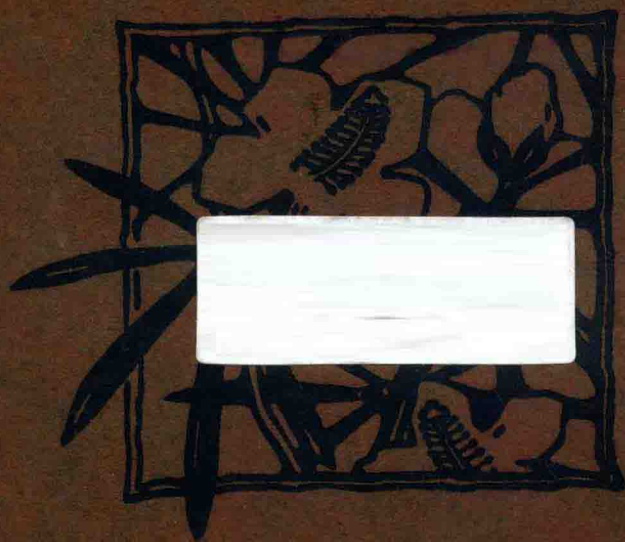


創作

法 徠 修 康 健



自叙

連來修養之日，日月盛而求其使打自習見效，又易

以不可多得，余向因体弱常從事於修養術之研究

將不喜為劇烈煩瑣之運動，故其所取法多簡而便

於自習性，後歟神仙家言升經子集，搜索殆遍，雖席

龍銘承之說僅獲一知半解，惟因此而悟神仙家修

養之梗致，不心導引吐納其長生之說尚為最後工

夫之還丹一著，非堅苦卓絕者何能做到，清淨我接

靈易言教者夫善引吐納乃却病延年之小乘法也

不足語於大道也，而行之圖益甚難而收效則固甚

速而不知以既懶其事又昧其理且從而武斷之曰

神仙之說妄耳小乘法又烏足重於喑夫子之言上

士聞道勤而行之中士聞道若存若亡下士聞道大

笑之然則吾人豈不能為上士亦何妨就其小乘法

而為藉却其病而延其年以享人壽健康之福不尤

愈於大笑之一妄所得乎余碌碌半生別無成就獨

對此區區頗抱復己度人之願親友聚談輒奉所請

以告問者同意者每苦吾士以應既云以發其旨趣

且無以引其社道故及一時聞而喜者乃未幾則淡

而忘之今夏東游圖批制事起松中多暇爰集所知

所行以氣為一之類曰健竹達康醫易修練法非敵以之問也

曼將藉以求同於此之互相切玩耳

例言

一 本立健康諸術或全修或專修隨人含意擇之

一 長筋術最簡使最效驗去碍時間當定為必修課

一 換氣術而現在流行之除呼吸氣同不通此可法行

靜中為又不如深呼吸之用力致臟腑不安慎以

時遇空氣惡劣無做坐車中亦多傳出或移代外

一 咽津術以早課進食甚時間中咽幾口亦可惟此

術可隨時隨地為之以養成不妄唾之習慣

一靜坐訣起手最要者在調息若能調到吸吐呼降

則丹田方能蓄氣之即力也下腰及力身腰方能

撐直久坐而調息之法又各隨時隨地為之以練

成習慣方能得到靜坐真工夫

一鄙人修法夜課惟長筋亦靜坐早課則長筋換氣

咽津靜坐循序做去若過時則不早或時務閑係

則食後靜坐中以上三時各只一字做工度數也

既已眠移此身倘只時不能照做亦變通減度數

一附錄條考是欲修練此降此理法或方法參觀內

後文等篇或目為迷信其實只至理慧心人自知之

目次

長筋術

第一章

緒言

第二章

原理

第三章

方法

第四章

姿勢

第五章

效果

第六章

禁忌

換氣術

第一章

原理

第二章

方法

第三章

姿勢

第四章

效果

第五章

宜忌

第六章

玄式

咽津術

第一章

原理

第二章

方法

第三章

姿勢

第四章

效果

静坐功诀

调身法

调心法

调息法

凝神法

伏炁法

攝精法

附錄

倫參

坐忘銘

養生說

靜坐訓

大道歌

多心經

清靜經

金丹論

儲力篇

運氣訣
附圖

奧旨歌

却病歌

長壽經

長筋術

第一章

緒言

較近以來研究衛生者莫不注重運動然運動或有

合與有不合西人之劇烈運動由其體魄剛強使然

非其無以發洩其粗暴之氣若文弱之軀而亦效其

後塵則必而傷者有之夭折者有之反不如我國古

昔之導引法擇其善而行之猶較有利而無害然

細閱導引諸書欲求其最簡便而最易見效者則莫

如長筋一術方法無多使於自習立修其效易於見

功而男女老少強健衰弱人皆可行之不限於財

不限於力不限於時又修養法之至善者按此法
乃十二段錦中之低頭扳足頻病八段錦中之双手
扳足固腎腰目一工訣特為坐練而立練而亡今之
修養家多忽之惟邵博強先生發明種々利益乃演
為長筋術講義多面授函授以課四方求學之士
考其多事所為必多惜海內不乏向此之人其受先生之教者亦多乃未

見有出而推闡其意通其身受之益以廣先生法而
宏施之願者誠一大憾事而亦我等信徒之羞也蓋
凡百學術莫為之先雖吳興彰莫為之後雖善不傳
彼日本之靜坐法特不過拾我道禪兩家之緒餘乃

經岡田藤田二氏發揮而光大之集其信從朝斯夕斯
推陳出新竟成為一種有統系之衛生科學然而岡
田式之逆呼吸即我道家之升降調息法凝腹力即
我道家之溫養伏氣法身體動搖即我道家之地雷
震動蓋不能逆呼吸則不能凝腹力不凝腹力則身
體何能動搖亦即我道家調息不成何能伏氣伏氣
不成何能地雷震動而使任督相通岡田先生能窺
呼吸之秘而不明任督之路此探驪珠至為可惜
而不知者惑於逆呼吸之新名詞竟認為彼所發明
而修靜坐耳且視為末末法矣現於因是子之正呼吸

吸而之乎靜坐一世譯者未嘗一證其未應則可知
其不審終自之其少而失學長而遠遊徒以^{少時}身體薄
弱頗嗜神仙之說謂其可長生接命也故討其修養
之方尤好瀏覽四十而後漸講靜功然而衣奪食走
年已出門靜中三昧無由領受惟不時輟而後作聊
堅信心而已迨歲乙丑之春因西廈門侯家兄萬宗
結伴赴萊津演句留匝月後得而家萬寶夫子朝夕
誥道既蒙示以道之竅妙又復出其長筋講義之生
示以方法而今從事導引先固飛虎以俟異日機緣
再求接命長生之道自是而後始有一字方針乃立

為修養課程而加入秘訣所得之換氣法咽津法靜
坐法每早循序施之迄今將山之載吾固自知身受
其益而又確信必可引益於人長筋所得叙其由
未演練成篇并將換氣咽津靜坐諸訣均授厥一
一而公之世蓋竊欲附於度已度人之意也

第一章 原理

莊子有言熊經鳥伸為壽而已蓋即古之導引術也

然其為壽之道則語焉未詳若今之體育家專行鍛

鍊^{運動}千夫^大尤^去導引之義甚遠故外部雖因運動而

達而或運動過勞神氣耗其甚及以傷及內部結果外

中皆病
總之此書中凡有括弧處均為重要之點也