

邳縣劉仁航著 卷二

樂天却病法

商務印書館出版

樂天却病法序

民國三年余應日本故山座公使之請攜家藏書畫墨蹟美術品赴東京大正博覽會於東京美術學校設展覽部一時東邦耆舊雅士咸集而友人劉君靈華適至他邦遇故開唱咏歌相得甚歡越二歲劉君返國訪余於小萬柳堂出所著樂天却病法前二卷讀之但覺情與境移忽而人間忽而天上忽而碧闔珠宮忽而微塵野馬蓋海上神山可望而不可卽卽以文論已飄飄乎有凌雲之氣其書中多言轉心鍊氣諸法人在堯皇以上境居洵佛之間有味哉言之夫世界心境之妙至佛而極吾未能證焉乃若攬泉石之奇玩煙霞之勝寄懷風月託迹湖山此亦天民逸士之至樂也雖忍辱救世被髮纓冠與烈士壯夫異趣乎然素以爲絢何必盡同要心有所寄足以蟬脫埃壒噉然泥而不滓樂

水者樂山者壽。真我常存。抑逢生却病小道云爾。劉君全書凡三卷。山澆及深。貫穿道儒墨耶佛回之旨。博證生物天演醫術識神之精。黃河千折波濤。砰湃終匯於佛法無邊性海。將治度世經世於一罇。融形上形下爲一體。白養心調氣。却病長生修身。以至齊家化鄉治國平天下。格萬物通神明。終於證實。旬易精氣爲物游魂爲變之故。佛家識神入胎生死流轉之理。期解惑息爭度苦海。超彼岸。化娑婆爲華藏莊嚴世界。故所治心病。斬草除根。匪刀圭鍼砭一手一足之烈而已。然其法門。要以調氣轉心。換境移情始。心量漸大。漸臻不可思議妙境。而余以爲美術者。乃陶冶情操之一。自中國易象。印度雕刻。希臘哲學已來。影響於國教民俗。士夫風節者。甚明。故略引其緒。以俟有志君子覽焉。

中華民國五年四月八日南湖居士廉泉序於上海小萬柳堂

例略

一本書爲第二卷理較第一卷稍深而最要之呼吸靜坐法列於第一卷學者必并閱之

二此後仍當續出第三卷其理較本書尤深然最要之人生問題必須於第三卷方能真實解決學者俟閱之自知此卷雖稍引其緒尙未竟也

三第一卷出版後與伍秩庸蔣竹莊諸先生共討究關於此類樂天長生之學理大同小異學者應博參互證收益尤廣伍所著書有延壽新法蔣著有因是子靜坐法廢止朝食論皆今劇烈生活時代之甘露醴泉也商務書館均出售但鄙人素實行二食乃不廢朝食而廢夕食異日將繼蔣君之廢止朝食論而著廢止夕食論蔣君見

之當相視而笑矣

四本書爲家教改良會采用該會目的欲倡簡易生活主義以培民德之基鄙人近緬心身強健法不日付印亦與此互相發明

國民鍛鍊
病者福音

樂天却病法卷二目錄

篇一 文明病痛與解脫

第一章 文明幸福與文明苦痛

一生活者戰也 二醫藥進化與疾病進化 三文明病
之傳染 四愁苦 五結婚婚難與家庭苦 六虛榮之夢

第二章 自殺解脫與酣醉解脫

一消極與積極 二解脫法 三東西各國自殺者之衆與吾國之
年 四自殺之心 與罪報 五西國酒禍之烈者 六我國酒禍之
過去與將來 七飲酒之心 八李白詩 十飲酒之苦 九
魏武詩 逸飲酒之苦 十今後文人勿雷同 十一本篇結論

篇二 動物生活及人類生活之真義

第一章 動物學之鐵案

一動物身與人身共同之點
二習慣發達 三抵抗本能

第二章 動物生活之真義

一動 二天然之衣食壯之故 三天然交構以時之平 四五論窮
 不勞 六動物長壽強壯之故 七進化學者時之平 四心論窮

第三章 人類生活之真義

一富貴人病夭與農長壽之由 二衣之危險 三食之真義
 肉食害生亡國論 四儒之真教 禍福說 五色 二慾 大問題 獄 三方 佛研究(甲)
 宗教西國田園生活 一儒教禍福說 一生 一不夫老一妻 青年 慎戒 早期 婚止 定三
 果報說(乙) 偷理道德節慾之理 長 一不夫老一妻 青年 慎戒 早期 婚止 定三
 (丙) 哲學觀 破聖人檢格 一拉 夫妻 愛 濫 者 庭 久 中 國 女 醜 式 結 婚 之 德 戒
 之鐵案 三男子 亦常 知 肉恥 四無相解 本門 二 國 女 醜 式 結 婚 之 德 戒
 摩經散花 女之無相 調 知 肉恥 四無相解 本門 二 國 女 醜 式 結 婚 之 德 戒

篇三 轉心法

第一章 轉心法上

三無我法 前中後之三段 二變我法 草 莊 子 逍 遙 遊 戲 之 觀 理
 小我法 焦 螟 蟻 螢 之 世 界 四 大 我 法 草 莊 子 逍 遙 遊 戲 之 觀 理
 實行法 黃帝書之理 秦皇漢武之非 仙才之理 耶之六靈魂不 死 壽 佛
 我法 秦皇漢武之非 仙才之理 耶之六靈魂不 死 壽 佛

之靈性不死 無量壽佛之壽
量品孔子 易生死之理
合論法華實如來壽

第二章 轉心法中

幻我法 老子呼牛呼馬之理
法一我 我化大日觀三
水寒注 意一點三治百病
三風乘龍 以尾垂釣五石
式獅之 幻我法五石
六我化 花鳥草樹觀上四
差有鶴 守梅花鳥草樹觀上
我法七 我化器廣廈土千
種器用 之公式器廣廈土千
萬觀三三三三之身各

第三章 轉心法下

真空我法 八我乃安心
之理優俗之理 我乃安心
康節詩 太玄易理 道邵詩
地觀經觀心品 蘇詩
病愈去和藥

篇四 結論及餘論

第一章 結論

- 一 總束前六篇大旨
- 二 總表 三人死之理

第二章 餘論

- 一 陰陽守攻之道
- 二 魏晉清談誤國之禍
- 三 孔子非吾原之罪

樂天却病法卷二

(家教改良會採用本)

中華民國樂天修養館叢書之一

劉仁航靈華著

篇一 文明病痛與解脫

第一章 文明幸福與文明苦痛

大地有史以來。凡六七千歲於茲。乃近百年間。民智頓啓。機械日新。閃爍於眼簾者。曜月之電燈。砰訇於耳鼓者。震雷之汽車。列方丈而充腸胃者。窮水陸之珍。盈篋笥而摹時裝者。備裘葛之玩。以至百香妙戲。麗歌艷舞。凡所以娛心意。快耳目。縱臭味。四肢之安逸者。莫不盡奢極欲。以供此五感之接觸。七尺之刺激。使百骸所有細胞血輪。竭其反射揮發之能力。以感應此衝動而不休焉。噫。此豈非近所謂優勝者之幸福。而文明世界之人哉。

文明幸福之定義既如此。于是已得者。則顧盼自雄。以身享其樂。未得者。則張脈疾。追以希分其潤。誠如貨殖傳言。惟有智盡能索耳。苟一息尚存。孰肯讓一步。以居牛後者。西諺曰。生活者。戰也。兵戰。商戰。工戰。學戰。箇人有然。一國有然。世界有然。今世文明生活。除睡眠外。殆無時不在四面楚歌中也。第一節下同。閱者與目錄對照可也。

雖然于此肉薄血飛之文明生活場中。有一奇異現象。供社會學者之考鏡。則疾病人。數隨醫學進化而俱進化。是吾人每日閱報。占巨幅者。皆醫藥之告白也。新發見病名。日見其多。而用藥人之數。亦日廣。市府衛生法。日獎勵。而傳染病。恐慌益烈。花柳病。下體病。專門家輩出。而患梅毒者。愈夥。衛生眼鏡之店。滋張。而少年近視眼者。倍添。闊綽之大菜館。與胃腸專科之名醫。比鄰而居。如雲之青樓。與包醫毒門。國手衛

字相望某學者以文豪著名其腦病亦獨深某學校學生成績最優而年少遺精咯血者最盛也乃至世家子弟多不經風富家名宦之眷屬殆無不積月累年于藥籠中求生活者凡此呻吟宛轉帶病延年彌望皆是人種遺傳代以淺弱日本今夏民國四年所布之徵兵體格統計表尤足證明今世生活大勞如此徒觀其外表之衣食樓宇誠可謂文明矣而以言幸福快樂蓋未之見也二節

且此等隱病傳染尤速腦病者三十年前起於美洲之某市今則幾徧世界凡文明口岸大都有之號文明病云吾常觀於日本醫院之多與病者之盛而爲心驚焉病者百十成羣男女魚貫列呼名進診愁顏相對若入鬼門鬪者噁人果爲病而生者耶或此爲文明人特享之幸福而野蠻土番人乃至飛鳶游魚固未嘗如此甚耶三節

不但此也。伴疾病而生者曰窮。曰愁。曰惱。曰憂。曰苦。曰悶。曰哀。曰怨。曰恐慌。失業曰流離。失所其翩翩佳公子而澤畔行吟。靈均憔悴。或以不樂損年。或以長愁養病者。不知凡幾。且不限於已失職業者而已。有室家康順。席豐履厚。而毫無生趣。以淚洗面。一月不得破顏者。比比也。俯仰於厚地高天。而咨嗟無以自容。對花而悲聞歌乃哭。莫之爲而爲。莫之致而致者。豈徒海外遷客哉。四節

吾言至此。聞者莫不曰。今日文明生活。其艱難如此。蓋苦甚矣。應之曰。未已也。夫家庭者。人生大事也。乃自物質慾望發達以來。男女智識俱啟。而結婚成一難事。容飾相炫。奇麗相惑。榮位相誇。音樂也。美術也。跳舞會也。兩性交際。日繁。選擇愈苛。爭妍取憐之結果。春華徒芳。秋實鮮穫。欲求忠信溫恭之良士。蓄旨食貧之淑女。殆鳳毛麟角。故西俗劬勞

半生積貴萬千。尙不能有一妻。幸結婚矣。而自由通脫之風太過。好惡無常。恩愛感情。翻若秋雲之變幻。濃情和合如拱璧。轉瞬相棄如覆水。美國男女離婚之卷盈尺。官吏至不暇閱。而吾國近來文明大啓。某教士演說一年以來。漢口等處離婚之案。千數百起。凡此皆惱亂青年男女之感情。心緒爲最甚。刺激人之神經極爲劇烈。其迷惑或至自殺。且夫婦之道不久。則室家無定。職業無恆。子女教養失所。其影響國民。立身後嗣者。何有限也。要之今日繁華艱劇之生活場中。自十四五歲以上之青年。兩性既分以後。其人生觀念。欲望感情。不煩悶者殆希。而中年家庭。夫夫婦婦得維持清穆雅素之生趣者。殊不易易矣。凡此皆吾人所身歷。苦樂真味。返諸躬而可知。毋俟喋喋耳。五節

質言之。今日所謂文明者。半面者也。外表者也。格式者也。今日之自由。

金籠中之鳥耳。雕鞍下之馬耳。籠鞍之美麗。雖足使觀者喝采。然豈鳥與馬之幸福哉。亦促其壽命而已。而肉薄血飛。中所得之區區。何以異於是。試入交際之場。則時製服裝。衣裳楚楚。羣飲謹呼。慷慨論古今。儼若滿座春風者。然酒闌人散。二三知己道家庭之故話。身世之感。數言未了。唯聞相對歎息之聲。夫同一人也。同此心也。何其前者樂而後者哀。此史公所謂強顏耳。何足貴乎。凡此虛榮之幻夢。譬諸優孟衣冠。登場傀儡。隨人俯仰。末由自主。無能擺脫。已使吾人爲純然機械。動作而全喪其精神之靈氣。故觀其表面飲食衣服居處。酬酢若何。麗都醲郁。僅爲爲人之格式。而其精神苦痛之隱衷。乃至無窮。期而不可共喻也。

六節

第二章 自殺解脫與酣醉解脫

夫眞苦者斷無忍而終古之理。於是應時需要而解脫法門出焉。其法有二。積極解脫者。曰自殺。消極解脫者。曰烟癖與醉酒。一節

自殺爲今社會一最危險之現象。各國日盛。吾人雖不深知其統計。然據所聞。美國十年以前之統計。歲有五千人以上。而德國中學學生。考驗時屢有自殺者。若日本之日光。爲有數風景勝境。而成自殺名區。本月十九日。余舟過須磨。見其山木青蔥。海波明媚。顧而賞之。已購新聞一讀。則入七月以來。甫過半。而投此海濱死者。遂與未遂。共三四十人之多。此一處如此。其他可知。嗚呼。何其鉅也。因憶吾友蕭君。年少性溫。寡言好學。爲同志中最愛重之人。而曩年忽自殺於南京師範校。余妹告余言。昔有一同學。臨考試時。深恐不及格。爲人笑。時與商量自殺之法。墜樓乎。投井乎。彼難以種種死法。皆不妥善。恐累他人。遂止其事。蓋

女子之性。好高倨。重愧憤。慮淺志弱。故尤易蹈之。吾曩居鄉。值麥忙鴉片盛收時。東西鄰村之婦。死者常相望。以此一鄉一時推之。中國自殺之數。亦必不亞於外國。特人命賤。無統計。無新聞。不之知耳。惟今志士蹈海者。漸見於報紙。是亦新文明輸入之趨勢也。統觀內外現象。今世所謂文明幸福之價值。雖愚者亦可略一致思矣。二節

自殺之心理。奈何。亦曰。吾之大患無窮。苦悶無盡。以有此身耳。自殺之苦痛。爲時甚暫。過此俄頃。則一切苦痛。冥然罔覺。以苦痛時間二者比較。似以自殺之苦痛時間爲短。於是遂出此薄志弱行之一途。嗚呼。自殺者。極無聊之一法也。庸俗婦女之所爲也。而今世懷疑派哲學。與失志英年。往往蹈之。夫一人之身。自幼而壯。其培植教養之費。幾何。莫論由宗教神學研究。非正命之死。來世靈魂苦痛。百千倍於今日。決不可。

爲此冒險之解脫。卽就國家社會家庭報施之恩義而論。靦顏爲人不能酬報有生之所受。而以自殘爲社會大累。此人道之蠹賊。自身雖死。而道德之追罰所不容者也。四節

俗人相傳。醉酒之效。與吸煙等。煙草有忘憂之號。而酒亦有破愁之功。故人每興味蕭索時。不得於心。乃求之於煙酒。西人日日講衛生。而其究也。不過彼之煙袋。較中土水旱煙桿。大至數倍。其味尤烈。而飲酒之杯。代以玻璃巨觥。耳然勿笑。西人衛生家之自相矛盾。彼以物質壓迫。束縛其心中。苦痛不自由。較吾尤甚。故無聊消愁之具。較吾尤進化耳。觀南海康氏遊記。法國飯店飲酒。與不飲者同價。可知彼之視酒。猶吾普通之視茶。可謂客來酒當茶矣。而德人酷嗜麥酒。美國行選舉時。運動選舉者。往往以酒爲利器。猶記昔年俄兵爲日本所敗。逃命吾瀝。且

逐日酗酒強姦殺人。彼西人除有守宗教之清真信仰者外。酗酒肇禍。殆數倍我國。每於醺醉時在外則滋事。或回家無故而毆其妻。以爲消悶之具者比比。而彼熱心改良社會家。禁煙酒會議。極力擴張。其效猶寡。厥故維何。則物質壓迫太甚。苦從中來。不足自遣。不得不苟便目前。借酒杯爲澆胸中塊壘之計也。五節

我國酗酒時代已屬過去。蓋自殷紂以酒亡國。周公雷厲風行。滌盪亡國靡靡之風。故酒誥曰。厥或羣飲。汝勿佚。盡拘執。以歸於周。予其殺。經此痛懲後。爲歷史一大事。自非亡國之君。嗜此者不多。惟隋煬帝荒淫。常夜宴。出觀天象。曰。外間大有人圖儂。然且共樂飲耳。其苟且貪樂如此。卒亡其國。外此則惟無聊文人。詩酒遣悶。鼓吹酒之功德者不少。酒德頌也。醉翁亭記也。飲酒二十首也。津津有味。其意要皆不在酒。然以

南河

第一圖書館

開封文獻

此故凡潦倒窮愁之士喜歸焉。故醉酒一事要爲吾國文學哲學上一大案。察民隱考國風者不可不知也。六節

雖然飲酒之心理奈何。今以物理生理心理解之。不過以心有不快。若悲哀。若愁悶。若慚愧。不安者。驅遣不去。則假一物焉。寄託此心於彼。而暫時若忘焉耳。(此理至轉心法中下自明)又酒爲醱酵液體。中含惡而苦耳毒質。足與神經以強烈之刺激。使細胞生麻醉狀態。血行頓速。身體疲勞。感覺遲鈍。久之遂失其感覺。甚或醉如死人。與喪心病狂風癩譫語者無異也。且頗爲此過度之激刺。成爲物理學上慣性。稍有不遂。百轉難下。有如煙癮癖。非以此爲救命符。使腦筋暫時遲鈍。則心不安。既已得之。則應用心理學上之預期作用。與暗示同爲神定學之要件冥然罔覺。是非不管自己。生心以自慰。曰吾快樂矣。吾無憂矣。不觀彼常對杯。

把壺而不飲乎。而亦可借酒意以自遣。又不觀彼窮黠無賴無錢買酒者。或但把酒壺自隨。或於壺中代以水。亦可消悶侮人乎。然則所謂醉酒者。與其謂酒之力。毋寧謂酒壺之力。或酒意之力。之爲得也。按此理似淺實

深、非通讀本書實力修養者、不能真悟、幸留意焉、七節

要之以酒遣愁之人。其病在心。不得於心。乃求之於酒。夫以大智慧之法。眼觀心病。還須心病醫。酒爲外來之物。何能醫心中之病乎。其愚甚矣。謂余不信。請觀歷來酒客所自述。其心境之成績。千載下歷歷可數。以心法規矩度之。固無遁形也。

我國飲酒之豪。若投票選舉。婦孺知名者。當首推謫仙李太白。李之超脫洒落。空靈不羈。獨往獨來。自於酒外。尙有獨立之天趣。非真醉於酒者。然豪氣未除。以酒遣愁。則誠實境。今讀其行路難詩曰。

金罇清酒斗十千。玉盤珍羞值萬錢。停杯投箸不能餐。拔劍四顧心茫然。欲渡黃河水塞川。將登太行雪暗天。閒來垂釣坐溪上。忽復乘舟夢日邊。行路難。行路難。多歧路。今安在。長風破浪會有時。直挂雲帆濟滄海。

觀右詞可知豪士之心一刻千轉百折不下茫茫天地之大無可措其手足。玉盤珍羞。金罇美酒投箸而不能餐。則一醉之不足散千愁也。昭矣。又李白詩曰

棄我去者。昨日之日不可留。亂我心者。今日之日多煩憂。長風萬里送秋雁。對此可以酣高樓。蓬萊文章建安骨。中間小謝又清發。俱懷逸興壯思飛。欲上青天攬日月。抽刀斷水水更流。舉杯消愁愁更愁。人生在世不稱意。明朝散髮弄扁舟。

此詩表明飲酒本欲以消愁而反以益愁其意自明所謂自相矛盾者也。而人猶謂酒可銷愁自非胸懷才氣過於李白非強顏而何。八節

夫李白一羈士耳宜乎爲悲觀以鳴不平乃若魏之曹瞞乘時爲一世梟雄者則又何如其短歌行曰

對酒當歌人生幾何譬如朝露去日苦多 慨當以慷憂思難忘可
以解憂惟有杜康 明明如月何時可掇憂從中來不可斷絕云云
觀右詞一解爲人生無常觀二解爲酒以銷憂以下忽轉言憂從中來
不可斷絕其文情之前後謬戾如此恰如孟子齊宣王所謂反而求之
不得吾心可知此老魔心中顛倒錯亂上下不定浮生事業功名忽焉
無常倏爾如夢俯仰之間一無可依以爲真樂之地也而凡醉酒之人
自非高於阿瞞之雄才其心中境地豈有過此 九節

統觀以前諸詩。英雄名士。以醉酒解脫之成績。情見乎詞。不過爾爾。而後代詞客。猶復以此等濫調。搖筆卽來。不覺可厭。適形其思想之陳。陳相因而毫未入於眞實。覺悟究竟快樂之域耳。我國人士。僅染詞客結習而乏哲學。思力意志薄弱於此。可見每值窮愁無賴。亦明知酒不足以銷愁。爲前人說破。尙復疊牀架屋。吟咏此卑劣解脫之醉學。是亦不可已乎。蓋未之思耳。孟子曰。權然後知輕。重然後知長短。物皆然。心爲甚。王請度之。蓋善言心理者也。吾甚願今後之英雄才子。亦請度之。勿復抄襲成文。以爲新作。而傳染此消極之人生觀。誤我國民也。

吾此書題曰樂天却病法。而開卷以來。所論純係苦觀。讀者將毋不樂聞。雖然。知病所在。乃可下藥。苦觀者。病狀診案也。謬解脫法者。庸醫殺人之劣方也。知病源與誤診。而後可悔往悟來。且以上所論。并非強與

篇二 動物生活及人類生活之真義

第一章 動物學之鐵案

夫所謂疾苦者。從何而起。非起于吾五官百骸之身乎哉。吾身者。非金非石。無翼無鱗。而肉體之人身也。人身者何。乃動物之一種。與他動物小異而大同。古人所常言。而自生物學發明以來。其理尤以實證而親切。故欲知吾人身體。不可不研究動物身體。未知人類生活者。應研究動物生活。誠知動物生活之真相。則於人類生活真相。已得其半矣。動物學範圍甚廣。其旨尤闊富。關於今世界學風甚鉅。然本論僅就其生活狀態。與人類生理相同之點。略述之。

動物凡分四大界。翔空界者爲鳥。翼以飛。走陸面者爲獸。蹄以行。泳水界者爲魚。鱗以游。潛地中者爲蟲。蠕以生。蟲類甚小者。不便與人生活。

比論若鳥獸魚三類以解剖學明之與人實不甚異。大抵頭居前。腹居中。四肢分布。特人前二肢。習慣發達而爲掌。獸除熊有掌。猩猩猿猴有人立者外。前肢皆不發達。而鳥之前肢。特習慣發達而爲兩翼。以便翔空。魚之四肢。皆習慣發達。與水波相盪而化爲撥翅。其外形雖殊。而其骨格構造大勢。固與人無甚殊。且人爲胎兒時。尙有現鬚與尾者。今苗民尙有小尾。然則氣界。陸界。水界。一切動物。由骨格生理。推求。乃無二致。換眼以觀。卽謂普世界。皆動物。而無所謂人類。并無不可耳。一節

特學者。應熟記一例。則習慣發達爲動物學。鐵案是動物之本。一而末萬者。皆由其天賦本能之軼力。善遇自然界。而抵抗。遂成習慣。天性而漸異。其發達如鳥之皮膚生毛。獸之皮膚生長毛。魚之皮膚生鱗。其理則一。由習慣發達之故。而人之久處深山不衣冠者。體亦自生長毛。

皮膚亦變厚韌。有天然抵抗寒暑之力。其理同也。然須知天賦本能與外界抵抗力互爲消長。莫能兩大。若一部分不用。則本能消失。久之其官能若廢。然而純賴他力以生活。一但他力有變。惟有死耳。二節

天賦官能。因與外界抵抗而習慣發達。其例極多。而用最廣。略舉數例。以助興趣。深淵黑洞之魚。以不用目。故而盲。飛空之燕。以不常用足。故趾甚細。而翼之比。例最大。深閨女子之足。行數里則痛。而脚夫足。蹶發達較常。人爲大。支拉夫之長頸獸。可食樹杪。而龜頸善縮。亦皆自始。日日鍛鍊故也。陰符經。聾者善視。盲者善聽。絕利一源。用師十倍。諺曰。歌不離口。拳不離手。文人之腕。與鍛工之腕。豈生而殊哉。而其力。或可屈鐵。或不勝匹。雖蓋用不用異。而天賦本能變化耳。此中妙義。博大精深。非精於進化論者。不能窮了。姑稍示例。爲下章應用而已。三節

第二章 動物生活之真義

前既述動物骨格與人略同，然則動物生活之狀況與人類生活必大有類似之點可知。試更從動物生活方面觀之。

動物生活之第一義則動物者活動之物也。不活動則死物矣。曠觀宇宙。飛者走者。游者蠕者。無不自食其力。活動不息。以四肢勞動不息。故內之食物易消。呼吸速。腸胃健。外之技藝日精。飛者益善。飛走者益善。走游者益善。游其以力自食。故無分利不待外以自養（若蜂蟻社會爲例外）而自由獨立以營生。又自食其力。故食而易消。不致壅滯於腸胃。動物云者。一義二用。默合天道健運之理也。一節

動物生活之第二義則動物者恃一身本能與自然界戰而一無所假於外。其衣也以皮膚毛羽。自然習慣。適應氣節而變化。冬自不傷寒。而

夏自不傷暑。其飲食也。渴而後飲。水味清淡。解渴而止。不若食品茶者之溼疾也。飢而後食。食無雜味。飽則棄餘。無厚味醇醪之易致多食。攻害腸胃也。且其食品粗而不膩。足使腸胃中薄膜細毛。抵抗健運。消化尤易。深合近人抵抗養生法。其住也。依山澤。傍樹草。故自然得空氣。養氣日光。無都市溷濁煤煙之毒。自罕疫癘傳染。而巢窟僅蔽雪雨。不礙風日。故皮膚厚韌。足狎霜露。而戰寒暑。無特別之醫師與衛生局。而疾疫較人少。非無故耳。

二節

動物生活之第三義。則牝牡之合。有時。是虎交燕乳。按季節而不爽。苟非其時。嗜慾不起。其精氣不耗。故本體茁壯。而遺傳滋大。憂絕嗣者少也。

三節

動物生活之第四義。則知足。是幾種動物。頗知儲糧。備風雨。入冬眠。大

多。數。皆。合。乎。墨。子。所。云。量。腹。爲。食。對。於。天。然。物。無。法。律。學。所。有。權。之。觀。念。傳。於。後。世。無。窮。者。欲。小。易。償。足。以。養。身。則。擇。宜。而。休。伏。地。安。眠。凡。腹。以。外。者。皆。一。任。造。物。之。自。然。而。無。與。爭。故。虎。豹。雖。殘。酷。然。其。爭。也。尙。有。限。量。比。及。果。腹。則。爲。安。樂。之。休。息。若。家。畜。野。禽。生。活。狀。態。皆。吾。人。所。可。目。玩。大。都。然。也。四節

動物生活之第五義則寡欲。是彼雖有耳而不知音。苟非使夔典樂。則百獸率以舞之時甚少。而耳根不亂。不知五色文彩。可玩。故近視病。罕聞焉。推之名利諸欲。皆然。寡有因爭。秩位虛榮。爭戰殞身。攻苦應試者。故精神。病。腦。病。等。可。不。起。矣。五節

有此諸異點。故生物家言動物壽命。平常較其身體長成之年。爲五倍。或六倍。七八倍不等。例如馬之長足。須四年。八倍之可活至三十二年。

則人之長足大概二十五年。故人之天壽當二百歲也。六節

以上五者略就動物生活與吾人犖犖大異者論之。不能如動物心理學與人類心理學比較研究者之更饒興趣也。且此論亦足紀載其自然之現况。絕非謂動物生活卽盡爲人類所可法。應法效之而返人於動物。同人道於牛馬亦非謂動物生活如此爲彼無上美德。而謂動物世界爲可樂無有雌雄。洵汰爭食爭色相吞殺之慘。特學者之眼應平心靜觀斟酌取舍以進人道於至善。乃人類天職。此古聖仰觀俯察近取諸身遠取諸物之大義。而近世進化論所以影響於政治宗教工藝學術。凡百文化事業者。其原則不外此善爲觀察取舍之機耳。七節

第二章 人類生活之真義

返觀吾人今日生活狀態則何如

第一節

人本動物之一。而勞心者。富貴者。與怠惰者。或終日伏案臥牀。頤指氣使。而不少動。若深閨之秀。高顯之官。此風尤甚。自己驕矜之。社會羨嘆之。以爲福澤也。榮遇也。體統也。闊綽也。而不知失其動物之天性。血脈不運。組織不固。筋弛骨緩。四肢失調。麻木不仁。痿痺諸疾。乘之而入。腸胃凝滯。痞悶鼓脹諸疾。由之而起。輕者帶病延年。面無血色。與鬼爲鄰。乏生人之趣。後嗣耗弱。重者夭亡。不啻天罰。嗚呼。哀哉。至女子嬌弱太甚。孀孀如不勝風。以爲名貴。孰知華盛易落。力弱者易罹產難。斷非厚重。載福克宜。室家之相。而社會不考其由。方且羨白面紅粉。以爲美觀。以爲福。命子女不育。不知節已之欲。率子以勞。完其動物本性。且廣置豔姬。妄求簽卜。夫安知背自然之生理者。天道固不許其長壽乎。天道。

何親亦任人自爲而已。

據世界統計。最適於長壽職業者。維何則窮鄉農民。是此可思矣。非以其終歲勤動。身體發育。而適合動物天性故耶。

第二節

今人類生活。最失其真義。而促生命者。殆不當之衣食住與色慾乎。試一一述之。

一衣之真義

衣之真義。奈何曰。寒威太烈時。人自然肉體不勝。稍借助以禦風寒已耳。故自非寒帶中年之人。棉衣一二件。確足禦寒有餘。且除嚴冬。需衣者亦簡矣。此觀於鄉里農民而知之也。而或爲繁重之衣。居則充棟。行則汗牛。不以爲禦寒之用。而以演觀美之劇。盡忘需此物之

本義爲何。而總總焉量尺寸。數花紋。敝神於緣飾。耗財於文采。爭狐豹皮毛之前後。講鳳鶴首尾之上下。其味豐富。其事重大。雖祀與戎。不如是慎重也。而一有不時。人則掩口笑之。獨不思以我身之貴。乃爲織機。作服役。代篋架之勞。耳。然使無害於身。猶之可也。或以領之太狹。致呼吸不順。適或以帶之太緊。使腸胃不消化。或以衣之過瘦。致血脈不流通。或以時式鞋履之太窄。傷其足指。忍痛呻吟。而不敢言。而西洋女子之束腰。中國女子之纏足。勿論矣。且以時時仰賴衣。故天賦皮膚。失調節寒暑之功能。而四時朝暮。天變無常。人事動靜。出入不時。此數者。有一失宜。則風寒乘之。輕則感冒。重則傷寒。此皆富貴人易得之疾。而短褐者少。遇焉何以故。蓋衣之倚賴。日深。則皮膚本體之抵抗力。退化。故爲外感百病之媒也。

第三節 食之真義

食之真義奈何。曰動物公例。以體內有生活力。故新陳代謝。刻刻不絕。以補其銷耗。遂其生機。然所補者。其量至適度而止。其質務必適合腸胃消化之能力。此食之真義。所以資生而養壽也。而今之爲食者不然。其輸入之品質也。不問腸胃之宜否。而以價貴者爲尙。貪口舌暫時之樂。忘臟腑無窮之苦。油膩滯脆。肥醜難化之品。來者不拒。有如黃河濁流。雜泥沙而俱下。其輸入之量數也。不問已腹大小。堪受與否。惟曰某物味美。我必食之。某物難得。不可舍之。某物甚多。棄之可惜。尤有奇趣者。親友相愛。必設盛饌。蒸烤炸熨。律以養生真理。皆足裂胃刺膚。而爲應酬情面計。亦不憚冒險。赴會奮勇。猛吞雖腹脹胃痛。莫敢告勞。焉以我神聖性命之腹。爲交際之具。嗚呼。險哉。而

把箸相勸者。方殷殷然以爲非此莫足致敬。夫君子愛人。豈無他道。性命至重。豈可兒戲。然俗之所趨。忘其所以。友人某笑喻之曰。昔專諸刺吳王僚。藏劍於魚中。孰知以養生家眼觀。凡以厚味相進。徒魚肉已足。洞腸而死。安用更加劍爲耶。

曷觀夫飯店之雜穢。缸乎。凡館中百味。以爲尾閭。其色紅白藍綠。不等。其味酸鹹甘臭。俱備。過者無不掩鼻。而盛餐一席。數十百味。雜然并投於區區腸胃之中。初時四五品。尙可辨味。以後則欲罷不能。隨號令指揮。以下嚙。誰復能辨味者。而腹笥便懷之。以趨經時。醱酵五味。交作。與彼穢雜。缸有以異乎。嗚呼。一缸之價。僅數十文。然過者且掩鼻。乃不惜千金之腹。以代缸之用。是誠何心哉。無他。習俗積重。忘其真義。不知厚味之害我生。如此之甚也。

善乎。伍秩庸博士之素食養生法也。伍君本久在美國。深知美國素食黨之有益衛生。力行實踐。著效已久。所著延壽新法。於肉食害生之流毒。痛乎言之。復開慎食衛生館於上海。以提倡實行。何國人之不知也。日本今大倡肉食。亡國之論。最可取法。而老子之言曰。五聲令人耳聾。五色令人目盲。五味令人口爽。馳騁田獵。令人心發。狂聖人爲腹不爲目。故去彼取此。若佛教主輪迴。直以所食爲父母六親之肉。其言尤動人心。然普通社會。固難卽信此言。而太甚在所必去。以重養生焉。若夫辦學校者。尤應提倡素食主義。則大鬧飯堂之時。風庶幾乎消弭於無形矣。此至妙訣。何樂而不爲此。

第四節 住之眞義

住之眞義奈何。曰。以禦虎狼。蔽風雨。別男女而已。而今則窺高窳深。

以求美觀。致風氣不通。光線失度。且樓居者。婦女。老人。幼兒。種種不便。甚有大害。稍一不慎。必受傾跌損傷。此吾人所熟聞。身歷者也。予昔年曾遭樓居之險。至今猶悸。人亦何樂而爲之。而婦女有孕。上下尤不便利。或遇緩急火事。在樓上者。每坐以待死。是更可虞。昔堯舜大聖。茅茨土階。今美國大總統。只居白宮。吾人平常家居。既未必有堯舜之德。又乏大總統之位。何事勞民傷財。又易招危險。以宏規大起乎。

且最害生者。不知田園之天養。乃慕市府之塵囂。而空耗巨資。於都市中購短壽之生活。夫住居都市者。較住田野之人。壽命短少。嗣育不繁。血色枯白。疫病易生。有百害而無一利。自非有不得已之苦衷。何必冒險忍苦居之。是無異入百病傳習養成所而已。竊謂都市者。

只下數種人可居之。

一。貧窮無以爲生。賤其壽命者。冒險居之。

二。爲求學藝。不得已而暫居之。

三。爲傳教救世。以入地獄之勇氣暫居之。

四。有匡時救國之真抱負。甘願捐身忍辱而暫居之。

五。抱陶朱以財救人。三散千金之志者。犧牲壽命而暫居之。

六。大亂不得已。被難而暫居之。

除此數者外。若進無建樹於世。退而勞力尙可自活者。則萬事無如。壽命爲重。宜避市場。如鬼門關。接浙而去之。夫人不求眞實利。己之方而自愛其壽命。則已耳。如果自愛其壽命也。則市府不可一日居也。

與生活最適者莫田園生活若近西人知養生者無不一變市府主義而營田園生活今春歐人士有以專考查世界田園生活狀況而來日本者試一披陶淵明王摩詰諸詩便可却病延年蓋此爲動物生活之本性而自由平等之天樂也

庾子山小園賦曰一巢之上。巢父有安。巢之所。一壺之中。壺公有容身之地。一寸二寸之魚。三竿兩竿之竹。簷直倚而妨。帽戶平行而礙。眉皆形容。小園天趣。聯語有味者曰。室雅何須大。花香不在多。苟生意盎然。則一寸之活魚。遠勝尋丈之死象也。而收斂精神。使志意專一者。莫妙於素樸。雖財力有餘。而一涉華麗。此神便馳。魂不守舍。爲養生大忌。蓋惜財之意。輕而惜福之意。重也。昔廣成子居空同山。壽千二百歲。爲黃帝師。堯舜樸枘不斷。土簋土型。以臨天下。禹非飲食。

惡衣服。卑宮室。且盡力溝洫。壽皆百歲以上。以視瑤臺。璇室。不得其死者。何如。故吳客說楚太子之疾。曰。洞房清宮。命曰寒熱之媒。甘脆肥醲。命曰腐腸之藥。皓齒蛾眉。命曰伐性之斧。富貴人之養生。如此。可謂至危險哉。七節

第五節 色慾大問題

今人夭札疾病。尤有一主要原因。不當之衣食住外。蓋莫過淫欲矣。夫既爲人身。孰能無情。故昔賢曰。雖上聖不能無人心。雖下愚不能無道心。然情慾盛。道心滅。非但害德。且喪身亡家。而國不必論矣。故自來聖哲賢豪。設種種教法。無非欲除情網之痛苦。得人生之正道而已。今分宗教倫理道德哲學三方面。以解釋此大問題。八節

甲 宗教戒淫之理

一 儒教禍福說

易坤卦曰積善之家必有餘慶。積不善之家必有餘殃。則太古已來。慶殃之說已備。洪範爲禹治天下大經。而休徵咎徵最重。與禹言惠迪吉。從逆凶。惟影響者正合。比湯之伐桀。卽曰天道福善禍淫。降災於夏。以彰厥罪。武王伐紂。泰誓曰淫酗肆虐。臣下化之。朋家作仇。脅權相滅。無辜籲天。穢德彰聞。由此觀之。三代以前之聖訓。無不以淫爲身家國中萬惡之首。必有天殃。不及其身。及其子孫者也。

二 耶教地獄說

耶教起源。皆託於上帝。凡其訓令。皆云出自帝謂。自摩西制十誡。列不許姦淫一條。此上帝告於摩西。而摩西制定者也。舊約利未記第十八章云。帝謂摩西。諭以色列衆。我爲爾主。當遵我誠。勿淫人妻。玷染己身。

凡汗已身。兼穢大地。我則殛之。俾地不載。前民犯此者。皆已誅滅。汝若蹈之。予則憎汝。滅絕爾種。毋有遺孽。

又舊教最重潔身。凡身不潔者。不可事神。據此之義。犯淫者。不但靈魂入地獄。且滅其在世子孫。使無遺類。國亡種滅。則不但有冥罰。且有顯誅。可畏如此。大旨與儒教兼言世法者同。

耶穌申明此理。更嚴春秋誅心之法。馬太五章曰。凡見婦女起淫情者。心已與有淫行。若汝右眼致汝犯罪。卽抉棄汝右眼。若汝右足致汝犯罪。卽斷汝右足。蓋五官失一。猶勝全身投入地獄。

其卽知卽行之嚴密。果斷毫無躲閃。餘地單刀直入。酷似王學矣。於此不能無疑問者。淫罪當入地獄。然地獄究何在其狀。如何必入地獄之原理。如何各教於此。皆乏圓滿哲理之解答。不能不賴乎佛法矣。

三佛教地獄果報說

楞嚴經者。佛之叔弟阿難。被摩登女魔術所惑。幾毀戒體。佛以神力救出之。爲說是經。關於戒淫爲經中一大因緣。自卷八以下。發揮天堂地獄所以然之故。略謂物理氣之清而輕者上升。重而濁者下沈。注上下亦假定勿泥。上升者不與天期而自感通。下沈者不與地期而自呼召。而此氣輕重清濁之由。判於情想二事。想通神明。美妙輕舉。自然飛升天上。情想均等。不飛不墜。生於人間。同生爲人。前生思想明者。今則聰慧。否則蠢愚。其嗜慾重濁。剛烈之惱怒。沈鬱之窮愁。七情所結。有如固體。至死不能解脫。隨業轉化。凝重之氣。下沈幽暗。名爲地獄而已。故輪迴爲畜生。餓鬼。地獄。三惡道者。原理本乎此也。

而情中最烈者。以淫慾爲重濁特甚。故墜落最深。經曰淫習交接。發於

相磨。研磨不休。故有大猛火光。於中發動。生死交變之際。一生善惡。同時盡現。故有鐵牀。銅柱。諸事亡者。神識見大鐵城。火蛇。火豹。虎。狼。獅子。牛頭。獄卒。馬頭。羅刹。手執鎗稍。驅入城門。向無間獄。云云。於此當知者。凡此諸境。并非真有。亦非假有。乃係衆生一世積聚淫識。淫業所結。幻障。以自受苦者。如人心發狂。見鬼。自嚇。恐懼。汗流。此時狂者。心目所見。固不可謂真。而亦不可謂爲假。固難實斷。爲有。而亦難謂爲無。而未發狂者。不見。不恐。姦淫之人。所受淫報。理亦如此耳。此佛說淫業大旨也。

四。道教真元成破與長生不老說。

道教初無輪迴之說。而重在修煉成丹。所謂蟬蛻飛升。乘彼白雲。至於帝鄉者。故最貴葆其真元。勿稍散失。精氣神爲三寶。精氣一洩。丹則不成。前功盡棄。墮入生死。此亦自作惡報也。

復次。雖不能飛升。而修煉形骸。延年益壽。亦可駐顏緩老。若彭祖八百之儔。而耗氣傷神。以淫欲爲最。故修道養壽者。多山居獨宿。不視雜色。不聞雜聲。以葆其真精。常如童子。精氣減一分。則壽命耗一分。決不以有限壽命。殉暫時貪慾。且貴精云者。非但禁肉體交接已也。心猿意馬。剎那念動。真精已馳。神魂不守。其舍害生。無形與肉體淫慾亦等。或形諸魂夢不去。則戀病纏綿。足致人死。今之青年。罹此類隱病。精神恍惚。顏色蒼白。四肢無力。不能言其所以然。男子遺精。女子夢交。久而瘡黃。功課記臆力日減者。皆此種妄念。魔情所索。神魂坐弛故耳。此害甚大。十四五歲至二十左右青年。尤爲普通。名爲危險時代。關於身家國家前途存亡。非細故也。

欲治此病。惟有不二法門。十五入大學。用知止有定之功而已。本書後

章大旨。即在於此。粗者養精。精者養心。雖未入上乘妙境。而可暫救天札疾病之苦焉。

以上所陳。用道眼觀。絕其根本者也。然若用形式節制之法。則篤守倫理道德秩序。亦可脫色鬼之網。出戀愛之牢矣。

乙 倫理道德節慾之理

一曰一夫一妻。世界風俗。有一夫多妻者。東亞是。有一妻多夫者。西藏等處是。有一夫一妻者。歐美是。今世道德定論。法律認可。皆以一夫一妻爲文明。適合人情。人道之正。故宜遵守之。蓋夫妻爲天然配合。眞愛計久遠。貴道義。德性有陰陽。剛柔調劑之美。業務有內外。輔相之益。治家有仰事俯育之功。一切發於天性。不假人爲。故爲美德。昔袁枚詩曰。千金盡買琴花笑。一病才徵結髮情。袁爲輕薄放浪之夫。尙出天良。

之語。蓋所謂不能無道心者也。若夫嬖妾狐媚。縈惑人心。傾覆人家。今文明俗所深恥。而娼妓奇淫。徒傷人命。而爲毒害傳習所。尤智者所當

深戒也。

此爲將來而言。若已有妾者。亦不應棄之如遺。

二曰慎戒早婚。古者男子三十而娶。女子二十而嫁。體格既完全發育。且學術德藝足以自活。減少家累。又成年之人。嗜慾有節。不至過度傷生也。近世人口統計學發達。羣知世界戰殺之禍。由於人口生殖之繁。或倡獨身主義。或行限制妊娠。皆社會改良一大問題。漸自西洋流入東亞。家族制度。漸次進化。蟬蛻而爲國家社會之生活。以破八口主義。自私自利之謬見。而不孝有三。無後爲大。世界文明國人。信此義者甚少矣。蓋物過盛而當殺。滅生者。卽所以滅殺也。

三曰毋輕離婚。自由結婚之風起。而男子輕棄其妻。新學女士被欺

而爲妾者。比比聞之。夫自由結婚。誠爲良法。然若通脫太過。弊亦有之。夫農婦惜其遺簪。漢文愛其故劍。此天性厚之人也。陰德雖不必強信。而倫理必所當遵。非有大不得已。而以淫侈奇邪之情。恩怨暫時之感。舍舊圖新。使無罪女子。抱恨終古。此蕩子之行。士類所羞矣。梭格拉底者。世界有數大聖也。其當國民兵時。甚以勇著。而居家則常受窘於其妻。而忍不爲怪。一日。妻持瓢取水。梭偶觸其怒。妻以瓢水灌其頂。淋漓全身。梭植立不動。徐曰。天大雨也。蓋彼以大聖之德。天地之度。志將被及草木昆蟲。使沐浴化存神之妙。區區俗人之醜美喜怒。安所容心哉。故若本此尙德之義。舊法結婚。亦未爲不可用。而新法者。亦未必盡善也。蓋彼之本義。重夫婦之倫。父母之命。以德相與。而得諸牝牡驪黃之外。尙德之至。無所不可。豈有不相安也。視彼爭風嫉妬相殺。盛德遠哉。

嗚呼。此非皮相者可解。人或笑爲守舊矣。然但能守毋輕離婚一念。庶幾稍維人道忠厚之風。而亦省無量自取之煩惱耳。

人有苦家庭不能相安。牀第之間不諧。而釀多故者。試熟讀此書數過。而於梭格拉底聖人襟度。廢寢食以精思之。則所得之益必甚多。遠足償其所致力也。

丙 哲學觀破之理

一夫。妻。間。樸。重。者。可。久。嬌。恣。者。不。祥。天。地。之。道。華。盛。則。不。久。人。侈。則。精。亡。夫。婦。成。家。將。計。終。身。久。遠。福。命。厚。薄。嗣。續。強。弱。攸。關。非。暫。時。悅。目。之。計。若。不。務。求。道。德。恭。淑。學。藝。富。實。之。良。匹。而。惟。才。華。財。利。嬌。媚。美。慧。是。尙。浮。薄。者。福。淺。流。動。者。壽。短。佚。蕩。者。寡。恩。嬌。媚。者。淫。肆。一。時。之。惑。終。身。之。誤。不。可。救。藥。不。可。懼。哉。故。老。子。全。書。自。修。身。養。生。治。國。用。兵。平。天。

下止一樸字。陰陽消長。萬物生死之機。盡乎此矣。

二當知女醜於男。無可惑者。一切不正情慾之戀。少年致病之根由。大抵皆由男子貪戀女子容態色澤。盤踞腦膜。驅遣不去。煩惱業障。如蠶自縛。不知以真理看破。則妄心自消。有如冰釋。非水釋。冰乃冰。自釋。按動物學公例。徧觀各種動物。雌之美皆遜於雄。獸類若牡馬之長鬣。甚美觀。鳴聲蕭然以遠。牝馬則氣下。無鬣不美。獅子之雌雄亦然。雄者威武壯美。雌者遠遜。至鳥類。若家畜之公雞與母雞。醜美相去尤顯。見而雉鳥孔雀之美色善舞者。花衣如錦。皆其雄也。非獨鳥類。蟲類亦然。善鳴美聽。亦都雄蟲。由此多例。以爲歸納。凡動物美色好聲。惟雄有之。雌絕無美者。人亦動物。獨外此理。乎雌既不美。女子有何可惑戀者。非如病目。見空中華。帶綠眼鏡。視物皆綠乎。然則少時血氣未定。每見女

子。則魂不自主。或縈想成病者。非彼果美。全由自心妄想。幻眼所結成。及爲女子矯揉造作。塗附之。僞飾所惑耳。試以動物學公例論。毋寧謂女較男爲醜。亦無不可。願世界墮魔網者。善思鄙言。此理固屬新創。然爲昔年習生物學時所悟得。曾質諸專究研此學之友人。亦無以難也。三男子亦當知恥。如前所言於此。又起二障。一則女子信此言。繫戀男子也。將愈甚。二千古情關。被余一擊破碎。必有申申訾予者矣。雖然。願女莫悲酸。願男莫喜歡。以容貌論。固雄美而雌醜。而以德操論。則女性差堪稱善良。而男子之行爲較諸女子。則惡劣兇很。蕩逸無恥。狡詐無信。相去天淵矣。此非余之理想。而故入男子罪也。余夙於管理小學。校觀察兒童箇性時。引其端。比推諸社會。而知以女子德操。例諸男子。則男子罪案。固有鐵證。特當犯者。多不肯自招耳。

何言之。夫天下之惡有五。曰殺人。曰盜竊。曰淫蕩。曰欺詐。曰醉酒。此宗教五戒之所禁也。此五惡中。女子身爲兇手。寇盜醉酒者甚稀。行欺詐亦遠。不如男子之多。惟淫惡男女所共。然罪魁首犯。仍推男子。十之九以刑法學之。犯意判斷。固有首從之殊矣。

若妓女被人羈禁。不得自由。與黑奴等。又不可概論也。

故女子

常慈悲不忍。而男子則殘暴兇虐。至使天下肝腦塗地。曾無一念惻隱之心。而且私心自謂得計。鯁生號之英雄。女子常寡欲知足。勿庸遠慮。而男子則鷹麟狼貪。不惜以大力負川壑而走。妄慕虛榮。盜竊名位。寶玉大弓。時思染指。若艷體奩集。公然以爲名著。宋玉之神女賦。子建之洛神賦。乃至高賢陶淵明之閒情賦。一切文人。揣色牟稱。曾不知恥。千萬年中。無一人指其非者。若有女子爲之。則譁然矣。非所謂不見眉睫者乎。又若舞文弄法。操縱手段。何一而非欺詐。賓客酬酢。屢舞僇僇。何

一而非喪心醉狂。凡此惡態。女子犯之鮮矣。惟近漸染此陋習耳。要之。凡社會所有黑暗。皆男子作成之。女子特爲著色耳。故惻隱羞惡辭讓諸美德。未斷喪以盡。夜氣僅存者。惟女子有此德操耳。雖謂女性善而男性惡。殆無不可也。

是故易稱陰陽。不稱陽陰。易有三統。夏易連山。首艮。殷易歸藏。首坤。周易。簡易。首乾。孔子所謂吾得坤乾者。蓋貴坤德也。老子全書多贊坤德。貴食母。明守雌慈儉之義。而佛教觀音。多現女身。以示大慈大悲。其義遠矣。妙矣。非知簡易之旨。三皇之道。轉輪聖王之教者。未足與極深而研幾也。老子述皇。孔子述帝。以堯舜爲極則。故道與儒。根本迥殊。

今爲括前論而下一歸納斷案。

一容色

據動物公例。雄美雌醜。人爲動物之一。故男美女醜。

二德操

據行爲事實。罪犯統計。男犯極多。且大抵多爲首犯。故女善男

惡。

男既知女之醜。則狂痴妄夢自醒。女既悟男之惡。則倚賴劣根自去。

男既知己性暴惡可憎。應涵養其德操。女既悟容色不足惑人。應善

修其特長。如此則天下之人。匹夫匹婦。皆心正身修。家齊。

讀如齋。作齊者謬也。國

治。天下自平矣。斯道也。惟識老子意趣。陰陽三統之旨者。乃可知之。

四無相解脫門。雖然以上皆男女分別之見耳。若以我佛之正法眼

藏觀。所謂方便說法。以去病毒。凡所言說。非有實義也。若病毒既去。

亦應去藥。夫去藥毒者。非佛法不可。如維摩詰所說經云。

時維摩詰室。有一天女。見諸天人。聞諸說法。便現其身。卽以天華。散諸菩薩大弟子上。華至諸菩薩。卽皆墮落。至大弟子。便著不墮。一切弟子。神力去華。不能令去。爾時舍利弗言。汝何以不轉女身。天曰。我從十二年來。求女人相了不可得。當何所轉。卽時天女以神通力。變舍利弗。令如天女。天自化身。如舍利弗。而問言。何以不轉女身。舍利弗以天女像而答言。我今不知何轉。而變爲女身。天曰。舍利弗。若能轉此女身。則一切女人亦當能轉。如舍利弗非女而現女身。一切女人亦復如是。雖現女人。而非女也。是故佛說諸法。非男作女。卽時天女還攝神力。舍利弗還身如故。天問舍利弗。女身色相。今何在。舍利弗言。女身色相。無在無不在。天曰。一切諸法。亦復如是。

由是以觀男女相且不可得。何有於美醜。美醜者爲肉眼人方便說法。

耳。美醜之相既去。男女之相兩忘。何有戀病之爲害哉。又圓覺經曰。

一切衆生。從無始來。種種顛倒。猶如迷人。四方異處。譬彼病目。見空中華。及第二月。善男子。空實無華。病者妄執。

夫知妄執爲百病之源。則可以治病矣。

本篇所述。首明人本動物之一類。欲知人類生活。當先觀動物自然生活狀態。以立其基。而悟人類生活之真相。知養生却病之妙。非待益所本無。但勿戕其天賦生命之本能法。在取勞動衣食住居牝牡諸慾。用之有節。則於却病方法。已思過半矣。然但可去苦。尙不足以得樂。下篇將由身體而論心靈界之事。先知心靈之爲何物。而後可嘗人生苦樂真味耳。

例題

一、問研究動物生活與人生活有關何故
二、氣界陸界水界
動物四肢與人異同何如
三、抵抗演習之本能試更博舉三

異	何	相	之	異	大	其	如	發	難	一	欲	何	何
犯	如	馬	將	同	問	精	何	異	解	幾	弭	與	例
罪	二	與	來	如	題	義	如	同	決	種	學	六	四
與	十	今	如	何	何	如	十	有	人	人	校	八	禮
人	六	何	何	何	何	八	八	無	十	可	儼	鄉	蓋
數	十	人	之	二	解	知	知	如	三	市	堂	人	子
三	比	之	相	十	決	止	止	十	居	解	有	常	動
十	例	和	妻	二	二	十	十	五	決	之	一	潤	不
一	全	女	何	英	二	孟	有	七	佛	二	何	有	衣
金	三	澗	如	馬	十	子	定	道	教	三	年	一	裘
剛	十	不	試	爾	一	言	之	教	地	方	法	未	五
經	帶	為	歷	禮	達	天	真	三	獄	樓	得	何	義
有	能	美	二	輕	人	下	解	寶	之	何	食	得	故
不	以	理	十	五	口	之	如	之	原	如	肉	十	五
能	眼	安	輕	離	孔	如	生	義	理	真	數	食	七
以	三	在	格	婚	論	子	一	與	之	意	十	試	諺
三	鏡	九	之	之	與	大	治	佛	說	安	樓	一	云
十	者	二	害	害	經	同	九	教	明	四	在	次	小
者	隨	試	之	心	濟	論	一	明	如	情	居	者	人
二	相	查	之	與	學	前	詩	三	何	慾	而	而	鮮
相	鏡	七	心	十	所	後	言	如	古	與	危	皆	衣
觀	色	罪	與	我	四	論	其	孔	論	生	險	甚	福
如	而	周	四	心	九	世	理	教	十	死	不	便	如
來	物	統	心	九	世	籍	離	十	六	之	何	之	受
何	色	計	心	九	世	論	由	六	三	點	點	何	罪
解	全	表	心	九	世	論	易	六	六	之	與	等	而
		男	何	九	世	論	言	三	刀	與	者	之	其
		之	故	九	世	論	乾	異	山	與	者	點	理
		女	之	九	世	論	坤	同	同	者	者	點	如

篇三

第一章 轉心法上

宋元學家。載那恕從邵康節學數學。邵子畧爲指點。那援引古今辯論不已。邵子曰。此先天學。未有許多言語。且當虛心滌慮。然後可學。夫易數。尙如此。况心靈界。尤不可捉摸。言議者乎。自此以下。所列諸法。凡人於心不快時。若欲除煩。但如法徐徐練習。心病自愈。快樂自得。初且緩議其理。由如何。恐一切說話。都成畫餅。與學者無益。非著者咎也。

以下各節所取材料。只是如算學例題。隨類取材。勿着滯相。其材則除黃老莊列周易耶教外。取之佛經較多。著者并無迷信。亦非偏主一家言。又非提倡何教。不過應用教材。爲樂天哲學。鍊心養身。却病之用。而談心靈者。以佛經爲詳備耳。特所異者。彼不知所以然。故流入迷信。我

知唯心造。故爲哲學。且吾儕目的。用以治心。養身。却病。不枯槁。坐食。故爲切實。有用。利國濟世之學術。然一親歷。後天下事。誰實。誰幻。譬如飲水。冷暖自知。不可以口舌爭耳。識者諒之。

鄙人於此。方下筆而述正式之轉心法。不敢不告罪於諸聖賢先生之前者。天下之大。淵不可測。祕不可說。無過此心。誰能轉之。過去心已滅。未來心未至。現在心不住。心法本來無有形相。心法本來無有住處。何人得見心法。何人敢言有轉心法。小子是篇都妄語耳。雖然。今者心之憂矣。疾如疾首。心之憂矣。不遑假寐。我心匪石。云胡不轉。慰情聊勝。無以妄除。妄又毋可已。天下有與我同心者乎。試下一轉語來。

轉心之法。雖無量數。要可舉孔子一言括之曰。毋我而已。心病雖有八萬四千塵勞。其病源止一我字。譬如獅子千百跳躍。目的只在滾此一

球耳。今就便利新學。姑舉數例如下。

一無我法

治思慮過度。感情昏亂。精神散失。淫慾遺精。失血等症。

二變我法

治一切性癖不良。因所短而對施之。

三小我法

治驕慢誇橫。貪侈孟浪。強暴。

四大我法

治眼孔小。胸膈狹。身體弱。短氣。體骨。精神不振。

五短壽之我法

治怕死太甚。心太窄。戀愛病。貪財。色。名。位。

六長壽無量壽之我法

同上

七幻我法

幻我法一

我化大日觀

治癱瘓。筋骨拘攣。胃食不化。婦人血脈不調。瘰癧。

幻我法二

我化海水寒冰觀 ䷗ 治熱病煩燥解暑渴。

幻我法三

我化明月觀 ䷗ 治胸中憊悶作惡。目疾。頭昏。忿怒淫穢。貪睡。品性不良。癡狂粗濁。

幻我法四 我化清風白雲觀 ䷗ 治心氣鬱結。血脈凝滯。風疾悲哀窮愁。

幻我法五 我化馬獅貓魚觀 ䷗ 治枯槁極枯。

幻我法六 我化花鳥草樹觀 ䷗ 治拘滯呆板。寡趣。

幻我法七 我化器用土石觀 ䷗ 治慳嗇。

真空我法八 我乃安心妄化性現真空觀 治疑迷貪妄。散亂。凡百纏病。

一無我法

老子曰。吾所以有大患者。爲吾有身。及吾無身。吾有何患。故却我病。以忘我。爲第一。義我身非我有。是天地之委形耳。我子孫非我有。是

三者凡身體不自由之人皆可行之

天地之委蛻耳。夫物芸芸。各歸其根。精神者天之分。骨骸者地之分。黃帝曰：精神入其門。骨骸反其根。我尙何存。

先思此理。若實習時。則須牢記「作如是觀」四字。法於靜室。或坐或臥。閉目靜心。放下七情五欲。喜怒哀樂。愛戀恐怖。憂患痛苦。疾病強健生死諸事。一切不管。不喜不懼。聽其自然。是爲預備第一段工夫。

次實行無我觀法。閉目靜心。稍時。漸覺左足大趾有若麻木。不復自覺爲我體。其麻木漸上行。至踝。至膝。至股。自右足大指亦然。麻至何部。何部卽無感覺。由兩股漸至於腹。於心。於胸。於脊。於項。於頤。於腮。於耳。於額。於頂。最後於鼻。至目。一切不覺。五官百骸。毫無所感。有若金石。枯木。土塊。風雨霜雹。寒暑飢渴。皆不能入。刀鋸水火。一切痛苦。

皆不能害。喜怒悲哀憂愁愛戀恐懼。凡百擾擾。皆不復起。心漸安定。離脫煩勞。心身快然。縱有瘡痂。此時亦忘其苦。漸卽速愈。是爲實習。

第二段。

久住定中。欲起身時。徐徐搖其四肢。舒氣開目。乃動全身。毋猛起受損。是爲定了第三段。

如此頻復爲之。心身安樂。百病易退。嗜欲自寡。濁情日減矣。以下諸法。段落行法。大抵準此。此法極簡。不拘老少男女。常時病時。朝暮忙閒。皆可爲之。忙時不必靜室。隨地皆可。若常爲之不講。德育體育。而心身自健。品行自良矣。且爲之巧拙。不關識字與否。無賢愚皆可。而不識字入道。更易其天性。全故也。自此至本書終篇。皆互有關止是一事耳。

一變我法

此法與前爲反對。彼消極。此積極。彼以無我。使身心快樂。此以變我。使身心快樂。一理兩用耳。

實習法同前。靜心閉目時。自默祝曰。「我」變矣。「我」變矣。我之心。卽孔子之心。我之服。卽堯之服。我之手足。卽禹胼胝之手足也。我鼻中所呼之氣。卽孟子之浩氣也。我之目。卽離婁之目。我之耳。卽師曠之耳。我之巾扇。卽諸葛公之綸巾羽扇也。我之指。卽耶穌指海波。平靜之指。我之身。卽丈六金身。三十二相。八十種好。光潔美妙。至美無垢之佛身。如此擇古今人。素所崇拜者。模象之。久之。精神動作。自然與相近。孟子所謂服堯之服。頌堯之言。行堯之行。是堯而已矣。譬之臨帖。擬文。無不相通。但注意者。須精擇一人。而常仿之。乃不亂易。

入此觀於演戲者。慕忠臣仙佛之態可知也。慕聖久則身心自近於聖。慕賢久則身心自近於賢。慕英豪武士久則身心自近英豪武士。慕惡人亦然。初時有心學之久而無心亦得之矣。此人格改造之九宮格也。噫。豈但却病已哉。

三小我法

關尹子曰。一蜂之微。亦能曠觀乎天地。一蝦之細。亦能遊戲乎大海。列子曰。江浦之間。生麼蟲。其名曰焦螟。羣飛而集於蚊睫。弗相觸也。栖宿去來。蚊弗覺也。離朱子羽。方晝拭眦。揚眉而望之。弗見其形。觸命師曠。方夜傾耳。俛首而聽之。弗聞其聲。唯黃帝與廣成子居崆峒之上。同齋三月。心死形廢。徐以神視。塊然見之。若嵩山之阿。徐以氣聽。砰然聞之。若雷霆之聲。

莊子。魏衍請受甲二十萬。爲君攻齊。惠子聞之。而見戴于戴晉人。戴晉人曰。有所謂蝸者。君知之乎。曰。然。有國於蝸之左角者。曰觸氏。有國於蝸之右角者。曰蠻氏。時相與爭地而戰。伏尸百萬。遂北。旬有五日而後反。君曰。噫。其虛言與。曰。臣請爲君實之。君以四方上下有窮乎。君曰。無窮。曰。知遊心於無窮。而反在通達之國。若存若亡乎。君曰。然。曰。通達之中。有魏。於魏中。有梁。於梁中。有王。王與蠻氏有辯乎。君曰。無辯。客出。而君憮然若有亡也。

凡此以平等觀萬物。無小大。齊物我之妙諦也。故戴晉人一言而止。魏君二十萬之師。誠放眼觀宇宙之無小大。則大者非有餘。小者非不足耳。故知足之心。油然而生。知足則常樂也。昔亞力士大大王。有時指揮兵士。身臥沙中。比起觀己身印痕。廢然嘆曰。吾自負主宰世。

界今一身所占之地縱橫幅員乃如此小乎嗚呼無常之觀齊物之論凡以使貪夫短氣梟傑垂頭者此耳此今世病者頂門針也今人心病雖多而十之八常由此慧眼者可以悟矣

習法如前閉目靜心先覺由某肢變起身漸縮漸小成爲小蟲與微生物同遊歷毛孔之內觀皮膚內血液組織如須彌山大洋海三千大千世界歷劫周遊不盡

如此頻復爲之恣忿自消可却百病

四大我法

此法卽前法反用者莊子逍遙游北溟有魚其名爲鯤鯨之大不知其幾千里也化而爲鳥其名爲鵬鵬之背不知其幾千里也怒而飛其翼若垂天之雲

觀普賢菩薩行法經。普賢菩薩身量。無邊音聲。無邊色像。無邊欲來。此國入自在神通。促身令小。以智慧力。化乘白象。象色鮮白。頗黎雪山。不得爲比。象身長四百五十由旬。一由旬約六十里高四百由旬。普賢菩薩。卽於眉間。放大人相。白毫光明。身相端嚴。如紫金山。端正微妙。三十二相。皆悉備有。身諸毛孔。放大光明。照其大象。令作金色。光照東方。無量世界。皆同金色。南西北方。四維上下。亦復如是。云云。

維摩經。東方世界有佛。號須彌燈王。今現在彼佛身長八萬四千由旬。其師子座。高八萬四千由旬。嚴飾第一。云云。

以前二者其理相同。作是觀者。使人昂頭天外。脫宇宙之羈絆。絕軀殼之桎梏。得自由極樂之妙。

習法與前同。靜心自覺。從某肢端起。逐漸變化。以至全身。或爲大鵬。

金翅鳥王。或爲大鯤魚。揚鱗天門。或爲大龍王。噴霧大海。或爲佛身。自在游諸天。以愈大愈妙。皆可使身心娛快。百病脫落。俯視下土。眞如蛆在糞中。求生活也。飄逸洒落。有何不樂。安所患苦哉。

夫大小之我。從空間觀出我。相轉心法也。尙有從時間觀出我。相之轉心法。則長劫短劫是。

五短壽之我法

莊子曰。天下莫大於秋毫之末。而泰山爲小。天下莫壽於殤子。而彭祖爲夭。又曰。朝菌不知晦朔。蟪蛄不知春秋。此善言空間時間之理者也。常人不知此理。故總總焉喜少壯。慮衰老。顧鏡傷懷。撫髀嗟嘆。孰知老死疾病者。非他。卽由此憂喜交乘之妄心。所積成。如畏鬼之人。鬼常隨之。故達人養生養心。必首破此妄見。須用短壽之我觀法。

四十二章經。佛問一沙門曰。人命幾何。對曰。在數日間。佛言。子未知道。又問一沙門。人命幾何。對曰。在飯食間。佛言。子不知道。又問一沙門。人命幾何。對曰。在呼吸間。佛言。善哉。子知道。

習時靜心閉目。或坐或臥。自覺於左足小趾起一部已死。漸上至身。右足亦然。至一處死一處。如是最後。乃至鼻目。心作如是觀念曰。一

我已死矣。我與此世界長別矣。我與親愛仇敵均辭矣。死味

原來如此。死味不過如此。回視臥此之尸體。乃一不知名姓之髑

髏。比徐開目。卽覺復生。不開目。但換一次氣。換一番觀念。即可。曰。我又下生矣。又是

一世矣。又來此世一遭。山河城郭。不過如此。原來如此。如此頻復

爲之。剎那之頃。死生一易。呼吸之間。已歷數世。生生死死。相爲代謝

譬如吾人回憶數十年前事。仍如目前。則目前事。作數百年。觀其

理無異。蓋仍不過血輪一轉變間耳。

心中經如是境。於生死觀練習了。然便無碍滯。無繫縛。此身去留於天地。可由我作主。無所怖畏。無可怯懦。雖有疾病。能真致我死。而我早已看破。嘗過死味。無可驚駭者。淵明詩曰。縱浪大化中。不喜亦不懼。應盡便須盡。無復徒多慮。余常有句云。而今不管閒生死。只爲從前死過來。夫至生死疾病皆看破。則疾病生死固無奈我何也。何能攻入乎。

六長壽無量壽之我法

此亦前法之反用。老子曰。谷神不死。是謂玄牝。玄牝之門。是謂天地根。綿綿若存。用之不勤。夫曰谷曰虛。只是空靈之虛神。空靈何有。生死之地哉。莊子廣成子謂黃帝曰。來。余語汝。彼其物無窮。而人皆

以爲終。彼其物無測。而人皆以爲極。得吾道者。上爲皇。而下爲王。失吾道者。上見光。而下爲土。今夫百昌皆生於土。而反於土。故余將去汝。入無窮之門。以遊無極之野。吾與日月參光。吾與天地爲常。當我緡乎。遠我昏乎。人其盡死。而我獨存乎。此深明不老不死之理者也。夫以爲者。孰以之心以之也。得吾失。吾孰得之。孰失之心也。所得所失者。何物仍心也。故不老不死者。非血肉形氣之謂。而精神之謂也。心之謂也。蓋生死觀念。由安心分別感覺。以有分別。故有感覺。以有感覺。故有怖畏。有愛戀。而百縛俱來。病苦纏身。若心定不動。順自然之大道。入焉遊焉。無我之見存。故無生死之見存。且不知生死二字。作何解。則何有生死哉。觀伍秩庸語似有此意不知生死。故無所謂老死。而長壽極樂之趣得矣。秦皇漢武之徒。貪肉慾之殼。執戀畏之楮。五中營

亂。方僕僕於海中求之。爲萬世笑。正坐此耳。郭景純游仙詩曰。神仙排雲出。但見金銀臺。燕昭無靈氣。漢武非仙才。得之矣。

宗教所謂永生者。微與此異。而肉體要無不死之理。老子曰。死而不亡者壽。耶教言靈魂永生是已。蓋有世界。卽有大靈世界。無滅時。卽靈魂無死期。修宗教者。不以小我自私。而與大我同化。故但就軀殼觀者。雖殺之。而不爲死。雖死。而不可亡也。

乃若佛之精義。更超靈魂。而主靈性。圓覺經所謂衆生國土同一法性。楞嚴經所謂大地草木。本元眞如。蓋不知我相。不知人相。不知物相。并不知佛相。則尙有何物承受生死。病苦者。無生死。故言長生。無病苦。故得極樂也。

無量壽經。佛言。我說無量壽佛。光明威神。巍巍殊妙。晝夜一劫。尙未

能盡。又無量。壽佛。壽命長久。不可稱計。假使十方世界無量衆生。皆得人身。悉令成就。聲聞緣覺。都共集會。竭其智識。力於百千萬劫。悉共推算。計其壽命長遠之數。不能窮盡。知其限極。

法華經。如來壽量品。善男子。譬如三千大千世界。假使有人。抹爲微塵。可得思惟。校計。知其數。不彌勒菩薩等言。是諸世界無量無邊。非算數可知。亦非心力可及。佛告大衆。是諸世界。盡以爲塵。一塵一劫。我成佛已來。復過於此。

注意

流俗不知佛經了義。法華如來壽量。涅槃經。尋明常樂我淨。法身常住不滅之理。但謂四大皆空。爲佛真諦者。皆不了之義。一偏之見。佛斥爲魔說者也。

蓋我一身無異法界。法界本無始終。何有生死。愚者但知物質之世界。不知靈性之法界。於是但見此數十年小我軀殼之限數。而惴惴

焉貪生畏死。沒苦海而不悟。以畏苦故。百病叢生。并肉體亦難終其天年。而攻灼以速其死。豈不愚哉。

知易

周易當從知易。是知法六虛。知而復始之義。即輪迴也。周代說大謬。

孔子繫辭。易與天地準。故能

彌綸天地之道。仰以觀於天文。俯以察於地理。是故知幽明之故。原始反終。故知死生之說。精氣爲物。游魂爲變。是故知鬼神之情狀。與天地相似。故不違。知周乎萬物。而道濟天下。故不過。旁行而不流。樂天知命。故不憂。安土敦乎仁。故能愛。範圍天地之化而不過。曲成萬物而不遺。通乎晝夜之道而知。故神無方而易無體。

觀此孔子之鬼神觀。生死觀。自明矣。若謂子不語鬼神者。則未讀易耳。

以上所列諸教。長生不死諸說。理稍繁頤。讀者未免略費思力乎。試

簡言之。

道教黃老不死法

心任自然。妙合大道。

道

耶教不死法

忘軀殼。寶靈魂。

魂

佛教不死法

勘破幻身。妙觀本性。

性

孔教周易不死法

肉身則死。生晝夜。神魂則無方無體。

神

此四教者。宇宙之大觀。道也。魂也。性也。神也。殊途同歸。要之。天地間。無膿血腥臭之衣架。飯囊。可以永生不死者。而已。卽能不死。而寶此。痰唾。屎溺。糞汗。垢穢之行尸。走肉。至於千年。不過一能活動之蠟人。木乃伊。將以何用也。匪特無用。且爲我苦者。非他。卽此物爲我累也。故深識之。聖哲莫不考道。窮神游魂。大化看破。根塵離粗苦濁之苦。而得無上究竟美妙之樂。蓋粗濁形氣者。有限而高。尙精靈者。無窮。

此長壽無量之真義耳。

日本武將名上、殆莫不參禪、森川許六絕命辭曰、一頓打破尿糞壺、芬芬臭氣供梵天、其

洒落之趣如畫也。

雖然聞者幸勿誤解若賤視哉。此身而始合於天又大謬也。孟子曰。人之所以異於禽獸者幾希。佛合橫生倒生。與人類皆名衆生。則其視人身也。與牛身馬身相去一間耳。然此但指冥頑不靈軀殼之身而言。若夫抱道合天。之身則大不然。黃帝陰符曰。觀天之道。執天之行。宇宙在乎手。萬化生乎身。知之修鍊。謂之聖人。孔子繫易乾三三卦曰。夫大人者。與天地合其德。與日月合其明。與四時合其序。與鬼神合其吉凶。於文天从一大大人者。卽天人也。而耶教則更神之曰上帝。彼摩西持杖之手。耶穌指海之指。皆以肉身而具。移山倒海之力。而佛則以無量世界爲一法身故。每以足指指地。則大千世界。

皆成金色。云。凡此在驟聞者無不河漢狂怪其說。然以太史公所
謂好學深思心知其意之法求之。要不外勘破小我而以萬物爲一
身。同體者。殆爲近之也。

習法欲習長壽無量壽之我法。當自化我身爲天地之身。如前法閉
目靜心時。自覺由身中所出熱氣爲火。爲電。血液爲水。汗氣爲露。脈
管皆江河也。呼吸皆霜霧也。鬚髮皆雲錦也。細毛卽花草。大毛卽樹
木。耳卽陵谷。目卽日月。首清陽以成天。腹含宏而成地。山嶽皆我骨
骼。阡隴皆我膚紋。鳶飛魚躍。我之蟲蟻也。鰥寡孤獨。疲癯殘疾。我之
痛癢也。一國之中有兵凶疾疫。我一肢之不仁也。一物失所。我一毛
之見拔也。一衆生未得度。我小體之癩癬也。我之視聽。周流六虛。我
之神變。玄無方體。我之來也無始。我之去也無終。我與自然同化矣。

我與虛空爲一矣。我與真元爲不二矣。我卽如是。本來如是。如是如是。如是如是。

以上略將各聖大旨強舉其大同者立此法。以便新學。但爲快樂却病娛心之一法門。非必敢謂合於大道也。雖然。由此可悟。翕易八卦之理。天地萬物變化之象。而耶言一體。佛言化身者。雖深淺不同。要
大旨皆可通耳。我耶。物耶。天地耶。人身耶。畜生身耶。餓鬼身耶。佛身耶。萬身一身。無身耶。欲玩此趣。試習下章。

第三章 轉心中 幻我法

老子謂孔子曰。呼我牛也。而應之爲牛。呼我馬也。而應之爲馬。莊周夢爲蝴蝶。則栩栩然。蝴蝶也。比醒而覺。則蘧蘧然。周也。又曰。以生爲脊。以死爲尻。存亡一體。子祀曰。浸假而化。予之左臂。以爲雞。予因以

求時夜。浸假而化。予之右臂。以爲彈。予因以求。鴟炙。浸假而化。予之尻。以爲輪。以神爲馬。予因而乘之。豈更駕哉。夫得者時也。失者順也。安時而處順。哀樂不能入也。

以上三例。老子之與孔子爲牛爲馬也。莊子之爲蝴蝶也。子祀之一身而忽爲雞。爲彈。爲車輪。爲乘馬。又爲駕者也。皆看破物我相而神遊大化。佛所云化身是也。英語有曰 Name change, things persist. 謂名變而實自在也。然則芸芸萬物。大小方圓。黑白黃綠。堅脆滑滯。清濁高下。飛潛動植。氣液固體。地水火風名雖萬變。而本質本性。永久一體。無二無三。可斷言耳。特變也以漸。常人不覺。遂忘焉耳。或且固執不變。爲之喜怒哀樂。愈可笑矣。邯鄲枕也。南柯夢也。流水之爲大波。而爲小沫也。演劇者之出爲王侯。入爲皂隸。又爲龍虎雞犬也。

俄爲父子夫妻。又爲仇敵戰殺。忽而臺閣廊廟。忽而古寺寒山。也而主之者誰乎。

常謂孔子之學。莫深於易。而讀易者。不能以佛法化身眼觀。竟不可通。遂覺孔子者。直一迂儒耳。試舉繫辭數則。以化眼觀之。倘亦讀者所欲聞乎。

昔者伏羲氏之王天下也。仰則觀象於天。俯則觀法於地。觀鳥獸之文。與地之宜。近取諸身。遠取諸物。於是始畫八卦。以通神明之德。以類萬物之情。

說卦。神也者。妙萬物而爲言者也。動萬物者莫疾乎雷。撓萬物者莫疾乎風。燥萬物者莫燥乎火。說萬物者莫說乎澤。潤萬物者莫潤乎水。終萬物始萬物者莫盛乎艮。故水火相逮。雷風不相悖。山澤通氣。

然後能變化。既成萬物也。

右第六章。此以嘆贊神起。初作六大相總觀。

乾爲馬。坤爲牛。震爲龍。巽爲雞。坎爲豕。離爲雉。艮爲狗。兌爲羊。

右第八章。此作動物相觀。內家畜爲多。

乾爲首。坤爲腹。震爲足。巽爲股。坎爲耳。離爲目。艮爲手。兌爲口。

右第九章。此作身體相觀。卽近佛言。放天人相者矣。

乾天也。故稱乎父。坤地也。故稱乎母。震一索而得男。故謂之長男。巽一索而得女。故謂之長女。坎再索而得男。故謂之中男。離再索而得女。故謂之中女。艮三索而得男。故謂之少男。兌三索而得女。故謂之少女。

右第十章。此作親族相觀。面耶。教。遂。執。上。帝。爲。人。之。天。父。其。意。亦。相。

通且實證諸科學八星相吸之理與地球從日體來月又從地分身其事益明知古人并非寓言特孔言變言象佛言相言化耶則竟執爲實斯不同矣

以下第十一章包舉萬象不具列學者可自求之

通觀老孔耶佛四聖之旨要其大同者不外一化字化萬歸一化一之萬而我不與焉欲真味其趣須作幻我相觀

幻我法一 我化大日觀 三三 離爲日爲火爲電 治寒病

習法如前閉目靜心或坐或臥心憶卦象作火想火象中虛四面向外然燒自下炎上二卦相重火勢炎炎如不可窮如此觀念時覺臍下二寸丹田之際發生一種熱氣其氣美妙向所未有漸覺下腹溫熱氣轉尻尾兩臀作熱熱氣下行分二支經兩大腿下至膝凡筋骨

寒痛處。夙疴舊疾。一遇此氣。有如觸電。一切通解。燒灼蒸熱。血脈流暢。卽咽津。作血行聲。如此真陽聖火下注。經膝下足。極於十趾。脛足溫熱。如投火坑。

其熱氣自臍。又分二支上行。恰如火龍兩條。前面一條。吐鬚腹中入腸。腎脾胃。胃中酸汁與熱氣化合。宿食痞悶全消。胸腹以至大小二便。一氣貫通。全腹如火火燼。蒸煮百物。無不消化。其後面一條。火龍經尻尾。入脊髓蛇虵上行。骨縫內酸鬚寒龍所觸。全然通解。筋血和暢。熱氣四溢。滿背放火光。衣服欲然。火龍至兩臂。臂痛全愈。卽試爲運動。覺兩肩異常輕鬆。毫無拘攣。火龍過項。至後腦筋。腦筋溫和。頭風緩解。火龍游行巔頂。頭頂溫煖。其痛全消。鼻涕全解。呼吸快利。耳目清明。

如此久之。火龍周行。遍身覺全力發熱。光照滿室。衣物盡已然。火毛孔迸出大火星。滿身化爲一條大火龍。俄覺已身外。屋宇房舍樹木盡起。大火乃至山河大地日月諸天。同化爲一大火雲。渾然一氣。遍於虛空。亦不覺爲頭目手足物。我一體無量。無邊同一火光。炎炎如千百日。同時照耀。不增不減。永無變異。平等常住。如此久爲之。可愈風寒筋骨疼痛麻木不仁諸疾。

幻我法二 我化海水寒冰觀



坎爲水。北方之卦。爲嚴冬。治熱病。

如前靜心憶卦象。作水想。當中一畫有若水流。四面爲岸。岸上紛披草木青蔥。又二卦連看。如水波浪紋理起伏。更諦視上下。覺二卦以外。仍有無數卦相疊。波浪連天。如洋海浩渺。無際。注意久之。咽津一口。以舌送下。使如有聲。覺喉中水源泉混混如啟。仙泉其水清冷。入

肺。肺。潤。至。胃。胃。熱。頓。解。如。飲。甘。露。下。流。腸。際。腸。結。盡。開。直。通。大。小。便。
毫。無。癢。結。更。咽。一。口。假。作。聲。覺。喉。下。至。腸。有。如。長。江。其。內。船。帆。如。錦。
上。下。往。來。金。魚。游。泳。可。數。腹。如。大。海。吞。涵。萬。象。波。濤。接。天。胸。腹。內。一。
切。熱。煩。皆。與。大。海。水。同。化。

海。內。瑞。霧。上。騰。至。腦。成。爲。露。珠。滴。於。腦。頂。冷。然。清。虛。耳。聰。目。明。髮。澤。
如。脂。鼻。吐。仙。氣。其。臭。如。蘭。舌。根。有。泉。黃。龍。擾。海。中。水。由。仙。泉。上。湧。口。
中。不。絕。甘。香。清。冽。如。此。寶。海。功。德。神。水。周。流。全。身。血。脈。筋。絡。處。處。流。
暢。周。身。清。涼。煩。渴。都。解。

久。之。覺。此。身。與。海。同。化。爲。一。無。有。骨。肉。筋。血。但。有。大。海。隨。風。飄。蕩。上。
映。白。雲。與。天。光。一。色。此。時。呼。吸。微。細。卽。覺。呼。吸。之。氣。生。起。妙。風。波。濤。
湧。起。飛。揚。流。洒。遂。與。天。合。全。世。界。盡。化。爲。水。成。一。銀。海。自。在。盪。漾。或。

迴風紫瀾。或山起雲飛。或百龍遊戲。或金魚掉尾。其樂難喻。俄海波不興。但有瑞霧。霧氣瀾漫。盡虛空界。結成甘露。遍洒一切。皆生妙香。霧露銷落。碧波澄清。風寒候爽。冷氣凜冽。霜雪下。全海冰徹。上徹下成。爲水晶海。世界無邊。無極平等。無異覺齒戰。毛悚。肌膚生粟。骨寒戰戰。臟腑皆冰冷。凝爲水晶。如此久之。熱病自退。

幻我法三 我化明月觀 ☵☵ 坎爲月 治胸中悶惱

如前法。閉目靜心。繫念坎象。先念下卦凡卦先從下而上之上半。有如月之

上弦。更視下半。有如下弦。注視久之。合成一圈。爲正圓。月掛吾左眼。以此法視上卦。亦成圓。月懸於右眼。卽覺兩眼有如兩月。輪光明。清虛。以視腹心。五臟皆可洞見。有如水晶。骨骼潔白。有如玉柱。周身筋絡。有如銀絲。縱橫血脈。清漣流注。有如玉液。肌膚潔白。勝於雪花。手

捫頭腦以至胸腹皆若冰壺下至腿足有若銀梁

如此全身明澈內外晶瑩有若玉龍游戲自在又若藐姑射仙人周
翔四海之外正翔浮時迴視萬物狀態山河大地豁然全變無不光
明瑩淨星辰日月宮殿樓閣花鳥草樹皆美妙精潔無一微滓此時
便覺從身毛孔每一毛孔皆放無量美妙寶光光被四表徹於上下
與大千世界日月星斗之光合爲一體百寶光芒等遍虛空更無分
別且此光射處并無炎熱亦不眩目但覺美妙祥靄與目力濃淡遠
近適合見此光者令人自然發生潔白清淨高尚慈善柔軟快樂之
心永離汗濁忿怒貪癡煩悶譎諛卑屈欺詐凡諸惡念尤足使人心
中靈機活動自然利喜若昏沈散亂輕浮狂燥憂鬱怨惡嫉妬諸濁
滯感情經妙光一照永遠化滅雖極力迴想已如隔世無復記憶毋

知天地間何者乃有不如意事。

若平時某肢有疾卽用心力集於一點覺集注最強烈之光線以注射之此光之力大於電氣百千萬億倍感此光者癢結頓化痂皮脫落百疾全除五癆七傷微蟲都滅顏色美妙無可比者肌膚潤澤暢適妙樂非復人間肉體之樂所可彷彿。

若胸有鬱氣集注心力照以強光氣隨光起上升白雲之際化爲迦陵頻迦仙鳥戛然鼓翼長鳴聲和雅美妙利喜動人心魂自然發起善念對於濁世生厭離心覺粗濁百物穢鄙難近獨有妙明本心發生全體輕安百患永滅不可言喻可頻復爲之每值一切不快時卽作是觀終身無復煩惱疾患。

幻我法四

我化清風白雲觀

三三換

此取坎下爲雲巽上

爲風之義。與渙大象辭無闕。并不限定風行水上。凡易象皆活動。不可拘也。治心氣鬱結。

如前法閉目靜心。繫念渙卦。念坎下斷連之狀。有若水紋。水氣上蒸。成爲雲氣。雲氣互接。斷續不窮。隨風變化。心心如此。身作微風搖動之狀。同時由鼻口中向上。噓氣一縷。念此氣由腹吐出。腹若山洞。氣若白雲。此卦從六三至九雲中有龍。從九二至六四龍在風雲中。蜿蜒飛舞。奮鱗揚爪。同時身覺更努力下腹行深呼吸。法見第五篇則覺身如泰山全體毛孔皆出雲氣。散布天下。又覺天上地下皆雲氣。布滿己身。漸覺骨輕身浮。如葉若憑虛。御風不知所止。白雲起於足下。履之若虛。風吹白雲片片成魚鱗。瀾漫太空。上九以俄覺己身亦化鱗雲。萬千紋色。鮮美發百寶光。紅色藍色。白色綠碧色。種種妙色。照耀。

上下身心快樂。雲橫風斜。魚鱗散亂。幻作萬億雪光。成琉璃世界。海居民樹木皆住。水晶月殿。俄溫風起。雪花融萬樹。皆掛寶珠。與旭日爭輝。忽焉玉樹冰銷。化作梨花。無邊清香。馥郁身卽是香。香外無身。大風遽起。吹散空花。捲盡白雲。風雲與天地一色。豁然頓醒。積年沈悶鬱氣。隨風颺入九霄。但覺筋骨皮膚鬆快。猶離人世者。

幻我法五

我化馬獅貓魚觀

☵☵坎中滿

治枯槁桎梏病

此所以用坎卦者。法與前異。但取中滿之象。應用作脊椎動物身體及四肢之形耳。中間爲骨幹。四旁爲四肢。一切動物大抵如此。

習法細視此卦。如覺卦象爲動物。可運動者。若取二卦出出豎列。便覺成無數骨節。甚似脊骨。以手捫我脊骨。恰是如此。因憶彼馬之脊骨亦然。特我豎彼橫耳。我少時伏地匍匐與鄰兒戲。曾化作馬供其

騎乘今何不可更作馬念時頭項微揚試爲搖鬣長嘶四肢踞地意若四蹄怒奔骨筋強健若出微汗身心快爽。

又念爲馬被人騎不若爲獅之威猛若有前生我爲獅子王不亦快哉爲獅子王威服百獸其狀若何俄我前手忽化獅爪後足亦然金目弩張口闔牙銳震震有聲同時嚼伏而吼萬山皆驚風聲掠耳草木若聳立振尾抖毛欲將地球蹴踏已復坐獅子坐爲龍盤虎踞之勢安如泰山莊嚴無比百獸率舞執方物者萬族稽首降伏已而罷會設宴若有聲云汝此睡獅毫無振作懶與貓等來生罰作貓比醒四肢猶是但體羶小耳而爪牙猶存意亦良得念昔處山林尙防物害今得爲貓益可恣意安寢乃擇主人蒲團厚處帖耳長眠俄聞小女主怪我懶提耳擲牆隅泥其尻蹙躡起腹飢出外尋食主人宅後

小溪石瀨清淺。游魚成隊。念此魚大可作餌。乃據磯反身。以尾投水中。微動搖之。作直鉤垂釣。詎一大黑魚來。嚼尾痛甚。掉之不能。力掙。扎無能脫。遂淪水中。滅頂灌鼻而死。恍然如夢。已化爲魚。開目自顧。金身錦鱗。紅尾蓋鯉也。長纒數寸。振尾搖鱗。喙喋菱藻。意亦甚得。溪中有聚石數塊。入石隙中。則不知其爲蓬萊方丈瀛洲也。雖南溟何加焉。吾東鄰之友曰蝦。西鄰有國曰蟹。蟹王與吾良契。天晴日宴。相過。飲甘醴。輒醉不吝。情去留。橫目慷慨。論天下大觀。無不互稱。善繼以拜舞。許爲平生知己。無何一日。蟹王赴鼈國宴。被漁翁捉去。蟹國遂滅。嗚呼哀哉。鼓浪而往。將弔諸國門之外。逢一巨舟。其桅接天。舟子放棹中流。避之不及。棹觸右鰓。際掠去鱗甲三片。殊奇痛。手捫之。則假寐斗室。而際一蚊飛去。開目起案上。則莊子逍遙遊一卷而已。

幻我法六 我化花鳥草樹觀 三出坎中滿 治拘滯病 此仍坎卦也。其取象仍同前蓋橫觀之則爲動物骨格之形豎觀之則爲植物幹支扶疏之狀理則一也。特動物橫生人上生植物下生之異耳。

習觀法如前靜心玩味出象時念吾人自幼胎生時無不首向下兒時遊戲亦常首向下足向上作蠟子游牆勢今尙可試爲之卽覺以頭植地足朝天矣念此得毋似大樹耶俄頭已深入地中爲根幹枝亭亭已成古松一株勁盤高聳皮膚如龍鱗念古松固佳然若得意一縷見天地之心尤妙此念一轉已枝幹盤曲寒香遠聞早開梅花數點又念日暮天寒孤香誰侶則有飛鶴輪翼長鳴自東方來掠余枝而過卽念植物株守一隅不如爲鳥高飛戾天而大鳥圖南需

力厚不如爲小而極捷之鳥巢林一枝亦足逍遙天地已覺身輕如燕凌風而飛。三日間已過太平洋矣。從此四海爲家。隨序周流。寒煖各帶。作全球無二主人。計亦良得。然歷春秋久。倦啣泥之勤。下顧青。青原野綠草鋪茵。念我生於土。不如復歸故鄉。一轉想問。已爲細草。僅如針鼻。溫風徐來。吹我抽莖。微露時降。正滴頂心。焉然而覺。則家人視我睡久。以冷巾拭首耳。啓眸視庭內。莫木蟲鳥。皆油然自得。如我前身。相忘而同化。

幻我法七 我化器用土石觀 治慳吝病 此須合小成八卦而觀之。乃可遍也。不熟者先從三震三艮三坎三離四卦觀起。亦可於製器尙象之理。悟其大略。

習法如前靜心時。咽津一口入腹內作聲。念我腹腔內所盛。當有何

物蓋肝肺五藏。堆積於中。形狀恰如箱箒。昔漢儒邊孝先自贊曰。腹
 便便五經箒。今我之腹。但容飯水。尚不如化作書箒。則較有用。箱箒
等其
象爲而音人出遊有載書五車者。使我腹化爲車箱。挽以牽牛。不但
 可載書。兼可任重致遠。此時便覺身化車輻。四肢爲四輪。首爲牛。腹
 爲箱。出。此心玩
象又念車僅可行大陸。若爲萬斛舟以游水。亦佳。卽覺自
 化爲船。象 卦 (震象) 作盪漾狀。又念此船如飛於空中。尤妙。卽
 變爲飛船。從風而翔。念船雖可飛。而日常應用便利於民者。不如
 火車。遂化爲火車。連屬數十輛。覺身脊骨節節成車。後脊骨爲坎
象胸腹爲象 且舟車之利。不如宮室。足蔽風雨。利人尤切。我應化廣廈。萬間大
 庇寒士窮民。坎象也 念時已化爲室。兩肋骨捫之。皆成椽柱。脊
 骨爲屋脊。口爲門戶。鼻孔開兩窗。通空氣。稍呼吸。覺室內換氣甚佳。

皮膚皆成鱗瓦。細毛或作茅屋。然有室而無牀椅櫪几等坐臥之具。遂一一化身爲諸什器。其象不出以前諸式若杯盤瓶甕之屬。乃至溺器糞桶。皆細體察化身之味。大至一家一宅樓閣連屬。樹木園亭馬廐厠廁。書齋紅樓花臺水榭以及一村一城一大都會。眼成電燈。腦成電線。筋成道路。血管爲自來水管。血輪爲無數行人來往。腦爲政府。每關節置巡警。胃爲倉庫。臍下丹田爲水火總局。如此一一化身已。最後念不如化爲大地。含萬物而化光。坤與三象通卽覺骨成山。岳肉成土。田血成江海。筋成道路。皮膚紋理成阡隴。此身塊然無復血肉。知覺運動成爲頑石。壤土糞灰沙塵。一任萬物飛鳴。抓掘啄剝。犁耨搔耙。踐踏掀鑿。水耕火耨。無復感觸。而一切恐懼喜怒哀患病苦哀樂。怔忡者歸於無。何有之鄉矣。頻復爲之。可愈貪妄慳嗇執拗百病。

第三章 轉心法下

真空我法入 我乃妄心 妄退性現真空極樂觀

○太極

此法乃總束前七觀爲最後滌除開權顯實去妄證真前者以藥去病此爲病愈去藥也應用易說卦篇全體於同時間將前三觀一

一爲之

自熱

而最後以此除去一切諸觀

以明之不過聊以表示耳語言思惟且斷何有於因

如前法閉目靜坐覺剎那中此心此身爲聖爲賢爲王爲霸爲大鵬爲微蟲爲螻蛄爲彭祖爲日爲月爲水爲電爲風爲雲爲霧爲露爲牛爲馬爲老馬爲瘠馬爲白題馬爲虎豹爲犬貓爲魚鼈蝦蟹爲花鳥草樹舟車宮室門闕盂碗徑路小石糞土灰塵此心現象剎那不停變動不居周流六虛化身無量歷劫無量生死無常成壞無常苦樂無常乃至一切空閒時間俱爲無常無量無可控揣無可喜愛無

可。忿。怒。無。可。怙。恃。無。可。憑。依。均。不。可。爲。典。要。不。足。爲。欣。厭。然。則。〔我〕
者。究。爲。何。物。乎。何。物。乃。爲。眞。我。乎。

此。時。當。覺。一。切。化。身。盡。屬。來。去。浮。心。妄。想。結。成。有。如。雲。浮。水。逝。夢。境。
戲。場。永。不。可。留。我。自。覺。爲。日。月。風。雲。草。木。蟲。蝦。王。侯。聖。傑。而。實。非。日。
月。風。雲。草。木。蟲。蝦。王。侯。聖。傑。我。當。時。自。覺。有。喜。怒。哀。樂。恐。懼。憂。患。而。
過。去。實。無。喜。怒。哀。樂。憂。患。恐。懼。然。則。剎。那。間。得。失。苦。樂。千。萬。之。我。盡。
去。而。我。果。安。在。耶。

於。此。可。悟。〔我〕者。必。出。乎。以。前。所。化。千。萬。身。以。外。可。知。也。譬。如。優。人。
頃。刻。間。演。王。侯。將。相。廝。僕。關。公。張。飛。武。松。宋。江。而。其。眞。我。乃。非。王。侯。
將。相。廝。僕。關。公。張。飛。武。松。宋。江。也。彼。代。人。喜。怒。哀。樂。生。殺。貴。賤。貧。富。
而。眞。身。實。不。與。焉。則。知。我。之。在。化。身。中。作。苦。樂。喜。怒。亦。何。與。於。眞。我。

哉記名優汪笑儂自題小像詩云銅琶鐵板作生涯爭識梨園著作家。此是廬山真面目淋漓粉墨漫相加嗚呼一我者誰哉一亦去其淋漓粉墨而已矣。

蘇子瞻詩曰橫看成嶺側成峰遠近高低各不同不識廬山真面目只緣身在此山中。

夫在廬山中者而面俱見廬山故在我中者處處但見有我在喜怒哀樂中者終身沒於苦樂中也豈不哀哉。

欲破此幻我當知幻我皆妄心所化先用妄心觀妄心退淨妙體真空極樂卽現永離一切病苦矣。心地觀經觀心品曰。

善男子心如幻法由偏計生種種心想受苦樂故心如水流念念生滅於前後世不暫住故心如大風一剎那間歷方所故心如燈。

欲衆緣。和合而得。生故。心如電光。須臾之頃。不久住。故心如虛空。
客塵煩惱所覆障。故心如猿猴遊五欲樹。不暫住。故心如畫師。能
畫世間種種色。故心如僮僕爲諸煩惱所策役。故心如獨行無第
二。故心如國王起種種事。得自在。故心如怨家。能令自身受怨苦。
故心如埃塵。塗汗自身。生雜穢。故心如影像於無常法。執爲常。故
心如幻夢。於我法相。執爲我。故心如夜叉。能噉種種功德法。故心
如青蠅。好穢惡。故心如殺者。能害身故。心如敵對。常伺過。故心如
盜賊。竊功德。故心如大鼓。起戰鬥。故心如飛蛾。愛燈色。故心如野
鹿。逐假聲。故心如羣豬。樂雜穢。故心如衆蜂。集蜜味。故心如醉象
航牝觸。故言性惡與孟子朱子之言物欲也按以上一段呵妄心之病似荀子之
善男子。如是所說。心心所法。無內無外。亦無中間。心性空。故不生。

不滅。無來。無去。不一。不異。無苦。無樂。如是法界。自性。無垢。常住。不
變。最勝。涅槃。偈曰。

我以衆喻明空義。

是知三界唯一心。

心有大力世界生。

自在能爲變化主。

心如流水不暫住。

心如飄風過國土。

亦如猿猴依樹戲。

亦如幻事依幻成。

如空飛鳥無所礙。

如空聚落人奔走。

如是心法本非有。

凡夫執迷謂非無。

若能觀心體性空。

惑障不生便解脫。

習法端坐靜心除去一切是非好惡苦樂諸想。無想無念。并去無想
無念之心。亦不作日月明暗等觀。不依數息。視聽思惟諸法。自然心
空身安。并除空想。永遠快樂。無復變異。卽是真我本心。本心既安。百
病永遠自斷根株。

此章原理。未易遽爾說明。略言之。譬如病腹脹者。則用瀉藥。盡瀉其積。積瀉既盡。腹病自愈。又如種痘。本無痘病。而引誘之。將伏毒全然發出。遂成完人。以此諸幻境。誘妄心爲諸作用。作用既疲。倦飛思還。真心便見。快樂常住矣。物理求重心。幾何求角度。天學求二分二至。其理皆同。可善推之。

蘇詩又曰。君看岸邊蒼石上。古來鶯眼如降窩。但應此心無所住。造物雖駛如余何。亦佳。

於此附言者。養心之法。若從根本觀。各教究竟不同。而略異言同。亦有相似。若求之儒書。養心近乎此者。則有中庸言喜。怒。哀。樂。之未發。謂之中。一語最佳。故曰。致中和。天地位焉。萬物育焉。

中華國之中字
義。西玄。道要亦

從此等
處來。

中之義精深博大。蓋難言之。佛所謂不著二邊。老子言守中。太玄之首中。文中子中說。而於易爲復。三三復則不妄矣。孔子止以此意告顏子耳。又邵康節最精於易。其詩曰。

多至子之半。天心無改移。一陽初動處。萬物未生時。玄酒味方淡。大

音聲正。希謂余如不信。請更問。伏爻。全易各卦無不貴中者。然西人

聖自修之致力。大致如此。至所以化人者。常人每立出世入世等名。

其實非也。儒釋道止有經世度世之殊。其不忘世一也。惟大學次序

最善。從壹是皆以修身爲本。知止有定。起至明明德於天下止。完密

無漏。學者應善思之。

篇四 結論及餘論

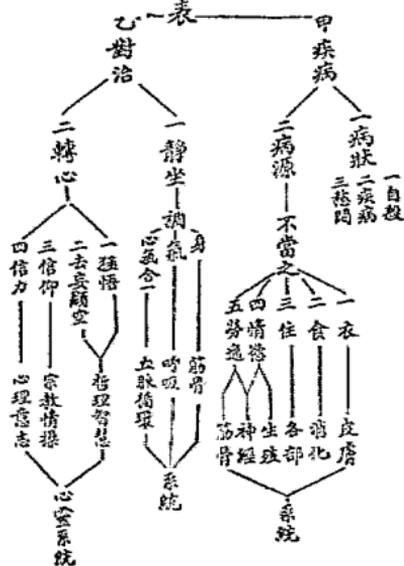
第一章 結論

以上所述共二卷六篇。第一卷據心理學、宗教、哲學、醫學等實驗成例。從心靈方面。明精神之力。能左右物質。主宰壽命。要在吾人堅固之信仰力。第二篇。明境隨心轉。苦樂皆惟心造。私苦去則天樂來。其妙非外人所夢見。第三篇。明轉心之法。在以調氣爲輔。入手尤以心氣合一爲直捷。(第一節)

第二卷。第一篇。勘破物質過重之弊。則求幸福者。反得苦痛。爲百病根源。而狂醉枉死解脫之不當。第二篇。據動物學進化論。天演公例。從身體方面。證明人爲動物中之一。足悟衣食住居男女真義。知奉生之具。在勿害動物本能之抵抗力。第三篇。轉心法。用種種幻化徵心之法。齊

物我。一小大。勤破生死。頓悟真空。極樂常在。拔百苦之本。入解脫之妙。二卷大旨。略具於此。今將以上要義。簡括為表。更以生理學心理學各種系統分配之。可知其關係焉。更恐習吾學者。有誤入退蕙自利之弊。於餘論申儆之。表如下。

樂天却病法前二卷總表



道家以精氣神爲三寶。夫精者身也。神者心也。氣者氣也。人同此精氣神也。善調之則爲吾三寶。不善調之則爲吾三毒。如乘馬然。猶是馬也。善御之則如游龍。不善御之則絕銜卸轡。被其奔蹏而死。而馬不任咎。又如涉川。同一川也。善操舟者。如魚戲蓮葉。不善者。橫折棹翻。載胥及溺。而非川之罪。又如治水。同一水也。鯀墮之績。弗成而身爲戮。禹順其性。使由地中行。乃告成功。而水本無情。無所容其恩怨焉。夫亦在得其性而已。吾身者。稟於天。受於父母。吾但順其性而勿害。克全天年。而後無負此身矣。不然。矯揉束飾。縱修欲徇俗。尙是皆戕賊其身。身之賊也。吾爲身賊。身乃降罰於吾。於是輕者苦悶。重者疾病。甚者則死。死者身意若曰。吾不堪汝擾。害汝罪惡貫盈。不可復挽。而宣布汝之死。刑云爾。苦者身之意。若曰。汝縱某欲過度。著傳諭懲戒也。病者身之意。若

曰。汝縱某欲犯我法。應加汝刑。也是刑也。名曰自殺。亦曰天刑。道不外陰陽。理不外正負。逆天者受天刑。順天者即享天樂。執柯伐柯。夫何遠之有。得此樂者。神與天遊。上出蒼天。下徹黃泉。大含元氣。細入無間。塊然無欲。獨與神明居。是謂大妙。

第二章 餘論

第一節 陰陽守攻之理

於是有過我者曰。如子所論。洵以美然。樂則樂矣。然有數敵。一則自私而不肯爲人。二則雌伏而無與守國。三則輕物質文化而不適商戰。四則薄機械而無與禦侮。奈何。曰。客所慮誠是矣。然亦曾聞大易之教乎。小過之象曰。君子以用過乎儉。節之象曰。節以制度。不傷財。不害民。而萃之象曰。澤上於地。萃。君子以除戒器。(注。除修而聚之也)戒不虞。夫

道無方體。豈執固而不通哉。故孔子曰。其孰能與於此哉。古之聰明睿知。神武而不殺者。夫聖人特不殺耳。神武自在也。非惟大易之道然也。墨子之道亦然。墨子以節用。尚儉。兼愛。非攻。與備城門。攻守之器。并修者也。安在尚儉者不足。愛人禦侮耶。非徒墨子之道然也。老子之道亦然。老子常言抱樸。寡欲矣。然曰。雖有什伯人之器。而不用。雖有甲兵。無所陳之。蓋有而不用。非無有也。又曰。不得已而用之。則何嘗終於雖伏屈辱哉。且以上所言。皆經世法也。乃至度世法之佛。亦備折伏攝受二法。并非日以諂曲衆生爲事者矣。若夫道有正變。古今天地無不蔽之法。仁智信直勇剛。且六言六蔽。又況其餘乎。

第二節 養生與救世之界

夫養生太重者。誠不樂溷濁。諸葛公亦有是說。雖然。亦顧其含義之廣

狹耳。夫戰鬪者以赴死也。而一息未死。前則重生。特甚吾國民。今日應重養生。與此何異。曾記一上聯云。愛惜精神留他日。擔當宇宙。夫人人盡擔當宇宙。固屬不必。而孟子言。有天下之善士。有一國之善士。有一鄉之善士。君子重視此身。將以有爲耳。若夫飽食終日。無所用心。惟偷生苟活。是務其生也。曷足貴乎。是孔子所慮其老而不死。是爲賊者也。若謂吾書爲此輩說法。豈不冤哉。

第三節 大學之道

昔魏晉之際。士夫因東漢黨錮反響。一變而爲清談。不恤國事。不負責任。坐視五胡之禍而不救。後人數其罪。曰。遂使中原板蕩。神州陸沈。王夷甫輩。不得不任其咎。且賦詩哀之曰。

夷甫任放誕。平叔坐論空。王衍何遂使昭陽殿。化作單于宮。

每憶此語未嘗不哀其世也。今國事亟矣。凡食此毛踐此土者皆負國家義務。少年蹉跎之士尤應以知止能定修身爲本而明明德於天下。令世界之民止於至善庶可作吾中華文化之光而合古聖大學之道。若夫戎服而講老子孝經以卻敵人非猷戇者何至於此。又若耽簡人之解脫。白日升天。坐化成佛。視現世父母六親爲牛馬奴隸而不恤。視天下世界殺盜淫欺醉而不顧。但有攝受而無折伏高明之士世亦有之。其是非非余所敢言。然有墮入枯寂斷空之窟者。固非余之罪。通讀吾書當自明耳。

商 務 印 書 館 出 版

衛 生 要 書

萬病自然療法 一册 五角

顧實編 本書凡六十七章。詳述人身不應疾病。及疾病可用自然治
療之理。依法實行。可以無須藥石。誠衛生最妙之方法也。

樂天却病法 二册 每册五角

劉仁航編 是書共分三編。第一編心靈與疾病之關係。第二編樂天
却病實習法。第三編呼吸靜坐法。精理微言。得未曾有。可供學生及各
界之人。修養精神之用。

精神衛生論 一册 五角

秦同培編 本書發揮精神能力。挽救物質衛生之弊。至理名言。救世
良藥。凡我國民。均宜人手一編。

簡易療病法 一册 二角

朱麥梅編 是書詳敘內外各症。共分十六章。先說病狀。次說原因。次
說治法。手此一編。普通病症。皆可按書醫治。

本館出 版之醫 學及衛 生用書 有數百 種之多 名目詳 校圖書 袋報如 承函索 當即寄 贈

商 務 印 書 館 出 版

靜 坐 三 年

靜坐即道家呼吸養生法自本館因是子靜坐法出版後大受社會歡迎不及二年行銷已萬餘冊此書乃日本岡田式之靜坐法其中論三折委勞透呼吸疑腹鼓腹諸法精妙得未曾有隨在足與因是子靜坐法相發明凡研究靜坐法者當無不以先觀為快也

一 冊 定 價 八 角

長 生 不 老 法

長生為我國道家舊法自古迄今流傳不絕特未有科學之研究世或以為神怪耳此書本道家精義以科學證之如撥雲霧而觀青天使吾人知長生不老法若依法修養本人人可以自致壽短天折非天地自然之道願國民人手一編同登壽域豈非最大之幸福

一 冊 定 價 五 角

中華民國五年八月初版
中華民國九年十月五版

此書有著作權
必究

著者 枝者 發行所 印刷所 總發行所 分售處

(樂天却病法)

(卷二定價大洋伍角
外埠酌加運費匯費)

鄧縣劉仁航	唯寧郭寅泉	青浦徐正權	商務印書館	上海北河南路	商務印書館	上海北河南路	商務印書館	北京天章保定	商務印書館	天津法界	商務印書館	上海法界	商務印書館	南京	商務印書館	漢口	商務印書館	廣州	商務印書館	石家莊	商務印書館	保定	商務印書館	濟南	商務印書館	青島	商務印書館	煙台	商務印書館	龍口	商務印書館	威海衛	商務印書館	營口	商務印書館	安東	商務印書館	長春	商務印書館	哈爾濱	商務印書館	齊齊哈爾	商務印書館	大連	商務印書館	瀋陽	商務印書館	錦州	商務印書館	遼陽	商務印書館	鞍山	商務印書館	本溪	商務印書館	撫順	商務印書館	開通	商務印書館	通遼	商務印書館	彰通	商務印書館	錦州	商務印書館	義州	商務印書館	凌海	商務印書館	北鎮	商務印書館	黑山	商務印書館	新賓	商務印書館	岫岩	商務印書館	海城	商務印書館	蓋州	商務印書館	瓦房店	商務印書館	普蘭店	商務印書館	旅順	商務印書館	老鐵山	商務印書館	金州	商務印書館	庄河	商務印書館	長海	商務印書館	大連	商務印書館	旅順	商務印書館	老鐵山	商務印書館	金州	商務印書館	庄河	商務印書館	長海	商務印書館
-------	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	--------	-------	------	-------	------	-------	----	-------	----	-------	----	-------	-----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	-----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	-----	-------	------	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	-----	-------	-----	-------	----	-------	-----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	-----	-------	----	-------	----	-------	----	-------

