

## 自序

我从公元1972年10月10日开始学习静坐，直至1973年12月27日始感震动，复经两年余，全身经络全部打通。（我曾习针灸疗法，虽熟知奇经八脉，亦谙穴道，然始终以为不过是针灸治病之点与线。经由静坐而打通所有经络，真气运行于每一经上穴道时必稍作停留，由此而知穴道之说亦为古哲亲身经历之经验，绝非向壁虚构者。可惜今之医家徒知按图施针，知其然不知其所以然耳。）所有旧疾如：慢性气管炎、血管硬化、肝机能不良、关节硬化等为诸医束手者皆不药自愈，老花眼亦逐渐减轻，已能读书报而不必戴眼镜。凡此种均系由道家性命修炼法而得之效，至于静坐不过是初入手时之一种方法与姿势而已。及至玄窍开，金丹成，真气（此说甚玄，我多方研读解剖生理学、内经解剖生理学——细胞能因呼吸而代谢，现代医学亦称为内呼吸。中医学理中有原气、卫气、宗气，而宗气与原气两者相合，谓之真气。惟与余身经之真气，亦即道家所说出自玄窍或真气穴之真气有异。余所知之真气，其一出自两肾及腰椎之处，即中医学——内经所谓命门肾门；其一出自会阴；其一出自前阴之上，亦即道家所谓督任、及中黄〔或称黄中〕。故在中医理论或生理解剖均无从解释，而道家哲学及理论则与余所身经者

相合)周流于周身之经络旁,及各细胞、末梢神经、微血管络绎不竭,周而复始,如环无端,是以周身各处确有一股热流盘旋,内里有电流按摩,舒适无比,而且终日碌碌,不感疲倦,凡有疼痛感觉,此热流即自动贯注疼痛处,不数分钟——甚至更少,其疼痛感即消失。至于对于寒暑饥渴之耐力,较之昔日不可同日而语。或问你如何静坐?以什么方法打通任督及奇经八脉,我可以回答我是无意中得来。当1972年8月,内人偕长女赴美,我一人独居,遂于10月10日开始静坐,每晨约坐二三十分钟,坐毕即去新公园学太极拳——亦不过依样画葫芦,教拳的老师既不讲解理论,也不指点呼吸,仅仅教郑曼青的简式太极拳,不能满足我的求知欲。于是我就想买一本施调梅先生著的《太极拳研几录》,但此时已买不到,乃向同事秦君借了来抄,一面照着练。然而总觉得与真正内功似乎隔一层。11月间偶然遇到律师周增霖先生,为太极拳郝派名宿,遂放弃旧学,改习郝派,始识太极拳真面目。至73年8月,家岳母与瑜女雍儿迁居青田街,永和家中仅留我一人看家,连电视机及音响设备也为儿女搬走,家中除了几副家具和几部旧诗词,一本圣经以外,更无长物。

如此公余之暇,看书读经,不然就是静坐,坐倦就睡,养成了早睡早起的良好习惯。后来不坐则已,一坐就出汗,等到坐毕总是汗流通体。偶有不适,或感冒咳嗽,一坐一出汗,就不知不觉的好了。那时既不想祛病延年,也不想成仙作佛,不过借此排除寂寞而已。

谁知不识不知,顺帝之则。在这样静寂无聊的环境中,单纯无欲的生活不但使心境平静,起居有节,恰恰符合了道

家“清静无为、虚寂静笃”的最高原则和要求，成了“无为而无不为”。

及至任督将通，坐时发生震动，静坐的时间在不知不觉中延长到一小时以上。而其时我正研习针灸，于《针灸大成》中读到片断的“导引本经”，始知古人之不我欺。于是向坊间搜求道家典籍，细加参研，然后知通任、督、冲、带、阴跷、阳跷、阴维、阳维八脉与手足三阴三阳十二经，尚为“修命”“还精”而已。然此种初步工夫，实为保命延年祛病之基。不筑基无以修更上一层之“炼气归神”、“炼神还虚”、“炼虚合道”以达最后之“粉碎虚空”境界。

对于中医学说之经络学与道家哲学，最初我是不敢相信，不过以姑妄听之、姑妄试之的心理来研究和静坐的。现在我一变而为深信不疑，是千真万确的，是经中国先哲们历尽艰辛亲身体验出来，集哲学、生理学、医学而得的综合学说，是历数千年而常新的学说，是现代西洋医学、生理解剖学、内分泌（荷尔蒙）学说所未发现的学说。

为了不使这种学说被认为玄学，或以为是神秘不可测的神仙之学，我愿以亲身体验之所得一一写出来以供现代医界参考，并希望能以最新的科技来作更进一步的研究，使此古中国数千年的瑰宝能发扬光大而不致湮灭。

凡道家各种名词术语，能用现代生理学或中医学中之名词代替或解释者，则加附注。惟我从事银行工作数十年，于1974年邀天之福，达到道家“炼精化气”“炼气归神”境界，始向医学及生理解剖学中寻求答案。以资质愚钝，所知无多，其舛谬之处，尚请专家及先进诸君子不吝指正，幸甚！

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>**