



作者简介



徐光泽，男，~~1924~~1925年出生于松花江畔的一个小县城，祖籍女真氏族。远岁入学，~~1944~~1945岁入国民高等学校，~~1945~~1946岁卷入戎马生涯。

战场上屡建战功，战后入空军，先学开飞机，后入军事最高学府学造飞机。~~1946~~1947岁任空军院校系主任。

一场政治风暴，使他流放北大荒劳动改造一十八载。从此他修身养性，潜心研读老子的《道德经》——从“涵养道德”到“炼养调身”，从“祛病健身”到“延年益寿”，从“传统养生健身文化”到“现代生命科学”。历经二十余年的苦读苦练、苦钻苦验，建树了行之有效的“健身术”、“长寿术”、“强肾固精秘法”、“房事养生健身术”，创办了养生健身学校及研究所，受邀于国内外讲学，获益者众。报刊署名文章，称其为《奇人、奇书、奇术》。

年逾古稀，隐居山野乡间，感于人生磨难，乃撰“苦难的历程”——《动荡年代》、《战地逸事》、《走过地狱》、《我和她们》……



前 言

人类自有了初级文明以来，一直追求着永恒的生命、永恒的幸福，这是人本性的深层需求。中国的道家主张“我命在我不在天”，力争自主生命。正像唐朝道士李荣注所说：“天地无私，任物自化，寿之长短岂使之哉？”这种主张比其他宗教追求死后灵魂升入天堂更为现实，表现了华夏民族注重现实人生的文化心理特征。

道家在探求长生、探索生命奥秘的道路上，继承和发展了《老子》思想，一代接一代地努力，历经数千年的炼养实践，积累了大量宝贵理论和行之有效的方法，并且获取了炼丹术秘密。所以说，谈及养生之道，必然要谈及道家的养生理论和炼养之道。

佛教从东汉年间，由印度传入中国，为了生存和发展，一开始就吸收了中国道教的修道和养生的主张，他们也积累了丰富的修道养生之方法和经验。后来，道教的炼养与佛教的禅宗相互吸收、相互融合，在修炼养生之道的出发点上，佛道相融，有佛道一家之说。

我们的祖先，从茹毛饮血到钻木取火，从树栖穴居到结茅为舍，在漫长的岁月里，为了自身的健康与后代的繁衍，在劳动和生活实践中，逐渐认识了生命活动的规律，掌握了自身保健的方法，并逐渐总结使其完善。这种保健延年的方法，古人称之为“养生”、“摄生”，把养生的方法和理论叫做“养生之道”。炎黄子孙的老祖宗黄帝本人就寿过天年，其子少昊亦寿达天年，少昊



之子辛氏活了 120 岁，辛氏之子尧享年 120 岁。

《黄帝内经》说：“上古之人，其知道者（指养生之道），法于阴阳，和于术数。”（法：效法；阴阳：自然变化规律；和：调和；术数：指养生的正确方法。）“夫道者，年皆百岁。”（道者：懂得养生之道的人。）

老子在《道德经》中，对“善摄生者”的养生论述，涉猎广而深，是历代道家养生之最高理论依据。

通常所说修养好的人，他们心胸开阔、豁达，对事对人都不苛求，成功了不狂喜，不骄傲；失败了不气馁，不急躁。其实，这就是老子所说的“一切要顺其自然，不可强求”的主张。我们研究古人养生之道的经验，首先就应吸取老子及道教的养生理论，因为道教继承和发展了老子的理论和主张——特别是在养生的理论和经验方面成绩卓著。但我不是道教徒，道教本身除了对中国古代思想史的发展曾起过重大作用，综合反映了中国古代文化生活之外，还有粗俗的一面及必须剔除和淘汰的糟粕。

从宗教的意义上讲，修道是指体道、悟道、证道、得道的苦修苦练、长期实践的过程，而我们的“修道”是指为养生而进行的身心修养。从内容上讲，修道仅限于养生；从层次上讲，修道就是养生。所以说，修道为了养生，养生必须修道。这就使我们的修道紧紧抓住以养生为目的。这样，既缩小了我们的研究范围，又突出了我们的养生目的。但是，修道的结果，还不只是强身健体，其实质是对人体生命的探索，是人类良知和灵魂的重新发现。先人的实践证明，只有在静定状态下，才能感受到人体之奥秘所在。

也许有少数人，在以养生为目的的长期修炼中，功夫不断长进，悟性突发，身不由己地拓宽了修道内容，那也是顺理成章、在所难免的事情。

人类从原始到现代文明这一漫长历史过程中，每前进一步都要忍受自然界和社会力量的强大压力，都要在屈辱、挫折、毁灭和再生中挣扎。也就是说，人类一直忍受着不自由的痛苦。

古代人在压倒一切的风雨雷电的大自然面前，心中激起了畏



惧和赞美，对日月交替准确无误的变化规律，产生了信心和宽慰。于是，信赖和神秘感便成了人类的精神支柱。基于这种信任和神秘感，人们也对周围的一切感到了无限茫然，于是把渴望寄托于某种想象的力量上，这时，宗教便应运而生了。

道教是中国传统文化的结晶，它明显地反映了中国传统文化的历史以及中华民族的世俗心理。道教根植于中国文化，发展于中国文化，并以其成果充实于中国文化。尽管在它的发展过程中，曾或多或少地吸取了佛教思想，但这种佛教已不再是当年从印度传入中国前的佛教。因为，佛教从东汉时期传入中国的一开始，翻译家们就把中国的老庄玄理融入了佛教的经典著作中，仿佛佛学原本就与道学有相通之处。所以说，道教在佛教中吸取的营养也是中国化了的——已经吸取了道、儒之学，并且尽可能地适应了中国世俗心理的中国式的佛教。因此，在道教发展过程中的佛教影响，就其性质而言，也是中国文化圈内的事。

中国自轩辕黄帝之后，经过许多朝代，直到周朝的老子李聃，皆属于道家一派。其学说，用于外可治国齐家，用于内可修身养性。通俗地说，道家思想就是：“在位，则帝王将相不以为荣；在野，则陋室布衣不以为耻。”即所谓达到“富者兼善天下，穷则独善其身，无往而不自在，无时而不安乐。”这种思想主张，突出地表现了重生、养生、追求长生的意愿。

道教继承了老子这一思想主张，并以宗教的形式肯定了人生的现实和社会意义。道家、道教对“养生之道”积累了十分丰富的经验，并获取了不可估量的成果。许多古人、道士倾其毕生心血乃至生命，从事实践探索与理论研究，这无疑是一笔丰富而珍贵的文化遗产。

中国文化以悠久、丰富、灿烂著称于世界，哺育了占世界五分之一人口的中华民族，为人类的进步无私地献出了自己的珍藏。当今世界上许多物质欲极度膨胀的国家，又重新把目光投向古老而神秘的东方。

人类社会是整个宇宙的组成部分。古代科学极不发达的东方人通过修炼、养生等特殊手段，以激发人体内部潜在能力，使生



命燃起更灿烂的火焰，开发出更多的智慧，从而认识人类生命的实质，创造出更多的精神与物质财富，进而与宇宙沟通信息。

人类中的个体，只有最大限度地认识世界，认识自己，才有资格说自己是自由的。

作为现代人，很难理解古人在特殊的修道状态下所体验到的境界。这种修道作为历史和文化，都是重要的现象和内容，都是值得深入研究的。

东方哲学的许多理论，都是在古人悟道修炼过程中发现和创造出来的奇迹。如中国的“天人合一”说、“元气说”、“人体经络”说，无不与修道有着密切关系。其中所说的“人体经络”，完全是在修道静定中，元气发动在人体各个部位所打通的路线。首先是宋朝人紫阳真人张伯端传出人体内部存在“奇经八脉”之说。后来，明代医药学家李时珍通过自身修炼，著有《奇经八脉考》，肯定了经络的存在。中国现代哲学家蒋维乔先生在静坐功夫纯熟后，元气冲开了全身脉络，记录以公布之。杨女士等在实践中所创编的健身长寿术过程中，也证实了“奇经八脉”说之真切。

古人有关修道的著述，由于历史条件的局限，其指导思想与表达方式均有可能出现错误，这对于现代人来说是不难鉴别的。我们没有必要采取盲目的全盘否定和批判态度。有些人甚至抓住一点不及其余，极尽歪曲之能事，故意抛弃这一大批属于人类的文化财富，这多么令人痛心！

有一部分人，生活在现代社会，对于修道的理解总是带着浓厚的神秘色彩。在他们的心目中，修道或养生者，或是高卧在群山之巅与白云为伍，或是深居在深山老林的古庙之中，不食人间烟火。这大概是历史文人墨客那种富有魅力的艺术描写，留给人们的印象所造成的。其实，未必如此。

作为现代文明生活的人，自然不可能也根本没有必要荒唐到涌向深山老林、青山绿水之间，终日与潺潺流水相伴。但是，被无数实践证明了的东方修道与养生的理论，既能祛病健身又能延年益寿，为什么不可以融入我们的生活之中呢？



生活在如此紧张、劳累的现代社会中，在 1 小时之内，抽出半小时到 1 小时的时间，暂时告别一下喧哗、吵闹，让身心回到自然状态，进入养生典籍所描写的那种“洗心涤虑”、“物我皆忘”的境界中，既可解除精神的疲惫，恢复体力，净化心灵，又可消除疾病、开发智慧，何乐而不为呢？难道，明明可以延长自己的生命去完成许多没有完成的事业，由于偏见而早早离去，不感到可惜吗？当然，所有这一切，都将取决于你的持之以恒的决心和信心。

中国传统养生健身学与中医学从起步到发展，从实践到成熟，完全是同步进行的。正像《黄帝内经·四气调神大论》篇所说：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥（兵器），不亦晚乎！”所以，中国传统养生健身文化与中医学，从一开始就是相互依赖、相互依存的。

我们的祖先一直是通过养生健身以防病，在窈兮恍兮的入静态中休养生息，体察人体生命之奥秘——如像内炼中发现了人体经络的存在，从而发展了中医理论，反过来，再用中医理论作为依据，指导养生健身文化的发展。可以说，养生健身文化是中医学不可分割的一部分。

但是，随着人类社会经济的发展，尽管养生健身文化早已积累了大量的祛病健身、延年益寿的有效方法，但终归不像对症下药那么直接见效，从而使其在学校、医院、防疫等部门失去了应有的位置。

笔者在此大声疾呼：尽早恢复养生健身文化在中医学中的地位！尽早地在中医院校恢复养生健身学。



祛病健身、延年益寿的好方术

——代序（一）

中国大众文学学会常务理事

中国作家协会会员

张凤洪

河北省通俗文学学会会长

河北科学技术出版社原社长（编审）

在我担任河北科技出版社社长期间，徐光泽先生在我出版社出版了他的重要著作《中国道家养生之道》。因为工作繁忙，加之对养生尚缺乏足够的认识，所以这部大作虽然例行放在我的案头上，但我始终没有看它一眼，也就没有认识到它的重要价值。应该感谢我的下台，当我离开社长位置，成为一个散淡之人，开始浏览书架上上千册图书的时候，这部《中国道家养生之道》一下子跳了出来，而使其他众多的图书黯然失色。翻读它，并被它所吸引。我觉得生命仿佛进入了一个前所未有的新境界，对生命的感情上升到清静无为、返璞归真的新层次。这种境界和层次不是名利场中所能理解和实现的。

《中国道家养生之道》广征博引，从多角度、多侧面结合现代医学的最新成果，论述了中国道家养生理论和实践，把中国几千年道家的思想和行为统统收于笔端，纵横捭阖，恣意评判，处处透露出徐光泽先生对中国道家养生之道深刻的见解和渊博的学识。徐光泽先生不愧是学工程技术的，可喜的是他尤为重视古为今用、古今结合，把古道家养生之道应用到现代生活中来，以造



福人民群众。他把古道家的养生方术变成适合现代人炼养的技术，每个人都可操作、都能行之有效的、实实在在的自我保健以及健身长寿的技术。这门技术不但在于它的实效性，还在于它的全方位性，不管是保健还是长寿，不管是祛病还是健身，不管是青年还是老年，也不管你患有何种疾病，“健身长寿术”都会给你一个惊喜，让你的初衷和目的得以实现并取得神奇的效果。

在我研读了徐光泽先生的大作之后，毅然南下古城邯郸去向他讨教。徐先生给我的第一印象是：他的确不像 ~~逾~~ 岁的老者。他精神矍铄，健步如飞。后来我见到他旋转在舞池，腾跃在乒乓球场，那矫健的身影用“生龙活虎”来描述绝不夸张。交谈中，我了解到了他多灾多难的人生经历和多病多患的身体状况，迫使他立志研究“健身术”的正是这曾经病患交加的身体。曾经长期折磨他的包括脑血管动脉硬化、乙型肝炎、神经衰弱等 ~~多种~~ 疾病，经过修炼他编创的“健身术”，全都神奇地被驱跑了，代之的是相当于 ~~猿~~ 岁年轻人才具有的体能和精力。难道这不是返老还童？

我在求教“养生之道”学问的同时，也跟他学习了健身术，神奇的效果在我身上也出现了，让我为之惊喜。因为长期艰苦的脑力劳动，我的脱发十分严重，每当洗头时，头发就一把一把地脱落，而修炼健身术不到一个月，头发竟然不再脱落了。我把这个情况告诉了徐先生，他说不脱发了只是前奏，还会长新发。我留心观察，果然在第二个月又长出了新发。我为此兴奋不已。修炼了 ~~缘~~ 个月，经历了数九严冬和寒冷的初春，过去在这两个季节惯犯的感冒发烧，竟然也都无影无踪，而且精力充沛，完成了四十多万字的创作。至此，我便对这种靠自身潜能健身强体的“方术”深信不疑。据了解，修炼徐先生健身术的众多学员，几乎都在极短的时间里收到了令人惊奇的效果。

徐先生编创的中国传统健身术之所以有如此神奇的功效，是因为他集古炼养家的导引术、按摩术、内丹术、房中术、叩齿咽津术于一体，并融生物全息理论于其中，而成为具有高度科学性的、适合现代人修炼的新“方术”。中国健身术抓住古炼养家



“顺行为俗，逆行为仙”和“炼精补脑，青春不老”的精髓，以强健性功能为要冲，开创了青春常在、返老还童、长命百岁的新天地。

我十分高兴看到徐先生撰写的《中国传统健身长寿术》这部新作，并先睹为快。徐先生在这部新作中，对他编创的中国传统健身术进一步做了详细的介绍。与过去不同的是，徐先生对不同年龄、不同身体状况的人修炼健身术，分别做了具体的说明，起到了分类指导、指导到位的作用，条理更加清楚，层次更加分明。如果说在这部新作里关于“中国传统健身术”是他集腋成裘研究总结的成果和总结的话，那么“中国传统长寿术”则是他第一次明确提出并编创的又一具有重大价值的“新方术”，是对人类健康和长寿、颐养天年的新贡献。

自古以来，从皇家贵族到平民百姓，都在追求长生不老。时至今日，抗衰老仍然是世界性的研究课题。中国佛道两家为追求长生不老而走过了曲折的道路，也付出了惨重的代价。开始是所谓的“外丹术”，通过冶炼和服用“金丹”，以期达到长生不老的目的。这是利用化学反应生成的外丹，非但没有使祈求长寿的人长生不老，反而有许多人中毒身亡。直到唐六帝服食金丹丧命，才认识到服食外丹之谬。由于外丹术之路不通，顽强执着的古炼养家便将炼丹术的一套方法搬到体内，仍然用炼丹术的术语，在体内炼起来，把这一套冶炼全过程用于体内，便是后来的“内丹术”。佛道家一代又一代，通过内炼，终于找到了一条延年益寿的途径。许多方士的寿命达到了百岁以上。

古代佛道家关于内丹术的著述隐语连篇，玄而又玄，很难被现代人所掌握。徐光泽先生利用他渊博的知识，潜心研究和揣摩，通过自身修炼并指导他人修炼，对古内丹术做了科学的破译。其实，内丹术就是通过全身的休养生息，节源开流，恢复人体内环境平衡，再通过开通经络之术，以调动人体各器官、各系统的潜能，使其处于最佳状态，从而达到祛病健身、延年益寿之目的，以寿达天年，或寿过天年。徐先生在《中国传统健身长寿术》里将修炼对象、时间、方法和步骤、注意事项都做了详细的



说明，成为一套可操作的“新方术”。相信又会有许多人通过修炼徐先生的“健身长寿术”而返老还童、颐养天年。

愿中国传统健身术越来越被广大群众所接受，并造福于人类。愿天下重视生活质量、不愿衰老的人们走进养生健身的行列里来，以健康的身心、充沛的精力、饱满的热情，赶走疾病，体验美好的人生。



领悟传统健身长寿术的真谛

——代序（二）

中国性学会理事

广东省性学会常务理事兼性医学专业

委员会副主任委员

陶 林

中华医学会广东省计划生育分会常务委员

中华医学会深圳分会性医学学会主任委员

主任医师

近年来有关中国传统健身养生的书籍备受中老年读者的青睐，但从学术的角度看来，却是良莠不齐。其中的一个主要原因是，很多作者本身并没有真正地了解古代传统健身秘笈的真谛，更多的是将一些糟粕吹嘘成健身秘法，让人们感到神乎其神。但真正学习或修炼就遇到麻烦，甚至是出现偏差或走火入魔。

徐光泽先生所著的《中国传统健身长寿术》却不同凡响。一个非常鲜明的特点是他本人就是这种健身长寿术的实践者。他通过数十年不断修炼的过程，领悟了传统健身术的真谛，通过言传身教来推广传统健身术。他虽然不是医学专家，但他有很好的医学功底，身为飞机驾驶员更有得天独厚的体质条件，处于逆境的政治风云年代赐予了他潜心修炼的时机，因此他的书能够经受起时间的考验，远非那些短平快的所谓畅销书所能够比拟的。

该书的内容涉猎广泛，从传统医学经典《黄帝内经》到道教的权威书籍《道德经》、《内丹术》以及《周易参同契》等都加以



深入浅出的讲解。整本书以静功和内功为主，突出了房室养生的主线。该书的另一个特点是能够用现代的医学、社会学和心理学概念或事例来诠释古典书籍的深奥理论和词汇，使读者更加容易领会古代健身术的奥秘。该书图文并茂，文字深入浅出，将中西古今性科学和健身术熔于一炉，精炼出适合现代人修炼的方法，确实是难得的健身书。

健身术的关键在于防病和治病，而防病的地位更加重要。我们要学习古代的健身术，但不要过分迷信它。比如，很多参加晨练的老人感到精力充沛，甚至是从一些慢性病的煎熬中康复了。他们认为是什么功法起到了神秘的作用。其实他们每天按时起床，在江边和湖畔呼吸新鲜空气，能够与同龄人互相交流，即使不是练功，而是做广播体操，也会让他们疲惫的身心得到康复；而传统功法的神秘性增强了自我暗示，这种心理过程对健康起到了锦上添花的作用。该书没有过分渲染传统健身术的神秘感，而且能够客观地对某些存在问题的观念加以修正。比如，传统书籍里都使用“还精补脑”的说法，认为只要不泄精，精子就可以回到脑部，达到补益的作用。这用现代医学科学理论是无法解释的，而作者使用“练精补脑”就使问题得到了解决。由此可见作者的学术功底和严谨的治学态度。

我建议出版社能够尽快出版该书，让传统医学书籍的花园里多一枝绚丽的奇葩。



目 录

第一篇 传统健身术

论文	(员)
第一章 健身的最佳运动	(员圆)
第一节 “动”“静”说	(员圆)
一、主“静”说	(员圆)
二、主“动”说	(员源)
第二节 中老年人的最佳运动	(员缘)
一、中老年人的运动量	(员缘)
二、中老年人的最佳运动	(员苑)
第三节 导引、按摩术	(员愿)
一、导引、按摩的功能	(员愿)
二、导引与体育运动的区别	(圆员)
第二章 健身十三势	(圆缘)
第一势 吐故纳新	(圆缘)
第二势 颤抖甩阴	(圆苑)
第三势 上元下济	(圆怨)
第四势 八卦太极	(源缘)
第五势 寂照连环	(缘圆)



第六势 转肩揉脉	(缘)
第七势 龙游龟缩	(缘)
第八势 天元吸阳	(缘)
第九势 地元吸阴	(远)
第十势 人元八伏	(远)
第十一势 托天撑地	(远)
第十二势 八仙拜寿	(远)
第十三势 孔雀回头	(远)

第三章 按摩术	(远)
一、头部按摩	(远)
二、面部按摩	(远)
三、眼部按摩	(远)
四、搓颈、揉耳、鸣天鼓	(远)
五、吐信、叩齿、搅赤龙	(远)
六、甩臂拍肾	(远)
七、拍打全身	(远)
八、转膝	(远)
九、全身抖动、放松	(远)

第四章 功效及调整	(远)
一、功效的征候	(远)
二、功效	(远)
三、注意事项	(远)
四、功法调整	(远)
五、修炼健身术感受	(远)

第二篇 传统长寿术

第五章 入静态	(远)
---------------	------



第一节 入静态在养生中的作用	(愿怨)
第二节 入静态对人体生理影响	(怨怨)
一、大脑与神经系统	(怨怨)
二、入静态对血液循环的影响	(怨怨)
三、入静态对呼吸系统的影响	(怨怨)
四、入静态对内分泌激素的影响	(怨怨)
第三节 入静态三要素	(怨怨)
一、调心	(怨怨)
二、调息	(怨怨)
三、调身	(怨怨)
第四节 入静态的三阶段	(怨怨)
一、初级阶段	(怨怨)
二、中级阶段	(怨怨)
三、高级阶段	(怨怨)
第五节 入静态的基本法则	(怨怨)
一、心情舒畅	(怨怨)
二、顺其自然	(怨怨)
第六节 注意事项	(怨怨)
一、常见的现象	(怨怨)
二、纠正方法	(怨怨)
 第六章 内丹术的生理学依据	(怨怨)
第一节 内丹术不易被现代人接受的症结	(怨怨)
一、隐语连篇	(怨怨)
二、古代科技落后	(怨怨)
三、现代人完全能运用内丹术而延年益寿	(怨怨)
第二节 “炼精化气”的生理学解释	(怨怨)
一、“精”气是什么?	(怨怨)
二、精气上行是信息传递	(怨怨)
第三节 炼精补脑是内丹术的根本大法	(怨怨)
一、炼精补脑的目的	(怨怨)



二、激素的作用 (男 男)

第七章 内丹术破译 (男 男)

第一节 “炼精化气”的步骤 (男 男)

一、精生与归炉 (男 男)

二、“气穴”(丹田)是什么?在何处? (男 男)

三、调药 (男 男)

四、产药与采药 (男 男)

五、炼药 (男 男)

六、结丹与止火 (男 男)

七、褪黑激素对延年益寿的作用 (男 男)

第二节 女子“炼血化气” (男 男)

一、男女内丹术之别 (男 男)

二、太阴炼形法 (男 男)

第三节 注意事项 (男 男)

一、节度、火候 (男 男)

二、生活中应注意些什么 (男 男)

第八章 内丹术的高级阶段 (男 男)

第一节 修炼高级功夫的两个条件 (男 男)

一、到了追求清静的年龄才能修炼 (男 男)

二、到了杜绝房事的年龄 (男 男)

第二节 大药过关 (男 男)

一、十二经脉、奇经八脉之流注与交会 (男 男)

二、把精气调到膻中穴(中丹田)——“大药过关”

..... (男 男)

三、“大药过关”的方法是寂照七日 (男 男)

四、大药过关后的生理变化 (男 男)

第三节 炼气化神 (男 男)

一、十月守中 (男 男)

二、百脉俱住后的生理变化 (男 男)



三、“丹”是什么？	(员缘园)
第四节 长寿术实践举例	(员缘员)
第九章 现代人长寿术	(员缘缘)
第一节 三个年龄段	(员缘缘)
一、第一年龄段(源园- 源缘岁)——警戒段	(员缘缘)
二、第二年龄段(源缘- 缘缘岁)——危急段	(员缘园)
三、第三年龄段(远缘岁以上)——延年益寿段	(员缘苑)
第二节 长寿术的初级功夫	(员缘愿)
一、练功时间、姿势	(员缘愿)
二、预备	(员缘愿)
三、“补精”	(员缘愿)
四、固精	(员缘怨)
五、打通任督二脉	(员缘怨)
六、停运周天	(员远园)
七、女子修炼长寿术的初级阶段	(员远园)
八、房事生活配合“闯三关”	(员远员)
第三节 现代人长寿术高级功夫	(员远圆)
一、提升训练基地	(员远圆)
二、气运大周天	(员远猿)
第十章 内炼学经典《周易参同契》的破译、解读	(员远源)
第一节 魏伯阳及《周易参同契》自序	(员远源)
一、魏伯阳及其《周易参同契》	(员远源)
二、魏真人自序	(员远苑)
第二节 《周易参同契》上卷之破译	(员远苑)
一、乾坤坎离章	(员远苑)
二、君臣御政章	(员远苑)
三、发号施令章	(员远怨)
四、坎离戊己章	(员远圆)