

改造身心的自癒力

人體潛在力量發揮法

以心帶動身體改變身體……

發揮與生俱來的超自然治癒力

將使你釋放身體健康的能量

創造奇蹟的療效

無咎唱元／著

劉雪卿／譯

生 活 大 學

勵志潛能開發 A25

改造身心的自癒力

著者：無能唱元

譯者：劉雪卿

編輯：黃敏華、羅煥耿、賴如雅

美術設計：陳麗真

發行人：林正中

出版者：世茂出版社

負責人：簡泰雄

登記證：行政院新聞局登記版台業字第3208號

地址：台北縣新店市民生路19號5樓

TEL：(02) 2183277(代表) • FAX：(02) 2183239

劃撥：07503007 • 世茂出版社帳戶

電腦排版：龍虎電腦排版公司

印刷：三華印製企業有限公司

初版一刷：1996年（民85）三月

合法授權 • 翻印必究

癒學 by Shougen Munou

Copyright © 1993 by Shougen Munou. Chinese language

copyright © 1995, Shy Mau Publishing Co. All right reserved.

• 本書如有破損、缺頁，敬請寄回更換 •

定價：180元

國際中文版獨家授權

改造身心的自癒力

以心靈動態改變身體

♥ 無能唱元／著・劉雪卿／譯 ♥



勵・志・潛・能・開・發



A25

前言

我們大致可將「人」這個生命體，劃分為「肉眼可見」與「肉眼不可見」這兩部分的組合。

前者是生命體「肉」的部分；而後者則為生命體「氣」的部分。

疾病的治療法於此兩者分別採用兩種對應法，對於前者施行外在療法，包括藥物、手術、體操、按摩、瑜伽、營養、慢跑……等。

而相反的，對於後者則採行心理分析、心因性治療、信仰治療、想念療法……等，對應人類心靈動態的內在療法。

大家都知道病由心生，許多疾病都與自我意識關係深遠，然而社會上大多數人只注意到肉眼看得到的部分，卻忽略了肉眼不可見の後者，或根本加以輕視，這是顯著的事實。

本書就是解說後者，即為肉眼不可見的部分，讓它的功能得以發揮之書籍。為什麼本書的內容焦點都集中於內在呢？因為街坊中關於外在方法的書籍早已氾濫（體操、指壓、藥物……等），各位可以方便的從中學習，無須擔心資訊不足。

另一方面，關於內在世界的治療法，雖然並非完全没有出書，但大都偏於宗教性或非科學性、或者太過富於醫學性，對於生物體本身偉大的自然治療力給予過少評價。

本書則介於兩者之間，也就是基於神秘學的立場，對於世界上、歷史上所有相關知識加以參考研究，找尋治療疾病與不老、長壽的秘訣，尋獲秘訣並付諸實行。

當然，本書絕對不會忽視外在的療法。

治療，必須內外兼顧才能產生效果。

本書的內容，之所以講述肉眼不可見的部分為主，乃是因為篇幅限制之故，在此希望各位能夠瞭解。

目 錄

- 前言 3

第一章 自然治癒力（基礎理論篇） 15

- 偉大的力量——自然治癒力 17
- 如何引導出自然治療力 18
- 神秘學 18
- 陰陽兩者的相會 20
- 和而不同 23
- 國家的紊亂 25
- 否定與肯定 27
- 陰氣並非反派角色 29
- 細胞的本質 30

第二章 自然治癒力三法入門（基本技巧篇）

- 病理只有一個 32
- 發燒的時候 34
- 血管中的潛水艇 34
- 陰陽平衡失調的種類 37
- 治療的一大原則 39
- 人體的靈氣 40
- 歐拉的力量實驗 44
- 電氣的力量 46
- 靈氣與靈波 48
- 何謂想念治療 52
- 三種方法 57

①呼吸基本技巧

- 呼吸術的基礎 58
- 兩者效用的差異 61
- 數息觀十句（技術1） 63
- 聖音詠唱法（技術2） 66
- 呼吸的紊亂 68
- 肺中洗淨法（技術3） 70
- 半正呼吸法 73
- 回生呼吸基本四法（回生呼吸術）（技術4） 74

②人體靈氣治療篇

- 生氣法（長呼氣呼吸法）（技術5） 77

• 長呼氣呼吸的作用 79

• 靈氣爲陰 80

• 手掌直接接觸肌膚 82

• 靈波爲陽 84

• 輸氣法（吸上保息法）（技術 6） 85

• 吸上保息術 87

• 輸氣注入經穴 88

• 原穴在頸部 89

• 自我治療或他人治療 92

• 如何實際施行輸氣法 92

③ 想 念 療 法 技 術 篇

• 發自頭部的靈波 96

• 發射靈波之物 100

• 宇宙是擁有兩極的存在	102
• 何謂因果律	102
• 請發動陽靈力	105
• 疼痛的差距	108
• 安慰劑為何有效	109
• 使疾病惡化之物	112
• 冥想的效果	114
• 冥與想的不同	115
第三章 緣起法抄解（健康法哲學）	117
• 八大意識	119
• 佛教是指緣起之教	121
• 因果由二類所產生	123
• 因是由意識而產生的	125
• 請支配自己的心	127

• 去除陰氣	129
• 利用阿賴耶識的創造力	130
• 健康爲首要之務	133
• 需要安心	135
• 進入阿賴耶識之物	137
• 超越恐懼之物	138
• 杜絕毒的發生源	141
• 摘下有色眼鏡	143
• 健康的效果	144
• 煩惱與疾病	146
• 轉陽思考	147
• 注意自己所說的話	149
• 語言是活的	150
• 作語言的主人	152
• 何謂眞言	153

• 顯在意識與潛在意識	153
• 使用語言	156
• 首先要求得心靈的健康	157
• 何謂脫俗	160
• 一個陷阱	160
• 另一個陷阱	161
• 無法停止的心	162
• 第四個陷阱	163
• 凡人的達觀	164
• 注意與察覺	165
• 把自己當成實驗台	166
• 快樂與節制	167
• 不要被任何事物所捕捉	169
• 真實的自我	171
• 由自己做起	172

• 何謂哲學 173

• 脫離他由 175

第四章 自然治癒力三法應用自如（應用實際技術篇） 177

①生氣法應用篇

• 頭痛（自己、他者治療） 181

• 生氣法效果的特徵 181

• 感冒（自己治療） 183

• 內臟諸器官（自己、他者治療） 185

• 燙傷（自己、他者治療） 185

• 瘰疽（自己、他者治療） 187

• 流鼻血或出血（自己、他者治療） 189

• 使臉部肌膚恢復年輕（自己治療） 189

• 生理痛（自己、他者治療） 190

• 回春補精術（技術7）（自己治療）

190

②輸氣法應用篇

• 疼痛有二種 194

• 輸氣法與生氣法搭配組合 195

• 吞下輸氣 198

• 輸氣密穴三點 200

③想念療法應用篇

• 使用錄音帶的暗示療法 202

• 使用真言 204

• 快癒祈念冥想術 207

• 最大的祕訣 213

• 第一章 •

自然治癒力（基礎理論篇）