元
㉓身心保健座右銘	張仁福著	160元
㉔腦中風家庭看護與運動治療	林振輝譯	100元
㉕秘傳醫學人相術	成玉主編	90元
㉖導引術入門(1)治療慢性病	成玉主編	90元
㉗導引術入門(2)健康·美容	成玉主編	90元
㉘導引術入門(3)身心健康法	成玉主編	90元
㉙妙用靈藥·蘆薈	李常傳譯	90元
㉚萬病回春百科	吳通華著	150元

③①初次懷孕的10個月	成玉編譯	100元
③②中國秘傳氣功治百病	陳炳崑編譯	100元
③③蘆薈治萬病	李常傳譯	90元
③④仙人成仙術	陸明編譯	100元
③⑤仙人長生不老學	陸明編譯	100元
③⑥釋迦秘傳米粒刺激法	鐘文訓譯	120元
③⑦痔·治療與預防	陸明編譯	100元
③⑧自我防身絕技	陳炳崑編譯	90元
③⑨運動不足時疲勞消除法	廖松濤譯	110元
④①三溫暖健康法	鐘文訓編譯	90元
④②癌症早期檢查法	廖松濤譯	90元
④③維他命C新效果	鐘文訓譯	80元
④④維他命與健康	鐘文訓譯	120元
④⑤秘法！超級仙術入門	陸明編譯	100元
④⑥森林浴—綠的健康法	劉華亭編譯	80元
④⑦四季色彩美容學	吳秀美譯	120元
④⑧導引術入門(4)酒浴健康法	成玉主編	90元
④⑨導引術入門(5)不老回春法	成玉主編	90元
④⑩山白竹(劍竹)健康法	鐘文訓譯	90元
⑤①解救你的心臟	鐘文訓編譯	100元
⑤②牙齒保健法	廖玉山譯	90元
⑤③超人氣功法	陸明編	90元
⑤④超能力秘密開發法	廖松濤譯	80元
⑤⑤借力的奇蹟(1)	力拔山著	100元
⑤⑥借力的奇蹟(2)	力拔山著	100元
⑤⑦五分鐘小睡健康法	呂添發撰	90元
⑤⑧禿髮、白髮預防與治療	陳炳崑撰	100元
⑤⑨吃出健康藥膳	劉大器著	100元
⑤⑩艾草健康法	張汝明編譯	90元
⑥①一分鐘健康診斷	蕭京凌編譯	90元
⑥②念術入門	黃靜香編譯	90元
⑥③念術健康法	黃靜香編譯	90元
⑥④健身回春法	梁惠珠編譯	100元
⑥⑤姿勢養生法	黃秀娟編譯	90元
⑥⑥仙人瞑想法	鐘文訓譯	120元
⑥⑦人蔘的神效	林慶旺譯	100元
⑥⑧奇穴治百病	吳通華著	100元
⑥⑨中國傳統健康法	靳海東著	100元
⑥⑩下半身減肥法	納他夏·史達賓著	100元
⑦①使妳的肌膚更亮麗	楊皓編譯	100元

⑦ 酵素健康法	楊 皓編譯	120元
⑦ 做一個快樂的病人	吳秀美譯	100元
⑦ 腰痛預防與治療	五味雅吉著	100元
⑦ 如何預防心臟病・腦中風	譚定長等著	100元

· 家庭 / 生活 · 電腦編號05

① 單身女郎生活經驗談	廖玉山編著	100元
② 血型・人際關係	黃靜編著	100元
③ 血型・妻子	黃靜編著	80元
④ 血型・丈夫	廖玉山編譯	100元
⑤ 血型・升學考試	沈永嘉編譯	90元
⑥ 血型・臉型・愛情	鐘文訓編譯	100元
⑦ 現代社交須知	廖松濤編譯	100元
⑧ 簡易家庭按摩	鐘文訓編譯	150元
⑨ 圖解家庭看護	廖玉山編譯	120元
⑩ 生男育女隨心所欲	高正基編譯	120元
⑪ 家庭急救治療法	鐘文訓編著	100元
⑫ 新孕婦體操	林曉鐘譯	120元
⑬ 從食物改變個性	廖玉山編譯	100元
⑭ 職業婦女的衣著	吳秀美編譯	120元
⑮ 成功的穿著	吳秀美編譯	120元
⑯ 現代人的婚姻危機	黃 靜編著	90元
⑰ 親子遊戲 0 歲	林慶旺編譯	100元
⑰ 親子遊戲 1 ~ 2 歲	林慶旺編譯	100元
⑰ 親子遊戲 3 歲	林慶旺編譯	100元
⑳ 女性醫學新知	林曉鐘編譯	120元
㉑ 媽媽與嬰兒	張汝明編譯	150元
㉒ 生活智慧百科	黃 靜編譯	100元
㉓ 手相・健康・你	林曉鐘編譯	120元
㉔ 菜食與健康	張汝明編譯	90元
㉕ 家庭素食料理	陳東達著	100元
㉖ 性能力活用秘法	米開・尼里著	120元
㉗ 兩性之間	林慶旺編譯	90元
㉘ 性感經穴健康法	蕭京凌編譯	100元
㉙ 幼兒推拿健康法	蕭京凌編譯	100元
㉚ 談中國料理	丁秀山編著	100元
㉛ 舌技入門	增田豐 著	130元
㉜ 預防癌症的飲食法	黃靜香編譯	100元
㉜ 性與健康寶典	黃靜香編譯	160元
㉜ 正確避孕法	蕭京凌編譯	120元

- 35 吃的更漂亮美容食譜
 36 圖解交際舞速成
 37 觀相導引術
 38 初為人母12個月
 39 圖解麻將入門
 40 麻將必勝秘訣
 41 女性一生與漢方
 42 家電的使用與修護
 43 錯誤的家庭醫療法
 44 坐禪與養生
 45 茶健康法
 46 如何與子女談性
 47 生活的藝術
 48 雜草雜果健康法
 49 如何選擇理想妻子
 50 如何選擇理想丈夫
 51 中國食與性的智慧
 52 開運法話
 53 禪語經典〈上〉
 54 禪語經典〈下〉
 55 手掌按摩健康法
 56 腳底按摩健康法
 57 仙道運氣健身法
 58 健心、健體呼吸法

- 楊萬里著 100元
 鐘文訓編譯 150元
 沈永嘉譯 130元
 陳義譯 130元
 顧安行編譯 120元
 石利夫編譯 120元
 蕭京凌編譯 100元
 鐘文訓編譯 130元
 鐘文訓編譯 100元
 秋月臚珉著 100元
 鐘文訓編譯 120元
 黃靜香譯 100元
 沈永嘉編著 120元
 沈永嘉編著 120元
 荒谷慈著 110元
 荒谷慈著 110元
 根本光人著 140元
 陳宏男譯 100元
 平田精耕著 150元
 平田精耕著 150元
 鐘文訓譯 140元
 鐘文訓譯 140元
 高藤聰一郎著 150元
 蕭京凌譯 120元

• 命理與預言 • 電腦編號06

- ① 星座算命術
 ② 九星術(中國正統占卜術)
 ③ 圖解命運學
 ④ 中國秘傳面相術
 ⑤ 輪迴法則(生命轉生的秘密)
 ⑥ 命名彙典
 ⑦ 簡明紫微斗術命運學
 ⑧ 住宅風水吉凶判斷法
 ⑨ 鬼谷算命秘術
 ⑩ 中國算命占星學
 ⑪ 命運週期律
 ⑫ 簡明四柱推命學
 ⑬ 性占星術
 ⑭ 十二支命相學

- 張文志譯 90元
 水雲居士編著 80元
 陸明編著 100元
 陳炳崑編著 80元
 五島勉著 80元
 水雲居士編著 80元
 唐龍編著 120元
 琪輝編譯 100元
 鬼谷子著 100元
 陸明編譯 120元
 五島勉著 55元
 李常傳編譯 130元
 柯順隆編譯 80元
 王家成譯 80元

⑮啟示錄中的世界末日	蘇燕謀編譯	80元
⑯簡明易占學	黃小娥著	100元
⑰指紋算命學	邱夢蕾譯	90元
⑱撲克牌占卜入門	王家成譯	90元
⑲A血型與十二生肖	鄒雲英編譯	90元
⑳B血型與十二生肖	鄒雲英編譯	90元
㉑O血型與十二生肖	鄒雲英編譯	90元
㉒A B血型與十二生肖	鄒雲英編譯	90元
㉓筆跡占卜學	周子敬著	90元
㉔神秘消失的人類	林達中譯	80元
㉕世界之謎與怪談	陳炳崑譯	80元
㉖符咒術入門	柳玉山人編	90元
㉗神奇的白符咒	柳玉山人編	120元
㉘神奇的紫符咒	柳玉山人編	120元
㉙因果報應法則	李常傳譯	90元
㉚中國式面相學入門	蕭京凌編著	90元
㉛改變命運的手相術	鍾文訓編著	120元

• 教 養 特 輯 •

電腦編號07

①管教子女絕招	多湖輝著	70元
②正確性知識(美國中學副課本)	徐道政譯	80元
③中學生的大秘密	林顯茂譯	85元
④小論文寫作秘訣	林顯茂譯	75元
⑤如何教育幼兒	林振輝譯	80元
⑥看圖學英文	陳炳崑編著	90元
⑦關心孩子的眼睛	陸明編	70元
⑧如何生育優秀下一代	邱夢蕾編著	100元
⑨父母如何與子女相處	安紀芳編譯	80元
⑩現代育兒指南	劉華亭編譯	90元
⑪父母離婚你該怎麼辦	吳秀美譯	80元
⑫如何培養自立的下一代	黃靜香編譯	80元
⑬使用雙手增強腦力	沈永嘉編譯	70元
⑭教養孩子的母親暗示法	多湖輝著	90元
⑮奇蹟教養法	鍾文訓編譯	90元
⑯慈父嚴母的時代	多湖輝著	90元
⑰如何發現問題兒童的才智	林慶旺譯	100元
⑱再見!夜尿症	黃靜香編譯	90元
⑲育兒新智慧	黃靜編譯	90元
⑳長子培育術	劉華亭編譯	80元
㉑親子運動遊戲	蕭京凌編譯	90元

目 錄

序.....三

第一章 何謂丹田呼吸法

——釋迦所創的身心鍛鍊法

(1) 現代人所忽略的正確呼吸法

——可以增進自然痊癒力和生命活力的秘訣.....	一四
象徵現代人心理的「昏沉」.....	一四
在肚臍下三寸五分處會生出「長生不老的藥」.....	一六
心窩和橫膈膜的神奇功能.....	一七
從呼吸中就可感覺到痊癒的力量在增進.....	一八
用氣自然控制心理的方法.....	二一
內臟按摩具有神秘的效果.....	二四