

方便氣與女性智慧氣，互相流通補充。男性白菩提增加，女性紅菩提增加，雙方逆行，激發男性紅菩提因此增長，女性白菩提增長，由此光明流溢，放出體外，氣即呼出。

呼氣時，與普賢王如來父母，及各空行女之加持氣相融合，而變現十六菩薩女、五部空行女、二十四壇城女、天女、龍女、乾達婆女、婆羅門女、旃陀羅女、山西大同縣、湖北之沙市鎮重瓣蓮花女，乃至行者日常接見之人間歌星、舞女，爲世俗肉眼所讚嘆者，各以九種姿態，六十四種雙跏，向頂上勝樂五尊，以身、以蓮供獻各式之雙蓮。勝樂五尊及其五明妃，發生無可比擬之空樂，四喜、四空各顯特別光明，認爲人間肉慾粗重與佛地空悲雙運，現起度生事業，更爲方便，較之奧明天宮，色界精細之樂，更爲殊勝。然諸行者，必得智慧深細之佛位空行女加持，則能使粗重之人欲昇華至於精細奧妙之空性。因此，除以雙蓮甘露灌頂加持外，激發五尊所抱之空行女，分身降下，令與行者所抱之體外主尊佛母合體，并分別入於行者體內五輪各尊之佛母合體。

氣吸入時，想體內被頂上勝樂五尊父母雙運甘露充滿，又如實確知，所抱行者之伴，已具特別加持，而非如前二灌時之體，已變成更爲輕安、酥軟、靈活、快樂。各輪五尊父母，活動空樂，更爲增長。初由頂輪，降落菩提至喉輪發生「初喜」，加上所抱女之騰挪，即與此「初喜」配合「初空」。次由喉輪降落菩提至心輪，發生「超喜」，再得所抱女之助長，即與此「超喜」配合「廣空」。再由心輪降落菩提至臍輪，發生「勝喜」，得承所抱空行女之布施，即與此「勝喜」配合「大空」。再由臍輪降下菩提至密輪，發生「俱生喜」，適與所抱空行女之最高潮相遇，即與此「俱生喜」配合「全體空」。此中當追述空行女之四喜者，空行女以女性脈不同，其四喜之展佈，以心輪爲中心，向外開展。「初喜」由極外之初層進入，「超喜」由最外初層進入到其內之二層，「勝喜」由二層進入更內之第三層，「俱生喜」由第三層進入心輪之最中心，爲第四層。當其逆行四喜，則由內向外。男行者則由下昇上，爲逆行四喜。務必與四空配合。得此三灌時，四喜、四空、降、提、持、散，一切皆能配合嚴密，明

點不惟不漏，亦且增加。雙方皆能成就大樂智慧身。又按通常儀軌，四灌配四身，即以初灌配化身，二灌配報身，三灌配法身，四灌配體性身；而密宗無上瑜伽五身佛果中之大樂智慧身，則付闕如。本人認爲是一種疏忽。且三灌所修，重在四喜、四空之雙運法，其果位確與大樂智慧身相合。四灌之大手印修法，亦與果位法身佛相合。至若體性身佛，原爲總攝前三灌之功德，而合爲一，亦必與大手印相合。故以第四灌前半配法身佛，後半配體性身佛，亦因果相當，故附論于此。

(四) 自授四灌

初、放出微細氣後，凡所有煩惱、所知微細二障，及多生所積罪過，及犯戒業果，特別密宗八粗罪、十四根本墮、漏失明點，令諸空行女痛哭，諸密宗護法不歡喜者，全部離身。忽見壇城八守方母，及紅教三大護法阿松媽，雅火拉、當今多吉勒巴，薩迦教三紅尊古魯古哩、大自在天、象頭王，及諸蒲巴父子等，各各皆大歡喜。諸對三灌不利，蓮師指出之食肉母、飲血母、吸髓母、奪精母、鬼子母、羅叉母、魔女母、餓鬼母，皆

蒙加被，轉成蓮師所讚嘆之具蓮花種姓女、具金剛種姓女、具寶生種姓女、具事業種姓女、具佛部種姓女，或轉無死大成就母佛蘇卡洗底所教授之海螺女、大象女、蓮花女、獸女、具紋女、幼嫩女、法生女等，皆含笑注視行者，作無盡大樂之法伴。行者本尊身頂髻左方之半月莊嚴，表示大樂無盡者，大放光明。杵蓮間亦隨俱生喜、全體空，發出各種光明，顯、增、得（或譯光、燃、持）三種皆顯出，最後內氣亦已停滅，無雲晴空遍現於上下四方。本尊在頂上者，行者所現者，一切皆不現，唯此一無雲晴空，充滿十法界，而無中無邊，過去不過去，未來不新來，現在不孤住，三世融通一如，即此十方三世一如，無死大手印上寂然而住。忽因微細所知障，及修垢疑心，謂此爲母光明耶？子光明耶？大手印耶？非大手印耶？即此空中，忽突出呬聲，頓然無雲晴空，更爲擴大，心、氣、身、靈、因位、果位，一切是非疑垢，完全清淨，即得第四灌頂。忽然又聞空中出生長阿聲，隨其聲出，行者本尊父母雙身，頂上天靈蓋中，勝樂五尊雙身，上空普賢王如來雙身，各各空行女衆、護法女衆、天龍八部衆，各宗教首領，

如耶和華、婆羅門梵天、三帝、三王天、阿拉等教主，皆隨四大天王，擁護行者。十法界中，四聖、六凡宛然出現，十界一如，如魚躍水面，透明透亮；諸空行女，皆跳舞、歌唱，大呼：「某某成就無死大樂智慧虹身，與蓮華生大士無異！從此長住有緣世間，度盡六道！」作如上光明大灌頂成就之宣告。

行者如上自授四灌頂已，當入十界一如大光明定，緩緩下座，隨時堅持佛慢曰：

十方無邊常住

三世無盡自續

隨緣度彼幻衆

圓滿法身一個

第七篇 長壽要則

長壽要則分外、內、密、密密四類。

初、外 中分心理、生理兩項：

外

(一) 心理

(1) 當具自強不息之力，謂我雖年老，我之良心及所計劃之慈善事業永遠年輕。常覺生氣蓬勃，無異壯年。

(2) 當具弘毅力，謂我宏法利生，任重道遠，不可不弘毅。一息尚存，此志不懈，切勿自餒、自怯。

(3) 當具自信力，謂壽命無定，操之在我。我欲長壽，壽斯長矣。古人如寶掌千歲，龍智七百；今人如虛雲百廿歲。在乎我保養。

- (4) 當知壽有可延性、可促性。善知長壽要則，則可延；不善知，則可促。
- (5) 勿以早衰而疑壽短。古人如王彪之二十髮白而享壽七十三，杜衍四十髮白而享年八十。
- (6) 憂愁是促壽之魔。凡有不快之事宜立即排遣。樂觀是延壽之法，每覺前途一切有無限希望。
- (7) 常自慶幸，毋自菲薄。
- (8) 受大興奮之名利、恭敬之刺激時，宜猛然思維無常以沖淡之，以保太和。
- (9) 常有大願爲利衆生，願長壽無病。拙偈：「長壽願與健康合，健康願與功德合，功德願與事業合，如此長壽祈加持。」
- (10) 心中事少，手中錢少，口中話少。拙詩：「修行首在存三少，錢少唯餘餐飯晶，話少自然離是非，心中事少誰能擾？」
- (11) 凡家庭不快心之言談，宜裝聾不聞，設法遠離。
- (12) 一切不如意事件，必有「墮甌不顧」之精神。

(13) 當與小孩在三歲以上六歲以下者遊戲；常有返童之野心。拙著《短笛集·童心類》詩，可時一讀之。切忌與不達觀之老朽周旋。

(14) 讀物中宜讀遊記，隨作者而遊歷以暢胸懷（如《天下名山勝景記》等）。切忌讀偵探小說（如《福爾摩斯偵探案》），致隨作者生起緊張情緒。電影、電視亦然。

(15) 最好不讀任何報章，免亂心緒。大事必有人傳說，小事無關宏旨，黃色新聞能惹貪心。

(16) 讀名人傳記以自振作。

(17) 讀笑林數則（如《笑林廣記》及英文之《十萬笑話集》等）以活潑精神，但亦不宜多讀多笑。

(18) 娛樂場所如學校之遊藝會、童子軍露營等與青年有關者，皆可參加，以能令人精神活潑。電影、電視除科學或風景遊歷等者外，宜勿多看。

(19) 老年宜少讀書，多讀畫。如中國名人山水畫集，各國風景畫或攝影，以活潑精神，神遊天下。

(20) 有聞名家音樂及讀古人詩詞習慣，以涵養太和。

- (21) 對一切社會慈善事業，不生滿足心，厭倦心。
 - (22) 疑心能令人心不快暢。疑團結心即是短壽之因。用人不疑。
 - (23) 妒忌心能令人心量匾狹，不得長壽。隨喜他人富貴、慈善爲要。
 - (24) 瞋恨心能燒短生命，切忌動怒；怒時宜自制止。
 - (25) 立願利他，努力實行，不知老之將至。
 - (26) 心不老則身不老（註一）。
 - (27) 尊敬老人，扶持長輩，則己身老時，必得天助。
 - (28) 多思神散，多念心勞，多笑臟腑上翻，多言氣海虛脫，多喜膀胱納客氣，多怒腠理奔熱血，多樂心神邪蕩，多愁頭鬢憔悴，多好志氣傾溢，多惡精氣奔騰，多事筋脈乾急，多機智慮沈迷。
 - (29) 心覺需要休息時，當立即休息，不顧其他。
- (二) 生理
- (30) 飲食必節制，非惟酒無定量，一切飲食亦然，隨人不同量。要不可過饑或過飽。

(31) 素食對用腦人好；肉食對用體力人好。

(32) 生物被宰時，因有恨心，血液內有毒素，多食令人短壽。

(33) 一日食素，一日食葷，交替行之最好。

(34) 最好避免一切宴會。萬一不能，一盤一箸，以自節制。切忌猜拳鬥酒。酒時，煙及辣椒并用，可能內燒致死。

(35) 清淡之菜好于油膩之菜，蒸燉之菜好于煎炒之菜。當自觀食後腸胃之反應良否，不可隨口之所嗜。

(36) 未曾得胃病，當作胃病想；未曾得癆病，當作癆病養。

(37) 失飪不食，非時不食。

(38) 魚餒而肉敗不食。

(39) 食不厭精，膾不厭細。拙撰《論語續貂》曰：「蔬不厭綠。」

(40) 肉雖多不使勝食氣。

(41) 多飲酒則氣升，多飲茶則氣降，多肉食則氣滯，多辛食則氣散，多鹹食則氣墜，多甘食則氣積，多酸食則氣結，多苦食則氣抑。

(42) 冬朝勿空心，夏夜勿飽食。

(43) 飯後勿操作、思想、看書、看報，但經行或略唱詩歌。

(44) 飲食藥物蔬類，當明五味：辛者入肺，能散能橫行；苦者入心，能吐能泄；甘者入脾，能補能緩中；酸者入肝，能收能斂；鹹者入腎，能潤下，能軟堅。

(45) 食物之部位：根則下氣，如蘿蔔；葉能散發，如芥菜；芽能生風，如豆芽。

(46) 食物之顏色：白入肺，黑入腎，黃入脾，紅入心，綠入肝。

(47) 自身當明陰虛或陽虛，或二者皆虛，而定自身當用之補劑。

(48) 何物、何酒、何菜適合自身腸胃，惟自己能全知之。任何醫生，不能完全知之也。

(49) 正規生活，及節制飲食，即是自己之明醫。

(50) 人無特定之安全醫生能勝過自身之謹慎將護。

(51) 慎寒暑，節飲食，寡嗜欲，養精神。

(52) 病必有因；能防其因，則必無病。

(53) 熱季體溫外散，宜用熱食；世多用冰淇淋，故多生病。冬季體溫內伏，宜用冷食，如羊糕；世多用火鍋，故春到發瘟。

(54) 潮濕爲長壽之敵，宜服漆丸，亦名還童丸。提淨之漆，佐以除濕之藥而爲丸；四川一帶可購得。

(55) 房事過多是夭殤之因，宜用賀爾蒙（Hormone）之佐有植物之維他命及礦物之鐵質者，如 Okasa，然不可睡前服之，反消耗于房事。

(56) 穿得好不如吃得好，吃得不好如睡得好，睡得好不如墊得好。

(57) 墊切忌用橡皮者，從下而上，初層豹皮，次層新草薦（一年一換），次層虎皮，次層新草薦，次層棉花所製褥（尼龍被不知其原料之來源，如係取自魚類之纖維，則其性寒，陽虛者不宜用）。

(58) 不可用鋼絲床或藤板床，彈性太大，令身體一部分向下凹迫而致肺部受病。

(59) 睡前用滾水洗足，鹽水刷牙，然後上床。

- (60) 睡必開窗，畏風寒可戴睡帽，多蓋被。閉窗睡，則如少水之魚。
- (61) 以草決明（藥名）作小枕枕頭，可明目。
- (62) 古有三叟，一節食，一寡欲，一通氣（不覆頭睡），各得百餘歲（註二）。
- (63) 行如風，住如松，坐如鐘，睡如弓。
- (64) 日常坐臥姿勢，宜自知矯正，椅桌當合自身尺度。臥如獅子吉祥式側右脅，令左鼻通氣；左孔氣長生，右孔氣短壽。
- (65) 老年人需要運動，勝過需要休息，如陶侃運甓故事。
- (66) 常自振作精神，勿作老態。
- (67) 勤黽操作，即是運動；放逸散亂，即是半死。
- (68) 生活有常規，作息、飲食皆有定時。
- (69) 戶外運動不可過激，不可全無。
- (70) 行事時凡有動作偏于右或左者，當于事畢，特別作一動作以偏于左或右以調和之。
- (71) 三十而後宜多用左手做事，以救常用右手者之偏勞。

(72) 體力或腦力有疲勞時，日間可作小睡，以恢復之；小睡或午睡不得過半小時。

(73) 有病，小則早治，不可坐觀其大。

(74) 用老年有經驗而走時運之醫生。

(75) 紙煙如不能全戒，亦宜節制。

(76) 每週或每月，率眷野餐，亦可長生。

(77) 老年欲免胃病，八十歲用四十歲時食量四分之一，百歲者用七分之一，細嚼緩吞，毋過飽，毋食零星于二餐之間。

(78) 心內憤懣緊張時，心怔忡肉跳，此時宜速作鬆緩運動法（註三）。

(79) 欲抑制怒氣時，必長吐氣出，以免因忍氣生病。

(80) 面宜多擦（可免雞皮），髮宜多梳，目宜常運，耳宜常揉，齒宜常叩，口宜常閉，津宜常咽，氣宜常保，心宜常靜，神宜常存，背宜常暖，腹宜常摩，胸宜常護。

(81) 怒後勿食，食後勿怒。

(82) 忍小便成淋，忍大便成痔。

(83) 一日不通大便，如臨大敵，宜設法通之。其法隨各人腸胃不同。大便不通時，當回憶日前所用飲食，而決定其通便食物之選擇。

(84) 飯後宜用香蕉，可以通便；空腹時，宜多飲開水。

(85) 亦有主張老年三餐之量，改爲四餐用之，可與(77)條參考。

(86) 久行傷筋，久立傷骨，久坐傷肉，久臥傷氣，久視傷神，久聽傷精。久無定時，隨人不同，宜自內省。

(87) 當居住鄉間，種花、畜魚（非爲食用），以觀其生趣。

(88) 養生有五難：名利不去，喜怒不除，聲色不去，滋味不絕，神志不寧；當立除之。

(89) 房事，精長出不止，則必死婦人腹上。宜仰頭張目左右上下視，縮下部，閉氣，精自止。婦人以簪刺男子會陰（即肛門與男根之間），亦可救。

(90) 交接不閉目或不關燈，即病目瞑清盲。

(91) 交有七損，不可不慎：心意不欲而強用之則氣絕，一損；陰陽未和而強

行之則精溢，二損；陰莖未堅而強納之則脈雜，三損；汗出未乾而急行之則氣泄，四損；大小便後而急行之則筋傷，五損；淫佚無節，數數行之則百閉，六損；力作疾行，乘汗交之則血竭，七損。

(92) 交有五衰，不可不節：精洩而出則氣衰一，精清而少則肉衰二，精變而臭則筋衰三，精出不射則骨衰四，陰莖不舉則體衰五。

(93) 交有七病，不可不防：女上、男從下舉腰應之，則苦腰痛一；低頭延頸，則病頭重項強二；飯氣未消而急行之，則病胸滿水蠱三；醉後而交，則病黃疸四；當溺不溺而交，則病淋五；當大便不大便而交，則病痔六；交接出汗，風生被裏而入其體，則病跛蹇七。

(94) 交有七忌，不可不知：一忌晦朔弦望，生子必刑殘；二忌風雷，生子必腫癰；三忌新酒，必患白濁，生子必顛狂；四忌新小便，必患澀脈，生子必妖孽；五忌勞倦，必患腰痛，生子必夭殘；六忌新沐浴，令人氣短，生子必不全；七忌盛怒即交，必患內傷，生子夭殤。

(95) 交有十七不可御，不可不辨：肌粗一，體瘦二，淫蕩三，男聲四，脛股生

毛五，嫉妒六，陰冷七，不快善八，食過飽九，年過四十，心腹不調十一，逆毛十二，身體常冷十三，骨堅強十四，捲髮結喉十五，腋偏臭十六，生淫水十七。

(96) 交有三忌，不可不慎：大寒、大熱、大風、大雨、日蝕、月蝕、地震、雷作、五月十六天地交，此天忌也；醉、飽、喜、怒、憂、悲、恐、懼，此人忌也；山川神祇，社稷井灶之處，此地忌也。

(97) 學有四至，不可不慎：玉莖不怒，和氣不至；怒而不大，肌氣不至；大而不可不堅，骨氣不至；堅而不熱，神氣不至。

(98) 男子不健作，當用下方：蛇床、遠志、續斷、縱容等分爲丸。

(99) 《素女經》曰：「御女當如臨深坑，下有刃，恐墮其中。」若能愛精，命亦可長。

(100) 素女答黃帝所問交接之道曰：欲知其道，在于定氣、安心、和志。三氣皆至，神明統歸；不寒不熱，不飢不飽，亭身定體，性必舒遲，淺納徐動，出入欲稀，女快意，男盛不衰，以此爲節。

(101) 交接因年老漸減，四十、四日一次，五十、五日一次，六十、六日一次，七十以後當禁絕。

內

(102) 廣作善事，以立新命，以邀天恩，而得延壽。如袁了凡《立命篇》，立志作若干萬善事，無子得子，無壽則亦可延壽。

(103) 放生不可出錢了事，必親自到場，觀魚躍于淵，鳥飛于天，而生歡喜慈祥之心；即此心境，必得延壽。

(104) 放臨危之生，見其正在將殺之時而救贖之。

(105) 放生數目愈多愈好（拙內前後曾放四萬生；近以匪區控制私人不得購買，無法舉行，原有十萬之願，亦未能滿）。

(106) 放生用拙傷及回向長壽偈如理作觀，功德更大（見拙著《讚頌集·放生偈》）。

(107) 供北斗燈，拜北斗，念《北斗經》，此法道家、佛家皆有之。

(108) 拜北斗，念北斗，供北斗，日期正月初七，人日故；諸天下降故；老君

于是日下降，爲張天師說此經故。八月初三北斗下降日，九月初一南斗下降日，特別是自己生日（如願將生日示知，余在關中亦可代念、代拜、代供）。

(109)道家及其他宗教有由守竅習定而得長生者，此與佛家四禪四空定相同。

(110)小乘依五停心觀而證羅漢果，壽命可自在延長。

(111)道家有天元神丹派，煉成服之，可得長生；現已失傳。末流冒傳，欺人騙財而已，不可盲從。

(112)道家龍虎丹法兼用童男、童女，真訣少有人得之。余雖得之，然身外龍虎，合條件者殊不易辦，亦不敢輕試；且其後學習密宗，更不屑爲矣。

(113)大乘依六度積集資糧而得長生；布施免壽命之障，忍辱抵夭壽之災，持戒積長生之福，精進得長壽之助，禪定益長生之氣，智慧證長壽之果。

(114)大乘天台宗依六妙法門修止觀，可得長生。

(115)大乘淨土宗茹素修念佛法門，得無量壽佛之加持而長生。

(116)依六齋日茹素，發大菩提心，得諸天守護長生。諸天每月于此六日下界視察故。

- (117) 大乘法性宗，或空宗，或般若宗，或三論宗，依二無我空習定，直證不生不滅之長壽。
- (118) 每日持誦《金剛經》一遍，終身不間，亦得長生。
- (119) 印發《大涅槃經》中之《金剛身品》，亦得長壽（註四）。
- (120) 大乘華嚴宗依十玄門修法界觀，亦得長生。
- (121) 大乘法相宗依五重唯識觀而修，亦得長生。

密

- (122) 密宗有長壽法，最普通者如「長壽佛法」、「白度母長壽法」、「尊勝佛母長壽法」。
- (123) 此上三尊合修之長壽法。
- (124) 各本尊皆有特具之長壽法，如「蓮師長壽法」、「勝樂金剛長壽法」、「金剛亥母長壽法」、「六臂大黑天長壽法」。
- (125) 消災延壽佛法。

(126)念《長壽咒》，結長壽印，佩長壽符，食長壽丸。


(127)諸祖師多以白度母爲本尊，亦取其易于感應而得長壽。法見拙著《知恩集》。如不能全修，專誦其咒，晝夜六時，四威儀中，心內嘿念不間，亦得長生。

(128)修施身法以除病魔、死魔，亦得長生。

(129)入于隱境而得長生。如迦葉守衣，清辯候佛，皆在隱境中，至今未死。

(130)灌長壽佛頂，造長壽佛相，閉長壽佛關，亦得長生。


(131)依瑜伽部五相成身法，亦得長生。

(132)將身化空，空中代替此身，觀一準字 ，亦得長生。

(133)睡時觀自身成一金剛杵，橫置床上，亦得長生。

(134)依無上瑜伽部修氣、脈、明點、拙火等，亦得長生。

(135)依「金剛誦」法（此法亦見拙著《知恩集》），縱令本年當死，亦可延長三年。

(136)依雙運法修，對方蓮中觀爲長壽佛，而以杵供之；又迎請此佛入身，沿中脈上升至頂，與頂上罕字  所成白度母相合，亦得長生。

密密

(137) 香巴派有無死法即以大手印根本定爲基礎，于此定上，再加無死觀。此法西藏已少，余雖得之，亦未修成。無大手印證量者，縱得此法，亦不能起修。此派印度祖師成就無死者甚多。西藏如蕩通借波等亦已證得無死。

(138) 紅教于「且伽」上修「妥噶」身，化虹光而證無死佛。

(139) 祖師禪遊戲生死，齊一壽夭，亦證無量壽。

右一百三十九條，就本人廿年前所讀佛書、儒典、道藏、醫學等記憶編成，掛一漏萬，在所不免。如能依之起修，長壽亦可證得。外者，個人所當行者，以謹慎節制爲主。然壽命不全操之于人，人亦難于防範一切隱微之壽障，如空中之病菌，目所不能見；放射塵，心所不能防；原子彈及一切殺人武器，力所不能抗；鬼怪星宿之侵害，人所不能知；而神明暗助，則可代防，此所以有「內要則」也；以宗教、信心、定力、善事爲

主。然縱得略以延生，終必當死；死後縱得生天，亦必輪迴。是以欲超輪迴，永住法身不生不滅，則有「密要則」之必要；此中以氣功、空性爲主，有此即可中陰成佛而證法身，然不能免此生之死。故最後、最高，眞能于此生此身成就無量壽佛，則必有密密之口訣；此中則以「密要則」之證量爲基礎，而以無上口訣爲主。前前爲後後之基礎。故愈前者，條文愈多；後後爲最高之塔層，故愈後愈高，而條文亦愈少耳。

吉祥圓滿

註 1 · Edward Tuck wrote a poem as follows:

Age is a quality of mind;

If you have left your dreams behind,

If hope is cold,

If you no longer ahead,

If your ambition's fires are dead,

Then you are old;
But if from life you take the best,
If in life you keep the zest,
If love you hold,
No matter how the years go by,
No matter how the birthdays fly,
You are not old.

註二·普有行道人，陌上見三叟，年各百餘歲，相與鋤禾莠。住車問三叟：「何以得此歲？」上叟前致辭：「量腹節所受。」中叟前致詞：「室內樞粗醜。」下叟前致辭：「暮臥不覆首。」要哉三叟言，所以能長久。

第三·1. Lie on your back to the slow count of five. Stretch downward the lower right side of your body. Don't raise your leg off the bed. You should feel a slight stretch throughout the small of the back, hip, and entire leg, down to the spread-out toes (shoes having been removed). Spend the same amount of time in slowly pulling back all the muscles to normal. Repeat this

-
- several times. Then spend about a half-minute in wiggling them into comfortable repose. Rest for about two minutes or longer. Hold the thought of quiet in mind.
2. Stretch down your lower left side, small of the back, hip and entire leg, down to your spread-out toes. Follow the same instructions as 1 above.
 3. Stretch upward the right side of your chest and arm to the fingertips. Do not be in haste. Then slowly and resistantly pull back your arm and place it alongside your body. The slight stretch should be left between the ribs, throughout, the upper arm, forearm and fingers. Repeat this several times, then wriggle your muscles into ease. Rest for two minutes, holding the thought of quiet in mind.
 4. Stretch up the left side of your chest and arm to the fingertips. Take it slow and easy. Follow directions above. Then wriggle your muscles into ease. Rest for two minutes.
 5. Slowly stretch your neck toward the right shoulder; then left shoulder, and pull it back to a normal position. Rest. Slowly stretch your neck toward chest, and then toward your back (with your chin up) and gradually pull it back to its normal position. Shake your head into

ease. Be sure to rest two minutes in utter quietness.

6. Exercise your jaw muscles. Slowly open your mouth to the full extent, but resist opening it as though your teeth were stuck together with hard toffee. In closing your mouth, again offer slight resistance from your neck, face and forehead muscles, as though you were taking a big bite of a very hard apple. Massage away the possible strain produced. Rest two minutes.

7. Breathe in slowly and deeply; then exhale fully at a much slower rate, slightly forcing all the residual air out of your lungs. Do this several times, while holding the thought of quiet up-
permost in your mind.

註四：《大涅槃經·金剛身品》，文佛自述：「前生披甲執杖以護佛法，不惜身命，以降魔軍」，實懃記今日土匪破壞佛法，吾人佛教徒寧可犧牲身命，以與之敵，而護佛法；如此可得金剛壽。翻印此品，并譯成英文分發東南亞華僑，必可抵抗土匪偽裝佛法宣傳，因此亦必蒙佛加被而得金剛壽也。

