

醫學小叢書

失眠症之實驗譚

商務印書館發行

敘言

失眠之困苦極矣。不佞身受之。曾歷數年之久。爾時醫藥雜投。迄難收效。後乃撫拾身心。修養諸說。之關於本症者。而爲自然的療法。竊行不久。卒見奇功。竊以海內同病者。蓋衆矣。不敢自秘。用將前日病中所經歷。所服膺。所奉行。所體驗者。拉雜成編。留供參證。或亦修養諸君所贊許也。爰誌其原起如此。

失眠症之實驗譚目次

第一編 何謂睡眠

第一章 總論

第二章 睡眠之自然及其神祕

第三章 睡眠與體氣之關係

第四章 睡眠與食慾之關係

第五章 睡眠與食餌之比較

第六章 健全睡眠之條件

第七章 睡眠與年齡及時間之研究

第八章 睡眠可以縮短乎

第九章 不眠之法

第十章 食後即眠之研究

第十一章 幻夢與夢魘

第十二章 晝寢

第二編 何謂失眠

第一章 總論

第二章 短期失眠及其原因

第三章 短期失眠之預防及治法

第四章 擇席病及其治法

第五章 失眠症及其原因

第六章 神經衰弱與失眠症

第七章 失眠症中之生理的狀態



3 0472 6309 4

411.7
820

頭重頭昏 腦部昏沈 聽覺

嗅覺 味覺 觸覺 心臟

胃臟 腸臟 腎臟

第八章 失眠症中之心理的狀態

觀念 感情 思致力 理解

力 注意力 自信力 外貌

及姿勢 營養及體重

第三編 失眠症之預防及治法

第一章 總論

第二章 催眠諸法

第三章 催眠法之分類

第四章 精神統一法

第五章 運動諸法

業務運動 散步運動 發聲

運動

第六章 慰安諸法

嗜好之慰安 信仰之慰安

家庭之慰安

第七章 臨睡前之禁忌及平時之注意

第八章 一般治法之商榷

擴充諸慾 飲酒 觀劇及電

影 催眠療法

電氣療法 催眠術

第九章

五大調和法與靜坐法

調食法 調睡法 調身法

調息法 調心法

第十章

修止觀與靜坐法

甲項 修止

繫緣止 制心止 體真止

乙項 修觀

不淨觀 慈悲觀 因緣觀

丙項 修止與觀

第四編 雜錄

第一章

總論

第二章

疾病論

第三章

性命論

第四章

生死論

第五章

物我論

第六章

主敬論

第七章

存養論

第八章

樂道論

失眠症之實驗譚

江寧周進安編

第一篇 何謂睡眠

第一章 總論

睡眠與失眠。爲人體生理上。自然與不自然狀態之表現。欲明不自然現象之失眠。當先論自然現象之睡眠。故著者當研究失眠症之本論以前。且先及睡眠一編。關於本編範圍內之種種學說及實驗。不憚求詳。分章論列。雖屬一知半解。亦聊以供生理學家參考之助云爾。

第二章 睡眠之自然及其神秘

自然二字的界說。在科學昌明之歐美詮釋。甚爲精當。而應用又甚廣。我國人士對自然二字。望文生義。盡人皆知。但泛然用之。普通已極。殊不知此自然二字。在科學及宗教上。實佔重要之位置也。今試以科學的眼光觀之。凡宇宙間之一切事物。無人爲的關係者。皆屬於自然界。一切事物之原性。及其所以存在的原因。皆有自然律以維繫之。順之則是。違之則非。且自然既有一定之律。遂不容分毫假借。倘違背自然。則重罰隨之。人世之一切病苦。皆違背自然之罰也。從知仙佛之垂

教。聖賢之立說。不過勸人守其自然。信其自然。行其自然而已。故小之則却病延年。大之則成道證果。倘不思攝養。任性妄爲。是卽違背自然。自應相當受罰。縱慾者多天。放恣者多病。非無故也。

睡眠有睡眠自然。遵順之則黑甜味永。心曠神怡。違反之則神疲力疲。意態渙散。睡眠雖屬於生理心理二方面。但互爲關連。難以偏重。據泰西學者之考察。謂睡眠時腦血恆下降。則睡眠與人體之關係蓋可知矣。

睡眠則一身安慰。煩惱全忘。竟日之疲勞。悉賴以回復。西諺謂睡眠爲貧民之財產。勞工之補

食。誠非虛語。且吾人日間神志之清明。全恃夜間之安睡。凡失眠之人。當其輾轉牀蓆。睡意毫無之時。其身心煩燥氣悶之狀。匪言可喻。而臥聽他人鼾聲雷動。其豔羨情形。殆與飢者望食無以異。苟非失眠過來人。未有知個中况味者。睡眠之神秘。既如上述。但睡眠從哲理上觀察之。究爲何物乎。此一問題固非目前所能解決。西哲有言曰。凡人醒時。同在此混濁之世界。一經入睡。則各適其一己之境遇。而入其私有之世界。亦通論也。

第三章 睡眠與體氣之關係

睡眠爲自然之強壯劑。凡人體氣強健。身心

愉樂者。必爲睡眠充足之人無疑。吾人日間工作及服務。體質之能力。自不免日有所損。倘無睡眠以補足之。其何以堪。德諺有言。健全之睡眠。足抵日食之半。我國俗語亦有日圖三餐。夜圖一宿之說。故衛生學家。列睡眠。與食物。空氣。運動等。爲人類養生之要素。其立論誠爲確切不磨。凡人疏忽。其身心之要求。不爲相當之休養。卽是違背自然。卽應受倍稱之罰。雖遲早不定。但無幸免者。說者比自然爲銀行之司賬。倘吾人意存疏忽。與自然背道而馳。卽與虧銀行之款項相若。早晚必令汝本利全償。因受病而痛苦異常者。亦猶負債之結

果也。吾人可不凜然懼乎。世人儻能注意於此。而遵循自然。則藥石可錫。醫院可閉矣。

凡人在睡眠時。全身之官能。停止作用者。多寡不等。心與肺雖動作不停。然其速率亦已銳減。譬如心之跳動。在醒時可七十次。在睡時則僅有六七十次。可見心肺於人睡時。亦略事休息。如或各項煩惱。刺戟其心。臥室氣濁。以悶其息。心肺卽不能得其休息。至於胃之消化作用。睡時並不較醒時有所過之。

西醫溫士略之言曰。凡人用腦過度者。必賴睡眠爲之休養。以補其缺。倘銷耗過度。與休養不

得其平均。則腦經衰弱。遂成狂易之症。而即於死亡。按之英國古史。凡犯人定爲死罪者。往往不令睡眠。而使之死於狂病。罰至重也。但每有因飢餓發狂而死者。蓋因飲食缺乏。腦部不得滋養。遂致神經衰弱。因失眠發狂而死。其理由與上述者正同。睡眠之與人生。關係既如是之鉅。茲再總括之如下。

(一) 凡人思慮過多。其腦力運用亦至巨。必得充分睡眠。以培補之。

(二) 倘睡眠之時間。不能充足。久之必戕害身心。不可救藥。

第四章 睡眠與食慾之關係

睡眠與食慾有密切之關係。睡眠不足。則腸胃運動不強。食慾因以停滯。倘睡眠充足。翌日必食慾增進。蓋食慾之增減與否。視乎腸胃消化及分泌之強弱如何。而腸胃消化及分泌之如何。又視乎神經之勞逸程度而定。若神經以睡眠不足之故。不能多受養分。其功用遂衰。因而影響於腸胃之作用。而致食慾不振。然果能善用神經。使受良好效果。則睡眠亦能充足。而食慾亦能增進。於是神經得充分之營養。自無衰弱之虞。自無失眠之慮。

吾人倘欲使腸胃健全。非多得睡眠不可。苟濫服藥物。而昧於自然療法。則不特於病無濟。而反害之。所謂自然療法。不外睡眠與食餌。二者相輔而行。缺一不可。談營養者。要當三復斯言。

第五章 睡眠與食餌之比較

睡眠與食餌。既同爲養生之要素。然究之孰輕孰重。誠難解決。凡人失此二者。固不足保其生命。但亦有多日不食。多日不眠之人。仍能保持其生命者。此乃山谷修道之士。當另作別論。試以常情言之。凡數日不食之人。其身體必甚見衰弱。而數日不眠之人。其衰弱尤甚。由此觀之。似睡眠較

食餌爲尤重矣。故欲治神經性病者。人必從睡眠入手。此亦合理之論也。

第六章 健全睡眠之條件

人體之姿勢。與健全之睡眠。有極大的關係。臥時不可拘曲彎腰。不可以背承牀。而身體側於右方。爲最宜之姿勢。因此種姿勢。可令胃部已消化之廢物。易於傾入小腸。而肝臟又不至迫壓小腸之首端。以妨其作用。又睡時。兩腿宜彎。以免遺精。

有人必倚高枕。方可熟眠。有人須去枕平臥。蓋各人習慣不同之故也。患失眠者。似以高枕爲

宜。因頭部提高。腦血下降。或易於催眠。但在平常無病之人。仍以低枕爲宜。

臥室宜寬大。有十英尺的容積。最爲合式。因得此容積。通風自易。窗宜開於上方。蠟燭汽油燈。以不點爲宜。因其汗穢清氣。有妨呼吸。被褥以棉製羊絨製爲宜。不宜過暖過重。

再者房內所糊之紙。以綠色爲宜。紅色紙絕不宜用。因紅色過於刺戟神經。且其成分。有砒石加內。極不合衛生。紅帳紅氈之類。亦復如是。刷石灰水之牆。比糊以色紙者。尤爲合式。此其大較也。

第七章 睡眠與年齡及時間之研究

西俗有恆言曰。男子睡六時。婦人睡七時。睡八時則愚人耳。此不過村俗之談。不足視爲定論。因睡眠時間之長短。視各人之

(甲)體質、(乙)性狀、(丙)境遇、(丁)習慣、(戊)營養之狀態、(己)勞逸之程度、

而異其差等。不能有一定之界說。歷觀秦東西往哲。如福銳德克自言其每夜之睡眠。不過五時。

約翰亨投亦僅睡五時。大將依里阿梯基不饒討海峽之英雄也。其睡眠僅及四時。而威靈吞公爵因半島之戰。睡眠猶不及四時。故有鐵打公

之。名。諸如此類皆屬例外。若平常人之睡眠。則平均以八時爲率。凡神經性之人。其睡時概比常人爲多。幼孩之睡眠時間。比成人尤須加多。至於嬰孩之睡眠。更不可以時間計。身體組織至爲嫩弱故也。試將人生。自幼至長。睡眠所需之時間。列出一表。以待參證。

嬰孩生後之前一月。其晝夜醒時。不得過二小時。

一二齡之小孩。其睡眠時間。每日自十六時至十八時。

二三齡之小孩。其睡眠時間。每日十五至十七

小時。

四齡至六齡時。其睡眠時間。則每日減爲自十

三至十五小時。

六齡至九齡時。其睡眠時間。則自十至十二小時。

九齡至十四齡時。其每日睡眠時間。則遞減爲

自八至十小時。

自十四齡以上。以至於成人。無分男女。其睡眠時間。大概以八時爲率。

第八章 睡眠可以縮短乎

吾人處今日之社會。欲敷衍生計。非奮鬪不

可。故睡眠時間。勢必稍短。然亦必無害於健康方妙。

睡眠之條件。既與人之體氣、營養、及習慣、有關。則欲縮短睡眠時間。非注意於營養不可。因身心得其營養。則體氣亦因之健全。使用腦力之時。亦不妨稍多。即睡眠時間稍短。疲勞亦可恢復。故睡眠時間。固可從習慣上而稍減之。然亦當視身體之健否。及營養之如何以為斷。

第九章 不眠之法

不眠之法。與催眠相反。我國舊法有以牡蠣壳、藥店所售「研細末。用甜酒沖服者。云能連夜

不眠。精神亦振。又取雞尾煨灰。水調塗臍中。亦驗。此不過流傳的方劑。其作用殊難索解。服用之與身體是否有妨。尙費研究。倘吾人偶因特別情形。公私叢積。須數日不睡時。或不妨一試。

第十章 食後即眠之研究

我國習慣。凡食後睡眠。最所深戒。因恐食物停滯之故也。但據西醫之考察。則謂食後稍事睡眠。甚可資助消化。惟夜間就寢前飽食而睡。往往可以失眠。亦事實耳。

凡人餐後胃中聚血頗多。故食後稍為休養。最足增進胃之消化作用。但食後睡眠之時間。至

多不得過半小時。且以連衣斜靠於軟椅上爲宜。此僅可視爲休養精神。不得任意斷睡。在此暫時憩息之會。真睡與否。雖不必計。但精神作用。務必完全停止。至限定之時間爲度。倘肆意入眠。則有停食及失眠之恐矣。

第十一章 幻夢與夢魔

幻夢爲不熟睡之表現。其濃厚時。總在醒時之前數分鐘。凡人在幻夢中。其理解能力。完全消滅。故夢境凌雜散亂。毫無倫次。雖異鄉之友。隔世之人。亦得與之接談。而無時間與空間之辨別。醒時即明知其謬。一入夢中。仍復糊塗。古今來談夢

者多矣。迄無人闡其隱密者。

古人云日有所思。則夜有所夢。誠哉是言。凡吾人平日所思所行。深印於腦之摺紋上。如留聲機然。睡眠之時。因某項機緣。遂依類觸發。層出不窮。凡日間因某人某事。過於縈念者。夢時必連類及之。或睡時因室中空氣悶塞。或聲息喧闐。亦得感觸而成惡劣之夢。晚餐過飽。手放胸前。或兩手交握。則必夢覓無疑。影戲最能刺戟神經。年老年幼。及神經有病之人。晚看影戲。睡夢中必仍如看影戲然。故醒時疲憊不堪。

小孩患遺尿症者。往往誘說夢中荒。勉强就

以自解。世遂有夢婆尿精之迷信。其實皆因忍尿過甚。神經受其刺戟。構成幻夢。彷彿在尿池溺器中排尿者然。於是乃遺尿矣。夢遺亦有類乎是。故被褥不宜過於厚重。睡時之姿勢。以側身彎腿爲妥。

第十二章 晝寢

凡患失眠症者。未有不在日間瞌睡。脂肪過多之人。亦復如是。食物之消化。與睡眠有密切關係。前既言之。因消化時。可將腦部之血。引入胃臟。吾人於飲食過多以後。往往覺昏朦欲睡者。職此之故也。再體氣衰弱之人。亦覺終日神氣不振。常

有欲睡况狀。此因彼腦呈貧血。故現此昏也。

救治晝寢之法。在健壯者。唯於每餐減少食物。閒時注意運動即可。在體氣衰弱之人。則須先事營養。倘體氣恢復。則改正自易。

第二編 何謂失眠

第一章 總論

失眠狀況。分短期與長期二種。短期失眠。不過暫因某原因而起。及其原因既除以後。再經數日之休息。亦得返其常態。此暫時之失眠。尙不足爲病也。如或此種失眠。已現延長之象。患者對於

致病之因。毫不加察。甚且自恃身體頗強。故與違拘。則必由短期之失眠。而成爲症候。如或原因甚微。而症候甚大。或原因既除。而症候如故。凡此皆屬病象。此種失眠症。雖似突如其來。其實已經長時之醞釀。在未現病狀以前。輕忽不覺。迨乎成症以後。始覺其沈重耳。此種症候。卽所謂長期之失眠。其遠因乃由神經衰弱所致。要非一朝一夕之故也。

第二章 短期失眠及其原因

吾人習知腦血下降。爲睡眠之先導。當欲睡之前。須將心中一切雜念。摒除淨盡。方可享黑甜

之樂。古有未睡。眼先睡心之說。誠哉是言。睡眠之勁敵。不外

(一)憂思及懸念。 (二)臨時神經之刺戟。

(三)辛勤苦讀。 (四)勞力過甚。 (五)惡

濁空氣。 (六)寒煖不適。 (七)聲息喧闐。

(八)晚餐過飽。並其他種種。

以上數者。吾人當未睡以前。應注意及之。以防失眠之患。晚餐過遲之習慣。極爲不良。雖食不甚飽。但因一日業務之疲勞。每因晚餐過遲。有食後思睡之傾向。此時在人之神經方面。雖有欲睡之狀。在胃部方面。方有事於消化作用。雖勉強就

枕。反難於成寐。卽或勉強睡去。亦惡夢不堪。不能熟睡。此晚餐過遲之習慣。所宜革也。此外運動過度。亦致失眠。此說人或疑之。其實正有例在。如爲

長距離之賽跑。或賽騎自行車者。其人必數日不能安眠。蓋彼之心血與神經。過於興奮故也。足部過冷。則血脈上升。注於腦部。亦爲失眠之一原因。

長夜之歡。甚與衛生有礙。歐美之長夜跳舞。我國之連夜鬪牌。最爲惡習。樂此者。方興高采烈。不以爲倦。傍觀者倘稍勸之。彼必曰我等之精神愈用愈多。正自何妨。其實彼所謂精神愈用愈多之說。不過一種乖謬的理想。凡人一切習慣。一切

嗜好。初試之必甚見扞格。歷時既久。遂成自然。此種現象。卽違背自然。所謂反常者是。疾病夭亡之罰。且暮必隨之俱至。但沈溺者初不覺耳。

第三章 短期失眠之預防及治法

凡欲免失眠之苦者。睡眠必在晚餐後二三十小時。晚間切忌思潮起落。凡一切塵世煩惱。皆當置之度外。務使睡眠就我。而勿勉就睡眠。凡毫無睡意。而勉強就枕者。愈想睡卽愈不能睡。其時神經不得安靜。一切雜念妄想。紛然以起。欲救治之可用下法。

(一)一覺妄想過甚。卽披衣而起。勿再勉強求

此時看書閱報皆可。迨神經漸覺疲倦時。再行就枕。

(二) 倘覺睡思爲妄想所佔據。乃勉力沈靜觀念。理其頭緒。才發一念。卽防其擴大。窮此念之起源。而澄清之。再起他念。亦復如是。甲念起則歸之甲。乙念起則歸之乙。以念制念。雖非根本善法。但在初感失眠之人。尙爲有效。前念昏闇。謂之迷惑。後念清明。謂之覺照。以覺照而治迷惑。如以燈燭暗。燈光所至之處。卽黑暗所盡之處也。

(三) 一覺念多。必由腦血集中所致。試以兩手之食指及中指。力按兩太陽經穴。以防其湧。再默數其動脈跳躍之數。亦可沈而靜之。

(四) 收拾雜念。取時錶聽之。默計其擺動數。思慮多時則取錶與耳相接。俾以大聲制之。然後將錶漸移漸遠。仔細聽之。迨神經感覺疲勞。睡思卽至。

(五) 收拾雜念同上。默念數目。自一至百。至千。不令舛錯。一數舛錯。則復起從頭數之。不可假借。倘能數至數百。而不舛錯。則精神已有歸一之象。或微吟詩詞。或低唱歌曲。亦有催

眠之效。切不可高聲朗誦。以防惹動心潮。或運動兩足指。或舉手撫摩頭部。以搬運血脈亦可。其他種種方便之法。容述之下編。

(六)營深靜呼吸。而以意迎入送出。亦為滅却腦中血脈之方法。

上列諸法。一法無效。則另易他法。切不可着急性燥。着急性燥。是又添一病也。藥房所售之各種安眠藥水或藥丸。其成分多係毒質。效力不過暫時麻醉神經。多服與常服必另起他種作用。總以不用為宜。

此外未睡前之預備。常如下述。亦可預防失

眠。

(一)頭部之位置。宜較身體為高。枕宜輕軟。堅硬者極不相宜。

(二)注意於大小便。不可使之便秘。及蓄尿。

(三)煙、酒、咖啡、及濃茶。均不宜多吃。

第四章 擇蓆病及治法

擇蓆病不一定盡人皆有。要皆屬於安居樂業。不甚出外旅行之人。但旅行家亦往往患此。不便孰甚。治法。可參照上章所列。行之切勿亂投藥物。據吾國古書所載。謂己所着之襪。隨睡時脫置枕底。即能安眠。且可免夢魘云。蓋擇蓆病。非失眠

比。不過一種心理作用。故可以迷信之術治之。

第五章 失眠症及其原因

溯自歐風東漸。物質的文明。既演進不已。我國遂首當其衝。生存競爭之趨勢。日益加劇。而勞神傷腦之事。遂倍增於往昔閉關自守之年。本症乘時竊發。理有固然。大抵患此症者。多屬都會之人。以城市爲事業競爭。而諸惡叢集之藪也。又事務繁劇。勞役精神之職業。亦易爲本症之原因。如教員。學生。以至於經營投機事業之商人。日夜勞工之苦力。患此者頗多。

失眠既成症候。要非一朝一夕之故。其主因則概由神經衰弱所致。而色慾過度。精力就衰。腸胃積滯。消化不良。亦足以致之。患此者倘於臨睡前。精神稍受刺戟。或稍用腦力。或稍爲閒談。或稍爲用力。卽睡思毫無。心煩氣悶。燥急不堪。其苦况有不可以言語形容者。

第七章 神經衰弱與失眠症

凡神經衰弱已成爲症候者。則精神抑鬱。思慮紛然。臥時常覺睡意毫無。而神情又非常疲倦。勉強入睡。有徹夜不交睫者。有終夜爲惡夢所擾。而疲憊不堪者。有祇睡三四小時。一到習慣醒時

即不能睡者。此所謂習慣醒時。惟親歷者方知之。譬如第一夜於午前三時醒。第二夜亦復如是。以至於以下諸夜。無不皆然。一到此時。即不能入寐。不眠之時。心焦氣悶。痛苦已極。倘力爲排解。則妄念乘之。於是追思既往。懸念將來。一切喜怒哀樂之妄想幻境。均乘機竊發。不可制止。精神已疲極。

思睡。而種種之妄想幻境。尙恍惚如在目前。有不能斷絕之勢。愈欲睡而愈不能睡。轉瞬晨鐘破曉。意態始覺矇矓。日間勞頓異常。心緒惡劣。有不得不從事於晝寢之勢。或有全然與此相反者。其精神疲倦。日夜思睡。偶或醒覺。輒感不快。且睡時恍

恍惚。鼾聲已達於戶外。而自己或不自覺其睡。且自謂未嘗交睫也。此種似眠非眠之症狀。較失眠者其神經之受病。恐猶深一層。蓋其腦系已由衰弱而入於昏矓之境矣。

第七章 失眠症中之病理的狀態

頭重頭痛 頭重如受重負。步履時懸懸而搖。頭痛則爲刺痛、抽痛、鈍痛、諸狀。地位時變。不限定於頭之何部。

頭腦昏沈 腦部昏沈。在妄想幻境劇烈之時。與劇烈之後。其情形有不可以言語形容者。或有不關於精神使用之如何。日間每依時而發。前

腦如有物壓迫。而呈異樣之感覺。

聽覺 耳之某一邊或兩邊。時起鳴聲。或如蟬聲。或如調和叉聲。或如秋高之風聲。其聲強弱不一。起歇不時。有時兩耳部如閉氣然。對於外界之聲息。有充耳不聞之慨。

視覺 眼角常覺酸澀。視力模糊。常以閉目斂神爲快。兩眼睜開。黑成圈。神氣極爲不足。

嗅覺 味覺甚爲遲鈍。

觸覺 氣溫稍低。四肢卽澈寒如鐵。夜間思慮過多。不能成寐。時發燥熱。或至於盜汗。或有時皮膚上。呈蟻走狀之感覺。

心臟 夜間失眠時。心中常覺怔忡不寧。呼

吸迫促。心煩氣悶。由臥而起。或由起而臥之際。心脈跳動之數。必立見加增。平時行步過疾。或運動過劇之時。心潮之浮動。更爲顯著。

胃腸 凡夜間失眠。日間必常作惡心。時欲嘔吐。食慾甚見缺乏。胃實空虛。而反覺膨滿。腸管排洩力甚弱。便閉之時居多。

性慾 凡人當失眠時。既睡思毫無。妄想幻境。遂層出不已。色慾爲人性之一。此時必乘機竊發。制止爲難。其濃厚程度。與人之年齡。及經驗。成反比例。當慾欲盛時。每以手淫。或男女交接爲快。

意以爲如此。必有催眠之功。其實不過臨時之錯覺而已。故凡患生殖器障礙者。多屬此類之人。

生殖器障礙。有色慾減退。與亢進二種。交接之慾望。或甚少或甚多。交接之際。陰莖勃起力不強。或射精過速。無甚快感。此名爲神經性陽萎。患者精神常抑鬱不堪。

第八章 失眠症中之心理的狀態

觀念 因失眠症。而發現前章所列之病理的狀態。雖不必盡如上述。但患者偶現數種。其精神之痛苦。已不可言喻。因之其觀念之變化。自偏於逆境一方。如對於自身之疾病。焦思過慮。靡有

已時。杞憂猜疑。層出不已。前念未銷。後念已起。陰霾沈沈。不可究詰。身處快樂之場。常心恐禍患之至。登山臨水。在他人必心曠神怡。而彼則觸目傷心。頓成悲境。視舉世無可意之境。無可意之人。非必傷心人別有懷抱。病使然也。

做事時。易生疲倦。煩厭異常。故對於一切事體。無毅力以維持之。忽思着手。忽又停歇。作輟之念。變於俄頃。或心氣燥急。任爲何事。立欲隨時了之。倘一事未完。心必懸念不已。

凡將辦一事。其得失利害及取舍之念。立即交縈於心。猶豫無斷。及既辦事。則又與前念完全

隔別。糊塗敷衍。輕舉易動。蓋其精神。已全耗於妄想幻境中矣。

感情 感情極易變遷。對於一切事體。無論關涉於己與否。必忿忿不平。愛憎喜怒之念。隨時無定。忽而笑語喧闐。忽又沈靜寂默。對於甲則情意殷勤。對於乙或落落不合。不知者或惡其性情偏僻。知之者方且憐憫之不暇矣。

倦於交遊。畏見生客。對於外界刺戟。易生疑懼。與病者相接。常恐其傳染。入劇場廣廈。則憂其傾覆。種種感情。難以縷述。

思考力、理解力、注意力 思考力極為遲鈍。

往往沈思一事。尚未終結而同時又為他念所佔據。至將前念盡忘。談話時必用力專注。否則言語之間。乖舛已極。閱書時亦然。倘不專心為之。則雖手不釋卷。與不看等。

因患者之感情。及觀念。時起變幻。故對於一切之事。均優柔寡斷。作歇無恆。其理解力。及注意力。皆異常薄弱。

自信力 自信力異常缺乏。經營事業者。常覺前途危險。有不可終日之勢。雖饒有金錢。而殊難處置。修業者每慮成功無期。有河清難俟之懼。常以為舉世無事可為。意懶心灰。卒少成就。

外貌及姿勢 身體偃蹇弛緩。而欠活潑之致。無論何等有爲之人。一罹失眠症。則不惟身心發生變態。且神衰志阻。意氣銷沈。與未病以前。判若霄壤。此外性情又常好疑。視他人之言語舉動。皆若與已有關係者然。常爲無謂之注意。

營養及體重 胃症劇甚者。營養已非常薄弱。形容枯槁。神氣不足。無胃病者。外觀較好。至於體重。則當視營養之如何。而不能一定。

第三編 失眠症之預防及治法

第一章 總論

人當失眠發生之時。其原因由來已漸。決非

一時之療治所易爲功。心急亂投醫。於身心非徒無益。而又害之。當細察病原。體驗症狀。而從治標治本二方法入手。治標則可預防本症之延長。治本則可剷除本病之根蒂也。據著者病中親驗所得。覺新近流行之藥品。與本症極不切合。雖偶爾用之。不難奏效。但事屬暫時。過後仍發。殊非根本良圖。且常服西藥。必起蓄積及中毒作用。我國草木之藥。雖鮮此弊。但收效甚緩。難得把握。且本症爲現今物質文明之副產品。在我國醫學史上。既未佔重要位置。於是特加研究者亦寡。著者所謂治本與治標。僅從自然方法入手。竊以爲本症之

起原。概爲患者違背自然之罰。故欲恢復原狀。非從根本上着手不可。本編於自然療法。特加之意者。正爲此也。

第二章 催眠諸法

患者於臨睡前。最忌妄想幻境。故防其發生。甚爲緊要。第一當審察腦部之現狀如何。倘覺腦部清明。雖睡意毫無。尙可利用下列諸法。而行催眠。

- (甲) 細數鐘錶擺聲。勿令雜念屢入。
- (乙) 默念數目。由一、至百、至千。
- (丙) 默誦神佛名號。或宗教之禱文。或微吟

詩詞歌曲之類

(丁) 注視某物。或某項光亮。至眼簾重倦而止。成披衣閱書。亦可。但所閱之書。當取其有益於身心者。如修養錄、德育鑑、之類。其刺戟精神之娛情書類。切不可寓目。

(戊) 解衣仰臥。自行撫摩法。以左右手互摩兩臂。並胸腹撫摩時。及撫摩處。要當存之以念。切勿心意散亂。或急躁。

(己) 以手壓迫前後腦。或以手側拘之。行此時。須極舒緩。切勿過急。過重。

(庚) 以兩手之食指及中指。力按兩太陽穴。

而數其脈數。

第三章 觀照法及心機一轉

倘臨睡以前。覺雜念紛馳。無法制止。當實行觀照法。清其頭緒。由目前妄想所至之境。以窮其所從起。而以理解破除之。甲念攀緣。則清理甲念。乙念攀緣。則清理乙念。以念制念。雖非根本之計。但亦見奇效。蓋前念昏迷是病。後念覺照即是藥也。雜念紛馳時。因諸念在人之意識中。互處同等地位。其念力因分而弱。故易覺照之。倘意識界爲某念所獨佔。則幻境重重。因緣觸發。念力因專一而強固。遂不易制止。又况神經受病之人。更無可

奈何。欲救治之。只有利用心機一轉之法。另想他事。以分其勢力。迨此念既成。則前念自可漸除漸盡。而此新換之念。遂得以覺照法制止之。

第四章 精神統一法

努力於所當爲之事。而實行精神統一法。亦頗有效。蓋吾人生於斯世。必有相當之職業。以維持生計。辦事時倘能熱心從事。用精神貫注之。則神經因注意集中之故而稍感疲勞。於是晚間睡眠。自可受良好之影響。

不特此也。卽日間一切舉動言思。亦可利用此法以爲之。詳言之。卽做一事時。意識中須專注

此事勿涉他念。如既已爽矣。切勿思鴻鵠之將至。既已食矣。卽勿雜取書報閱之是也。五官並用。昔爲美談。其實最與神經有害。且做事時。意識紛馳。鮮有不債事者。故本法不特於心理上有益。且於實際上亦所關非細。吾人自早起至夜息。一舉一動。一言一思。皆當用本法行之。歷日既久。神經上一切疾病。(失眠症亦包括在內)自可因之而愈。精神統一。爲泰西自然療病法之一。其理論極多。茲不贅述。

第五章 運動諸法

運動能平均身體各部之血液。使得發育之

平衡。凡患失眠之人。其神經一部。使用必至過度。應從事於運動。以調適之。運動種類。分業務。散步。發聲。三項。凡劇烈運動。如跑步。騎射。跳高。跳遠。以至於拳術之類。極宜深戒。

(一) 業務運動 如整理一切家庭瑣事之類。凡掃地。淨几。從事家庭園藝。工藝等。皆屬焉。做時。要隨隨便便。以不過於用力爲度。倘覺稍倦。卽宜停止。

(二) 散步運動 散步非行路之比。身心務要閒適。晴天在空曠清爽處爲之。陰雨則在室內繞行亦可。吾人每日倘有五里長度之步

行。周身血脈即可賴以催動。而無停滯之患。西洋有一種步行計。隨身帶之。則吾人每于舉步之間。即可如數登記。每日行路之程。可得而計也。

(三)發聲運動 雖不能直接達筋肉運動之目的。但其效可以使呼吸深大。可以活潑精神。流通血脈。其條目爲誦詩文、唱歌曲、念經、及笑談等。凡吾人發聲運動。不至過度。必覺爽快異常。此盡人所知者。

第六章 慰安諸法

慰安。非本症之治法也。但其效足以驅除病

因。減少疾苦。直與藥石無異。大別爲嗜好、信仰及家庭、三類。茲分述之如左。

(一)嗜好之慰安 有良性與惡性二者之分。惡性嗜好。如吸煙、飲酒、觀劇、博奕、等。著棋雖不足視爲惡性之嗜好。因其過於勞役神經。於本症極不相宜。故亦列入。良性嗜好。如音樂、園藝、禽畜、美術、垂釣、之類。食事亦列於此類。但以勿過貪口腹爲宜。

(二)信仰之慰安 人生在世。苦趣極多。徵逐名場。馳驅利藪。失意事常覺十之八九。愛名利。則爲名利所縛。愛酒色。則爲酒色所縛。愛

身家。妻子。則爲身家。妻子所縛。將此一點靈淨真性。縛得七顛八倒。一切疾病。遂從之而生。賢聖者憫人之疾苦。創爲宗教之說。以破人迷惑。疾病亦迷惑也。患者倘能各就性情。專一信念。則其病苦。自可就痊癒。可斷言者。

(五)家庭之慰安 信仰慰安。僅可施之於真心慕道之人。或迷信神權之輩。若新學家。則未必注意之。故家庭之慰安。亦甚關重要也。家庭之情形。雖有貧富新舊之別。但各適其適。其飲食之調和。起居之順適。服侍之周到。在在足以怡養身心。但家庭始於夫婦。故擇

配最關重要。早婚。血族婚。遺傳性病之婚。以至於性情不合。貧富懸殊之婚。均宜切戒。又家庭之慰安。以和睦爲首要。倘使家室勃鑿。則適得其反。

第七章 臨睡前之禁忌及平時之注意
臨睡前。切忌神經興奮。凡一切事物。有刺戟神經之性質者。亟宜避之。

- (一)不可吸煙。飲茶酒。及咖啡。平時飲食。以清潔之沸水爲宜。
- (二)不可與人爭辯。及生氣。或談笑過度。
- (三)不可寫書信。及看書信。且待明晨爲之。

(四)不可貪食過飽。及食不消化之物。

(五)被褥宜輕暖。不可過多過重。枕宜鬆軟。不可過硬過低。

(六)勤於沐浴。凡人出浴以後。必疲倦思睡。兒童尤甚。每星期。至少宜沐浴一次。臨睡前。用

溫湯洗足一次。日以爲常。亦有安眠之效。

(七)勤於剪髮。頭髮日久不洗不剪。每覺頭皮重壓。或發生奇癢。每星期剪髮一次。剪髮之

夕。必能熟睡。此由經驗而得者。婦女不能剪髮。則以動於篦洗代之。

(八)臨睡前。服少許流動體之食物。亦易於安

眠。或取麪包切碎。與鮮牛乳調勻。復加鹽少許。於臨睡時食之。亦效。至於各種安眠藥劑。大都有害而易中毒。務勿輕試。

第八章 一般治法之商榷

關於失眠症之治法。言論龐雜。除上列諸法之外。尙有其他種種。患者倘急不擇醫。盲從俗說。則其受弊誠非淺鮮。用特貢其一得之惑。略如左列。

(一)擴充諸慾。或謂人身所同具之諸般慾望。倘不極力擴充之。必至妨害睡眠。此不過偏之論。因人之慾望。無有止境。而慾望之

種類。又難抉擇。欲擴充之。究竟至何程度而止。漫無界說。其流弊所極。往往有任性於性交及手淫之類。以事催眠者。異說誤人。莫此爲甚。

(二) 飲酒 或又謂酒爲百藥之長。飲之有興奮神經之效。神經因興奮而致疲勞。故有催眠之功。此種學說。錯誤實甚。蓋飲酒後感覺愉快者。乃其麻醉之作用也。此對於身心無病之人。或可偶試而施之於神經衰弱者。則鮮不誤事。因失眠之人。其神經若重以酒類之刺激。是體病而益以毒物。縱使一時有催眠之效。又豈可爲法耶。

(三) 觀戲及電影 戲劇及電影。雖爲娛情之事。但箇中情節。或過喜過悲。或離奇冒險。實足以擾亂人之心神。且電影戲。活動過速。極傷視神經。神經受其刺激。何能安眠。卽或勉強睡去。亦惡夢不堪。與失眠何異。不過在強健無病者觀之。或尙無傷耳。

(四) 濫服麻醉藥 市上安眠藥劑。大概含有麻醉神經之性質。雖其廣告招徠。言之成理。但彼所注意者。乃貨之銷場。非病人之利害。倘不得已而欲試服。亦當擇其藥性平和者。

用之。若隨意濫服。或連續服用。竊恐病患未清。流弊已現矣。

(五) 乾溼摩擦 其法以乾布或溼布。摩擦全身。或身之某部。說者謂其可以催動血液。安慰精神。其說甚是。但與我國之人情習慣。不甚相宜。故行之得益者尙少。在風涼時。或風涼處。行之。且有感冒之慮。

(六) 物理學的療法 爲新近流行之醫術。說者謂凡神經系一切疾病。用該療法治之。多能奇效。故失眠症。亦得以本法治焉。其方法。有X光線。高周波紫色光線。電帶。及感應圈。

等治法。前二者。卽爲光線療法。著者未經親試。不敢臆斷。後二者。卽電帶及感應圈之療法。著者曾試驗之。茲說明如下。

感應圈之電力。或從手搖之發電機發出。或從常用之乾電瓶發出。因感應圈變壓之作用。將電力提高。然後經截流器斷續其線路。使成高週波顫動之電流。使用時。將兩極之接頭。接放於局部受治處。電流通於體內。電帶之電力。或從乾電瓶發出。或從溼電瓶發出。乾瓶式之製法。以袖珍電瓶。裝列於闊帶之夾層中。瓶之多寡。隨需要而異。其路線

用歷級式之電門節制之。帶之裏向。安有金屬接頭兩餅（陽極）。將電帶帶上時。適貼於兩腰脊上。另有兩陰極接頭。其製法隨需要而異。或安於頂部。或安於下部。亦視病之種類而異。溼瓶式則不能將溼瓶裝於帶內。除節制線路之電門。及陽極片。其安放法。略如上述外。溼瓶全組。當放於身之近處。據著者長時之試驗。覺感應圈與電帶。僅可流通血脈。激勵神經。於風溼病類。或易於奏效。至若安眠一層。可斷其必無。因電流流行過速。神經受其刺戟。睡思反爲之驅去也。

（七）催眠術 亦爲新近流行醫術之一。其效力之如何。視暗示之巧拙而異。於行術者一方面。其衣服必素潔。其態度必靜肅。其語言必沈著決斷。於受術者一方面。其意識須專一。其信仰須誠虔。施術時。再經術者催眠之誘導。及合宜之暗示。兩方面精神合一。遂成默契的狀態。此時施以治病之暗示。功效乃見。失眠症而用本法治之。誠有事半功倍之妙。但因種種困難。迄難解決。仍非萬全之法也。其難解決之點如下。

（甲）失眠之人。其思想必混亂不定。欲求精神

之專注。頗爲難事。故施術極易失敗。

(乙)催眠狀態。由淺而深。必須於深催眠狀態時。暗示之。方生效力。此種適宜之催眠狀態。隨人而異。苟非經驗有素者。殊無法以判定之。

(丙)暗示之所以能收效者。因受術者。在深催眠狀態中。其精神完全受術者暗示之支配。受術者因心理之變化。遂呈生理之變化。故有療病之功。但因術者於施術中。其治病之暗示。近於朦混受術者之神經。故其治病效力。仍難持久。

第九章 五大調和與靜坐

靜坐之說。流傳已久。其最小功效。已足以治一切疑難雜症。此吾人所習知者。用之以治失眠症。尤爲根本至計。每日當列爲常課。修習有恆。倘旋作旋輟。則罕見成效。是在患者之自勉耳。其進行要目有五。卽調食、調睡、調身、調息、調心。是

(一)調食 人之身體。以飲食而生存。飲食不得其調和。則有過多或不足之弊。過食則腸胃飽滿。消化困難。血行阻滯。精神不安。雖在強健之人。猶將生病。若失眠者。更將症狀加劇矣。

粗糲之品。惡臭之物。與黏膩之食。及其他過辛。過酸。過鹹者。皆名曰偏味。煙酒亦偏味中之最烈者。偏味之食。病者最宜深戒。

體溫過高時。不可食寒冷之物。身溫過降時。不可食沸熱之物。因乍冷乍熱之食。與全身組織之營養。極不相宜。尤有進者。多食熱物。齒牙易損。多食冷物。胃腸之消化。每致停滯。遂生病患。又平常不慣食之物。亦不宜勉強食之。嗜好之物。亦不宜多食。牛乳。雞蛋。鮑魚等。世所稱爲唯一之滋養品。倘食之不慣。儘可不食。無論何種嗜好之物。滋補之品。切不可

可每日食之。每餐食之。因常常如此。胃部身體反受其害。因久食之物。在人之身中。易起中毒作用故也。

凡患失眠者。大概因神經衰弱所致。多屬上流社會之人。彼苦力勞工。日營自然生活。必無慮此病發生。彼等常用蘆粟。玉蜀黍。等物爲食。身體反覺強健。故失眠之人。除食米外。亦宜稍食雜穀。以改換口味。

或謂節食與養生有妨。其實不然。蓋吾人日日所食之物。在腸胃中消化。吸收後入血液。而運行於全身也。食物之量。勿使過多。俾

腸胃得盡力於消化吸收。以滋養全身各部。靜坐宜在早晨空腹時。日間亦宜在食後半小時。方可入坐。

(二)調睡 睡眠可以恢復日間之疲勞。在失眠者一方面觀之。尤見其切要。失眠者臥聽眠者之鼾聲。必羨慕之。已身求之不得。遂發爲種種幻想。及各項煩惱。而睡思愈遠矣。倘欲求睡。當力除一切感情作用。照本編所列諸法。次第行之。以催睡眠。倘一時難以入寐。或披衣而起。竟以靜坐代之亦無不可。就寢時間。必須規定。至遲不得過下午十時。

每日遵行之。自成習慣。臨睡前。在牀上爲半小時。或一小時之靜坐。甚可消除雜念。養成睡思。每日起牀以上午八時爲妥。能稍早亦妙。

(三)調身 身之調和。第一當端正姿勢。無論行、住、坐、臥。脊骨總不宜屈曲。胸部須開張。下腹須用力。口唇宜閉。呼吸以鼻。倘覺姿勢偏斜。或微彎。當隨時矯正。多言傷氣。患失眠者。尤當注意。行步宜安詳舒緩。不可粗暴急劇。人身之重心。在臍下一寸五分之處。名曰丹田。吾人於行、住、坐、臥之微。皆當以念守之。無

論何時。切忌心氣浮動。總要意態安閑。

靜坐時。或在牀。或在椅。均可爲之。靜坐之姿勢。或用單盤膝。或用雙盤膝。或逕取坐勢。兩足置於矮凳上。或坐於蒲團上。兩腿交疊。橫着於地。種種方便之法。隨人依一己之境地而行之。

未坐之前。先要端正姿勢。寬衣舒帶。兩手或交叉相握。成太極圖式。置於胸前。或下腹。或散放於兩腿上。可從各人之習慣而爲之。頭宜正直。脊骨勿曲勿挺。先將胸腹中濁氣吐盡。然後將口緊閉。以舌尖抵於上齶。呼吸

以鼻爲之。兩眼輕閉。或微開。開時慎勿注視物件。恐其擾亂心曲也。倘能於坐中意念全消。則精神之愉快。誠有不可以言語形容者。凡患失眠者。除於早晨午後。應行靜坐外。在就枕之前。無論有無睡意。卽當從事靜坐。以調適身心。如此則其病苦之除。可立而待也。每日靜坐。無論三次。兩次。總須定時爲之。慎勿旋行旋輟。三次之分配。一在早起。一在午後。一在夜睡前。兩次則將午後一次減去。每次時間。至少半小時。能長至一時尤妙。

(四)調息 呼吸以口與鼻。僅及於胸部。息之

出入短促。毫無次序。此乃常人之呼吸也。呼吸僅以鼻。至於下腹部。呼吸輕緩。長短均勻。是名曰深呼吸。呼吸以鼻。而同時全身毛孔中。亦覺出入息綿綿不斷。全體酥鬆。如海絨然。此名曰體呼吸。體呼吸乃修養純熟之徵候。非可一蹴而幾者。靜坐中調息最爲重要。倘呼吸不能調和。則鼻息出入有聲。是名曰風相。或出入雖能無聲。而急促不能通利。是名曰喘相。或出入無聲。亦不急促。而鼻息粗浮。不能靜細。是名曰氣相。平常之人。鮮不犯此三者。故口胸悶塞。坐位不安。何能至於靜

境。倘能出入無聲。則既不急促。又不粗浮。鼻息綿綿。輕緩沈着。是名曰息相。此則息之調和者也。靜坐中。呼吸既調。則默數出息。以意送迎之。息不離心。心不離息。心息既合。則呼吸不患失調。

坐時。股部須比盤膝稍高。行時須兩足尖着力。凡此均與調息有益。又或睡時身體平臥。手足伸直。周身不須着力。安靜精神。實行深呼吸。然後以兩手輕摩胸脇。至於下腹。輕緩爲之。勿涉急遽。久之必意念俱忘。穩然入寐。

(五)調心 常人之妄心。極不易降服。做事時。

妄心或稍停歇。一值靜坐。雜念遂紛然並起。而攀緣不息。要當專注丹田。以息雜念。但心如猿攀緣五慾之枝。意如馬馳驅六塵之境。存想丹田。亦難以持久。可參照藤田靈齋調心法。取一種公案。專思而專念之。專思念時。彷彿公案已印現於丹田處。公案愈明顯。則雜念自愈消滅。迨公案已成爲一種意識。而固定於心中。則雜念不去自去。公案當句語簡明。足以表明自己所期望之目的。如失眠者。當取「熟睡」「睡眠」「要睡得很」一必定熟睡」等句語爲之。其患他症者。可以類推。

此不特可以驅雜除念。並可爲一己治病之暗示。法至善也。

靜坐調心。切不可不調息。而身體姿勢。尤當隨時調整之。身心息同時調和。一切夢魂顛倒。自可漸除漸淨。一切身心疾苦。自可日就痊愈。又何失眠之足懼乎。

第十章 修止觀與靜坐法

修止觀。乃是調心之無上妙法。與靜坐息息相關。徒事靜坐而不修止觀。則靜境難得。效於何有。止是停止妄心。觀是觀察業界。兩者相輔而行。不可缺一。修止之法有三。修觀之法。則不可以數

目限。要在隨人之偏重處着手。貪、嗔、癡、愛、人之所同具。一切煩惱。一切痛苦。皆由之而生。修觀而從此三業用功。則於安心立命之道。思過半矣。試分項論之。

「甲項」修正

繫緣止 緣者攀緣之謂。吾人妄心發現時。意念攀緣。忽此忽彼。繫緣止即繫此念於一定處所。而止其攀緣。其方法。或繫心於鼻端之上。兩眼之間。謂之守上丹田。或繫心於心竅。謂之守中丹田。或繫心於臍下。謂之守下丹田。或繫心於兩足心。修習者任取一種而緊守之。既有一定住所。則

無論何時妄心發現。即得以本法治之。

制心止 此心者。即妄心之謂。制心止者。即隨其心念起處。而力止之之謂。此法雖異常簡捷。但以意制心。恐有抱薪救火之弊。故必待修繫緣止。已見功效時。方可爲之。

體真止 體真即體會真實之謂。吾人之所以有妄心生滅者。全是暫時感情用事。虛構顛倒所致。其實過去之心。現在之心。未來之心。皆不可得。三際空虛。暫時因緣牽涉之念。何所依著。倘常用此觀念。破除妄心。此即所謂體真止也。本法比上述二法。尤深一層。初學者未可一蹴而幾。

〔乙項〕 修觀

不淨觀 人之一身。外觀雖有美惡之分。其內部實皆爲膿血尿一蒼萃之處。眼、耳、口、鼻、前陰、後陰。以至於周身毛孔。無時不有臭液流出。不淨甚矣。男以是觀女。女亦以是觀男。則雖男如宋玉。潘安。女如王嬙西子。既同爲不淨之軀。又何必爲之妄情顛倒。傷生敗德呢。淫念多者。倘能用本法。常常觀照。則一切偏憎偏愛之心。伐心戕生之念。自可消除淨盡矣。

慈悲觀 人爲不牢之物。至苦之軀。所以暫寄於世上者。全憑一口之氣。氣歇則生命盡矣。故

對於他人。當推己之快樂。而思有以及之。是謂之慈。痾瘼在抱。見溺猶己。而思有以拔除之。是謂之悲。常能本此念以觀照。嗔恨心。則一切不平之念。闕望之心。當然漸除漸淨。

因緣觀 塵世一切事物。無非因緣湊合而成。因緣暫合則生。因緣猝分則滅。生生滅滅。變幻無常。得失盈虛。初無定評。金剛經云。一切有爲法。如夢幻泡影。如露。如電。應作如是觀。愚癡念多者。如是觀之。邪障自息。

〔丙項〕 修止與觀。

止是停止雜念。使歸於一。觀是覺照雜念。使

歸於無。界說分明。功用各別。止若無觀。則心意斷歇。有昏沈之象。觀若無止。則心意攀緣。有散亂之象。故必二者雙修。功效乃見。失眠之人。動修止觀。一切心病。一切煩惱。自可逐漸銷除。其功效與用工之深淺。成正比例。道高幾何。則病去幾何。如影之隨形。有志者幸勿忽諸。

第四編 雜錄

第一章 總論

據第二編所述。失眠症之生理與心理的症候。及一切困苦。受之者意懶心灰。殊少生趣。且其病狀爲慢性的。頑鈍的。抑鬱的。甚非一時急治。所

能奏效。第三編所列種種治法。及預防法。又係偏重於自然療法。性急氣躁者。或不能靜心爲之。故特節錄國民修養諸論。以爲閱者安心立命之資。古哲有言。猶七年之病。求三年之艾也。苟爲不蓄。則終身不得。竊願患病諸君勉焉。

第二章 疾病論

疾病何由而生。生於煩惱。煩惱何由而生。生於妄識。因妄識而煩惱。因煩惱而疾病。人當妄念萌動之時。卽疾病發生之會。世人不察。必待痛苦着身。方覺有病。殊不知已非一朝一夕之故。其所從來漸矣。人之一身。外有六淫相襲。風、寒、暑、濕、燥、

火是也。內有七情相侵。喜怒哀懼愛惡欲是也。因六淫而病。爲外感。因七情而病。爲內傷。外感爲機械的。暫時的。可以藥石針灸治之。內傷爲纏綿的。深固的。非反觀靜養不能愈也。故名醫可以治人身病。聖賢可以治人心病。親朋有疾。猶知探問。自身有病。反膜然置之。若知自看。則內翰無心。外翰無身。身心既無。病於何有。見得分明。自然無事。凡人能常思病時。則塵緣自滅。常防死日。則道心自生。

可以順應却強生意見。猶預不決。此爲現在的或期日後富貴如願。或望子孫及時登榮。與一切不可必成。不可必得之事。此是未來的。三際妄想。忽生忽滅。禪家謂之幻心。能覺照銷滅之。禪家謂之覺心。故曰不患念起。惟患覺遲。念起是病。不續是藥。

第三章 性命論

性有性源心地之分。命有命蒂真息之別。性源宜清。內外兩忘則清矣。命蒂宜固。神氣相守則固矣。精氣神。人身之三寶。性卽神。命卽精與氣也。性具於心。心空一分。則性見一分。心空十分。則性

妄想分過去。現在。未來。三際。追憶數十年榮枯恩怨。及種種閒情。此爲過去的。或事到眼前。原

見十分。性見則性盡。止念卽所以盡性也。性盡一分。則神氣凝一分。性盡十分。則神氣凝十分。爲學別無功夫。不過從容止之而已。太抵明心見性之要。全在萬念俱無。心息相依。歸根則復命。蒂固則根深。長生久視之道也。

第四章 生死論

人當血氣健壯時。貪戀六慾。馳驅六塵。幾欲無所不爲。迨夫積業將滿。血氣受傷。則漸現病殘之象。魂兮歸去。萬事全休。此時雖欲稍自懺悔。已無及矣。人孰不畏死。當畏之於未死之先。人孰不畏病。當畏之於未病之先。天下之物。莫重於性命。

天下之事。莫大於死生。人莫不好生。而不好長生之道。人莫不惡死。而不惡取死之事。此吾人所大惑不解者也。倘能將種種塵緣。一齊放下。則延年却病。並非虛語。但恐塵緣纏繞。解脫不開耳。語云。舉世盡從忙裏老。誰人肯向死前休。痛哉言乎。

第五章 物我論

我之外。皆物也。因人之我見過深。因愛我遂及於物。程伊川曰。人於外物奉身者。事事要好。只有一箇身與心。却不要好。苟得外物好時。而不知自己身與心。已先不好了。現當物質文明之會。國人受歐風之東漸。爭奇鬪富之念。無所不用其極。

一切房舍、衣履、飲食、服乘、器皿之類。多恥不如人。

物累哉。

至於學問不如人。道德不如人。却不知恥。其不思亦甚矣哉。百字碑曰。眞常須應物。應物要不迷。見物之美者。而生一愛念。此心便爲物引去。即是迷了。看透皆物。方不受一物之迷。看透萬物。方不受萬物之迷。孟子曰。耳目之官不思。則蔽於物。物交物。亦引之而已矣。凡人我見不除。則易受物蔽。我是衆私之根。萬惡之藪。無我則根斷。而衆私萬惡不生矣。舉世攘攘。悉爲利往。有一不爲我者乎。無益於我。即功略蓋世。必以爲身外而置之。論語記孔子絕四。而以無我終之。無我則形骸兼忘。有何

第六章 主敬論

本性靈光。無有生滅。亦無增減。雖彌蔽日久。靈光一耀。可以滅千惡而生萬善。所難者靈光不能常存耳。惟敬則保得靈光常存。戒慎恐懼固是敬。兢兢業業亦是敬。敬則不生妄想。不入邪僻。吾人整衣冠。正思念。自然生敬。憑覽宗教之建築。及一切法物典籍。入莊嚴之廟宇。曩舍。親炙名人高士之言語風範。未有不肅然起敬者。敬則精神寧靜。遊思妄想。自不能起。自無邪假之心矣。程明道常謂某寫字時甚敬。非是要字好。只此是學。蓋敬

之一字。易行而難久。非力學不可。一也。宗教之儀式。故爲縟繁者。亦是教人主敬而已。

第七章 存養論

存養乃存心養性之謂。安心未發時宜存養。已發時宜省察。私意宜克治。三者周而復始。遞相爲用。常能清靜寡慾。便是存心。便是養性。山禽野獸。非家中物也。祇須養熟。放之亦不能去。心爲人類所同具。更非山禽野獸之比。倘存養純熟。豈有能去之理。朱子曰。涵養本原之功。誠易間斷。然才覺間斷。便是接續處。只要常自提撕。久之自然打成一片。

第八章 樂道論

樂莫樂於得道。苦莫苦於失道。一日學道。一日快活。終身學道。終身快活。學道原是安樂法門。是以聖人學而不厭。舉世滔滔。有不爲人役物役。形役者乎。倘能去此三役。始可與言學道樂道矣。盛暑遠行之人。見納涼棚下者。以爲其境極樂矣。但使易地以觀。亦不見有何樂處。前者以勞視逸。故若是耳。竊以爲貧之視富。穢之視貴。亦當作如是觀。素其位而行。何入而不自得也。周茂叔教二程氏。尋孔顏樂處。是樂也。要在人之反尋之而已。

醫學小叢書

胎產須知 育兒須知 胎產病防護法 小兒病指南 肺病預防及療養法二冊 微生 柳染病二冊 花柳病二冊 寄生蟲 病看護 遺尿及遺精 痘種痘 藥及種痘義二冊 胃腸病普通療法 眼病

Medical Series

Sleeplessness of its Treatment

Commercial Press, Limited

All rights reserved

中華民國十二年五月初版

醫學小叢書 失眠症之實驗譚(一冊)

(每冊定價大洋壹角)
(外埠酌加運費匯費)

編纂者 江寧周進安
發行者 商務印書館
印刷所 上海河南路北首寶山路
總發行所 上海棋盤街中
分售處 北京 天津 保定 奉天 吉林 龍江
濟南 太原 開封 鄭州 西安 漢口
杭州 蕪湖 安慶 蕪湖 南昌 南京
長沙 常德 衡州 成都 重慶 瀘州
福州 廈門 潮州 汕頭 梧州 雲南
廣州 梧州 梧州 梧州 梧州 梧州
張家口 新加坡

※此書有著作權翻印必究※

167
7
20