

北美瑜伽學說

邳縣劉仁航著

養氣
鍊心
北美瑜珈學說

商務印書館出版

商 務 印 書 館 發 行

衛 生 初 步

五 一 冊
五 角

我國醫書。自古有傳染流行之說。而無微菌之研究。是書言各症流行之傳染。實微菌為之媒介。於殺菌防患消毒諸法。無不詳備。洵為研究衛生者必讀之書。

長 壽 哲 學

九 一 冊
九 角

本書詳述人之疾病。多由自召。現今醫術不完全。宜以哲理治療之。所言均切實用。絕無向來哲學家徒向空談之弊。凡衛生家及哲學家。皆宜人手一編。

丙(932)

中華民國七年五月初版

養氣 鍊心 北美瑜伽學說一冊

(每冊定價大洋柒角)

(外埠酌加運費匯費)

原 著 者 日 本 忽 滑 谷 快 天
 譯 述 者 下 邳 劉 仁 航
 校 訂 者 武 進 蔣 維 喬
 發 行 者 商 務 印 書 館
 印 刷 所 上 海 北 河 南 路 北 首 寶 山 路
 商 務 印 書 館
 總 發 行 所 上 海 棋 盤 街 中 市
 商 務 印 書 館
 分 售 處
 北 京 天 津 保 定 奉 天 吉 林 龍 江
 濟 南 太 原 開 封 洛 陽 西 安 南 京 漢 口
 杭 州 蘭 谿 安 慶 蕪 湖 南 昌
 廣 州 常 德 成 都 重 慶 瀘 縣 福 州
 貴 陽 潮 州 香 港 桂 林 梧 州 雲 南
 張 家 口 新 嘉 坡

※ 此書有著作權翻印必究 ※

敘

本書爲北美共和國瑜伽派學說。其學說之興甫一二十年。已占美國思想界一大勢力。蓋於物質壓迫過甚之時。而得此新自由幸福主義。使人知「我」之爲何物。其陳義切中時病。意不獨宜於北美共和國。於我中華民國亦或稍有補救也。

以此新自由主義。布於今日吾國競爭至烈之時代。不啻如酷暑之飲冰。暗室之得光。飢者得食。渴者得飲。如久困沙場之軍士。驟得還鄉。如狂呼亂舞之醉者。驟得清醒。此書之有效無疑矣。

有詰不佞者曰。子言過矣。西哲有言「生活者戰而已」優劣敗。適者生存。(Survival of Fittest) 凡此皆天演之名言也。今乃欲以哲學空論屬於消極一面者。(Negative) 引導國人。豈宜於積弱之中國哉。

應之曰。夫削木爲橛。必有法焉。何況道國明民之大業乎。今有病者高熱發狂。唇焦舌燥。乾渴大飲不止。譫語無度。白日見鬼。醫者治之。當投何劑。將進以參茸苓藜之

補品耶。將進以太牢八珍之厚味。耶。將授以兵式訓練。鍛鍊拳腕。使距躍三百。耶。祇速其死耳。此時惟有一方。卽清涼散。是已先用。此散使表裏兼清。邪熱退去。頭不熱。目不紅。口不渴。不發狂。不譫語。不見鬼精神。平靜血脈。調和睡眠。安帖然後可議餘事也。病既悉退。乃議清補脾胃。調和氣力。復原。乃議鍛鍊體格。可赴戰場。決鬪矣。今吾國情形。何以異。是猶記一二十年前。國民發憤救亡者。其精神常對外。而以「一國」爲前題。其人多具良心。富熱血。口言救國。而心亦救國者。頗有之。今何如哉。其精神常對內。而以「我」爲前題。心手相應者。蓋寡矣。故今日真救國之道。惟有不亂國耳。故今所希望救國者。惟在息爭。不必望吾國卽發憤爲雄。但求不自爭殺。以速其亡耳。

故不佞今日醫國之方。以爲國本無病。其病在民。民亦何病。其病在心。心何常病。在不知「我」之爲何物。而妄執假我。生心而害政。王陽明曰。殺人從咽喉上着力。故不佞醫國從國民心病上下藥。

或又曰。此書頗有哲學宗教之語。子欲取以救國。何也。曰。中國之教。先身心而後家。國天下。昔柏拉圖亦言。不知哲學者。不可以治國。無哲理。則無智慧。無信仰。則無道德。我國之人。正坐此病。若夫談理之各有得失短長。佛老孔耶本不一致。而救人則同。稻粱麥黍。各異其性。而養人則同。酸甘苦辛。各殊其味。而適口則同。卽在中國。楊墨孟荀程朱陸王。已同工而異曲。況今合五洲學說於一堂。可以一孔之見。繩之耶我國民乎。苟服此清涼散而有效者。不佞將繼之以補劑矣。

中華民國六年六月靈華居士序於海上之維摩方丈室

養氣
心
北美瑜伽學說目錄

第一章 嗚呼我之眞自由安在……………一

第二章 新自由眞理之發見……………七—一七

一 權利學說之三大反動

甲 新思想派之自由眞理說 乙 耶穌教理學派權利眞理說 丙 瑜伽學派之眞自由觀

第三章 瑜伽學派之自由說 我爲主勿爲奴……………一八—二二

(一) 坐法 (二) 身體之鍛鍊 (三) 鍛鍊之效果

(二) 行使主權征服內患之切要 (二) 呼吸法 (三) 瑜伽完全呼吸法 (四) 他種呼吸法

(五) 瑜伽派之經行 (六) 定律呼吸法

第四章 瑜伽大自由生活……………二七—三三

(一) 食法 (二) 浴法 (三) 健腦法 (四) 血行變換法 (五) 婆羅那 (六) 婆羅那生成

法 (七) 心理大呼吸法妙境 (八) 大自由精神之奇象

一 沸水術 二 發芽術 三 科學說明之不可能

第五章 我之大自由觀……………三六—四四

(二)「我」者宇宙之中心 (二)「我」者一切萬物之中心 (三)我之尊嚴 (四)我之本來面目 (五)自家屋裏主人公 (六)「我」與肉體截然兩人 (七)「我」之解脫 (八)「我」之不死不滅 (九)「我」之不可侵犯不可傷害 (十)大勇猛大無畏

第六章 大自由精神統率法……………四五一—五七

(二)動物心 (二)動物心之內容 (三)智能 (四)最上心 (五)大自由精神統率法第一 大自由精神統率法第二 大自由精神統率法第三 大自由精神統率法第四 (六)我 (七)我之獨立宣言主權恢復 (八)真主人與真奴隸 (九)約言

第七章 我之主權擴充……………五八一—六七

(二)萬物一體觀 (二)我與造物 (三)我與外界 (四)大我之大自由 (五)變化無限 (六)天地一大生物也 (七)我之歸一觀 (八)物質勢力同一觀 (九)萬物同胞觀 (十)約言 (十一)略評

第八章 我心之狀態……………六七—七一

(二)心理與疾病之關係 (二)瑜伽之心狀 (三)身體休息法 (四)精神休養法

第九章 北美瑜伽學風之來源……………七二—七四

(二)亞化之西漸 (二)印度者世界哲學宗教之母國

第十章 瑜伽行者之神通……………七五—八七

(二)印度國民之特殊心理 (二)印度人奇妙之傳心術 (三)幻術之可能 (四)大蟒出

現術 (五)幻繩術 (六)幻芒果術 (七)幻兒術 (八)幻蛇術 (九)空中遊行術

(十)幻椰果術 (十一)行者之祕密 (十二)幻術者幻覺耳 (十三)約言 (十四)評論

第十一章 北美瑜伽與印度瑜伽之殊……………八八—九三

(一)亞美化化之調和 (二)瑜伽之意義 (三)維登大瑜伽創立者 (四)維登大派與佛

教 (五)巴登加里派瑜伽 (六)瑜伽之分類

第十二章 瑜伽哲學……………九三一—一〇五

(一)絕對神 (二)絕對者之屬性

第十三章 絕對與相對之關係……………一〇五一—一七

(一)疑問 (二)解答之困難 (三)某派之解答 (四)解答之難明 (五)他一派之解答

(六)用譬喻說明之 (七)一元之說明

第十四章 妄覺論……………一一八一—一二八

(一)生死大海 (二)神與妄覺 (三)現象界 (四)宇宙真原與無明 (五)吉那瑜伽之

說明 (六)時間空間因果爲妄覺之和合 (七)說明之不可能 (八)他學者之意見

(九)妄覺皆由精神

第十五章 瑜伽之人生觀……………一二九—一四二

(一)浮世 (二)人生生活之矛盾 (三)兩極端 (四)人生之真相 (五)幸福進化說之

誤謬 (六)人生之根柢矛盾也 (七)非樂天亦非厭世 (八)善惡者一而已 (九)吾人

之閱歷 (十) 不作惡不修善 (十一) 汝之妄想無限者也 (十二) 最後之確實

第十六章 眞我論……………一四二—一五五

(一) 引證 (二) 吉那瑜伽之意見 (三) 纏身與細身 (四) 我之徧在 (五) 我之自由

(六) 我無生死 (七) 無我論 (八) 神者我也 (九) 小我之拋棄 (十) 瑜伽與倫理 (十

一) 無知者痛苦之母也 (十二) 眞我之自覺 (十三) 瑜伽與禪

第十七章 大自由大解脫……………一五六—一六四

(一) 引證文 (二) 重要觀念 (三) 著心靈自覺者墨克宰氏之學說 (四) 吉那瑜伽作者

之意見 (五) 解脫法

第十八章 應用論……………一六五—一七六

(一) 動中靜 (二) 理想之用 (三) 汝者誰耶 (四) 瑜伽與道德 (五) 博愛之實行

(六) 瑜伽較正禪之弱點

第十九章 巴登加里之瑜伽派……………一七七—一九一

(一) 巴登加里派哲學 (二) 人格神 (三) 解脫 (四) 有形心 (五) 八地 (六) 婆羅那

之假想 (七) 瑜伽之禪定及三昧 (八) 神通力之發得 (九) 瑜伽之弊

第二十章 結論……………一九二—二〇四

全書大綱八十條

養氣
鍊心

北美瑜伽學說

下邳劉仁航靈華述

第一章 嗚呼我之眞自由安在

自由自由。此近世天經地義之美名也。幸福幸福。此近世志士奔走號呼之徽幟也。凡演壇所鼓吹新聞所論議法律條約所爭執莫不以自由幸福爲前提誠哉人之須有自由猶魚之得水也鳥之乘風也生物之於日光空氣也安可一日缺哉。

吾常晨起安坐一室空氣清潔室外樹木青蔥流泉涓涓好鳥時鳴如聞天樂之音則欣然自樂比一入市塵喧囂之聲震我耳煤烟之氣熏鼻試行通衢則大車哼哼飛塵撲目試入劇場則人聲浮浮濁氣害肺凡一切擾攘無非損我自由幸福之事某友甚博學任報館主筆一日出遊被汽車碾斃矣某校長熱心教育偶乘人力車猝然車翻仆地流血而死矣昔余在某校一教員試驗化學輕氣玻璃管爆裂乃破

其頭。月前上海大雨雹。各處玻窗俱碎。有貴人當窗。遽傷兩目。凡此偶值意外之事。苟稍一統計。歷歷在目。蓋吾之生。與憂患俱來。一舉手一投足之間。禍福無門。殊難預料。欲求大自由。眞幸福。不亦難乎。

此猶言其意外者耳。若夫日常之事。不自由者亦極多。欲求自由。每窮於術。某名公爲余言。出遊甚不便。所至之處。輒有地方官吏迎接。警士護送。却之不可。應酬甚苦。本爲遊觀。轉成煩惱。然則大人先生。不自由亦甚矣。又某公言。昔當重任時。甚苦會客繁忙。或抽暇假寐。而緊急電報又到。或腹苦脹滿。而酒食應酬同時數起。無已則走馬而臨席。又有時如廁。則防刺客。必有衛士荷鎗以夾隨之。其苦甚矣。每值辦公時間。身如機器。我之門闕。來賓有踐履權。無法律限制。權爲我保護也。又公衆會議。水旱烟炭酸氣撲鼻。發言盈廷。口焦舌燥。腰軟股酸。互相爭執不下。滿腹苦衷。而同事者不相諒。解釋也。疏通也。終格格難入。事罷。強者以勢力相齟。弱者以輿論爲反抗。其下者。亦造作蜚語。毀謗之。笑罵之。或作插畫。或撰滑稽小說。以供人茶餘酒

後之諧謔。或取名字相貌。製爲燈謎。添以鬚毫。播諸婦孺之口。凡余所苦心經營者。人或視爲一錢不值。而余所贏者。則每日爲電報賓客之奴隸而已。稍偷暇靜思之。天下不自由者。殆莫余若也。欲休不得。休盡喪自由之權利。無以似之。殆古所謂局促如轅下駒相去無幾矣。

且夫不自由者。爲官是也。一事之成也。則僕緣而坐。食者數十百人。一事之敗也。則惡名歸於余一人之身上。峯之責。飭反對黨之質問。輿論之沸騰。皆一身當之。常有什九。余欲奉身而退。被屬下。慙慙以固。各人權利。吾先人有遺言曰。後世習醫者。非吾子孫作官者。則非人也。回憶及此。誠有慨乎言之。達人白樂天詩曰。

賓客歡娛。僮僕飽始。知作官爲他人。

嗚呼。斯真有閱歷之語哉。

某優伶者。中國有數名家也。嘗對友人言曰。余每出臺。人多道好實。則余未嘗不以爲苦也。以余一人。月得數百千金。供余揮霍。似自由極矣。其旁觀嘖嘖。疑爲難得之。

幸福。然余困於應酬。窮於對付。所有薪水。皆被妻子兄弟戚友朋分而去。日不暇給。我則儉節。彼則奢豪。我獨勞苦。彼輩安逸。我每日登場之先。未嘗不慘淡經營。鈎心鬪角。沐猴冠帶。跳躍距踊。緩歌慢舞。始博座客之一笑。不知者以爲慷慨淋漓。極嬉笑怒罵之能。實則一言一動皆爲買主顧。顧顰笑供人玩弄。求人歡悅。其苦不堪言也。余每月所得。盡被倚賴我者攫去。故不得不迫而出此。爲他人作嫁衣裳。僞啼佯哀。有如木人機關。一發全不自由。雖可取衣食之資。而清夜自思。不過一造糞機器。爲人作馬牛耳。故余之苦。實不堪言也。

由以上諸論觀之。則所謂眞自由。所謂眞幸福者。果安在乎。雖然。此皆中國人之心理也。意者眞自由。眞幸福之說。來自歐美。彼歐美人。士必有眞自由。可享受者。試一考之。

歐美所矜之自由幸福者。在機器物質也。於是一國之中。農有農機。工有工機。商有商機。坐有機器也。臥有機器也。食有機器也。便溺有機器也。管理一機器之針者。自

朝至暮數十年守此一針尖焉。管理一機器之齒者。自朝至暮數十年守此一齒縫焉。作數學者。送其生命於幽玄之數理。數十年極枯於籌筆之下。究生物學者。疲其目力於精微之實驗。數十年牢籠於鏡片之中。交通便利矣。倫敦市中。每年軋死者千四百人。學戰劇烈矣。德國學校中。學生自殺者比比也。不觀夫帶金錶者。兢兢然守貴重之時刻乎。彼何以守此時刻之命令如軍令耶。此卽其最不自由之鐵證。聽機器針齒之驅迫鞭策故耳。夫自由者謂由己也。非由人也。謂由我也。非由物也。今時鐘一動。自由全失矣。電報一到。自由犧牲矣。捨其己之所有數十年守此一針一齒一鉛筆一文簿以送其生而促其壽。昔年英人統計。人壽平均祇三十一歲。今美人又統計。平均祇二十四歲也。汝者誰耶。二十四歲之幻影也。我者誰耶。卽二十四年中。機器之奴隸也。嗚呼。自而不由。幸福何有。

夫倫敦者。戶口七百萬。天下第一大都會也。而烟突林立。空氣穢濁。素衣爲緇。乃肺病最良傳習所也。其層樓複道。雖通衢中不見天日。所謂文明人者。常處於洞室中。

如黑淵之伏。鼈罕見日光。如地獄之陰。鬼化日白晝。而必借電燈爲生活。以云衛生。翻其反爾。欲於倫敦市中呼吸自由空氣。甚不易矣。

乃若美國號新大陸。事業進步。甲於世界。鋼鐵大王。煤油大王。託拉斯大王。嘖嘖於世。然各大王之幸福。亦豈有他哉。居不過一室。臥不過一榻。坐不過一椅。食亦不過數片麵包而已。其二十四歲中所消受麵包。無難屈指數也。彼號稱爲優勝者。亦不過日爲電報之奴隸。帳簿之僕役。爲天下先令。辨士。噸磅。作走役耳。彼諸大王。從生至死。不出一算籌之下。晝夜焦勞。夢中讒語。均服從先令。辨士。噸磅。漲落之命令。而兢兢乎不敢或違也。自則無權由於何有。

夫美國民族至雜矣。鰲髮。赭面。之意大利人。與金毛碧眼之英人。同席而食。面色逾鐵之黑奴。與洋服紫額印度人。共車而遊。黃面矮身日本人。栽培之花草。移售赤顏長鬚美人手中。由大聖梭格拉底名國所來盜賊。驚破英雄。拿破侖同鄉良民之膽。堯舜後裔聖人之氓。與亞伯拉罕先覺末葉同來。託庇美人市廛。而競刀錐之利焉。

加以世變孔亟。議論愈雜。奇怪驚異之事。新僻可駭之論。騰於報紙。君不知美人腦力受傷。卽由自少至壯。多閱報紙新聞。受其刺激所致乎。

故美國者。思想最新之國也。而其思想界之複雜。較諸種族之複雜。亦不相上下。其民地位異。觀察異。趣向異。是非取舍好惡亦迥異。決不可以一孔之見。一偏之論。論美國國民性也。其無政府主義與國家主義者。連牆而居。唱利己主義與持人道主義者。并肩而立。平和論與戰爭論者。接踵而步。唯物論與唯心論者。抵足而眠。於厭世觀者。四鄰有積極洒落之樂。天學派於無神無靈草無鬼論者。室側有能與幽靈通信之神學家。蓋美國物質發達。臻於極盛。思想自由。亦達於極盛。其爭愈多。其苦愈甚。其欲望愈高。其煩惱愈深。互相糾纏。互相執著。若無根本解決之學說。其精神常沒於困苦中。不自由亦甚矣。

第二章 新自由真理之發見

一、權利學說之三大反動

夫時有冬夏。運有陰陽。電有正負。數有乘除。一切學理。皆以反對而建立。故美國物質主義。競爭劇烈之反動精神主義。乃乘時而起。其大派有三。一爲新思想派。二爲耶教理學派。三卽瑜伽派也。新思想派者。乃有志之士。對於美國現勢。滔滔之功利主義。金錢主義。所生反抗思潮。鼓吹精神主義。樂天主義。唯心主義。殆如所謂天民派者。逍遙高逸。以求其志。旣適中人心之需要。其著作發行於各書肆。勢力殊不可侮也。

耶教理學派者。爲一婦人所創設。主張爲非科學之迷信。而傳播迅速。一瀉千里。一切學說。莫敢撓其鋒。且其中亦多有學識弘通之士。從根本原理。說明其所主張。及進步方法焉。

至瑜伽學說之勃興。在一千八百九十三年。於芝加哥市世界宗教大會議。開其端。爾來日增月盛。僅二十年間。已於康乃加德州。有多數產業。紐約芝加哥二市。皆設出版社。大布其學說。以超絕之一元論。與神祕冥想論。浸灌北美共和國上下各級。

之。人。心。而。被。濯。其。惡。俗。改。善。其。風。化。無。論。耶。教。理。學。派。新。思。想。派。瑜。伽。派。要。莫。不。含。有。精。神。主。義。真。自。由。主。義。真。幸。福。主。義。此。三。派。大。致。所。同。也。

甲、新思想派之自由眞理說

新思想派之主張曰。

簡。易。生。活。長。生。之。道。也。清。淨。生。涯。不。老。之。術。也。高。尚。性。行。不。死。之。藥。也。人。欲。長。壽。必。有。希。望。絕。望。者。伐。壽。之。利。斧。也。彼。法。國。婦。人。每。夜。必。用。羊。脂。以。塗。澤。皮。膚。努。力。保。持。其。美。貌。然。吾。人。則。有。更。妙。羊。脂。以。塗。吾。身。此。無。他。卽。喜。悅。之。情。操。優。美。之。思。想。常。時。少。壯。之。希。望。也。然。則。此。羊。脂。塗。摩。之。法。如。何。曰。放。下。而。已。矣。

毋。勞。爾。身。放。下。而。已。矣。

毋。勞。爾。神。放。下。而。已。矣。

汝。何。爲。憤。怒。放。下。而。已。矣。

汝。何。爲。憂。愁。放。下。而。已。矣。

汝。何。事。追。悔。既。往。放。下。而。已。矣。

汝。何。事。苦。慮。將。來。放。下。而。已。矣。

誰。能。爲。汝。親。愛。放。下。而。已。矣。

誰。又。爲。汝。怨。敵。放。下。而。已。矣。

汝爲誰忙放下而已矣。

誰爲汝忙放下而已矣。

汝貪虛榮何用放下而已矣。

汝盛虛飾何用放下而已矣。

汝營利祿何用放下而已矣。

汝留惡癖何用放下而已矣。

宇宙幻也放下而已矣。

生死幻也放下而已矣。

得意一夢也放下而已矣。

失意亦夢也放下而已矣。

汝髮已白矣放下哉。

汝齒已搖矣放下哉。

汝之慈親不已沒乎放下哉。

汝之故人不多凋喪乎放下哉。

汝營營者將何所求乎放下哉。

放下哉 放下 放下 放下。

要而言之。凡生存競爭權利名位等之無益於受用妨吾幸福增吾煩惱者一切放下而已矣。一切放下。夫然後吾人之負擔減少。負擔減少。此得快樂之秘術也。此真自由之真理也。

汝若有過去之失敗乎。過去已過去矣。放下哉。汝若有將來之缺乏乎。將來尙未

至也。放下哉。不快也。苦痛也。煩雜也。忙碌也。何爲其然也。直忘却已耳。善忘者。莫大之幸福也。善忘者。莫大之自由也。若不善忘。則爲當境之束縛。而自由全消。汝一面勤劬。一面叫苦。胡不知善忘之樂乎。

有一事業失敗之士。流落無偶。牧羊於野。一日歎曰。予終日憔悴行吟。何不學彼羊耶。彼等能如是滿足者。何耶。農夫答曰。牛羊無欲。惟以食草爲樂故耳。曰。然則吾人之苦。在多欲耳。非境之苦。而自心之苦耳。若者憂前。若者慮後。蝸角虛名也。蠅頭微利也。以喪吾千金之軀。吾其愚乎。吾其騷乎。吾何不自愛乎。有一田翁。性褻慳吝。積糞盈門。風起。糞臭充其家。過者掩鼻。其家人食不下咽。嘔吐欲死。汝知之否。吾之煩惱。吾之焦慮。充於腦中者。田翁之糞也。是糞者。害於吾身。憂於吾心。誤吾一生。豈不哀哉。去之而已矣。吾求快樂。去吾心糞而已。此法至簡也。至易也。至速也。無求於人。無待乎外。言下大悟。可直行之。去吾心糞。使吾安樂。去吾心糞。使吾快慰。去吾心糞。使吾精神靜平。心情調和。無人憂。無鬼責。放下哉。放下哉。

放下者。吾人解憂之甘露。飲而快樂之無盡藏也。

新思想派所以發明新自由真理。而指導世人爭權奪利。墮於困苦大坑者。略如此。瑜伽學派亦大致同調焉。

乙、耶穌教理學派權利真理說

耶穌教理學派以真神爲基礎。而說明自由真理。其言曰。

神者。吾人生命之源泉也。神者。吾人意思之大本也。神者。吾人智慧之明珠也。長生妙訣。在以神爲歸依。強健祕術。在以神爲祐助。然則神安在乎。曰。汝之心。靈。卽神之慧命也。卽神之慧眼也。汝雖欲不信神。寧不信汝之良心。汝之天良。卽神所畀汝意識上之慧根也。神所賦汝之寶鑰也。應遵神之法。擴汝慧源。培汝慧根。神則福汝。其道無他。在勿狂愚俗之見。力除不良之習。屏爾邪思。祛爾妄見。開發爾正智。提醒爾良知。效忠真理。實行博愛。此爾良知之命令。卽神之命令也。

神。普遍也。神。善也。善卽精神。神者。精神之普遍者也。故無所謂物質。神卽生命也。

全善也。全能也。故若病、若死、若惡、若罪、皆不許存在者也。

God is all in all. God is good. Good is mind. God, Spirit, being all, nothing is matter. Life, God, omnipotent Good deny death, evil, sin, disease.

按中庸下卷。於天道鬼神。頗極反覆咏歎之致。

子曰。鬼神之爲德。其盛矣乎。視之而弗見。聽之而弗聞。體物而不可遺。使天下之人。齋明盛服。以承祭祀。洋洋乎如在其上。如在其左右。夫微之顯。誠之不可掩。如此。夫又曰。

天地之道。博也厚也。高也明也。悠也久也。如此者。不見而章。不動而變。無爲而成。天地之道。可一言而盡也。其爲物。不貳。則其生物。不測。又曰。大哉。聖人之道。洋洋乎發育萬物。峻極於天。悠悠大哉。又曰。肫肫其仁。淵淵其淵。浩浩其天。

此皆以人合天。所謂與天地參。而貫通天人之故。試一反覆其趣。則覺有彌綸六

合磅。磅。宇。宙。之。概。殆。儒。教。思。想。之。泉。源。矣。

又周易乾卦象辭曰。剛健中正純粹精也。六爻發揮旁通情也。時乘六龍以御天也。雲行雨施天下平也。

又易之繫辭曰。成象之謂乾。效法之謂坤。極數知來之謂占。通變之謂事。利用出入。民咸用之之謂神。

帝出乎震。齊乎巽。相見乎離。致役乎坤。說言乎兌。戰乎乾。勞乎坎。成言乎艮。

又曰。神也者。妙萬物而爲言者也。天之所助者順也。

又曰。天一地二。天三地四。天五地六。天七地八。天九地十。天地之數五十。有五所以成變化而行鬼神也。

蓋大易以神道設教。用陰陽八卦之理。以卜筮者尙其占。往往有奇效。用於常人。有守分安命之功用。於上智有樂天知命之妙。觀孔子繫辭。反覆贊歎。試玩其辭旨。足發人幽玄深遠之想像。簡易清淨之胸懷。或爲神祕之前知。或爲性理之說。

明其究也。知者見之謂之知。仁者見之謂之仁。精義入神樂天知命。故曰絜淨精微易教也。其所言帝言神與中庸一致。則又頗與西方耶教合矣。

而美國耶穌教理學所說明眞神之理。更進一步。爲純粹之樂。天觀并不知有憂患也。彼以神爲全善全知全能。而凡一切疾病邪惡死滅等不幸之境。絕對不知但感謝神之恩惠而毫無怨尤者也。其視萬物皆發寶色大塊。卽樂園不知有苦痛。也有樂而無憂。有愛而無憎。有友而無仇。有麟鳳而無豺狼。有芝草而無荆棘。也有歌聲而無哭聲。有笑顏而無淚痕。也有強健而無疾病。有永生之樂而更無死亡之苦也。故彼於一切疾病傷害。皆主無藥療法。而不用藥品。雖死尸橫於面前。而自彼之慧眼視之。則并非死滅。此耶教理學之特色也。此耶教理學所誇示之眞理也。此耶教理學之眞自由也。此耶教理學之眞幸福眞權利眞永生大自在也。此耶教理學所驚嘆所踊躍所贊美所吟詠。謂神者妙萬物而爲言。自天祐之垂示下民者也。其文詞常反覆低徊纏綿精一而長言之。咏嘆之以發揮其眞神妙趣。終篇結論有曰。

病也。罪也。惡也。死也。決非全善全能之神。所有神生命耳。精神耳。神靈耳。決無物質之存在精神者。全善也。全善卽神全能卽神。

Disease, sin, evil, death deny Good omnipotent God, Life, Matter is nothing, all being spirit, God. Mind is Good. Good is God. All in all is God.

按此理我國人驟聞之若難信。但與孔子繫易所謂。

仁者見之謂之仁。智者見之謂之智。百姓日用而不知。

其意差近。孔子又曰。

繼之者善也。成之者性也。成性存存。道義之門。

又其所謂全能爲神者。非卽易所謂利用出入民咸用之之謂神。中庸所謂體物而不可遺者乎。特彼之說明更涉跡象耳。

上述耶穌教理學之真自由真幸福主義略如此。而瑜伽學派亦大致與此同其旨趣。於次章述之。

丙、瑜伽學派之眞自由觀 精神主義

瑜伽學派較之新思想及耶教理學尤爲鞭辟入裏。其哲學之精湛妙明如桶脫底。其實行方法亦與禪甚似。常爲宴坐靜觀。靜而後慮。慮而後得。必使身心妙入正定。與淨合一。乃達眞自由眞平等眞幸福大自在之域焉。有馬克爾智所著「心靈之自覺」一書。其言曰。

恒河之畔。大夏美都之庫哇近處。有古稀一老仙。赤體裸然。不掛寸絲。從晝至夜。端坐一處。安住不動。如須彌山。瞻其容顏。則生意盎發。有如嬰兒。目光炯炯。有如明星。其廣額高聳。脣吻固閉。仙骨稜稜。仰望德輝。使人之意也。消彼安居此處。已歷八寒暑矣。雖值炎炎盛夏。燦金銷石之日。中烈烈隆冬。寒風徹骨之深夜。而端坐不起。於三昧。其左右常有弟子數百。圍繞頂禮。訴精神之煩悶。以乞救濟。而彼之回答。僅略一點首。或得其一盼。其每日食品。僅果實數枚。飲少量之乳。有餘。則以布施貧民。彼無言也不笑也。兀坐如泰山。而凡得親近供養。彼者忽如春風吹。

其面秋水洗其目煦然而百花開朗然而宿垢淨一與之接頓如磁氣吸鋼鐵電光曜昏夜洵乎一靈哲也已。

此靈哲者榮光輝輝肌膚若冰雪綽約若處子水不能濡火不能熱咒無所投其角兵無所容其刃雖烈風雷雨曾不變其心易其慮何者彼已超越肉體解脫人欲滌除凡情而入於不死之域以言自由此非真自由耶以言幸福此非真幸福耶不言權利而權利無上不言物競而泰然自足沛乎有餘且無言語豈用理智又況塵俗擾擾者耶。

瑜伽學說所主真自由真幸福其精神主義略如此然此不過一種外道禪尙非如來正傳之清淨禪也此乃北美共和國思想開發之新天地而爲二十世紀真自由真幸福之大導師者下章試述其來源與其內容并商榷其得失以貢諸當世焉。

第三章 瑜伽學派之自由說 我爲主勿爲奴

瑜伽學派所最重者我之主要意志也我之意志我之真自由也故我

意志所在。則直下命令。令我百骸四肢。遵奉而執行之。若天君下令。而百體不服。則我爲大失其自由。而損我主權。喪我人格矣。故我之意志既定。則肉體不可不服從。心者我之真也。意志者我之主人公也。肉體者我所用之器具也。故主人公。須常超於肉體之上。決不可奴隸於肉體之下。質言之。卽我之心爲主我。爲真我。而我之肉體。則須聽我指揮。役使耳。苟指揮官下一令。赴湯蹈火。猶可。而况其他乎。故四肢百體。須任我心意。而鍛鍊之焉。

注意此全書主旨

瑜伽「主我」所用鍛鍊「僕從身體」之方法。有八十四種。今舉其二三。

(一) 坐法

亞痕耐大 (Abheananda) 著「瑜伽行法」其言曰。

先踞牀上。以左足安置右股上。次以右足安置左股上。頭與身體爲一垂直線。右手握右大趾。左手握左大趾。兩手交叉。

又 Ramacharaka 雷姆哈克氏。所著「王瑜伽」謂端坐時。在使筋肉和緩。神經調適。全體安靜云。由此觀之。其坐法與正傳之禪。結跏趺坐。殆無大差。又其坐之目的。亦與正傳禪宗在身心輕安者無殊也。

(二) 身體之鍛鍊

一、全身踞於牀上。如上述坐法。兩足合組。腓與股中間。插入兩手。兩掌著牀上。

二、坐於牀上。兩脚伸成一直線。不屈膝。以兩手握其大拇指。

三、如前二式。更以額觸膝。

四、如前二式。更以左手握左大趾。右手握右大趾。引之至耳邊。恰如弓形焉。

五、兩手按地。兩臂與腰密接。以兩臂力。支持全身。使兩足向上。與頭部爲同一水平。

六、以中腹着地而臥。伸兩腕於頭上。又伸兩脚高起。使全身如弓形。後使手脚俱下。乃以背臥地。伸兩腕於頭上。其掌背面接地。而兩脚向上直起。恰如帆船然。

此外尙有多種繁複方法。要不外以身體爲「主我」之附從物。使任「我」意自在動。作。其終極目的在減去一切寒暑飢渴睡眠之嗜慾。克去愛惡憂喜之妄念。不用藥石而自愈。疾病又可免。精力銷耗而克全。天年以至競爭消釋。百憂盡除。安樂壽考。不老長生。得大自在。入眞自由。獲眞平等。享眞幸福。其修行深者。遂發生不思議之神通力焉。

(二) 鍛鍊之效果

亞痕耐大所著瑜伽行法之宣言曰。凡爲哈脫瑜伽行者。其食量皆極少。彼等常絕食數日。或至數月。有至十二年不眠者。亦於身體康健。殊無所害。余(亞痕氏)常見人一晝夜中。僅食麵包一片。雖嚴冬時。并不着棉衣。勞動於道路。毫無倦容。此眞俗世日夜奔忙爲食色奴隸之人。所無從夢想也。又有一人。曾四十日安坐於一箱中。不飲不食。不眠不呼吸。亦毫無所損而復甦也。

余有一學生名林登熬。浙人也。年二十歲。今年三月來滬。樂天修養館就學。惟着單長衫一件。外只搨一單被而已。每日只午間一食。沐浴飲用皆自來水也。有時天氣驟變。甚冷。彼殊不覺。据言冬日并不着棉。自在高等小學時已然矣。其人不

亦并不瘦也。

瑜伽行者有天眼。通彼等。不但能見遠地之物。且可於黑暗中拾細針。又有他心。通見人之眼光。則洞知其心所想念焉。此類事今東四出版書極多。不勝枚舉。上海有所謂通神會者。各國人皆有之。

(一)行使主權征服內患之切要

瑜伽行者之目的。在於尊重「真我主權」而恥爲「肉體之奴隸」也。然一旦肉體反抗我之命令。則我忽喪其天賦人權。消失「主人公」資格。一任肉體之要求。而作此動物軀殼奴隸矣。故欲行使主權。必先征服內患。征服內患。奈何卽征服肉體。永遠勿使反抗。天君命令。必奉我爲「主人公」。是已故征服「肉體」者。瑜伽之大要事也。嘉拉爾亦曰。

人決不可聽血肉情慾所指揮之命令。

瑜伽行者。在欲行使我心靈之主權。而降伏其軀殼。故須用嚴格之鍛鍊。以征服肉體。哈脫瑜伽行者。有爲除頭痛。由鼻孔而飲冷水者。或由鼻孔通絲線而至口內。以

洗滌鼻孔污穢。或以線由右鼻孔入。從左鼻孔出。又或由左鼻孔入。右鼻孔出。或吞食細長三寸之末士令劑。以掃除食道。或因下腹大腸不潔。從直腸灌水以洗滌之。或飲多量之水。由直腸放出。以洗食道。而治胃腸病。最奇者。或翻捲舌上部而吞之。凡此謂足鍛鍊忍耐。克勝飢渴睡眠等嗜慾。而却除世間煩惱免老死病苦云。

(二) 呼吸法

正傳之禪。有數息調息法。人所熟知也。至瑜伽派之呼吸法。殊嫌太嚴密。如前所記諸種鍊身法。若不與呼吸法相伴而行。則亦無效。終不得達所期目的。故哈脫瑜伽分呼吸爲四種。

一、高呼吸 二、中呼吸 三、低呼吸 四、瑜伽完全呼吸

一、高呼吸者。名曰鎖骨呼吸法。使兩肩與鎖骨肋骨高起。同時腹部少下縮。橫膈膜向上。以吸入空氣。更與此爲反對作用。使兩肩與鎖骨向下。而呼出空氣。此人所共知之最劣等呼吸法也。此又名肩呼吸此高呼吸。努力甚大。而所獲利益甚少。

二、中呼吸者。名曰肋骨呼吸法。使橫膈膜向上。腹部下引。肋骨微向上而行呼吸。此法可使胸腔稍開。然仍不能吸收空氣十分完全。

三、低呼吸者。名曰腹式呼吸。或深呼吸及橫膈膜呼吸。使橫膈膜向下。腹膨脹。胸腔擴大而行呼吸。西洋學者。以此爲最良呼吸法。然比諸瑜珈呼吸法。仍爲不完全也。以上三種呼吸法。所以不及瑜珈者。第一高呼吸。但活動肺臟上部而止。第二中呼吸。但活動肺臟之上中部而止。第三低呼吸。但活動肺臟之中下部而止。皆不能活動身體全部。而得宇宙大氣中之婆羅那 (Prana) 也。

(二) 瑜珈完全呼吸法

此法爲集前述三種呼吸之大成。先直立。後正坐。由鼻孔吸入空氣。充滿肺臟下部。使橫膈膜下壓腹部。向前方膨脹。次以空氣充滿肺臟中央。而擴大胸腔。後於肺臟上部。吸入空氣。使上部六七對肋骨擴張。最後稍縮小下腹。而支持全肺臟。充滿空氣於其最高部。如是吸入之空氣。不緩不急。綿綿若存。熟習此法。可於二秒時間。充

滿全肺量。一洗全體之濁氣而清淨新血輪焉。

如此吸入之空氣。以二秒時保存肺中。閉氣不放。經二秒後。徐徐縮小下腹。稍向上方呼出空氣。乃弛緩其胸腹。

如此完全之瑜伽呼吸法。若確實繼續行之。可以除感冒疾。全治肺病。強健心神。增長腦力。調和消化機關。使周身元氣充實焉。此其效也。

(四) 他種呼吸法

瑜伽行法。尚有清潔呼吸法。神經強壯呼吸法。調聲呼吸法等。皆完全呼吸法之變化應用也。清潔呼吸法者。於完全呼吸法吸入空氣後。保持肺中數秒時。用上下兩唇。突發響聲。如吹口笛。強將空氣呼出。此呼吸法。可治疲勞。清潔肺臟。與全身細胞以刺激之力。又神經強壯呼吸法者。於完全呼吸法吸入空氣後。暫不放出。由口中猛力驟呼出之。同時兩腕向前後運動。握固兩手使神經緊張。又調聲呼吸法者。完全呼吸法吸入空氣後。保持逾數秒時。大張其口。而將所有空氣。強力呼出之。用此

方法。可調和聲帶。使音聲強壯。

按凡軍人用口令者。及教師與政客。演說家宗教家。皆宜練習。甚有益也。

(五) 瑜珈派之經行

瑜珈學派行者。亦略與正傳之禪。有同一經行。其方法如下。

頭直上。兩肩引向後方。正步徐行。心中計算一二三四五六七八。凡行八步爲一吸。吸入後。從鼻孔呼出空氣。更計算一二三四五六七八。凡八步爲一呼。呼出後。距離之時間。亦心計一二三四五六七八。而行八步。再爲第二次吸入。如此步行。至有感覺疲勞之時。則休息再行。一日可數次。

(六) 定律呼吸法

瑜珈行者之數息法。以心臟鼓動之度。爲計算單位。其法如下。

正身端坐。頭頸胸部皆在一直線上。兩肩稍向後。兩手緩置膝上。以全身重量。支

於肋骨。身體泰然。滿氣丹田。以行數息。

按此法甚似日本岡田氏靜坐法。所論支持重心之理也。

入息徐徐。須經脈搏跳動六次。保持其息。留於胸間。凡經三脈搏。再徐出息。又經

六脈搏。前息已出。後息未至。中間復經三脈搏。再行入息。按此法出入息之時間相等。不與日本藤田氏

靜坐法同藤田氏入息時間短而出息長也。

數息雖有次數。然以不疲勞為限。若欲中止休息。則行清潔呼吸法而終了。

數息熟時。其出入兩息。可延長至十五脈搏時間。但兩息中間。常以占其時間半

數為定則。按此即藤田之停息。中國道書謂為閉氣也。

數息時。不可但以使出入兩息。延長時間為目的。要在使息有定律。故其第一義

惟在調息。

如前所述。瑜伽行者。處置身體。求安心快樂之法。比諸正傳禪法略同。特於養生上

更注意焉。

第四章 瑜伽大自由生活

(一) 食法

夫人每日食品。大有關於生理心理。如飲酒可使人心神顛倒。作事錯亂。遺傳不良。

服薑足令人發汗。是故行禪觀者。常注意選擇食物。諸書於食品。制有定律禁戒。今之行無藥療病、催眠術等。亦皆然。其原理同也。而瑜珈行法亦準此理。凡辛酸刺激強烈品。皆所不食。若酒類、咖啡、鳥獸、魚肉、蒜、葱、蘿蔔、凝乳、油果等。皆避而不用。食物之冷而再熱者。亦不食。不消化物亦不食。食以米、大麥、小麥、牛乳、砂糖、蜂蜜等爲佳。又甚主菜食主義。爲最宜衛生也。

(二)浴法

澡浴之事。自來禪家所重。而瑜珈行者亦然。

每人每日必澡浴一次。時間則以清晨爲宜。夕浴亦無不可。惟食後不宜即行之。浴後以粗布摩擦全身。與皮膚神經以刺激。促血液之循環。

身體冷却時。不可即行冷浴。冷浴之法。先須運動身體。使熱度增高。若欲全身浸於水槽。先以水濕頭部。次濕其身。次濕胸部而後浸全體。

冷浴以後。以兩手強摩擦全身使熱。乃著衣服。浴以用冷水爲通則。入於水中。

以兩手用力摩洗全身。次以布巾擦洗。是時亦可實行定律呼吸。浴以後。必爲一定之運動。使體溫增加。

以上冷水浴之法。有益養生。兼療諸病。固今日東西人士所共知而實行者矣。拙著

水浴、商務
書館出版、

(二) 健腦法

北美瑜伽行者。在數息觀之定律呼吸同時。又作神祕力想像。因收種種效果。健腦法其一也。

健腦之法。使脊柱直立。而端坐。開眼注視前方。手安置股上。用定律呼吸法。先以姆指壓左鼻孔。單用右鼻孔入息。又以指閉右鼻孔。用左鼻孔出息。次手指不動。由左鼻孔入息。復以指閉左鼻孔。由右鼻孔出息。如此左右交換行之。當此行法時。須更作神祕力想像。

此卽北美瑜伽之祕術。使頭腦明晰。思想調和。健全神經之妙法也。

(四) 血行變換法

定律呼吸。有催促血行而變化之效力。故患頭痛及四肢易冷之人。最爲有益。

其法端坐或橫臥。爲定律呼吸。使氣息達於平時血行不及各部。當送血液行於下體時。脚部增溫。頭腦冷靜。殊生美妙之感。

血液循環。可以一己意志。用定律呼吸之力而變化自由。此行者所確信也。

(五) 婆羅那 (Prana)

婆羅那者。北美瑜珈。自梵語譯出。所謂「無上勢力」是也。行者以爲此無上勢力。下至亞米巴之劣等生物。上至人類高等有機體。莫不具之。爲一切生命要素。不但有機體也。若空氣中、水中、食物中、太陽光線中。無不存在。一切萬物活動之勢力與生命。莫不淵源於此。此無上勢力婆羅那者。其性普遍。而周流變動。而不居。故爲宇宙間一切運動之本質。若重力、引力、電力、磁力、惑星之經行。生物之活動。皆賴此以潛運之。一切萬物。在大化內。水所以溼。火所以燥。聲所以應。氣以求。山所以峙。川所

以流。鳶得之。以飛。魚得之。以躍。花得之。以開。草得之。以青。物得之。以茂。人得之。以靈。吾人既靈長萬物。更從大化中得其最精純者。乃成人類。非偶然也。

但此無上勢力婆羅那者。在人體中。非無定所。卽吾人後腰背面神經叢 (Solar Plexus) 之處。西人稱之爲腹腦是也。由白色質及灰色以成。此神經叢爲人身最要機關。有統率內臟之能力。在普通生理學者。僅以爲網狀交感神經。而北美瑜伽行者。則以爲婆羅那之源泉。性命之根本焉。

按較而觀之。其對於萬有之婆羅那觀。近乎吾國周易所謂太極。老子所謂一生二。二生三。三生萬物。天得一以清。地得一以寧。與今物理學者所假想之以太。及愛涅爾其相似。卽不可思議之宇宙勢力耳。其對於人身之婆羅那觀。則近乎吾國道家之丹田說。而丹田則在前面下腹。又近似醫家之命門說。而命門乃不言靈智。又似耶教之靈魂說。而靈魂未指定所。此爲瑜伽學派之所獨有矣。

(六) 婆羅那生成法

瑜伽行者。既以婆羅那爲藏於人體。於是乃進而研究其鍛鍊增長發達生成之法。蓋人既稟賦此靈體。若不善利用而修持之。則與動物等耳。修行之法。須有一定規則。

法於牀上安臥。使渾身筋肉弛緩。兩手輕置鳩尾上。

鳩尾者。在人胸腹之間。七大健康法中。岡田派靜坐法論

詳之最

行定律呼吸法。呼吸既調。則徧滿宇宙之「無上勢力」。隨吸氣而來入體內。

以培養周身神經。此時最要者。須作無上勢力。已收入神經叢中。觀念覺入於體內之婆羅那。當呼氣時。周布全身。若各機關。各筋肉。各血管。各細胞。由頭至踵。均浸灌圓滿。精神澡雪。耳目發皇焉。

行者爲此定律呼吸觀念時。足使周身元氣充實。疲勞恢復。生意盎然。

(七) 心理大呼吸法妙境

心理大呼吸法。於呼吸法中最爲有效。其法如下。

靜臥橫身。行定律呼吸。此時覺吸入之氣息。通入兩脚骨節。又透過骨節而呼出。

之。次覺氣息通徹兩臂、兩腕、指尖、各骨節。又由頭骨出入氣息。又通入胃腸、生殖部。出入上下脊柱間。最後則覺全身毛孔氣息周流。雲蒸霧散。其妙難言。按此即藤田氏見所言之體呼吸詳以上各法皆以作此種觀念。爲要。由此而行定律呼吸。婆羅那可通徹流行周身。而入於七部活力中樞。所謂七部活力中樞者。

- 一前額。
- 二後頭。
- 三腦底。
- 四腹部神經叢。
- 五脊髓下部。
- 六臍輪。
- 七生殖部。

凡此七活力中樞。既經婆羅那流行周遍。從頂至踵。無不徹照。乃爲清潔呼吸法。以圓成之。於是行者全體充實生氣。忽焉入於美妙世界。歡喜贊歎。而說偈曰。

眼前無限樂。妙妙匪夷思。仙鶴翔空處。神龍戲海時。
仰天觀皓月。隨地種靈芝。哀爾塵勞客。營營自擾之。

(八)大自由精神之奇象

瑜伽行者。應用大自由之精神心力。至於超自然界。其特異現象。種類綦多。今姑舉

一一。

一、沸水術

法取盛水之玻璃盞。捧於兩掌。使觀客遍觀之。毫無特異裝置。任意取普通清水。傾於盞。彼乃爲定律呼吸。集中其精神。如注入一種勢力於水中。逾數分時。水中發生微小泡沫。宛如沸湯。且其沸度漸次加高。恰如增添火力然。全盞中升騰不止。次以玻盞取置几上。則其沸騰次第而止。恢復清水原狀。惟小氣泡存於盞側。據實驗者自言。盞中之水。溫度并不升高。僅踴躍而非真沸騰。但此術人多疑其詐。或疑其於水中投有藥品所致。乃爲預防。不用術者自有之玻盞。由觀客取普通常用者自行注入清水。又防其投入藥品。特用有蓋盞而使試驗之。其結果與前沸起現象。亦毫無所異。又將其水。用化學分析。電學分析。一切無異常水。絕無藥質電氣之存留。或人以爲沸騰前之水。與沸騰後之水。溫度必加高。然就術者掌中所得溫度。用寒暖計實測之。亦無大差也。

由術者所自述。彼用。如何。勢力。以。使。水。沸。騰。耶。亦。不。能。自。知。惟。由。先。師。所。傳。授。方。法。運。用。大。自。由。之。精。神。集。中。其。心。力。注。於。水。內。而。已。要。之。卽。以。定。律。呼。吸。所。發。生。之。婆。羅。那。無。上。勢。力。由。心。力。分。子。集。中。遂。使。水。分。子。爲。活。動。現。象。耳。

此例今東西國新實驗者甚多異日述之

二、發芽術

發芽術者。亦由意思集中力。與定律呼吸法。而使婆羅那活動。遂致種子頃刻發芽焉。

其法。術者取易於生長之植物種子。加些須之土。握於掌中。半時間乃至一時間。用定律呼吸。集中心力。以注婆羅那於種子。於是種子次第發芽。抽綠莖於土中。長可數寸。試取發芽種子視之。與平常自然發芽者無異。種子一部。尙附著軟芽。下部生纖細之根。

此術亦似有施詭計之餘地。或由其自揀特異種子與土質。然於試驗後。分析其土質。亦無異狀。故無可詰難。要之。當由婆羅那之無上勢力與太陽光線。有同一不可

思議之結果焉。

三、科學說明之不可能

除以上奇術外。瑜伽行者。常以手加於歐美白人皮膚上。其手忽變黎黑色。似久受日光曝晒者。又可以魚類卵子。盛於器中。置之掌內。僅半時間。而孵化焉。

夫所謂婆羅那無上勢力者。不過印度人一種假定存在說。然至實驗結果。則令一切科學家窮於說明。吾人亦無如何也。意者。今世界精神科學之進步。心靈學。神通力等之發明。日有所聞。將來吾人所意料不及之新理。尙多。故未能於不可解者強解之。而遽斷其爲未有。爲虛僞。少見多怪。見駱駝謂馬腫背也。

至此類奇術。不獨於吾人非所必需。卽在瑜伽行者中。亦未嘗以爲無上妙用。然其可以示教吾人者。大自由意志之雄偉精神心力之奇效。誠爲可驚。而吾人不可自甘暴棄。喪其靈明。大寶爲血肉奴隸。枉被機械物質桎梏。一生也。

第五章 我之大自由觀

(一)「我」者宇宙之中心

前既述瑜伽之坐法、行法、調息法等形式。今更進究其精神心象內容。卽瑜伽觀法。是也。觀法云者。不可於心思紛亂時爲之。紛亂時之心。皆妄想也。故第一須靜坐而深慮冥想焉。凡後所發揮大自由觀。皆由靜觀冥想而出者也。

瑜伽行者之言曰。人莫不求自由。自者誰耶。自者我也。我者非外物也。我非外物。故凡外物爲我之自由妨礙者。則驅而逐之耳。何所遲疑乎。夫人行路時。鞋中忽入礫塊。直脫屣而去之。可也。何所徘徊乎。「我」大自由者也。凡害「我」大自由者。皆我敵也。「我」必克治之。「我」必征服之。「我」必脫離之。我不能脫離。是自「奴隸我」也是。故我欲恢復「我」之自由。第一祕訣在克治妨礙我之肉慾。而修鍊我之心靈。以血肉之慾。決非真我。而我之魔敵也。真我者靈明也。智慧也。自由也。實在而非假設也。廣大而非狹小也。與天地兮比壽。我乃不朽。與日月兮齊光。我乃滿足。我之本來固如此。致廣大而極高明也。不知我有大自由。而自小者。是下愚也。知我有大自由。

而不恢復其主權者是奴隸也。

(一)「我」者一切萬物之中心

「我」者意識之中樞。自覺之源泉。思想之中心。勢力之中央本部也。天地一指也。萬物一馬也。泰山大乎。我不知也。秋毫小乎。我亦不知也。一切比量。盡妄念也。一切計較。盡魔纏也。一切營營。盡自縛也。一切語言。但有聲音耳。一切文字。但有空名耳。呼牛牛焉爾。呼馬馬焉爾。是皆不著痛癢者也。皆與「我」無與者也。是皆外物妄象。而非「真我」也。夫我者「我」也。「我」者必自覺。「我」者必自悟。「我」者必常惺惺。夫然後「我」爲主而非奴焉。「我」乃自由而無桎梏焉。然此境非但可說食求飽。須靜觀冥想。乃識「我」之真耳。

(二)我之尊嚴

我者「我」也。「我」之位置雖至賤。「我」之境遇雖至困。「我」之資財雖至乏。「我」之學識雖至淺薄。然此特我之一小部。而決非我之全體。夫所貴乎爲「我」者。爲其決

非他人也。世雖有高貴之人。幸福之人。聰明之人。富厚之人。博學之人。遠勝我十百千倍者。然斷不願以全體之我。與彼交換。雖偶有羨慕彼等之心。然不過羨慕彼之享。受。而。非。羨。慕。其。我。夫。羨。慕。他。人。之。我。而。願。與。交。換。者。天。下。無。一。人。也。何。以。故。使「我」若爲他人者。則「我」已滅亡故也。

(四)我之本來面目

我自昔曾爲一嬰兒矣。俄而爲幼童。俄而爲少年。俄而爲壯年。漸成熟而爲人格。然我之肉體。雖剎那變化。而此中大有不變者存。其變者已非我。而不變者卽眞我也。王楞嚴經卷六波斯匿王與佛問答語詞此是故不變常在者我之本來面目也我之一點靈光也惜哉滔滔世人但以飲食牝牡之事人類較動物爲少進遂認爲「我」亦如是一大動物而已嗚呼坐守窮簷而不知中有寶藏是自喪其「我」耳

(五)自家屋裏主人公

古來自覺達人。多用自呼己名之法。以自提醒其益甚大。瑞巖禪師。常有主人公一

公案。每自呼曰。主人公。主人公。又自答曰。諾。又常自警曰。惺惺。著莫被他人瞞。却此皆先哲提醒真我之方便法門也。

按朱濟道從陸象山游。常贊美文王。象山曰。須是識得文王。不可輕贊。朱曰。誠然。某何能便識得。象山曰。識得朱濟道便是文王。李中孚與王心敬書曰。識得王心敬。纔算王心敬。

而瑜伽行者亦然。其所倡大自由主義。在脫離一切外物束縛。而以我爲意識之中樞。思想之中堅。勢力之中軸。宇宙之中心。自思自考。自覺自悟。自鞭策。自惕勵。務使剝膚見骨。剝骨見髓。明明白白。不掛寸絲。其法則常於靜觀冥想。自呼己名焉。

(六)「我」與肉體截然兩人

庸愚之人。常認血肉之體爲「我」。此大謬也。肉體者。我之衣服耳。彼受我主宰。而奉我命令者。也。若喪失我之主人公。而受肉體壓制。終無爲瑜伽行者之資格。故我不可不於此爭自由。爭主權焉。肉體者。我之奴隸也。我之器具也。我之旅舍也。我不可

不離肉體而獨立不可不脫肉體之羈絆。苟遇衣服妨害身體時則脫除之可也。肉體若妨我自由時解脫之可也。要而言之我者我也。雖去其衣服而我無所失。彼肉體者每七年則全體生理革新一次。不過我之一蛻皮耳。

(七)「我」之解脫

「我」者至尊嚴也。大自由也。決非蟄於七尺血肉籠中一囚犯也。是故血肉者主人公之居室。主人公對於肉體可以自由改造之。修繕之。整理之。血肉不過從細胞元子而集合恰如房屋從木石梁柱而構成方圓形式。可任主人公之意而改良之。故我於肉體慾望等亦可任我意而整理之。若使之健康、強壯、高尚、安樂、清潔、是也。

雖然。瑜伽行者之本意。決非蔑視肉體者也。特主人公超然於肉體之上。有自由權命令之。鍛鍊之。修整之。已耳。不觀彼主人公之治家乎。常使內外整潔。培其花草。而掃其庭。除或入此室處。矯首望雲。憑欄觀月。身在室中而神遊天外。乃主人公之大解脫。而并非與居室絕緣。寄神形骸。決不爲形骸累也。若夫終日奔忙。晝爾于茅廬。

其乘屋則非主人公而厠役耳。又或自壞其垣墜壞以遁亦非善居室者也是故瑜珈派亦有馳於極端苦行者而自無上瑜珈真義律之則偏激而非正軌矣。

(八)「我」之不死不滅

「我」之不死不滅非故爲自慰之語而理勢自然者也。何也。人自想像其爲死故歸於死。如以肉體化爲死屍。血肉腐爛。骨節散亂。身體四大全歸於空是已。雖然。肉體之死。我得想像之。我之死。誰得而想像之。且我得想像此死者。非卽由我自覺之存。在乎。我不存在。知死者誰。故我任有如何心境而我仍爲心想之主人。決不變滅。無可破壞。此卽我不死不滅之本性也。常人或疑我睡眠時應無感覺。然若無感覺。何以一呼卽醒。可知形骸雖息。識性自完。此意程明道亦言之。見宋元學案卷十三。余昔常於無意中以詢余妻李君。眠後是否尙有識知之性。李之答與程意同。故夢中之我儼然存在也。又或疑酣醉昏迷後我應無知。然比其回復。依然清醒。可知昏迷者外來之酒。清醒者本體之心。此意明儒學案卷二十七。有之。故醉中之我依然不滅也。而昧者不自覺以爲我可滅。可死是大愚也。是自棄其莫大幸福也。自

喪其莫大權利也。自外於大自由天性者也。

(九)「我」之不可侵犯不可傷害

我之。大自由。性已不滅矣。常存矣。則不可不守此妙觀察。須知我之。大自由。性不可傷也。不可害也。入水而不濡。入火而不熱。大浸稽天而不溺。大旱金石流。土山焦而不枯。是故「真我」者。如大鵬之逍遙九天。如以太之剎那。萬里無能阻隔。莫之夭闕也。何以故。水火物質之力。僅能犯肉體。而決不能損靈性。我之靈性。翱翔太空。出入自在。如風吹光如刀斷水。無能爲礙者也。夫然後我乃如金剛不壞。而與神明俱矣。

(十)大勇猛大無畏

此節以說明便利故用中國古語

瑜伽行者。以爲我之。大自由。性既遺肉體。而獨立不可破壞。無有生。死。湛然常在。此妙觀。遂生大效。舉世非之。不加怒。舉世譽之。不加喜。則韓退之所以頌伯夷之清聖也。世無洗耳翁。誰知堯與跖。清風洒六合。藐然不可攀。則李太白所以贊許由魯仲連之高節也。利害毀譽稱譏。苦樂八風。吹不動此陸象山。所以稱釋氏也。勘破名。

利之夢。拔出權利之窟。超出生殺恩怨。摧破報復網羅。不伎不求。不怨不尤。物莫能害。邵康節詩曰。

生平不作皺眉事。世上應無切齒人。
顏默對齊王曰。

晚食以當肉。緩步以當車。無罪以當貴。清淨真正以自娛。

嗚呼。自由由己。而由人乎哉。

抑所謂自由。性不可破滅者。非但爲消極。雌伏偷生。苟活而已。當其靜也。則恬淡寡欲。而高尚其志。及其動也。則蹈勵風發。而不變其節。何以故。「我」者。不可滅。也不可死。也不可壞也。無所求也。無所畏也。苦樂如一生。死不二。老子所謂天下之至弱。馳騁天下之至強。無爲而無不爲。泰山崩於前。而不變。麋鹿奔於左。而不動。不可以威劫。不可以勢動。不可以虛名餌。不可以財色誘。一任鼎鑊當前。而冥然罔覺。雖入百萬大軍。而前無一物。獨往獨來。無恐無怖。上天下地。惟我獨尊。是故孔子曰。棖也。慾焉得剛。必如此解脫一切者。「我」乃可得大自由。大勇猛。而無所畏矣。

要而言之。我者不死不滅也。常在不變也。老子所謂無死地。死而不亡者。壽也。「我」者湛然妙明。與大化靈光一體。而超然於色聲香味觸等粗濁血肉之上也。夫「我」者爲意識之中樞。思想之大本。勢力之中軸。宇宙之中心。一切萬有皆任一「我」轉移者。也是故。孟子曰。至大至剛。塞乎天地。萬物皆備於我矣。

第六章 大自由精神統率法

(一) 動物心

前既述我之爲何物。使真我爲主人。而指揮肉體。抵抗肉慾。以得精神之大自由矣。雖然。此精神者。如何而統率之。調整之耶。瑜伽行者。更進一步。爲嚴密觀察。不但肉體。非真我。卽常人觀念之精神。亦與真我尙隔一間。蓋精神者。仍我之器具耳。供我之使用耳。夫「我」者。乃真我。而我之精神。則供我用「我」決不爲精神役使也。更分析言之。吾人心理。有種種作用。其第一爲本能心。又名動物心。自人以至下等動物所共有也。此種心理極單簡。在吾人體內。僅足維持動物之生活。若消化。若血

行。若排泄。皆爲此精神之所司。又如各種衝動性能。粗濁嗜慾。若動物爭鬪心。動物情慾。及憎惡嫉妬等卑劣習癖。皆貯藏此中。

(二)動物心之內容

「無上瑜伽」一書。曰動物心之內容。以食欲、情慾、本能、感覺、諸低劣感情爲本。（如蠻人生番等）饑、渴、牝牡、仇恨、惡意、復仇等一切妄情及感官之物慾皆屬之。

予不欲過指此類動物心之非。蓋當進化初步。人與禽獸本不相遠。又值今物質發達時代。生活上亦不可少。特須不失其正耳。若失其常軌。而以「我」爲動物心所主宰。則失「我」爲人之資格。而淪於動物。殊屬危險。今茲所論。亦不必批評動物心之當否。特明動物心爲「我」所屬耳。蓋動物心本非真我。而爲我所有。受我節制者也。

(三)智能

精神作用之第二類。智能是已。無上瑜伽曰。智能者。爲推理分析思辨等心理作用。亦如前述動物心。本非真我。而供我節制調度者也。智能才技。亦我運用之一器具。

耳。讀者所最當注意。卽在分析心理。認明「我」與「我心」之分別。所貴乎我者。爲心之主而非其奴隸也。此我之大自由權也。學記言一年視離經辨志。陸象山見初學庶民去之。君子存之者也。

(四)最上心

第三之最上心。卽靈明不昧之心也。此心爲天才靈感等之源泉。居吾人心理中最高位。一切理想。由此胚胎。正誼、人道、博愛之情操。宗教之意志。慈悲、仁義等同情。皆由此發。可使人尊重道德。有惻隱羞惡辭讓是非諸良。較前諸心理爲精矣。然此心亦非真我。仍爲我所屬耳。

(五)大自由精神統率法第一

前旣分析吾人心之作用。則最要者。不可不明統率此心之方法。吾人旣知「真我」離肉體而獨立。同時又爲肉體主人。則我雖有感情、思想、意思等集合體。而此決不可認作我之眞面目。蓋我爲運用諸心力之主人公。而主人公決不爲彼諸感想所

束縛者也。

夫與我肉體關係最密切之感覺。莫饑渴苦樂若矣。但饑渴苦樂。自饑渴苦樂。「我」自「我」決不可混同。彼不過附於我身體之一事耳。凡此種感覺。雖不能使與我絕緣。要必部署有法。勿使損我主權。乃不失「我」自由。故統率精神之法。遇飢渴時。須捨去「我飢」「我渴」之觀念。而視若他人飢渴。恰如牛馬立於我傍。而訴其飢渴者。時時作此觀想。庶統率有方矣。

苦樂亦然。我不感苦痛。我亦不享快樂。感苦樂者肉體耳。肉體者本「非我」也。「我」見肉體快樂。恰如觀鄰人之喜慶耳。「我」見肉體苦痛。恰如至醫院而見諸病人耳。雖與我不無多少關係。然可安靜調處之。正當措置之。凡使精神平和。萬物不動。其心而不致畏苦貪樂。趨利避害。陷於過度之弊也。

大自由精神統率法第二

次則自己於憤怒、嫉妬、憎惡諸感情起時。亦善自觀察其起原。而善處理之。最要者。

亦作爲他人感情觀念。如心理學者研究他人心象變化之態度然。如此觀察。則當一感情生起時。措置安詳。不失精神統一。無倉卒危險之虞。大抵吾人感情勃發時。忽然忘其爲「我」而憤怒嫉妬等熱烈暴情乃入「我」室操「我」戈。張脈僨興驅迫「我」鞭策「我」。於是諸感情爲主人而我。不免爲其奴隸。生心害事。患莫大焉。瑜伽行者對於此時精神統率法。則不作我觀而作他人觀。曰。此憤怒者非我而他人也。此嫉妬者非我而他人也。我可以安靜而觀察之。研究之。批評之。循其所自起而窮其所自止焉。作此觀時。暴烈過度之感情。忽雲收雨霽。而「我」之自由恢復矣。雖然。若盡去一切感情。則槁木耳。死灰耳。亦非其正也。惟易一身以冷觀之。靜察之。鍛鍊之。使得其平。利用其有益。而除去其有害。取舍自在。歸我主權。此我之責任。我之利益也。所貴乎有我者如是而已。

大自由精神統率法第三

夫智勇辯力。理性才能。本爲我之一長。然運用不良。則心勞日拙。後必有災。小有才。

而。不。聞。大。道。不。爲。我。益。而。反。爲。我。害。如。蠶。作。繭。適。以。自。縛。故。我。雖。有。智。能。須。善。分。析。之。解。剖。之。考。察。之。運。化。之。我。之。自。觀。察。恰。如。觀。彼。植。物。之。花。若。何。發。芽。若。何。成。長。若。何。含。苞。開。花。結。果。凡。此。善。運。用。我。之。智。能。者。乃。我。之。最。大。武。器。而。決。非。我。也。我。若。誤。用。不。啻。盲。人。之。舞。寶。刀。自。殺。而。已。矣。故。非。但。不。可。誤。用。感。情。尤。不。可。騁。弄。才。智。徒。擾。亂。我。精。神。之。平。和。我。不。可。不。爲。理。智。之。主。人。而。慎。用。之。焉。巧。召。殺。伎。召。殺。天。之。道。也。我。之。小。慧。非。我。幸。福。也。天。下。本。無。事。庸。人。自。擾。之。歷。觀。古。今。英。雄。豪。傑。幾。人。不。作。法。自。斃。者。比。至。其。時。悔。之。晚。矣。

大自由精神統率法第四

更。就。我。最。上。心。而。觀。察。之。分。析。之。究。其。所。起。而。窮。其。所。止。其。法。亦。須。作。觀。察。他。人。心。狀。者。然。當。此。之。時。須。以。最。上。心。置。於。下。位。而。以。我。超。然。居。其。上。如。日。照。高。山。萬。物。皆。相。見。也。故。此。最。高。心。亦。唯。爲。我。所。屬。而。非。真。我。爲。我。所。統。率。云。爾。

瑜。伽。以。爲。我。者。普。遍。者。也。存。於。一。切。衆。生。心。中。下。至。無。意。識。生。物。上。至。人。類。無。一。不。

含有我之光明。特所異者。漸至劣等生物。爲身體感覺等種種外皮所覆蔽。而其光明不外現耳。譬古鏡雖明。障於塵垢。電燈本朗。覆以黑幕也。然一旦除去其障礙。則內部精瑩。照耀宛然。存在夫彼下等生物。不能除其障礙者。限於識也。若我等人類。欲蛻去此黑暗皮殼。而恢復其光明本體。自易耳。此黑暗皮殼。惟何不外肉慾感情等。無理要求過分妄想耳。如唐神秀大師偈云。

身是菩提樹。

菩提即光明智慧之意。

心如明鏡臺。時時勤拂拭。莫使惹塵埃。

瑜伽氏所以統率大自由意志而發其光明者。與此同也。

(六)我

由以上心理分析。自吾人肉體爲始。逐步推究。若感覺。若感情。若智能。以至最上心。悉爲「非我」。夫凡「非我」者。則拋棄之已耳。然則我者。果何物耶。若吾人除却眞我。尙可認識非我耶。此殆不能之事矣。何以故。今日吾人。可除却生理諸機能作用。而認爲非我。又可除却精神作用。而想爲非我。然此能認非我。能想非我之我。誰乎吾。

人。可。以。除。却。否。耶。是。不。能。矣。

按楞嚴經卷二云。阿難言。若我心性。各有所還。妙明元心。云何無還。佛告阿難。汝應諦聽。今當示汝無所還地。阿難。此大講堂。洞開東方。日輪升天。則有明曜。中夜黑月。雲霧晦暝。則復昏暗。戶牖之隙。則復見通。牆宇之間。則復見壅。分別之處。則復見緣。頑虛之中。徧是空性。鬱埶之象。則紆昏塵。澄霽斂氛。又觀清淨。阿難。汝咸觀此。諸變化相。吾今各還。本所因處。云何本因。阿難。此諸變化。明還日輪。何以故。無日不明。明因屬日。是故還日。暗還黑月。通還戶牖。壅還牆宇。緣還分別。頑虛還空。鬱埶還塵。清明還霽。則諸世間。一切所有。不出斯類。汝見八種。見精明性。當欲誰還。何以故。若還於明。則不明時。無復見暗。雖明暗等。種種差別。見無差別。諸可還者。自然非汝。不可還者。非汝。而誰則知。汝心本妙。明淨。汝自迷悶。喪本受輪。於生死中。常被漂溺。是故。如來。名可憐愍。

以上佛詰阿難八種還法。若外界紛紜塵影。一切除去。其最後一念。不可除者。卽

我之妙明元心也。而瑜伽逐層分析心理。不見有我。惟至最後。此分析心理之心。任汝如何分析。擺脫不去。此乃真我矣。宋儒司馬溫公解大學格物致知。以格爲捍格之格。謂捍格而去外來物欲。則知致矣。其意亦垢盡本明見也。

老子言惚兮恍兮。其中有象。恍兮惚兮。其中有物。冥兮窈兮。其中有窳。窈兮冥兮。其中有精。其精甚真。其中有信。蓋老子所謂恍惚窈冥。卽司馬溫公所謂應捍格之外物。佛所指之八可還。而瑜伽分析去之非我也。老子所謂精真。卽司馬氏所致之知。佛所謂不可還者。而瑜伽所謂能識一切非我之我也。

夫能識非我之我。此真我矣。識此真我者。不得不謂爲我之大覺也。此真我者。永無變異。不可破壞。此真我者。不死不滅。宇宙一閃之靈光。心法無邊之大海。而慧命湛然之淵泉也。妙哉真我。

此我不可壞滅。而可移轉。卽用催眠術亦可試驗。而略知之。往者梁任公新民報曾談及此。本藥天館有借尸還魂相片。可證。伍秩庸先生。有在美洲所照之鬼像。其移轉卽投胎也。佛說有識神移轉經。在大寶積經第一百九卷及十卷。

(七) 我之獨立宣言主權恢復

由前所述。則知人各有二我。一爲外殼之假我。一爲內部之真我。真我精靈美妙。而假我溷濁粗惡。真我安詳清淨。而假我塵勞擾攘。真我常樂。而假我常苦。凡爲真我累者。皆假我也。貽真我以煩惱者。皆假我之皮殼也。夫戴盆之人。何以望天。我戴此假我之盆。何爲哉。此假我之盆。真我之敵也。假我之皮殼。真我之枷鎖也。要之假我者。真我之仇敵也。今日之事。有我無卿。假我乎。自今日始。與汝脫離關係。我乃宣言。獨立恢復我大自由主權。

大自由主權恢復者。我之天賦人權也。我之無上威嚴也。我之永遠榮光也。不自由毋寧死。苟汝假我。乘隙來侵。率我。蝨賊。以來。盪搖我邊疆者。我將。曜知。慧火。仗。明。利。劍。斬。盡。亂。絲。焉。嗚呼。我之大自由萬歲。

(八) 眞主人與眞奴隸

愛瓦德加盆特氏。(Edward Carpenter) 常訪問瑜伽行者。其所答如下。

人生斯世。常爲煩惱所困。此乃難免之事。例如明日須赴法庭訴訟。則今夜不能眠。

此誠可憫也。雖然誠以達人慧眼觀之。抑又何難。例如吾人行路鞋中忽入一礫石。致吾足痛。則直脫鞋而去。其礫石可耳。夫人於足下礫石。則知脫去之心。中煩惱。則不知去之何也。若某事使吾煩惱。則直拋却可耳。放下可耳。將所有頭中痛苦心中。煩悶紛紜雜念一齊放下。斯已耳。有何難哉。汝能將汝心中煩惱脫去。斯大自由矣。真獨立矣。得天賦人權矣。非然者。則汝終不免奴隸而已矣。

且所貴乎人者何爲也哉。人亦有言人者。萬物之靈長也。自然界之霸王也。進化之優秀者也。汝心中煩惱。尙不能自己。除却時時使汝歎息。時時使汝皺眉。時時使汝迷悶。然則所謂自然界之王者安在哉。嗚呼。奴隸而已矣。靈長優劣安在哉。蠢物而已矣。

不見夫今所謂文明國民乎。家號素封。鋪設張皇。揮霍任心意氣。揚揚而默察其獨居深念。每顏色憔悴。意志沮喪。中夜長歎。此其故何耶。彼常爲貪欲淫志之暴主所驅策。所鞭笞。所役使。而奉命唯謹。棲息於此。暴主之軛下。奔命不遑。甚於鸞身之黑。

奴。絕。似。負。載。之。牛。馬。漂。溺。煩。惱。苦。海。中。永。無。出。期。尙。以。夢。囈。壯。語。覲。然。誇。於。衆。曰。我。自。由。之。民。也。不。亦。大。可。憐。愍。乎。

是。故。無。上。瑜。伽。大。自。由。之。真。義。無。他。卽。在。使。吾。人。脫。其。外。層。假。我。之。皮。殼。去。其。心。中。煩。惱。之。礫。石。扎。硬。塞。打。死。仗。破。除。妄。想。之。賊。巢。犁。掃。貪。慾。之。魔。窟。夫。然。後。河。山。再。造。日。月。重。光。不。爲。奴。隸。而。爲。主。人。公。矣。主。人。公。常。惺。惺。則。可。對。此。八。萬。四。千。僕。從。指。揮。之。駕。御。之。天。君。泰。然。百。體。從。令。誠。一。雄。偉。莊。嚴。之。偉。人。不。愧。靈。長。萬。類。也。

雖。然。食。說。食。不。可。獲。飽。爲。主。人。公。必。有。家。法。焉。必。練。習。馭。下。之。方。調。御。之。術。要。在。集。中。精。神。而。改。良。習。慣。恰。如。一。大。機。器。一。輪。一。條。位。置。得。宜。運。轉。靈。活。呈。效。確。實。又。不。爲。無。用。事。業。而。妄。耗。其。力。若。不。用。此。機。時。則。善。保。存。休。息。之。管。理。機。器。既。然。管。理。我。之。身。心。亦。爾。除。必。須。生。活。執。業。外。則。使。精。神。安。然。休。息。不。追。悔。既。往。不。苦。慮。將。來。但。以。真。我。存。於。意。識。之。交。奧。臥。於。靈。妙。之。安。宅。焉。其。大。自。由。爲。何。如。矣。

欲。修。習。此。事。亦。稍。須。練。習。如。他。種。藝。術。然。勿。助。勿。忘。熟。能。生。巧。先。須。祛。其。妄。想。清。其。

渴慾。捐其驕態。剗其淫志。休汝營營之機械。使頭腦平靜。靜極則明生矣。一面恢復精神之疲勞。一面涵養胸中之元氣。真精瀰瀰萬象。在旁優游自得。忽登彼岸。而自接眞我曙光。人生妙境。所謂踏遍芒鞋無覓處。得來全不費工夫。則亦并無何等祕訣也。

(九)約言

以上所述約言之。

「我」者實體也。肉體精神。不過我所用之器具。

「我」者。獨立乎精神以外。非依精神而存在。

「我」者。決不可爲肉體或精神之奴隸。而爲其主人公。爲其帝王。

我之器具。若感覺、感情、情緒、欲望、知識、才技等。一切精神作用。可以我之大權。拋却於「我」以外。

「我」者。決不能拋却。何則。眞我者永久不變。不死不滅。常存在者也。

當爲此觀想時。則喜怒哀樂生死憂患。不足以動其心。而得發揮心之本來面目矣。於此應注意者。瑜珈所信之不死不滅。甚近耶穌教之靈魂不滅。而與佛祖正傳禪宗。尙隔一間也。觀夢窗禪師之夢中問答。道元禪師之正法眼藏可知。夢窗日本之國師。道元宋

元時中國禪師。避元亂入日本。爲日本宗匠也。

第七章 我之主權擴充

(一) 萬物一體觀

前既述我之爲何物。而認爲常存不滅矣。然此仍指個人小體之我。尙未入於雄偉壯大之我也。仍狹小之自由。而尙非大自由也。本章乃由小我而進述大我。若能爲大我自覺。則於萬有一體之大真理。根本貫澈矣。此與儒教周易所謂與天地合其總。與日月合其明者略似。而與禪宗之萬有一體觀亦合。禪宗之理。詳於陽明與禪

一書。茲不贅。陽明與禪亦此書作者所著原名達摩與陽明

(二) 我與造物

周書曰。惟天地萬物父母。惟人萬物之靈。張子西銘曰。乾稱父。坤稱母。予茲邈焉。乃混然中處。耶教亦有上帝造萬物之說。是皆以天地爲父母。而人爲天地之愛子矣。此實人與大造之分也。由此之論。似乎儒教耶教。對於大造。同有赫赫在上之觀。尙未認人與所謂眞神者平等無二。然而瑜伽學派。則爲竿頭進步。無物我。無小大。渾然一之。其言曰。「我者卽神也。」此誠打破一切之藩籬。入於最高唯心哲學之域。較東西宗教更爲透闢矣。

若揆諸佛教正傳禪法。所謂衆生本來成佛。一切衆生。具有佛性者。其圓滿美妙。達於極端。今瑜伽之論。亦酷與相似。則瑜伽哲理之精深。盡脫羈絆。亦可想見矣。

(二) 我與外界

瑜伽以爲普通世人所自視七尺之軀。稱偉然大人者。渺乎小哉。實則我者。決不如。此微細也。何以故。我一面。雖與萬物接觸而引爲同類。一面實與大靈同根。而超軼一切。以宇宙生命爲「我」。生命大化活動爲「我」。活動太空之光明榮耀爲「我」。光

明榮耀「我」者其本質與神同一者也。

此非徒理想之言也。亦有其實驗。我之肉體。本與世界同一元質。外界元子。新陳代謝。變化不絕。我之肉體。亦新陳代謝。變化不絕。我與外界關係。直取之外府而藏之內府耳。此非外界大我與內界小我同爲一體之確證耶。至此可憶及陽明諸儒之語。

陽明日。風。雨。霜。露。日。月。星。辰。禽。獸。草。木。山。川。土。石。與。人。原。惟。一。體。故。五。穀。禽。獸。之。類。皆。可。養。人。藥。石。之。類。皆。可。療。病。只。爲。同。此。一。氣。故。能。相。通。耳。王文成全書卷三

又魏校曰。一呼一吸。未嘗不與大化相通。明儒學案卷三

又鄒元標曰。仁本與萬物同體。只爲人自生分別。所以小了。古人天下一家。中國一人。非意之也。其心量原自如此。今處中國。只爭個江西。江西又爭個吉安。吉安又爭個安福。安福又爭個某鄉。某鄉又爭個某里。某里又爭個某姓。某姓又爭個某房。某房又爭個某祖父。某祖父位下。又只爲我一人。按一人身中尙可爭個某部頭。目手足某部中又可

又爭個某筋血皮膚。又可爭個某毛孔。某毛孔。終身營營。不出一身一家之內。此豈

不是自小乎。故善學者。愈充之則愈大。不善學者。愈分之則愈小。

明儒學案
二十三

蓋愚人自相分裂。則一身四肢。可以麻木不仁。而手足可以互毆。智者神與化遊。則呼吸直通。帝謂而萬物本來一體。宇宙間類聚羣分。雖萬殊而實一本。爲我等活動生力之婆羅那。普徧萬物。周洽圓滿。無我無物。皆同一渾元性海也。

(四)大我之大自由

吾人身體與生力。爲宇宙物質生力一部。我之心靈。亦宇宙大心一體。故吾人思想行動。亦宇宙大心思想行動之一體。宇宙全體大心。絕對無上。無始終。無內外。不變不易。永劫不滅者也。則我占宇宙一體之心。亦在此全體中。而永不可滅。

又吾人生命從宇宙來。活躍吾人內界。當生命發動時。與吾人心靈密接而不可分離。生命心靈常不可離。則吾人生命。乃非吾人一己生命。而宇宙全體大生命之一體耳。夫宇宙大生命者。不增不減。常住不滅。故一切衆生生命。皆於宇宙全體大生

命中分占其一體。如一人之耳口手足。一切衆生意識。亦於宇宙全體大心中。分司其一體之感覺。如人身中之一感官耳。其脈絡貫通。痛癢相關。外雖區分。而內實一體也。

西國學者。多僅從一面觀察。以個人精神身體銷散時。判爲死亡。謂吾人生命。遂於此結局。此誠大謬。蓋祇宇宙一小體之精神物質。歸於全體耳。譬諸一人資財。從內府發出。移諸外府。可謂其耗散。銷失乎。况小體精神。生命歸於宇宙全體。尙非僅由此移彼之比。毋寧謂爲小己生命精神之大擴充。大膨脹也。

(五)變化無限

今夫吾人肉體之一部。其數日前。或從一植物變化而來。數日後。又或爲一礦物變化而去。又吾人此時吸入之氣。不知遠自數千萬里而來。俄焉呼出之氣。又不知遠向數千萬里而去。此一秒間。以太元力之波動。不知從無數億萬里而感於我身。又一秒中。以太元力之波動。不知經我身。又感動無數億萬里以外。是故任何大化中。

一。元。子。皆。宇。宙。公。同。轉。輸。作。用。若。欲。私。爲。己。有。誠。不。可。能。之。事。物。質。分。子。事。實。且。然。何。况。心。靈。感。應。速。於。電。流。者。乎。譬。如。一。樹。而。萬。花。齊。發。一。枝。而。百。果。同。熟。心。心。相。接。發。自。同。性。息。息。相。通。了。無。所。礙。物。質。也。生。力。也。心。象。也。何。往。而。不。然。抑。此。公。通。共。有。之。中。亦。有。我。獨。到。者。存。而。不。變。不。亂。者。卽。所。謂。「我」是。已。除。我。以。外。皆。受。宇。宙。公。同。變。化。者。也。

(六) 天地一大生物也

由此無限變化以仰觀俯察。可悟大塊之間無一死物。不過其生活運動形式各殊耳。若者爲脈搏。若者爲呼吸。若者爲顫動。日夜相代。方死方生。而無一秒之停。蓋森羅萬象。實無非生物也。鳶飛戾天。魚躍於淵。風來花舞。春入鳥言。木欣欣以向榮。泉涓涓而始流。無論動物植物礦物。若於大化中。求一無生機無變化之物。終不可得也。彼其物質各元子。各有其活動。各有其勢力。各有其生命智能。卽各具不思議之本性云耳。由此觀之。可知萬物一元之秘機。而一切時一切處無非生命之普遍存。

在也。

此條非讀周易不能明，拙著有周易通類略舉之。

(七) 我之歸一觀

萬化一元也。萬法歸一也。所謂八萬四千毛孔同一鼻孔。出氣三百六十骨節節節痛癢相關。我與萬物宛如百川匯為大海。大海流為百川已耳。哀哉。執著小我而喪其大我者。是自以左手擊其右手。無端支解者已。

(八) 物質勢力同一觀

夫物芸芸各歸其根。孰主宰。是孰綱維。是不可致詰。故混而為一。一者難名字曰靈氣 (Alkasa) 其性極微。凡五官所可感覺者。皆靈氣粗疎之外形耳。故欲加以推究。必由粗入精。由外入內。先於一切物質。用化學元素分析法。元素一一分解之。究竟歸於一亞加薩 (微子) 由亞加薩振動多少。而元素乃生差別。凡此開闢摩盪。不過亞加薩運動之多種現象而已。此如活動電影。五光十色之從一電機出者。有以異乎。

是故愚者但見其異。則肝膽成楚。越智者默觀其同。則萬物爲一體。同一亞加薩（卽靈氣）之勢力運動散則爲氣。聚則爲液。凝爲山岳。流爲巨海。鼓則成風。摩則成火。蒸則發熱。激則生電。觀彼火山噴則爲火。融則爲水。燒冷之後復成土石。其動爲力。其化爲氣。反射爲色。摩盪爲聲。擴散爲味。靜成虛空。變成世界。風雲變態。氣象萬千。譬一機輪發動。萬軸詰其根。元畢竟一體。差別盡去。自然平等。妄想全消。乃見大同。物我相忘。乃真自由。昧此不察。舍本齊末。比而同之。烏乎可哉。

（九）萬物同胞觀

吾人恆言。若者爲高等生物。若者爲劣等生物。但此不過吾人類主觀云爾。若就其靈性一體觀之。日月無私照。雨露無私潤。無不持載也。無不覆幬也。且不特此。一小世界飛潛動植。同居鴻濛一氣之中。卽虛空諸天諸星。亦何嘗不與吾人同一法界。則團圓明月。我之妙真如性也。無限宇宙。皆我大好家居也。我誠偉大哉。我誠莊嚴哉。我誠宏麗高妙哉。我誠榮幸福樂哉。嘻。此真我之大自由。

(十)約言

就以上瑜伽之旨約言之。

物質窮極。必歸於一。勢力究竟。必歸於一。精神本質。必歸於一。

物質由勢力生。勢力由精神生。精神者無所生。自然耳。絕對耳。

吾人身體與宇宙物質爲一。吾人生力與宇宙勢力爲一。

吾人精神與宇宙大精神爲一。吾人生命與宇宙大生命爲一。

絕對者神靈。而我其表現者也。故我與神靈同一者也。

故我體中有靈性本質。故我情中有神聖之慈愛。

故我知力中有神聖之智慧。故我能力中具神聖之勇。

故我中有無盡寶藏。無盡光榮。

無盡幸福。無盡自由。

無盡權利。無盡之我。

妙哉我乎。

(十一) 略評

瑜伽以我之肉體爲有變化。而我爲無變化。

此理參觀楞嚴卷二波斯匿大王白佛節最明。

以我之生力。剎

那變化不住。而我則永劫不變。又我之精神亦變化無常。而我則常在不變。故所謂我者。非物質。非勢力。亦非精神。而一種靈性耳。

然於他面。又主物質勢力精神歸一說。以宇宙爲實在。以我與物質爲同一。二說似乎矛盾。然實非矛盾。蓋一心二元論也。

物質與精神。本難嚴爲區別。生命與精神亦然。故其萬物一體說。誠爲不可易。瑜伽所謂我。甚似正傳之禪所謂佛性。其所謂神。甚似法身佛也。

此節法身佛云云。乃圓教了義。甚難猝解。

第八章 我心之狀態

(一) 心理與疾病之關係

前既述瑜伽觀法。及鍛鍊精神方法。然則其精神運用時如何。夫人之身體精神本

不可分而爲二。若滯於一偏。則不完全。如心情調和時。百脈亦暢適。悲愁憂鬱。則食不下咽。恐則面白。怒則面赤。懼則四肢厥冷。喜則精神活潑。此皆吾人所常經驗而知者也。

據沙米由擺加氏言。非洲一地方人。每起猛烈之憤怒悲哀等感情時。必發熱病。以爲常。

又李加德生氏曰。若人精神激動時。易起糖尿病。此可知精神作用。爲疾病起原也。又喬支帕皆德氏曰。予屢次實驗結果。癌腫病皆由幽憂而起。無一爽者。

又姆爾氣令氏曰。凡罹初期癌腫之肝臟病者。其病原皆因憂悶哀痛而起。若以偶然之理解說。誠不當也。

又司那氏曰。癌腫病大都由憂愁而起。若婦人乳癌、子宮癌。尤然。

又伍爾金氏曾報告黃疸病由精神失常所致之實例。加爾通氏亦舉由於憂鬱之實證。馬鏗支氏謂精神激動故。生危險之貧血症。亨太氏報告咽喉炎症。由感情過

激所致。

李加德生氏曰。精神過度緊張時。則皮膚發疹。若癩狂尤爲顯著。

該德氏曰。由予所實驗。憤怒惡意憂鬱等心情。足造成身體組織中有害分子。若愉快樂天等心情。則生富於滋養之化合物。可刺戟細胞而發生勢力。

秋克氏當精神治療法西國尙未大行時。曾著精神病論。歷舉由恐怖而生之各種病症。若狂亂、白痴、黃疸、白髮、禿頭、落齒、子宮病、中風、小膿胞、皮膚病等。

當傳染病最盛行時。最須堅定意志。蓋恐怖心者。實足於無病人中。造成大多數病人。而使輕病者速其死亡。此吾人所實驗者也。

讀者應熟記心者力也。

(二) 瑜伽之心狀

據以上理由。故瑜伽學者。於身心修養。最爲致力。精神之靜平也。心情之安和也。血氣之調適也。時時注意。乃可常全其天。而具剛強無畏之勇氣。行此精神鍛鍊。至於

純熟。其心安詳。其氣深沈。其意強固。平如鏡。明如水。無往而不自在。故瑜伽心法。在於歡喜。快活。滿足。幸福。不使一毫不平。苦痛。失志。諸念存於中。荀子曰。美意延年。其此之謂與。

(二) 身體休息法

平和者。養生之妙藥也。休息者。却病之靈丹也。瑜伽行法中。說其身體休息法。曰。以背向下而安臥。將全身肌肉弛緩。用心觀察。從頭至足。一一肌肉。若覺有一處。肌肉未弛緩者。則當弛緩之。務使一切肌肉皆弛緩。一切神經悉休息。由是泰然安臥。行深呼吸數次。終後。卽轉身以右脅向下而臥。使全身弛緩。自然休息。行深呼吸。繼則更轉身。易左脅向下而臥。以緩和全身之神經肌肉。行深呼吸。當安臥時。心中作觀想。曰。牀柔如綿。予臥其上。身體手足。其重如鉛。予重如鉛。予重如鉛。反覆念之。一面舉手而弛緩其肌肉。俾因其重量自然下傾於身旁。其法先舉右腕。則右腕因其重量而下傾。次舉左腕亦然。復次。同時舉兩腕試之。兩腕既傾。乃

舉右足以及於左足。又同時舉兩足試之。然後舉頭。俾因其重量而下傾。如是數次。乃安然平臥。此時心中當念。全身重量皆支於床。

此法乍見有似可笑。實則不然。何者。由生理心理上論之。若臥時不以全身重量委於牀上。則體部硬固之筋肉。支持其身。眠不得安。惟以渾身放置牀上。如小兒之熟睡。自忘我身。此休息法。足以恢復疲勞。增加新生機。忽若化爲他人者然。休息法所最要者。在使自體如意。安排享受安寧平和之幸福。

(四) 精神休養法

身體休息。則影響精神。精神休息。則影響身體。此人所共知也。故瑜伽又特重精神休養法。

法使筋肉弛緩。神經休息。靜坐或安臥均可。此時心不外馳。迴光返照。又力避刺激精神之事業及思想。但以全力集注精神於奧區。默念曰。我之精神。由肉體獨立。我之精神自在。我之精神安樂。如此爲極滿足之觀念。使生意盎然。好整以暇。

更爲默念曰。我爲十方世界中心。上天下地。一切任我回轉。我者。大自在也。大自由也。

我者絕對神靈之一部也。我者宇宙大生命之表現也。故我不死不滅。我與神靈圓融渾一。無二無別。我之周圍常發燦爛之光。我之中心常含皎潔之月。我之靈覺常生清澈之慧。我無時不遊極樂大妙之域也。妙哉我也。幸福哉我也。

是故觀瑜伽氏之說。可憶及正傳禪宗永嘉大師偈語曰。

一性圓通一切性。一法徧含一切法。一月普現一切水。
一切水月一月攝。諸佛法身入我性。我性共同如來合。

第九章 北美瑜珈學風之來源

(一) 亞化之西漸

北美瑜珈學風之盛行。至今不過二十餘年耳。然則其來源如何。亦讀者所亟欲聞也。蓋此非美洲固有文化。乃亞洲之種。而開美洲之花者也。此學倡自印度。而播於

北美新大陸。蓋亞化西漸。更運以歐美新科學智識耳。我國之人。方崇歐化。慕歐洲文明。而歐美人。則崇亞化。慕亞洲文明。我國之人。今方以歐洲興盛故。而崇拜耶穌。而德國某學術研究會綱領第一條。卽引孔子之語以冠之。固人性之好異哉。亦東西文化潮流。接合之良機也。東方傾慕西方文化。在其船堅礮利。食腥衣毳。而西方慕東方文化。乃在免物競劇烈之苦。寡欲解脫。却病而延年也。故美國物質競爭。精神煩悶之焦點。而印度瑜伽學風。遂乘時西被。人之仰之。如大旱之望雨澤。喝煩之得甘露。昏夜之瞻明星。勞人之投旅舍也。其披靡一世。誠非偶然哉。

(二) 印度者世界哲學宗教之母國

印度者。世界最奇特之一國也。西儒馬尼愛。威廉母氏曰。「印度人者。先乎斯賓那莎二千餘載。已唱汎神一元論。先乎達爾文數百年。不特進化論尙未發明於歐洲。卽進化論之文字語言。尙未入於人類口耳時。印度學家。早發見進化學說。」故印度者。世界哲學之先河也。世界宗教之母國也。世界思想之故鄉也。其宗教。其哲學。

實包含人類所有思想。若汎神論。若一神論。若多神論。若無神論。若唯物論。若唯心論。自上康德、黑智兒之超絕哲學。中若士維登保派之神祕說。下至惡魔崇拜、生殖器崇拜之陋想。無一不備。可謂世界奇觀也已。

印度者。思想界之熱帶國也。熱帶國中。一切生物無不繁育。象馬牛羊。蛇蟲蚊虻。美果芳草。嘉卉棘刺。美惡好醜。燦然并茂。吾人對於此繁富文化之採取。如登山者。舍其砒砒。採其瓊瑤。涉大海者。網其珊瑚。去其泥滓耳。此非獨吸收一國文化。有然吾人任吸取古今中外文化。皆須準此例也。

又印度人之特長。與西國迥異。何者。歐美國民。終日勞勞。疲於物競。生活中以爲得其自由。而精神方面。轉失自由。印度人反之。於強權一面。若失自由。而精神方面。轉得自由。蓋歐美社會。雖言尊重個人自由權利。而每有新思想、新主義、新信仰發見。自其歷史觀之。不遭羣衆危害者。蓋鮮。往往迫不得已。則犧牲其生命以殉之。自大聖梭格拉底以來可見也。

註。耶穌被害。雖非歐人。而於歐風關係極重。世所共知。

而印度人不然。雖於制度上。

未能脫除階級而於精神方面絕對享受自由故有哲學意見毫無忌憚而公布之新宗教思想亦毫無躊躇而宣傳之未有嫉妬加以危害者如此自由日光以化育思想界生物誠哉印度爲氣候之熱帶又爲哲學宗教思想之熱帶也

第十章 瑜伽行者之神通

(一) 印度國民之特殊心理

瑜伽行者所稱爲奇術師者大抵有祕訣使觀客發生一種幻覺由其集中心力而利用婆羅那可與地球重力相抵抗使重物上升又或稱游動術者可使其身體浮動於虛空又若傳心現象於印度特易行之故多數男女可習以心傳心之奇術若西洋人腦力心力究不能習之下記各幻術除印度人以外殆未易學習而得之焉

(二) 印度人奇妙之傳心術

印度人之大多數其心狀與他國人迥異且經數百年之遺傳與社會薰習故有易於感傳他人思想之能力恰如無線電之受信器由空中而感受電浪然此種傳心

奇異現象。在印度則爲普通事實。人無以爲異者。故每有一新聞。僅數小時。頃而遍傳於印度大陸。其迅速殊難思議。英國人所熟知也。

印度莽莽大陸。交通不便。僻遠之域。汽車輪船。電信電話。一無所有。然或新宗教家發見真理。則不日之間。可以傳遍全國。凡此奇異心理。常令英人驚愕。而無從說明焉。

(二) 幻術之可能

印度人既有此特別心狀。能以己心感傳他人之思想。是故瑜伽行者乃利用之。先集中其心力。以自己思想。波及於羣集之觀客。使皆起幻覺。此決非難事。行者於此。必須積久研究磨鍊。固不待言。而其足使觀客起幻覺者。初不限於印人。若西洋人與其列時。亦自然受其傳心力之波動。同起幻覺。其原理殆近似催眠術。使公衆同時受其暗示。發生幻覺。而變易心狀。又由觀客預期作用。而相合成者也。行者有使自己思想。爲幻化物體之魔力。又能使觀客移易其心想。乃以此具體幻

象。傳送於羣衆之心。遂如見實物然。

按幻化之事。吾國自古相傳。從西國來。所謂吞刀吐火者是也。列子。周穆王第三曰。周穆王時。西極之國。有化人來。入水火。貫金石。反山川。移城邑。乘虛不墜。觸實不破。千變萬化。不可窮極。既已變物之形。又且易人之慮。穆王敬之若神。居無幾何。謁王同遊。王執化人之袂。騰上中天。及化人之宮。構以金銀。絡以珠玉。耳目所觀聽。鼻口所納嘗。皆非人間所有。王自以數十年不思其國也。既寤。自失者三月。而復更問化人。化人曰。吾與王神遊也。形奚動哉。王大悅。

又曰。老成子學幻於尹文先生。三年不告。老成子求退。尹文先生揖而進之於室。屏左右而與之言曰。昔老聃之徂西也。顧而告予曰。有生之氣。有形之狀。盡幻也。知幻化之不異生死也。始可與學幻矣。吾與汝亦幻也。奚須學哉。老成子歸。用尹文先生之言。深思三月。遂能存亡自在。幡校四時。冬起雷。夏造冰。飛者走。走者飛。終身不著其術。故世莫傳焉。

以上係節略其辭。類此之例甚多。觀西極化人來。老聃徂西諸說。意者。道教亦自古從西來。亦若巴比倫文化向西去也。而印度實近帕米爾高原。蓋古代一切道術所淵源。故今尙稱爲世界學術之母國也。然若能以舊種接合新枝。則必開美花矣。此吾亞化先進之責也。可與一商此義者。亦有其人乎。

又幻化之事。佛典中引之最。觀佛所降伏之九十六外道。往往有大幻師。與佛鬪法而失敗。乃降服焉。大寶積等經載之甚詳。觀佛之降伏大幻師跋陀羅。與之授記。文理事情俱妙矣。故諸大幻師。亦常謗佛爲幻術家。實則佛法真諦。并不重神通幻術。然卽此推之。凡佛經序品中所陳列之天龍八部。無量世界神魔龍畜。護法等事。向稱最難思議者。似亦可知其意也。

(四) 大蟒出現術

凡幻術皆於戶外行之。擇空曠平地。行者先於中間。結跏趺坐。整威儀。瞑目。使觀者羣集周圍。立於一定距離。不得近接行者之身。以待幻術實現。費時頗長。此時有助

手少年兒童等。打鑊鈸。鳴鑼鼓。其音極低。多爲單調。似若催人睡眠。然是時行者於此聲中誦咒文。其咒文語尾皆帶烏母之音。蓋亦單調也。以此定律音樂與咒文之聲。振動空氣。其術法次第成熟。忽來一時機。助手少年於壺中或箱內。取出小蛇數頭。放而出之。其蛇乘音樂聲。東西蜿蜒而走。俄焉身體膨脹。蛇首尾延長。遂成大蟒。而至觀客之前。一時觀者戰慄。於是行者揮手。樂音變化。大蟒之身。次第縮小。至全然消失。

(五) 幻繩術

幻繩術者。行者起身。取助手所持纖長之繩。於一端作結。投之空中。數分時。繩自然次第升於高空。所結一端。全不可見。而下端尙餘數尺。垂於地上。上端久懸空中。恰如懸於鈎上然。

復次。行者命最幼助手兒童。援繩而上。其行迅速。直至空中。兒亦不見。此時行者拍手。繩忽消失。數分時後。上繩之兒。忽走入人羣中。恰如行遠路者。狀甚疲倦。又有時

上繩之兒。升高空中爲一小點。次第降下至地而止。

按夢溪筆談言唐明皇從葉法善入月宮。聞霓裳羽衣曲事。亦此類耳。

(六)幻芒果術

幻芒果術。旅行印度者多實見之。其法行者先聚土爲小山形。山中置芒果之實。次乃鳴鐘鉦與鑼鼓而誦咒文。時以手整小山。數分時後。小山上已抽綠色軟芽。俄焉成長而爲小芒果樹。漸發達而爲大樹。枝葉扶疏。開花結實。於觀客面前。其實成熟。使衆人羣集食之。逾時。行者以法力。使大芒果樹漸次縮小。成爲小樹。復縮爲軟芽。又成一果實。從小山取出之。有時行者分配成熟芒果於觀客。使堅握不釋。然至大樹消失後。觀客手中芒果。亦必同時失去。

按此類幻術。歷代史方術傳。往往載之。神仙傳等書。亦常言之。聊齋有一篇。記仙人取桃事。卽其類也。今世江湖當尙有其術。特或未入妙耳。記韓愈與姪湘。有一軼事如下。

愈姪名湘。不嗜詩而學道術。韓愈諭以仁義之道。湘曰。大道廢。有仁義。吾優游無爲。壺藏天地。巧奪化工。安用此糟粕爲。公空誤一生耳。愈曰。有徵乎。湘默然。卽取玻璃盆一擊。視之。中生碧玉牡丹一枝。愈驚視之。花中金字。書一聯云。

雲橫秦嶺家何在。雪擁藍關馬不前。

愈讀其詞。不覺嘆美。俄焉。花不見。嗣愈以諫憲宗迎佛骨事得罪。貶潮州。出京師。途次藍關。大雪滿山。日暮馬疲。進退無計。忽見其姪湘。飄然來。愈大喜。因感賦詩。足成前聯曰。

一封朝奏九重天。夕貶潮陽路八千。欲爲聖明除弊政。敢將衰朽惜殘年。

雲橫秦嶺家何在。雪擁藍關馬不前。知汝遠來應有意。好收吾骨瘴江邊。

此事眞否未可知。要之湘習道術。殆傳之非無因耳。試一閱此詩。朝夕俯仰間。已不勝富貴春夢之感。又何待神仙幻化哉。

(七) 幻兒術

幻兒術者。行者取小兒旋轉之如陀螺。其轉漸次加速。因之小兒自轉不止。遂至離地。上升空中。不可復見。行者一招手。小兒復現於空中。殆如一小點。漸次下降。復增大而爲人形。落於地。旋轉力漸弛緩。以至停止。小兒毫無障礙。安然歸於行者身傍。

(八)幻蛇術

幻蛇術者。行者以小刀切斷長繩爲數小條。各於一端作結。拋於地上。乃鳴鑊鉞及鑼鼓誦咒。稍時。以手指繩。繩忽活動。變爲蛇。其所結一端爲頭。他端爲尾。張口吐舌。其勢猛烈。奔於觀客之前。人皆怖走。而行者以手磨蛇。蛇卽回轉。復變爲繩。

按舊約。摩西以手中杖指江河水。水盡爲血。又能使大蝗遍於國中。因得出埃及。其卽此術矣。

(九)空中遊行術

空中遊行術者。行者起立。以身體向背後傾倚。兩脚由地向上騰起。漸上漸高。遂遊行空中。恰如泅泳者之浮水。然有時往來於羣衆頭上。數次周行。而復歸本位。有時

於觀客中。取其小兒。攜以同遊空中。或使在空中消失不見。又能使地上物品。浮動於空中。任行者之意。上下自在。

按佛經佛大弟子目連。有神足通。常遊於他方無量世界。而耶穌亦能與弟子遊行海中。皆此類耳。

(十) 幻椰果術

幻椰果術者。行者先取空虛之椰樹果殼。以示觀客。表其毫無作偽。然此空殼置於地時。俄焉清水滾滾湧出。乃取盆壺杯等器盛之。一器既盈。復用他器。可取至數石之水。復次。行者更取盆壺杯中之水。注入椰殼中。數石之水注盡。亦毫無漲溢。殼亦空空。并無一滴之水。且依然乾枯。如其本來也。

按此類之術。中國屢聞有能之者。特未目見耳。若佛經則論此類事極多。蓋在印度極平常事。人所共知也。經云。於一毫端現寶王刹。於微塵中轉大法輪。又言。一塵含世界。世界歸一塵。一塵不增世界。無減蓋世尊。一大事因緣。純爲點破衆生。

肉、眼、妄、見、也。

(十一) 行者之祕密

以上述行者有種種幻術。但其行此術之方法。十分祕密。除其師友外。餘人一毫不得聞知。西洋人或其外之印度人。常欲知此祕密。啖以大多數之金錢。然不值彼一顧。蓋彼等除由其本師以口訣傳與弟子外。決不妄傳與他人也。彼於初學時。應有嚴守祕密之誓約。不許爲金錢而洩露。若違其誓約。則有不利。蓋一妄洩。卽失其效力也。而行者習此祕術。殊非易易。需久長之歲月。師事先輩。觀前老成子學。幻尹文子可知。其習得以後。亦無多改良。不過遵古法而施行耳。

(十二) 幻術者幻覺耳

彼爲此等幻術。果含有何種物質的要素乎。實則一無所有。純屬幻覺耳。何以故此等幻術中。所有動物等象。若用照相器以攝取之。唯見行者坐於中央。集中其精神。瞑目凝想。而觀客所見之大蟒。大蛇。芒果等。無一落於鏡中者。

著「印度宗教及哲學」之某君曰。予嘗於其試演幻術時。帶照相器爲數次之攝影。然其不思議之現象。毫不現於鏡中。又若幻兒術。幻蛇術。鏡像中實無小兒。無蛇。祇一行者端坐而集中其精神耳。

由種種試驗結果。可知幻術不過一魔圈在其圈內者。卽生起種種幻覺。足發起種種喜怒哀懼等心情。而一出圈外則毫無所見。又觀客與行者最接近時。則無所見。最遠時亦無所見。又有人在屋頂高樓望之者。亦無所見。可見者惟在施術圈線內之人也。

然則施行幻術之方法究如何。吾人尙不能知。要不外精神鍛鍊之結果。卽西國科學亦無從窺測之。祇得謂由神通力作用耳。

(十二) 約言

要之。幻術行者。但以精神集中之力。使人五感顛倒。睹種種不可思議現象。其術極秘密。然由精神力作用。固可逆料也。

(十四) 評論

瑜伽哲學。關於神通力之主張。與正禪之意見異。即瑜伽學派。甚稱讚神通力。其所謂大宗匠。既得神通。則公言之。而佛教正傳禪宗。殊不以神通為貴。不許昌言。蓋瑜伽為神祕主義。而禪則悟道主義也。按佛法中法門無量。若密宗（即真言宗）又未嘗不貴神通也。以主即身成佛故。今蒙藏二族密

宗傳者 下舉數例。以示禪宗對於神通之意見。

仰山寂禪師。一日忽見異僧。乘虛而至。作禮前立。師問。近離甚處。答云。早晨離西天。師曰。何太遲也。答。遊山玩水。師曰。神通妙用。非無闍黎也。師也佛法却須還老僧。僧云。特來東土禮文殊。却遇小釋迦。遂出西天貝多羅葉。與師作禮。乘雲騰空而去。
按此可見神通與佛法不必為一事。外道往往有神道。而正道不限於有神通也。楞嚴卷九。斥五十種覺。皆指其有神道也。

西京光宅寺。慧忠國師。越州諸暨人。姓冉氏。受心印。居南陽白崖山。黨子谷。四十餘年。不下山門。道行聞於朝。唐肅宗上元二年。敕中使孫朝進。賈詔徵赴京師。待以師禮。敕居千福寺西禪院。及代宗臨御。復迎至光宅精籃住止。共十有六載。臨

機說法。時有西天大耳三藏到京。云得他心慧眼。帝敕國師使之試驗。三藏纔見師。便禮拜。立於右邊。師問曰。汝得他心通耶。對曰。不敢。師曰。汝道老僧今在什麼處。三藏云。和尚是一國之師。何得却去西川看競渡。師再問。汝道老僧今在什麼處。三藏云。和尚是一國之師。何得却在天津橋上看弄獼猴。師第三問。汝道老僧即今在什麼處。三藏良久。罔知其處。師叱曰。這野狐精。他心通在什麼處。三藏無對。

由此觀之。可知正傳之禪。不貴神通矣。

按慧忠國師所以折伏大耳三藏者。以慧忠國師道行高。鍊心入定力強。故大耳無從窺破。此與列子載壺子之折伏神巫季咸。其事恰同也。

道元禪師曰。西天之五通六通。尚不如此土。薤草。種田。都無所用。故震旦以東之先德。皆不力修五通六通。以非切要故。

然則禪家神通妙用如何。龐居士蘊公者。祖席偉人也。不僅於江西石頭兩席。都

有參學。凡有道宗師。大抵接見。其言曰。神通并妙。用運水及搬柴。此又一例也。

按此卽尹文子我與汝皆幻也。安用學哉之意。

洞山悟本大師。初侍雲巖時。雲巖曰。如何是芥子神通妙用。時洞山叉手立近雲巖前。雲巖又曰。如何是神通妙用。洞山珍重而出。

臨濟禪師曰。色。聲。香。味。觸。法。不。受。其。惑。是。爲。六。神。通。

大智禪師曰。不爲一切有無諸法所礙。亦不依知解而住。名爲神通。

此可知外道神通。與正法禪道所謂神通。大相懸殊矣。

第十一章 北美瑜伽與印度瑜伽之殊

(一) 亞美化之調和

瑜伽者。亞洲文化也。今東西交通。一切文化。有互相灌輸之勢。各棄短而師其長。夫生物配合之理。異種動植物。交接而生新者。其繁滋必過於所從出。文化亦然。哲學宗教。無一不爾。故印度瑜伽。至北美而發生一種新光明。應用西國科學。濟以最新

智識。致面目一新。大影響於美國思想界。亦固其所也。然美國關於瑜伽內部思想之根抵。亦未能深入而駕乎其上。惟應用一面。融洽西方智識。殊見有新生氣耳。抑瑜伽中宗派亦不一。北美瑜伽。屬於維登大瑜伽派。而潤色以巴登加理派。又附以新科學解釋。特非純爲西國哲學。仍主瑜伽根抵之理耳。是以欲究北美共和國瑜伽學說之淵源。不可不知維登大派與巴登加理派之要旨。

(二) 瑜伽之意義

由來瑜伽一語。從耶穌教理學所云「由支」(Byz)二字而來。爲結合之義。羈絆之義。絕對與相對結合。天人合一。是其旨也。「瑜伽行法」書中。曾舉瑜伽意義含十一種之多。

一 兩物結合。

二 一物與他物混合。

三 協動二因。所生一果。

四 軍人之武裝。與他職業人之禮裝。

五 關乎發見真理之推理。辨別及應用。

六 表示特殊意義之音響。

七保存所有物。

八一物形體變爲他物。

九靈魂與宇宙心靈之結合。

十心力注於外物之狀態。

十一由冥想及思力專注等之精神統率法。

以上十一義。其範圍甚廣汎。而瑜伽哲學所用。則在冥想、思力專注及結合之三義也。

(三) 維登大瑜伽創立者

北美瑜伽以維登大之哲學爲根本。此派相傳爲大聖維亞薩 (Vyasa) 所創。然初未有確據。多數學者皆以巴達雷那 (Badarayana) 爲開祖。并無異論。此學派發生年代。雖不能明確推考。要在釋尊出世已前。則無疑也。當僧伽哲學創立時代。(約當西曆紀元前七百年頃) 維登大派立義。於吠陀經中之教儀、禮式、崇拜等。非其所重。而於發揮經中精髓。所謂維帕夏都哲學者。乃極深研幾。期探究絕對神靈之真相。及由絕對所生相對界萬有差別之原理。蓋維登大派不重形式。而重真理。主

順乎人心之自然。而解釋一元與多元。平等與差別。神與人之關係。實在與現象之底蘊。而依維帕夏都論。從哲學科學二面以攻究之者也。是故此派學說。亦非開祖一人之力。而漸次於印度思想界。發達長成者耳。

維登大學派之特色。在其根本立義之含弘。爲大思想家所尊信。其占領印度之思想界。上下及二千年。特其最大發展。乃在西曆紀元八百年頃。卽佛教衰頹以後也。

(四) 維登大派與佛教

「印度宗教及哲學」之著者曰。佛教開祖釋尊。出世於西曆前六百年。其宣傳福音。大變印度之人心。破壞舊式之信條。然釋尊之教。傾於消極。偏於空論。彼對於精神思想。追求不已之印度人。殊不以此爲滿足。於是維登大信者。大鼓吹維帕夏都哲學。其寬容度量與含弘之精神。遂使人心風靡。取佛教而代之矣。

維登大書籍最古者。曰梵經。(The Brahma Sutra) 其註解由敘理聖克加 (Shri Sankaracharya) 之大手筆。而現於沙里黑沙 (Sarirak-Bhasya) 焉。

敘理聖克加者。西曆八百年頃之偉人。不但爲維登大學派說明家註釋家。又爲其重要組織之人。而世界最大哲學宗教家也。凡研究維登大派者。無不尊敬焉。

(五) 巴登加理派瑜伽

北美瑜伽。一面祖述維登大哲理。又一面應用巴登加理之瑜伽。而說明其實行法。巴登加理之瑜伽。於西曆紀元前三百年時。由哲人巴登加理氏所發揮。大抵改良自來僧伽哲學。其思想與僧伽哲學同。惟加入人格神之信仰。說明養氣煉心工夫。爲其特色。其煉心工夫。使行者發達精神力。而啟發靈界神祕。爲此修煉工夫。卽名之曰王瑜伽。或曰無上瑜伽。(Raja yoga) 於是巴登加理派哲學。得瑜伽派之名矣。

(六) 瑜伽之分類

巴登加理哲學。其實行方法。卽用王瑜伽。(無上瑜伽) 但瑜伽實不限此一類。有維登大派者。卽良智瑜伽。(Ghani yoga) 主開發良智。而證解脫。蓋純憑理性之力。用真實推理思索方法。而解決最後生死。此一派也。又有保守舊習之信者。用業瑜伽

法。(Karma yoga) 一、本諸因果法則。重儀式。行禮拜。修善行。積善根。由清淨生活。以證解脫法門者。此又一派也。又有所謂一神思想者。用敬神瑜伽法。(Bhakti yoga) 以神爲具形狀相貌。有人格。有徽號。有顯現。超然於宇宙之外。崇拜一神而欲得解脫者。此又一派也。

以上諸派瑜伽。各有特長之點。而今北美瑜珈學派。則於諸家。取其長而去其短。抽其精義。而除其繁瑣。又加以新大陸科學哲學之說明。新智識之調和運用。嶄然成一新學說矣。故較諸印度本國瑜珈。大有逕庭焉。

按由上觀之。文化演嬗之故。可思也。仲尼師項橐。項橐不必賢於仲尼。中國發明羅盤針。西國得以航海。猶太人倡耶穌教。歐洲得以統一其國風。王陽明生於中國。而其學說乃強日本。禪學亦發達於中國。而亦爲日本學家大利用。蓋青出於藍。後來居上。不必其己出也。嗚呼。中國比諸日本。可以豪矣。亦可以愧矣。

第十二章 瑜珈哲學

(一) 絕對神

以前各章所述。皆瑜伽實行方面。然則其學理內容。何如者耶。故不可不於形上學方面。研究之。前已言北美瑜伽。與巴登加理瑜伽異。其根本思想。乃由維登大派脫化而來。故須於其所以採用維登大派學說者。一研究之。第一須注意者。維登大派之絕對觀念也。彼所引古訓曰。

絕對者。永久也。不變也。無色、無聲、無臭、無味、無觸、無始、無終。常超越一切緣起原因。能知此者。得免死苦。(Kathopanishad)

按此與中庸卒章。上天之載。無聲無臭。至矣。老子十四章。視之不見。名曰夷。聽之不聞。名曰希。搏之不得。名曰微。此三者不可致詰。故混而爲一。易繫辭神無方而易無體之意。全同。佛說亦多有類此者。

先聖有言曰。不可以眼見。不可以舌語。不可以心思。我不能知之。又不可以傳人。蓋絕對者。遠離乎知與不知也。(Kenopanishad)

按此與老子開卷第一章。道可道。非常道。名可名。非常名。同。故佛法究竟入於不可思議解脫門。如維摩經尼乾子經等是。莊列亦屢明不可告語。目擊道存之理也。

絕對者。非此非彼。但以「不」示之耳。(Bṛhadaranyakopanishad)

按此與前舉中庸老子易繫辭之不字無字同。又說卦之乾爲天爲圓等無數爲字。其理亦同。蓋易經之無方無體。無思無爲。又八卦之無數爲字。與佛言「卽」言「非」正等也。老子曰。無爲而無不爲。亦然。佛經應用最多者。爲四句離。如起信論云。

非一相。非異相。非非一相。非非異相。非一異俱相。

非有相。非無相。非非有相。非非無相。非有無俱相。又無量義經讚佛偈云。

其身非有亦非無。非因非緣非自他。非方非圓非短長。非出非沒非生滅。非造非起非爲作。非坐非臥非行住。非動非轉非閑靜。非進非退非安危。非是非非非得失。非彼非此非去來。非青非黃非赤白。非紅非紫種種色。

三十二相似可見。而實無相非相色。無相之相有相身。衆生身相相亦然。

楞嚴經卷五、須菩提白佛言、我證空性、解脫性、空諸相入非、非所非盡、旋法歸無斯爲第一、

又法華經曰。止止不須說。我法妙難思。蓋凡言說相皆是虛妄。此臨濟禪宗所以每遇來請法者。輒與以一棒吃也。

夫佛所以用「非」以示正法者。固法爾當然。又卽息爭之第一義。蓋天下萬事莫不始於生分別之見。起諍論之心。初生於心。終害於政。初爭於口。繼爭於手。終爭以水火刀兵毒藥大哉。我佛爲破有法。王使世間永息諍論也。昔劉海峯觀漢宋學之異同。乃作息爭。使其生今日。觀內外之爭何如哉。自非破有法。王孰能息之。破有者何也。精思前舉。諸不無非等。缺性名詞。則諸毒箭自息。毒箭息。夫然後身安而家國可保也。

實我者。存於東西南北上下徧一切處。無乎不在。(Chhandogyopanishad)

按此與前言之非。爲一負一正。當易之「爲」與佛之「卽」也。

雖睡眠中亦出諸想。常覺醒者實我也。不死也。全法界保於此中。一切萬物不能超越。

按楞嚴卷六。文殊揀觀世音菩薩耳根圓通法門偈云。

無聲號無聞。非實聞無性。生滅二圓離。是則常真實。縱令在夢想。不爲不思無。

汝之實我。究在何處。汝應實知。見汝之見。聽汝之聽。思汝之思。知汝之知。此乃真汝也。此乃汝之實我也。實我常徧一切。非實我者皆歸破滅。(Bṛhadaranyako-panishad)

按此卽所謂收視返聽。廣成子告黃帝之旨也。又楞嚴卷六。文殊讚觀世音菩薩偈云。

我今白世尊。佛出娑婆界。卽音等世界此方眞教體。清淨在音聞。欲使心淨、用聞音法、

欲取三摩提。卽大學所謂靜定也、實以聞中入。須用返聽、離苦得解脫。良哉觀世音。觀世

上一切音聲皆由自心妄想乃得解脫非迷信之觀音菩薩也

得大自在力妄想去故

無畏施衆生妄想去

知足寡欲故無畏多求則多畏

妙音觀世音

觀世音提倡返聽返觀自性以教人故號之為觀世音

梵音淨海潮音

大救世悉安寧妄想去則不安寧

出世獲常住

將聞持佛此俗人但知念佛名也

何不自聞聞即聞汝所聞返聞自己慧性

見聞如幻翳一切皆妄想也

三界若空華欲界天無色界天無色

聞復返聞慧性既得翳根除滅

塵銷覺清淨

淨極光通達 寂照含虛

空大學所謂明德與格於上下

却來觀世間

猶如夢中事康衢堯人頌堯曰千歲厭世去而上仙乘

莊子所謂遊於帝鄉黃帝乘龍而去不戀天子位也

成圓明淨妙 明極即如

來為人皆可以為堯舜 反聞聞自性

性成無上道

過去諸如來 斯門已成就

未來修學人 當依如是法

我亦從中證

非惟觀世音文殊為佛之師自言亦由反聞法證

悟 誠如佛世尊 詢我諸方便 救諸世間人 觀世音為最

以上乃文殊奉佛命揀選二十五聖修心之法文殊獨揀觀世音菩薩返聞法門為最宜也不知其原理者則求諸廟中知其原理者求諸自心則知觀世音

救苦救難者。實非迷信。而有最精之理也。然若常人不識字者。難與言理。則制之於外。以安其內。重儀式。行禮拜。亦方便法門矣。彼天主教。非亦有儀式哉。

「彼」遍滿大地而超越大地。大地不知「彼」而地爲「彼」體。「彼」由內部而制馭大地。「彼」爲汝之內我。常恆不滅。「彼」遍滿水中而超越乎水。水不知「彼」而水爲「彼」身。「彼」由內部而制馭水。「彼」爲汝之內我。常恆不死。……「彼」爲不可見之見者。不可聞之聞者。不可思之思者。不可知之知者。此外無見者。此外無聞者。此外無思者。此外無知者。「彼」爲汝之內我。常恆不滅。餘物皆死滅也。(Bṛhadāraṇyakopaniṣhad)

按此與禮記言無體之禮無聲之樂相近。中庸上半言費言行持方法。下半言隱言天道。皆此類也。此段言地言水等。卽中庸今夫天。今夫地。今夫山。今夫水。皆論至及其不測之意也。

「彼」不可以言語述。然依彼而一切言語發。「彼」不可以心思。然依彼而心得思。

「彼」不可以目視。然依彼而眼得見。「彼」不可以耳聞。然依彼而耳得聽。「彼」不可以呼吸生活。然依彼而呼吸以生。故汝應知此爲無上。而非世人之崇拜者也。

(Kenopanishad)

此即中庸視弗見、聽弗聞、體物而不可遺之意。

善男子。「彼」者始爲絕對。一而非二。

實我者。全宇宙之橋梁也。支柱也。微此則無宇宙。

此即易不可見而乾坤幾息之意。

(Chhandogy-

opanishad)

實我者。全知也。全心也。全生命也。全眼。全耳。全地。全水。全風。全以太。全光明。全黑暗。全欲望。全平和。全怒。全靜。全宗教功德。全宗教過失。全一切也。(Brhadarany-

akopanishad)

有一光明赫赫者。潛在萬物中。

此即詩經明在上、赫赫在下之意。

「彼」無形無象。無可比擬。而其超越之力不可思議。「彼」者。全知全能也。「彼」性

固爾。(S'vetasvatatropanshad)

「彼」非生者。不睡不夢。常覺常醒。無所不知。無所不思。無名無字。無以名之。

(Gandapadacharya)

無上者。不生不死。出不沒。不生不滅。永久不變。獨立無侶。不與形骸俱滅。非能害。非被害。非能殺。非所殺。二者皆不可知。

其大宇宙。莫能容其小。微塵不能擬常。現於一切衆生心中。此即孟子所言夜氣也。人皆有之。

(kathopanishad)

實我者。全幸福也。真實在也。大覺也。(Atmapurana)

按此即中庸言大德者必得其位。必得其祿。必得其名。必得其壽。洪範之五福六極。休徵咎徵。皆同此理。聖人之故休徵。現壽富康寧好德。而考終命。狂者悖之。故咎徵現。兇短折疾憂貧惡弱矣。此六極者。今吾國殆全備哉。不務修德息爭。但動殺機。以造六極。試觀近數年來。爲暴惡於天下者。幾人得善終哉。孟子所謂盡心力而爲之。後必有災也。又所謂真實在者。即中庸所謂惟天下至

誠。大覺者。卽中庸所謂惟天下至聖。洪範曰。睿作聖也。

「彼」如日之常明。而無晝無夜也。(U padesahasari)

按此周易離卦之義也。大象曰。明而作離。大人以繼明。照於四方。繼明卽明明無盡以釋卦
之離上離下也。古來世界宗教。拜日者甚多。雖或不拜日。而無一不極贊光明者。其公
例矣。若佛法各派中。以祕宗大日如來爲最尊。亦含此義也。

(二) 絕對者之屬性

由上所述。瑜伽所謂絕對者。卽神 (Brahman) 直譯爲婆羅門。意爲清淨也。 之爲何物。可見一斑。
今更分析此觀念。以供讀者參考。

一、瑜伽所以稱呼絕對者之語。皆曰彼曰其。而不曰神或梵天。梵亦淨也。此其所以爲
哲理。而非宗教也。此絕對者。所以爲絕對者也。何則。神不可名。不可狀。除用其彼
等代名詞外。實無以名之也。此與禪宗之「這個」「那個」「一物」「本分」「本來
面目」等。皆同例。

禪家龜鑑云。有一物於此。從本以來。昭昭靈靈。不曾生。不曾滅。不可名。不可狀。故絕對者。除稱爲絕對者外。言語道斷。心行處滅也。

按此例於老子常見之。其第一章云。以觀其妙。其微。十四章曰。視之聽之迎之從之。二十一章曰。其中有象。其中有物。皆是也。易繫辭亦然。曰雷以動之。風以散之。雨以潤之。日以暄之。艮以止之。兌以說之。乾以君之。坤以藏之。之者何物耶。亦非乾坤。乾坤其後起耳。皆與此同。

二、瑜伽所表現絕對者。文法多用消極語以冠之。即缺性若云不生不滅。不死不變。不易不二。不可見。不可聞。不思議等是也。此亦與正傳禪宗慣用語同。龍樹菩薩曰。佛性者不大不小。不廣不狹。不死不生。

所謂四句離百非遣乃得中道者也。按前語

三、絕對者。若用譬喻表示時。皆以光明明之。亦與禪宗常言昭昭靈靈者同。

四、絕對者。爲徧滿宇宙萬有之實體也。亦與禪云「徧界不曾藏」之那一物同。

五、絕對者。超越時間空間。禪云。縱窮三世。橫亙十方。

六、絕對者。其大無外。其小無內。禪云。細入無間。大絕方所。

七、絕對者。爲全知全能之神。此觀念。正傳禪宗未言明。

八、絕對者。宇宙之大心靈也。正傳之禪。亦說明宇宙大心。臨濟禪師。所謂心法無形。貫通十方。明教大師。所謂細貫隣虛。大包虛空。此外不可枚舉也。

九、絕對者。宇宙大生命也。此觀念。正傳之禪未言明。

十、絕對者。超越也。「靈之自覺」之著者云。絕對者超越時間空間以上。遠離原因結果。超絕明暗二邊。及一切相對境界。

按周易一書。純取二卦相對以成。故其卦序。自首至尾。全係對待。而中庸則但言中。又易亦言中。卽二與五是。其理全通。猶佛法之中邊論也。

「瑜伽行法」曰。主客二觀。卽絕對者一質而二面也。所謂神與人。造物與物。不外一實在之具異形狀耳。

十一、絕對者。非如耶穌教所主創造萬物之神。又非有人格之神。此極宜注意者。
十二、絕對者。雖可與以萬有本質之名。而非萬物之創造者及管理者。蓋酷似佛說之眞如。而甚異一神教也。

由此觀之。瑜伽哲學所以爲一種超絕之唯心論矣。

按此可知佛法以眞如爲根本者。絕無迷信也。

嚴須取大乘起信論及楞嚴經六祖壇經等觀之。而迷信

者由方便法門之像教。流傳失真。忘其本來故耳。

天主教亦像教。拜偶像。用香燭。與佛教儀式同。

第十三章 絕對與相對之關係

(一) 疑問

前已言之。宇宙萬有之本質。絕對者也。大生命也。大精神也。無限也。平等也。唯一也。光明也。雖然。凡此諸點。其原理如何。萬象何以生起。何故一化爲二。何故平等又生差別。何故絕對又爲相對。何故精神成爲物質。何故無限復爲有限。何故生命至於死滅。何故光明復有黑暗。要之。不生不滅存在者。何故生滅現前乎。神者何故爲個

人性靈。宇宙現象乎。此實古今哲人難以解決之大疑問也。

(二) 解答之困難

瑜伽對於此難問。其答如下。

維登大派曰。瑜伽者。以梵神 (Brahman) 爲唯一實在。不變。高明。悠久。不可分析。是以惟不可分者方爲唯一實在。若分則有差別。於論理上爲不可然。則吾人所見相對之現象。果何物乎。蓋非真相而假象。反映於人心目中者耳。按此與佛說略同

維登大之論絕對者曰。絕對之本質。超越一切屬性。超越主觀客觀。而爲生存、知能、福祉之本源。精神物質之本。造物與物。同爲一體。能動所動。具於一身。既自爲原因。又自爲結果。於非實在宇宙中。乃有潛在真理。若現在。若未來。一而已。獨立無伴。無比無偶。一而已。

絕對者外。更無一物。故我人之我。與絕對者之我。不可不同一。而人常以各各差別之我。認爲實有此。乃惑於假相耳。瑜伽此論實達人類可能哲學思想極點矣。席來

克爾云。希臘哲學家之唯心論。在歐洲思想爲最高度。然若比東洋哲學之唯心論。則如日下孤燈。一則光輝。一則半明半滅矣。馬克米由爾曰。維登大派以自我本性爲基。與神性結合。而以爲絕對者。純潔完全。不死不變。唯一不易。在歐洲思想。雖拍拉圖。斯比那莎。康德。黑格爾。張本華等。尙未達於如此高度也。歐洲哲學者。若海拉克理士。拍拉圖。康德。黑格爾等。曾無一人敢登此高塔。此高塔者。風雨不能犯。雷霆不能侵。雖一層一層。層層有級。然始於一。終於一。曰我。曰神。名異而實同也。

按此可知佛說衆生與佛同一性海之尤圓妙矣。

抑此思想。誠爲哲學之最高塔。以最高故。登臨者少。空氣稀薄。膽小者一觸高峯。寒氣不覺肌膚生粟。立此高塔之頂。而俯瞰下界。凡城邑聚落。人畜田舍。皆常人肉眼所未曾見。然若再降於下界乎。殆有不可能之感。此無他。卽所謂不變不可分之神。普徧無殊之靈者。必以此概念爲立脚地也。對於萬殊差別。將如何解釋之乎。世人於此。不免大有爭論。然哲學思想。終必達此高級。亦勢之自然者也。

(三) 某派之解答

雷馬那格 (Ramanuga) 一派。申此義曰。絕對者。在自己內界。有相對元質。其元質表面上雖有差別。而實與本來之神。為同一實在性。猶之人身。各各細胞。雖似有差別。實與人體同為一原。故絕對者中。個人靈性。雖似有差別。而實則同出一本也。由此派之論。現象界所謂個人靈魂。乃由不能見絕對之真相。所生妄境。此靈魂。為無明 (Avidya) 所惑。而由「妄覺」(Maya) 所生。妄覺者。乃生起現象差別之原因也。若借佛教語以說明之。眞如界。雖無生滅。然吾人所以不能見眞如平等眞相者。乃為無明所惑。故現生滅差別之妄境也。按三藏十二部經。都說明此原理。甚繁。不能備舉也。

(四) 解答之難明

以上解答。論理上雖為正當。絕對者不可分也。不變也。唯一也。無始終。無內外也。而根本觀念。乃漸變更。從不可分無差別之內界中。生出差別相對之元質。於是。由一元論而變為二元論矣。夫與絕對者同一妙覺之個人靈魂。何故惑於無明乎。彼無

明一物與絕對者關係如何。無明一物與妄覺關係如何。均未明瞭也。

按此卽孟荀所爭之性善性惡論。耶教之人祖造惡說。天演論之人本禽獸說。而佛經佛與衆生之分界也。大乘起信論。楞嚴卷八。圓覺維摩諸經。佛與各大弟子往復析辯。皆明此義。

(五) 他一派之解答

又有爲說明者曰。絕對者與個人靈魂。如火之與火花。火花散亂。恰如各各別異。實則花不離火。個人靈魂火花也。宇宙絕對者大火也。又有一論者曰。絕對如花。靈魂如香。香味擴散似與花殊。而本來同一。又有論者曰。絕對者如太陽。靈魂如光線。光線雖有一一差別。不能離太陽光源。凡此說明。皆謂現象界從實在界流出。然祇言其能流出耳。至若何流出。則不能知也。

按此理最細。佛多以海水及金礦等爲喻。大乘起信論云。如大海水。因風波動。水相風相。不相舍離。而水非動性。若風止滅。動相則滅。溼性不壞故。如是衆生自性。

清淨心。因無明風動。心與無明。俱無形相。不相舍離。而心非動性。若無明滅。相續

則滅。智性不壞故。

濕喻絕對不變。海水喻法界物我全體。風動起波浪。喻差別妄想惑惱也。

又入楞伽經卷二曰。猶如猛風吹大海水。心海亦爾。境界風吹起諸識浪。相續不

絕。又曰

譬如巨海浪。

斯由猛風起。

洪波鼓溟壑。

無有斷絕時。

藏識海常住。

境界風所動。

種種諸識浪。

騰躍而轉生。

青赤等諸色。

意等七種識。

應知亦如是。

譬如海水動。

種種波浪轉。

又六祖壇經。六祖說明淨土宗念佛原理。而破除迷信。其語尤深切曰。

自性迷。是衆生。自性覺。即是佛。慈悲即是觀音。喜捨名爲勢至。能淨卽釋迦。平直

卽彌陀。人我是須彌。邪心是海水。煩惱是波浪。毒害是惡龍。虛妄是鬼神。塵勞是

魚鼈。貪瞋是地獄。愚癡是畜生。

又黃帝陰符經曰。九竅之邪。在於三要。天發殺機。移星易宿。地發殺機。龍蛇起陸。

人發殺機。天地反覆。
由是觀之。則觀今日。爭名奪利。擾擾生殺。致天地反覆者。皆由心中妄想。孟子謂生於其心。害於其政。汎濫中國。民無所定。佛言猛風吹大海水者也。願國民自反焉。

更由瑜伽上溯古德之說。其言曰。

「彼」神意也以爲。予將爲多體。增其數量。乃以自體化生萬物。陰陽變化。輾轉無窮。(Taittiriyaopanishad)

以是因緣故。善男子。譬如猛火。數千火花。飛散四方。是故一切衆生。由彼常住不變。而出。復入其中。(Mundakopanishad)

夢見車馬。實則非車。非馬。又毫無車轉之軌。凡此諸物。皆由瞬時唯心所造。非可喜悅。非可娛樂。無有幸福。皆自心所見。卽如山河湖沼。河旣非河。湖亦非湖。惟有心耳。
一卽絕對者亦如是。由其創造力中。化生萬物。種種差別。(Yogavasishtha)

有大覺者。知己心中。生一切物。高下大小。如於夢中。與諸同儕。歡樂嬉笑。又如夢中。見諸異物。種種恐怖。(Brihadaranyakopanishad)

按此種人生觀。莊列所常言。若夢蕉下鹿之類。佛經言此理尤多。而詞人詩歌中。亦往往及此。若各種小說起結。亦多用夢。蓋人生誠如是也。

李昌齡樂善錄。淳于棼嘗晝寢。忽見紫衣吏。引自宅南古槐下入。俄至一城。重樓傑閣。金題其榜。曰大槐安國。既入城。又見一吏迎揖曰。駙馬遠來。且少憩於此。此東華館也。居數日。王引見。一見大悅。即以公主名瑤芳者。妻之。未幾。出典南柯郡。政大舉。王甚禮焉。在任凡二十年許。生男子五人。女子二人。無何。主卒方悲慟。問。忽然驚覺。乃知是夢。立命發掘其槐下。果有二穴。中有一臺。色赤如丹。二大蟻處之。即所謂大槐安國都邑也。又窮其穴。直上南枝。即棼所典南柯也。棼大駭異。復命掩之。

由此觀之。蓋人一生富貴窮達。幾何不與淳于棼之南柯駙馬等。耶。將軍也都

督也。皇帝也。一如是焉。已耳。且求若其二十年之太平未易得矣。昔蘇子瞻南
適行於田中。遇一婆。謂之曰。內翰。昔日富貴一場春夢耳。人因呼之爲春夢婆。
噫。智者善觀夢境。則於息爭之道亦得其半矣。

試觀蜘蛛。由體出絲。自由作網。經緯萬千。百萬植物。花果樹林。五穀藥草。皆從地生。
觀人一身。乃有百骸。筋搖血流。髮生毛長。故彼宇宙。由一眞常。化生萬類。此即中唐

可一言而盡也。其爲物不
貳。則其生物不測之意。 (Mundakopanishal)

譬如有人。黑夜見繩。誤以爲蛇。人自迷惑。不見眞靈。妄見世界。乃有無量差別諸法。

(Gandapadacharya)

如一婦人。由其親屬關係之異。乃有衆名。或以爲妻。或以爲女。或視爲姊妹。或尊爲
母。然彼婦人之自身一也。 (Panchadasi)

凡此以上所用夢境網蛇婦女諸喻。要皆明法惟心造之理。佛教惟識論所常用也。

按金剛經偈云。一切有爲法。如夢幻泡影。如露亦如電。應作如是觀。

(六)用譬喻說明之

他之論者。又設喻曰。神與個人靈魂。恰如太陽之影。照于數百萬水滴中。無數水滴中。一一皆含太陽小影。然而太陽無少變化。

此如佛家偈語云。

菩薩大智大勇之號清涼月。

畢竟遊虛空。

衆生心水清。

菩提光明智慧也

影現中。

以真如比月。心比水。月影如悟道也。瑜伽譬喻。又少與佛異。而以實在比太陽。個人靈魂。比太陽之影。水滴比妄覺焉。「良智瑜伽」之著者曰。

水泉隨山脈。分流入百川。

以水比實在。百川比衆人靈魂。山脈喻妄覺也。此語亦與禪家最似。

按蘇子瞻詩云。云何見祖師。爲識本來面。飲水能自知。指月無復眩。

又唐李頎題璿公山池詩曰。遠公遁跡廬山岑。開士幽居祇樹林。片石孤雲。窺色相。清池皓月。照禪心。指揮如意。天花落坐臥。雲房春草深。此外俗塵都不染。

惟餘元度得相尋。余亦有句云、對鏡懷前事、觀花悟夙因、

又宿瑩公禪房聞梵云。花宮仙梵遠微微。月隱高城鐘漏稀。夜靜霜林驚落葉。曉聞天籟發清機。蕭條已入寒空靜。颯沓仍隨秋風飛。始覺浮生無住著。頓令

心地欲皈依。

音依

蓋妙理入微處。超絕言議。無可比擬。無可解說之餘地。不能用哲學論理以推論之。惟有用詩歌詠歎。俛使慧心者俯仰大化中。點頭自悟耳。

按孔子之教。始於詩。終於易。詩可以興。可以觀者。皆比興體。比興即借物以悟理者也。至於易象。仰觀天文。俯察地理。純爲取象矣。故易多贊歎韻文。自來列聖有憂患者。無不學易也。惟其詠歎。反覆。故可悔。往。悟。來。困。而。亨。否。而。泰。蹇。而。解。剝。而。復。豈若兇暴。崛強者。納於罟獲。陷。穿。之中。至死而不悟哉。故孔子曰。天何言哉。四時行焉。百物生焉。家語載孔子觀水。觀欬器。觀金人銘。皆觸物有悟。自淨其意。故達於不怨天。不尤人之域也。

乃至西方聖人。若佛若耶。亦無不以譬喻爲教。故佛常曰。若智慧者。以譬喻得解。老子書亦然。故人生天地中。善自悟。自解。爭心自息。爭心息。夫然後。乃可開口論。天下事也。不然。抱定一「我」字。「我」之權利。橫互胸中。凡有討論商議。皆如羣石之橫擊。一葉蔽目。雖泰山在前。豈可見哉。今日。我有權在手。明日。亡國滅種。豈能慮及哉。是故邵康節詩曰。

心靜方能知白日。眼明始會識青天。又曰。

大甕子中銷白日。小車兒上看青天。邵子常自乘小土車出遊也。

又人有聯語云。

戶外有天來雨露。庭前留地種芝蘭。語亦妙也。

(七) 一元之說明

森加雷加拉 (Sankarācharya) 及其門徒。於維登大派中。最固守一元論。而倡絕對唯心論。絕對一元論者。其說明絕對與相對之關係如下。

馬克米由爾。曾括維登大派綱領曰。絕對真也。世界妄也。靈魂者。非餘物而絕對者。

也。絕對之婆羅門。自入幻夢。覺分其身爲無數靈魂。設五官對境之想像。宇宙以自受束縛者也。

由此說明。則今此之惑。非由吾個人靈魂之惑。而生差別宇宙對象。乃由絕對之神靈自身所起幻夢。而誤認各各別體。因此現出五官對境之妄想宇宙。故生夢想現妄境者。非個人之靈魂。而神自身也。

無限者。自陷於虛妄想像圈中。沒却自己。誤認宇宙現象。而忘其唯一無上之靈。唯一獨尊之我。乃認各各別我焉。蓋神外無宇宙。無人生。神外無神。神內無神。由惟神論根本思想推論時。自生此結果。何則。個體靈魂。畢竟與神同爲一物。但由個人性迷。而生差別萬象。亦卽由神之迷。而妄見差別耳。此論不可謂誤也。

果然。則由神之夢想。而現此生生死死世界。由神之妄覺。(昧覺 *Myia*)而生人類苦痛也。夫旣名爲絕對神靈。應享無限福祉。何故受此夢想世界束縛耶。此非大可怪異哉。

按此條乍觀似可笑。實則卽尙書惟天生民有欲。荀子言性惡。孟子言非才之罪。皆此意也。故宋儒不得已。分爲先天後天之說。佛耶謂爲魔鬼。祇教謂有惡神。赫胥黎則大張反抗之聲曰。必須反天。要皆不得已之結論。蓋無論如何。此世界不得。謂爲可樂及美善也。惟其中有歸之天者。有歸之人者。若佛說開權顯實。則仍歸之人。魔者。卽汝妄心耳。蓋與瑜伽妄覺論甚近矣。

第十四章 妄覺論 (Maya 味魔)

(一) 生死大海

北美瑜伽宗。所主根本思想。爲維登大哲學。前已言之。然於此派中。森加雷加拉之極端一元論。亦所尊崇。故深信絕對者（婆羅門）爲不可分。不變。不動。唯一實在。物質宇宙之塞姆沙拉（Samsara）卽所云生死大海者。乃絕對者自身夢想所化。成由絕對者自誤之結果耳。蓋神者。先誤起個體差別妄想。舍去唯一實在。而獨認無數分離之靈魂。次則又以無數靈魂。爲宇宙萬境。如前所取喻。因已妄想。轉生妄覺。

(味甞)於水滴中。見自影像。妄認實在。迷一爲多也。

按東坡詩。化爲百東坡。頃刻復在茲。亦有此意。今催眠術有於

室中佈置多鏡。令被術者一入其中。但見己身無數。俄焉入定矣。皆心理學上迷誤自己之實用也。

陷於迷見之絕對者。既以自己夢想爲無數差別之靈魂。無數差別靈魂。亦不知絕對者。而妄執物質宇宙生死大海。然個人靈魂。與生死大海。不過絕對者一夢境。凡所見一切世界起滅欣厭。亦不過妄境對象耳。安有實耶。故若一旦吾人靈魂翻然。夢醒於生死大海中。倏登彼岸。又豈難事哉。一旦夢覺。則宇宙爲唯一實在絕對之真理。自在目前也。

按此種境界。不悟者斥爲妄想。真悟者心知其意耳。禪家常喻以有如飲水。冷暖自知。王陽明偈云。

啞子吃苦瓜。與你說不得。你要知此苦。還須自家吃。

又禪家常喻之曰。欲真知此事。如在十字路口。撞見了親爺。相似更不必問別人也。

(二) 神與妄覺

絕對者。必超越所有屬性。乃瑜伽論者一致之意見。故森加雷加拉派曰。

神之本質。非空間延長之物体。又非動靜之主司。又非法則規律。而超乎言議之絕對者也。絕對實在。絕對智慧。絕對福祉也。

故妄覺者。非但由個人靈魂無智而產生。蓋實在之影。所默示宇宙範圍。與其意義而已。此妄覺起原。奧窈難測。僅知爲絕對者夢想所生。非恆常不變者也。顧妄覺雖非真實。而不得不表現。絕對者既不能無。則妄覺自然必有。易言以明之。妄覺者與絕對。如形有影。相將俱生者也。此妄覺者。卽生死大海中。產生一切物質宇宙之原因也。

今借大乘起信論以明之。起信論曰。依一心法。有二種門。云何爲二。一者心真如門。二者心生滅門。是二門不相離故。又曰心生滅者。依如來藏故。有生滅心。所謂不生不滅。與生滅和合。非一非異。蓋無明與真如。二者常不相離。至無明起原。雖起信論

中亦未明言也。

(三) 現象界

夫妄覺既爲絕對者之影。則今吾人所住現象界。果何物耶。則非人生。非世界。而亦非虛無。蓋其相雖妄。而其性自真也。如因繩而誤蛇。蛇相雖妄。而非無繩。故繩性真。是故人生一切活動變化幻想中。而有不幻者存也。馬克米由爾曰。

維登大派。以爲現象世界。無論主觀性質。客觀性質。人生實用上。皆不失其真。與常人心中所見爲真者。亦毫無異也。特立脚地。殊耳。又淺薄之佛教徒。將一切世界。概指爲夢幻者。彼皆非了義也。故維登大哲學派。對於人生觀。綽有各人活動廣大餘地。雖處一切無常之人生。中而有凜凜不可犯之法。則焉。

按佛法亦如此。所謂一切如幻者。尙非究竟了義。乃爲初學者前半工夫而設。若一切皆幻。則亦無因果。無報應。誰復作善。誰畏作惡耶。然則一加一。可以爲五。說食者。可以飽腹矣。一切科學。舍因果皆不能成立。可乎哉。是故佛最後說。

大涅槃經中。不說幻妄無常。乃說常。不說苦空。乃說樂。不說無我。說我。不說不淨。說淨也。此非。餽。釘。半。截。狂。禪。所知也。世有斥佛教爲空者。所斥之效。至狂禪輩而止耳。

夫現象界。雖爲絕對者之夢覺。然在夢境。亦依然不失其爲真實。當其夢時。與醒何異哉。按人往往有因夢而得病。亦有因夢而愈病者。又如吾人因病驚醒出汗。汗是物質。豈得言妄耶。此理尙長。俟諸異日。

(四) 宇宙眞原與無明 (Avidya)

宇宙眞因。絕對而已。一切萬法。皆由此出。卽爲現象界原因之妄覺。亦依絕對者而生也。故妄覺與絕對。由無始來。不能相離。維登大學者常曰。

妄覺者。由神所自起妄想。未易言明。要爲幻妄之一附屬物。自無始來。常覆蔽眞靈者也。

以此覆蔽眞靈故。不見自性。名曰無明 (Avidya) 以無明故。誤認肉體爲靈魂。靈魂爲肉體。或誤認物質爲精神。精神爲物質。自忘璞中之美玉。而自嘆貧窮。自忘永存。

之靈光。而自墮無常生死大海中。不亦愚哉。

絕對者有妄覺。故生無明。無明熾盛內界。強執其所謂「我」。外界遂生「我所有」。「我所好愛」。「我所憎惡」等一切物質對境。種種妄想緣此成立矣。但此無明妄想。所以構成妄世界。所謂生死大海者。其次序如何。蓋人於圓明境中。先設一有無大小。剛柔諸見。成地、水、火、風、空五種原素。名爲五塵。由此外界五塵。轉生內界眼、耳、鼻、舌、身之五根。根塵相乘。展轉而成現象世界也。

如此妄想中所作成吾人自身者。乃由七諦。

第一粗身。第二生力。第三細身。第四動物心。第五人心。第六靈心。第七「我」。

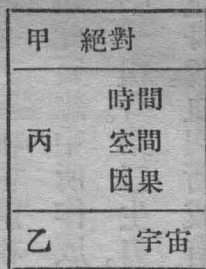
粗身者。血肉所成有形之身體。生力者。生命源泉之勢力。細身者。血肉以上霧氣之身。動物心者。動物本能劣等之心情。人心者。人之智能。靈心者。最高等之心靈作用。「我」者。前六諦之主人。

(五) 吉那瑜伽之說明

吉那瑜伽派。其說明又稍異。彼先自問曰。

無限者。絕對者。何故而得爲有限耶。

以圖明之。甲爲絕對者。乙爲宇宙。丙爲時間空間因果。



絕對者爲宇宙。所謂宇宙者。非但物質界。凡精神界神靈界。存於天地間者。皆入此中。而人身者。不過絕對者之一變形。人心精神。又不過絕對者精神之一部。此等變形。合成宇宙。見此絕對者爲宇宙時。則時間空間因果之大連鎖。因以成

立。吾人束縛於時間空間因果三者之中。恰如戴有色眼鏡而視物。五彩燦然。一旦去此眼鏡。則絕對界本無時空因果諸法。平等平等而已。

吾人見石之下落。則問曰「何故」。此發問之由。蓋謂一切運動。必有所因。非無故自落也。由吾人心中。必謂此石之落爲後起之果。而此以前。必有先起之因。宇宙現象。總不外此也。

然則宇宙者果何物耶。彼果何因而致然。然絕對者絕對也。若有因果。則受外界主宰。豈成絕對。夫曰絕對者。無時間。無空間。自因自果。自存自在。而無相對者也。夫既絕對矣。無限矣。又何故宇宙中變爲有限耶。此則不可知。蓋爲相對時。則不復能成絕對耳。何以故。絕對者不可知。可知非絕對也。若問絕對如何成爲相對。此不可答。因凡可答者。已非絕對。故願自思之。以上之論。其式循環難解。有如此者。

(六) 時間空間因果爲妄覺之和合

吉那瑜伽曰。時間空間因果三者。果何物耶。此三者概念妄覺之和合耳。夫絕對與妄覺。似爲二物而非二也。若有二物。不成絕對。蓋三者并非獨立實體。何以故。時間者。由人心而變。例如夢境。有一夢若經數年者。又有歷數月若一秒者。有時全無時間觀念者。卽此可知。時間短長皆從心生。空間亦然。空間爲何物。吾人不能知。若與他物分離。則不能存。因果亦然。故時空因果三者。若分離則特性消失。例如抽象之

虛空。其形狀如何。吾人所不能思考也。所能思者。不過二物體或二境界之中間者耳。是空間必依他物而存在也。時間亦然。若離去一切而懸想一抽象時間。吾人所難能也。必前後兩事件結合。方起聯續之觀念。是時必依事件而存在也。若因果觀念與時空二者。更難分離獨立。故時空因果三者之附麗於事物。恰如物體黑影。萬物之映入此影中者。名曰宇宙現象而已。

由此觀之。三者既非實有。亦非實無。如大海波。因風鼓起。波雖非大海。而不離大海。雖不離大海。而究非大海。故波非實有。亦非實無。蓋絕對者。如大海。萬有如波。無波。卽無大小波。相有波斯。有大小波。相是爲妄覺。波所以有大小之異者。爲波有形。萬有之形。爲時間。空間因果三者。無波。則無形。故吾人捨棄妄覺時。三者亦滅。

萬有既具時間空間因果三形式。從此三形式以窺絕對者。故得云神爲萬有。雖然。是神貫澈三形式而觀自己乎。抑人貫澈三形式而觀神。或觀宇宙乎。尙無明確之論也。

(七) 說明之不可能

夫一切皆由妄覺而起。然則妄覺由何而起乎。「印度哲學宗教」之著者釋此問題曰。妄覺由何而起。此答爲不可說明。乃維登大哲學者。公同一致之意見。若對於造物者說明其原因理由。則必以造物者受他力之支配矣。寧有此理。妄覺之現。乃與神之性質及存在爲一致者。若以神爲有意志。有欲望。而生妄覺。是乃矛盾矣。夫妄覺原因。卽神自身。若求神自身存在之理。固不可能也。此世界最大疑問。非神無能解答。各學家所斷定者。

(八) 他學者之意見

他之學者。或以妄覺爲自然界法則原理。又爲神之創造力。與神俱存者。由神意思運用之。以暫現於現象界。或曰。妄覺者神之夢想。然夢想相續。亦不失其真。惟由其個個靈魂自覺。而夢想漸次以破。以至大覺焉。或曰。妄覺者神之空想。神陷於空想。以宇宙爲物體化。以靈魂爲個人化。如文學者。由其主觀思想。而作詩歌小說劇本。

又如畫工雕匠。由主觀思想。而爲物體化也。或又曰。神者欲於相對界。差別界。客觀界。現其自身。屢屢試之。終知其不可能。以至中止而退隱焉。印度哲學宗教著者又曰。

上舉之最後一說。乃受佛教思想。及叔本華一流思想之影響。非眞維登大派說也。

又或曰。神先作時間空間因果三抽象概念。以冥想此三原理。故誤認與己相關。隔三種著色眼鏡而自視。故生無明。由無明乃生妄覺而爲現象界焉。

(九)妄覺皆由精神

前述種種意見中。有不可草草看過之二觀念。第一、妄覺必屬於心。由神心中而起。第二、神於此妄覺夢想中。自投其身。而自受束縛是也。故人生苦痛。不幸。災害。皆由神之妄覺而起。此無異論者也。然由妄覺所生宇宙萬象之生住壞滅等。自神視之。皆一瞬耳。自始至終。殆剎那耳。如人於短夢之中。若一生是已。

按前數節屢言神。須知此與吾尙書左傳等言天者同。亦并非固執迷信。亦非必不信。其意自明也。惟此妄覺因何而起。在初學人每事疑惑。自來性善性惡聚訟。皆生於此。惟佛說最爲掃去一切迷信之言。并掃去知識之論。掃之最後。如楞嚴經卷二云。說色受想行識五陰。皆是虛妄。本非因緣。亦非自然。至卷三云。皆是識心分別計度。但有言說。都無實義。并此妄覺亦不可得。

第十五章 瑜伽之人生觀

(一) 浮世

由前所言。以神起妄覺。故成爲宇宙。乃有人生。則此宇宙者。其非真實。自不待言。故「吉那瑜伽」曰。浮世者。與人心相對而存立耳。有心故有浮世。吾等以有五官故。乃見浮世。若有第六官。則必見他世界。況第七官第八官耶。故佛教有第六第七第八第九識及往生他世界之說。故浮世非真存在。不變不動。無限之存在。非在浮世。雖然。吾等現託此世。而於此中活動。亦非全然虛無。蓋浮世者。既非實有。亦非實無。而居其中位者耳。

(二) 人生生活之矛盾

按此所謂矛盾，乍見似怪論，實與周易陰陽之理最合，以陰陽二卦，卦卦排列皆反對也。

浮世非有亦非無。蓋由有無二矛盾律以成立。則人生安得不矛盾耶。不見夫自詡神智之人類。謂可經緯天地。靈長萬物。然彼一身左右動轉。不能出虛空數步以外。數步之外。皆在茫茫不可知之列。所謂神智者安在耶。彼尙自以爲無所不能。無所不知。彼一身之事。煩惱痛切。日夜熬煎。其頭腦無一毫之自由。彼尙不能自解。安問其餘。又不見彼矜矜論自由者。乃爲其欲望所驅。使曾不得稍休。使彼喜使彼怒。日夜使彼作一切違心之事。而不敢不從。甚至爲貪慾妄想所殺。而不敢怨焉。古來英雄末路。大抵如斯。可勝數耶。一面與人講道德公理。一面復生衝動利己心。於毫無自由中。擾擾而呼自由。非大可怪耶。

(三) 兩極端

小兒初生。嬉笑而樂天。彼所夢者。黃金世界也。比漸長而爲青年。更加活潑快樂。失敗也。不幸也。非彼所夢見。絕望悲痛。更不知之。况知死耶。然一旦老景催人。逆境來

襲。凡有希望。皆如夢覺。昔所榮幸。俄化空塵。追憶過去。惟餘零落之痕。遙念將來。日與死亡。爲伍。於是笑者。不得不泣。樂者。不得不哀。慷慨激昂者。不得不灰心。厭世嗟乎。父兮。母兮。生我不卒。日暮途窮。稅駕何所矣。

飽食暖衣。處天然順境者。初不知人生之苦痛。縱有語以人世艱苦者。彼亦將自語曰。予幸而安且樂矣。予室家之富。庭園之美。飲食衣服。無所不足。人世之痛苦。於予何有哉。於此而有以世間飢寒疾病。貧困歎死之實狀。往告之。彼將信乎。否乎。殆亦如秦人視越人之肥瘠也。

有人於千辛萬苦中。經歷一生。彼不知宇宙中有美樂之事。彼不知有所謂喜笑。彼之言曰。予生長於千行淚中。世人汝何獨笑。耶。予將使彼怖畏。使彼與予共泣。此乃予唯一之慰藉也。

其按黃巢張獻忠所以敢於屠殺天下者。豈其心獨與人異哉。亦以
報復耳。有人語余。某傳載張獻忠幼時。其父張翁騎驃過某縣一富家門首。時大雨。因繫驢避雨。門簷下。雨過。蒼頭出詞之曰。吾主人官第也。爾何物。以驢子遺糞溺於此。將白主人答汝。張翁婉謝求恕。蒼頭不允。竟稟主人。主人出大怒。詞令張翁食鹽糞。求恕不得。無何。取自著衣襟。包其糞棄之。主人怒乃已。張翁喪氣歸家。對妻子述

其事時獻忠甫十歲。頓足曰：吾一旦得志，此縣當不留一人。比獻忠作亂，盡屠其縣，果無子遺焉。世傳張一生帳，不掛人頭，不得安眠，由其視人人可殺也。噫！卽此可悟，因果矣。故天下將大亂，其人性必極惡，必務行權勢，比一朝勢移，則出爾反爾，相報無窮也。亦可畏哉！然欲使天下人免仇怨鬱發，必自人人積德行畏因果始。由一人報以及衆人，則祥氣至矣。此治亂消息之機也。

死生亦大矣。人誰無死。萬物不皆死耶。吾等一切進步。一切文明。一切知識。一切努力。一切銜誇。一切名譽。一切利益。一切爭鬪。一切平和。一切苦惱。其結局如何。惟一終點耳。唯有死耳。死者人生最確實之事也。

城市也。都邑也。勃焉而興。忽焉而亡。帝國也。王朝也。忽然而盛。忽然而衰。世界也。天體也。成住壞滅皆屬無常。而况其他耶。是故萬有一切之最終點。死而已。死者生之終也。美之極也。權力資財之竟究也。聖者亦死。愚者亦死。強者亦死。弱者亦死。帝王亦死。乞丐亦死。少年亦死。老年亦死。誰人無死哉。然生者人之渴望也。要求而不止也。噫！此非大矛盾乎。

(四) 人生之真相

母之養其子也。懇切無不至。痛癢關切。過於一己性命。乃子成長後。或爲鄙夫。或爲兇漢。甚至蹴毆其母者。有之矣。而母愛子之情。終不可改。恩愛之鎖。終不可脫。爲母者。千思萬慮。終不離此束縛也。嗚呼。何其矛盾哉。

人誰不望幸福。誰不喜快樂。然真得幸福者。果何人歟。真享快樂者。果幾人耶。生存華屋處。零落歸山邱。青門種瓜人。昔日東陵侯。昨日紅顏今日黃土矣。昨日王孫今泣路。隅矣。夫死者日逼於汝前。而汝不知避也。誰謂汝多智乎。嗚呼。苦樂也。吉凶也。禍福也。晝夜相易。寒暑相運。日月相代。憂喜聚門。慶弔同城。矛盾而已矣。

世有自負改革家者。蹶然奮起。謂將攬轡澄清。以掃一時弊端。乃一經試驗。利未見而弊先生。蓋人生如朽宅耳。升屋修葺。升處先穿。剗肉補瘡。剗處先痛。而凡世間事。何莫不然。弊害之來。殆如人患流動關節痛者。醫其胸腹。則移於兩腕。醫其兩腕。則移於兩脚耳。

案此語却深中我國數十年變法之病根。不可以消極之言而忽之。

人莫不欲得財。然財多者苦痛亦多。因多財而喪命。被人害者不可勝數也。物質快樂。卽生物質苦痛。

精神快樂。亦生精神苦悶。嗚呼。矛盾而已矣。

人之無財也。謂少富則當大快。比其富也。又生他種苦痛矣。人之由賤而得貴也亦然。此人人目前之事。而能解答者誰乎。

人有恆言。基督教者。世界唯一真宗教也。何則。基督教國。皆繁榮故。然則全歐洲。皆基督教。應不復有戰爭矣。必甲基督教國。不復侵乙基督教國。而後可也。今德英俄同爲奉耶穌基督爲教主之國也。相殺不已。至運動回教土爾基以助其攻焉。又同拜一上帝。而互祈禱上帝助己戰勝焉。非矛盾尤甚者耶。

夫動物則食植物。人類又食動物。且人類又互相爭鬪。實則植物又食動物天下到處演此悲

劇也。先哲亦有言。上帝愛物。上天好生之德。嗚呼。何其矛盾也。此可與赫胥黎天演論天難篇參看

人亦有言。進化之道。必經過渡。今之矛盾。爲後之調和階級所經。無可怪者。雖然。終極之調和。何故必經此苦難乎。過渡過渡。何日方達彼岸乎。苦痛苦痛。何日是終極乎。而論者無以對也。不可解而已矣。

(五) 幸福進化說之誤謬

人又有言。夫所謂矛盾者。進化之行程耳。由此以興利除害。救墮落。滅苦痛。最後終有享受幸福之日。此說一出。足令聞者頓生希望。暫慰虛榮之心。又足使安逸者流。獲滿足之願。謂世界雖亂。不過一時。過渡時代一終。則得安樂。衆民雖苦痛。而我之素封終不失。戰士雖慘死。我之功名終無損。且此本無足驚。當進化時代故也。

夫爲此論者。其始終全然矛盾。第一、其所論者。於人世利害一定之分量。假定而不明瞭。第二、所謂進修行程增善減惡之比例。失之臆斷。實一大謬見也。若如所論。則自有世界以來。日日進化。世上善事業當充滿。惡事業當絕跡矣。然而滔滔天下。果何如耶。其實證安在哉。

今有一深山野人於此。目不識丁。凡一切文字教育之事。自始未聞。一旦以劍斫其股。不久創傷復合。恢復本來。反之我等若被此創痕。則不免有死亡之憂。是卽我等進化也。夫文明進步。物質熾盛。雖可取用便利。然一人富而萬人貧。一人成功而萬

衆犧牲。徒供少數富人之奢淫無度。而數億萬良民。爲其奴隸耳。此非目前事實乎。夫人類者一動物也。我爲一動物。但取資生而已足。腹所憂者食耳。身所憂者衣耳。得飽得暖。此外無復可憂矣。若再求欲無已。則快樂增加。而苦痛亦隨之增加。此不易之理也。此與老子五色令人目盲。五聲令人耳聾。五味令人口爽。馳騁田獵。令人心發狂之旨同。今俄國托爾士泰大倡老子學風。當更介紹之。

試觀彼深山蠻民。不知訴訟課稅之事。不辨社會之制裁。不窺人心之險詐。不知慘酷之大競爭。彼泰然自足。凡文明人類之狡黠。我慢。兇惡。殘賊。過於天然動物。幾千億倍。非彼等所知也。我等涉世既多。此境歷歷在目。按觀偵探小說。社會人情可知矣。神經銳敏。所感社會苦痛亦深。欲求無感。觸蓋不可得也。

是故精神幸福之感受強。則同時苦痛之度必增大。所謂進化者。一面快樂增加。爲算術級數。如一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、是之比。而他面苦痛增加。乃幾何級數之比也。如二、四、八、十六、三十二、六十四、是人生果苦耶。樂耶。矛盾而已矣。

(六) 人生之根柢矛盾也

夫吾人之生斯世也。由神之妄覺而生。妄覺者。語如其名。非真而妄焉耳。此妄覺者。乃爲眞神之起因。雖不失其眞。而見皆成妄。且由妄覺而成相對界。雖有相對界。而亦不離絕對。雖不離絕對。而依然妄境。此非大矛盾者耶。按此與周易陰陽反對理同。此矛盾者。乃人生根柢也。果然則人生安得不矛盾乎。是故苦之所在而樂生焉。生之所在而死寓焉。有合必有離。有聚必有散。有盛必有衰。有得必有失。有幸必有不幸。蓋天下之大。四海之廣。有利無害者。古所未有也。嗚呼。矛盾而已矣。凡此對待名詞。易經老子極多。佛經亦多用之。

六祖壇經付囑品所論之對法、亦此理也、

此事如何而得解決乎。使吾人但有福祉而無災害。但有樂園而無穢土。但有歡悅而無煩惱。但有笑容而無淚痕。此殆不可能也。事物真相所不許也。賈生曰。慶者在門。弔者在閭。憂喜聚庭。吉凶同闕。此之謂矣。

(七) 非樂天亦非厭世

吾人之人生觀。既非樂天。亦非厭世。蓋兼而有之。乃人生真相也。塵世之中。利害得

失相混耳。苦樂憂喜相伴耳。一增則他增。一減則俱減。世界者。非善亦非惡也。偏執其一。皆矛盾也。此理與佛法不合。

(八) 善惡者一而已

夫善與惡。利與害。雖有其名。實則無別。天下無純善而無惡者。亦無純惡而無善者。昨之所是。安知不爲今日之非。今日之利。安知不爲將來之害。且同此一事。往往甲方面爲苦。而乙方面則爲樂。火可以焚屋宇。而亦以熟飲食。水爲吾人不可缺之飲料。而亦以漂沒人畜。凡此顛倒。孰知其極。故防。害。之。術。無。他。止。利。而。已。免。苦。之。道。無。他。舍。樂。而。已。脫。死。之。途。無。他。不。受。生。而。已。

死生一道也。善惡一物也。利害一法也。皆一物而二面耳。晝夜也。寒暑也。春夏秋冬也。亦若是已矣。自相反而自相成也。嗚呼。非我矛盾。宇宙亦大矛盾也。人生真相如是。是如是。按此與周易理全通。赫胥黎言。道在田則爲肥。在衣則爲不潔。又老子言。天道如張弓。

(九) 吾人之閱歷

讀者何。不。於。一。己。實。驗。之。乎。昨。日。之。是。今。日。已。覺。其。非。矣。今。年。之。我。又。與。去。年。之。我。交。戰。矣。予。之。理。想。年。年。歲。歲。變。化。不。已。者。也。初。之。但。願。免。爲。人。役。者。今。爲。主。人。翁。而。猶。未。足。更。思。爲。大。富。豪。初。之。效。一。官。一。職。者。今。已。煊。赫。當。世。猶。以。爲。未。足。更。思。執。天。下。之。牛。耳。已。爲。大。國。王。者。又。欲。逞。雄。圖。於。世。界。其。究。也。不。過。空。中。樓。閣。兒。戲。而。已。矣。

(十) 不作惡不修善

有善必有惡也。有利必有害也。故追求幸福者。畢竟追求不幸耳。積善樹德。亦何異炊沙成飯耶。一切撒手。當境放下斯已矣。若夫孜孜於爲善。汲汲於求福。伊古以來。作善作福者。亦何限耶。千生萬劫之世界。固未見。但有幸福之日也。是故一切努力。皆徒勞耳。苦痛既捨。快樂又何足取耶。死既無取。生亦應捨。一而已矣。

汝芒芒然何爲者耶。驢爲主人鞭策不得已而負重。汝何事不得已耶。黃金也。白銀也。珠玉也。糞土也。沙石也。負之於背。其肩痛不相等耶。

黃金絡馬頭者。馬之苦也。黃金爲枷鎖者。人之苦也。汝知之否。

尊敬也。怨詈也。同一煩惱耳。寵榮也。鞭笞也。同一不自由耳。

按此可與魯首數節同看、

行善也。作惡也。皆業累耳。愛河也。怨海也。等苦縛耳。

噫嘻放下哉。解脫哉。一切相對之境。舍施舍。旃休休。(The Song of Sanyasin)

(十一) 汝之妄想無限者也

夫汝之芒芒然者。何爲也哉。非欲充足慾望乎。亦知汝之慾望曾有充足一日否耶。無以喻之。如飲鹽水。愈飲愈渴。欲充慾望。隨充隨生。五官之慾有然。精神之慾有然。凡人心之慾。莫不皆然。畢竟迴首。有何價值。皆一妄覺所變現耳。哀哉。我等乃於幻化妄覺中。追求幸福。追求快樂。東奔西走。北馬南船。虛受一切身心大苦。終有何益哉。

按李太白古今第一豪人也。其門有車馬客詩云。

門有車馬賓。金鞍耀朱輪。謂從丹霄落。乃是故鄉親。呼兒掃中堂。坐客論悲辛。

對酒而不飲。停觴淚盈巾。歎我萬里遊。飄飄三十春。空談帝王略。紫綬不掛身。雄劍藏玉匣。陰符生素塵。廓落無所合。流離湘水濱。借問宗黨間。多爲泉下人。生苦百戰役。死託萬鬼鄰。北風揚胡沙。埋翳周與秦。大運且如此。蒼穹寧匪仁。惻愴竟何道。存亡任大鈞。

人生何故多苦惱耶。天下本無事。庸人自擾之。蓋由人人各奮私智。以改造斯世。爲己任。皆熱中於除害而互相是非。其究也。一弊未除。一害已生。循環無端。紛紜無紀。只增煩悶耳。試觀古今中外。任何國民。能將弊害一掃而空者。有一焉否耶。

彼印度欲維持婦女貞操。故許早婚。早婚雖有效。而人種因以墮落。人種墮落。其弊不更大於婦人貞操問題耶。美國尙自由。避壓制之害。然自由之害。不亦甚大耶。世界各國。今皆苦資本家壓制。而生反對。致社會主義者勃興。然社會主義。其弊害不更甚耶。

妄覺哉。妄覺哉。矛盾哉。矛盾哉。

(十二) 最後之確實

人生真相。不過如此。忍之哉。忍之哉。勿使苦痛縈擾。予心哀痛也。悲傷也。憂勞也。愁思也。慷慨也。到處充滿。亦妄覺而已矣。忍之耐之。此妄覺中之人生。或微笑。或悲哀。或幸慶。或災禍。或苦或樂。或貧或富。千端萬緒。要無一足賴者。無一確實者。妄覺而已矣。其確實者。惟何物乎。卽絕對也。無論動物植物。天地人畜。時運一到。皆沒於此絕對無限茫茫大洋海中耳。嗚呼。此汝最後之確實存在也。

第十六章 眞我論

(一) 引證

欲明瑜伽所謂「我」者。果爲何物。試舉其語以證之。

欲知我者。不須智識。何則。「我」卽全體知識也。譬如燈火。本能自照。不須他燈。

按此與老子卒章意正同。純然爲大。同主義社會主義所主張大抵同此。

「眞我」者。無性。無行。無想。無關係。無變化。無形狀。無罪咎。永久自在也。
中庸末章 易繫辭末

章皆多用無字、金剛
經、多用非字、旨同此、 (Atmabodha)

「真我」之福。雖一分子。亦足覆被全宇宙。「真我」光明。照徹一切。且無上而恆久者也。按孔子謂顏淵曰、一日克己復禮、天下歸仁焉、孟
子曰、雖大行不加焉、雖窮居不損焉、皆此意也、 (Vijnananauka)

「真我」者。語小則微於芥子。語大則逾於宇宙。其性全。其味全。其氣全。其行全。徧一切處無不存在。而無言語。無知覺。常超然於利害之外。此我心中之我。乃「真我」也。信此我而不疑。雖死常存。即老子死而不
亡者壽之意、 (Chhandogyopanishad)

「真我」者一而已。此「我」者遍宇宙之「我」也。 (Mandukyopanishad)
以我之五官滅五官。以心滅心。以利己滅利己。此爲一切之「我」。其尊無上。老子
言立

天子置三公、雖有拱璧以
先駟馬、不如坐進此道也、

無解無縛。非二非一。自然實在。此絕對真理也。 (Yogavasishtha)

惟智者能以言語感覺融於心。以心融於小我。以小我融於大我。夫惟以小我融於大我。故平和。故安樂。 (Kathopanishad)

以我爲空者。死則歸空。知我實存者。常存不死。(Taittiriyaopanishad)

(二)吉那瑜伽著者之意見

吉那瑜伽著者佛福加內答氏 (Vivekananda) 曰。

今人常以爲吾人身體。乃各部機械運動之結果。故吾人腦髓神經等之組成。不過物質之化學的生理的變化。此外更無一物。雖然。身體果何由而構成。耶。其作用之力。何自來。耶。孰統理。是孰綱維。是其元子。結合變化。可由甲身生出乙身。厥故爲何。若僅以馬車運動之理說明之。此囁語耳。若謂心力與各部分質點爲同一分子。此大謬也。須知元力者。非由物質化生。而物質勢力。僅其一面耳。按人身不過十餘種元質。然取十餘種元質配合。不能成爲人。何也。

夫振動元力。增加不已。可使一切物質。無論固體液體。皆生大變化。此世所知也。空氣振動。其度迅速時。雖木器几椅等。可使生化學作用。彼蜘蛛之細絲。加以無限速度。振動則堅於鐵鎖。可以斬伐大木。夫元子運動之勢力。乃如此不思議也。按此可悟即此

吸鍊氣、靜坐却
病之效力矣。

夫吾人身體之元力爲何物。暫措不論。然藉此勢力運動。以吸取外界分子。構成本身。人盡知之。例如吾人取食物。消化之而造成血液筋骨。若欲澈底說明。殊非易。誠不思議之力也。無以名之。名爲靈體。此靈體者。乃一細身。與肉身同。肉身雖化去。而靈體常存。但此細身。又不可僅以力表示之。蓋彼乃不得不依他力以生耳。此力卽名曰「我」。此理詳於大寶積經賢護長者會。

(三) 麤身與細身

由佛福氏所明。則吾人麤身中包有細身。細身中具有靈魂。卽「真我」也。我者。力透細身而及麤身。細身者。爲心之容器。而存於麤身中。所謂我者。存於細身之主位。我非心而能役使夫心。力透於心而號令身體者也。如甲有我。乙亦有我。各人各有我。有細身。以號令其麤身焉。

(四) 我之徧在

然則我者何也。其性質如何。我者非身體。非精神。無形狀可見。以無可見故。故無乎

不在。此與中庸體物而不可遺、易神無方而易無體、張子四銘皆通、

時間空間。皆依心而後生。因果由時而後有。故時空因果。皆生於心。離心則三者皆不成立。我亦非心。亦無形狀。故超越時空因果。

我既超越時空因果。則我無限。無限斯無量。無量則惟一無二。惟一無二。故不可分。然則謂甲有甲。我乙有乙。我者。謬誤之見解也。各人之我。皆真我之映像耳。

(五) 我之自由

我不受因果時空之支配。我者一大靈體也。大自在也。我者。決不受一切束縛。有束縛則非我也。然亦非故作。此想法爾。如此。即所謂各人之我。所受時空因果之制限。亦僅其表面。實際。并無束縛。人苦不自知耳。故知各人之我。皆未嘗不大自在也。大自由也。真平等也。無死無生。無去無來也。彼以爲有生死去來者。由其妄覺。自喪。真我。故失自由耳。

(六) 我無生死

我無限也。徧在也。去無所來。無處生。亦非來。死亦非去。有生死者。僅肉身耳。有生滅者。惟心耳。肉身既非我。生死何與我事。心既非我。生滅何與我事。身如燈火。倏爾變滅。心如流水。念念不住。然身心俱非我。「我者」一大靈也。靈故不變不動。唯一徧在無限也。

有變化則有限。若謂無限之變化。決無此理。一切運動。皆爲對待。宇宙間法。事物無有常住。刻刻變化。時時運動。然窺其全體。實無變化運動。實非對待。故無限之一。無變化。無運動。無對待。此乃真我也。

今執人而語之曰。我存於普遍中。不存於有限中。人乍聞必驚怖。以爲何以我能透過宇宙而活動。用他人之足而步。用他人之口而語。用他人之鼻以呼吸乎。若然。我不消失其人格乎。抑思汝之人格。果安在耶。

(七) 無我論

不見夫嬰兒乎。初無鬚髯。比其長大則有之。若以嬰兒之身爲人格乎。則長大後人格早消失。若以長大之身爲人格乎。則嬰兒之人格亦早消失。汝之人格在此。耶在彼。耶抑均在耶。方爲嬰兒時。汝長大之人格安在。既長大後。嬰兒之人格又何往。方長未長。昨日今朝。今歲明年。於其中間。人格長成。定在何時。輾轉自求。其可得耶。且使有人一朝而折其足。則可謂失其人格乎。然則傷其一指。亦失其人格耶。又我居今日。昨日之人格安在。待至明日。今日之人格又何往耶。

按楞嚴卷二云。佛言。大王。汝之形容。應不頓朽。波斯匿王白言。世尊。變化密移。我誠不覺。寒暑遷流。漸至於此。何以故。我年二十。雖號年少。顏貌已老。初十歲時。三十之年。又衰。二十於今。六十又過於二。觀五十時。宛然強壯。世尊我見密移。微細思惟。其變寧爲一紀。二紀。實惟年變。豈惟年變。亦兼月化。何直月化。兼又日遷。沈思諦觀。剎那剎那。念念之間。不得停住。故知我身終從變滅。

由此觀之。汝應當知身體物質。變化無常。代謝不住。如幻如化。無可控捉。不可思念。

何以故。人世間法。一切無常。故非眞實。故無可貪愛。故愚人。不解智者知之耳。若汝求汝之眞人格乎。是亦非無。惟須除妄。妄有限。妄念入無限。妙門則汝人格。宛然湛在。何以故。應知遷變不住者。不可爲人格。而無限常在者。乃人格也。誠識此眞人格。則與天地兮。比壽與日月兮。齊光先天地。而生後天地。而存矣。昧乎此義。而營營者。皆自促其亡者也。舍生而趨死者也。譬如有人。棄其全體。而以一血輪細胞。剝那代謝之生死。爲生死。可謂愚矣。若不以大宇宙精靈之生死。爲生死。而以一己軀殼。生死。爲生死者。正與彼同耳。不亦大可哀耶。夫大宇宙者。法固不生。又何有死。死且無有。我復何畏大雄大力大無畏。我乃可爲一眞人格矣。乃爲眞我矣。

(八)神者我也

我本自在。我本完全。我之本來面目。有誰束縛之耶。誰謂我本性不完全耶。古今東西。先覺如林。宗教如麻。哲人如鯽。或著書。或立說。或祈禱。或默坐。或稽首。或求神。或拜天。彼芒芒然。何爲者耶。何舍其近而求諸遠耶。近者何耶。卽「我」耳。

「我」者我心內界之神也。卽「我」之聖哲「我」之天「我」之上帝「我」之佛祖也。「我」之神殿「我」之禮拜堂「我」之極樂園也。彼捨我而外求者何爲乎收視返聽。「我」自圓滿是故「我」欲求神不可不求「我」內界自性之神也。按此與陸王學說六祖壇經最近皆

直指本心自性也

(九) 小我之拋棄

真我者我神也。天之光帝之德也。至大無外。圓滿無憾也。然人不知不貴者何耶。是無他。以局促於小我故。彼雞鳴而起。孳孳爲利。養小以害其大。遂至虛受一切身心大苦。無量逼迫。難舍難離。甚爲可愍。其結果也。盡心力而爲之後。必有災失馬者。未必禍而得鹿者。未爲真。營營汲汲。斷送大我於夢泡幻影中。曾不悔悟也。不知我者。惟真我耳。真我者。惟心靈耳。人類最大利益利益此也。最大幸福幸福此也。最大自由自由此也。若小我者不能福我而常累我禍我。則直拋棄之已耳。此真我之幸福也。

(十) 瑜伽與倫理

世間一切教化。皆有倫理以範人心。方面雖多。要其中樞思想。亦惟一耳。一言蔽之。利他而已。親親也。仁民也。愛物也。民吾胞。物吾與也。然此思想之大本。必由宇宙一體觀念而生。若不知此。則四海兄弟之義。無從建設。所謂利人。何爲而不憚勞乎。雖然。民胞物與。非空言而已。此萬物一體之達觀。大慈大悲之同情。天人合一之妙致。斷非執著小我者所夢見。蓋養其小體。小人之常也。彼尙不拔一毛。何以兼善天下。所謂胞與。盡虛言耳。所謂道德。只自欺耳。所謂聖訓。盡芻狗耳。夫實踐利他之義務者。決難望諸執著小我之人。必也啓小我之黑暗。現大我之光明者。乃能之。故真能拋棄小我。寶貴大我者。其於倫理道德之事。不煩言而解矣。本立而道生。本治而末自不亂也。

(十一) 無知者痛苦之母也

人莫不欲避苦痛。而常與苦俱。此何故也。咎在無知耳。無知者。苦痛之母也。彼不見。

無。限。之。我。不。死。之。我。純。潔。之。我。完。全。之。我。而。局。於。血。肉。之。軀。以。爲。『我』。在。是。矣。於。是。遑。遑。於。利。名。求。榮。反。辱。求。利。得。害。求。樂。得。苦。如。老。象。入。泥。不。可。復。出。日。夜。叫。號。而。莫。知。所。由。用。力。愈。多。其。苦。轉。增。不。可。哀。耶。世。有。愚。人。不。自。除。其。妄。覺。欲。輕。減。其。苦。悶。豈。可。得。哉。

是。故。欲。除。苦。痛。在。識。真。我。畏。影。反。走。不。如。安。坐。若。舍。我。而。芸。人。文。明。也。智。識。也。進。步。也。其。求。愈。遠。其。苦。益。增。且。利。己。主。義。之。發。達。至。手。執。利。器。掠。奪。他。人。所。有。侵。害。他。人。生。命。亦。謂。爲。文。明。焉。以。此。文。明。求。欲。脫。人。生。之。苦。痛。而。增。世。界。幸。福。者。譬。猶。飲。醜。止。渴。抱。薪。救。火。而。已。哀。哉。

(十二) 眞我之自覺

古。有。孕。獅。求。食。山。野。失。足。而。死。小。獅。出。生。無。母。母。羊。乳。之。養。如。己。子。獅。兒。既。長。食。草。飲。水。與。羊。無。異。亦。不。自。知。爲。獅。子。也。他。日。有。猛。獅。至。羣。羊。皆。奔。獅。兒。亦。怖。走。猛。獅。憐。之。一。日。乘。其。睡。近。語。獅。兒。曰。勿。怖。我。『汝』。獅。子。也。獅。兒。不。信。乃。與。同。詣。湖。水。見。所。照。

影恍然自覺。果爲獅子伏地。大吼百獸震恐。

眞我者。獅兒也。勇猛無畏。乃自忘爲獅兒。作野干鳴。野狗也。不識自性中大靈圓滿妙

樂。而日爲假我皮殼所拘。生死也。病苦也。憂惱也。稱譽也。譏毀也。日爲此而勞其神。

此自忘爲獅兒。而作野干鳴也。嗟乎。何其愚哉。

毀譽憂樂。得失利害。果由何起耶。譬諸昏夜路傍植一朽木。盜賊過之。則以爲警吏之來捕也。思婦望之。則以爲情郎之相待也。小兒遇之。則以爲鬼魅之作祟也。比至明旦。則非警吏。非情郎。非鬼魅。只一朽木耳。是故法本無相。因迷妄覺。有如病目見空中華。汝目自病。空本無華。不求自性解脫。而怨天尤人者。皆妄覺也。是故智者不論人非。不求人過。不咎衆生之難度。不詬世間之惡濁也。自覺而已矣。我苟自覺者。外界之惡濁。與身體之苦痛。固無如我何也。按今世之笑罵派。正與此反。彼除我一人外。人皆可罵也。

昔有一王。侵入印度時。受師之教。至印度必延訪聖人。乃廣求之。得一老聖者。坐於石上。王大喜。乞與共至其國。聖者曰。予居此山足矣。王曰。朕世界之王也。將與先生

以資財田宅名位。聖者曰。予坐此石上久矣。無所用之。王曰。不從我將殺汝。聖者笑曰。愚哉王也。汝焉能殺我。予遊六合之外。以宇宙爲旦暮。不知生死爲何事。汝云何殺耶。

按亞力山大東征印度時。過波斯。訪希獵聖者德格尼士。(Diogenes)時德格尼士方居一木箱中。向陽而曝日。常不食。以手捧水而飲。亞力山大至箱前。問之。三問而不答。王曰。先生亦有求於世乎。良久。德格尼士曰。有之。卽請大王離吾前。勿遮余日光。是也。於是亞力山大喟然曰。使吾不爲亞力山大王者。必爲德格尼士。高士傳。許由隱沛澤中。堯讓天下於許由。許由不受而去。遁耕於中岳。潁水之陽。箕山之下。堯又召爲九州長。由不欲聞之。洗耳於潁水濱。時其友巢父牽犢欲飲之。見由洗耳。問其故。對曰。堯欲召我爲九州長。惡聞其聲。是故洗耳。巢父曰。子若處高岸深谷。人道不通。誰能見子。子故浮游。欲求聞其名。譽汗吾犢口。牽犢上流飲之。

噫。誠。有。如。此。民。格。者。則。唐。虞。揖。讓。又。何。難。哉。共。和。民。格。應。以。此。爲。標。準。人。皆。爲。堯。舜。則。人。人。有。大。總。統。資。格。不。虛。矣。又。何。用。兵。力。選。舉。哉。

一千八百五十七年。回教之亂。時有一行者。爲衆所瞻仰。回教徒刺之。幾死。人乃捕回教徒來。欲使行者殺之。行者不顧。曰。否。若人者。彼（淨神也）也。彼也。言訖。而絕其冤。親平等愛友。與仇之實行。有如此者。此可與張獻忠事對看。使知當今之世。提倡本書學理之因果效驗矣。

（十二）瑜伽與禪

正傳禪法。以我爲自性清淨心。或曰本來面目。或曰自己屋裏主人公。有種種名目。畢竟不外昭昭靈靈之心性耳。此心性一點靈明之理。退藏於密。放彌六合。在天爲命。在物爲理。在人爲性。天以之高。地以之厚。火以之然。水以之流。無二道也。所謂我者。禪家僅謂之精神。瑜伽論師。謂其存於精神以上。但其以我爲普徧宇宙。則與正傳禪法全同也。

宋長沙招賢大師上堂示衆云。盡十方界。是沙門眼。出家修盡十方界。是沙門全身。

盡十方界。在自己光明裏。盡十方界。無一人非自己者。又雲門山。大慈雲匡真大師。上堂示衆曰。人人盡有光明在。看不見時暗昏昏。怎麼生是諸人光明在。衆無對。自答曰。僧堂、佛殿、廚庫、三門。

又道元禪師曰。汝應當知。佛法所謂心性大總相法門者。人一法界。不分性相。元無生滅。乃至菩提涅槃。無非心性。一切諸法。萬象森羅。惟有一心耳。

由上觀之。禪家所謂「我」。與瑜伽所謂「我」。甚相似矣。

按與陸王學派直指本心者。大抵相同。故陸王從禪出也。

第十七章 大自由大解脫

(一) 引證文

瑜伽之大自由主義。卽大解脫主義也。今略舉如下。

能知神者。離一切縛生死等諸苦惱。一切解脫。(S'vetasvatatropanishad)

按孔子五十學易知天命。故論語卒章曰。不知命。無以爲君子也。子謂子夏曰。汝

爲君子儒。無爲小人儒。子夏曰。商聞之矣。死生有命。富貴在天。君子敬而無失。蓋知命卽爲君子。儒不知命卽小人。儒子夏聞於夫子者如此也。易道至大。皆明君子之道。終於窮理盡性。以至於命。樂天知命故不憂。中庸知人知天。皆謂此耳。今之人行。有不得非怨天。則尤人。怨尤不已。則忿嫉形於詞色。爭奪見諸行事。搶攘鼎沸。且大呼曰。吾以圖國利民福也。噫。

清淨無欲。精神平靜者。得真我之光榮。得消罪業。得度苦惱大海。(Kathopanishad) 愚昧無知。故生貪欲。貪欲若消。自得解脫。故消滅貪欲者。解脫惟一妙道也。不知有真我者。則爲奴隸。真知真我者。大自由民也。(Yogavasishtha)

按孟子曰。養心莫善於寡欲。其爲人也寡欲。雖有不存焉者寡矣。其爲人也多欲。雖有存焉者寡矣。又曰。夜氣不足以存。則其違禽獸不遠矣。又曰。人之所以異於禽獸者。幾希。庶民去之。君子存之。夫存者何也。卽寡欲耳。人見其爲禽獸者。卽貪欲耳。至於佛法。立言圓妙。常苦不得其真象。佛言人爲惡業。隨業輕重。來生應墮。

惡道。惡道有二。曰畜生道。餓鬼道。地獄道。夫所云來生。人或未信。然應當知。墮惡道者。何必來世。愚蠢不悟。卽畜生。貪渴無饜。卽餓鬼。爭殺受苦。卽地獄。觀夫歐洲。今日。刀山。劍樹。數千萬人。眠食於泥濘。冰雪。毒藥。大猛火中。汝應當知。業報尙待死後耶。此等苦痛。并非天降。皆由衆生。貪名利。貪權勢之結果也。人發殺機。天地反覆。須知此大苦惱。皆由貪妄心起。自作自受。不知解脫。反謂爲文明。亦可憫矣。豈惟歐洲。凡國內爭。亂皆少數。貪慾野心者。妄想所結。惡果耳。夫彼貪慾已發。虎兇出柙。誠無可如何。然要知。皆數千年輿論所造成。使人人死於空名而不悔也。若夫國民救國。自有正法。堯舜禹文。亦一國民耳。有天下而不與。非貪而利之也。有一大河。貪欲是名。妄想涎水。滔滔流行。渴沫噴薄。地維爲傾。嗔恨暴流。電擊雷轟。癡愛蛟鰐。張牙飛舞。毒龍惡蛇。憑潮嘯怒。兩岸愁山。雙插雲路。狂濤昏夜。匪舟可度。萬怪驚惶。遷流轉徙。衆生叫苦哀鳴。無已智者。教爾知足。知止。立到彼岸。皆大歡喜。

(Vairagyasataka)

解脫者。非天之上。非地之下。非人之中。乃汝靈知。從清淨心出。(Yogavasishtha)

知我與衆生無二無殊。何憎何愛。知萬物一體者。何憂何懼。(Isopanishad)

私欲既盡。則真我湛然現於無上大光明中。所適無非幸福。所向無非樂園。(Drgd-

isyaviveke)

無憎。無愛。無野心。無妄見。無倨傲。無嫉妬。無一切世出世間。無慾望。亦無自由。一切無有。乃真自由也。真幸福也。

無淨。無垢。無苦。無樂。無聖。凡。無禮拜。無經典。無殉道。凡此一切。非我所有。我且不受。樂。何況有苦。我且不受。福。何知有禍。我不知。生。何況有死。我不識。我又安知人。我不識。聖。賢。不知。徒衆。不知。親愛。不知。族。姓。無知。無識。(S'ankaracharya)

按此語爲上智人說。切勿誤會。

闇然如愚。塊然如癡。自在不羈。如君和靖。善下如僕。臨大難。不懼。如勇士。人或尊之。或侮之。彼一無所知。是謂大智。彼歡然有餘。萬物不足。(Vivekachudamani)

雖住塵世。恍兮若無著。是曰解脫。雖處苦樂。顏色自若。與物往來。而心無所動。似有憎愛怖畏。而無適無莫。中實無感。是曰解脫。與世往還。而無所礙。彼不畏。人人亦不畏。之言無言。笑無笑。無憂無樂。是曰解脫。雖有塵勞苦患。而不改其樂。雖擅學術技藝。而常若拙。彼雖有心。常若無。有是曰解脫。(Yogasishtha)

何者爲荆棘。何者爲桑麻。何者爲珍禽。何者爲毒蛇。孰爲親愛。孰爲怨敵。誰爲珠玉。誰爲糞土。誰爲善人。誰爲朽骨。一入我寂靜之境。皆作平等觀。(Bhartrhari)

(二)重要觀念

瑜伽解脫法之重要觀。分析之如下。

- 一、萬有一體。一切平等。
- 二、放舍欲望。勿求快樂。
- 三、是非得失。一切超然。
- 四、憎愛舍受。一切無著。

五、我者不生不滅。我者永久不變。

(三)著「心靈自覺」者墨克宰氏之學說

墨克宰氏曰。快樂決非人生目的。何以故。五欲之樂。使人疲勞。終於生厭。名位財勢。一切塵緣。束縛吾人。使跼踖於狹隘之天地。哀哉。無智追求無已。如夸父逐日。終無得時。

一切痛苦。無智爲母。實智忽生。豁然大悟。

解脫者。人之大智也。知我者。所以知天也。

彼(行者)其處世。無執著心。宴處超然。智中之智。外美惡。逸毀譽。遺苦樂。彼公言曰。我永生不死。

(四)「吉那瑜伽」作者之意見

作者曰。我本解脫。我本完全。我本自由。何以故。真自由者。不制於外物。

此言本來解脫。與正傳禪法亦無異。學人曰。請師示我解脫法門。師曰。誰縛汝。

又言本來完全者。佛經亦言一切衆生。皆有佛性。按儒教亦言人皆可以爲堯舜、

作者曰。若人以爲不自由而求解脫者。乃至危險。至誤解。汝莫作是念。我不自由。我不快樂。我受束縛。我誠可憫。此大不可謂之無繩自縛。

古有山中一行者。日夜快樂。唱云。我幸福哉。我幸福哉。猛虎聞聲。躍而銜之。行者身橫虎口。猶唱曰。我幸福哉。我幸福哉。如是修道者。奚止數輩。雖身爲敵斃。而仍祝福不止焉。按此與莊子之旨小異。莊子病。單豹養其外。而虎食其肉。乃自處於鳴不鳴之間。較老子云無死地者。蓋淺矣。

(五) 解脫法

前言脫去一切苦痛。免去一切束縛。乃爲完全之人。固已。抑人生乃由絕對者之妄覺而起。矛盾與衝突。勢所不免。故雖欲去苦就樂。然一苦既去。而一苦又逼人來。快樂亦然。一樂既得。而一樂又惑予心。故追求快樂者。終不得快樂焉。利害得失。毀譽貧富。貴賤上下。其道亦然。欲去害而得利。舍失而求得。免毀而全譽。辭貧而居富。厭賤而希貴。離下而居上。人之常情也。雖然。有利則有害。有幸則有災。

二者殆如影隨形。任如何奮鬪努力而終不出人生矛盾之域也。

然則大解脫之道可知已。必也不厭苦不求樂不貪利不避害不辭貧不居富。凡對待諸境兩俱排舍。順逆等觀。苦樂兩忘。既不求束縛亦勿求解脫。此誠截斷兩頭中空無性之妙諦也。此解脫之捷徑也。大自由之不二法門也。正禪所謂

善惡不思。是非莫管。放舍諸緣。萬事休息。

亦與此同旨矣。瑜伽更曰。

貪愛中無自由。名利場無真理。

人若思得婦人爲妻者。不能爲圓滿之人。人若制於憤怒者。又有少量資產者。則不能出妄覺之門。故須盡拋舍之。(The Song of the Sannyasin)

前不見古人。後不見來者。東風吹落花。故鄉安在也。

天地爲汝家。萬物爲汝友。蒼空汝華屋。綠草汝牀褥。此卽莊子天地爲棺槨之意。涓涓溪流來

去自由。遇食則食。勿求其味。此卽孔子食無求飽。聞韶忘味之旨。(The Song of the Sannyasin)

見婦女如母見金玉如土芥見衆生如己是謂大智。

此與列子視人如豕視我如人之旨相同，即佛之觀法也。

須用觀法
乃及此 (Smṛti)

無智諸愚夫。噉。嚼。汗。池。魚。一。吞。色。慾。鉤。大。命。在。須。臾。故。有。智。者。須。遠。女。色。離。塵。世。遠。避。婦。女。放。棄。塵。世。者。最。上。幸。福。也。(Yogavasishtha)

方。貧。求。富。苦。既。富。看。守。苦。取。舍。皆。苦。不。如。去。之。(Panchatantra)

與。其。怒。人。不。如。克。己。何。以。故。怒。能。害。己。故。(Jivammukivevaka)

一。切。衆。生。皆。愛。生。命。須。常。度。量。與。彼。同。情。(The vartika)

克。己。惠。施。同。情。慈。善。必。須。學。之。必。須。行。之。(Brhadaranyakopanishad)

欲。望。者。最。大。之。苦。無。欲。者。無。上。之。福。也。(Vairagyasatake)

汝。欲。講。論。哲。學。任。汝。雄。辯。汝。欲。崇。拜。諸。神。任。汝。稽。首。汝。欲。讚。美。上。帝。任。汝。歌。舞。雖。經。種。種。作。爲。百。千。萬。劫。無。由。解。脫。身。心。大。苦。眞。解。脫。者。汝。之。一。心。也。(Vivekach-

ndamani)

「吉那瑜伽」作者又曰。

世有坐對河流而渴死者。又有看守庖廚而飢死者。人笑其愚矣。雖然汝亦如是。宇宙妙境。生意滿前。汝不能知作業。自縛坐受苦惱。豈不哀哉。

按中庸曰。人皆曰予智。驅而納諸罟獲陷阱之中。而莫之知避也。與此意同。正傳禪法。亦曰坐守飯籩。餓死者多。坐臨大海。渴死者多。此與瑜伽酷肖也。

第十八章 應用論

(一) 動中靜

前章既述瑜伽哲學見地。茲更就吉那瑜伽作者意見。應用於人生實際之方法述之。其言曰。

瑜伽可貴者。在其動中靜之工夫。平靜者事功之祕訣。維登大之極致也。若偏於消極。受動欠缺活潑。則失其真義。木石牆壁。皆可得道。土塊泥石。都是神仙矣。夫不活動者。雖加感情。亦決不動。而維登大之極致。在於活動中。保持平靜。所謂

八。風。吹。不。動。火。裏。生。妙。蓮。者。此。之。謂。矣。

成功祕訣。在感情不起刺激。感情之激動愈少。事功之成就愈大。若放縱感情。濫用勢力。則神經擾亂。舉措乖方。何以成事。

精神平靜。則全勢力集中。收效甚易。自古偉人成大業者。莫不由此。故寧靜致遠。此歷史人物之成案也。彼性情沈靜。故措施裕如。當大事而不亂。若器小量淺。觸物易動。輒起憤怒忌嫉者。徒自勞神。又必僨事。此瑜伽鍊心之學。所以非屬空論。而可應用於實際也。

二二 理想之用

理想常較現實進一步。人所共知也。理想有二。一爲向下理想。二爲向上理想。向下理想者。本欲使衆生祛貪嗔癡之凡情。但以理論高而難行。不爲人所信從。乃反投以利己主義。與現世調和。彼不覺稱快焉。

雖然。世人所謂實際者何耶。好酒者以酒爲性命。而謂禁酒不可行。好財者以貪爲

正當而笑仁義爲妄談。如何而能與彼調和耶。是故吾人所謂理想之用。不必向下而須向上。無謂之調和。殆無取也。

(三) 汝者誰耶

吾人所主理想無他。自反而已矣。汝者誰耶。汝神聖也。何不自愛。汝之靈本清淨。本自由。本完全。汝之靈豈有生耶。豈有死耶。而汝乃以爲有死。自生恐懼。亦迷信甚矣。汝常嫌世界不光明矣。汝憤世路不平矣。人道黑暗矣。汝所嫌所憤皆非也。一葉蔽目。不見太山。汝若開目十方。皎然。

歎人生黑暗者。憤浮世污濁者。非汝耶。固汝之愚亦可憫耳。吾人以此足爲實際應用者。何哉。蓋此理非遁迹荒山。世外神仙所孤倡。乃曾居萬乘而營四海。手麾百萬貔貅。身濟兆民安寧之王者所發見而實行者也。王者爲亞。鷲納 (Arjuna) 曾往來千軍萬馬中。猶以此最高哲理教其臣民而應用於人生實際。豈腐儒空論可比哉。若以吾人之清閒。比此王者。可謂一事無爲矣。尙自諉爲無。

暇研究乎。

此與吾國黃帝且戰且學仙、以出世法爲體、入世法爲用者合矣、

由此觀之。假使吾人眞欲實現其理想。俾之向上。亦有何難。惜世人多安於向下耳。彼尙護其所短。充其私智。可謂愚哉。誠能努力向上。則現實之事。自可漸與理想調和矣。

(四) 瑜伽與道德

瑜伽哲學之中心。不二是已。宇宙一生命也。所有事物之差別。非種類差別。僅程度差別耳。一切衆生皆同一類。不過身心發達程度攸殊。遂多墮於差別之見也。

有人反對動物生理解剖。予問之。其人曰。解剖者慘酷之極也。夫生命一耳。人類之生命不滅。動物之生命亦不滅。人與動物僅程度相差耳。由宇宙立脚地以視之。人類與動物相去幾何。如自九霄高空下視。所謂峻谷高山。亦相等也。

若神以其子女之一部。稱爲人類。以其餘稱爲動物。特驕寵其一。而摧殘其餘乎。此等之神。其惡甚於魔鬼。若有如是神靈者。予甘願與之爲敵。激戰而死。不願爲彼禮。

拜也。

按有神與否。甚難言。今分三派論之。

一、中國派之天道。中國天道。向在若有若無之間。有時言福善禍淫。有時言天道遠而難知。自太史公作伯夷列傳。太發難天之疑。韓愈爲儒教扶持門戶。健將。今錄其詩一首。可見其意也。

東野

孟郊也

連產三子。不數日輒失之。幾老。念無後以悲。推天命以喻之。

失子將何尤。吾將上九天。女實主下人。與奪一何偏。彼於女何有。乃令蕃且延。此獨何罪辜。生死旬日間。上呼無時聞。滴地淚到泉。地祇爲之悲。瑟縮久不安。乃呼大靈龜。騎雲款天門。問天主下人。薄厚胡不均。天曰天地人。由來不相關。吾懸日與月。吾繫星與辰。日月相噬齧。星辰踏而顛。吾不女之罪。知非女由因。且物各有分。孰能使之然。有子與無子。禍福未可原。魚子滿母腹。一一欲誰憐。細腰不自乳。舉族長孤鰥。鴟梟啄母腦。母死子始翻。蝮蛇生子時。坼裂腸與肝。

好子。雖云好。未還恩。與勤惡子。不可說。鴟梟。蝮蛇。然有子。且勿喜。無子。固勿歎。上聖不待教。賢聞語而遷。下愚聞語惑。雖教無由悛。大靈頓頭。受卽日以命。還地祇。謂大靈女。往告其人。東野夜得夢。有夫元衣巾。闖然入其戶。三稱天之言。再拜謝元夫。收悲以歡忻。

由此觀之。退之以天道爲渺茫無關者矣。

二、耶穌教派者。則大不然。謂天道福善禍淫。確實可據。爲善者升天堂。爲惡者入地獄。西國信之數千年。及天演論興。乃對於天而大反抗。天演論天刑篇曰。飛走游泳者。何所功罪。而天禍福之耶。應者曰。飛走游泳。固天所不恤。此不獨言天之不廣。且何所證。而云天獨厚於人乎。貪狠暴虐者之興。如孟夏之草木。而謹愿慈愛。非公正不發憤者。生丁槁餓。死罹刑罰。接踵比肩焉。成吉斯汗。兇賊不仁。而得國幅員兩海。伊惕卜思。義人也。乃事不自由。至手刃其父。而妻其母。註。蓋幼爲父。不相知也。罕木勒特。孝子也。乃以父讐之故。不得不殺其季父。辱其親母。

而自剗刃於胸。此皆歷生人之至痛極酷。而非其罪者也。而誰則尸之。天難篇曰。反之吾心。不相比附。雖得罪天下。吾誠不能已於言也。

三、又佛釋篇曰。天竺聖人曰佛者。有輪迴因果之說。是因果者。人所自爲。天未嘗與焉。有過去。有現在。有未來。三者首尾如環。禍福之至。實合前後而統計之。身世苦樂。人皆食其所自播殖者。無無果之因。亦無無因之果。當其所值。如代數之積。乃合正負諸數。而得其通合。通和爲無。不數數之事也。過此則有正餘焉。有負餘焉。負之未償。終有償之一日。僅以所值可見者言之。則宜禍者。或反以福宜吉者。或反以凶而不知其通核相抵之數。豈凡夫所知哉。……此所謂持之有故。言之成理者歟。遽斥其妄而鹵莽觀之。殆不可也。且輪迴之說。固亦本之可見之人事物理。以爲推卽求之日用常行之間。亦實有其相似。此考道窮神之士所爲樂。反覆其說。而求其義之所底也。

至佛所說因果輪迴之說。觀楞嚴經卷七卷八。論卵胎溼化十二衆生。皆由亂

想妄覺生出。至魚鳥龜蛇人畜。含靈蠕動。以至破鏡梟鳥。反食父母。皆怨害輪迴。顛倒因果。互相酬債還命云。

吾人平心論之。最宜者爲有一眞宰司配一切善惡。使禍福顯然。無如其事終不可見。此屈原赫胥黎所以難天也。天既未能知。則差強人意者。其因果乎。孟子曰。殺人之父。人亦殺其父。殺人之兄。人亦殺其兄。愛人者人恆愛之。敬人者人恆敬之。不及其身。及其子孫。亦勿論來生。此今生數年來吾人所目覩也。故因果業報之說。以赫胥黎科學之精深。惟對於佛法。不能不讚歎矣。一切迷信可破除。惟因果至理得科學而益彰明也。

凡所謂尊人而賤物者。神決不如此。此凡俗之見耳。其理想向下。期與現實調和之陋習耳。予固非嚴格主張肉食者。然於肉食。予覺其殘忍。不能爲辯護也。世人固有不贊成予之意見者。何以故。彼不敢以向上主義與現實社會調和也。

案此事甚難言。以關係全體學理故。吾將獨貴人乎。則必害動物。吾將太尊動

物。則人類難存活矣。此爲一切教主學家所難斷。試略舉之。儒教言天地萬物。父母。鳥獸魚鼈咸若。然以蒐苗獮狩爲國典。以驅虎豹犀象爲大功。以非此則不能立國故也。特有限制。三日戒七日齋。天子無故不殺牛。諸侯無故不殺羊。士無故不殺犬豕。君子遠庖廚耳。耶教自來謂上帝造動物供人食。則與所謂上帝愛萬物之義。難調和矣。故近俄國託爾斯太新派耶教亦不食肉。誠最改良者矣。若夫佛教之戒殺殊嚴。然除僧侶外。亦未絕對禁止。雖然。食肉與否問題。尙不難解決。以養生真理言。肉食實不宜。而難解決者。則欲使世界永絕殺機。是也。蓋吾人一呼吸間。亦殺無數微蟲。卽種田者。一鋤一犁。亦殺無數微蟲。然則寧能盡廢飲食呼吸乎。此不能之事也。故以平心論。眞善養生。未有不廢肉食。伍廷芳延壽新法亦言之而其餘則量力所及。時提醒惻隱慈悲之心可矣。

(五) 博愛之實行

宇宙者一也。故一則得多。則惑。夫婦一則順。兄弟一則和。家庭一則盛。國家一則強。

人一則愛。愛者德也。憎者賊也。故一村愛則一村治。一縣愛則一縣治。一國愛則一國。一世界亦然。愛者一也。惟一無二者。瑜伽之道德也。

按此說與墨子兼愛篇同

(六)瑜伽較正禪之弱點

由前所言。瑜伽大旨。與正禪酷似矣。所謂動中靜者。如臨濟禪宗傑僧。荻野獨園傳云。明治五六年頃。新學初興。排佛毀廟說大起。加以外教侵入。有揮白刃而迫僧侶者。時獨園住天真寺。一日將出門。忽有壯士五六人。踵門求見。獨園曰。老僧卽獨園也。敬受教。壯士等愕然。逡巡久之。乃曰。願向和尚有所乞求。獨園曰。所求惟何。壯士曰。我輩奉耶穌教者。欲撲滅佛教。乞和尚一命耳。獨園曰。此事易。何不卽斬老僧頭。壯士相顧默然。尋去。

明治九年。獨園又住鹿兒島近處。一別墅。時天下大亂。暴徒疑爲政府間諜。遣人偵之。見夜間振筆作書。翌日。兵士七八人突圍其舍。加刃於頸。問夜來何書。獨園從容曰。草我宗古佛列傳耳。因示以稿。暴徒意解。題贈以七字曰。

煙霞深處水彌清。

長揖而去。此卽動中靜之實行。由吾人所見。則瑜伽缺點。在靜中動之工夫。彼終日默默。長坐消閑。須以正禪靜中動之工夫。益之則完全矣。所謂正禪靜中動之工夫者。如近代禪門法將山岡鐵舟居士傳云。按山岡日本偉人也。

戊辰之亂。王師東征。前將軍德川慶喜屏居待罪。羣兵騷擾不可制。鐵舟乃爲慶喜謀。願棄身解難。直西上。時西鄉南洲參東征總督幕。其先鋒達川崎。鐵舟馳過轅門大呼曰。我敵將山岡鐵太郎也。衆愕眙無止者。乃入見南洲。說之曰。君參軍事。欲殺人乎。抑欲鎮亂耶。南洲曰。欲鎮亂耳。鐵舟曰。我帥今待罪死生惟命。何故復進兵。且此輩嘯聚與主帥無關。貳則伐之。服則舍之。謂之有禮。君不執禮。惟有死耳。麾下八萬騎不愛死者。豈惟一鐵太郎天下。或由此亂矣。南洲悚然改容。遂入謁親王取旨。立約五條。鐵舟曰。謹奉嚴旨。但幽我主帥一事。死不承命。南洲曰。朝旨也。我不敢容喙。鐵舟曰。人各爲其主耳。試易地以觀。不幸薩侯有罪。君甘之耶。南洲沈思良久曰。

君言有理。我以百口保汝帥矣。遂定約。南洲附鐵舟背曰。好男子。敢入虎穴。我不期汝生還也。行矣。勉之。鐵舟揚鞭東馳入江戶。本東京出榜安民。衆皆安堵。德川祀亦不絕。故江戶百萬生靈免於塗炭者。鐵舟一言之功也。

鐵舟居士深於佛法。足爲今之維摩。詰鐵舟沒。翌年八月一日。其門人北垣氏小倉氏等。謀安其靈於京都萬年山。僧荻野獨園拈香讚之曰。

前無強敵後無物。五十三年不會禪。莫道出生還入死。薰風香動碧池蓮。

恭惟全生院殿。鐵舟高步大居士。稀代英傑。蓋世偉人。爲國奮勇。則橫行百萬軍中。如入無人之境。爲法忘身。則跋涉三百餘里。如遊比鄰之家。雖日在擊劍道場。而竹椅蒲團。爲座。雖常參簪纓行列。而清風明月。爲懷。此乃人天化生爲護法來。故病苦之時。快然書寫大藏經。了世間事。乃行菩薩道。以謀衆生安寧者也。老僧託之以了塵緣。不料公乃先行一步。世相難期。空華易落。一笑翻身。兜率相見。

菩提樹秀鐵舟寺。優曇華開全生菴。

如鐵舟居士者。眞可謂實行靜中動之工夫。不愧正傳禪眼矣。

按日本禪法。出自中國。而效用大異。拙譯陽明與禪及膽力鍛鍊法二書詳之。精神界之偉觀也。

第十九章 巴登加里之瑜伽派

(一) 巴登加里派哲學

前述北美瑜伽論師。與印度本來瑜伽派不同。自成一種新派。北美新派思想。以維登大爲根柢。以西洋哲學科學爲彩色。以巴登加里爲調和。蓋北美新派瑜伽。殆以維登大爲理想。以巴登加里爲實用。以西洋哲學供其說明便利者也。本章乃述巴登加里瑜伽之概略。

巴登加里瑜伽哲學。倡於西曆紀元前三百年頃。平常單稱瑜伽哲學。卽指此派。此派本出自加比羅之數論外道。其教理大體。與數論一揆。然所異者。在其人格神之方面。又其功用。則在「無上瑜伽」實行法也。無上瑜伽 (Raja Yoga) 主用鍛鍊身心

法。以期入於超自然界。因實行此無上瑜伽。而得瑜伽哲學之名也。

(二)人格神

巴登加里學者。以爲宇宙間有一人格神。卽普遍之大靈也。人格神者。名 Ishwara。無方體。無形相。無限量。一切知。一切見。無欲無苦。超離乎因果善惡而獨存。由巴氏之說。則常人之所謂我。乃血肉之小我。皆束縛於因果窟中。生生死死。輪迴無窮。終不得脫。雖然。我等與彼大靈之人格神。非性質迥殊。僅發達之程度異耳。彼人格神。旣得大自由。徜徉逍遙於輪迴以外。不受時空因果之束縛。則吾人亦非絕無此希望者也。

夫人若常發展其靈機。其法無他。惟歸命於人格神而虔信之。蒙其冥護。卽漸近於靈明之域。而脫濁世之羈絆矣。抑此人格神者。并非創造世界。如世所稱造物主。但不造萬物。亦并不投其身於宇宙之內。彼對於宇宙無何等責任。與此生死煩惱世界毫無關涉。惟有足使吾等羨慕者。以其真自由而快樂。真平等而清淨。永劫超

然於生死輪迴之外故也。

右述巴登加里人格神說略如此。然某學者言。巴登加里瑜伽之說。非最初卽如此。乃由得自由解脫之諸靈。聚集而成此美妙世界。故實行無上瑜伽身心鍛鍊法時。自能臻此無限安樂之妙境云。然此教理。一變而演成崇拜理想之人格神。誠瑜伽之特色也。

(二) 解脫

巴登加里瑜伽之目的安在乎。人之生也。與憂患俱來。生死不已。卽憂患無窮。欲解脫生死憂患之人生。則不可不求人神合一方法。按實於吾國天人合一者近似以祛苦就樂。其法惟何。

第一、須增加智慧。證澈真理。

第二、須用正當方法鍛鍊身心。久而不懈。遂能與人格神合而爲一。

如此人與神感通之符契。卽名爲瑜伽 (Yoga) 而達此感通之方法不一。其中最確

實有徵者。卽無上瑜伽之精神集中法。又曰王瑜伽者是也。

按今人至窮困時。則倒行逆施。欲遺臭萬年。不知臭亦未易遺。而殃至矣。古之聖賢。莫不臨事而懼。生悔禍之心。故禹征有苗。苗民逆命。益贊於禹曰。惟德動天。無遠弗届。滿招損謙受益。時乃天道。帝初於歷山。往於田。日號泣於旻天。於父母。負罪引慝。祇載見瞽瞍。夔夔齋慄。瞽亦允若。至誠感神。矧茲有苗。禹拜昌言曰。兪。班師振旅。帝乃誕敷文德。七旬有苗格。于成龍與友人書曰。扶病理事。立志修善。以回天意。嗚呼。古人至家國。身有大難時。莫不思修善以回天。今則反。是曰以破迷信也。詩曰。不愧於人。不畏於天。信誠破矣。無如迷何。彼瑜伽所謂人格神云云。神之有無。固不必論。而其誠敬感格。清淨寡欲。誠有息爭之效矣。雖未必能格神。亦庶幾可以和人而暫減爭殺之慘乎。

巴登加里哲學。與數論派哲學異者。彼不多用哲學思索。以勞其頭腦。如所謂絕對與相對之關係。神與人之關係。一與多之關係。神如何成立耶。如何救世耶。彼不肯

以此費其時間心力。而其致力者。專在切實修行之法。卽所謂無上瑜伽者。其功在於啓發各人內界之靈智。而澈悟遍滿宇宙之眞理。遂得度生死大海。自達神人一致之彼岸也。

按此與禪宗甚似。古之道家黃老。皆斥博考詳說。收視返聽。後之陸王。不重外求。皆養心妙法也。

(四)有形心

巴登加里。以心爲有形存在。與我全爲異物。其不以心爲靈體。而以爲物質。則與數論派同心者。乃由物質之大元而化生。與我迥爲二物。心者我之器具。實非我也。構造此心之物質。備極細緻。卽眼耳鼻舌身及末那識 (Manas) 決意識 (Bhuddhi) 自覺識 (Ahankara) 等八種識所成。此八識皆物質的之心。卽不外 Chitta 之變形耳。

心之活動。名曰心海之波。有形心之大海。時起旋渦。凡所起者。不外思慮分別妄想之波。欲平靜此波。而開吾心寶鑑。使精湛妙明。此瑜伽修行之目的也。

按此與佛源法相宗來

大有關係。瑜伽師地論成唯識論詳之。蓋佛說此類經典。亦非憑空自說。因印度瑜伽外道本有哲學而矯正之也。

(五) 八地

巴登加里所示解脫之塗境。凡有八等。名曰八地。

第一 (Yama) 自己之統御。

第二 (Niyama) 宗教之義務。

第三 (Asama) 身儀。

第四 (Pranayama) 生力之統御。

第五 (Pratyahara) 五官之統御。

第六 (Dharana) 心之統御。

第七 (Dhyana) 禪定。

第八 (Samadhi) 三昧。即正定也。

第一、自己之統御者。即一己行爲。對一切衆生應守正義。遵公道。若

慈悲、篤實、博愛、不惱害、不偷盜、不妄語、不邪淫、不貪、不妄取、

等是。按此甚似佛法之十戒、十戒者、殺生偷盜邪淫妄語誹語惡口兩舌貪欲嗔恚愚癡也。

第二、宗教之義務者。以內外清淨爲旨。即

清淨意、清淨業、知足、清廉、持齋、謹慎、禮拜、敬神等。

第三、身儀者。威儀起居。以束身體。

第四、生力之統御者。最要爲調息法。用定律呼吸。分出息、入息、止息、三法。

第五、五官統御者。由一己意志力。卽無上心力。以制御眼耳鼻舌身。絕其色聲香味觸之外塵。免擾中心清淨。變爲粗濁心境。

第六、心之統御者。使心靜定。不爲五欲感情所動。

第七、禪定者。集中其心止於一境之法門也。如以宇宙心靈爲標的。而集中精神。放下一切雜念。專事冥想。

第八、三昧者。乃超然的神祕的之意識狀態。此惟實驗者能知之。非筆舌可以形容。故曰言語道斷。心行處滅。

能入此三昧者極稀。若能安住。必可發現心之偉力。而臻大悟之妙境。入三昧之要旨。在於大悟解脫。非必顯現。不思議力也。

(六) 婆羅那之假想

前於第四章。既述瑜伽行者所謂生力。卽婆羅那者。不過爲一種假定想像。

按此雖爲假想。

而實可生出勢力。其理即今藤田氏靜坐法所謂公案也。今入地中第四地。即根據此假想而修行。以婆羅那有普遍宇宙勢力。此勢力宿於吾人體內。而爲生力。故統御身心二界生力。使服從吾人意志。爲修行要事。而宇宙之婆羅那。入於吾人體內。凡有二表現。一者肉體力。卽生活力。二者精神力。肉體力粗。去我尙遠。精神力細。去我較近也。

由瑜珈所傳。謂吾人脊髓中央。有一竅。名曰沙淑納。(Shusuma) 沙淑納竅兩旁有二種婆羅那。活動流行。右名品加拉。(Pingala) 左名愛大。(Ida) 沙淑納下端。有一三角形之微細物質。曰蓮華藏。(Kundalina) 蓮華藏中貯藏一種潛勢力。有神變不思議作用。行者若能將此潛勢力。修鍊成熟。上行於脊孔。則可發揮奇妙之大用。又行者若能將此潛勢力。修鍛大成。使上行於腦時。則吾人大靈。可脫去肉體而爲超人矣。

不少

按此與中國道書言騰下一寸半有丹田、鍛鍊丹田、自下而上、通三關、至頂門、終結胎以至白日飛升、略同此意。此事至今、予友人中深信以爲必能者

脊孔中有數蓮華。爲吾人精神活動中樞。從其最下者起。名曰母拉大拉。(Muladhara)

(Para) 其終點存腦髓中。卽千葉蓮華 (Sahasrara) 吾人脊孔。由中藏蓮華力故。爲偉大心力貯藏所。行者但能用定律呼吸。使之覺醒。長養活動。則能發生不思議之神通力。故神通力者。卽蓮華藏潛力之發展。而活動自在者也。

由定律呼吸。使蓮華藏震動覺醒。乃有統御婆羅那。及集中鍊鍛之力。而身體中之生力。雖在各神經叢中。而稱爲特殊神經叢者 (Solar plexus) 尤爲其匯歸也。

然則欲使此蓮華藏覺醒。其道如何。行者曰。先須正身端坐。爲定律呼吸。一心默念阿彌 (Om) 之語訣。繼續不斷。行入息出息止息。次用單孔呼吸法。其法如前述。閉右鼻孔。而由左鼻孔吸入氣息。可使脊髓左方婆羅那名愛大者。降於脊髓。而蓄於下層蓮華藏中。漸至收覺醒之效焉。如此吸入元氣。將愛大送入脊髓下層後。以數秒時停止氣息。使婆羅那通過蓮華藏。達於脊髓右側。當停息時。須作此觀想。按此觀最要。卽左右交代而行之。

藤田氏所謂公案。天台三觀之假觀也。

次塞左鼻孔。用右孔呼出氣息。而通流右側品加拉亦然。依次

此外脊髓中央之孔。名沙淑納者。中央婆羅那流通經過之。與左右並行。故其效用迥異常人。蓋常人各有沙淑納孔。以不通流。閉塞不開。故心力薄弱。而瑜伽行者以運氣呼吸。使之流動發展。故收異常功效焉。

按此所言者似頗難信。而大有至理。實即靜坐工夫。古今聖賢絕大學問之門徑也。今日本岡田藤田二氏皆有弟子千萬數。最近(民國五年夏)田中氏又新開一大教矣。皆靜坐工夫耳。至所述奇效。并非虛語。參觀拙譯記憶力增進法可知。岡田藤田却病大效。見拙譯七大健康法中。

由定律呼吸法。使脊髓最下層蓮華藏覺醒。其勢力漸次上升。刺戟上層蓮華。使之流動。其最下蓮華。名曰母拉大拉。其次上者曰維打大那。(Svadhishthana)又上曰亞那海那。(Anahana)又上曰維休大。(Visuddha)又上曰亞宰那。(Ajna)最上蓮華。曰沙海士拉。(Sahasra)即千葉蓮是也。千葉蓮者。在腦髓中。營分布婆羅那作用。最下蓮華。則營儲蓄婆羅那作用也。

按此所論。有類易經之卦象。乾爲首。坤爲腹。坎爲耳。震爲足者。道教固演爲鉛汞種種異說。實則并非無理。亦非荒誕。特慧眼。人須善求解耳。易象無人能通。仙經尤多誤解。甚矣知言之難也。凡此節所言。若人有肯實行者。其效可立見。非誣也。若夫易象。拙著有周易通類。純用物理化學形學數學解之。其意甚明矣。

集於腦髓千葉蓮中之婆羅那特名歐查士。(Ojas) 智力偉大。可起他種精神力。若身體中種種劣等勢力。可以意思集中作用。而變爲歐查士。例如色慾發動之元力。可使變爲普查士。(Pras) 故具此變化希望之行者。往往獨身不娶焉。

按此中皆有科學化學之理。今寧波育王寺中佛之舍利可證也。

(七) 瑜伽之禪宗及三昧

巴登加里瑜伽之法。欲得大知慧妙用。必先入禪定。入禪定者。方能收攝精神集於一點。而可如我意以左右之。法使精神勿向外境。迴光返照。省察內界。以制止其猿

馬之奔馳焉。

心力集中時。全神卽凝於焦點。毋少動搖。若不獲此力。則非真禪定。禪定者。必須注全神於宇宙大靈。具深遠之冥想。保純一無雜之心狀。若夫三昧。卽禪定之更進一步。而入於靈覺。至此則大我小我。超然兩化。以三昧爲超絕意識狀態。故無由用文語表明。惟行者自悟自證而已。眞得三昧者。亦不必拜神禱天。外無宇宙。內無小己。天人合一。物我兩忘。不可思議之妙境也。

以上所述精神集中。卽禪拉那。(Dharana) 禪定。(Dhyana) 三昧。(Samadhi) 三者之合名。此三昧者。乃巴登加里之目的所在。其最終三昧。乃解脫法門之極致也。凡此精神鍛鍊法。皆所以增進智慧。但不僅修慧。以培其本根。亦須修福。以茂其枝葉。實行道義。犧牲小己。精修勵行。持清淨戒律。誦維登大之眞言。此巴登加里。無上瑜伽要務也。

(八) 神通力之發得

瑜伽所以如此苦行者亦非漫然無徵也。蓋既得自在三昧入超人之域則啟發精神之潛力而發現所謂神通力者迥非常人所企及其神通力如下。

第一 天眼通 知過去未來。

第二 物語通 能解動物語言。按左傳載介葛盧聞牛鳴事可證不誣。

第三 宿命通 知自己與他人之前生。此事史傳多有之有正書局頗多人論注釋中引正史人轉生事頗多。

第四 預言通 能言未來事。

第五 神境通 以心可知他方世界事。

第六 透覺通 或以自身或使他身使透見地底。按此法今有用催眠術行之者不甚難。

凡此六種。今西洋學者所研究之變態心理學皆相類似。

此外能全行沙母亞那(Samyana)者可得八種神通。

第一 可變化其身體微小如元子。

第二 可變化其身體使輕如羽毛。莊子列子御風而行殆近之。

第三 可使其身重如泰山。

第四 眼耳等覺官可擴大無限。此條列子中頗論及之。

第五 能起強大不可抗之意志力。

第六 任意自在制御外物之力。

第七 左右自然界之力。自去年日本新倡一田中教、有靈子振動物體法、今其衆增加甚盛、亦其類歟、

第八 任意遊於各世界之力。

凡此類神通。皆最高級行者所獲得也。其次者則

能於一時內。遍觀一切事物之力。

得此力者。其心極靜細。可將時間空間析至極微。更由此極微之上。集中其精神。遂至打破時空之制限。而自在運用。同時同地。見一切萬物焉。

由瑜珈哲學之見地。則平常吾人所謂時空者。雖如何細微。而其所定單位。并非不可分。即以細心將其單位分爲二分三分。以至千百分及於無限也。如此考察時。遂

至超絕時間空間以外。勢所必至矣。

按此所舉神通。非吾人可全解。惟就鄙見所及。間附參考材料一二於下。究竟其內容如何。亦非吾人可斷也。吾人常視時辰鐘。其單位以一秒起算。再速則難以意度。然以聲學言。吾人所能聞之聲。於一秒間震動二千次以內者。乃可聞之。過此則不能聞。又照相鏡之佳者。可於動物飛行時。其速率運動。在一千一百分秒之一者。攝其影。又光學言。光行速率。一秒行六十萬里。此數各書亦不同。然則必能將一秒分至甚細可知。又謂眼耳覺官可擴至無限者。如此之人。今尙未知。如此動物。則動物學中載之。昔有一昆蟲學家。研究昆蟲雌雄感覺之官能。可及於二十英里之外。合中國六十里也。不知吾人亦信其言否。又以上所言各種神通。佛經中具述。特亦不甚貴之耳。此所以與迷信外道異也。

(九) 瑜伽之弊

巴登加里無上瑜伽。其精神鍛鍊方法。甚爲有益。所不待言。以入禪定三昧而精神

定靜。遊於大悟妙境是也。故道元禪師曰。

若人一時三業。

身口意也

依佛印而修行。端坐三昧。則遍法界。皆佛印悟。諸佛六道。一

時身心明淨。證大解脫地。是真佛法。土地草木。牆壁瓦礫。無非佛事。

按此意勉強比附。即儒教

吾與點也一章之意。頗近也。

但瑜伽行者。有時不能一心求無上大覺。以脫落身心為第一義諦。

按此即六祖壇經所謂第一義

也。或徒逞變態心力。以神通奇跡。驚倒羣衆。藉博虛名。又或濫用妙法。近乎魔術。詐

偽。又或徒矜身體鍛鍊工夫。銜賣其八十四種鍛身法。此固非大雅所貴。亦非瑜伽

中高尙有道之士所許也。其純正修行者。特以此為安樂清淨。祛苦得樂。常棲心淡

泊。湛然妙明之域。此則其修行正軌矣。

按外道與佛法正禪之異在此。

第二十章

結論 全書大綱八十條

上來敘述北美瑜伽學說。略見大概。今更綴其綱領於下。以代結論。

一、瑜伽學派者。甚近佛祖正傳禪宗。爲今日北美共和國精神主義之翹楚。

二、瑜伽之結跏趺坐。與正傳禪法殆全同。

三、瑜伽行法。在於克治肉體所生饑渴睡眠等慾望。祛寒暑之患。絕天札之苦。永無疾病之憂。

四、瑜伽修養第一法。在征服自己肉體。使爲本心之奴隸。

五、瑜伽之呼吸法最完全。在衛生上有大效無疑。

六、瑜伽之定律呼吸法。與禪之數息。同一理法。

七、素食主義。亦與禪同。

八、波羅那雖爲假想。然沸水術、發芽術等。并非詐僞而爲實驗。乃今日科學所不能說明。

九、精神修養第一步。在不以我爲肉慾奴隸。而以肉體供我運用。

十、須信我者意識之中心。思想之中樞。勢力之中軸。宇宙萬象。皆在我周圍而朝宗。

於我。是爲最良方便。

十一、常人不知自己屋中。有我之寶庫存在。不信自心奧底有神明輝光。故十二時中。奔馳外境。隨物轉移。爲物奴隸。失其自由權利。

十二、瑜伽行者。常呼自己姓名而促我之覺醒。與瑞嚴禪師。自呼主人公而促其覺醒相同。

十三、肉體者我之衣服耳。居室耳。不過供我改造修補之便利。故瑜伽冥想坐觀。第一在覺我非肉體。肉體非我。

十四、肉體雖爲非我。然亦不付諸等閑。若待肉體太酷。爲極端苦行。亦非瑜伽本旨。

十五、瑜伽行者確信我爲不生不滅。入火不熱。入水不濡之實體。

十六、肉體雖可傷。而我不可傷。幻化軀殼雖死。而心靈不死不滅。故百萬大軍當前。無如我何。猛火毒刃。無如我何。大雄大力大無畏。

十七、瑜伽行者。其視我之精神。亦與肉體同。不過我一器具耳。故我者乃精神之主。

人。而非其奴隸。又宜外精神而獨立自由。

十八、無上瑜伽作者。分精神爲三類。一本能心卽動物心。二人心卽智能。三最高心。此分類法爲假定。

十九、動物心者。與動物同。如饑渴色慾。憎惡嫉妬惡意復讐等一切妄情。吾人先須征服此動物心。乃能使我獨立。

二十、人心卽智能。有推理思辨等作用。亦不過我之一器具。

二十一、最高心者。若宗教博愛之情操。正義之觀念、理想、慈悲、同情等。亦不過我之所有物。

二十二、遇饑渴苦樂之感覺時。須使我立於傍觀位置。而靜察其感覺與以適度之救濟。此爲大自由精神統率第一法。

二十三、憤怒嫉妬等感情起時。則我者應超然於感情之外。而明察其起因。計其行動之強度。灼知其正當與否。比較其利害而取捨之。此爲大自由精神統率第二

法。

二十四、將吾人智能解剖分析。考其起原目的。究明智力運用之方法。恰如吾人研究植物之分類然。故我應以運用智能爲最大武器。然與「真我」則迥異。此爲大自由精神統率第三法。

二十五、於吾人之最高心。視察分類。考其起原目的。恰如心理學者研究他人心狀然。故知「我」者乃超然立於最高心之外。此爲大自由精神統率第四法。

二十六、吾人既知肉體、感覺、感情、智能等爲非我。故有時可以拋却之。然「我」則不可拋却。故知我身中最尊無上者。非第二物而「我」也。

二十七、吾人者。譬如睡眠之神。內界藏有宇宙精靈。故若以宇宙大我。爲我外一別物者。僅其表面耳。

二十八、無上瑜伽之目的。在駕御自己之思想感情。排斥有害觀念。逐心中妄想之賊而宣正化。拔心中荆棘之刺而樹良材。應知人生一切苦痛。皆自心所作。故須

善用心力。不但可由此解脫苦縛。并可鍛鍊心力而獲妙樂。

二十九、瑜伽所謂我之不生不滅。與基督教之靈魂說無異。故與正傳禪法不同。

三十、瑜伽目的之一。在人自覺萬有一體之真理。與正傳禪法甚合。

三十一、「我」者雖具天賦神性。而爲神之寵兒。然若以我卽神者。是大邪見也。

三十二、瑜伽之神性論。與禪之佛性論。異曲而同工。

三十三、吾人身體。與外界物質一本。吾人生力與外界努力一本。吾人精神與宇宙大心一本。

三十四、吾人生命。乃宇宙大生命之一部。宇宙大生命。不增不減。不生不滅。常住不變。一切衆生。皆受宇宙之大生命。一切萬物。皆屬宇宙大心之一部。故萬有非各各分別存在。乃如人之一體。血脈貫通。

三十五、宇宙間萬象。無一非生物。天地者一大生物也。

三十六、吾人之「我」。與他人之「我」。雖若爲二。而溯其源。則從絕對大靈分枝而來。

如百川通於大海。一而二二而一者也。

三十七、物質爲元素之化合。元素不過亞加薩 (Akasa) 靈氣之變態。故物質界。平等普通如一。

三十八、一切有生。不論高等劣等。皆同一生命。故有互相胞與之關係。

三十九、「我」者。生於人類中。生於動植物中。與地球共生活。與太陽共生活。與太陽系共生活。與十方世界共生活。故無限宇宙者。「我」之家也。

四十、瑜伽所謂我。似禪所云佛性。瑜伽所謂神。似禪所謂法身佛。二者甚相近也。

四十一、瑜伽身心鍛鍊法。注意內外交修。以精神可轉變肉體故。特不免誇張太甚之弊。

四十二、瑜伽哲學。有益於吾人精神之平靜。心情之調和。身體之整齊。使人有歡樂快活。幸福滿足等觀念。

四十三、瑜伽甚稱讚神通力。與正傳禪法大異。前者爲神祕主義。後者爲悟道主義。

其見解當然不同也。

按中國正禪自高，特其末流之弊，有蔑視身體之鍛鍊者，則不可也。

四十四、瑜伽所謂絕對者。卽神。乃於無名無狀。不可知而存在。

按此似老子及易所說，下數條亦同。

四十五、絕對者。不生不滅。不死不變。不可見。不可聞。不可思議也。

四十六、絕對者。光明也。普在也。小於微塵芥子。大於宇宙。

四十七、絕對者。全智全能之大靈也。大生命也。

四十八、其所謂絕對者。乃與基督教之上帝不同。非宇宙創造者。可視作萬有之本

質耳。按甚似易老。

四十九、絕對者如何而爲相對界乎。一本何以爲萬殊乎。此一大疑問也。瑜伽於此

以譬喻說明之。不用哲學推理立論。

五十、神以外無宇宙。無人生。神外無神。神內無神。惟僅有神而已。蓋宇宙乃由神之

妄覺而生。神自起幻想。而誤認個個靈魂。由此遂生五官妄想之對境。構成塵影

世界也。

五十一、絕對者自無始以來。有妄覺迷想。故物質的宇宙。由此成立。

五十二、妄覺之起原。不可思議。若作是念曰。絕對者何故起此妄覺乎。此則自相矛盾。何以故。絕對云者。不受因果關係之規定也。

五十三、妄覺者。屬於精神。由神心中而起。神以投身妄覺中。故被束縛。故人生一切苦痛、不幸、災害。皆神起妄覺。而投身差別境中之結果。

五十四、由瑜伽之人生觀。浮世者非實有。非實無。而在二者中間者也。此與佛法不合。

五十五、人生由矛盾而成。立。生死。矛盾也。厭世樂天。矛盾也。善惡。矛盾也。利害。毀譽。得失。利己。愛人等。無一不出於矛盾也。

五十六、苦樂矛盾。喜怒矛盾。老少矛盾。盛衰矛盾。美醜。幸不幸。矛盾。人生無一非矛盾也。

五十七、人若求享受幸福時。則同時苦痛亦增大。進步結果。一面快樂增加。爲算術級數之比。一面苦痛增加。爲幾何級數之比。故常人生任何方法。不能達有快樂

無苦痛之域。

五十八、人生由神之妄覺而生。妄覺云者。如其名。非真而妄也。然雖妄而爲眞神所自起。按此云眞神最好以易理解之。則無礙矣。亦不失爲一時之眞。以有妄覺。乃有相對界。雖相對而亦不離絕對。雖不離絕對。而亦依然不離妄境。此一大矛盾者。乃人生成立之根柢。故有得必有失。有樂必有苦。有生必有死也。

五十九、瑜伽之人生觀。非樂天亦非厭世。二者兼而有之。

六十、生死一道耳。善惡一物耳。利害一法耳。皆一物兩面。如晝夜寒暑然。有取於此。彼必從之。按此純是易道。故欲防害。在於忘利。脫死之道。在不受生也。

六十一、由瑜伽所信。則人生矛盾之宇宙。早晚必還沒於絕對者中。而泯其踪跡也。

按此與易言易不可見。而乾坤息耶。教言世界末日。佛言劫火燃時。世界空虛。其旨同。今天文家亦言世界末日也。

六十二、由瑜伽所明。則吾人肉身中。包有細身。細身中包有靈魂。靈魂非心。而爲心之主人。卽真我也。

六十三、「我」無形狀。故可普遍一切處。「我」超絕時空因果。故無限。無限故惟一。惟一故無各人獨立之我。而同歸於一。

六十四、「我」超然於時空因果以上。乃無束縛。乃真自由。乃真平等。乃無生死。有生。死見者。盡妄覺耳。

六十五、人格者。不在身體中。不在精神中。而在無限大靈中。

六十六、「我」者。即存於吾人內界之神。以「我」內界有真神故。故求神者。或於殿堂。於教會。求地。求天。求佛等。不可必得。不如回光返照。求我內界真神。何以故。真神

即內界自性故。此陸王禪家正軌。

六十七、「我」者不可知。凡可知者皆有限。有限即非我。「我」為一切萬有之主。而非其僕。我能見者。而非所見者也。

六十八、倫理道德思想之中樞。在於自他平等。萬有一體之大觀念。無此實觀。空言何益。

六十九、道義中心。在乎克己。克己功夫。在捨去私慾利己妄執。

七十、一切苦痛罪惡之起原。皆由於妄執身心之小己爲眞我。保此小己而不捨。其結果必致損害他人。人人互相損害。卽世界爭殺無己。而其原因。由於無明妄想。故無明者。一切苦痛之母也。

七十一、吾人者。金色大獅子也。乃自忘其爲獅。而作野干鳴。妄謂人生有老有死。有苦惱。有憂悲。不知人性本靈也。本神也。絕對也。無限也。爲無明所蔽。而忘其神性。妄執生老死病。日夜作野干鳴。乃至愚者也。

七十二、瑜伽以「我」爲非精神。而禪以「我」爲心。此二者不同處。

按。瑜伽分析六七八識。是與唯識宗

也。近

七十三、瑜伽關於解脫之重要觀念如下。

- (一) 住於萬有一體之觀念。對一切事物。平等齊觀。
- (二) 放捨慾望。不求人生快樂。卽可減少苦痛。

(三) 超然是非得失利害之外。

(四) 不爲憎愛取舍等感情所制。持心不動。

七十四、我本解脫。我本自由。本完全。與禪宗本來解脫說全同。

七十五、人生安心立命之道。在將一切對待境界放下。不厭苦。不求樂。不趨利。不避害。不居富。不辭貧。利害兩忘。順逆如一。

七十六、瑜伽之教。在動中靜之功夫。以平靜心情。爲成功祕訣。

七十七、然於靜中動之功夫欠缺。是其一大缺點。按此正禪特色。即日本今日應用之禪學也。他日另述。

七十八、巴登加里無上瑜伽。用神人交感方法。乃身心鍛鍊。內外交修之妙術。

七十九、無上瑜伽修禪定之法。先收攝精神。不馳外境。次住心一境。達於焦點。養其

全力。注於宇宙大靈。則達於純一無雜妙域。按此與大學文王緝熙敬止。中庸文王之德之純合。即古代止觀也。

八十、無上瑜伽之極致。在發生三昧正定。入於靈之自覺。神人融洽。物我兩忘。此等

絕妙境域。匪筆舌可形容也。

中庸卒章上天之載。無聲無臭。入於無言也。辭卒章。不言而信。老禪之妙。入於無言也。