



道家仙術神通祕法

吸天地精氣練成 超能力秘法

高藤聰一郎著

武陵出版社

序文

神仙對中國人而言，是永久的夢及浪漫的象徵，他們通常久居深山，修行而達到長生不老的境界。天地之氣是他們的主要糧食，他們一向行踪神秘，往往在出乎人意料之外出現，俗世間的衆生只能憑想像，以畫來代表祂們，祭拜畫中的人物。祂們雖然也肯定美麗的事物，但卻可以克制自己，遠離這一切。

有些擅長分身的法術，可以在別人毫不知曉的情況下，另外採取行動，並且可以在轉眼間走過數千里。或將紙、稻草變成有生命的動物，這種不可思議的世界是屬於神仙的。中國傳說中的神仙，通常住在高山上，可以騰雲駕霧，有時候也會下凡界，傳授仙道給一些資質特殊的人，甚至熬製仙丹，使人成仙，進而長生不老，所以，在中國的神奇小說裡，一向都有千里尋求仙丹，或苦心煉丹藥的人。

以現代人的眼光來看，仙人、仙術、仙丹似乎只屬於夢的世界，事實並非如此，因為這世界上，仍有許多可以呼風喚雨，或懂得「氣道」的仙人，他們只要將紙摺成人或動物的形狀，然後吹口氣，唸咒文，便可以對付與其作對的人。此外，也有很多人可以利用氣功，擊

碎磚破，使鐵棒彎曲，或承受一輛汽車的重量等。

大約於十年前，中國的針灸術、太極拳……等，逐漸西傳，方使他們了解中國人獨特的想法及神秘的仙道。況且，仙道和中國豐富、悠久的文化也有密切關係，更值得一談。以往，每當有人介紹針灸或太極拳時，都只是站在醫學的觀點來看，完全忽略了背後的淵源。

目前，歐美暢談老莊的「道」，一時蔚成風氣，但他們又只循著文學及哲學的路線來探尋，完全忽略了它是仙道的終極點，並非純只是空幻、抽象的哲理罷了。如果人們一味地隨著這股風潮前進，根本無法了解它的本質，因為它所領導的是包羅萬象的超能力。

本書將由各種角度來討論仙道，並舉出實例證明，不再將它局限於藝術價值上，同時，也將傳授一些基本的法術，透過作者本身的長期修行，分析它的奧秘。

目前談論相關題材的書雖然很多，但大多不夠深入，當讀者閱讀本書後，就可以了解它的範圍廣泛，甚至一向被認為是不可能的事，都會活生生地呈現眼前。此外，書中所介紹的修練法，也可以幫助讀者，獲得養生之道。

目錄

序文

〇〇一

第一章 天地間的奧秘

〇一

長生不老之術

〇一

不受生死、因果循環控制的仙人／與天地之氣並存／仙人的超能力

仙道的起源

〇二

傳說中的仙道始祖／吐納導引法／中國醫學與仙道

丹鼎派的仙道及氣功

〇三

以北派的仙道為中心／享樂派的房中術仙道／氣拳法的超能力

第二章 仙道修行法

〇四

中國的煉丹法、外丹法及咒術

〇四六

外丹法煉製而成的仙丹／由地丹法發展出外丹法／咒術與超能力仙道／
符咒師之間的戰爭

仙人的改運法……………○五十一

積善派／仙人及占術／天地之氣方位術及遁甲的魔力

長生不老的仙道修行法……………○六十一

仙道的派系／丹鼎派為仙道的主流／養氣之道／出神之術

第三章 將「氣」感覺化……………○八十一

探索氣的生命力根源……………○八十二

天地自然之氣／經由解剖學證明的「氣之路線」

感氣練習……………○八十七

運用雙掌的敏感度／感他人之氣／接觸對方的身體／藉由對方的身體感氣／

運用感氣的原理發現疾病／身體場／超感覺磨練法／各類植物的身體場

控氣的秘訣……………○九十一

氣的收放／吸收動、植物之氣

氣之超能力……………一〇

手掌治療法／幽靈或不明物體／引誘幽靈之法／

使氣循環於體內的練習／使氣循環於手的練習／

使氣循環於身體的練習

第四章 小周天的修練法……………一一

仙道的入門——小周天……………一二

使氣循環一周的小周天／修行的環境及身體狀況

意識集中點、呼吸法、坐法……………一二

集中意識的部位／仙道的呼吸法／修行仙道的各類坐法

修行小周天的方法……………一三

培養精力的方法／修練的姿勢／修練的順序及應注意的事項

循環於身體之氣的週期……………一三

進入仙人之相／每日練習小周天的方法

小周天的生理學及仙道病……………一四

科學觀點下的小周天／各種的氣循環法／修練仙道所引起的莫名疾病

八

第五章 大周天——超人世界的入門……………

一五

使氣發射於全身——全身周天……………

一五

聯接小周天、大周天的修練法／控制氣的空間／

修練大周天前的準備階段……………

超人的入門——大周天……………

一六

發動根源的生命能／大周天的實際現象／大周天的兩種型態……………

修行大周天以獲取大藥及小藥……………

一七

修行大周天的經驗／繼全身周天之後的練習／樹木與人之間的陽氣循環／

小藥及大藥的產生……………

第六章 超越時間、空間的仙道秘訣……………

一九

修練出神之術——出現另一個自我……………

一九

孕育陽神／孕育陽神／加強陽神……………

出神及幽體脫離的經驗……………

二〇

真正的幽體脫離經驗者／幽體脫離經驗諸例／幽體脫離及出神的差異……………

超越時間、空間的秘術……………

二一

出神進出的世界／仙人是時空的超越者／修行仙道的最後階段……………

第1章

天地間的奧秘
——神秘的超能力



長生不老之術

不受生死、因果循環控制的仙人

在中國古老的傳說裏，具有超能力的仙人就是主角，他們能以銳利的眼睛透視萬物，知道天地是由「氣」所構成，而且長久修行，吸收天地間的靈氣，使自己能泰然地生活於這個空間中，進而達到長生不老的境界，而他們不須要食物就能生存的情形，中國人稱之為「餐風飲露」。

有些得道的仙人可以自由自在地控制自己的慾望，甚至操縱鬼神，他們經過長久的修行，發現永保長命百歲的辦法，出現於『莊子』內的彭祖，就是一個最明顯的例子，他生於夏朝，到了商朝時代年已七百五十六了。

白石仙人年已兩千多歲，但仍然不忘塵世的快樂，不停地修行「房中術」，意即性行為，卻從來不修行「昇天之術」。此外，八仙之一的鍾離權，他把仙術傳授呂洞賓，到了唐朝武則天時代，他已年屆五百了。而弟子呂洞賓更是青出於藍，而甚於藍，歷經宋、元、明、



「八仙圖」——鍾離權及呂洞賓為八仙之二，他們學習仙道的奧義，成為永不死滅的仙人，而能自由自在地控制氣。

清等朝代，最近，傳說仍在台灣出現過，這麼說來，他已經是個一千多歲的得道仙人了。

作者也時常到台灣訪問，對象為許進忠，他的住處掛著八百仙人的照片，這名仙人年已五百，仍舊健在。

另外，一向被人奉稱「太極拳王」的張三風，是個十分神秘的仙人，他身高七尺，耳大眼圓，鬚鬢如矛。一年四季都穿著蓑衣，時而飽食終日，時而四、五個月未曾進食，時而一日行走數千里，時而靜坐數十日。

他是宋朝人氏，曾在元末一度去世，到了明朝又再降世，身經明、清二朝，傳授仙道給許多弟子，卻又在出乎人意料之外，消失得無影無踪。

也有一種仙人，去世時如凡人，但將他放入靈柩內後，屍體會突然消失了。這種仙人叫後「屍解仙」，按古代的傳說，以前的皇帝大都自己選擇去世的時日，待他崩後，衆臣將他安放於靈柩內，數日後打開棺木，卻發現

棺木內空無一物。周朝太公望的軍師——呂尚，也是一名仙人，他死後只留下衣服，肉體遍尋不著。

鈎翼夫人生前備受漢武帝寵愛，生了昭帝後，突然爲人殺害，在停棺一個月內，她的屍體非但沒有腐爛，還發出迷人的香味，埋葬後數日，棺木內也只留下首飾，屍體已不知去向。



「白日昇天的仙人」——這是仙道的最高階段，能夠修行到此境界，必可完全超越現實的世界。

除此之外，有些仙人白日昇天，在衆人的目送下，精神、肉體一起緩慢地消失在天際間。這是最高的法術。符咒派的仙道之祖張天師，便在弟子及信徒的目送下，緩慢昇天了。另外，陰張生也是左服用外丹法製成的仙丹後，與巫炎、馬鳴生一同昇天了。

家喻戶曉的海之女神媽祖，也是在二十九歲時，在衆人的目送下昇天，此爲十六世紀時所發生的事，與現代人的生活及信仰習習相關。

中立派（受儒家思想影響）的教主黃天吉也是

一位昇天的仙人，他的事蹟也與現世接近，當初目擊他昇天的人仍然在世。根據目擊者描述，事情發生於清光緒十年，地點爲四川省的自流井，在很多弟子及民衆的目送下，黃元吉慢慢地昇天，最後消失在雲層裡，而且當時的雲呈紫色及白色色澤，或許這就是所謂的「飄飄欲仙」吧！

如此看來，大部份的仙人最後都以屍解、或昇天的方法消逝於這個世界上，不過，日後，若他們仍舊懷念凡間時，就可以隨時下凡來傳授法術，否則，他們在自由自在的選擇下，將永遠消逝於人們的眼前。而且，他們所消逝的地點絕非一般肉眼所能視得的雲層或世界。有些仙人雖然肉體消失了，卻仍下凡以精神力量引導人們了解奧妙的仙道。總之，他們永遠不受凡間的因果循環所控制，因爲，他們具有驚人的超能力。

與天地之氣並存

研究法術最終的願望是長生不老，但是達到這個境界，並不是一件簡單的事，即使獲得法術，也並不一定能成仙，因爲仙道是含概包羅萬象、多姿多采的世界。

有些仙人慾望較小，他們只希望每天能身體健康，永保年輕就好，並不一定要長生不老，這類仙人就不須要每天辛苦的修行。他們同樣吃美食，懷抱年輕貌美的女子，完全按自己

的慾望行事，因為他們認為禁慾的人生十分乏味。當然，如果真的想修行至可以使自己快樂的境界，也不容易，但一向聰敏過人的中國人，利用他們的智慧，研究出以下的方法。

「地丹法」——這是一種利用美食來修行的辦法，由於這個發現給中國醫學及食品學帶來莫大的影響。

經由此法發現大棗、生薑、山藥、茯苓等既可作為藥用，又可調理食品。而發現這些食品的人就是人類的始祖神農氏，他創先嚐試這些草藥，有時候，一天中毒八十餘次，在這種艱辛困苦中才確定那些可以食用，記載在「神農本草綱目」中，後來許多食譜或醫學書籍都以此書為參考資料。

「人丹法」——懷抱年輕貌美的女子，也是仙人修道法術之一，一般稱之為「房中術」，大部份的人喜歡修行此道，因為它既可以予人做愛的樂趣，又能修得仙法，尤其對年老、精力衰微的人而言，懷抱年輕的女性，便可以吸取她們身上那股充沛的活力，使自己趨向年輕。

以上的「地丹法」及「人丹法」比較容易修行，第三項——「天丹法」，教人如何靜坐練氣，修來不易，因為這比較趨向於禁慾，完全吸收天地之氣，不為物慾及色慾所誘，許忠進及虞陽子皆屬此類仙人，關於「氣道」的仙術將詳細載明於第三章。

清晨時，台北新公園內時常有一些愛好運動的人，打中國拳、跳土風舞，也有人在樹蔭下伸出雙手，慢慢地移動著的人，如果不懂此道的人，會覺得很奇怪，這麼緩慢的動作如何能達到運動的效果，但事實上，他們在手掌緩慢地移動中已吸入樹木所散發出的氣，這可以使他們保持年輕的體力，身體健康，精神飽滿。

有一類只吸收天地之氣，而不食人間煙火的仙人，就是應用此道，使這股氣轉為身體的能源。印度的瑜珈修行者，也是應用同樣的道理，他們可以只靠水及天地之氣為生，我所認識的一位針灸醫師，他在美國加州開設醫院，在長期治療病人後，他發現自己的真氣被病人吸收，而日漸衰微，因此立刻想辦法補救。



吸收充滿於天地自然之氣，作為修行仙道的能源。

剛開始時，他只是想補足自己失去的真氣，後來又想印證，是否真的可以藉由天地之氣，而不食人間煙火。於是他開始從事實驗，首先，並沒有完全斷絕糧食，惟恐身體消受不了，便慢慢進行，每將三餐改為兩餐，再逐漸由每日兩餐，改成每日一餐，後來，他發現既不覺得飢餓，而且精神飽滿，有時因工作忙碌，甚至可以終日不進食。

此外，也有些仙人可以不必睡眠，不過，這並非仙人的

專屬，一般人如果因工作忙碌，而且全心全意投注於某一件事上時，也可以兩、三天不睡覺，但長久下來，身體仍舊支持不了，但得道的仙人卻能完全隨自己的意志，完全沒有睡眠，或只須靜坐數十分鐘，便可以恢復體力。

派駐台灣的天主教神父歐陽是個特殊的人物，他如果躺下睡覺時，反而會產生頭暈的現象，所以他通常一天只靜坐四十分鐘，來代替睡眠，而且在此期間，外界所發生的事情，他都瞭如指掌。關於這一點，作者也曾親身修行，當一個人陷入冥想中時，腦中充滿著某種意識，即使在睡眠中，也不會消失，所以夜裡才會做夢，但夢往往在人們醒來後，就不復記憶了，因此，不致於導致失眠。

這類的仙人，不喜歡平躺下來，只須要靜坐就可以使肉體及精神獲得休息，不過，並非讓大家都按這種情況活動，只要按自然狀態來做即可。

不過，一般說來，這類仙道只要你稍微用心，便可以做好，如此便可以增加你對工作的理解力及記憶力，即使不經學習，也一樣可以聰慧過人。

除了這些不食、不眠的仙人外，也有一些可以不呼吸而仍能生存的仙人。據古代傳說記載，仙人葛洪的祖父是葛玄，他也是一位得道的仙人，每到夏天，他就覺得悶熱難耐，於是跳進池塘內，在水底靜坐兩、三天，至於現在，仍有很多仙人能達到這種境界。



當我到台灣訪問許信忠時，他的師父虞陽子也在場，他可以在一週內不呼吸，即仙人所謂的「胎息」狀態，這是一種完全停止呼吸的情況，在這之前，也可以修行到「真息」的狀態，我就曾經經歷這種情況，當時我突然覺得每分鐘呼吸的次數減少，最後，幾乎完全沒有呼吸，當時我覺得很舒服，而且覺得自己好像不存在般。後來，當我再度恢復呼吸時，我才發現我竟然停止呼吸十分鐘。

仙人的超能力

控制食慾或性慾比較容易，但如果要控制睡眠及呼吸就比較不容易了，因為那是人們不可或缺的要件，但這些對具有超能力的仙人而言，就是一件輕而易舉的事了。

中國古代有一類神仙，稱為劍仙，他們可以利用身體某一部份的器官，變成劍，產生不可思議的影響，在「玉照新志」中有此記載。

宋朝有一位名叫姜適的青年，他赴京應考後，在回家鄉的路上，有一頂女子乘坐的轎子不停地跟隨著他，到達家中時，轎內有一名絕代佳人輕挪蓮步地走下來，並且表示願意嫁給他，但姜適生性忠厚，早已有妻室，斷然予以拒絕，不料，對方堅持已意，並願意為妾，姜適在莫可奈何的情況下，只好先讓她住在另一間空房內，以觀察究竟。

經過一年後，他們兩人已彼此了解，姜適從此不再防備。但是，就在此時，出現一名道長，他暗地裏觀察那位女子後，慎重其事地告訴姜適，那名女子乃劍仙，她的丈夫正四處尋找她，如果這名道士不及時趕到，他將有莫大的災難。姜適起初不肯相信，但不久後，姜適果然被捲入這場災禍中，那個晚上，兩支飛劍破窗而入，飛過正在靜坐中的姜適額頭，於是展開一場可怕的戰爭。次日，屋中變成一片血海，一個腦袋垂落在地面上，於是道士就在腦袋上淋上一種藥，瞬間，道士和那顆腦袋一起消失了，只留下那名女子。又隔了一天，那名女子便辭行而去。

據許信忠說，這類的劍仙目前仍然存在。例如：中日八年戰爭中，日本的砲艦由長江靠岸，襲擊某個村落，村落中的一座山上，自古傳說有位得道的劍仙住在那兒，而他爲了救助平日相處愉快的村人，把舌頭變成劍，興起一陣濃霧，趁機反擊砲艦，日軍因而逃之夭夭。

三國時代，蜀國的軍師孔明，也具有不可思議的超能力，在決定中國歷史的戰役——赤壁之戰中，他呼喚東風，縱火使曹操的軍隊全軍覆沒，根據「三國志演義」中記載，孔明在長江邊設祭壇，在周圍豎立蜀國的旗幟，之後，他慎重地登上祭壇，猛揮著劍，致使頭髮散亂，又燒香符，唸咒文，方才呼來東風。

這次的戰役之所以充滿神秘性，就是因爲當時根本不可能吹東風，而孔明卻能應用法術，

燒毀曹操的軍艦，打了一場漂亮的勝仗。

這是一種控制氣象的仙術，目前台灣也有人能使用這種法術，他名叫李蜀諡，是位名建築師，藉由仙道得到力量，可由念力及咒文自由在地控制浮雲，完成工作。

在三國時代，也有一個不可忽略的仙人，他名叫左慈，懂得使用各種仙術，尤其是分身術。

有一天，曹操邀請他參加慶功宴，會中曹操說：

「山珍海味俱全，唯獨缺少一道美味的鱸魚大餐！」

左慈聽到這些話後，便請曹操準備一個銅盤，裏面盛水，於是他拿出釣竿在盤中釣魚，

不久後，竟然釣到一條長約三尺、活生生的鱸魚。

但鱸魚要下鍋前，曹操又說：

「現在有了新鮮的鱸魚，卻沒蜀的生薑佐料，

同樣無法做出美味的大餐！」

「我去拿！」左慈神色自若地說著。

「你要到外面，使用法術控來嗎？」曹操看到

剛才左慈釣魚的方法，於是心想，他可能要以同樣



術，存者，頭上，物質，分身，同樣，以製造，肉體，端坐，立於，產生，在，控制，而在，就是他的分身。

的法術取得蜀國的生薑。不料左慈卻回答：

「不！我要親自去拿！」

「前往蜀國，來回至少須時一年，你打算怎麼去？」曹操滿懷疑惑地看著左慈。

「我自有辦法，絕對不會讓你久等！」左慈胸有成竹地回答著。

「既然這樣，那我想另外拜託你一件事，我有一名部下到蜀國買布，我想請他多買兩疋布，希望你順便代為轉告！」

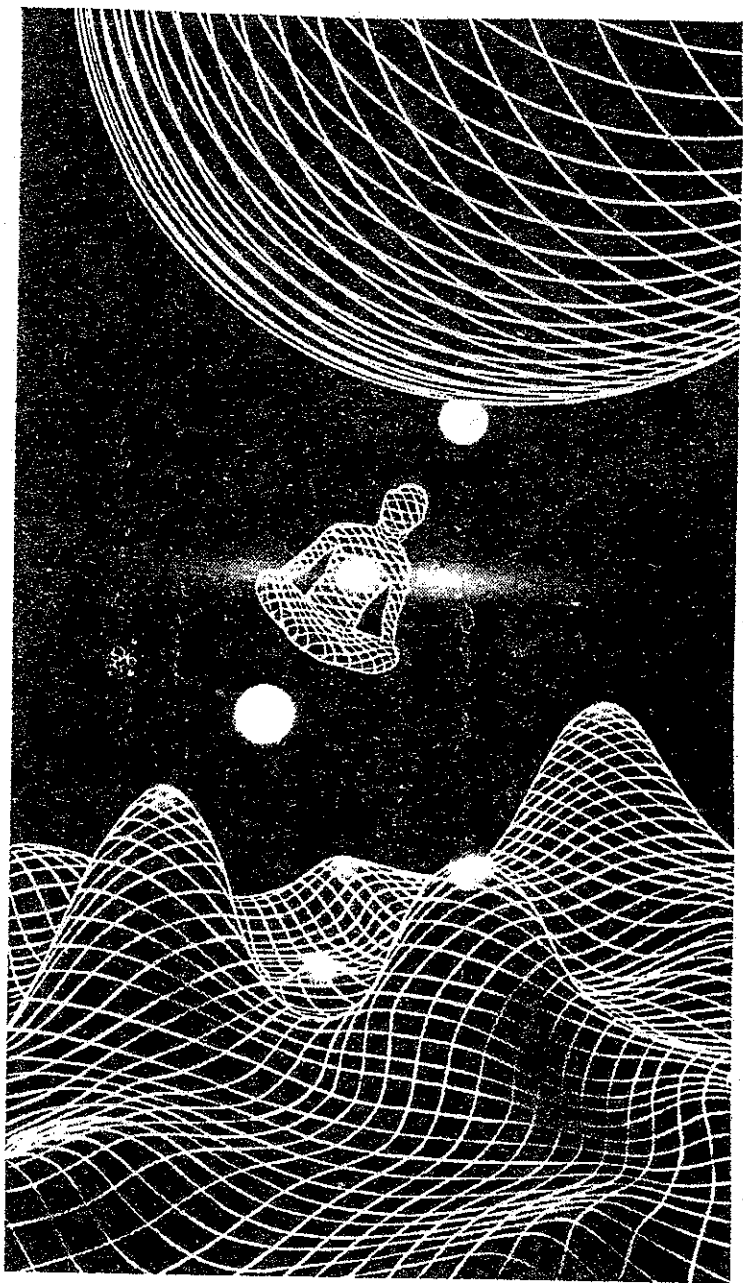
「好吧！」左慈答應後，果然在一個小時內就取回蜀國的生薑。

事隔半年後，曹操的部下回來，果然多買了兩疋布，可見左慈的法術超人。

盧勝彥的師父——清真道長是台灣有名的神秘人物，他在自己的廟內設置一名靈童，又時常派他在山麓觀看，所以他一向都可以預先知道誰將來拜祭他，甚至連盧勝彥要來幾次，他都瞭如指掌。

比較接近這種超能力的是「出神之術」，所謂的出神就是運用真氣，使自己的靈魂與肉體分開，而可以到處遊蕩，在別人毫不知情的情況下，洞悉所有的事情。

這種超能力並非一般人所能比擬，他們不食人間煙火，也不受任何控制。不過，這種「出神之術」和左慈所運用的「分身之術」並不一樣，共通點是他們都利用神秘的法術，以自



己的肉體作爲障眼法，而陽神的「出神之術」則爲修行仙道的主題，我們將在第六章內，另行詳細說明。

此外，也有人呼吸天地之氣，轉爲內力，所以只要一運功，便可以手掌擊破岩石或砍斷樹木，這一種仙術已普遍流傳入凡人手中，例如：中國功夫、氣功等皆是應用這種原理。

仙道可謂包羅萬象，範圍極廣闊，能力特殊者可以學會所有的法術，能力較爲平庸者，則只能學得一部份，不過，只要法術的範圍與你本身潛在能力及嗜好相關時，便可以使我們更進一步地了解宇宙的奧秘，並進一步地解脫因果循環的枷鎖。

因此，平時就應該多注意觀察自己的潛在能力，才能進一步地研究法術，使自己成爲自由自在的人。

仙道的起源

傳說中的仙道始祖

仙道究竟什麼時候開始於中國，至今仍無定論，但根據多方傳說，仙道是始於「天始元尊」，他把法術傳授人面獸身的伏羲，伏羲又將它傳予神農，而後，又輾轉傳予廣成子。在古書的記載中，曾經說明廣成子為天地精氣所成，在他過一千兩百歲的生日時，中國人的祖先黃帝曾經專程拜訪，而獲得他的教誨。

黃帝曾經出現於「黃帝內經」這本書中，而此書最主要是說明古典的針灸醫學，他一向被認為是一位德高望重的求道者，因此，這本古典的針灸醫學亦為仙道書，是以天地之氣及養生之道為主題。

後來黃帝把法術傳予元祖，元祖又把它傳授給關尹子、莊子、列子等，使仙道完全普及於世界上。然而，老莊時期也就是歷史上的春秋戰國時代，目前我們所談論的仙道派幾乎都是在這個時代成立。例如：頗得宋太宗信任的陳希夷，即文始流派的創始人，也是關尹子的

直系弟子，他們一向以追求老莊深奧的哲學思想為主，純屬於意識觀念，精深處不是其他派系所能及，但由於他們太過於鑽研，而限制了「道」的範圍，反而缺乏人生的樂趣。

與文始流派持相反觀念的仙道本派，是專門煉製長生不老的丹藥，據傳說，後漢的東華帝君為其創始人，而且他曾經直接獲得老子的教誨，深解「道」的奧義，之後，他又把仙道傳予後漢的鍾離權，而鍾離權又傳予八仙之一的呂洞賓。

呂洞賓是位謎樣的仙人，據說，他現在仍然活著，丹鼎派（練氣以達到長生不老的境界之派系）一向奉他為創始人。



仙道之祖伏羲

吐納導引法

以上所說的是傳說中的仙道歷史，但從史實看來，仙道的確成立於春秋時代，現在仍然備受推崇的老莊哲學，就是中國最古老的文獻。舉例來說：在「莊子」這本書內就有模仿各種動物練功的神秘法術，我們稱之為「吐納導引法」（呼吸法及仙人體操。）



(右) 神農一發現地丹法的仙人
(左) 黃帝一是德高望重的人物，曾傳授仙道予老子。

此外，書中亦有此段記載：「人們在深呼吸當中，可以吐出舊氣，吸入新氣，若更進一步地作如熊倒吊於樹上的姿勢，模仿鳥類急促呼吸的方法，就可以永保長命百歲，一般人稱之爲吐納導引法，習法之人皆希望自己能如彭祖一樣長壽。」

作深呼吸即爲呼吸法，而模仿動物的姿勢運動，則稱之爲仙人體操。例如：熊倒吊於樹上的姿勢，稱之爲「熊經體操」，此外，「鵝顧體操」，是指人們模仿貓頭鷹，固定頸部不動，而左右晃動頭部的運動。

有些人或許會覺得奇怪，人是萬物之靈，爲什麼還要模仿動物。其實，萬物各有長處，動物有很多人類所不能及的優點。例如：熊到了冬天，便可以不吃不喝地冬眠數月，而人類卻必須每天努力的爲了填飽肚子而辛苦，老虎身體碩大，力氣過人，



可是牠一點也不笨重，動作如風，來去自如，候鳥身體嬌小，却能飛過千山萬水，不須指南針便能自行認清方向，不會發生迷路的情形。

因此，古人深深自省，並且每日努力觀察，發生關鍵在於牠們特殊的動作及呼吸法，以下也有實際的例子說明。在「異聞記」內就曾記載一則模仿烏龜的呼吸法，而不食人間煙火爲生的故事。

在戰亂時期，一位名叫張廣定的軍人，不得不拋下年僅四歲的稚女上戰場，當初他爲她找到一個山洞，可以作爲藏身之處，也可作爲墳墓，他不願意女兒死後，曝屍荒郊野外，於是將她放在竹籃內，並在竹籃內放三、四個月白乾糧及飲料。

經過三年後，戰亂平定，張廣成立即回到故鄉，尋覓那個山洞，希望能找到稚女的屍骨，好好地安葬她，沒想到，等他找到山洞後，卻看到他的女兒靜坐於竹籃內，心頭又驚又喜，認爲那必定是女兒的靈魂，但向前握著她的手時，卻證實她仍舊活著，父子兩人抱頭喜泣一場。

後來，張廣成以疑惑不解的口氣詢問女兒：

「我只爲妳準備三、四個月的糧食，妳怎麼能活到今天呢？」

「吃完乾糧後，我肚子非常餓，正在不知如何是好的時候，突然看到洞外有一種動物，

頭一縮一進地，很有趣，我就模仿它的動作，幾天後，我竟然不覺得餓了，所以我就使用這種辦法，維持了三年。」

張廣成覺得很不可思議，於是到洞外四處察看，女兒口中的動物究竟是什麼？結果他在離山洞不遠的地方，看到一隻大烏龜，原來女兒就是學習烏龜頭部一縮一進的動作，吸入空氣，以氣養生。

中國有名的拳法中，也有許多招式是模仿動物所得到的靈感，如「形意拳」就是集十二種動物的動作爲大成。

形意拳高手宋世榮，他打蛇拳時，整个人如蛇般，在地面上迅速地竄動，打燕形拳時，立即可以降低姿勢，從長椅下「飛出」，又能模仿蜥蜴附著於牆壁，真可謂是「飛簷走壁」。總之，這類拳法是以模仿動物的動作見稱，利用各種不同的姿勢，表露它的力道。

此外，研究動物呼吸法的高手是三國時代的神醫華佗，他長久觀察熊、虎、猿、鹿、鳥等五種動物，從它們的動作中得到啓示，繼而創作了「五禽圖」，是一項很有系統的吐納導引法，因爲這種方法是練氣功的根基，所以目前台灣仍有很多有心人士熱切地鑽研著。

大約兩千年前，在馬王堆古墳中曾經發現一具經久仍未腐化的婦人屍體，在她的棺木中也找到了一張吐納導引法圖解表，因爲這個墳墓建立漢朝，可見從漢朝到三國時代，呼吸法

已成爲仙道的根基之一。

到了晉朝時代，出現了「抱朴子」及「周易參同契」等仙人仙術的古書，可見當時已逐漸進化，使用「地丹法」，藉由自然的食物補給或藥材，達到長生不老的境界。

中國醫學與仙道

根據研究中國醫學的專家說明，古代的中國醫學與仙道同屬一源。例如：古代中國醫學預防疾病的治療方法，正是仙道所謂的「養生之道」，主要的目的在於平日的保養，藉以強身，預防疾病侵擾。因此，他們同樣注重氣候的變化，日常飲食的節制問題，再由吐納導引法，促進血液循環，增強體力。目前已發展於太極拳，氣功法以及以食物作爲藥物治療的方法。

換句話說，後來，經過時代變化、思想、觀念的差異，一方朝著治療疾病發展而成中國醫學，另一方則朝著神秘的超能力發展而成就仙道，當然也有一些既不屬於醫學，也不屬於仙道的項目，例如，以養氣來增進健康的氣功法以及利用「氣」練成武術的中國拳法。

總之，此二者本屬於同一根源，同樣以「氣」爲主題，所以仙道與中國醫學仍舊有密切的關係。不過，仙道後來因各地風俗不同，也起了莫大的變化。例如：北方的仙道，由於生

活一向艱困，時有寒害，所以雖然同屬於「丹鼎派」，却生活嚴謹，了無生趣，尊奉禁慾主義。

相反地，華南一帶的仙道就與北派的大異其趣，他們是屬於咒術派，一向以奇妙、神秘的仙道爲主流。由於南方天氣酷熱，容易中暑，瘟疫盛行，所以他們認爲必須以符咒來保護自己，訟陰咒文，以求平息天怒。但在華中、長江一帶，由於氣候良好，溫度適中，而且物產豐富，罕見天災人禍，所以居民大都屬於享樂主義派，而且他們亦不須要如北方及南人般忙碌地爲了生活工作。

由於不愁衣食，於是十分講究「地丹法」，平日時常酒足飯飽，所以就進一步地求取人生的另一種幸福，而以「人丹法」來滿足性生活。因此，丹鼎派逐漸分成派系，其中，三風派及南派都積極地研究「房中術」。以下將詳細說明這些分派。

丹鼎派的仙道及氣功

以北派的仙道爲中心

正值北宋時代，北派吸收禪宗的精義，愈發尊奉禁慾主義，於是產生了全真教、太一教及真人道教等三派宗教，後來，太一教及真人道教被消滅了，全真教在華北地區建立了相當龐大的勢力。造成這種局勢的原因，是歷代的教主不僅擅於仙道，也具有強烈的政治野心，因此，第二代教主馬丹陽曾獲金朝皇帝的寵信，第三代教主丘長春也得到成吉思汗的信任而奉爲國師。

據說，全真教的創始十分奇妙，他的創始人王重陽，是一個名不具經傳的平凡人物。在「全真教史」中曾記載：「宋高宗三十二年，王真人（王重陽，「真人」即仙人的別稱）在咸陽的甘河鎮遇見鐘離權大仙及其弟子呂洞賓，他得到二位仙人的口訣後，創立了全真教。」

換言之，王重陽是直接從兩位仙人的傳授中，得到仙道，又呂洞賓對王重陽的印象不佳

，所以只傳授他靜坐、禁慾的丹修法，所以，全真教才成為禁慾的門派。

不過，另外有一種說法，傳聞當初王重陽也修行了「房中術」，並將之傳予馬丹陽，但馬丹陽心胸狹窄，並沒有傳給第三代教主丘長春，因此，全真教才變成完全禁慾的門派。

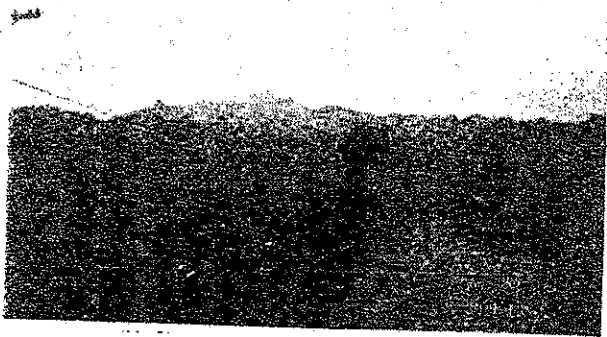
以上的說法全屬民間傳聞，事實究竟如何，目前已無法考據，但至少我們可以大致了解，北派的全真教為什麼會尊奉禁慾主義。

根據史料記載，王重陽共有七名弟子，後來，各奉一派，形成七大派系，但教徒全為山東人，所以修行得道的道士也以山東人居多，我在三年前曾經專訪山東省的崂山——北派全真教的發源地，並確認了這項事實。

太清宮為全真教派的道觀，至今仍舊保留了兩百餘間建築物，當時，我曾請教一名孫氏道士，他告訴我，教裡的參與人員幾乎全為山東人，所以山東真可以說是仙人的故鄉。

古代於崂山修行的道士中，也有些以肉體存在的狀態消逝於虛空中，也就是仙道的最高境界——白日昇天。崂山一向被認為是仙人修道之處，根據傳說，漢武帝、詩人李白，清朝大思想家顧炎武，文學家蒲松齡及王溫祥等人，有些為了求取長生不老的靈丹，有些則純為這個謎樣的神仙世界所吸引而來。

在北派七大全真教派中，以丘長春所主持的龍門派最盛，北京全真教派的發祥地——白雲



作者曾經到訪的崂山之遠景



← 修行仙道的能者之一，孫道士



曾道士在此附近白日昇天

觀就是龍門派的所在地。中國各教派和日本教派不同，日本的教派奉守閉守性及獨善性，而中國的教派一向自由來往。

後來，又從龍門派中分出伍柳派，這是一個對外公開的派系，因而促使仙道形成一股風潮，目前中國修行仙道者，大都屬於北派或伍柳派。我開始修行仙道時，也以伍柳派為主，因為它的教風普及，而且不嚴厲禁慾，而且在修行中相當巧妙地應用性慾修道。

此外，由李傳及黃元吉所創始的中派也奉守禁慾主意，但是奉行的方式比較寬鬆，而且他們不只信奉禪宗，而且強烈地受儒家思想影響。

此派具有與北派、伍柳派完全不同的修行體系，既不「煉丹」也不「出神」，只以「練氣」來達到長生不老的境界，吸收天地之氣，是他們養生之道，道行高者，最後會在衆人的目送下白日昇天，而消失於五彩雲層裡。

享樂派的房中術仙道

北派（全真教）一向禁慾，但西派卻是傳說中有名的享樂主義派，此派的創始人與北派的王重陽屬於同一時代的人物，據說，創始人就是劉海蟾，也是呂洞賓的弟子之一，呂洞賓同時收他們二人為徒弟，卻傳予迥然不同的法術。他傳予王重陽禁慾的單修法，卻傳予劉海

蟾男女之間的交接法，至於他的用意為何？無人知曉。總之，這是民間傳說，或許他只是依當時的情緒，隨意地教授二人不同的法術，卻沒有想到會造成如此大的差異。

劉海蟾生於四川省的青城山，所以創始了青城派，在丹鼎派中是屬於比較優異的教派，他仙逝的時候，年已六百，是個高齡的仙人。

劉海蟾曾把仙道完全傳給張紫陽，張紫陽苦心鑽研，創設了雙修法房中術，所謂的雙修法即男女利用性交時，互相取氣的一種仙術。

明朝時，呂洞賓再度出現，而把仙道又傳給陸潛虛，陸潛虛又繼續研究，調合三風派及西藏派的房中術，另創仙道的高峯而成立了東派。

清朝時，呂洞賓又一度出現，把仙道傳給李涵虛，李涵虛融合張三風的仙道及西藏房中術秘訣，另外建立了西派，這一派一直擁有數十年的勢力。

在李涵虛時代，由於各派仙道皆已齊全，因此互相吸取優點，進而建立了更優秀的修行體系，但也因此而使得各派的特色盡失，顯得雜亂無章。

東、西、南、北派皆以研究房中術為主流。此外還曾經一度仙逝而又再度復活的仙人張三風，創始了三峯派，他是太極拳法的始祖，所以此派與拳法有著密切的關係，但它並非只講究武術的硬派，也有一些具有文學意識的文始派及極富享樂主義的南派人物加入，因而

使這個教派人才聚集，更加優秀。

另外，有一位名叫張三峯的仙人也創了「三峯派」，他與前述的張三風仙人，由於音同而時常使人混淆不清，其實，他們是兩個完全不同派別的仙人。他鑽研房中術，創立了單修法。在他的著作「三峯丹訣」中曾詳細說明，如何與一位年輕、有活力的女性單方取氣的方法，與南派所研究的雙修房中術不同，後者主張夫妻之間互相取氣，以保健康之法。

三峯派採用單修法，在性行為中單方取氣，因而容易傷及女方的健康，甚至造成人命傷亡，所以時常受其他教派的抨擊，認為其為不合人道的教派。但是因為它的效果是其他教派所不能及，因此仍然有其他教派的人偷偷地修行此法，永保年輕、健康。

奉行房中術的教派發展於長江流域一帶，起源的時間大約為南北朝時期，由於政治紛亂，所以很多王朝貴族都沈迷於此道，所以，三峯派就得以在此立足。

氣拳法的超能力

論及中國拳法與仙道之間的關係，更不能忽略，例如：前面已經說過，張三風是太極拳的祖師，太極拳與空手道的區別在於動作的緩慢與迅速，而太極拳與拳極也是不同的，後者完全為肌肉的搏鬥。而太極拳則以仙人所謂的「氣」為出發點，所以為了不使「氣」分散，

必須藉由緩慢的動作，慢慢地強化，如此練了數十年後，體內所聚集的氣道便可以發揮相當驚人的力量，只要輕輕地把手放在對方的身上，就可以將他震到五尺外的地方，有時候，那股氣道甚至會傳到對方身內，而使他的五臟六腑破碎，有些太極拳的高手，根本不須要碰及對方的身體，就能打倒對方了。

這類拳法中，有一類稱之為形意拳，它的招式及拳法與眾不同，必須經過徹底的苦練，才能聚氣於一身。凡是練成此種拳法的高手，力氣相當驚人。例如：前述的宋世榮，他的動作如蛇一般，又能和蜥蜴一樣地伏匿於牆上，這些武術都具有不可思議的法力。

此外，另一位崩拳法的高手——郭雲深，他曾擊敗許多敵人，由於他出拳快，力道足，手法超乎常人。有一次，他犯法被關入監牢內，幾年後，知府問他：

「你被關了這麼久，力量應該減退了吧！」

「不！當然不會！」他一邊回答著，一邊輕輕地將手銬敲擊牆壁，瞬間，手銬就被打碎了。

另一則有關郭雲深的軼事。書中記載，有一位小偷利用夜間，想從窗戶偷偷地潛入郭雲深家中行竊，經過郭雲深的臥房，不小心踩到他的腹部，卻立即被彈出幾里外，而郭雲深卻仍毫不知情地熟睡著。可見，他的拳法已聚其氣於全身，任何人從他身旁經過，都無法得手

郭雲深的得意弟子王向齋，也是一位高手，他具有超人的力量，將原本就簡單的形意拳法，更加減化，而創立了大成拳拳法，這是一種純粹練氣的拳法，只要練一禪功與爬兩項動作即可。王向齋所練成的氣力，使對方無法接近攻擊他。

中國有很多懂得氣拳法的高手，他們具有如仙人般驚人的功氣，例如通背拳高手張三，他是一位著名的拳法家，只要使用一根手指便可擊敗對手，身子輕輕一躍，便可以捉住空中的飛鳥。並具有如日本的一忍術一般的隱身術，藉以擾亂對方的視覺。

通背拳本為修行仙道的道士所練之術，張三的師父王古春就是從道士手中學得這些拳法。道士與氣拳法之間的關係密切，我曾經親自到山東嶗山訪問，這裏是它的發源地。此外，一向令人聞名喪膽的螳螂拳也是由王朗請教嶗山道士所練成的武術。

河南省的嵩山是佛教勝地，自古以來成就了不少高手，其中，少林寺的少林拳法與太極拳一向各據一方，不相上下，嵩山的嵩福宮也曾經一度成為全真教派的根據地，所以此地與嶗山亦有著密切的關係。為何在此聖地會盛行拳法呢？這是因為中國拳法並非以力取勝，而是應用仙道之氣，發揮超人的力量，換句話說，對於「氣」有相當程度了解的佛、道教人主而言，成就此拳亦為養生之道。

少林寺也盛行使用氣功，自古以來皆研習達摩祖師所創立的易筋經及洗髓經等吐納導引法。白玉峯參考華陀的「五禽圖」而編成秘訣，訓練少林拳法，其中，使用超人的能力所練成的少林七十二藝，是一種具有仙道意味的神秘修行法。例如：百步神拳，欲練此拳的人站在一口深井前，先跨穩馬步，朝水揮拳，每天苦練。

一年後，水面會因你的拳法而起波紋，如果再繼續努力不懈，水面上的波紋更大，波動更激烈。待百步神拳練成後，在距離一百公尺的地方，不須要碰及敵人，便可以使用氣拳把他擊敗。

此外，有一種拳法稱為印掌。練功期間，在鼓放置於牆的內側，而練功者在外側，利用掌氣使樂器發出聲響。

這類氣功可分為「實動」、「虛動」、「打透動」等三階段。其中「實動」等三階段，首先，先用木板敲擊牆壁，使鼓發出響聲，達到這個階段後，再直接使用手掌敲擊牆壁，利用掌氣，使樂器發出聲音，而後，把樂器放置於紅磚牆後，使用同樣的方法，使它發聲。能練成這個階段的高手，便可以在七十步或百步內，隔著一道牆，使用印掌擊斃對方。

一陽指法是透過鐵塊練習，從天花板上吊下一塊鐵，每天不斷地使用食指撞擊它。等一陽指法練成後，可以在一段距離外，運用指法熄滅燭火，亦可在三十里內使用一指，擊倒敵人。

北派是中國北方的拳法，也是利用氣功打倒對方，「氣道」在中國拳法史上也稱為「勁道」，並非時時刻刻把氣散發出來，而是平日儲備「氣功」於肌肉內，在應變時機瞬間發拳，發揮強大的力量。

在李英昂編著的「中國武術」中記載，「勁」與「力」不同，曾經有一位名叫紀綬卿的禪師為了讓弟子們充分明瞭力與勁的差異，帶弟子們到森林內，拿著斧頭砍斷一棵樹木，而後對他們說：

「此為力的作用！」

之後，他又拿著一根竹竿，「呵」地一聲，震斷那棵樹木，而後再對他們說：

「此為勁的作用！」

另外有一位名叫柳森嚴的拳師，將紙揉成一團後，使勁往窗戶擊去，便能打破窗戶，洞口如同鎗枝所為般。

也有些一些人利用氣功打破石塊或彎曲鐵棒，此稱為硬氣功。此外，鐵砂掌高手顧汝章

，也是屬於硬氣功派，他可以使用手掌擊破十幾塊紅磚，目前在台灣或東南亞一帶，仍有這類高手。中國大陸也有這類技術表演。例如：上海有一位名叫侯樹英的氣功專家，他可以打斷直徑4~5公分的鐵棒，或以頭部擊垮石碑。

氣功專家于國強，也曾以頭部擊破紅磚，或輕易地將數根鐵棒彎曲。即使將一百公斤重的石塊放在他的肚子上，命幾個力氣過人的強壯男子用力敲打，也無法擊敗他。

這種功夫雖然不盡然和仙道相同，但對於「氣」所發揮的超能力，則與仙道所謂的「天地之氣」相同。



表演硬氣功的氣功家，置石塊於頭頂上，再舉棒打碎石塊，然而，頭上卻毫無傷害



由卡車通過腹部，竟然未傷身體

第2章

仙道修行法



中國的煉丹法、外丹功及咒術

外丹法煉製而成的仙丹

在第一章當中，我們已大致說明仙道的源流，現在再分別介紹它的派系，以進一步了解它的全貌。

第一章內所說明的大致以練氣達到長生不老的境界為主，一般稱之爲內丹法，而現在所要談的是集合天地之精，以水銀、朱砂、硫黃等礦物爲仙丹的材料的外丹法。

自然界的生物大致可分爲金、木、水、火、土等五種不同的性質，如果懂得巧妙地組合這些物質，便可以煉成長生不老的仙丹。

晉朝名著「抱朴子」即外丹派的古書，書中匯集了各種外丹法的功能，製法及效益。例如：根據「黃帝九鼎神丹經」便可以製成九種仙丹，第一類仙丹稱之爲丹華，服用七天後，便可以成仙，第二類仙丹稱之爲「神符」（神丹），服用一百天後不但可以成仙，而且從此不畏水火，可在水上、火上行步自如，第三類仙丹稱之爲神丹（第二、三類仙丹有時候使用

同樣的名稱），服用一百天後，不但可以成仙，而且刀槍不入。

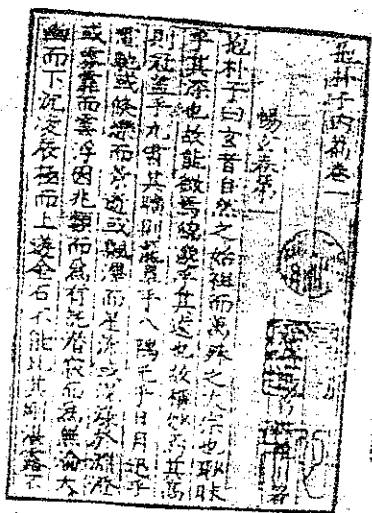
又據「太清觀天記」記載，太清神丹是世上最好的仙丹，服用後立即可以白日昇天，此仙丹爲後漢末居於河南省新野縣的陰長生所製。「抱朴子」中也曾說明他是調合了華池赤鹽、良雲白飛符及三五神水而成。

這類仙丹和九鼎仙丹一樣，分爲九類，第一轉服用三個月後，就可成仙，而第九轉服用三天後便可成仙，換句話說，數字愈大者，效果愈佳，但相對地，處理、煉製的經過也較複雜。所以，九轉仙丹所使用的材料比較精細，共有丹砂、雄兵、白礬、曾青、磁石等，混合後製成五色丹，又因石頭共有五種類，所以完全調合後，共有二十五色。這類仙丹效益驚人，例如：將青丹一茶匙灑於屍體上，再放一茶匙入死者口中，三天內必定可以復活。

此外，使用黑丹，（將黑丹塗抹於左手上，嘴裏唸著自己希望獲得的物品），即使物品位於遠方，也可以得到，而服用黃丹後，便可以隱身，預知未來，甚至於長生不老。「抱朴子」中也曾記載各類仙丹的製造法及名稱。例如：五雲丹法、岷山月法，務成子丹法，羨門子丹法、立成丹法等數十種。

由地丹法發展出外丹法

(左)「抱朴子」所
記載的仙藥
(上)射干
(下)茯苓



外丹法與練氣而達到長生不老的內丹法完全不同，而且外丹法是起源發展於長江流域的地丹法。在「抱朴子」第十一卷「仙藥篇」中，說明了人參、黃精、射干等各種草藥服用法及其效益，而這些草藥又可以分為上藥、中藥、下藥，可見其由中國古典醫學名著「神農本草綱目」中得到資料製造而成。此外，仍能製造通明腎氣丸（強精）、骨填枸杞為（強健骨骼）及黃耆建中湯（治虛弱）等補藥。

在「抱朴子」中有下列一段……：

「服用丹藥後，再配合實施呼吸法，效益更佳，只要方法正確，便能長命百歲，此外，如果懂得房中術，避免陰陽交合過於頻繁，便能增加效益。」

由這一段內可以說明呼吸法及房中術的重要性；

而且證明內丹法及外丹法發源於同一地帶，同屬於長江流域，物產豐富，因此此二者的關係相當密切。

後來，之所以被區分為兩種不同的方法是因為外丹法完全利用天然礦物，與內丹法所歷煉之道有所差異。例如：在「抱朴子」中另有一段記載。

「效果好壞在於其次，草、木燃燒後，必然成灰，但金屬不論你如何燃燒，也不可能溶化、消失。」人們由此發現「永久性」的價值，所以逐漸放棄草、藥的重要性，而往自然界中尋求礦物，希望達到真正的長生不老，因為草、木仍有枯萎之日，人們如果賴其而生，生命仍舊無法延長。

以房中術為主流的內丹法派系，他們苦練形成宇宙支柱的天地之氣，而製成仙丹，這才是真正長生不老的仙丹，他們認為地丹法，人丹法只不過是補足其他的氣罷了。

然而，外丹法派系卻一直以地丹法為主流，與內丹法派超越地丹法，追求居於萬物本質的「氣」不同，不過，那也只是追求的手法不同，他們追求的本質卻是相同的——宇宙天地之氣。

不過，外丹法在中國仙道歷史上是屬於疑惑較多的領域，從古至今，一直有著許多虛虛實實的傳說。目前的科學家一致否認它的價值性，並舉出一部分假道士們所引起歷代皇帝的中

毒事件為例，將外丹法視為迷信。例如：唐朝二十二名皇帝當中，有八名服用道士所配製的仙丹，其中，有七名因而中毒死亡。

但是，如果站在另一個角度來看，你就會發現這種證明並不見得完全正確，因為道士當中，有一些假道士之名，實際上是為了爭權奪利，本身根本不具有任何道行或超能力，所以不能一概認定這就是道士的全貌。真正的道士大都不願意出來從政，而且對於俗世的名利，根本不屑一顧，一個人獨單獨在深山內修行數十年，這類道士才能製造出真正的仙丹。

例如：在「抱朴子」中，有一位病人得了一種奇怪的皮膚病，全身潰爛，身體衰微，當時的醫生已無法醫治他，此時，出現一名道士，將自己所煉製的仙丹，讓他服下後，病情立即轉好，這件事情既然記載於書中，可見絕非捏造，而且目前仍有這種仙丹。

過去，曾有一家出版社，出版「中國煉丹術及仙丹」，在此書中載明許多有關於仙丹醫病的傳說及它的製造法，閱讀此書後，相信就不會有人認為服用仙丹，純屬迷信，而且是個無知的行爲了。

因為這本書曾在竹幕發表過，爲了避免引起不必要的困擾，以符合政府的規定，而不敢把所有的真實表達出來，但已經足夠說明，有些事物是無法以科學的論點證明的。

西方的化學藥品製造法，其實就是中國外丹法煉丹術的翻版，只不過，科學家們以另一

種形態來證明它的效益，例如：原子彈、氫彈、原子爐、加速器等，他們所追求的就是把某種元素改變爲其他物質，因此，鈾改變爲鈾，同時，不斷地產生原本不存在於宇宙的物質。

中國的煉丹術，目前只被認為有治病的作用。而且，也有實際的例子，總之，一切虛虛實實，尚無定論。或許在科學發展到極點時，人們會以科學方法製造出長生不老的仙丹。

咒術與超能力仙道

咒術爲仙道的支流之，亦十分惹人注目，它的發源地是江南。在酷熱的江南地區，由於溫高溼氣重，所以時常流行瘟疫，由於人們無法醫治，控制這種病情，只好祈求符咒術來保護自己。

而仙道最主要的目的，就是要有耐心地練氣製丹，藉由天地之氣，發展超能力，加以改變現實。咒術因目的和仙道相同，因而歸類於仙道，否則，它應該是屬於魔法。在華南及台灣皆以此爲仙道的主流。

此仙道開始於後漢末期，由張道陵在蜀地鶴鳴山組成五斗米道教派後，創立這種風潮，同一時代，另一位名叫張角



張道陵——符咒派仙道之祖
，白日昇天後，
消失於凡間。

的道士也曾經創立太平道教，以符咒為主，但由於過份興風作亂，具有政治野心，在黃巾之亂中被消滅了。

五斗米道教雖然也屬於仙道，但其根源是靈符、符咒等民間宗教，他們也尊奉老子，甚至應用老子的學說，竊學內丹派的法術。

這個教派長久以來散佈於江南一帶，盤居於江西省的龍虎山，被稱為天師派（因為張道陵又名張天師）根據傳說，張道陵以後至第三代教主都在衆人的目送下白日昇天了。

在「平妖傳」一書中，也曾經記載有些道士利用符咒，將紙、稻草變成馬，將豆子變成士兵的傳說，實在十分令人不可思議，其中一段中……

「胡永兒手拿著一個神秘的瓶子，輕輕搖動，倒出兩百顆紅豆及一些切碎的紙及稻草於地面上，而後，口唸咒文，大聲吆喝，瞬間，紅豆變成士兵，紙及稻草變成馬，一會兒後，胡永兒又取出另一個瓶子，傾出兩百顆白豆，及稻草、紙——如法炮製地變出許多身著白袍的士兵，再令兩隊交仗，而他以此為樂，開懷大笑。」

胡永兒本為九天玄女的兒子，後來轉世投胎，而到凡間，成為胡員外的公子，家中十分富有，記載中說明他時常使用符咒術，自己取樂。

此外，「平妖傳」中也記載有關道士之間互相以符咒攻擊的事，一般的讀者都只將這視為故事，其實不然，目前台灣仍然有人懂得這類法術。例如：在一本專門描寫台灣民間信仰的書「人間之星」中，就曾記載符咒師的軼事。

書中的作者，當初（民初）住在台北的延平北路，他曾看過有些咒師將稻草及紙切成碎片，或作成人偶，將死者的靈魂吹入，就可以成就另一個人。此外，一向和他私交甚密的法主公廟內的符咒師曾經讓他看一張紙形人偶，吹氣成形後，命「他」去買酒。

目前具有這種法術的人仍在台灣。例如：在台灣南部的天仙宮廟公陳鴻天，他能利用符咒的力量，把散亂於地面上的米粒，呼氣聚集在一起。

住在屏東縣山地的九星道人，更善於使用五鬼術符咒，所位的五鬼術就是將五個骷髏，五塊舊瓦、五片溼潤的壁土，五根稻草聚合，再使用五鬼符使用法術，此時，可以產生五道靈氣，探人隱私，尋獲別人藏匿的物品，例如：古厝牆壁內層所藏匿的財寶。

九星道人可由五鬼的神力知道對方有何秘密，例如：過去的經歷或一切不可告人的事。有些目擊者說明，當五鬼神力發威時，有五個小精靈在他周遭走來走去，時而到處觀看，時而在他耳邊報告所發現的事物。

此外，另有一名住在台灣的神秘符咒師盧勝彥，他本為基督徒，有一天，在偶而的機會經家中附近一座廟內的靈媒指引，而得到超能力，之後，又曾拜師於懂得隱身術的靈師及四川

青城山的清眞道人，學會各類符咒之術，在「靈機神算妙談」及「靈與我之間」這兩本書內有詳細他的經歷。

在這兩本書中，最令人感到興趣的是向他挑戰的符咒師，與他決戰的情形。這些原本被認為只有在「平妖傳」的故事中才可能發生的事，卻成爲事實。以下我們來介紹其中一則故事，文中的「我」是盧勝彥的自稱。

符咒師之間的戰爭

這件事發生於我第二次到廟裡看仙玉時，她當時身爲玉皇宮的靈媒，負責爲人解說神明的意旨，她一看到我，就伸出手和我握手問好，之後，她繼續她在廟裡的職務。而我卻在一旁看得出神入化。

突然，她的聲調急促而且提高，雙手高舉，好像緊握著物品般，並厲聲喝道：「好大的膽子！你想利用符咒之術加害於我嗎？我是瑤池金母的助手，豈容你撒野！」說完後，仔細看著自己的手，而後又繼續說道：

「這個人個子很高，頸部包著白布，有沒有人認識這類的符咒師？」
於是，許多信徒走到她身邊，仔細看著她的手。

「認識嗎？」她急切地問著，但一般的凡人當然無法看到符咒，所以他們都回答說：「什麼也沒看見！」

她十分驚訝地說：「怎麼會沒有，明明在我手中，勝彥，你過來看看！」

於是，我好奇地看著她的手，果然看一張符咒，符咒上有黑、白兩種顏色，而且寫著咒文

「有一張黑白相間的符咒，對方一定不是正派！」我將看到的情形及感覺告訴她。

「對！沒錯！」她一面說著，一面緊握著符咒，朝著東方吹氣，這麼一來，符咒就消失得無影無踪了。

後來，聽廟公釋慧靈說明，那符咒法師姓張，很會使用符咒術，他平常喜歡用白布包著頸部，十分嫉妬靈媒的本事，因此藉機向她挑戰。

她交待我第二天再到廟內，次日，我如約地去了，不料，張法師對於昨天的敗績並不在意，再度出手攻擊，他以昨天的失敗爲借鏡，改變法術，將紙剪成蛇形，口唸咒文，吹氣後命它們來攻擊我們，這種咒術稱爲「五宮驅鬼術



者能力超能說明由符
勝彥一台灣有名的超能力者
盧勝彥著書，並親自引起超能力。

「我看情形不妙，便叫她讓開。」

「由我來！」於是我跨穩馬步，唸著玄女咒，並且用手作一個「比日訣」的印式，伸出食指，向下一砍，紙蛇就不見了。不久後，我看到有一個人影，神色恍惚，似乎很痛苦地從玉皇宮後門逃走，想必那個人就是張法師，他壓住頭部，法術盡失，後來，他就搬走了。

以上為盧勝彥使用符咒救人的故事。有些道士使用符咒，藉以滿足自己的慾望或咀咒對方，因而被人認為是邪術。在「人間之星」中也曾記載，妻妾之間為了爭寵，彼此請了符咒師想陷害對方，使之發狂、發病的事情，結果，其中一名符咒師戰敗而死。

此外，在「人間之星」中也記載，若想成為符咒師，必須在「孤、天、貧」中選擇一樣，最後，再將一碗白飯倒入糞坑中，先做了這些違反天道的事後，才能成為符咒師。

當然，確實有些符咒師為了私人的利益，而以此邪術陷害他人，但是如陳鴻天、九星道人、盧勝彥等人大都為了迎救他人，滅強濟弱而使用這種法術，絕對不是單純只為了滿足個人的私慾。

一般學習這種法術者，都是為了加強仙道，借用超能力而自由自在控制氣，懂得這些咒術後，便可更快地達到大周天及出神的境界。這就是為什麼符咒派自古以來未曾終止的理由。

仙人的改運法

積善派

在佛教的教義影響下，積極派佔了相當大的勢力，在「抱朴子」中也有許多有關此派的記載。

這一個教派完全依據竈神對天上司命的報告而定其功過，祂每六十天在庚申日奉天上的司命神之命到每戶人家考察功過，之後，再按此報告來決定每個人的壽命及富貴，總而言之，這是以佛教「善有善報、惡有惡報」的因果循環率為主旨而創立。

這個教派最初盛行於南宋時代，因為李昌鈴寫了「太上感應聲」，接著，在明朝，又有人寫了「太微仙君功過格」及「關聖帝君覺世真經」而流傳於世界上。最後，由袁了凡聚集精義，創立了積善派，他根據積善派的指導書籍及自己的經驗寫了「陰騭錄」，記載如何轉換個人的命運，由於書中有許多有趣的軼事，我們將簡略地介紹。

袁了凡少年時代，父親早逝，由母親一手帶大，母親並不希望他赴京應考，只願他能習

醫，將來謀得一技之長，他生性孝順，爲了順從母親的意願，放棄了作官的希望。後來，他到慈雲寺遊玩，遇見一位孔姓雲南籍老年人，這位老年人精通邵康節的「皇極神數」（預言占卜術），從雲南千里迢迢地來見袁了凡，以改變他的命運，或許他希望藉著助人行善而修行，所以他一再地詢問袁了凡，爲何不赴京應試，袁了凡便一五一十地將母親的意願告訴這位老年人，不料，這位老年人卻認爲他次年便可考上科舉，預言他終生有官運，希望他不要放棄這個機會。

於是，袁了凡便將這位老先生請回家中占卜，根據占卜的結果，假使他參加考試，縣舉將爲第十四名，府舉爲第七十二名，道舉則爲第九名。

轉換老格的過運秘功。次年，他抱著嚐試的心理赴京應試，沒想到，一切果然如那位老先生的預言般。他真是料事如神。



換老格轉功過。次將爲第十四名，府舉爲第七十二名，道舉則爲第九名。運的神功。如那位老先生的預言般。他真是料事如神。的說。後來，袁了凡請他爲自己占卜一生的命運，結果顯善由來，示，在××年他會考上××科舉，××年將給予他××積會，後來的薪奉，××年他將授封爲貢士，××年又將上任四川省實踐，運原來的輕卜運，知府，但官期只有兩年，兩年後，他就會退休返鄉。最實時，原來的薪奉，××年他將授封爲貢士，××年又將上任四川省一會，後來的薪奉，××年他將授封爲貢士，××年又將上任四川省凡卜運，知府，但官期只有兩年，兩年後，他就會退休返鄉。最了年，輕卜運，知府，但官期只有兩年，兩年後，他就會退休返鄉。最袁了年，輕卜運，知府，但官期只有兩年，兩年後，他就會退休返鄉。最

將在自宅內結束一生的事績，而且終生沒有子女侍奉。

衰了凡把這位老先生所占卜的事一一記載下來，以便日後核對真偽。沒想到，事情竟奇妙地完全與他的占卜預言符合，但到了××年時，那位老先生本來預言他將在薪奉九十一石五斗米時，被奉爲貢士，但他到了七十石薪奉時，就被推薦爲貢士了，因而，他認爲占卜從此以後應該不準了，所以便高枕無憂地生活。

末料，此時奸臣陽功陷害，他只好辭去貢士的職位，後來，幸而獲得殷秋溟的賞識，正式成爲貢士，而當時的薪奉正好是九十一石五斗米。

從此以後，袁了凡完全變成一個宿命論者，一切聽天由命。後來，有一年，他興緻來潮，走訪棲霞寺的雲谷禪師。在廟內與禪師不眠不休地對坐三天，絲毫沒有俗念，禪師十分驚訝他的定力，於是詢及原由，袁了凡方才把一生的經歷告訴這位禪師，並言明自己完全按照命運的安排而活著。

禪師在聽完他的自述後表示，一生爲命運安排、控制者是凡人，聖人應該掌握時機改變自己的命運，於是送他一本可以轉換命運的「功過格」及一本「準提咒」咒文術書籍。

運與占卜的結果日有差異，不但有了兒女，可延長壽命，並且不僅成爲四川知府，官運更佳。

，最後成了明朝寶應品軍的主帥，率領大軍由朝鮮擊敗日軍，爲中國立下了大功。

改變袁了凡命運的「功過格」，究竟是一本什麼樣的書呢？所謂的「功」指的是「善事」，「過」指的是「惡事」，有一種計算方法，例如：救活一個垂死的人，記功一百，協助一名毫無親戚關係的人，或將他的屍骨好好地埋葬，記功五十，相反地，無端殺人者，記過一百，任意與女子發生關係者，記過十，如此每日記下功過的數字，到了年終時，加以統計，功過相抵者，未來的一年將和以往相同，功多於過者，將可以得到好報，過多於功者，日後必自食惡果。

總而言之，這是一種宗教意味相當濃厚的教誨，記清每個人的功過，合理地給予處罰及報償，讓世人了解「善有善報、惡有惡報」的道理。所以，這不只是一種信仰，也成了他們的日常生活之一。

目前在台灣或東南亞一帶都可以看到「勸世文」或「勸世歌」，是積善派的人，爲了勸解世人行善所編寫的詩詞，一般而言，簡明易懂，很適合民衆，所以，比較容易達到效果。

此外，積善派雖然不是修行仙道的主派，但是藉由行善，可以積陰德，加深道行。

仙人及占術

在積善派中，曾經出現一名技高的占卜仙人，就大前提而言，仙道與占卜之間的關係十分密切。例如：前面出現過的北宋仙人陳希夷，他發明了「紫微斗數」及「麻衣相法」等占卜術。以往的仙人太公望皆將占卜術用於指揮軍隊。

三國時代的諸葛孔明，他不僅是一位聞名天下的軍師、宰相，也是「六壬」、「奇門遁甲」、「太乙神數」的創始人，他年輕時代，原本只是努力修行仙道，後來，九天玄女的侍女及狐狸女喜歡上他，便將以上三種絕學傳授與他。

此外，曾經協助朱元璋，建立明朝有功的天才軍師劉伯溫，也是有名的占卜家，他曾寫過「奇門遁甲天地書」及「滴天髓」等著名的占卜書，他對此領域的洞察力及直覺力超乎一般人，可能是他以深邃的智慧，每天努力修行而得來。

占卜派也稱爲「占驗派」，此也是屬於仙道領域，因爲它的根源也是天地之氣。由於天地自然之氣與人身之氣複雜地纏繞著，而產生一種特定的運勢，中國人就是應用占卜術去了解一生的命運及尋求改善的辦法。

中國有關於「氣」的占卜術皆出自「易經」，易經本屬於哲學領域，它正確地含括了天地自然之氣的運行情形，在古時候，也曾經被應用於自然科學，說明國家、社會、人文的變化，所以也是人文科學的一部份，因此，大致說來，占卜術只是易經的領域之一，並且可以

分爲先天及後天兩大類，據說，在伏羲時代，在黃河流域出土了龍馬頸背文，因而發明了先天的易經，後來，在夏禹治水時期，又在洛河出土了龜甲文，其上刻畫著八方陣，因而發明了後天的易經，而融合整理爲陰陽五行學說，由戰國時代的周衍整理後發表成卷。

天地之氣方位術及遁甲的魔力

由兩個八卦所設計出的新方位學，即有名的方位學「奇門遁甲」，長久以來，被軍師利用於占卜預知天下事及兵法作戰的法術。

「遁甲」是將天氣、地氣透過方位學正確地掌握而成，分爲靜觀及動觀，最主要的是觀察軍隊的動態及佈陣的情形，或與天地之氣產生的影響。

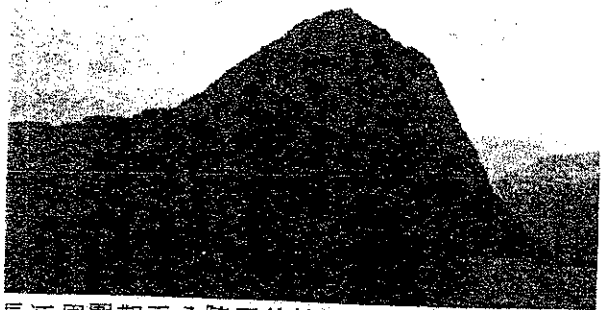
例如：即使派大軍迎敵，但地利不佳，仍舊不能有所勝算，但並非地利佳，就絕對可以打勝仗，究其原因，乃肉眼不得見的天地之氣所影響，換句話說，每日的天地之氣都在變動，而且因變動方位不同，帶來的影響也就有了差異。所以人們才加以研究，究竟以什麼法則變化，於是產生了「遁甲」。

一般人將遁甲定義爲以方位來占卜天氣的學問，但真正的高手卻不只可以達到這個境界，他們甚至可以利用石頭等無生物，自由自在控制天地之氣。

諸葛孔明就是這類高手，他根據遁甲的原理在蜀國河川入口處佈下八陣圖，八陣圖就是遁甲中所謂的八門（體、生、傷、杜、景、死、驚、開等八部）配合八個方位，之後，將河川內的石頭排列而成一種奇怪的陣式。當時，孔明早已料及敵人的主將必定會經過此地。

果然，吳、蜀兩國大戰，蜀帝劉備敗退，而吳國主將陸遜追擊至此，他從八陣圖的方位上感覺到一股奇特的殺氣，認爲埋有伏兵，於是派兵暗中偵察，但回來報告的士兵皆言明只看到八、九十個石頭罷了。

他覺得很奇怪，於是帶了數十隊兵馬前往觀察，發現一個四方八面皆有入口處的石頭陣，心中疑慮，便與三名士兵進入石頭陣內，瞬間，大風聲起，飛砂走石，四面的石頭都如刀劍般聳立



由長江周圍觀看八陣圖的地形，此爲根據盾甲法則所編列的石陣，可以使進入此陣者迷失方向，甚至死亡。

著，他們四人驚慌逃散，卻一直找不到出路。

最後，由孔明的丈人黃承彥所救，因為他是位積善派人士，每日實施「功過格」，不忍看他們喪身於遁甲的死門方位內，如果他不出手救他們，他們將迷失於陣內，終致疲憊，飢餓而死。

目前，台灣有一位名叫孔日昌的奇門遁甲研究家，他年輕的時候，曾經由重慶坐船南下長江，參觀以往孔明所擺下的八方陣。據他說明，在高出地面、四百平方公尺的土地上，有大小無數個石頭，有些呈橫狀，有些呈縱狀，當地的居民表示，如果在陰天，下兩天或有濃霧的日子裡進入此地，必會迷路，所以，除非是天氣晴朗的時候，否則根本沒有人敢輕易走入這個區域，換句話說，這個八方陣到目前為止，仍具有特殊的效益。

「關微草堂筆記」內也曾記載有關遁甲術的故事。其中一則故事……。

家居德州的宋清遠，最近到一個剛認識不久的朋友家訪問，兩人相談甚歡，不覺天色已暗，朋友就留他住宿，並且表示願意獻寶，於是兩個人在院子內繼續飲酒，而朋友卻從院子的果樹上，摘下十個柳丁，放在地上。

宋清遠心中不解，正好在這個時候，有一人躡手躡腳地爬牆進來，每當踩中一個柳丁，他的身體就不停地搖晃著，而且顯得很吃力，最後，他好不容易走過了十個柳丁，卻又轉身

，重覆困難地走著……如此反覆多次，在他們二人的觀看下，他已來回數百次。

最後，終於支持不住，而疲倦地倒下。這時候，朋友得意地對他說：

「好不好看？」

「這……」宋清遠摸不著頭緒地苦笑著。

天亮以後，朋友就命人將這名男子扶進屋內，灌下一杯酒，使他清醒。隨後開始盤問他

「你為什麼半夜三更地闖入我家？」

「我……我是個小偷，想進來偷點東西……」那名男子低著頭承認自己的罪行，之後，又滿懷疑慮地繼續說：

「可是不曉得為什麼？我爬過圍牆進來後，就發現有好幾道圍牆，我爬了又爬，又怎麼也爬不進屋子內，於是我想放棄了，可是當我要爬牆出去的時候，卻發現牆愈來愈多，所以我才累倒在你家院子裡……希望你能原諒我。」

「你回去吧！下次不可以再犯……」

後來，他才告訴宋清遠……

「我早就料到昨晚會有小偷來！所以預先使用了法術。」

「什麼法術？」宋清遠更加迷糊了。

「奇門遁甲術！」這位朋友希望把這個法術傳予宋清遠，不料宋清遠卻予以婉拒，於是 he 感傷地說：

「如果你不願意接受，這套法術恐怕要失傳了！」

後來，這位朋友就不知去向了。

與遁甲相當接近的一種法術是「風水」，風水是專門為人察看地理好壞的一門仙術，例如：家居地理，墳墓地理情况等。除此之外，「風水」也可以看出地氣的優劣，當你剛蓋好房子，或建好墳墓時，就可以應用此術，察看建築物的外形是否會影響地氣，換句話說，它的原理和遁甲相同。

遁甲通常被應用於觀看天地自然之氣的變動，所以與地磁氣及季節有密切的關係，而且主要的關鍵在於二十四個節氣，可由月球的運轉情形推算得之。

此外，四柱推命占卜也是由此而來，自然和遁甲關係密切。在袁了凡時代所出現的「皇極神數」亦屬此類，以上由天、地、人之氣所推算得知的占卜術一律稱為道教系占卜術。

中國也有觀看星象的密教系占卜術，例如：果老星宗（張果老仙人所創）或星平會海的占星術都屬於此派，據說與佛教同期由印度傳入，從此以後，一律稱為雜占，由於正確性較低，所以不屬於命運學，占卜目前已成為凡人追求眼前幸福的手段，幾乎已全部變質，其實，這原本是一門嚴肅的學問，每個人應該正確地掌握自己的命運後，才能祈求轉換惡運。

尋求好方位的「遁甲」以及選擇良好地氣的「風水」都是為了使人生活得更有意義而研究出，所有占驗派及積善派的終極目標都相同，只是方向不同，真是所謂的「殊途同歸」。而且以上兩項對仙人或一般人而言，都可以日日修行，沒有特別困難之處，相信每個人都可以藉此轉換自己的惡運，使善心弘揚於全世界。

長生不老的仙道修行法

仙道的派系

在第一章及第二章內，最主要的是詳細介紹仙道的本質及範圍，由於仙道的派系較為混雜，所以我們現在作個總結，分為下列幾派。

(1) 內丹派（養生派）——藉練氣、煉丹以達到長生不老的境界，達到目的的方法有數種。

①清淨法——以北派全真教作為代表，屬於禁慾派，以靜坐來修行練氣，達到仙道。

②裁接法（房中術）——以男、女雙方為主要對象，彼此藉由性行為吸收對方的「氣」，達到陰陽調合的境界，共有東、西、南、北四派，以上四派實施雙修法，而三峯派則實施單修法。

(2)武功派——藉由練氣而將之轉為力，以達到超能力為目標，內丹派的道士有時候也會併用武功，但主要為中國拳法家防身之道。又可分為「太極拳派」及「硬氣功派」。前者可以藉山練氣，震碎敵方的內臟，後者則藉由硬氣破壞石塊，鐵塊等。

內丹派與武功派關係密切，但所針對的對象完全不同，內丹派是為了煉丹而在身體內練氣，所以也稱為內功派，而武功派是由外肌練氣，所以也叫做外功派。

(3)外丹派（煉丹派）——此與使氣煉丹的內丹派不同，從自然界的生物、礦物中來製丹的派系，由於它是借由外物煉丹，所以稱之為外丹派。

(4)符咒派——這是一個使用靈符唸咒，而使萬物超乎常情，或產生不可思議力量的派系，情況和西方所謂的巫婆相同，具有神秘的超能力，可以自由在地運氣，是中國獨特的法術之一。

(5)玄典派——以老子、莊子、列子等道家人物為思想中心，開發天地之間的潛意識，以

前四個派系為精神支柱，其中，只練氣的仙人稱為「屍守鬼」（只鍛練肉體），追求內丹法者稱為命功（氣及肉體的鍛練法），而追求命功者又稱之為性功（精神鍛練法），在仙道中稱之為性命雙修，若雙方面都沒修好，就不能稱為仙人，只能成為半仙。

(6)積善派——每日依「功過格」上的記功方式行善，藉以轉換命運。此派較富道德色彩，但是效果相當好，所以修行仙道的道士也經常以此為輔助。

(7)占驗派——在占卜術中，最主要的是「氣」的使用法，尋找適於仙道的場所，或幫助有困難的人，總之，用途很廣，以往修行仙道的人，都會先將八字送予師父占卜，查證自己是否適合修行仙道。

(6)、(7)兩項屬於仙道的旁系，但修行仙道者時常併用(6)、(7)派系實行內丹法。

丹鼎派為仙道的主流

由於仙道的流派甚多，因此，沒有深入研究的人，就很容易搞混。不過，在衆多的流派中有一個主派——內丹派（後來演變為丹鼎派），丹鼎派仙道又可以分為使用氣來練身的清淨法及與異性互相取氣的裁接法。

換句話說，就是分為禁慾的北派及以房中術為主的享樂主義南派。就成效的觀點來看，

房中術的效益較佳，但是修練的過程相當複雜。

由於篇幅的關係，本書只介紹做法簡單的清淨法，待日後有機會時，再出專書介紹房中術。

目前先說明在實際進入修行之前，丹鼎派仙道可分為那些階段，會產生那些現象。

丹鼎派仙道不只限於清淨及裁接二法，而且各派的修行體系不同，有時候，即使是同門同系，也有不盡相同的例子。如柳華陽的「大成捷法」及趙避塵的「性命法訣明指」，雖然他們兩個人屬於同一門派，但也有很大的差異。當然這兩本書都是採用同體系的修行法，至於修練的階段及狀況就不同了。其他派系的情形也大致相同，總之，每個人的體驗不同，產生的結果也有差異。

中國的仙人對此事也感到迷惑，所以在無法完成了解的情況下，大都靠自己的領悟力加以闡釋，因而產生了各種不同的修行法，繼而建立了不可勝數的門派，他們大致都憑自己的理解力各持主張。

雖然每種門派各有優點，但是在修行當中，我們無法一併地修行，如果堅持要一一地修行的話，終究會變成精神錯亂。因此，只要能把握仙道的根本即可。以下我們將介紹仙道的根本名稱及其過程

(1)煉精化氣——煉精再將它化為氣，使「氣」完全循環於體中，即可達到小周天的境界

(2)煉氣化神——煉氣再將它化為陽神之氣，進而練成分身之術，即可達到大周天的境界

(3)煉神還虛——練成陽神之術，以便自由自在地超越時空，最後，使肉體與陽神合而為一，即可達到出神的階段。

(4)還虛合道——使自己的肉體及陽神消逝於時空中，而達到與道合而為一的階段。

以上四項是修行仙道的主要根源，幾乎所有的派系皆以此為主流，只是名稱不相似罷了

至於四項根源的修行細節，各派皆有所差異，以下先以伍柳派及西派為例，詳細地介紹各個階段。

伍柳派——

(1)小周天階段

(2)大周天階段

(3) 小藥階段

採藥階段，藉由練氣，將它們合而為一。

(4) 大藥階段

(5) 煉丹階段——修練大藥，繼而製成仙丹。

(6) 養胎階段——培育陽神。

(7) 出神、煉神階段——藉由肉體的修行，練成陽神。

(8) 還虛階段——使道與肉體合而為一。

以上為伍柳派的修練階段，接著介紹西派，此派系大都以文學名稱來稱呼各個階段，其中，「河車」與「小周天」、「大周天」同義。

(1) 玉液河車——藉由練氣而成河車，相當於伍柳派的小周天階段。

(2) 金液河車——亦稱為金水河車，可以養成人類的潛在力量，相當於伍柳派的大周天階段。

段。

(3) 上天梯——亦稱為紫河車，顧名思義為爬上天梯，意即培育陽神，而可以自由自在地超越時空，相當於伍柳派的養胎出神階段。

以上三個階段合稱為「三車」，在「三車秘旨」中有詳細的記載。

養氣之道

那麼，實際的修行內容又如何呢？在小周天階段，應該先做到可以感覺到氣的修練，在傳說的仙道中是以練心收服（集中意識）及武息（一種呼吸法，除了吸、吐氣外，仍有停息的過程），下腹部即可感覺到一塊陽氣的溫度。

據研究報告，精力愈盛者愈快感覺到這股熱度，所以古人都認為是由精化為氣所形成，因而稱之為「煉精化氣」，此時，只要加強陽氣，便會產生震動的程度，再流於尾骶骨中，沿著背筋，再流至頭頂上，假若能達到這個階段時，就好像體內有一條熱的流筋般，發生作用時，便明顯地感覺到由下腹部流至頭頂上，之後，加入意識，使熱水流至額頭上，沿著身體的正中線流下，正好順著身體的經絡循環一周。

仙人們將這個階段稱為小周天，是仙道的入門基礎。練成後，每天按此原則，使陽氣充分循環，可以加強它的效力，並改變體質，增加抵抗力。如果修練者正值病中，達到這個階段後，也可以不治而癒，中國的醫者十分肯定它的效果，平常當作輔助治療。

在集中國醫學大成的醫書「醫方集解」中，就曾經記載小周天階段，它說：「醫藥與針

灸皆無法治癒的病，可由小周天達到效果。」目前，在台灣也有人爲了治療癌症，不停地苦修小周天。

長期地修煉小周天後，「氣」會普遍全身，陽氣質也會逐漸改變，那種清晰的熱度感，會改爲粘著感。之後，時常會在冥想中看到光，剛開始時，光圈周圍看來有些模糊，在仙道上稱爲「虛室生白」，緊接著，日見明晰，並且清楚地看到發光的情形。

如果你已經可以看到這種光了，那些具粘著感的陽氣，便會在下腹部移動著，最後，流至肚臍處，以之爲中心，不停地旋轉，而逐漸形成硬塊，進而產生恍惚忽忽如夢般的感覺，彷彿自己已不再存在。在仙道中，稱此階段爲「產生小藥」，此人已把氣全部集中，而產生了屬於生命能的結晶丹。

站在伍柳派及西派的觀點來看，小藥按小周天的修煉原則旋轉三百次後，即可產生「大藥」，大藥是製造陽神的重要能源，大藥、小藥又合稱爲「採藥」。

不過，關於這個稱呼，有人持不同的看法，其他的派系都認爲採藥只須一次，更不須要分爲大藥、小藥，至於這種說法的理由，日後再作解析，目前只先談談以下的看法。

完成採藥階段後，便進入了煉丹階段，先收集採藥而得的材料，再煉成丹，至於「煉」的方式，並非以任何實際的物質修煉，而是以意識爲之。

不過，在小藥、大藥階段的派系內，並沒有另外說明煉丹階段，因而，據判斷可能對他們而言，小藥即指採藥階段，而大藥即爲煉丹階段。

總而言之，所謂採藥就是在煉丹的階段中，先天之氣（支配人們的潛在能力）會產生震動，有一種如火柱的物質，穿過身體正中央而至頭頂。在仙道中，稱此階段爲大周天。

達到這個階段時，已有「六具神通」的超能力，即「天眼通」（千里眼）、「天耳通」

（千里耳）、「他心通」（讀心術，能看透別人的想法）、「宿命通」（預知力）、「神境通」（超越時空）、「漏盡通」（不漏精力）等六種神通。

另外，在此前後，也會產生各種不可思議的感覺，例如：聽到異樣的聲音、看到各種色澤的光、感覺到強大的壓力、呼吸停止，或睡覺時仍有意識等現象。而且，這種現象會一直持續至練成陽神爲止。

至於練成陽神的方法是在煉丹後，把它由下



腹部（丹田）移至上腹部（中丹田——黃庭），不久後，便可以培育出陽神。

達到此種階段後，身體便可以不斷地吸收天地之氣（宇宙能及天地能）而貫入陽神，而且可以看到各種不同的光。例如：在「三花聚頂」的階段時，形成人類的精、氣、神（精神能）等三項皆會發出紅、銀、金色的光芒，就好像浮在虛空中一樣。

到達「赤蛇歸身」的階段時，開始時，好像丹光存在於虛空中，如同一條潛伏中的蛇，而後，又如猛蛇般竄流全身。

此外，也會看到嬰兒或凡人成神等，這些都是幻覺，皆由潛在意識作用所導致。

假使修煉者已經達到了這個階段，就會從身體內產生一股強勁的光力，而湧上頭頂，之後，可以看到如櫻花花瓣的光圈，如下雪般地飄落下來，這種狀態稱為「天花亂墜」，開始有此現象後，已把陽神從中丹田升至上丹田（泥丸——頭頂），此時，已可出神了。一般的派系將之稱為「煉氣化身」，練氣以培育陽神。

出神之術

將陽神升至上丹田之後，稍微停止一下，再以光圈圍住，使之出外，首先只放出光芒，之後，放出陽神，要使它回來的方法也相同。



出神之術在開始時，只能做短時間，並且必須很快地從頭頂上收回，慢慢習慣後，可逐漸加長時間，等技巧純熟了，甚至可以讓它在周圍走動。此外，出神之術只能在天氣晴朗的時候修練，打雷、下雨、吹風或陰天時，皆不能爲之，因爲它也須要太陽能的協助。

加強陽神之術的方法，各派各持主張，各不相同，惟有修練期「兩年」是相同的。其餘的則各說其話。

根據東華帝君之法，第七天走一步，第十四天走三步，第二十天走四步，第二十八天走一里，第三十五天走兩里，第四十二天走三里，之後，再度收回陽神，如此修練一年後，就可以走一百里，二年後走一千里，三年後則爲一萬里之後，再收回即可。此時，陽神已十分穩固，不再受任何自然現象影響。

另外，也可以自由自在地消逝或出現，有時候，瞬間即可行走數千里，又可以使自己變小，進入任何狹小的空間，甚至到達另外一個世界。

假使修練者能達到以上的階段，就將進入仙道的最後階段——「還虛」。所謂還虛即將肉體和陽神回復本來的虛無狀態，成功後，此人便可以與宇宙共生共滅，不受因果率控制。

伍柳派的修練法是將完成的陽神存於肉體內，再經由某種震動，使之氣化，所謂「氣化」即使肉體回復氣的狀態，在氣化進行中，肉體就會消失於空間，最後，只有超越肉體的意識存在。

識存在。

不過，假使修練者在凡間仍有未了的心願，便可以集中氣回復人形，等事情辦完後，隨時都可以再消失於凡間，換句話說，可以自由自在地出沒世界上，超越時空地生活，在仙道中，稱此階段爲「煉神還虛！」

日後，只要與道合而爲一即可，因爲「道」是宇宙的本質，合一後，肉體的自我會消失於虛空中。在仙道中，稱此階段爲「還虛合道」，是修行的終極目標。

健康叢書

仙道長壽法	仙人回春強精術第五集	赤木幸一	100元
中國道藏強精術	秘傳養生道功法訣	程靈凡	100元
仙人回春修練術	仙人回春強精術第三集	高藤聰一郎	100元
內功理療長壽秘訣	中國五千年的智慧 理療長壽	鄧宏逯	200元
強精回春秘典	科學的強精草藥和 強精食譜		120元
仙人健康法	仙人式的飲食法生活法	龍至洞	90元
仙人回春人丹術	長生不老的秘訣	赤木幸一	100元
仙人回春強精術	內功理療長壽不老 秘訣	赤木幸一	100元
坐禪・仰臥禪	美容又強身之禪功	達智禪師	80元
禪與人生	不斷流動的生命之 泉	廣慶老和尚	90元
坐禪的奧秘	最新身心鍛鍊健康 法	達智禪師	70元

第3章

將「氣」感覺化



探索氣的生命力根源

天地自然之氣

修行仙道的方法及階段各不相同，但卻有共同的根源，同時掌握或控制充塞於天地之間的氣及其潛力。

有關「氣」的力量在中國古代傳說中已有概念，從產生生命，或熟，發出太陽光、發亮、雲層、打雷、下雨等各種自然現象，乃至於形成國家、社會或組織及繁榮、消滅等現象時，都是肉眼不得見的力量所發揮的作用。

因此，因氣的看法及作用，給予中國哲學、宗教、醫學、技術、武術等產生莫大的影響。

就仙道而言，氣的重要性更大，修行仙道者，使用各種方法來領悟氣的原理，進而發揮它的作用，所以一般的修練者都必須先了解氣，才能進一步地修行。

天地自然萬物皆由氣構成，這對修行仙道的人而言，首先必須把握形成人體的氣，在中

國醫學上，甚至認為氣就是聯絡身體經脈之氣，並擴散至周圍。

此外，由於針灸接受了科學分析，更逐漸地證明氣的存在，但是，氣能流通十二經脈，八個奇經，十五個脈絡，則非解剖學上的證明，不過，人體電氣及皮下結合組織等研究，已經由醫學發現了能的反應，並且有許多科學家提出報告。

例如：提倡「良導絡」的日本博士曾經發表研究結果，發現用直徑一公分的電極測量全身皮膚表面的電阻時，會浮現許多特別容易通電的點，聯合這些點時，就和中國醫學所說的「經絡路線」一致，這位博士將這些點稱為「良導點」連接而成的路線稱為「良導絡」，一向被應用於治療原理上。

經由中國醫學加以體系化後的經絡學，即氣流通過的路線。若以經絡為基本要件，可以治療許多疾病。

德國的霍爾博士也曾發現類似的情況，他認為在生物的内臟器官上，有一條電氣流通的路線，這條線明顯地浮現於皮膚表面，顯示電氣的低抵抗質，所以在測量的同時，電流可以流通於皮膚上。

這類的實驗，中國的針灸醫師時常施行，幾乎已是公開的事實，進而製造出治療經絡、穴道

的器具，供人們普遍地使用。

經由解剖學證明的「氣之路線」

曾有一位博士說過，皮膚和肌肉所聯結的組織，就是一種真正的經絡現象，一向被認為是穴道的部位，以解剖學的觀點來看，多半具有與其他部位不同的組織。例如：末稍神經，淋巴管等部位的肌肉組織多半會迅速地變化。

換句話說，它的組織活動力比其他的部位活潑，並且反應敏感，尤其是結合組織，在此組織的間隙中，有一條組織道，充滿著組織液！不斷地在末稍神經及淋巴管處交換組織液。這些組織液與離子有關，因而專家們曾經發表過，所謂的長導絡也許就是指這些組織液的流通路線，不過，這些報告有一個共通的缺點，都未曾詳細地說明氣的性質，不過，對於經絡內所流通的氣則有周密的解析，其實，氣體不只流通於經絡內，大部份的專家都忽略了這一點。

例如：有些氣會從手掌或身體的周圍發散出來，或藉由某個人的氣隔開空間，移至另一個人身上。至於硬氣功及中國拳法上所應用的爆發性的氣，則為無法流通於經絡能，從組織的觀點來看，以上的現象皆有來源。

例如：根據美國及蘇俄的學者報告，我們身體周圍有一種能場存在，換句話說，所有的生物體都被一種電磁氣包圍著。

研究這項報告的人物是美國愛爾大學的解剖學教授哈爾德博士，他認為所有的生物皆為電磁場包圍著，而且不斷地運行著。

他同時又表示，電磁界在身體內產生了一種鑄型作用，因細胞的生成、死滅，每天變化更新，才能得到正確的型態。他從樹葉至人體等不同的自然界身上，得到了證明。

蘇俄的塞爾蓋斯博士也有同樣的見解，他發明了包圍著生物的電磁場裝置，使用此種裝置時，可以在距離對方三、四公尺處，在未碰及對方身體的情況下，查出對方的能量強弱。

應用這種簡單的原理所製成的儀器，市面上已開始發行，讀者可以購買來試用。了解它的作用。因而，每個專家都認為電磁場時時刻都會變化，這一點是由美國愛爾大學精神病學的權威拉斐博士所發現，他在測量皮膚上的電磁場時，



手指所發出的身體能，經由測光儀器照射後，可以由肉眼視得。

發現這種原理，而且證明這種裝置除了可以測量心的狀態外，也可以測量睡眠狀況。

此外，蘇俄的工程師所發現的儀器，可由肉眼看到身體能場，也可以拍攝照片，使用此儀器時，不但能知道身體場（電磁場）的大山，也可以了解目前的健康及感情狀態。另外，應用此原理製成的儀器——歐拉眼鏡，市面上亦已出售，雖然構造比基爾里安儀器簡單多了，卻能親眼看到身體能場。

我開始修行仙道以來，已經發現手掌有氣存在，不論對人、動物或植物皆可以此儀器照射，結果，便會發現存在於世界上的萬物，多多少少皆有發氣的情況，就好像磁鐵發出的磁力般，有一種輕盈的感覺。當然，這些包圍著地球上的物體之氣，也有強弱之分，只是有些呈局部強勁的現象，有些則全部部位都發散著強勁的氣。

自從歐拉的能力開發以來，再經由眼睛觀看，手的觸摸，發現和歐拉測驗出的範圍一致。

這類實驗不只我一個人做過，也有人使用身體磁場測定裝置與歐拉眼鏡共同進行實驗，經過幾十次後，發現結果百分之百一致，不管由誰來做，都發現有強弱之分，因此，都在同樣的範圍，感覺到身體場的擴大。

作此實驗時，由於氣所產生的微妙感覺會知道對方的健康狀況及心思，比較顯著時，甚至可以看出他想做的事及未來的趨向。

經過這個實驗，我就知道氣與身體場是屬於同類，所以發明了使氣的修練更科學化的方法。

感氣練習

現在開始介紹修行仙道的基本感氣練習，雖然藉由科學方面已可多方證明，但如果沒有實際練習，仍舊無法進入仙道之門。

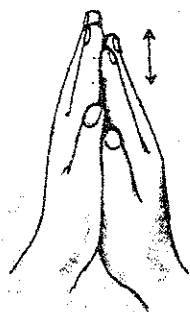
感氣練習可分為許多階段，最簡單的方法是取捨！把氣感覺化，但只有這樣，仍無法進入仙道的修行中心，達到「小周天」的境界，使氣充分地循環體內，所以即使能立即感覺化，也不必太高興，這只不過是把握感氣的補助修行。

運用雙掌的敏感度

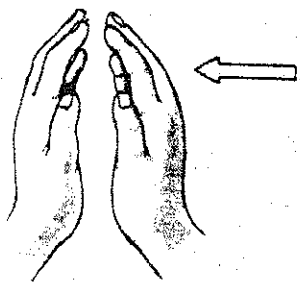
達到感氣境界的基本要求是使手掌敏感，現在隨著圖解一一介紹練習法，每學會一個階段後，才能進入另一個階段。

①合掌後，互相摩擦，直到生熱為止。

②使手掌相距三分，放鬆手指的力量。
 ③以眼睛注視著雙手。
 此時，如果雙掌已有一種奇異的感覺，就表示已有成效，但那究竟是那一種奇異的感覺呢？



①摩擦雙手，使之生熱。



②、③雙手相距三分互對著，並以眼注視之。

A 如同接觸電器般。
 B 如同接觸磁鐵所發出的磁力線般。
 C 除了溫熱感外，亦有輕微的壓力感。
 如果具有A項感覺者，表示對氣的敏感度較高，但如果有C的感覺，則表示此人對氣的敏感度較為遲鈍，所以B項的感覺是一般人的感氣標準。

假使由①、③項都沒有特別感覺者，可以他本身的體質與一般人不同，感覺又比較遲鈍，因此，就必須進一步地練習。

④雙手距離三分，以平行的狀態向上、下、左、右或斜方移動四公分，雙手必須緩慢地移動，因為如果移動得太快

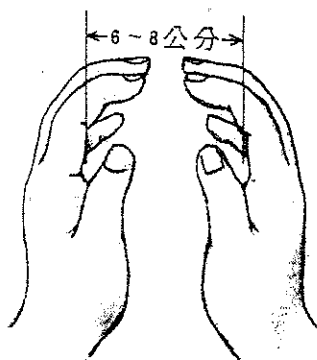
，便無法準確地抓住那種奇異的感覺，另外，也要避免超過手掌相對的範圍。

做完這項動作後，有些人會在指尖或手背上感覺到氣的存在，表示此人的敏感度存在於該部位，往後，只要將練習的重點集中於那個部位，就可以更強烈地感氣了。

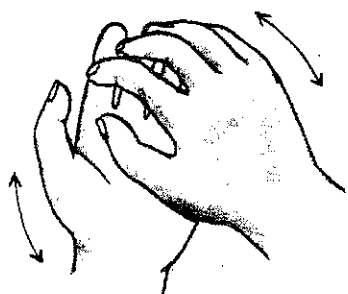
假使完成第④項動作後，仍無奇異的感覺，就繼續做第⑤個練習。

⑤擴大原來相距三分的手掌為六、八公分，手指盡量向內彎曲，如同握拳的形狀，又如手中握著某種物品般，之後，再放鬆手指的力量。

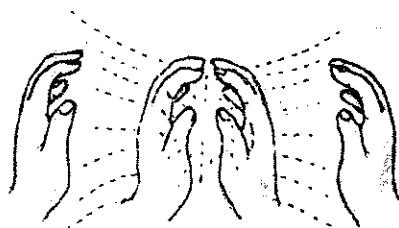
⑥雙掌朝相反的方向交叉旋轉（原來位置的九十度），如球形的容器扭轉般。



⑤如同握球般的感覺。



⑥雙手手掌朝相反的方向推送



⑦雙手慢慢地張合。

⑦以⑤的姿勢為準，慢慢張開雙手，再慢慢地靠近。

完成⑤①⑦的練習後，一般人皆已能感覺到手掌有一股奇妙的氣。

一般而言，在①①④的練習中已經可以感氣的人，繼續進行⑤①⑦的練習時，就可以愈加明顯地感氣了，有些人甚至會覺得雙手間有一粒氣球般，隨著姿勢的轉變擴大或縮小。

其實，完成①①③的練習後，仍然鮮有能感氣者，多半在做完⑤①⑦的練習後，才會有所感覺，所以假使你在①①③的練習中，毫無感覺的話，亦不要氣餒，不妨再勤加練習。

不過，在練習當中，最好避免長時間的學習，尤其是一再地毫無感覺時，最好先停下來，處理其他的事情，有時間時，再繼續練習，否則，效果將會適得其反。

通常若經長久的練習後，仍無法感氣者，可能是本身的情緒太緊張，手指，手臂，肩膀及頸部等部位都用力過盛，影響雙掌的敏感度。此外，心裏過份急切，希望早些完成感氣練習者，會造成精神妨礙，欲速則不達，所以最好在心情與肌肉完全放鬆的情況下，集中意識於手臂上，才能達到最高的效果。

感他人之氣

當你完成第一個階段的練習，已經可以感覺自己本身的氣了，就可以接著練習第二個階段，感覺自己以外的人或物體所發出的氣。不過，即使你仍無法感己之氣，也可以做這項練習，因為有些人由於體質的差異，通常先感他人之氣後，才能感己之氣。

在這項練習當中，據經驗顯示，人體發出的氣，比較容易感覺，所以先由此練習。

①先尋求一位適當的人選，使他坐或臥皆可。

②距離數公分，彼此面對面地坐著，之後，相距五①十公分地伸直手掌，先練習單手，再練習雙手。

③雙手朝上下左右、斜方移動，仔細觀察在彼此的手掌快碰觸時，是否能感覺到氣的存在，然後，再向後退出一段距離，直至無法感氣為止。

④各自伸出一隻手，一人手掌朝下，一人手掌朝上，距十①十五公分，就好像雙手夾住某四方物的感覺。

或者手指指尖互向，使雙手平行，相距十①十五公分，和個人感氣練習中第②項的手勢相同。

⑤之後，其中一個人使用自己的另一隻手，慢慢地切向空隙，這時候就可以感覺對方所發出的氣。



從①②的練習必須由雙人一起做，也可以一再地改變對象，此時，不但能掌握氣的感覺，同時因對象不同，也可以感覺強弱不同的氣。假使你本身的敏感度高，也可以判斷對方的「氣質」及心裏的感情動態。

此外，假使與對方一同進行練習時，覺得自己的手心發冷，而且有天氣喪失的感覺時，就應立刻停止與對方一起做「雙人練習」，因為對方的氣比你的強，長期地合作的結果，你的氣會為對方吸收，導致生病，甚至身亡。相反地，假使在練習當中，覺得自己的手心愈加暖和，而且元氣大增，證明你已吸收了對方的氣，最好立即停止，否則將嚴重地傷害對方。

不過，也有一些特殊的情況，有些人下意識地吸收對方的氣或將自己的氣給予對方，這些和「氣

的控制法」有關，下一章內再詳加介紹。

接觸對方的身體

運用雙掌的練習，可以感覺對方所發出的氣後，可以按同原理再接觸身體其他的部位。

藉由對方的身體感氣

①運用雙掌的練習，先從頭部開始，接著經過臉、頭頂、側首、後腦部等部位，慢慢地移動，逐一地感覺對方所發出的氣。

②而後，讓對方坐在椅子上，以便感覺他身體部位的氣，先由胸部開始，接著腹部——下半身——足部，移至腳後，再將手掌移至頸背，由背部逐漸地向下移動。

運用感氣的原理發現疾病

在進行感氣練習中，有時候會發現與其他部位完全不同的氣，這些發氣的部位通常已發生疾病及異常現象了，當你發現這種情形時，就應該處理以下的事項。

1. 將手掌停留於那個部位，充分掌握那種異常的感覺。

2. 如果那種氣令你的手心覺得冷，表示對方犯了衰退性的疾病（假使發氣的部位是胃，則表示胃的機能減低。），即使他本人尚未有所感覺，但病根已經存在了。

3. 相反地，假使發氣的部位令你的手覺得熱或刺痛時，則表示對方患了亢進性的疾病（如果發氣的部位是胃，則表示對方患了急性胃炎），因此，練習的同時，對方會覺得那個部位有熱痛感。



如果對方患了衰退性的疾病，當你的手掌接觸該部位時，對方會覺得很舒服，但同時他已吸收了你的氣，所以你會覺得冷，並且喪失元氣！知情者應立即停止進行練習，以免有人受到傷害。相反地，如果對方患了亢進性的疾病，當你的手掌接觸該部位時，他會有刺痛感，因此他會立即制止你。

感氣練習，到目前為止，只能知悉對方的病情，仍無能力為他治療，除非日後你繼續練習，達到控氣自由的境界，否則千萬不要輕舉妄動，為對方治療。

身體場

假使你已完成練習，可以感覺對方的氣了，就可以再進一步練習，遠離該部位，大約退至一二公尺處時，就可以感覺到包圍在俱體周圍的能場，此即人類與生俱來的身體場，前一章我們也曾經說明歐拉的能場，意即身體場的範圍，因為靠近身體表面有一股強烈的氣。

超感覺磨練法

以下將進行人體以外的感覺練習，首先應該接觸的是動物，但因為動物的體溫、習性及發出的氣和人類差異極小，對於感氣練習沒有多大的幫助，所以我們可以將注意力集中於其他植物身上，尤其是植物本身並無明顯的熱感，最適合作為感氣練習的對象，不過，假使你的敏感度比較遲鈍，在單人感氣練習當中，只達到C的階段，就無法進行這項練習了，除非你繼續練習，至少須達到B的階段，才能做此練習。

各類植物的身體場

植物的種類繁多，我們可先由身邊的觀賞植物實驗，做法十分簡易，只要直接以手對著

植物，時而遠離，時而靠近即可，大部份的人都會有如同接觸磁力線的感覺，不過，這也是因人而異，例如：有些則會有一種輕壓感，或如握著氣球的感覺。總之，你會發現這些感覺包圍著草木及樹木，但這也會因季節或植物的形狀而異。

例如：含苞未放的花蕾所發出的氣較開花後強烈，它會使你的手心感到溫暖。一般而言，樹木的身體場比較安定，夏天時，由於樹木茂密，它所散發出的氣自然較冬天的樹葉強烈，而且樹木愈大者，身體場也就愈強。

無生物的發氣情形

接觸植物後，便可進一步地練習礦物的感氣，一般的石頭或寶石都可以作為對象，其中以磁鐵的氣最為強烈，即使你的感覺十分遲鈍，也可以產生熱感，發現它的身體場，其次為寶石。

普通的石頭所散發的熱氣較樹木強些，但也有一些奇異的石頭，即使對象為具超能力者，仍無法抵抗它的強氣，曾有人遭遇過這種經驗，因此，當你覺得元氣盡失時，就應立即放下雙手，此外，不可以墓碑為實驗對象。

其他的事物

書畫之類的物品，雖然是由普通的紙所製成，但是只要你貫注精神於畫上，就可以感氣，甚至了解作者所花費的精神及氣力。

例如：我有一位朋友，對於書法十分有興趣，他也懂得感氣之道，於是將手掌對著一位年輕的作家所寫的書法上，之後，他微笑地對著該名作家說：

「你到最後時，是不是就不再認真寫了?!」

該作家很不好意思地點頭，但很奇怪對方怎麼知道，追問之下，才知道對方以感氣之道，發現這篇書法起首時，氣力很強，但最後一行，卻氣勢薄弱，因而判定他賦於其上的精神多寡。

此外，寺廟內的守護牌，也會發出強烈的氣，不過，這種情形比較少見，一般都只發出熱氣罷了。目



前印刷比較暢行，也有些寺廟使用印刷文字來代替手筆，不過，最好使用手筆，較賦靈氣，才能發揮守護的效果。

另有一類守護牌，其上印有八卦的圖形，此時，這種圖形本身就可以散發氣，不須假借人力。

按以上的原理，慢慢地擴大練習的範圍時，就可以明顯地發現整個宇宙充滿著氣，當你了解這一點後，表示你已開始走入深奧的仙道世界。

控氣的秘訣

假使你已能把握氣的感覺後，就可以進一步地實施控氣練習，因為如果你希望進入仙道之界，只能感氣並無法協助你，唯有自由自在地控氣，才能達到這個境界。

氣的收放

控氣練習必須透過手掌，先由對方吸氣，本身發氣，這個方法可以樹木作為對象，單人就可以練習，不過，這樣的話，進步比較慢，最好先尋求一位適當的人選，由兩人彼此的反應來練習。

換句話說，這項實驗是以「感氣練習」為基礎，與對方一起感覺氣被吸收及吸收他人之氣的現象。所以，在練習當中，彼此的手掌間，都會有氣進入手中的感覺，不過，也不必一開始就要求有這種感覺，以下將具體地介紹練習法。

①一人手掌向上，另一人手掌向下，此時彼此的手掌要距三、五公分，使雙手的掌底互對。

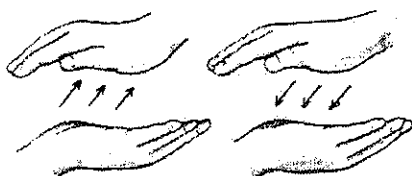
②要把氣送給對方時，以①的姿勢藉由自己的意識想像，發氣至對方的手掌，如果仍無

效用，就要以眼睛注視自己的前手臂，下腹部使力，視線沿著手臂移至手掌，透過對方的手，再移至對方的手腕，此時，當然也要想像自己的氣已經進入對方的身內。此時，如果對方開始覺得精神飽滿，表示你的氣已經送達對方身內。

③如果你要吸收對方的氣，以①的姿勢想像對方的氣透過他的手掌進入自己的身體了。此時，如果你覺得好像有某種物體進入你的手掌，手心開始感到暖和，表示你已吸收了對方的氣。



①掌底重疊，相距3~5公分互對著



②運氣至對方體內。

③吸收對方的氣

假使想像中無法發揮作用時，就必須假藉視線的移動及下腹部的力量，繼續練習。

這項練習對於控氣方面的訓練效益極大，但是有一項缺點，即當兩人在吸氣、發氣中很容易傷及身體健康，況且身、心是一體的兩面，因此不可任意使用此法。不過，如果你能找到適當的對象，就無此顧忌了，以下將說明選擇對象的標準。

「適當的對象」——

(1)身體健康，與你意氣相投（包括意識方面）

的異性。

(2)身體健康，與你意氣相投的同性。

(3)親戚朋友。

(4)精力旺盛者。

(5)精力充沛的兒童。

「不理想的對象」——

(1)患病者。

(2)意氣不投合者。

(3)患皮膚病者。

(4)身體虛弱者。

(5)容易生氣者。

(6)性情不穩或自我意識強者。

進行吸發氣練習時，以「感氣練習」的手勢為標準，彼此伸出一隻手，一人手心朝上，一人手心朝下，相距五公分，彼此相對著，繼而雙手重覆練習。

吸收動、植物之氣

前面已經說過，動、植物也會發氣，所以我們也可以吸收它們的氣，首先以動物爲對象，可以先吸收家裡的貓或狗所發出的氣，方法和人與人相同，但因為它們沒有手，所以可以直接接觸身體來吸氣。

此外，也可以由植物，例如花、樹身上吸收氣，最好選擇含強烈之氣的植物進行此項練習。對象如果是花，直接由右上方對著手掌，下意識地吸氣即可，最好運用想像力，由手掌延伸至手臂上。

假使對象是樹木，距離必須稍遠些，使用雙掌，下意識地吸收氣，此時所吸收的氣就會由手送至身體，直至足底。

吸收植物的氣，可以達到很高的效果，當你身體不舒服或精神緊張時，只要做十、十五分鐘後，就能恢復元氣，每天都做此練習後，本來身體弱的人也會因此而強健。

此外，植物和人不同，它們沒有意識，所以不須要顧慮適合與否，但是那些受到空氣污染，即將枯萎的花或樹，不可視爲對象，盡量以有生氣、有活力的樹木爲對象。

第三類爲礦物，礦物與石頭相同，有些具有特性，當你的手對著它，令你覺得不舒服時

，就不要再以它爲對象，因爲礦物具有特別的能場或記憶（例如：以前曾有過主人），假使與你本身的能場不合時，就會產生反效果，假使沒有這些感覺時，就可以以它爲對象，吸收它的氣，增加自己的元氣。

此外，也可以以一些日常的器具爲對象，例如：磁石或電線，吸收兩小時由電線所發出的氣，和食用五、六粒蒜頭的能量相同。

氣之超能力

手掌治療法

當你達到控氣自如的境界時，便可以爲別人治病，但由於本身的精力仍舊不足，所以必須一邊爲人治療，一邊爲自己補氣，否則本身會因元氣盡失而致病，以下便依順序說明治療及補氣的方法。

①首先伸出雙手，在對方的身體上慢慢地移動，當你感覺到異常的發氣部位時，就暫時將手置放於彼處。

②進一步地運氣感覺並掌握那股氣。

③假使你的手產生冷的感覺，表示對方患了衰退性的疾病，如此便可以送氣予他，直到對方覺得身體發熱，全身暢通為止，同時，你自己可能會覺得全身發冷，或胃部不舒服，此時千萬不可猶豫，必須盡快地補氣。

△補氣法

吸氣的對象最好以精力旺盛的人為主，其次為精神良好，生性活潑的兒童，至於方法和前述相同，將手掌對準對方的手掌，運用視線吸收對方的氣。

假使此法未生效用，就該把對象轉移至花或樹木身上，依我的經驗，松樹一年四季皆可作為吸氣的對象。此外，有一種最簡便的方法，就是將手對準太陽或電熱，以熱的形態吸收為能，或把手泡於溫水內，作溫灸吸氣法，將精製的艾草，以四方形的紙捲成筒狀，燃燒後置於手上溫暖十至十五分鐘。假使胃部不舒服，失去元氣，食慾不振時，就應煎十至二十公克的高麗參，或將兩個大蒜包於銀紙內，烤火後服下。

④將手對準對方的某部位時，如果有刺痛感或有強烈的氣發射，表示對方患有亢進性的疾病，便可為他吸氣。

⑤當你的手感到重壓，或有不舒服、疲倦感時，就應立即停止，並且詢問對方的感覺。

我曾經以這種方法治療一名牙痛患者，只敷了十五分鐘，它就不再疼痛了。

△注意——為對方治療亢進性的疾病時，自己的氣不會被吸收，但是對方的病氣會進入身內，不容忽視，應盡快對著植物發射，但不可以人為對象。

幽靈或不明物體

仙道和心靈學不同，前者不常提及幽靈之事，並非他們不承認，而是他們將幽靈視為氣的一種型態。所以修行仙道的人一向不稱之為幽靈，又稱之為不明物體或神秘的氣。

當然，也許世上真有幽靈，但也許只是幻覺，例如：當人們發怒或悲傷時，情感的表現比較強烈時，會在空間內製造能（氣）場，無法適應這種情形者，便會產生幻覺，誤以為幽靈出現了。

此外，只屬於某個能場所發出的氣，時常會產生很大的波動，所以因人的潛在意識作用，往往會視為人或動物的形狀，無論如何，當你完成感氣練習之後，就無法避免接觸這些現象，不論其真偽，此種異常的氣對身體有害，所以必須加以控制。

控制的方法共三種，即引誘、趨趕、封閉等，此三種方法必須同時學成，否則當你呼喚引誘出幽靈或神秘物體後，卻無法加以控制時，將會產生不可思議的後果，以下將一一介紹

此三種方法。

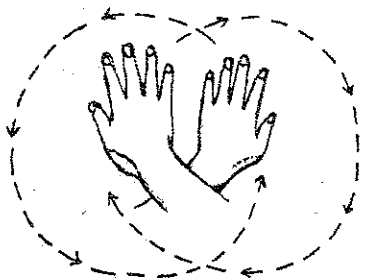
引誘幽靈之法

引誘之法有兩種，第一種是從廣漠的空間中呼叫之法，方法如下：

- ①伸出一隻手，於空中畫圓，至於左右方向則試人而定。
- ②手於空中畫圓時，動作必須緩慢些，當你感到重壓或有一股富抵抗力的氣時，表示已



③ 雙手朝相反的方向旋轉。



④、⑤ 以手掌吸收對方之氣



有反應。

- ③若使用雙手時，手掌同時向前，以交叉的方向，朝相對的方向旋轉，雖然單手或雙手皆可使用，但使用雙手時，效果較佳。

- ④伸直手臂，指尖稍微朝上。

- ⑤然後，如抓著某物般，向靠身體的方向縮回，手臂也必須同時行動，此動作反覆多次

完成此項動作後，如果已經達到效果，手應該會有溫熱感，並覺得空氣光滑，手部有重壓感，如同遇到一股強烈且具有抵抗力的氣。

爲了判斷引誘出的幽靈之真偽，可以使用以下的方法加以印證。

△房間內的氣氛突然改變，且有一種陰森森的感覺。

△突然覺得全身發冷，有股毛骨聳然的感覺。

△某種如電流之物在背脊中由下往上直升。

△房間內飄散著薄煙、薄霧。

以上四項中，假出現兩、三項情況，就表示幽靈出現了，此時，你必須以雙掌來探索周遭，當你接觸到最冷或令人不悅的地方時，表示幽靈正停置於該部位，不妨以雙手對著那個

地方，慢慢地摸索。

我本身也做過這個實驗，曾經觸直表面光滑、形狀如氣球，或不定形的不明物體，甚至也有形狀如人的幽靈，但多半只有頭部或上半身。

趨趕幽靈之法

當你證實房間內有幽靈存在時，應盡快趨走它，否則它不但會吸收你的氣，甚至纏住你。

趨逐幽靈的方法如下：

- ①收縮雙手，緊靠身體，豎起手掌，逐漸地向前推。
- ②連續這個動作，直到那些不明物體消失為止。



封閉幽靈之法

當你使用前述的方法來趨逐幽靈時，並不見得可以達到效益，假使它仍舊纏著你時，你可以依下

列的方法來做：

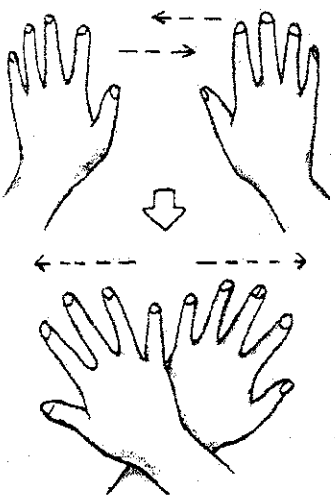
- ①雙手掌向前交叉，但不可旋轉。
 - ②如此向左右交互地做，假使只使用單手，也應該左右移動。
 - ③另一種方法是以左手畫「一九」字，之後手掌朝前推出，此法效益較佳。
- 據我的經驗顯示，③可以對付幽靈附身者，至於輕飄於空中的幽靈，則必須以「趨趕幽靈①、②法」的效果較佳，換句話說，③是對付憑依靈用，①、②則是針對浮游靈。
- 此法亦可應用於其他方面，例如：當對方對你不滿，故意以邪氣害你時，你也可以以這些方法封閉這些邪氣，或還置對方身上。

使氣循環於體內的練習

當你可以完全自由自在控制吸氣及發氣後，便可以緊接著練習小周天，全身周天及大周天。

使氣循環於手的練習

- ①使左、右手掌相對，藉以充分地感氣，之後



，由一隻手送氣至另一隻手內。

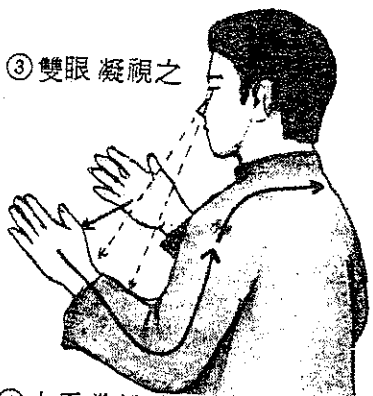
②在吸放的同时，假使可以感覺到雙手之間的氣體流動，便可進一步地查證互通的部位。

③如果無法感氣時，必須下意識地以視線來影響氣的移動。

④當這種感覺流通至手腕處，進而至胸部——背部——移至另一隻手時，表示氣已循環一周，接著可以朝著同樣的方向令它循環。

①由左手向右手送氣

③雙眼凝視之



④由手掌送氣至胸部或背部，再運氣至對側，這時候，氣已經循環一周。

⑤此法的要訣之一，是於練習之初，以點狀的方式使手掌感氣，流通至手臂後，再以線狀通過，另外，也可以利用「意識」及「視線」來輔助練習。

使腳感氣的練習

①合併腳底。

②將意識集中於「湧泉」，來感覺點狀的氣。

③感氣後，應用意識慢慢地移動，通過左腳或

右腳，緊接著將那股氣運至腰部，再送氣入另一隻腳，最後，回復原來的姿勢，此時氣已循環一周了。

④如果依以上的方法，仍未能達到成效時，可以使用雙手手掌捉住腳踝處，運手部的感氣入足內，再依前述的方法練習。

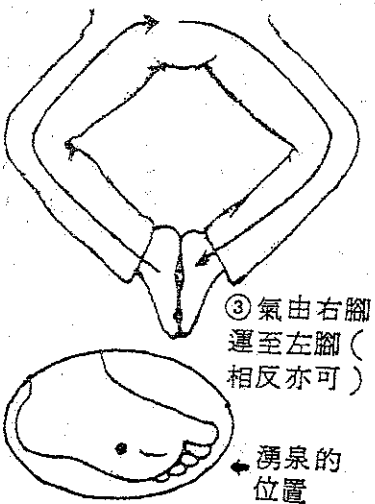
根據傳統的仙道，女性只修行由手部送氣的練習，而男性則實施由足部送氣的練習。其實，這種分配對效果來說，並沒有造成任何差異，只是練習之初，由於勁道不足，感氣並不

明顯，或只是斷斷續續地，必須花費長久的耐心練習，才能達到循環的階段。

使氣循環於身體的練習

①當氣傳至胸與手之間（仙道內稱之為「膻中」）、背中（夾脊）、腰（命門）之時，必須立即停止氣的運行，將意識集中於此。

②當你覺得溫熱或有一股莫名的壓力感時，就可以將這些意識沿身體的正中線向上、下方向移動



④假使③做不好時，就將雙手放置於腳踝處，由手掌送氣，然後與③的方法一樣，再使氣循環一周



③例如：從胸與胸之間為起點者，即胸窩——下腹部，移動於身體的正面，至下腹部時，稍微停止，集中意識於此，之後，肛門——尾骶骨——腰部——背脊——頸部——頭部——頭頂等處，再集中意識於頭頂兩公分之處。

④移動於眉尖——鼻子——口部，再回復於原來的部位，在這些過程中，如果覺得氣消失於某一部位時，表示你本身的氣不足，待運足了氣之後，再將意識集中於該部位。

⑤如果以背部為起點者，應將氣經由頸部移動，再至頭部，之後，再循上述的經線移動。

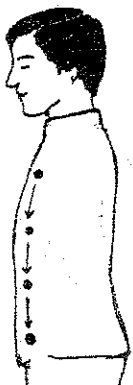
⑥以腰部為起點時，先將氣移至背部，再循經線運行。

以上為仙道中的第一個修行階段——小周天，

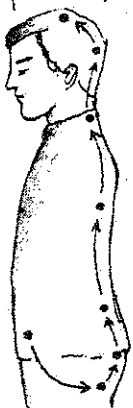
方法始於手部的感氣練習，假使有人可以直接進入此一階段，表示其具有仙道的素質，而且他的氣由手及腳開發，只要假以時日，必可迅速地進入第五章全身周天的階段。

當然，假使到目前為止，你仍無法達到這個階段，亦不必灰心，因為你適合修行傳統式

③以胸部為起點者，就由心窩——移至下腹部，再集中意識於下腹部。



接著，由肛門——尾骶骨——腰部——背脊——頭部——後腦——頭頂，下2公分處，於此集中意識。



④然後，經過眉——鼻子——口——喉嚨，再回到原來的部位。





⑤以背部爲出發點者，先移至頸部，就依前述順序循環。



⑥以腰部爲出發點者，先移至背部→頸部→頭部，順序循環。

的小周天練習法，必須先使腹部感氣，再慢慢地使之循環，詳情將於下一章進一步地說明，根據作者的指導經驗，能以上述的方法達到循環的境界者爲數不多，十名中大約只有一、兩名。

第4章 小周天的修練法



仙道的入門——小周天

使氣循環一周的小周天

欲修練仙道者，首先必須精通小周天的修練法，而所謂的小周天練習就是運氣於下腹部的丹田部位，再將他移至任脈（身體正中線）、督脈（頭部——背部——尾骶骨下的正中線），使氣循環一周的練習，此外，不只使氣環繞一周，而是使氣在幾個重要的部位停止氣，再集中意識加強之。

由氣的循環及加強，有意識地自由控制，這種修行法最初出現於歐伯陽的「周易參同契」，但是這本書的內容十分曖昧、模糊不清，所以只有參考此書，並不能練成小周天。

後來在相關的房中術中，也曾有過小周天的練法介紹，但自從北派的全真教成立後，才有比較具體的文獻記載，而且在各仙道派系中，北派的全真教從不隱藏任何的隱私，尤其是有伍仲虛、柳華陽兩位教主執政時，更將奧義出書公開。其他的如「天仙正理」、「仙佛合宗」、「拜心命經」、「金仙證論」等仙道書表面所寫的內容也都只是隔靴抓癢似的。

此外，柳華陽傳予弟子的口訣，已被整理成書——「大成捷徑」是一本十分詳細的口訣書，此書又分為嵩山本（少林寺的所在地）及嶗山本，前者的內容較佳。

全真派出現不少英明開化的教主，在清末出現的教主趙避塵，也曾以「性命法訣明指」作為仙道入門指引，此書大膽地採用當時由外傳入的生理學觀念，使仙道科學化，從現代的觀點來看時，此種說法並不完全正確，但為了使現代人更能了解仙道的極義，有心人必須在這方面多加努力。

目前的中國的醫學，尤其是在針灸等經絡醫學、氣功法，藉由生理學、心理學的協助，使小周天的分析愈精細，更進一層。無論如何，小周天在仙道中，是最偏的修行法，不再是秘傳，所以只要有名師指導，普通人也只要數個月就可以學會小周天，至於素質較佳者，則只須要數日即可。

例如：在我的指導中，有一名從事針灸工作者，只花費一天的功夫就學會了小周天，並且迅速地感覺到熱的氣塊，使用拇指及食指配合著使氣慢慢地上升，很快地就可到達頭頂，之後，停置於頭頂上，再由頭頂上慢慢地往



道留。仙經書。力於會。性。致者。代表。一位。修練。具。願。塵。的。本。避。學。一。下。趙。科。下。

下移動，如此僅花費四十分鐘。

諸如這種情形，並非前者仙道素質良好，只是他的精力較一般人強，一般而言，具有這種精力者，十人中有三人，多半在一天內就可以使氣伸展至腰部，但假使要使氣回升，往上運行，由於精力消耗過度的關係，一天之內無法完成，並須在三日至一週內才能使氣上、下循環。

當然，這必須經由適當的老師指導，否則，自行修練的話，至少也必須花費半年的時間。總之，小周天的修練並非仙道的中心，只是它的入門，之後，必須再經過全身周天→大周天→採藥→養胎→出神→還虛等深奧的階段，才能達成目標，所以，假使修行小周天就必須花費你幾年的時間，可能在你未成仙前已先昇天了，因此，讀者應了解此點，盡量配合名師指導，以合理的方法來修行仙道。

修行小周天的目的在於意識控制氣，但修行之法應以適於一般人的能力為主，否則，只有特具素質者才能感氣的話，就無法使仙道普遍化了。

例如：前面說過的：(A)、感氣如電流通過般(B)、感氣如磁鐵發射般，或有壓力感、空氣流通感等等，除對氣的感覺及敏感度特別高者，否則不易達到感氣的階段，更無法在下腹部感氣了。

因此，專家們特別利用熱感，如此無論任何人一定都可以感氣，同時，當它流動於體內時，亦較其他的感覺明顯些，可以使用意識追至終極。

在仙道的修練中，熱感主要產生於下腹部的丹田，因為於頭部或下半身發熱時，容易傷及腦部，心臟或呼吸器，這些部位是血管集中的部位，很容易發熱，所以，假使熱感再度集中於這些部位時，就容易影響修練的功効了。而下半身則是血液容易停滯之處，所以發熱的部位不易產生其他的副作用，反而可以增加你的精力，使你恢復元氣。

依以上的情形來判斷，古典仙道書中所謂的「煉精成氣」，有一些語病，因為「精」和「氣」事實上是同一物體，只是按不同的作用來命名，所以應該說明身體的能（氣）為熱能。

修行的環境及身體狀況

修行仙道時，只要按後述的呼吸法及姿勢來做即可，但「築基考證」中曾經記載，修行場所足以影響當時的情況及身體的狀況，所以本書將就此問題提供最低限度的參考。

△場所

- ①房間的構造：避免在吵雜的場所修練，修練當中也不要輕易地讓他人進入。
- ②採光：避免於過度光亮的房間修練，氣容易因此而分散，所以最好使用窗簾，使之幽

暗些。

③空氣：避免於空氣不流通或雜亂的房間內修練，如此做呼吸法練習時，肺部容易受到傷害。

④溫度：避免於具有暖氣設備的房間內修練，如此不易調整正常的體溫，不過，假使修練的時間是冬天時，就可以先調節室內的溫度後，再進行修練。

例如：有位女性，於冬季修練時，就將毛毯捲在腰部上，再坐於毛墊上練習，可以使初學者適應溫度差，但如果經長久的練習，仍須以毛毯暖身，則表示未達效益，因為修練的主要目的，在於使你養成強健的體魄，不畏寒冷，否則，所學無用。

⑤溼度：避免於乾燥的房間內修練，如此修練呼吸法時，容易傷害喉嚨，所以最好調節房間內的溼度。

△身體的狀況及妄想

①汗水：在修行當中，容易發汗，所以為了防止上半身發冷，可以披上毛布，修練完畢後，也必須先擦乾汗水，立即換穿乾淨的衣服，否則容易感冒。

②通風：在修行當中，體內容易發汗，如果為阻止熱氣，而以電風扇或人造風等直接吹用的話，風容易留存體內，產生感冒的現象，至於自然風的吹送情形，也應盡量控制為微風

即可，如果太強烈，也很容易影響身體狀況。

③排泄：在修行中，假使突然想排泄，攸地站起來時，氣會因而散掉，為了預防這種情形，在修行之前應先行排泄，假使在練習當中，迫不得已，必須立即排泄時，就應該先中斷修行，經過二、三分鐘的調息後，完全調整身體的狀況，再慢慢地站起來。

④疾病：假使患了慢性疾病，可以繼續練習無妨，但如果患上了急病，就應該好好地休息，待身體完全恢復後，再進一步地修練。

⑤睏：在修練當中，有時候會因為疲倦而感到睏，此時的姿勢應改為臥法，暫時補足睡眠，待清醒後，再繼續修練。但假使你並沒有睡眠不足的情形，最好改變一下意識集中的部位，如果原本集中於下半身的某一部位，就轉變焦點，集中於頭部，尤其是眉間或胸窩處，如果仍舊無法制止睏意，就應該暫時中斷練習，到附近散步，待精神恢復後，再繼續練習。

⑥妄想：不只是修行仙道時，從事其它工作時，也有可能產生這些情形，制止這些妄想的特效藥是以意識來告誡自己停止妄想。或每當開始妄想時，就眨眨眼睛，使口規律性地上、下咬合，也是制止妄想的方法之一。

此外，在初步的階段皆做了武息、調息者，只要將意識集中於呼吸法友特殊的場所，就不會再產生妄想的情形了。否則，假使不斷地受制於妄想的困擾，便無法達到效果了，以下將

繼續介紹其他的修練法。

意識集中點、呼吸法、坐法

集中意識的部位

修練小周天時，應注意以下三點：

△集中意識於特定的部位。

△練習小周天呼吸法

△練習下腹部及肛門的運動。

第一點中的意識集中部位因人而異，所以應該注意下列的事實。

(1) 年輕、精力旺盛的男性——下腹部（丹田——位置因人而有差異，肚臍下三公分之處再入三、七公分的部位）。

(2) 年老、身體衰弱的男性——會陰（睪丸的根部至肛門之處）。

(3) 年輕、精力旺盛的女性——臍中或下腹部（只限於皮膚表面，內有子宮，因而不可使之生熱）。

(4) 年老、身體衰弱的女性——陰部（任何一點皆可）。

以上為一般按理推算的位置，假使你意識集中於該部位後，仍未生熱，可以嚐試著將意識集中於其他的部位，如以下的部位：

△命門——腰部（肚臍正背面（適用者）——血壓高者及頭昏眼花者。）

△尾骶骨——尾閭——欲使大周天型態之氣上升者。

△頭部——頭頂下的泥丸及眉之間——時常於修練期間，產生睏倦的感覺者。

△足底的湧泉——足腳凹陷處——易頭昏眼花者。

△腳拇指——隱白及大敦穴道——心神不寧或精神衰弱者。

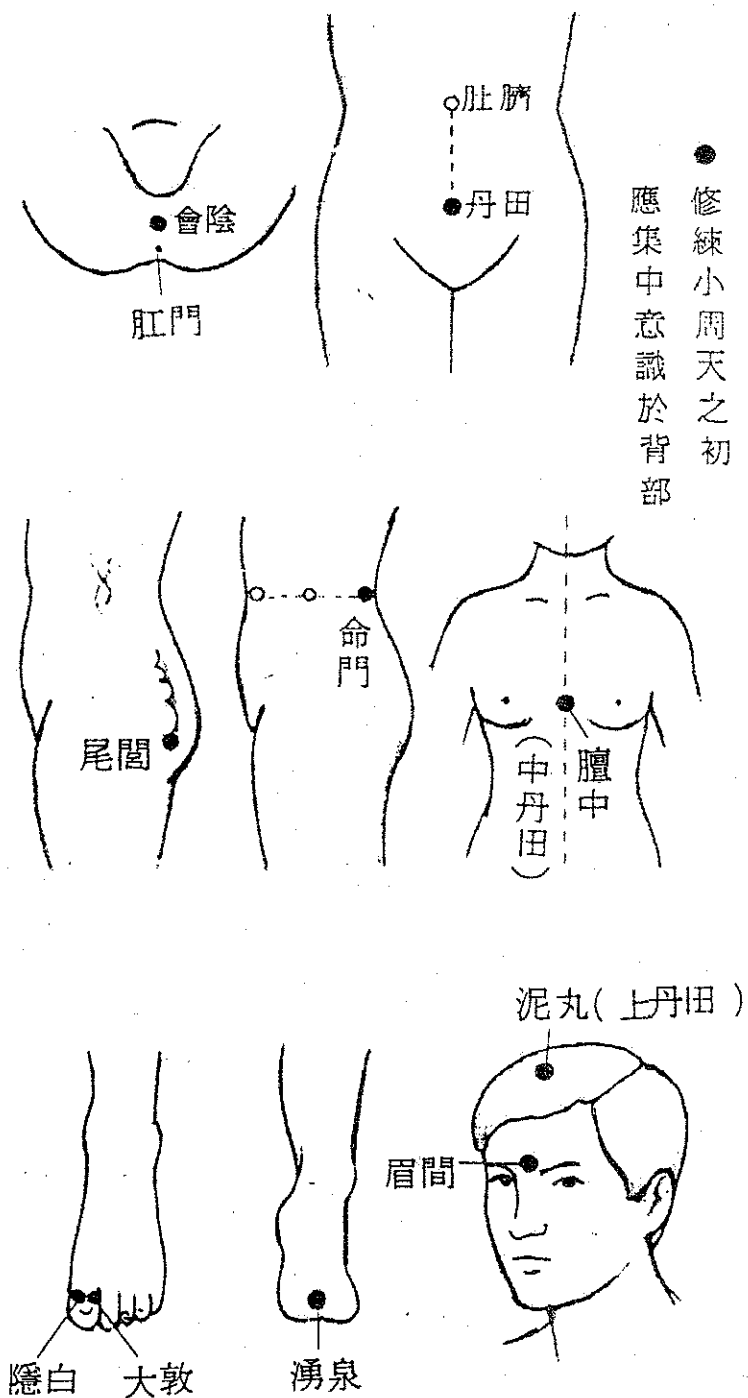
假使是男性，除(1)、(2)外，亦可集中意識於命門及尾閭之間，併用武息呼吸法，但是流至頭部後，就必須改用文息及調息呼吸法，使用文息及調息的呼吸法，氣必須轉換為熱感（如壓力感）方可，此項十分重要，不可遺忘。假使修練者為女性，除了(3)、(4)外，皆併用文息或調息呼吸法，但不可過度強烈地生熱。

仙道的呼吸法

在修行仙道中，一方面須集中意識，另一方面則必須併用呼吸法，促使迅速地生熱，修練

●修練小周天之初

應集中意識於背部



小周天有二、三種呼吸法，以下將逐一地介紹。

武息

①於下意識地吸、停、吐、呼的同時，必須使下腹部及肛門的括約筋緊縮，之後，斷斷續續地由鼻子呼吸，使下腹部緊縮，並開始想像，吸入的氣，已逐漸地進入下腹部。

②充份地吸氣後，使下腹部隆起，肛門緊縮，呼吸暫時停止，集中意識於下腹部。

③暫停呼吸數秒鐘，又從鼻子斷斷續續地用力吸氣，使下腹部的隆起消失，放鬆肛門，意識仍舊集中於下腹部。

④練吸、停、吐氣等各以五秒鐘進行，適應後，再以十、十五、十的比率來做，我本身是以十五、三十、十的比率進行，練習後，覺得全身迅速地發熱。

△注意①：於未適應此呼吸法前，練者較易使下腹部用力，因此容易引起肩膀或背部酸痛，而引起這種情形的原因是上半身太緊張的關係，所以應放鬆肩膀，把手掌放在上下腹部，於修練武息時，注意是否下腹部的力量較強。

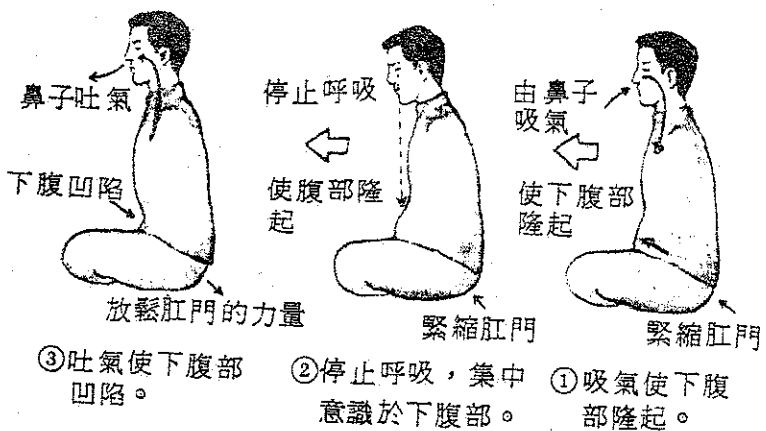
△注意②：因事故受傷或剛開刀後的人，修練武息時，傷口會感到疼痛，所以可以按下列即將說明的調息及文息，勿操之過急，發揮耐心地做。

文息

完全不用意識地呼吸，亦勿須使下腹部及肛門的括約筋緊縮，換句話說，完全使用平常的呼吸動作，下腹部在此活動中，會輕微地向前，不過，不須要太緊張，因為乍看之下，文息似乎比武息容易做，其實不然，因為意識不集中時，只能達到胸式呼吸，而無法達到腹式呼吸的境界，所以假使按一般的原理來說，根本無法產生「氣」，所以文息屬於冥想的進一階段，只有那個時候，才能引起腹式呼吸。

這項既長久又緩慢的呼吸法，只有於身體完全放鬆的時候才可以做，所以非一般人所能達成，因而古人就另外想出以下意識達成效果的半文息法，我稱之為調息。

調息或半文息

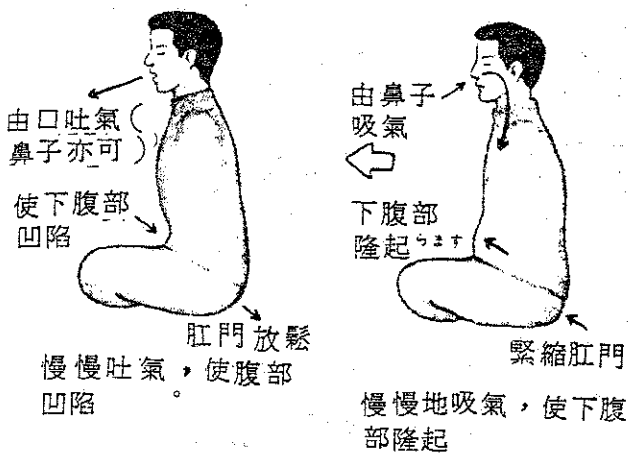


這類的呼吸法較適合一般人修練，只要慢慢地吸入氣，使下腹部逐漸地隆起，之後，再慢慢地吐氣，而且必須注意邊吐邊使下腹部縮小。此類呼吸法多多少少會帶來下腹部的緊張，不過，並沒有武息強烈，至於吸吐的時間，吸短吐長或同長皆可。

此外，希望將此類視為補助武息者，除了下腹部的緊縮外，肛門的括約筋必須隨之收縮，而且當吸氣時須緊縮，吐氣時則又必須完全放鬆，初學武息而無法達到成效者，可以先練習調息的呼吸法，假以時日，必可達到武息的境界，只要修練者以長久的耐性來學習。

以上所介紹的三種呼吸法，是仙道修行中的基本要件，所以為了完全學會，必須一再地練習，如果無法達成此一階段，就又進一步地修練另一階段，根基不穩固，必無法暢順地達到仙道的最高境界。

修行仙道的各類坐法



修行仙道時，可自由在地調整姿勢，如盤坐、坐在椅子上或躺臥皆可，但姿勢要求正確，一旦選定某一姿勢時，應盡量使身體挺直，否則氣會因你的傾斜而受阻，無法暢流地循環於體內。

修行此法時要訣如下：

上半身挺直——腰部亦須挺直——放鬆肩力——臉部稍微向前。

臉部當然也可以挺直，朝著正前方注視，不過，修練武息時，因為對初學者而言，下腹部過於挺直時，意識不易集中於下腹部，所以稍微朝下時，比較容易達到效果。

有關仙道的修行姿勢要點如下，由於初學者比較不易適應，所以現在來說明傳統修行用的做法，但這並非瑜珈術，那麼強調姿勢。最主要的要訣應採取自己覺得最舒服的姿勢即可，否則，十分鐘之內，你就會感到腰酸背痛，不但如此，精神也會因酸痛而分散，必無法專心地修練仙道，而且仙道的修練法除了坐法外，仍有站、臥兩種方法，在各姿勢中仍有幾項不同的型態，以下將加以說明。

(1) 自然盤膝——即盤坐，這是一種比較舒服的姿勢，假使其中一脚感到麻木時，可以上、下腳交替位置，這麼一來，就可以盤坐數小時了。

△注意：長時間地盤坐後，背部或肩膀都會因疏忽而鬆弛，所以偶而必須下意識地挺直背脊。

(2) 單盤膝——禪學中稱之爲半坐，只將一隻腳盤放於另一隻腳上，此種方法對於初學者比較容易。

△注意：此種方法的缺點是很容易麻木，此時，可以換腳，或鋪上坐墊，以補足此項缺點，使背脊不至於傾向任何一方，保持安定的姿勢。



自然盤膝

(3) 雙盤膝——亦爲盤坐的一種，雙腳皆互盤，完全交握，在禪學中稱之爲結跏趺坐。

此爲最佳的坐法，這麼一來，背脊比較容易挺直，不會和單盤膝一樣，另一邊的肩膀垂下。

△注意：雖然比較容易挺直，但是此種盤法很容易麻木，對初學者來說，不太容易達成，爲了預防這些缺點，可以時常換腳。



單盤膝

(4) 跪坐——這是一種很安定的姿勢。

△注意：由於體重都壓在腳上，很容易產生麻木的現象，而且練習全身周天時，氣也不容易傳至腳上，假使不習慣此種坐法者，可將之視爲補助性的坐法即可。

(5) 坐式——坐在椅子上，鋪上坐墊，便可維持數小時，不習慣跪坐者，可改做此式。

△注意：在寒冷的季節裡，足部容易發冷，而且下半身無法運行，爲了預防以上的缺點，可以在腳上蓋著毛毯，於溫暖的房間內修練，但也不能坐在柔軟的椅子上，身體容易因此而彎曲，不易實施呼吸法，最好使用有椅背的椅子。

站法

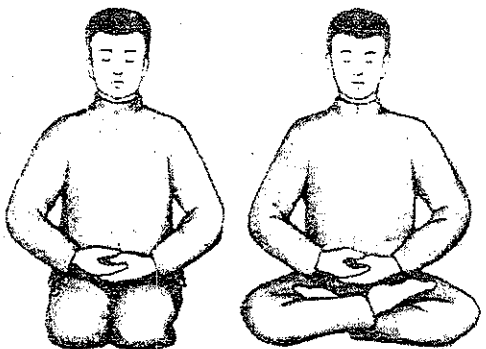
(1) 平立式——背脊須挺直，雙腳保持平行，並張開與肩同寬，雙手則平放於胸部或肚臍的部位。

△注意：站立的姿勢，通常無法維持長久，因此應盡可能地保持良好的姿勢，盡量達到效果。

(2) 丁立式——以平立式的基本姿勢，把左腳向外側張開九十度，（右腳亦可）此爲拳法的站立方式之一，可以護住要害。

△注意：與平立式大約相同。

但這並非仙道的內功法姿勢，而是拳法中的吸氣功法



端坐

雙盤膝

、外功法所採取的姿勢，所以身體比較容易疲勞，所以初學者可將之視為輔助性的姿勢，不過，如果你想發揮武術於仙道中，練習之初，就必須採用這種姿勢。

臥法

(1) 仰臥式——墊高枕頭，採仰臥的姿勢，此為平常的睡眠姿，十分輕鬆，將雙手置於腰部及腹部。

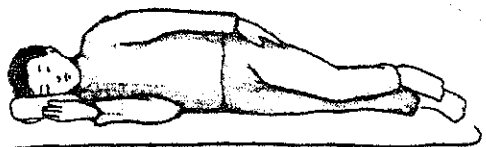
△注意：由於下腹部不使力，很容易入睡，因此，又有身體衰弱，無法採取坐、站法者，才可以使用這種方法，如果年輕力壯者，只能在睡覺前或早起後採用這種姿勢。

(2) 側臥式——使身體側臥，下面的手不可受到壓迫，上面的腳伸直或稍微彎曲皆可。

△注意：與仰臥式的注意事項大致相同，只有身體或手腳不適者才能使用，普通人只能在午睡醒後採取這個姿勢，否則很容易入睡，無法達到修練的功效。



仰臥式



側臥式

修行小周天的方法

培養精力的方法

修行小周天之初，必須先培養精力，假使精力不足（即氣不足），氣就無法流通於下腹部及頭部之間。培養精力的方法很多，以下將逐一地說明。

(1) 止洩——避免輕易地外洩精力，例如：性行為或操勞過度、熬夜等都容易造成洩精的現象，因此，一旦你決定開始修行仙道之後，必須養成早睡早起的習慣，注意睡眠的時間，至於練成小周天的期限，一向因人用異，快則一、二週，慢則三、六個月。

(2) 精力食品——喝精力劑或食用精力食，屬於地丹法的領域，本書因篇幅的關係，無法詳細地介紹，只大略地說明。一般皆長期食用蒜頭、萆菜、高麗參、枸杞及生薑來補足精力。

(3) 房中術——吸收異性的精氣（陽氣），關於此點，本書不多加介紹，欲詳知內情者，請查閱其他的書目。

此外，房中術比較適合精力衰弱的老年人或身體特別虛弱者使用，所以年輕力壯者不須要使用此術，況且學習的過程不易，假使用法不當，非但無法吸收對方的氣，反而會喪失自己的元氣。

(4) 手掌吸氣法——以手掌對著樹木吸氣，關於吸收的技巧，前面已有詳盡的說明，可供查閱，但是此法對於手掌不感氣者，無法發生效用。

(5) 刺激經道、脈絡——此由一般人修練，效果較佳，但是修練者本身無法以針止住穴道，使用指壓法，又須費時良久，因此，我覺得應該改用意識集中的方法，再直接配合灸或溫灸來溫暖該部位。

不過，有一點必須注意，假使你意識集中的部位是頭部（泥丸）、胸部（膻中）的話，使用溫灸法時，由於體溫急速升高，將有害於身體，所以，溫灸的部位只限於下半身的命門、會陰、湧泉等部位，而艾草的數量每次為七、十五，時間大約為十五、二十分鐘（仔細觀察溫度），身體比較虛弱者除了以上的做法及部位外，也可以在肚臍上放置鹽或磨碎的生薑，直接點火，實施溫灸法。

修練的姿勢

待培養足夠的精力後，就可以選擇坐法，最好依個人的習慣，採取最舒服的姿勢，依我的經驗顯示，單盤膝較佳，不過，你隨時可以更動坐姿，有時候也可以採取自然盤膝法，但這種方法有季節限制，冬天時手腳容易冰冷。

決定坐法後，將左手拇指放入右手拇指及食指所圍成的圈內。之後，將手置於肚臍上，未完全學會呼吸法者，力量只能活動於腹部上，便可以將雙手手掌各置於上、下腹部。而後，背脊挺直，腰部使力，放鬆肩及手臂的力量，頭部稍微朝下，將意識集中於眼睛可以視得的地方，假使是普通人，只要集中意識於丹田即可，女性則可以集中於臍中，至於集中意識的

要訣如下：

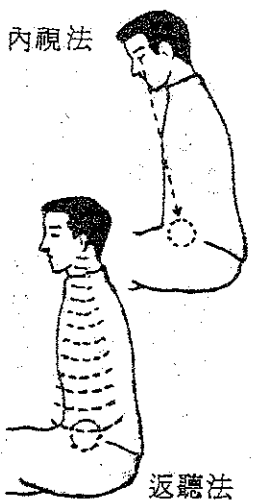
(1) 內視法：集中意識於特定的部位之後，就閉上眼睛，以「意識」注視丹田，使用此法時，稍微使臉部朝下，比較容易達成目標。

(2) 返聽法：豎立耳朵，靜聽由丹田所發出的聲音，當然，假使時值修練者腹部不舒服，可能會傳出其他的怪聲，但你必須排除這些因素，仔細地聆聽其他不易聽到的聲音。假使初練時，仍未能習慣



得姿，力
覺坐直使
己的挺部
自服有腰
用舒背
採最，

雙手交握



，可以將意識集中於一耳，日後再雙耳齊聽。

修練的順序及應注意的事項

決定修行的順序，即須決定呼吸法，一般皆因人而異，有些人採用武息，有些人採用文息，現在先以採用武息的人為說明的對象。

①先使下腹部凹陷地吐氣，之後，再慢慢地吸氣，過了一會兒，再盡量地完全吐氣，重覆這些動

作三～五次後，就可以完全清除不潔的空氣。

②調息（以武息為主，肛門應緊縮）二～五分鐘。（假使武息仍做不好時，應持續練習十～十五分鐘）。

③進入武息的階段，前面已經提過，吸氣時應斷斷續續地由鼻孔吸入，吸氣時則應配合隆起的情況，好好地配合，否則，有時候會產生下腹部已經隆起，卻仍繼續吸氣，或吸氣已經停止，而下腹部仍未隆起等現象。

至於肛門的括約肌，應該也要配合斷斷續續地吸氣，不可在吐氣之前完全放鬆。

④初練者，若長久地練習武息，往往會因疲倦而使得下腹部無法緊縮，導致呼吸紛亂，所以練習十～十五分鐘後，就應該改為調息，經三～五分鐘後，再繼續修練武息，總之，一天之內應練習一個小時。

⑤一天應做一小時的修練，因為三十分鐘內，一般人仍無法感覺它的熱度。以前的仙人，由於閒來無事，皆以一天三小時為基準，但目前社會的情況不同，時間匆促，因此一天只須要修練一小時即可。不過，每天只修練三十分鐘者，絕對無法練成小周天，若你的上班時間緊迫，一天確實只能修習三十分鐘，就必須在假日中補足時數。

⑥修行完畢後，應停止武息，調息三～五分鐘，活動頸部，按摩手腳，之後，再慢慢地站起來，恢復日常生活，切忌修練完畢後，攸地站起來。

⑦練習文息者，應先以調息為主（肛門不必緊縮），連續做一個小時，假以時日，該意識集中的部位必可感氣。

循環於身體之氣的週期

進入仙人之相

每天依上述的方法不斷地練習後，下腹部就會逐漸感到溫暖，假以時日，溫暖的感覺會轉變為熱感，此時的精力特別旺盛，體力充沛，普通人大都無法忍受，繼而尋求性刺激，到處發洩精力，導致費心修來之氣盡散，前功盡棄。

爲了預防此事發生，你必須忍耐，無論如何，必須通過這個階段，忍耐期大約爲二、三週，之後，對氣的感覺將會有所改變，必可進入另一個修行的階段。

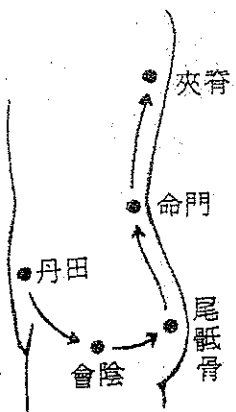
陽氣的來源

目前已經進入修行仙道的重要階段，此時體內的感覺，會從溫暖轉變為熱感，再度轉爲壓力感，下腹部也會產生輕微的震動，至於震動所發出的聲音，則因人而異，有些人覺得如同風鈴的輕脆響聲，有些人則覺得如鍋熱時所發出的聲響。

若加上力量於產生熱感的部位（陽氣），它將會移至上腹部，在腹部內不斷地移動，有時，它會移三陰室，此時應緊縮肛門，不可使它洩出，之後，陽氣會變成一股熱的線狀，流至會陰，此時應將意識集中於此，增強力量，使陽氣穿過會陰而至尾椎骨。

陽氣到此之後，就應將意識集中的部位移至此，使它產生震動，陽氣就會從這個部位穿過，同時，接近腰部的命門或夾脊上時，將有一條熱線流通，到此境地後，陽氣會稍微減弱，就必須再運用武息及集中意識。

從尾椎骨至頭部的陽氣，欲使其暢順地達到頭部的話，就必須應用吸長吐短的武息修煉法，例如平常的比率如果爲 10：15：10，現應改爲 15：15：10。依此比率在命門（或夾脊）



運用吸長吐短的武息後，該部位也會產生震動，而且當熱的陽氣流動時，也會以線狀通至頸部（玉枕），也有些人則只能達到大椎。

由於該部位距丹田仍遠，所以要使它完全暢通，必須運用一股強勁的力量，而精力不足者往往只能達到這個境界，往會就再也無法再往上了，此時，必須再度運用武息及集中意識，假使氣可以暢通至此時，有些人的陽氣會如

同消失了般，有些人則覺得後腦的皮膚下好像有許多虫蠕動著般，而使頭部有一股壓力感。此外，也會覺得頭頂或後腦部有某些氣體進出……等等，諸如以上的現象，皆一再地表示陽氣已經達到頭部。

溫養陽氣於頭部內

當陽到達頭部時，暫時保留於此加以溫養，所謂的溫養即意識集中，只是集中力可以較以往輕些，而且它所運用的呼吸法不是武息，卻是文息。

意識集中的部位首先於感陽氣的部位進行，之後，再從陽氣移至頭頂下二公分處，依此方法繼續做，直到其質從熱氣轉為薄荷似地涼氣感為止。

假使當天無法一股作氣地完成此一階段，就必須中斷修練，次日再由下腹部感氣，送陽氣至頭部溫養開始，這麼一來，慢則三、四天也可以使熱氣轉為涼氣了。經過這些變化後，陽氣塊會覺得十分舒服，使它在頭部內自由自在地移動，可以使你清醒或有如同仙遊般的感覺。



使陽氣向下移動的方法

經過頭部的溫養，而使陽氣變質後，就應該使它由身體的正前方向下移動，方法如下：

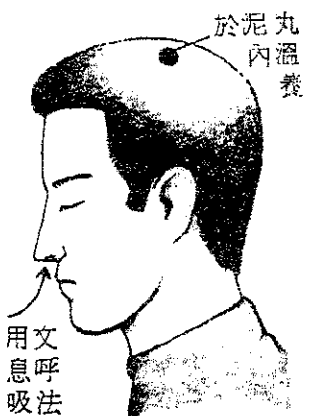
- ① 首先，經由意識，將陽氣移至眉間，此時所產生的感覺也因人而異，有些人覺得如同小虫蠕動爬行一般。

- ② 從頭部移至眉間後，繼續送至鼻部，接著轉至人中，

- ③ 經由頭部移下陽氣時，所運用的呼吸法與前述不同，即將吸長吐短改為吸短吐長，比率為 10：15：15。假使你不易移動陽氣時，便可以將比率改為 5：15：20；必要時，可以省略停息這個階段。

- ④ 當你的人中產生癢感時，立即將陽氣移至舌尖，此時，舌尖必須抵住上牙齦，否則陽氣會就此消失，因此，實施呼吸法的同時，最好先做好這項準備。

- ⑤ 當陽氣流至舌中時，會產生輕微的麻木感，如同舔乾電池般，同時，這些唾液可以吞食，因這時候的唾液不同於一般的唾液，在仙道中稱之為津液，是增加健康，恢復年輕



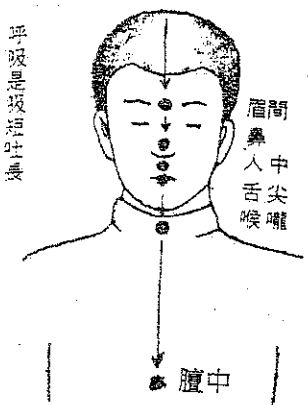
的好藥材，這一點可由生理學說明，因為唾液腺內分泌出「唾液賀爾蒙」，所以可以保有青春。

⑥ 吞食這些唾液之後，再將陽氣移至喉嚨，經喉嚨至胸間的臆中，在這個部位運用文息加以溫養五分鐘。

⑦ 經由臆中下移，就回到了出發點——下腹部的丹田，回到丹田後，那些具有涼感的陽氣將會再恢復原來的熱感，到此為止，陽氣已在身體內循環一周了，在仙道中，稱為「小周天」或「旋轉河車」。

將陽氣從尾骶骨送至頭頂的過程（督脈），稱之為「進陽火」，而將它從頭部運至丹田（任脈）的行程則稱之為「退陰符」。

在進陽火的流通中，陽氣的感覺特別明顯，其熱度及流電的感覺亦不會中斷，假使中斷的話，則表示陽氣洩於某一部位。至於退陰符的流通中，假使是初學者，感覺不太明顯，時常會有突然出現或突然消失的感覺，不知情者，以為陽氣已經消失，就中斷練習，我曾經看過這樣的人，因此，初學者應注意這些現象，或者練習之初，有氣無



呼吸是短吐長

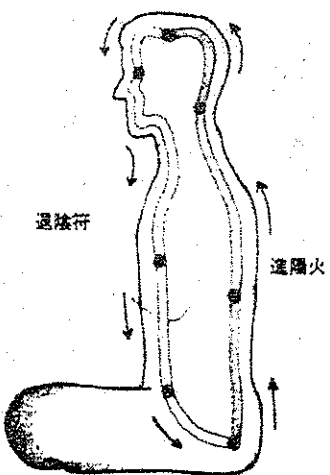
法連接的感覺時，只要每天努力地修練，這種現象也會逐漸地消失。

以上所介紹的進陽火，退陰符的狀態是最標準的情形，讀者並非必須完全達到這些境地，假使以初學者而言，開始時就能達到這個境地者，則表示他具有仙道的素質或精力特別旺盛，不過，最主要的原因是他們的意識集中力強。大部份的修練者，都只能輕微地感到陽氣，而且發出的氣也不強，甚至沒有震動感，總之，一切慢慢地來，不必操之過急。

雖然這種情形並非最理想的現象，但對那些每天要耗費精力投注於忙碌的工作者而言，已經可以了，否則，他們將無法順利地完成仙道的每一階段，換句話說，只要你能於丹田的部位感到陽氣，而且有股力量流至會陰或尾骶骨的話，就可以修練小周天了。

每日練習小周天的方法

只要練成小周天之後，便可以輕易地使陽氣循環身體一周，所以修練者應自行安排時間，每天練習直到氣已經循環身體一周為止，然後，再以意識來控制，以便加強陽氣，現在我們來介紹每日的小

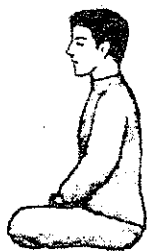


行小周天時的陽氣循環路線

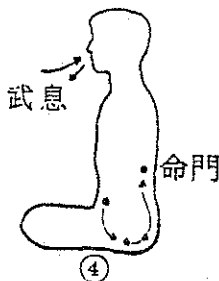
周天標準練習法。

每天按規則來做，自然可以自如地控制陽氣，同時也可以加強之。

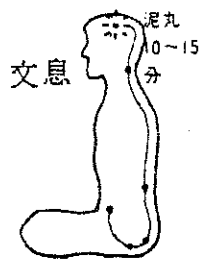
- ① 先選自己習慣的坐姿（例如：單盤膝、自然盤膝等……）。
- ② 吐氣二、三次，將肺部內受到污染的空气完全吐出。
- ③ 調息三、五分鐘後，實施吸、吐同長的武息，直到產生陽氣。
- ④ 產生陽氣後，就改用吸長吐短的武息呼吸法將陽氣送至會陰及尾骶骨處，之後，通過背脊而至命門（或者夾脊）。
- ⑤ 待命門（或夾脊）的部位感到熱後，就停止陽氣，改用文息溫養五分鐘。
- ⑥ 在命門溫養完成後，再以吸長吐短的武息，將陽氣送至頭頂。
- ⑦ 將陽氣送至頭頂後，就送至頭頂下二公分處，實施兩分鐘的文息溫養。
- ⑧ 在泥丸溫養後，再改用吸短吐長的武息，將陽氣移至眉間、鼻子、舌尖，直至臍中。
- ⑨ 到達臍中後，再度改武息為文息，溫養五分鐘。
- ⑩ 最後，再以吸短吐長的武息呼吸法送陽氣回到丹田，此時，再改為文息，實施十、十五分鐘的溫養，完成小周天的練習。
- ⑪ 完成小周天的練習後，不可以立即站起來，應調息二、三分鐘，活動肩膀，按摩手腳



① 坐姿



④



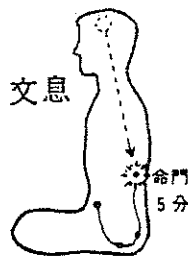
⑦ 於泥丸內溫養



⑩



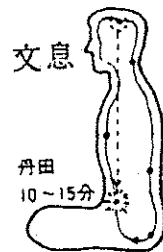
②



⑤ 於命門內溫養



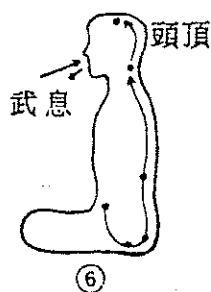
⑧



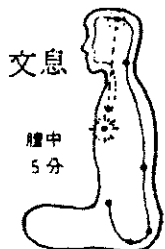
⑩ 於丹田內溫養



③ 產生陽氣



⑥



⑨ 於臍中內溫養



⑪ 調息

後再站起來。

這個練習法因人而異，每天大約以四十五分——一個小時的時間來做，這樣連續練習二——四個月後，就可以明顯地感到陽氣，再以意識來控制。

剛開始時，使用各種武息呼吸法使陽氣上、下，習慣之後，就以文息來做，要使③陽氣發生時，最好以調息及意識的集中為理想。

說實在的，像武息這類艱苦的呼吸法，如果做得太久，將對身體有害，陽氣也會過強，恐怕無法收拾。

小周天的生理學及仙道病

科學觀點下的小周天

到目前為止，科學仍無法給予明確地說明，為什麼人們可以完成小周天，但已經肯定它的醫療及強身的效果。

當然，從肯定經絡現象的立場來看，即身體能經過這個路線而形成循環現象，總之，到目前為止，它仍舊尚未得到完整的肯定，尤其是西醫，更不承認這種現象，但對於修煉小周天後，所產生的效果，他們又無法予以合理的說明，後來，經過一再地研究後，他們給予以下的結論：

所謂的經絡，姑且不論其存在與否的事實，但的確有某種的生理現象，會因病人的意識作用，而在肉體上產生作用，這是站在心理學的觀點來看，具有一種暗示的作用，並非主觀的心理作用，而是一種客觀的現象。

以上的過程可由神經系的立場來理解，即將意識集中於某一點時，就會覺得這一個部位

產生熱氣。

在此階段時，只有你本人才會覺得這是一種主觀感：假使你每天不斷地做這個練習，別人也可以感到這股熱氣，或儀器中也可以測得。

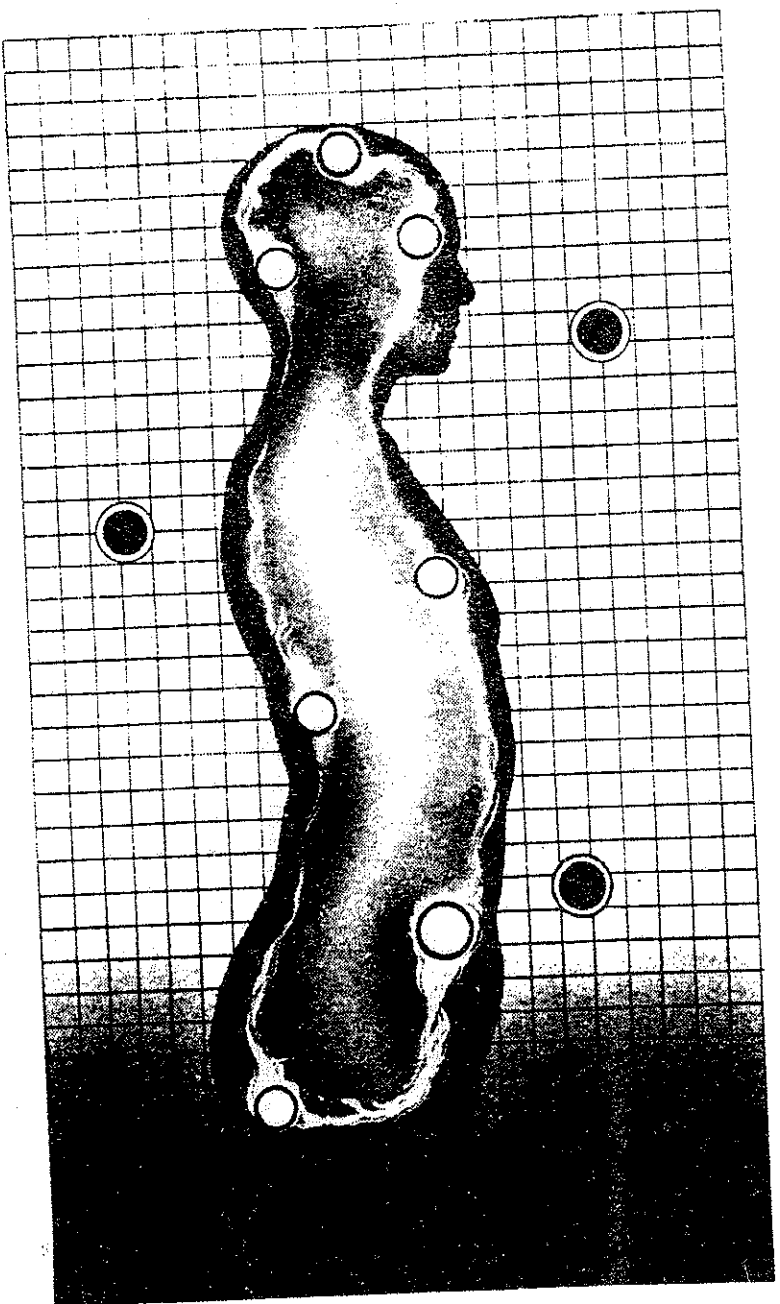
這是因為長時間地對著某一特定部位集中意識時（神經作用），對該部位的神經系統加以刺激，就會產生影響，小周天的練習也隨著同樣的道理，由強烈的意識集中，而對該部位的神經系統產生特殊的作用。

熱氣的產生為陽氣沿著任、督二脈移動的情形，也可以以同樣的觀點來說明，換句話說，由意識的集中及呼吸法產生的運動，使它生熱，完成此一部位後，再將這個方法移至下一個部位，這麼一來，這些感覺就會上、下移動。

連接這些移動的感覺後，就會形成循環於身體的路線，以此觀點來看時，就根本沒有所謂的經絡了，只是本來個別發揮作用的神經系統，在肌肉系的路線，由意識彼此聯絡的關係。

另外，有關於開發身體前方正中線的氣路之事，也可以簡單地加以說明，因為從生理學的觀點來看，因為在此路線上集中多數的神經叢，所以很容易聯絡。

這些是從純生理學的觀點來說，我本身也同意這些說法，因為在陽氣上升前，必須使附



近的肌肉震動，換句話說，表示過去未曾運用的肌肉，現在已經恢復它的肌能，所以要使它發揮作用前，就會產生震動或輕微跳動的情形。

本來，人體的肌肉，一切皆由人的意志來操縱，可是隨著成長後，由於一部份的肌肉未使用，逐漸退化，幾乎都沒有運用，所以陽不通的原因在此。

古仙道書上所提過的「重要部位」，即陽氣通過的重要部位，換句話說，由這種不隨意肌化的肌肉使它停止氣的暢通，所以全身的肌肉如果柔軟，陽氣就比較容易上升，因為他們沒有阻止陽氣之物。

以上為西醫的道理，也是他們想使小周天合理化所產生的結論，是否正確我們仍不知道，但我認為身體能的路線仍舊存在。

各種的氣循環法

修練仙道者，例如丹鼎派及南派都誤以為使氣循環全身的方法只有「小周天」，其實不然，因為修行仙道的終極目標並非「小周天」，它只不過是修行大周天的入門，幫助修行者更上一層樓的基石。

關於這一點，有很多人都誤解了，因此，我要一再地強調，「小周天」並非神，並非仙

道的終極，它只是丹鼎派中最普遍的修行法而已，為了進一步地澄清這個錯誤的觀念，我將介紹各派所修行的初階及修行法，以供各位參考。

(1)擴大收縮型——此法以肚臍為中心點，重覆地使腹部凹陷或隆起，藉以進一步地控制氣的收縮。

(2)左、右旋轉型——運用呼吸法，使陽氣產生於下腹部或臍中等部位，並在身體左右做圓型的旋轉。

(3)下腹部運氣型——使陽氣產生於下腹部，運至足部或腳尖，再使它回到原來的部位。

(4)焦點集中型——使陽氣產生於身體特別柔軟或患病的部位，並由意識集中加強，來治療該病症。

(5)肚臍命門聯接型——使陽氣產生於肚臍的部位，假使覺得它已經和命門聯接了，就以肚臍為中心地朝外側（女性朝內側）下意識地畫圓，之後，再由外側朝內側（女性朝相反的方向），反方向地畫圓。

(6)意識導引型——運用前面說過的感氣練習，由手或腳導入體內，使陽氣循環一周，例如：剛開始時，先由湧泉產生陽氣，再導入命門。

(7)全身開發型——這是一種使全身感氣的方法，下一章將會進一步地介紹，名為「全身

周天」。

(8)衝脈(中脈)開發型——這種方法不容易練成，因為陽氣並非流通於任、督二脈，而是送入身體中，相當於瑜珈術中的昆達科尼法，就仙道的立場來說，此為開發大周天型的陽氣，效果甚佳。

以上所介紹幾種陽氣循環法，因人而派而有所不同，當你完成小周天的修行後，便可以依你個人的情形而定，參考這些方法。

修煉仙道所引起的莫名疾病

完成小周天的修煉後，你的體質會有所改變，例如：不怕冷，充滿活力，除了輕微的感冒，幾乎可以避免其他的疾病，但是假使你在修煉期間，用法不當或操之過急時，將會導致其他莫名的疾病纏身，不過，只要你即時發現，運用其他方法來矯正，必可不治而癒。

其次，陽氣循環不順暢或用法不當時，因意識控制失常所引起的異常現象，乍看之下，如同生病般，其實不然，所以即使你請教名醫，仍舊無法治療這些「怪病」的，為了避免以上的情形，以下將說明它的實際狀態及避免的方法。

氣的空轉

當氣空轉時，即假的陽氣循環，在循環中既無熱感也無正常的物理現象，只覺得體內有某些物體存在，並旋轉於任、督二脈，這時候，修煉者通常無法控制意識，嚴重時，可能會終日空轉不停。

△原因：這是循環陽氣時，操之過急所引起的現象，此外，誤以為小周天的重點只在使陽氣循環者，也會引起這些情形，或是認為呼吸時，陽氣就已循環一周者，也會造成氣空轉。

△方法：開始修煉小周天時，就應該徹底實行，直到精力足夠後，才使它循環，而且不可以為循環一周後，就達到小周天的境界了，因為「溫養」的過程，才是修煉小周天當中的重點。

假使修煉所產生的錯誤，已造成氣空轉時，應立即停止修煉及呼吸法，最好馬上將意識集中於拇指或湧泉等部位，以免影響身體健康。

陽氣無法下降

有時候，修練者會遇到陽氣運上頭部，卻無法下降的問題，此時，頭部會有膨脹感，嚴重的話，甚至會產生頭痛的現象。

原因：這種情形也是修練者操之過急所引起，或者當眼部周圍的肌肉或頸部肌肉僵硬時，也會發生這種現象。

方法：將呼吸法改為吸短吐長，比率為5：10，此外，假使是因眼部或頭部的肌肉所引起，可以洗熱水澡或三溫暖，使身體充分發汗，再按摩頸部及眼睛周圍的肌肉，

如果這種方法無法達到效果時，就必須以針或在腳的湧泉部位實施十五—二十分鐘的灸法來換救，意識也應集中於拇指或湧泉。

陽氣未通過任、督二脈

在修練當中，陽氣突然消失了，或流至足部末端等情形，或同時在任、督二脈或足部感覺到陽氣等異常現象。

原因：修練者未徹底集中注意力，所以無法完全地控制陽氣，導致陽氣四散，所以他會在不同的部位感覺到陽氣的存在。

方法：唯一的防制法是徹底的集中意識，分別使用內視法及返聽法。

此外，當你在身體各部位都可以感覺到陽氣時，也是由於意識不集中所引起，此時必須徹底集中意識於下腹部——督脈——任脈這條路線即可，以免造成其他的異常現象。

酒、性、熬夜

在完成小周天的修練前，假使染上了喝酒、嗜性、熬夜等習慣時，將無法再控制陽氣，因而導致死亡者，也有不少。

方法：至於喝酒、嗜性、熬夜等三種習慣，那一項的影響性最大，至今仍無定論，一向因人而異，總之，在完成小周天的修練前，最好避免這三項習慣，此外，在天氣變化劇烈時，也應該好好地防備。

修練小周天所引起的失眠症

有些修練者習慣於晚上修練小周天或武息呼吸法，但這麼一來，就很容易引起這種現象。

方法：修練武息和劇烈運動的原理相同，初修練完後，身體會產生熱能，導致興奮，無法入睡等現象，因此，最好避免在晚上就寢前修練小周天或武息呼吸法。

此外，修練小周天時，必須將陽氣運至頭部，導致腦機能過度充沛，而無法入睡，此時

，只要集中意識於湧泉，使陽氣降下即可。

除了這些情形外，仍有許多因修練仙道所導致的莫名疾病，不過，這些現象都是由於用法不當所引起，修練者應該特別注意這一點，而且一旦發現情形不對時，應立即停止練習，回復最初的修練法。

第5章

大周天 ——超人世界的入門



使氣發射於全身——全身周天

聯接小周天、大周天的修練法

每天修練小周天後，陽氣就會逐漸地加強，具體來說，以往所感覺的熱能如一條細線般，而目前卻覺得如粗棒般，同時，它的熱感也會轉變為壓力感。

達到此一境界時，陽氣不只循環於任、督二脈，也會循環至其他的奇經，最後，完全充塞於全身的經絡。

翻閱仙道的經典來看，有些人認為此一階段為「小周天」，有些人卻認為是「大周天」，但我認為，若稱之為小周天，似乎不合其義，因為陽氣又循環於經絡中，可是若稱之為大周天，卻又稍嫌不足，因為完成大周天後，所感覺到的現象不止於此。

不過，可以肯定的是，這個階段已是大周天的入口，所以我就自稱它為「全身周天」，顧名思義，便可以了解氣的循環情形，另一方面，亦不必爭論它究竟是小周天還是大周天。換句話說，全身周天就是聯接小周天及大周天的過渡階段，它本身也可以分為一些階段

，依我的實際經驗，將它們分為三個階段，分別介紹它的練習法。

全身周天的第一個階段

第一個階段是小周天聯接大周天的重要關鍵，假使無法完成，也就無法進入更高的境界了。關於這個階段有些仙道古書描寫得十分繁雜，其實，這反而容易使修練者與經絡路線混淆，為了避免這種情況，以下將使用科學氣功法來合理地介紹，方法如下。

①小周天——先將陽氣流通於任、督二脈，完成小周天的循環後，再使它回到丹田，下至會陰。

②足經通竅——使陽氣從會陰沿著腳的內側，直至腳底的湧泉，再加以溫養後，沿著腳的外側使陽氣上升，直達尾骶骨或命門的部位。

③帶脈通竅——以命門為起點，使陽氣在腰部循環一周，再回到命門。

④手法通竅——以命門為起點，使陽氣通過背部的大椎（將頭向前彎曲時，突出的骨下，流通達大門，再從此處沿著手臂外側至手掌的中心（名為勞宮）溫養後，再沿著手臂內側流通陽氣至胸間的膻中，最後，再使陽氣回到丹田，於是完成全身周天。

完成全身周天時，運用文息呼吸法，以意識引走陽氣，如果到達手或腳的末端，陽氣就

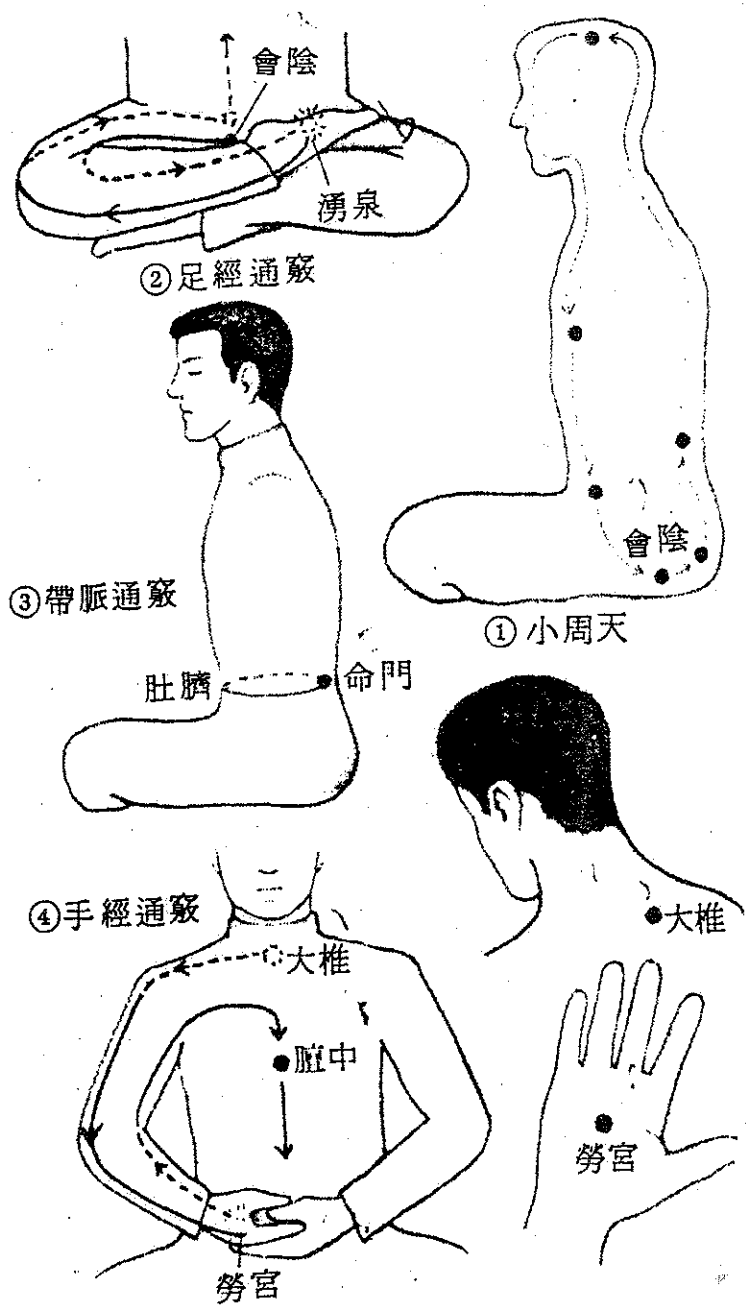
突然消失時，表示陽氣不足，必須再加強練習，而在手、腳所做的溫養差不多五、十分鐘即可。

練習之初，要使陽氣時，有如線狀般的感覺，不可使意識脫離陽氣流通的範圍之外，並小心地沿著路線移動，如此長期不斷地練習後，陽氣就會由線狀感，轉變為粗棒感，於是完成全身周天的第一個階段。

全身周天的第二個階段

進入全身周天的第二個階段後，陽氣就會逐漸變粗，而且也會帶來壓力感，自然較以前不易循環，所以將陽氣流通至手或腳時，假使基準點為腳，應該先從會陰將陽氣送至整隻腳上，直至足底，假使基準點為手，可從大椎或膻中發送陽氣，將它送至整隻手臂，直至手掌。

增加陽氣之後，修練全身周天時，手臂或腳都會充滿陽氣，之後，並不斷地傳遞這種感覺於身體其他的部位，到達這個境界時，只要進行小周天，將陽氣送至頭部，陽氣自然地會流至手臂或腳的末端，最後，身體各部份都會充滿陽氣，而令你感覺十分舒服。



全身周天的第三個階段

當陽氣都充滿全身時，就不必再運用意識來引導陽氣了，但這些情形也是因人而異，依作者的經驗而言，當你在丹田產生陽氣，使它通往背脊，上升至頭部的泥丸時，陽氣會自動地流通於身體各部，這麼一來，在前面的陽氣送至身體各角落時，丹田又會產生另一股陽氣，再度送至泥丸，如此不斷地循環於全身。

此時，充塞於全身的陽氣會繼續受到加強而帶來壓力感，之後，手臂、腳、身體內會覺得很舒服，如同性行為達到高潮後一般，此外，也表示陽氣到達身體內部，並且較以往強烈。

修練至此階段後，陽氣通常會很自然地從身體內部向空間發射，但有些人由於陽氣不足，只覺得有股壓力感，卻無法向外發射，當你有這些情形時，應勤加練習，由丹田發氣，再將它送出。

修練陽氣的發射時，首先應從手、腳間發出，換句話說，意識的集中地應以手、腳為主，從手或腳開始向空間發射陽氣後，感覺會充塞全身，最後，全身就如同為氣團團包圍般。剛開始時，發射的範圍可能只有數公分，但當陽氣因不斷地修練而增加時，便可擴展達

數十公分之遠，我本身就曾經將陽氣發射充滿整個房間。

氣的發射



關於這一點，我將於下列控制氣的空間這一節中，作補助練習，詳細地說明。而這個空間並非僅靠意識作用來製造，所以會帶來壓力感及磁力線的熱感，又如同接觸由濃密度的空氣塞滿的氣球般。在此空間內，夏天不覺得熱，冬天不覺得冷，一切令人討厭的氣氛或神秘能都會被擋在空間之外，因此，這裡成為最佳的冥想空間。

此外，這個空間也會和自我意識聯接，有時候，在數公尺或甚至數十公尺遠外，就可以查覺對方的氣，達到此一境地之後，就已完全達到全身周天的階段，日後，只要練習可以運用意識控制身體能的空間即可，因此，最好能做以下的補助練習。

控制氣的空間

- ①運用意識，擴大由全身周天修練而成的氣之空間，首先先做全身周天，使陽氣充塞於全身，然後向空間發射。
- ②將發射的空間擴大為五、十公分，若修練中途，陽氣突然消失，表示仍然不足，必須先停止練習，待補足陽氣後，再逐漸地練習。
- ③加強陽氣至某一個程度時，再擴大為十五、三十公分，假使仍有陽氣消失的現象，表示仍舊不足，再努力地修練全身周天，並加以溫養。
- ④假使可以發射至一公尺遠的空間時，陽氣就不會再消失了，就可以再加強練習，擴大至二公尺處，最後，使它充塞於整個房間。
- ⑤至於擴大的方法，如果已經可以以意識控制時，就可以進一步地實施以下的壓縮法練習了。

壓縮法

- ①將陽氣濃縮，直到僵硬為止，再運用後述的仙道法「製造小藥」，此與擴大法恰巧相反，可先由意識來阻止陽氣對空間的發射。

- ②然後，集中陽氣於身體某一特定的部位（男——丹田，女——臍中），練習之初，以意識來製造一個稍大的空氣球（直徑約二十公分），將陽氣送入球形內。
- ③假使可以產生壓力，再由意識加以壓縮（直徑約十公分），再將陽氣送入球形內。
- ④具有某種壓力後，再加以縮小（直徑約五公分），這麼一來，球體內的陽氣會開始震動或發光，但仍須再由意識，將它縮小，繼續送進陽氣，假使你運用得當，時機適宜，就會出現採藥的狀態，進而製造小藥，但不須要要求達到這個程度。

色彩法

- ①在擴大的空間內，分別感覺黃、紅、紫、白等顏色，之後，藉由意識控制陽氣的練習，當你想起某種色彩時，氣的空間內就會有所變化，換句話說，這和實際看到的情形毫無關係。
- ②例如：當你想起紅色色彩時，整個氣的空間內，就會有一股溫暖的感覺，而當你想起藍色時，整個氣的空間內，就會有一股涼爽的感覺，不過，這些感覺也是因人而異，因為每個人對色彩的感覺不同。

③每種顏色會產生不同的感覺，假使當你想起某種顏色，就會讓你感到痛苦時，就必須避免想到這種色彩，盡量聯想那些可以让你感到愉快的色彩。

情感移入法

①修練全身周天，使氣擴散至整個空間時，只要對以往的感情狀態加以冥想，就會產生喜、怒、哀、樂、安、不安等不同的情緒。

②當然，不安或令人不悅的感情，只要試驗性地做一次冥想即可，否則，反覆思索，將會嚴重地影響你目前的情緒，所以，最好多冥想那些令自己愉悅的感覺，此外，它可以幫助你過瀟、分析自己的感情狀態及改變。

溫感轉入法

①這是在發射出的氣之空間裡，將熱、寒、涼、溼等情形以意識感覺化的方法，因此，並非一定要親身經歷，只要運用意識來感覺就可以了。

②例如：當你希望得到溫暖時，只要想像炎炎夏日裡正在燃燒中的火焰，當你希望感覺寒冷時，只要想像飄著風雪的嚴冬或冰冷的水即可，當你希望感覺涼快時，只要想像秋天、

夏天的傍晚或山上即可，當你希望感覺潮溼時，只要想像梅雨或潮溼的衣服即可。

修練大周天前的準備階段

儘管有人對於這個準備階段有所懷疑，但它對日後修練大周天、出神等階段的影響力卻不容置疑。

修行仙道的階段愈高，使用意識的比率也就愈高，最後，甚至完全以意識的狀態來練習，此時，對意識稍有刺激時，以肉體為例，就如同汽車相撞時的感覺相同，如果只是稍微撞擊仍無大礙，但萬一撞擊對巨，恐怕會產生生命危險，爲了預防這些情形，現在設計了意識控制的方法，以下將一一介紹，徹底修練之後，就可以完全以意識來控制陽氣，由本身感覺那些即將發生的事或各種莫名的精神、肉體障礙，我這樣說時，或許讀者仍舊不易明瞭，以下我將舉例說明。

修練大周天至某個階段時，身體各部充滿著陽氣，以生理學的觀點來看，即以身體製造熱能，這些機能時時刻處在危急的狀態，換句話說，稍微刺激，就會發生熱能，這對修行時，是一個正常的現象，但對於日常生活而言，就會帶來異常的疾病，當此人稍微受到物理或情緒刺激時，就會製造大量的熱。

通常在此階段時，只要無念無妄，按陽氣自然移動的修行法，但是，仍舊須要運用意識，此時，如果意識運用過強，陽氣也會很強，使你的身體形成熱。

在「大成捷經」這本書中，也詳細地說明這個狀態，按這本書的說明，如果熱量過度時，心裡會不安，喉嚨乾燥，假使仍舊不加以領會，就會引起如熱病般的異常現象，當然，這並非普通的疾病，即使尋求名醫，也無法治療，那究竟應該如何治療呢？

在「大成捷經」中記載如下：「假使在修練中產生這種現象時，必須集中意識想像一個會發出冷氣的氣球，藉由意識將它拉至黃庭，（即臍中及丹田之間的上腹部）或下丹田，當你不斷地想像清涼的氣時，邪陽火就會消失，假使一次仍未成效，就應該反覆這些意念，直到回復原來正常的溫度為止。」

總而言之，有時候，某些意料之外的感覺會在修練中分散你的注意，使你的意識無法集中，必須防止這種現象，否則，嚴重時，可能會危及生命安全。

全身周天承「小周天」，後繼「大周天」，是進入超人世界的入門，是個關鍵性的階段，因此，別忽視以上五種補助練習法。

超人入門——大周天

發動根源的生命能

有關氣的循環除了前述的小周天外，仍有大周天等高階層的方法，這兩個方法的不同是根據傳統的仙道書記載，而小周天是以識神的力量使先天之氣循環於體內，而大周天則是以不識神（意識作用停止的狀態）使後天之氣發出力量，進一步地循環。

此所謂的先天之氣或後天之氣就是將前面說過的身體能，按不同的功用加以分類，據我本身加以分析，發現後天的氣是因肉體的生命力活動所產生的能，例如：通過神經系統將意識知覺傳予大腦的電能及因肌肉功能所出現的運動能及消化肌能、胃酸等化學能。

先天之氣即支撐肉體的能，意即哈勒爾博士所提倡的身體場，對生命而言，則為根源之能。

由於以上的差異，即使你已經學會了後天的循環之氣，也只能增進你的健康及治療一般的疾病罷了。

當支撐大周天的生命能場強烈地受到震動時，就會帶來某種作用，出現普通人所無法體會的感覺及能力，此外，由於瞬間中，大量的身體能通往背骨而上達頭頂，所以會感覺光、熱、音的衝擊，可能會沿著背部附近集中的各種神經系，再度地上升。

大周天對修練仙道的過程而言，是一道重要的關卡，無法完成此階段時，就不能進入更高的修行，更難以進入出神的階段，總而言之，修行大周天之後，就已真正地進入仙道的階段了。

從此之後，每當進行修練時，就會更正確地感覺超人的世界，不過，到此境界時，往往由於仙道書上模糊的記載而使得修練者對大周天不夠了解，或引起種種的錯覺。

例如：有些仙道書中說明大周天即可使氣流通至腳尖的狀態，而有些仙道書則說，大周天應該是陽氣通過衝脈、上達頭頂的狀態，或不加意識，亦可使氣循環的階段，此外，仍有各種不同的狀態說明，導致究竟何者為真，何者為偽都已經混淆，修練者更時無可適從。

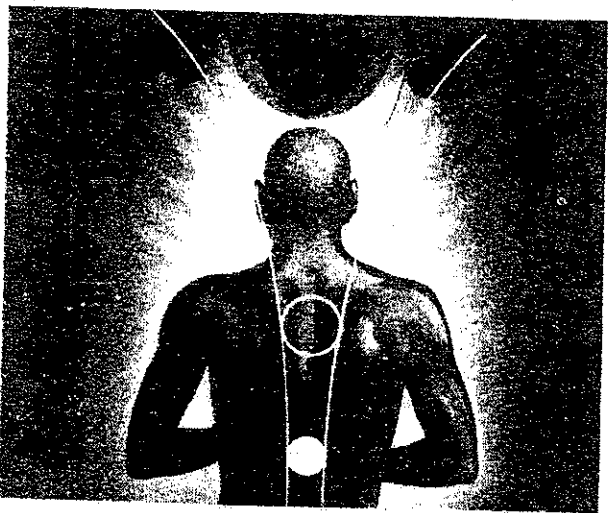
另外，有關大周天修行的前後順序及現象，也沒有確定的描寫，情形相當混亂，假使是因爲派系的不同而產生這些差異，仍可爲人理解，但是卻有同一派系的仙人，描述不同的現象產生，更使得讀者不辨真偽了。

以上的情形對修行仙道的個人而言，因爲每個人做法不同，並無大礙，但是對於那些倚

靠書籍介紹來練習的人而言，則容易形成諸多不便，換句話說：書本上所記載的修行內容及順序令人覺得完全無法信服。

當我修行至大周天階段時，也曾遭遇過同樣的問題，四處請問其他的仙人，仍舊無法得到結論，因此，我不得不詳細地閱讀所有的仙道古書，研究書中所記載的小周天、大周天修行內容、方式及狀態，再將研究的結果與印度的昆達科尼作比較時，發現情形相當類似，若再與瑜珈及西藏秘教作比較時，或藉助經絡學、心理學、物理學的幫助，加以分析，則又有其他的結論，當然，另一方面，我也必須實際修練，以印證分析的正确率多寡。

雖然以上的研究方法費時頗久，但是苦修的結果，經過印證記載以後，就可以澄清許多誤解，並增進仙道的能力，達到更高的階段。



大周天的實際現象

修行大周天之前，或其他的階段，都應該先了解它的實際內容，否則，不論你花費多少時間及精神來修練，仍舊無法達成功效。

我之所以會特別地提出這個問題，就是因為古往今來，不知道有多少修練者，竟然在不知道大周天的實際內容之下，糊里糊塗地修練，這種現象令我百思不解。

我們姑且不論這些事情，先來談談本題，根據我調查的結果，在各類仙道書上所記述的狀態及名稱就有十餘項，我將它歸類為五類，以下將逐一地說明。

(1) 全身周天——小周天的修練中，將氣循環於任、督二脈，而大周天則將陽氣通至湧泉，除此二者之外，在這個過渡階段中，會有陽氣循環全身的狀態，一般稱之為「大周天」，其實尚未完全進入該階段，所以我將它稱為「全身周天」。

(2) 馬陰藏相——到達這個階段時，氣不再轉為精，畢丸或陰莖也會收縮而如小孩一般，進而失去性機能，此時，循環於體內的氣即大周天，但它的循環路線可為任、督二脈，也可為全身上下。

(3) 產生小藥——長期修行小周天之後，再於特定的部位（竅）加以溫養，陽氣就會產生

粘度，而且有發光的現象，接著不斷地縮小，形如小球體。

小藥即生命能的精氣，可以治癒百病，包括癌症在內，而且小藥產生時，也會發現以下的現象：

①發光。

②眞息——呼吸停止的狀態。

③馬陰藏相，陰莖及畢丸交替收縮，或二者同時縮小，即大周天的階段。

④眞通與假通——當陽氣要上升督脈時，若有熱熱的物體經過皮膚表面時，則稱之為假通，通常必須假藉意識的力量使它上升，所以稱為「小周天」。

此外，假若陽氣由背骨直接上升時，則為眞通，通常由不識神的力量使它上升，換句話說，不須要使意識，它就會自然地上升，所以稱之為「大周天」。

⑤眞火煉形——假若你能完成①④的階段，有時候就會出現「胎息」的狀態，所謂「胎息」即口或鼻子的呼吸完全停止的狀態，同時，胃、腸等吸收及消化的狀態也會停止，如胎兒在子宮內的情形相同，因而命名之。

但是，由於此時，不能和處於母胎時相同，由她補給能源，所以必須直接地以全身來收天地之氣（宇宙能），作為能源，接著由不識神的作用發動先天之氣，使它經由衝脈上

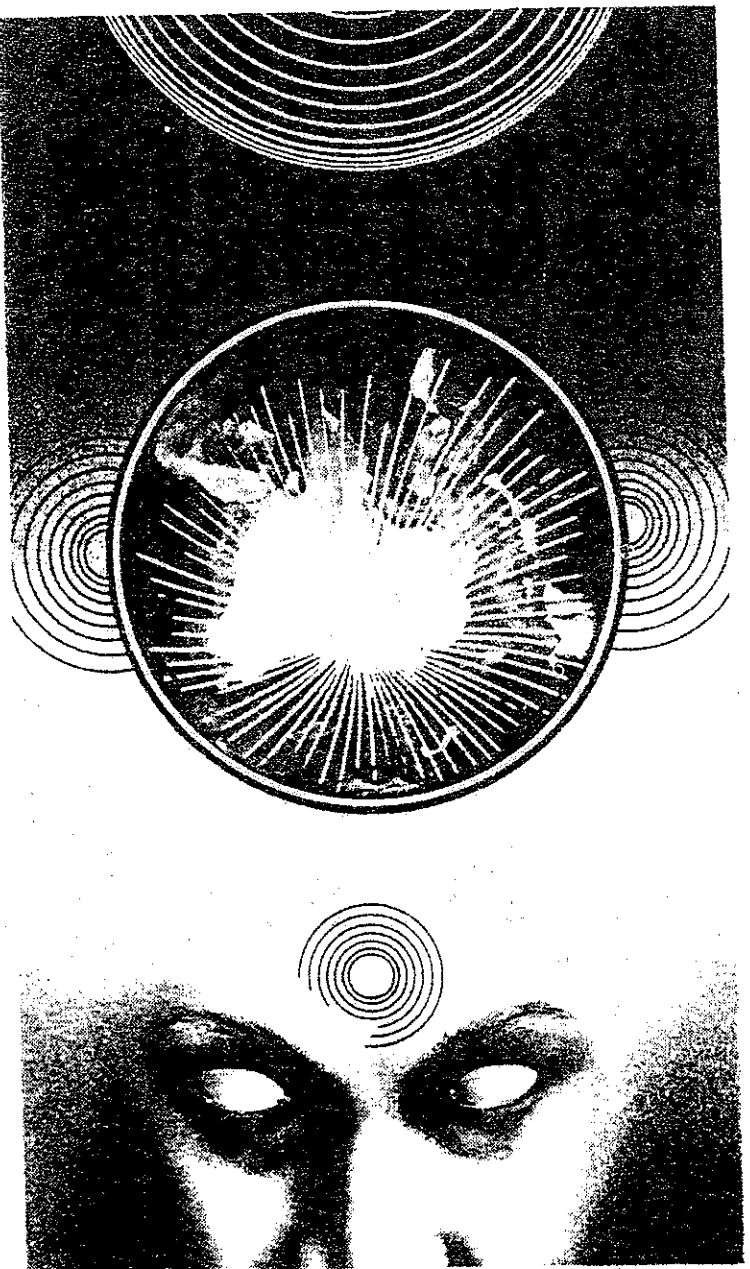
，「打開」頭頂，在仙道的修煉過程中，稱之為「真火煉形」。

以上五項乃綜合仙道書上的記載而來，一般人統稱為「大周天」，其實，這種稱呼太過於籠統、混雜，因為它的階段仍有高低之分，這種概略性的方式，容易使初學者無所是從，因而我才將研究、分析的結果，將它分門別類，使讀者了解它的差異性。

無論如何，這些名稱是以不同的條件來分類，當然也會有許多感覺差異，爲了作比較，我將同時列出大周天及小周天的必要條件。

「大周天的條件」：

- ① 陽氣不藉意識便可循環於全身。
 - ② 陽氣會將位於身體中心的衝脈往上頂，再「打開」頭部。
 - ③ 陽氣可循環於全身。
 - ④ 在冥想中，可以看見異樣的光彩。
 - ⑤ 呼吸將逐漸變弱，進而同停止了般，即「真息」——「胎息」。
- 「小周天的必要條件」：
- ① 藉由意識的力量，使陽氣循環。
 - ② 陽氣必須通過皮膚表面。



- ③ 陽氣只通行於任、督二脈。
- ④ 在冥想中，只感到氣的流通情形。
- ⑤ 採用有意識的呼吸法，如武息，當進行至某程度時，再改爲長而緩慢的文息呼吸法。

大周天的兩種型態

雖然已經列出了大周天的兩種型態，但仍未能充分地說明，因爲有些人越級修練，未經過小周天的階段，而且一開始時，就能達到以上的狀態。

究竟那些人可以迅速地進入這個階段呢？

- ① 精力特別旺盛者。
- ② 未曾洩精的青少年。

③ 因突發的外在衝擊，而引發潛在的超能力等。

以上這三類修練者，通常一開始時，便可以達到真通的境界，並朝著頭頂上升一股強烈的能，因此，也可以感覺到強烈的光、音、熱，或壓力感，換句話說，瞬間內，就幾乎能達到大周天的五項條件了。

假使你不曾具有上述的三項特殊條件，就必須按部就班地練習，由小周天——全身周天——

大周天等階段慢慢地修練，因此，通常不會有過於強烈的感覺，也不會在瞬間同時完成大周天的五項條件。

總而言之，因個人差異所造成的不同過程，也是修練大周天的特色之一，一般都將之區分爲「急激型」及「緩慢型」，以下將分別說明這兩種不同的型態。

「急激型」——

- ① 陽氣以下腹部爲出發點，經過衝脈之後，便急驟地上升頭頂。
- ② 陽氣上升的同時，會感覺到光、熱、音等強烈的壓力感。
- ※ ③ 以下的情況爲「急激型」及「緩慢型」的共通現象。
- ③ 藉由不識神的作用，陽氣可以不用意識，自然地循環於體中。
- ④ 呼吸漸弱，進而同停止般，即「真息」、「胎息」等現象。
- ⑤ 到達小藥及大藥的階段時，陽氣會收縮如圓形的小球體般。
- ⑥ 到達馬陰藏相的階段時，性器會逐漸地縮小，從此以後，不再洩精。

「緩慢型」

- ① 每天不斷地修練小周天，進而達到全身周天的階段，使它循環於全身各部位。
- ② 陽氣的質開始轉變，修練者在冥想中可以看見異樣的光彩。

以上爲大周天修練過程中，所產生的一切現象，這些進行的過程雖然不同，但有時也會同時出現幾項，除非是資質特別者，可以在修練之初，就使以上六項情形同時出現，否則「緩慢型」的修練者，將必須花費一段相當長的時間，才能使這些情形同時出現。

換句話說，所謂的「大周天」並非指其中任何一項，而是練至全部情形都可以同時產生時，才可以稱之爲「大周天」，以往的仙者或修練者就是犯了以上的錯誤，誤以爲任何一項就是「大周天」的階段了，才會導致名稱及狀態上嚴重地混淆。

依前述的先天之氣及後天之氣的立場來看，①、②、③項應該是屬於先天的狀態，而④、⑤、⑥項則屬於後天之氣的狀態，因此屬於急激型的修練者，只要完成①、②項後，便可以急驟地進入後列四項階段，充分地發揮先天之氣的潛在作用。

修行大周天以獲取大藥及小藥

修行大周天的經驗

以上已詳細地說明了大周天的歸類及內容，相信讀者已能理解，下面就再來說明修練的方法，而這些方法都是我本身綜合各家說法而成，比較合理也較有順序。

剛才已經提過了，開發大周天可分爲「急激型」及「緩慢型」等兩種類型，假使你有名師指導，希望急速地進入仙道之門的話，可以採用急激法，但是假使你本身自習的話，最好避免使用急激法，不但困難，甚至容易危及生命安全。

依我個人爲例，當初完成小周天之後，便開始修練小藥，但效果不彰，於是中斷練習，過了一段時間後，我爲了開發大周天，大膽地做了一次嚐試，以急激法來幫助我迅速地達成目標。

當時覺得背骨有直線急速上升之物流通的感覺，頭部亦有強烈的衝擊感，此外，總覺得身體即將浮起一般，這些現象都表示已完成了大周天的階段，但由於操之過急，修練過於劇

烈，將會產生以下的不良後果，例如：頭部疼痛如同撞倒於水泥路面般，眼前一片茫茫，開始感覺意識模糊，進入耳內的聲音也會引起反響，就像從遠處的山谷中傳來一般，視線模糊，如同透過一層濃厚的空氣層來看物體般。

當我發現這些情形時，才開始責怪自己的魯莽，但是後悔莫及，我本來仍抱著一線希望，以為只要早點入睡，應該可以挽救這種現象，未料，隔天早上這些現象一點也沒有減弱，這令我產生悲觀的意念！心裏認為一輩子將承受這些痛苦。

但是當我繼續修練小周天至第四天時，情況有所轉變，我開始回復清醒的狀態，而另一種奇妙的現象卻產生了，我開始覺得頭部好像不斷有韻律地「開閉」著，每當它「打開時」頭部的壓力感就消失了，而合起前，這種壓力感卻又回復至頭部內。

換句話說，急激上升的大量陽，無處宣洩，因而一直停留於頭部內，才會產生撞擊的疼痛感，後來，又經過修練，使它可以衝出頭頂，暫時緩和了那種疼痛感。

這些「開閉」的情形，使我感到十分驚訝，於是詳加觀察，發現它的規則性和呼吸的頻率一致，在呼、吸的同時，產生頭部開、閉（當然不是真的有開、閉的情形）的感覺。這種情形持續了一年之久，後來，當我修練成功，可以完全地控制陽氣時，它才消失了。

當時的感覺，如同頭上長了肉瘤般，如佛像畫中所謂的肉髻。後來，就逐漸地進入了發



光、加深呼吸等階段，而完成大周天的修行。

以上是我個人以急激法修行大周天的經驗，由於我在此之前，曾修練小周天，所以多少仍能控制陽氣，方能化險爲夷，假若我越級修練，而導致以上的現象時，後果恐怕就不堪設想了。

有些人修行瑜珈的昆達科尼術時（氣的表現），一旦升上頭部，就無法使它如期下降，頭部又無法「打開」，因而產生相當高的熱能，在無法宣洩的情況，很多人因此而喪生了，所以奉勸各位讀者，除非身邊有名師指導，否則，不要輕易地嚐試急激型的修練法，以免悔恨終生。

以下我們將介紹「緩慢型」的大周天修練法，雖然費時較久，但它的穩定性及安全性高，一旦有所進展時，衝脈自然會受到影響，也可以如急激型般，使陽氣急驟地上升，再由意識加以控制，而且由於長久地實施全身周天，身體的每條經絡都已暢通無阻，不須要擔心強烈的氣受到阻隔而停止，甚至產生不可思議的現象。

總而言之，不論修行任何事物，都應腳踏實地，一步一步地往上爬，先打穩根基，就不會在途中出現任何問題，我本身長期修練，也教導其他的初學者，因此，時常看到有些人因操之過急或用法不當而進入危險的狀況，甚至喪命，所以在此特別一再地提醒各位，千萬不

可越級修練或操之過急，否則，後果將不堪設想。

繼全身周天之後的練習

如果你希望完成緩慢型的大周天修行法，必須先完成全身周天的最後階段，再進一步地修練，前面也已經詳述過，修行此法時，不須要假借意識作用，便可以直接使陽氣上升，之後，它會自然地擴散，這種修練法屬於大周天的條件之一，即由不識神引發陽氣的流通及循環，之後，再進一步地以丹田爲起點，使陽氣升至頭頂，完全不必使用意識。

至於修練的方法和前述相同，只要每天一再地實行全身周天及溫養等階段，這麼一來，便可以逐漸地加強陽氣，使原來本只通過皮膚表面的循環，更深入體內。

例如：剛開始時，原來只通過於皮膚表面與肉之間，但慢慢地會通過靠近背骨的部位，最後，直接通過背骨而達頭頂，到達這種境界，對陽氣的感覺不再如細線般，而如粗棒，可在瞬間到達頭頂。

雖然此時的陽氣已十分強烈，但它仍不能通過身體內部中心，所以應該實施以下的補助練習，假使無法達到效果的話，表示基礎不穩，應該重新由小周天開始練習。

△使陽氣的循環深入身體中心的方法

①欲將陽氣迅速地由丹田升至頭頂時，不可只將意識集中於皮膚表面，應該加強意識於體內，方能達到功效。

②假使意識已經能集中於比皮膚更深入的部份，更直接地通過的話，就再將意識集中於於背骨周圍，使陽氣上升。

③當你覺得陽氣已通過背骨時，再將意識集中於背骨內，使陽氣通過而直線上升。

△注意：欲印證陽氣是否已經通過背骨，只要測知陽氣上升的速度即可，假使陽氣已經真正地通過背骨的話，只要將它由丹田送至尾骶骨，就可以瞬間完成，假若無法急速上升時，表示陽氣仍未真正地通過背骨，仍須加強①②的練習。

假若陽氣可以流通背骨，而迅速地上升時，就表示你已完成了大周天的條件之二，即由不識神來使氣循環，日後，只要每天繼續修煉，將意識集中於丹田，即可達成效益，所產生的陽氣也會自然地通過背骨，到達頭頂，並且流通於全身的經絡中。

完成這個階段之後，每天只要坐著，就可以使陽氣自然地加強，但是當你再想使小周天型（通過任、督二脈）的陽氣循環上升時，就比較不易達成，因為陽氣已經變強也變粗了，

所以只能從身體的正中央（衝脈）通過，而直接上升頭頂。

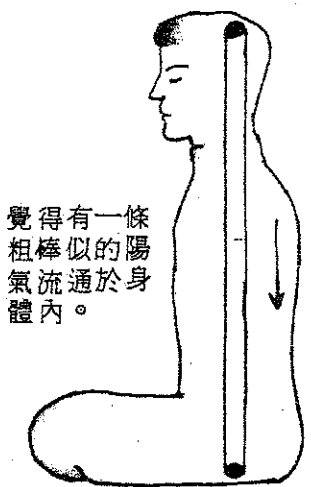
這麼一來，就會產生陽氣直接上升的情形，但陽氣也不見得因此而只集中於頭部，修煉者會普遍地覺得，好像有一條粗棒由會陰或尾骶骨通至頭頂般。

使陽氣由身體正前線的任脈下降，已不再可能，所以必須透過意識沿著督脈將它送回丹田，詳細的方法，即將陽氣通於背骨中，再經由意識，使它慢慢地降下即可。

不過，在此期間會產生一種奇妙的現象，使修煉者覺得沿著督脈下降的陽氣，亦如同由身體正前線的任脈下降同。例如：在頭部位的督脈下降時，修煉者會覺得如同由喉嚨部位的任脈下降一般。

最後，修煉者會覺得陽氣如同又粗又濃厚的壓力塊般，在身體的某條經絡上直線下降。

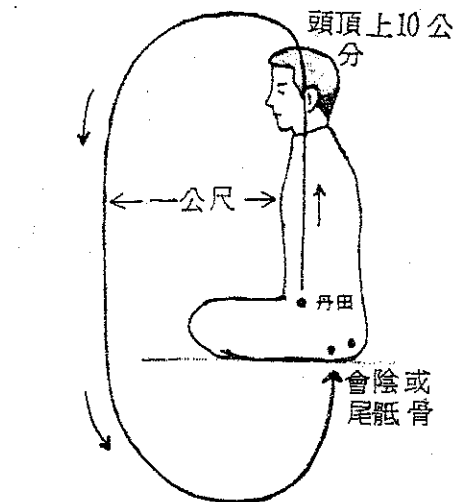
由於陽氣已經增強而且變粗，所以無法再循環於體內，因而每當修行時，就必須由丹田將濃厚的陽氣塊上升至頭頂，加以溫養，之後，又經過身體中央，直線式地下降，或者在陽氣上升至頭頂後，由意識使它由頭頂出去，再使用外界的空間使它下



降，然後，使它進入自己盤坐地區的地下，再引導它進入會陰或尾骶骨，以上為超越身體範圍的陽氣循環法。

我基於多年的修行經驗，自己發明了一種大周天式的陽氣循環法，由於這種方式是使陽氣循環於身體外部，所以和小周天或全身周天等身體內部循環法不同，因而命名為「外部周天法」，作為修練大周天的補助法，以下將詳盡地說明它的使用法。

「外部周天法」



①選擇坐姿後，先行盤坐，由丹田產生陽氣。
△注意：到達大周天的階段時，由於陽氣易自然地產生，所以不須要再集中意識，假使你發現你仍必須集中意識才能感氣時，表示你仍舊處於小周天或全身周天的階段。

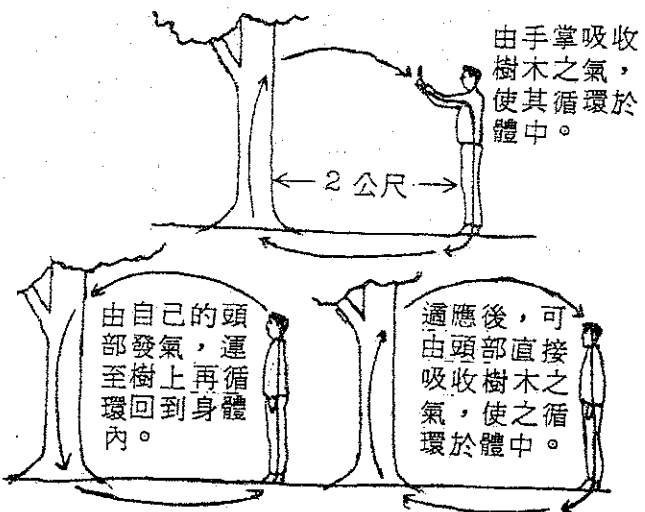
②使陽氣通過身體中央（衝脈），進而升上頭部，不必加以溫養，而後，由意識來引導陽氣外出頭頂上十公分處，再慢慢地呈拋物線狀，將陽氣引

至身體正前方，換句話說，相當於前方一公分的距離。

③保持一公尺的距離，使陽氣流入坐墊的地下（距一公尺），再以拋物線的方向引導它進入自己的會陰或尾骶骨，此時，身體假使有浮動的感覺時，表示先天之氣已受後天之氣的影響而移動。

昆達科尼術（性質與大周天的急激型類似）也會產生類似的現象，甚至使身體真正浮起地面，同時產生與外部周天法同樣的感覺，只是後者進行得十分緩慢，所以不可能在瞬間使身體完全浮動，不過，只要到達這個階段，一定可以感覺身體因某種氣移而產生浮動似的感覺。

修練外部周天法時，不須要再溫養陽氣，只要將陽氣不斷地循環於身體與外側的空間中，便可以加強陽氣，擴大它的功用。



它的路線如下：丹田——頭頂——外部空間——地下——會陰或尾氈骨，假使當你的氣過於迅速到達頭部，會令你產生頭痛的感覺時，可以改為反方向的路線進行，即由丹田——尾氈骨——會陰——地下——外部空間——頭頂，它的效益完全相同。

樹木與人之間的陽氣循環

完成個人的外部周天練習後，便可以邀請一名對氣特別敏感的修練者，與你共同實施外部周天的雙人練習法，做法和個人時相同，只要原本進行於外部的空間，經互相循環而進入對方的身體內罷了，此外，由於循環的方向恰巧相反，所以應該時常變換位置。

雙人外部周天練習法的效果較個人高，可以增強陽氣數倍，尤其是以陽氣較強者為對象時，就會產生一種電壓或放電般的感覺，這是因為每個人的身體場皆由電磁界所形成的關係，不過，實施雙人外部周天練習時，應注意不可以陽氣衰弱者為對象，否則在進行中，你的陽氣將會被對方吸收，不但無法達成增強陽氣的效果，反而使自己的陽氣衰弱，所以應該盡量地選擇精力旺盛，而且修行的程度極高者為修練的對象。

當你無法找到合適的對象時，可以借用其他的方法，例如：在第三章提過的利用植物法

- ① 站在距離樹木兩公尺處，以手掌對著它。
 - ② 由手掌來感覺樹木所發出的氣，並加以吸收。
 - ③ 將吸收的氣經過胸——腹——丹田——腳——地面下等路線，再還置樹上。
 - ④ 運用意識的想像力，當回到樹木的氣，升至與本身的手掌高度相同時，再加以吸收。
 - ⑤ 如此反覆練習時，氣便可以在自己的身體及樹木之間不斷地循環。
- 待完全習慣這項練習法時，就可以不用手來吸氣，而直接由頭部吸收樹木所發出的氣，再由自己體內接將氣降至地面，又回到樹木身上。

完成此項練習後，也可以改變循環的方向，由自己的頭頂上發氣，再與樹木循環，如此繼續地練習後，氣就不只可以從頭部，也可以由手、腳等部位直接吸入，而衝脈、頭頂等部位也會慢慢地打開，最後在不知不覺中，就可以達到急激型的大周天之境界。

假使你在自然流入的階段內，仍須要運用意識，才能完全地吸收陽氣時，表示你又修練完成了小周天階段，而非大周天，因為凡屬於大周天的領域，必須在無意識作用的情況下進行。

在修行緩慢型大周天的過程中，陽氣會逐漸地變濃，而且產生粘性，不久後，在冥想中，假使能看到異樣的光彩的話，表示即將進入傳統仙道中的小藥及大藥等階段了。

小藥及大藥的產生

具粘性的陽氣凝固後，如同小球般，即爲小藥，可作爲製造大藥的材料，在傳統的仙道學上，除了具有這些用法之外，還可以治療包括癌症在內的各種疾病。

大藥則是將小藥再加以三百周天（沿小周天的路線循環三百次），而成爲進行出神或分身陽神的基石。

製成小藥時會產生以下的階段，通常口水會變少，鼻子也會聞到香味——圓球如同爲光亮的霧所包圍一般——在丹田及鼻子之間會有鮮艷的光上下跳躍——光將會旋轉於肚臍之間，而感覺到高潮（快感）——最後將會形成球狀物體，以此情形進行，同時性器也會開始收縮，而不用洩精。

大藥有「陽光之現」的情形，即出現三次鮮艷的光，最後形成如火燄般的熱球體。形成這球體之後，男性就會出現馬陰藏相的現象，而女性則出現斬赤龍的狀態，從此以後，彼此永不再洩精氣。

馬陰藏相前面已說過，即陰莖或睪丸收縮如兒童的狀態，至於斬赤龍則指女性胸部轉爲平坦的情形，生理現象也會完全消除，男女皆回復至少男、少女的狀態。

有關小藥及大藥的記載，我曾經查閱許多仙道書，加以整理之後，才發現書中所說的內容完全相同，理由如下：

「小藥」

- ① 丹田一帶產生霧狀的物體。
- ② 全身爲光所包圍。
- ③ 奇異的光茫上、下於鼻子及腹部之間。
- ④ 肚臍的部位會產生塊狀氣體，而且開始旋轉。
- ⑤ 會產生球狀物體。
- ⑥ 產生馬陰藏相的現象。
- ⑦ 形成真息的狀態。

「大藥」

- ① 看見霧狀的氣體——陽光一現。
- ② 身體周圍充滿著光輝——陽光一現。
- ③ 鮮艷的光茫出現於丹田及眼睛之間——陽光二現。
- ④ 丹田附近感到某種物體出現，並旋轉於肚臍附近——陽光三現。

⑤產生如龍眼般大的熱球體。

⑥達到馬陰藏相的階段——陽光一現。

⑦達到呼吸真息的階段——陽光一現。

如以上所列的內容，我們可以發現大藥及小藥所產生的現象幾乎完全相同，除了第⑥項，一為完成，一為開始，關於此點，柳華陽的「大成捷徑」中有進一步地說明，到了大藥階段時，雖然已經開始陽光一現，但未達成馬陰藏相的階段時，仍因作三百次的旋轉練習，換句話說，在未製造小藥的時候，如果能感到光，只要在使陽氣旋轉三百次時，也能完成馬陰藏相的階段時，就可以產生大藥，因此「大成捷徑」中就沒有記載小藥的製造法。

按趙避塵的看法，小藥就是不完全的大藥，當馬陰藏相的情形只發生於陰莖或睪丸其中一項時，則為小藥，若兩者同時達到這個境界時，表示已製成大藥。

如以上所說明的小藥及大藥製造法，容易產生兩項問題：

一、是否必須同時製造小藥及大藥？

二、假使達到馬陰藏相的境界時，將無法再行人道了。關於第一個問題，經作者潛心研究，發現只要製造其中一項即可，不須要同時製造小藥及大藥，例如：伍柳派及西派等派系都是運用其中一項而已。

至於第二個問題，當然須要相當程度的禁慾，但我認為不須要為了修行仙道而放棄自然的性生活，因此，由房中術及西藏秘語得到啓示，另外以其他的修練法來代替它的作用。

但是如果詳細地說明這些方法，惟恐篇幅不夠，因而無法在本書中加以介紹，日後有機會時，再另外出書介紹給各位讀者。

以下我將介紹傳統仙道及我自編的混合修練法，這些方法乍看之下，覺得十分簡單，事實上，必須有很大的耐力及恒心，否則也不易完成。

△簡易的採藥法

①完成大周天的階段後，冥想時，就會看到模糊的光圈包圍著自己，這是一種「虛空生白」的狀態，在此不多加介紹，只要繼續增強陽氣，使它具有粘性即可。

②不久後，假使發現有光彩瞬間閃爍的情形時，就要以意識來凝縮陽氣，即使用全身周天中的收縮法。

③這麼一來，奇異的光彩就會慢慢地



之肚開久氣
使以心不陽
識後中轉生
意光爲旋可
集發臍始必塊

消失，因此，應將意識集中於光彩上。

④此時，奇異的光彩就會以肚臍為中心地開始旋轉，最後，變成小氣球狀。

⑤有時候不是形成小球體，而是變成濃密的陽氣塊，不過，此時它不會在肚臍的部位旋轉，無論如何，產生這些物體之後，就要將它通至背骨，升至頭頂處，在泥丸溫養後，退回至丹田。

之後，天天以意識集中於此部位，不久就會由光的形象變成具粘性的陽氣塊，達到這些地步時，便可達到仙道的最高階段，而進入陽神的世界。

第6章

超越時間、 空間的仙道秘訣



修練出神之術——出現另一個自我

孕育陽神

修練大周天的最後階段時，陽氣會轉為粘濃的氣塊（大藥），直到產生大藥時，就要進入製造陽神的階段了，若你本身想觀看陽氣塊，只要用法得當，隨時可以在體內，體外看到，那種現象十分微妙。

達到以上的階段時，就不須要再以意識來引導氣了，在修練大周天時，我們已經說過，此時天地之氣會有動地由手、腳進入，假使仍依然不能自然地產生這些現象，就必須再努力地修練大周天，這些氣塊在仙道中稱為「仙胎」，此外，仙道書上對於光的形像，也有各種不同名稱形容，例如：玉蕊金花、五氣朝天、三花聚頂、赤蛇歸神、天花亂墜等等。諸如此類都是把光的形象比喻為花的形狀、煙或其他奇異的事物。

不過，這些現象都非實際的事物，只是在修練當中，充塞於自然界的天地之氣流入人體內，加上修練者本身的運行，產生了不可思議的現象，仙人才依各種不同的形象賦相近的形

容詞。此外，有一點必須注意，天地之間難免也孕藏著邪氣，萬一有其他的邪氣進入體中時，應立即制服它，免生後患。

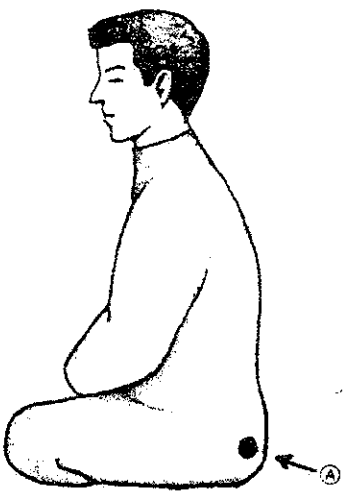
達到以上的境地時，就應該將仙道從丹田移至黃庭，再加上成人的型能予以想像方可，最好能使「自己」縮小而坐在仙胎的部位。不過，這一階段不易達成，關於這項修練，曾有一名讀者寫信給我，我將詳細說明信的內容，寄信人為一位學校的老師。

他曾經接受我的指導，共修仙道之學，素質很不錯，在此之前，也曾長期地學過瑜珈的冥想法，由此，與我共修仙道的第一天，他的陽氣已經達到了尾骶骨，後來，他因時間的關係，自行修練，有一天，他寄來了以下這封信：



五氣朝元圖——產生仙胎之後，就可以看到光的型像，此時切忌心志動搖。

「……運用武息使力於下腹部時，下腹部會有溫熱感，當我緊縮肛門，努力於引導陽氣時，意識好像為下腹部之氣所引誘般，突然感覺十分陶醉，如同自己縮小而離開體外般，此外，下腹部內，如同泡水裡一般，覺得穩定又自在，總之，身體與腹部內的意識會有隔離感。」



換句話說，如左圖般，自己的中心在A點附近，而本身（身體外殼）卻變成A點「自己」的家，此時，如果往上方看，胸部或頭部就如同處在高處般，雖然以前在修練中，也曾有過類似的情況，但最近已有日漸強烈的狀況。……進一步詳細地說明，當氣即將到達尾閭時，A點的意識會更加微妙，如同溶化於宇宙的黑暗中一般。」

他在最後一段所說明的即瑜珈冥想法中最高的境界，有關這一點，他又在另一封信中說明：

「……集中意識於丹田時，身體的真實感

覺便會逐漸地消失，如同長久處於重壓中，而有朝一日，突然解脫了般，心中充滿愉悅感，假使我一想起光，附近一帶就會立即產生光的形象，也許有些人會認為這是一種邪境，但是我卻藉用暗示，充分地加以運用……。」

這位老師所說明的情況，即是我將說明的陽神修行法。

孕育陽神

在廣庭內，長期地實施這項想像修練後，仙胎就會變成陽神，看起來如同人一般的形狀，在仙道中，將此階段的陽神稱為赤子，而稱為「十月養胎」。

轉變成陽神之後，就會在頭頂上出現鮮豔的光，光又從頭頂進入，循環於身體各角落，在仙道書中，視之為蛇，稱之為「赤蛇歸神」。

不久後，又會出現鮮光，由身體底下湧出，出現於頭頂，後來，此光又會如同花瓣般，紛紛地掉亂，稱之為「天花亂墜」。然後，位於中丹田（黃庭）的陽神就會慢慢地升上上丹田（泥丸），上升至泥丸時，假使頭頂阻塞，陽神就不能出去了，所以在這個時候，必須運用強烈的意識，使強光開始閃爍，而頭頂就會有欲裂開的感覺，此為頭頂上的真通。

假使你在開始時，就修練過急激型的大周天者，或者在緩慢型的大周天中途有過急激型

的氣上升者，此時，頭頂上早已打通，就不必再集中意識了。

須要集中意識者通常是修練緩慢型大周天，而又產生假通的狀態者。

當頭頂開通之化，必須先使光芒射出！之後，緊隨著慢慢地放出陽神，此時，千萬不可心存畏懼，否則，陽神就不易順利地出來了，因為陽神和自己的意識是共通的，不過，另一方面就陽神本身而言，它第一次出現於外界，或許畏懼外界可能產生的危險，也會不敢輕易出現。

在仙道書中，對於第一次出神的情景有詳細的記載，據說，有時候會出現西王母對你微笑的情景，或看到白面的貴公子對你招手，甚至於看到一個從未見過的美麗世界，聽到前所未有的美妙樂聲。

此時，你應該提高警覺，不可被這些虛行而美妙的事物引誘，而搖動心志，因為他們都是神秘的邪神，或潛在的意識所製造出的幻覺，假使以現代的情景來說明時，就如同一位裸體的美女對你招手，或不明的飛體請你共遊其他世界般。

假使你被以上的事物所引誘而動搖心志時，好不容易修練而成的陽神就會消失得無影無踪，而使得過去的修行皆前功盡棄。

除了以上的幻覺外，仍有一些須要防備，保護陽神必須注意的事項，例如：一些自然的

天相 氣候變化，下雨、濃霧、強風、閃電、打雷等等情況，切忌出神，否則陽神會為這些強烈的能捲走，即使使用意識，也無法加以控制，因為它不只是意識的產物，也是身體的能源，這一點十分重要，一般投射新氣體的修練者，也會遭遇同樣的情形，所以他們也很重視這些預防的措施，絕不可等閒視之，否則將後悔莫及。

根據他們的經驗顯示，將投射星氣體時，天氣應該明朗，如果在下雷雨，或刮強風的日子裡實施時，將會嚴重地妨礙它的效果。

此外，根據英國人類學及生理學的研究，星氣體乃由電磁器所構成，在這種情況下所製成的陽神大約為十公分，仍舊虛弱，須藉由出神的修行來加強，有些書籍稱此階段為「煉神之行」。

至於各類仙道書對此階段的記載情形和「大周天」相同，方法及名稱皆因人而異，但是他們對於時間的觀點卻是相同的，他們認為時間應為三年，三年後，就可以自行行動，一般修練者稱此時期為「三年乳哺」。

加強陽神

關於加強陽神的方法也因人而異，以下將介紹「大成捷徑」內所說明的方法，這兩種方

法頗具代表性，因為它們較其他的方法更有具體的練法，首先是達摩祖師的方法。他說：「修練出神階段時，應特別謹慎，假使在吹風的日子裡修練，陽氣將被吹散，而無法集中，此外，陽光過強時，陽神會因而乾枯，如此經過三個月後，他的意識已孕育而成，所以應該避免使他受到驚嚇，並且每日規則性地出神，仍不可隨他任意出入。」

修練之初三個月，出神的次數為每月一次，不可在晚間練習出神，半年後，一天三次，一年後，一天七次，而且可以使他在自己的周圍走動，活動手腳，兩年後，白天、夜間皆可出神，陽神不只可在自己周圍走動，也可以到屋外行走，三年以後，他就可以日行一里，十里、一百里、一千里、甚至萬里。」

第二則為東華帝君所教導的方法：

「修練出神七天後，一日一步，十四天後，日行兩步，廿一天後，日行三步，廿八天後日行一里，三十五天後日行二里，四十二天後，日行三里，第一年、第二年、第三年則可各行走一百里、一千里、一萬里。」

晴朗的天氣是修練出神的基本條件，在有風、雷、雨、電的日子裡，應避免出神，如此經過三年後，陽神已日漸堅強，便可以以虛空為其棲處，天地山河為其枕，甚至闊步一千里，周遊列國，可以通天，也可以達地，甚至自由在地進出於黃金或寶石內，重新聚集他的

氣時，也可以改變他的外表型像。」

以上兩種方法是出神的具體導引，若就他們二人所描述的內容，再加以整理之後，大致可以分為以下幾項修練的方法。

△出神修練法

①出入——運用意識，使頭頂發光，以光圈包圍著陽神，保護他，使他可以自由地出入



剛完成的陽神，就如同在掌上般弱小，根據出神的行徑再稍微強化下去。

△注意：出神時，不可動搖他的形狀、聲音；也不可以懷有恐懼、驚訝等情緒，並且避免於風、雷、雨、電等天氣裡練習。

②次數——修練出神的前三個月，每天一次，前六個月三次，半年後五次。一年後，每日修練七次，但到目前為止，只可在白天出神。兩年以後，除了白天出神七次外，晚間也可以修練數次。

③距離——修練時前三個月，應該將陽神放

置於距頭頂數公分處，三個月後，把他放下，讓他在身體周圍走動，或者練習輕微的體操，半年後，便可以讓他在屋外周圍走動。

之後，從第二年起，就可以慢慢地讓他走遠些，例如：前三個月若為十五公尺處，再過三個月，就可以走至一百公尺處，半年後，可以行走一公里等慢慢地增加距離，從第三年開始，以每三個月為一單位，例如：前三個月走十公里時，三個月後，就可以走一百公里，半年後走一千公里，依此比率逐漸地增加。

△注意：出神時，必須先以意識看清周圍的風景，否則，出神將成為空想，無法確認，所以最好使陽神的手或身體直接與周遭的事物接觸，由此感覺來証實是否已達到成功的境界。

我本身也做過這些練習，但以其他的方式進行，所以物質化的程度較傳統的仙道修煉法弱，不過，我也能達到某一種境界，使他與我面對面地坐著或站立，甚至於做其他的動作。當時，「肉體的我」靜坐著，根本沒有任何動作，可是當陽神抬起腳時，我也隱約地覺得自己的腳有明顯的抬動動作，若他旋轉右手，我也同樣地有此感覺，此外，假使他不小心撞上天花板或牆壁時，我的肉體也會因撞擊而產生疼痛感。

歷代的仙人當中，不少人可以達到此一境界，只是他們因感受不同，也都分別以不同的

名稱及形容詞來描寫這種情景。

據說，目前台灣也有很多修煉仙道者朝此方向努力，但由於現代文明的轉變，時間顯得十分匆促，所以很少有人能達到這個階段。

當然，這些人都已認為自居可以出神了，可是他們的「神」並非「陽神」，而是「陰神」，有關「陰神」及「陽神」的差異，趙避塵在「性命法訣明指」中已有以下的說明：

「出神之『神』具有物質形狀中的自我，散開恃成氣（能），聚集成形，可謂先天中的先天之氣，正是純陽的正氣，一般稱之為陽神。因此由五眼六通（六具神通）所成立，每個人都可以親眼看到他，他也可以與人談話，甚至具有飲食起居等動作，和他的肉體完全相同。」

至於陰神是指由靜坐所形成，是一種靈氣，他可以看到別人，但他人無法看見他的形體，當然他也不會有飲食起居或與人談話等現象。」

藉由以下更詳盡的說明，你就可以了解，陽神是與我們共同具有物質基盤的能體，陰神則為靈，意即神秘的靈體。我也做過以上的修煉，與出神者交換意見，彼此談話，但是欲使陽神的階段都物質化，相當困難，出陽神時，也會有一種明顯的能產生。

出神及幽體脫離的經驗

真正的幽體脫離經驗者

與出神之行十分類似的幽體脫離狀態，即以意識使幽體的現象，根據有經驗者說明，當時的感覺就如同飛到高處般，在那裏飄遊著，或浮於距自己的肉體一段肉體外，凝視著自己。

當我修練出神之術時，就已經聽說過幽體脫離之事，因而一直希望能和有經驗者談談，並確認其與出神之術的差異，但是在我四處尋訪中，卻一直無法找到一些真正具有這種經驗者，雖然有些人自稱有此經驗，但根據他們的描述卻只是於睡覺時，感覺幽體脫離罷了，這麼一來，根本無法比較，因為如果只達到此程度，凡是修練仙道者，在出神之前就已經達到這個境界了。

最後，我不得不決定由自己修練，但是當我慢慢地進入情況時，那些真正具有幽體脫離經驗者竟陸續地出現了，這使我覺得很奇怪，自我修練仙道後，總在迫切須要與某些人接觸的

緊要關頭，他們就出現了，或者引導我至可以獲得啓示的地方。

我遇到的第一位真正具有幽體脫離經驗者，是一位靈能者，她到我那兒修行仙道之術時，告訴我許多她的實際體驗。

據她說明，十年前，她第一次發現這種情形，當時，她人身在國外，她一面修練，一面聽音樂，突然覺得口渴，想去喝水，但是身體十分沈重，一點也不聽使喚，於是在她不斷地集中意識，希望能喝水時，她那笨重的身體竟然慢慢地站起來了，之後，她以笨重的步伐開門，經過走廊，喝完水後，又按原路走回房間，才看到「自己」仍坐在原地，當她逐漸地靠近「她時」，迅速地又融合在一起了，此時，那種笨重的感覺消失，她才恢復正常。

她對於當時的感覺仍十分清晰，例如：站立，走動，喝水等行為，簡直和平常人沒什麼兩樣，唯一不同的是覺得步伐很沈重，周遭的一切顯得十分黑暗。

她曾經有過兩次類似的經驗，第三次是她作為靈導師，正式於電視上表演，這也是數年前的事了，她應邀拍攝某個實驗幽體脫離的電視節目，首先，她接受催眠，之後，又再度地脫離了，剛開始時，身體好像浮在空中般，接著視線好像突然變狹窄了，身體也變得十分沈重，幾乎不聽使喚。

按她節目的導播要求，當她脫離肉體之後，就必須到他家附近查看，記下街景，附近的

商店招牌文字。於是她來到該導播的家中附近，覺得如同由空中看物同，而天空及街上都如黃昏時般，顯得十分幽暗。

她記下所有的事物之後，又回到錄影現場，迅速地進入自己的肉體內，與「她」結合，再把所看到的一切事物原原本本地描述，她的正確性使該導播十分驚訝。

幽體脫離經驗諸例

另外有一名指壓治療師，他也來到我這裏修行仙道，雖然他進步得很慢，但是他很容易感氣，同時他的直覺力也比其他的人強。

有一天，我集合了所有的修練者，進行歐拉及光像的練習，爲了使每一個人都能明顯地看到別人的歐拉強弱，我讓每個人都站在牆邊，輪到他時，我爲了實驗自己是否有能力控制別人的歐拉，我就與他對立於數公尺外之處，對著他的身體發出強烈的歐拉術（光束），使他的歐拉加強或減弱，此時，我發現了一種奇異的現象，隨著我發出的歐拉之變動，他的身體能場開始搖動，甚至發現身體能場脫離了肉體。

於是我加強歐拉，將能場往上方拉，看到他的歐拉往上數公分，同時，從我的指尖所發出的歐拉也有了重量感，爲了察看究竟，我再度運用強力，使他往上，而他的歐拉果然又隨



著我的動作往上升，我立即詢問他的感覺，他告訴我，他的身體逐漸浮起，覺得我的聲音逐漸遠離，而我本身則覺得，他的聲音愈來愈遠，其他的修練者也與我同感。

最後，我將歐拉升上天花板，又聽到他那遙遠的聲音傳來，告訴我，他好像撞上了某些物體。此時，我和其他可以看見歐拉的人，都看到了白色發亮的微光，微具人形地浮現於天花板上，與我所發出的光束聯結在一起。

事後，我收回歐拉，使他恢復原狀，再度詢問他的感覺時，他說明因為當時他閉著眼睛，並未看見任何景象，不過，卻可以清楚地覺得對方的聲音離已愈遠。

作了這項實驗後，我因私事來到台灣，訪問一位住在台北的空手道教練時，也認識了另一名弟子，他和他的太太都是靈能者，有許多有趣、而且神秘的經驗，他的太太是一位法國人，也一同在該處學習空手道。

我利用這個機會，詢問她的實際經驗，她告訴我曾經在走路當中，突然幽體脫離地浮遊於空中看著「自己」，或正值練空手道時，也會附在天花板上，看著自己及所有的訓練者。

當時，意識完全脫離了肉體，雖然肉體仍在活動中，但完全屬於無意識的狀態，她時常有此經驗，但無法預測何時會發生這種現象，此外，靜坐或睡覺時也有這種情形，尤其是睡覺時，發生的比率更多次。

關於靜坐或冥想，睡覺時，幽體脫離的現象，我經常聽說過，確是第一次聽說運動時，也會發生這種現象，令我十分驚訝。

因此，對於一向認為幽體脫離只會在肉體靜止時，才會發生的理論被推翻了，而且德國的大文豪歌德也曾經說過，他在活動的狀態時，曾遇見另一個「自己」，可見這種現象不是莫須有。

我很慶幸能在這個期間認識這些人，才能使我有機會更詳細地了解這些情形，由於大多數的人都是在冥想中或睡眠期間發生這種情形，所以如這位法國太太的幽體脫離經驗，實不多見。

將以上的經驗加以整理，可以按各種狀態分為以下幾個型態。

- (A) 由肉體脫離的狀態。
- (B) 脫離之後，對自己的肉體有何感覺？
- (C) 脫離之後，對外界有何感覺？
- (D) 看到他幽體脫離的第三者，有何感覺？

除了以上四個型態之外，還可以分為以下幾項型態，因為篇幅的關係，無法一一地加以介紹，而且最近也出版了許多有關此類的書籍，我不再贅言，由於(D)項與出神之行關係較為

密切，因此就此點詳加探討。

(D) 可分為下列的型態：

(1) 非物質型態——本人可以看見外界的人、事、物，但他人卻無法看到他，此種情況和趙避塵所說明的陰神十分接近。

(2) 發光型態——指一般的靈魂或弱光，自古以來，有很多這種型態的幽體脫離者，例如：曾有4、5個年輕人在半夜時，曾看到眼前飄來靈魂，一路追蹤時，卻發現她跑入一戶住家，不久後，那戶住家的女傭人突然從夢中驚醒，告訴家人，她做了一個惡夢，夢見4、5個年輕人不停地追趕著她。以上就是發光型態的幽體脫離，是一個很典型的好例子。

(3) 姿像目擊型態——這種類型的幽體脫離者，經常同時被發現出現於二處，這是源於本人十分渴望到達另外那個地方導致，或者在精神十分恍惚的時候，也會產生這種情形，換句話說，多多少少源於物質化的經驗。

(4) 物質化型態——這類的幽體脫離者較少，有時本人待在家中，但遠方卻有另一個「自己」，正與朋友吃飯，以神秘學的觀點來看，這是一種「生靈」，因物質化十分強烈所引起的狀態。

靈媒也會使用這種方法喚出死者的靈魂，使他處在這種狀態下，可以與他談話或觸摸他

的身體，據說，在英國，曾有人與死者握手，還清楚地留下指紋。

以上所說的就是具幽體脫離的經驗者帶給第三者的感覺，站在這種觀點上所完成的分類狀態，形如空氣，甚至和活人相似的狀態，此外，在形成這些幽體的狀態中，可能也有濃度的差異。

幽體脫離及出神的差異

就技術方面而言，幽體脫離幾乎和出神完全相同，例如：就以下三點來看：

(A) 由肉體脫離。

(B) 脫離後的感覺。

(C) 第三者看到這種情況後的感覺。

就「出神」這個名詞來看，顧名思義，出神中的「神」即意識——「由肉體出來的意識」，但並非趙避塵所說的，出神時的狀態，可分為陽神的出神及陰神的出神。

根據趙避塵的說明，陽氣不足者，出神時，會出現陰神，相反地，陽氣充足者，在出神時，就會出現陽神。有些修煉者糊里糊塗地認為只要能出神就完成了，而不論其陰陽，但這是一種嚴重錯誤的觀念，實際上大有差別，因為出現陰神時，會帶給肉體不良的影響，當然



物質實驗多
引起煤靈
象，必消耗
靈現，必消耗
由化次力。

，依其型態的不同，影響的程度自然也不同，最輕者爲(1)非物質型態，依次爲(2)發光型態、(3)姿像目擊型態、(4)物質化型態。

假使出現(4)物質化型態時，情況就已十分嚴重了，因爲物質化型態一般稱爲「夜體」，當本人在清醒狀態下產生這種情形時，表示他大限已到。

此外，呼叫幽靈，使之物質化的靈媒，每完成一次後，體重就會減輕4公斤，數個月後，體重仍舊不會恢復，因而嚴重地影響身體健康，不過，一般人大都在睡覺，冥想或假使時發生幽體脫離的現象，因此，不致於造成這麼嚴重的影響。

由此可見，容易產生幽體脫離情況者，通常必須耗費大量的能，假使在冥想或睡覺中，

由於當時身體所須要的能量最低；因此不致於造成嚴重的傷害。相反地，當你在醒著意識狀態下，產生這些情形時，由於當時就必須消耗很多能量來維持日常生活的進行，又因幽體脫離耗費過多的能量，所以身體無法承受，當然，以上的情形也因其型態而異。

西方有些懂得神秘術者，由於發射星氣體，所以可以達到(4)物質化的型態，而不致於導致死亡，但是如果在短時間之內，連續投射三次星氣體時，就會發生生命危險。

從此觀點來看，這些情形和使用念力的一名蘇俄女子十分類似，她每完成一次念動實驗後，就會減少4公斤，而且身體會發抖，必須經過數十天後，才能恢復，而且根據一位爲她檢查身體狀況的醫生表示，她當時的狀況就如同遭受強大的精神壓力一般。

換句話說，不管是「出神（陰神）」或「幽體脫離」都會耗盡身體的能量，奪走肉體上的能，此時，不論是先天之氣或包圍身體周圍的能場都會有一部份或全部脫離肉體，假使當事人精力旺盛，還可以勉強維持，但是如果他本身身體就虛弱的話，將嚴重地損及身體健康，我已經看過很多這類的例子了。

這就是陽神及陰神的最大差異感，因爲陽神是使用維持自己肉體能以外的能體（亦可稱爲能場），從修煉小周天時，就逐漸地集中陽氣，使它循環於全身，又再度吸收外界的天地之氣，使陽氣轉爲粘濃的能塊。

所以不管它是否脫離肉體，根本就不會帶給肉體任何影響，又因為他的能濃度高，所以物質化的程度也強。

我本身也實際修練過，發現幽體脫離型態中的物質化情形幾乎未曾出現過，即(2)發光型態及(4)物質化的型態。

出神和幽體脫離的另一個不同點，是前者在肉體及陽神双方都有意識感，也會有不同的感覺。

假使你以醒著的狀態實施幽體脫離時，也會有以上的情况，因此，也不能以此說明他完全沒有特出的現象，只是他的方法不具體系化。

超越時間、空間的秘術

出神進出的世界

對於修行仙道者而言，完成出神之術後，便可以在瞬間行走千里、百里，而伍仲虛、柳華陽、趙避塵等仙人則都可以日行萬里。

聽說最近也有一些懂得出神之術者行走於台灣、日本之間，他說明在途中，越過海洋，看到一片黑暗的大海，韓國仙道的青山巨師也經常使出神之術，到山上訪視他的師父。

我因為生活忙碌，無法到達太遠的地方，大都只能在家中附近散步，不過，如果遇到緊急情況時，也會到數十公里外的地方去。

平常有許多人一起修行仙道，有些人在睡覺或冥想中出神，有些人則在覺醒的狀態下出神，我本身雙者皆會，不過，比較善於睡眠期間內的出神。此外，有一位名叫卡爾的美國文化人類學家，他認為這是一種夢術，並且可以自由自在控制夢。

完成出神之術後，不僅可以瞬間行走百里、千里、萬里，也可以縮小陽神，使它進入各

種物體內。我個人就曾經進入寶石、繪畫、瓶子或其他的金屬用品內，有時候單獨進入，有時候則與其他懂得出神之術者一同進入，觀察其他的形狀及情況。

一般的寶石有種類上的差異，例如：進入水晶內時，就如同走入由玻璃所建造的城堡般，周圍都是鏡子。最有趣的是在寶石的原石表面時，感覺上如同位於丘陵上，周圍都是會發亮的洞窟。

此外，當我進入色彩鮮豔的印度畫時，的確看見了神及寺院，但是感覺上十分單薄，並沒有特別之處，不過，當我進入密教的曼荼羅或仙道的五嶽真形圖內時（仙道中的曼荼羅，描畫五個聖山）就如同進入漩渦般，很有意思，由此可見，進入具宗教象徵的圖形中較一般的圖畫有意思，有時候進入冰冷或有香味的水中，也有查覺它的冰冷及香味。

例如：某一年的冬天裡，我和另一位完全出神之術的朋友一起進入茶杯的水中，首先，看到了一個大玻璃杯的邊緣，之後，由於時值冬天，因而使得冥想中的肉體感到寒冷，後來，肉體雖然沒有進入水中，卻也由意識的感應，而覺得自己浸泡於某種容器內，事後，我曾詢問他的感覺，據他的回答中印証這些感覺屬實。

我也曾經和另一位具有靈感者一起進入蜂蜜瓶中，首先，我們看到了一個大圓形的瓶口，入內後，聞到了蜂蜜特有的酸甜味，完全進入蜂蜜中時，雖然肉體在外，卻有同樣地聞到

蜂蜜特有的味道。

於是我牽著另一個人的手，使陽神的身體再度縮小，此時，周圍那一片原本模模糊糊的光線，現在都轉變為如同蜥蜴的背部般及魚鱗狀的物體，我就要求與我同來者，仔細記下所看到的事物，以便回復肉體後，兩人一起查証所看到的景物。

接著，那些光線轉變為很大的顆粒，其聯接的狀況如同天空上的星星般，這時候，一切情景停止了變化，後來，我們慢慢地恢復原來的大小，由瓶口走出，回復肉體的狀態，兩人一同印証所看見的事物。

至於如蜥蜴般的條紋狀及星星似的光線，兩人所見皆同，但是，最後，如同天空上的星星之顆粒，就不復記憶了，我覺得大約在5、10秒鐘內，部份記憶完全中斷，之後，就如同夢中醒來般，只知道做夢了，卻記不清夢中的內容，這種現象令我們兩人百思不解。

後來，我曾經請教其他的仙人，他們認為由於當時已達到普通狀態無法體驗的極微世界，所以才會失去記憶，以上這種情形常常發生於出神階段。

仙人是時空的超越者

古時候的仙道畫中也記載了達到這個階段的仙人，他們完全生於自由自在的世界裡，絲

毫不受時空的控制。

例如：有關「壺公」及「費長房」的故事

據說，在汝南一帶，有一位名叫壺公的藥店老闆，當地無人知悉他是一名得道的仙人，他在家裡的天花板上吊著一個壺，每到了夜間，他就關起門，進入壺底，而這個壺的外觀如同酒瓶，一般人根本無法進入。

有一天，一位名叫費長房的官員看到他進入壺底的經過，才知道他並非常人，從此以後，他每天侍候他，替他掃地，送食物，可是壺公卻從未對他的行為表示謝意。

後來，壺公被費長房的誠心所感，因而破例招待他入壺觀賞。當費長房走入壺底後，才知道那不是普通的壺，而是仙人居住的宮殿，



裡頭有各式的建築物，更有數十名侍者為他服務。

「我以前在天界當官，由於一個小疏忽，妨礙天職，才被降罪下凡來，不過，你今天能碰到我，算你運氣好！」壺公一面對著正在發呆的費長房倒敘往事，一面招待他喝酒，兩人相談甚歡，壺公便邀請費長房一同遠遊，費長房十分喜悅，於是壺公又說：

「你把這支青竹帶回家，放在你的床鋪上吧！」

於是費長房興高采烈地回家，按照壺公的分咐做完後，便隨他一起遠遊，就在此時，他的家人發現他的肉體僵硬，以為他已經去世了，十分悲傷，費長房在遠方看到這種情況，不忍家人為他悲傷，於是放棄修行仙道，迅速地趕回家中，告知家人一切真相。

此外，在唐朝的「唐異誌」中，也曾記載有關「胡媚兒」的故事，他是個十分奇異的仙人，總喜歡帶著透明的玻璃瓶，勸服行人，投下錢幣，而每當行人將錢拿至瓶口時，錢就會被一股莫名的力量吸入，不斷地旋轉，最後變成粟米般大小，就消失得無影無踪了。

有一天，官府的人趕著數十部馬車經過此地，看到這種情形時，就問胡媚兒：

「馬車也能進入嗎？」

「當然可以！」胡媚兒一面回答著，一面將瓶口朝向馬車，結果，所有的馬車及馬伕都被一股莫名的力量吸收入內，豎起瓶子仔細觀察時，可以看到馬車及馬伕不斷地旋轉，逐

漸變小，最後也是消失得無影無踪。

在一旁看熱鬧的行人都目瞪口呆，而官府的人卻十分生氣地對胡媚兒說：

「快還我的馬車及馬快來！」

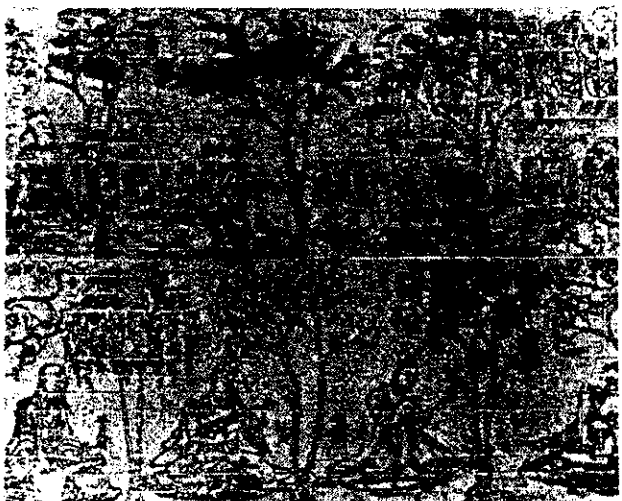
「一旦進入瓶內後，就不可能再出來了！」胡媚兒洋洋得意地說著。而他的態度激怒了官府的人，於是拔劍，想要處置他，在緊要關頭時，他自己也迅速的進入瓶內消失了，官府的人仍不罷休，便摔破瓶子，可是瓶內仍舊不存一物。

就此情形來看，胡媚兒的玻璃瓶內，一定是個四度空間的世界，它可以將四度空間變為三度空間，相反亦可。

此外，一位名叫柳城的秀才，曾經在衆人的圍觀下進入「竹林七賢」的古畫中，塗改阮籍的形像，再由畫中出來，在他的進行過程中，人們看不到他，只聽到一些聲音。

另一位名叫太玄女的仙女，有一天，她去算命，算命先生認為她不會長壽，於是她爲了改變命運，與王子喬仙人共學仙道之術，長年地在水中修行，身體從不潮溼，目前，即使處在寒冷的冬天裡，她也只須要穿著一件薄衫，並且可以使用手指移動建築物，或屈手一指，便可打開上鎖的門，可以將小東西變成大房屋，也可以將一些大型的事物轉變爲小事物。

當她帶領弟子上山修練，天色已晚，來不及返家時，就以拐杖輕輕地往石頭上一敲，便



竹林七賢古畫一柳城會進入畫中，修改畫中的最高境界。而不爲他人看見，這是仙道中的最高境界。

會出現一間房屋，裡頭已備有住處及糧食。

以現代的觀點來看，她可能已經學會開異次元空間的秘訣，據某一本雜誌記載，曾經在草原上發現外星人出入於一個閃爍、發亮的四角型小門，瞬間消失。

一九七七年間，在英國一個小島上也發現同樣的現象，首先，島上出現濃霧，之後，呈現一個四方形的門，某些奇異的人類出入於那道門。

對於現代一般人來說，超越時空只是一個夢想，似乎只有那些不明飛體才能做到，可是，這些事都曾經出現於古仙道書上，可見仙道的出神之術是一種十分進步的超越時空之科學。

修行仙道的最後階段

前面所說過的修行之術都是以肉體的形式爲之，而非由陽神出入，現在我們將繼續介紹一種更高的階段——還虛，這個階段主要的目的在於使肉體回復原型，融入天地之氣中。

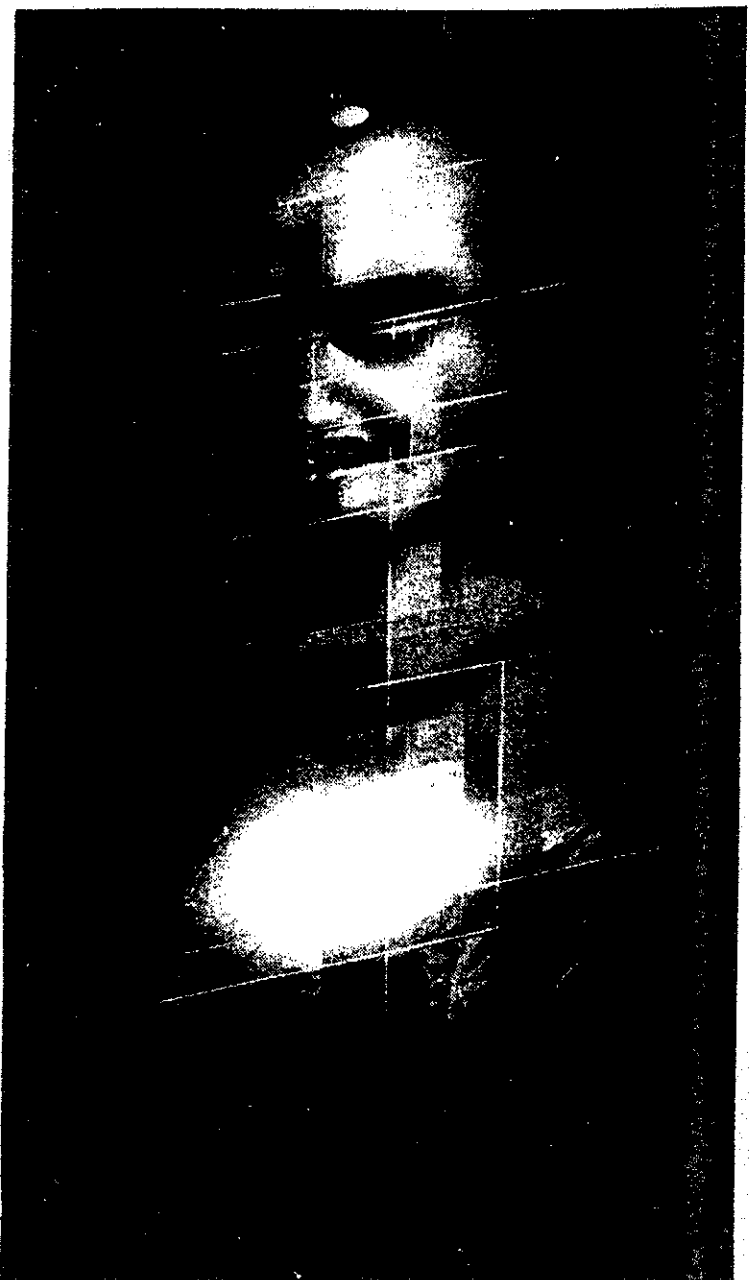
在出神的階段裡，已使陽神轉變成和肉體同樣的物質化型態！現在將使他變爲陽體，在仙道書中，稱此階段爲「氣化」，以伍柳派的方法來說，他們花很長的時間，把陽體重新放入肉體內，再以震動的方法，使它氣化，一般稱此修行爲「面壁九年」，修行之初，必須先尋覓一處風水極佳的「福地洞天」，做爲修練的場所，將可以增進效益，因爲它可以噴出地氣，幫助氣化。



仙道的最後階段，使肉體一起超越時空。

有些派系不煉丹也不修練陽神，只直接進入還虛的階段，使陽體氣化，因爲使陽體氣化後，便可以達到與天地的境界，自由自在超越時空，完全「煉神還虛」的階段。

老子曾經說過：「我之所以有憂患，乃因我有肉體，如果沒有肉體之後，還有什麼憂患可言呢？」他說得十分正確，在天地自然之中，一切瞬息萬變，人們以肉體之身，絕對無法避免生老病死，或突如其來的災禍，



唯有修練仙道，使肉體消失後，就不必再擔心，畏懼任何災難，並且可以隨自己的意志，自由在地出現。

達到此階段者，才可以稱為真正的仙人，雖然從此肉體消失於世界上，但是懂得奧義者，精神並不會消失過，當我如此說明時，或許有人會認為這只是神仙的境界，其實不然，因為目前所闡述的神秘學及宗教學的世界正與此不某而合，有些人只靠意識來製造這個世界，具有能的基盤，但沒有實際的物體，在這種執念的狀態下，便可以在虛空中另創一個精神世界。

處於這個世界後，不再感覺凡界，也不再認為自己的意識屬於肉身，以目前的物理學觀點為例來說，他們也承認這種境界，古典物理學家所謂的物質，包括人類的肉體，在那種世界內，肉體已不再存在，存在的只是虛空及各種現象，或一些生生滅滅的光子粒子。

換句話說，還虛就是在這種狀態中恢復本身的修行，如果能達到這種階段，當肉體消滅之後，本質意念就會覺醒，而製造生活於另一個虛空。

實施仙道冥想之後，便可以進入各種世界，由出神得到對外界的經驗，而這只不過是個小部份而已，有時候，也會從空中看到從未見過的土地或超越時空的物質，或者遨遊於雲層中，生活於空無一物的世界。甚至到達由光的漩渦所構成的世界。

以往，在終日冥想之後，突然回到現實的世界時，會對一切感到失望，因存在現實的世界裡，一切必須由自己親自動手來做，例如：喝水，你必須站起來，走到有開水的地方去喝水，可是在冥想的世界裡，只要由意識來做就可以了，因此，可以隨自己的意願行事，達到自己希望擁有的階段，進入夢中的世界。

我也很希望就我實際的經驗，再多加介紹，但是篇幅有限，只好由讀者自己修行，親自去體驗。

深奧的仙道修行歷程永遠不斷地連續著，而且永無止境，修練者最後將消失肉體，或一切可見的痕跡，與道的本質合而為一。

「道」是超越時空的境界，在那個世界裡，並沒有你我，甚至失去「有」、「無」的區別，可以說是一個完全屬於虛空的階段，可是它具有成立一切事物的本質，隨時可以產生各類物體，與它合而為一，稱之為「還虛合道」，達到這種境界後，凡世的一切存在體會從眼前消失，轉變為無法以言語來形容的狀態，因此，除非讀者本身實踐修練仙道，否則，將難以體會那種境界。

無論如何，希望你能好好地研讀此書，按部就班地修練，必可逐一地體會每個階段。

後記

本書的主要宗旨在於介紹中國仙道的本質及真面貌，透過歷史性的記載，傳統的派系及各階段的修練法、境界，使讀者了解這個如夢般的世界。

對於仙道的根源——氣，不僅有一般人皆可達成的修練法，更以科覺的觀點，具體地說明各種狀態，甚至於以作者本身的親身體驗為例，加強讀者的印象。

一般只參考中國醫學或中國武術學者，都不能徹底地了解「氣」的來源，用法及功能，更無法實際地加以控制，唯有藉由本書的介紹，才能進入「感氣之門」。

各修練階段中，至小周天為止，都是中國仙道學的主脈，也是特別重要的部位，關於此點，其他的仙道書也都十分強調，不過，至於內容方面，大都隔靴抓癢，無法使讀者充分明瞭。

然而，這本書不只是作者本身的心血，也集合了其他修行仙道者的體驗，就小周天方面，不只介紹它的修練法，更強調一切須要注意的事項。

此外，就大周天的修練階段而言，作者也有較其他書籍更詳盡的說明，這些不但其他

書籍沒有介紹，連中國仙道書上也沒有詳細的記載。

不過，由於中國仙道學實在包羅萬項，作者基於經驗與篇幅的關係，也無法一一列出說明。例如：「內丹法」、「地丹法」（食物法）、「人丹法」（房中術）、「氣功法」等都無法詳細地介紹。

此外，「氣的感覺化及控制法」、「丹光的（意識之光）出現與控制」，「出神之行」、「夢的控制法」等都因篇幅的關係，不得不刪除，而且「出神之行」也有更多驚人的事實及更高的階段，這是仙人的終極目標以可，給予處於危機的現代人許多寶貴的意見及啓示。

日後，假使有機會，我一定會以此為主題，作為本書的續集，出版一本更實用的仙道書，不過，我要提醒讀者，必須先將此書所介紹的階段實施後，才能進一步地修行其他階段，因為本書是成為超能力者的入門，所以是一切修行的根基。

本書雖然是新版，但已收集了中國古老仙道中的內容，可以成為修行者的指引。



道家仙術神通秘法

作者 高藤聰一郎
 發行人 林聰富
 出版者 武陵出版社
 社址 台北市新生南路3段19巷19號
 電話 3638329・3630730
 郵撥帳號 0105063-5 (FAX) 3621183
 法律顧問 王味爽律師
 地址 台北市羅斯福路2段1號11樓
 電話 3960762・3960782
 印刷者 建興印刷廠（板橋市雙十路2段70巷9號）
 裝訂者 忠信裝訂廠
 登記證 局版臺業字第1128號
 初版 中華民國七十二年九月
 四版 中華民國七十八年四月

版權所有・翻印必究

定價100元

●缺頁或裝訂錯誤可隨時更換●