

邳縣劉仁沅譯

身心強健秘訣

商務印書館出版

身心強健祕訣序

吾人自投胎入世。而具此有形之軀體。無形之精神。此身心二者。若循天然之法。則本自強健。無病且即遇疾病。而內部自有抵抗之能力也。試觀動物。大率野生者。自長至老。無有病患。而家生者。則否。蓋一能循天然能抵抗。而一則受參於人。不能循夫天然而抵抗之力弱也。於物。然於人。何獨不然。上古之人。類皆壽至數百歲。夭札者。鮮其故。何哉。無他。以其嗜欲。淡。競爭。寡。而能循天然之法。則耳。能盡其抵抗之力。耳後世之人。嗜欲。日繁。競爭。日烈。至於疾病。叢生。壽命。日促。此背違天然之法。則失其固有之抵抗力。而應受之罰也。故疾病者。罪惡也。人類之不應疾病。而疾病。猶人類之不應犯罪。而犯罪也。賢哲之士。憫人之犯罪。而思有以救濟之。與憫人之疾病。而思所以救濟之。其存心一也。然於既犯罪。而爲之祈禱。於既罹病。而爲之醫藥。其操術。非不仁。獨奈此犯罪之人。不因祈禱。而減少罹病之人。且隨醫藥之進步。而益增。何是則根本解決之道。不容緩矣。根本解決。惟何。亦曰。率循天然之法。則發揮身



心固有之抵抗力而已。此其法。我國道家最早創之。所謂黃老之術。盛行於上古之世。及秦漢以後。而日晦。然互相傳授。至於今未嘗絕也。特未有科學之研究。故世人視爲無足重輕耳。日本藤田靈齋者。少年患半身不遂症。幾死。修此術而獲愈。且至今強健無病。因其術教人。分初傳、中傳、與傳、三級。劉子靈華。既學於藤田。取其初傳之身心調和法。譯刊公世。今復取其中傳之身心強健祕訣。介紹於國人。其中多引證羣籍。附以己意。與藤田氏之義互相發明。劉子之用力可謂勤矣。嘗試就其初傳中傳之界說。論列之。蓋初傳。僅及身心之調和。而中傳。則由調和而進於強健者也。其法仍不出呼吸與觀念二者。初傳之教。呼吸由調息而至靜。呼吸爲止。中傳則進至於體呼吸。體呼吸者。卽呼吸之息。周遍全身。能不由鼻孔出入。而由皮膚之毛孔出入也。初傳之教。觀念僅視身體某部有病。則把持一種觀念。以治之。中傳則由觀念而進爲固信。爲確信。確信之景象。殆不易以文字形容。蓋人能堅持一種觀念。取一字或二字。以代表之名。爲公案。於靜坐時。以意置此公案於丹田中。收視返聽。

頻頻觀照。勤修不已。歷久長之歲月。一日丹田忽放光明。此公案突然活躍於其中。是即確信之謂也。此體呼吸與確信非實地修證者不能領會之。且必有聞此言以爲妄誕者。然以余之實證信其決非誕妄。下士聞道大笑之。於道卒無纖毫之損也。至於藤田氏之輿傳。則不立文字。祇憑親授。蓋尤有進於是者。藤田氏蓋有鑑於近世之宗教家。僅顧精神不顧身體。且其所信仰之。神容有不盡合於真理。故原本道術。融合科哲。諸學創爲內外兼修。身心交養之方法。隱然以新宗教家自命。其願力至宏且大。然而我國之道術。蓋益遠矣。

中華民國五年十二月武進蔣維喬敘於因是齋

身心強健祕訣目次

敘論

- 一 人生幸福之眞義若何
- 二 近世醫藥治病法之缺點
- 三 近世衛生學之缺點
- 四 修身講義之教育
- 五 今日修養法之缺點
- 六 活修身教育之切要
- 七 近世新修養之革命及趨勢
- 八 藤田靈齋之略史
- 九 藤田與岡田
- 十 藤田與日相大隈
- 十一 藤田氏之言

第一篇 理論

第一章 心身之研究

- 第一節 生物之實質研究
- 一 原形質之組織及種類
- 二 原形質與他化合物之殊
- 三 原形質與細胞之關係
- 四 細胞之特質

第二節 生物之心理研究 一動植物細胞之心理作用 二化學上心

理性之證明 三對於理化學心理說之批評 甲理化學者心理性研

究法之謬 乙生物體之組織不可僅視爲化合物 丙生物體之統一

丁生物習慣之性質 戊生物之根本要素者心靈也

第二章 精神與肉體之關係

一 緒言 二 實例 甲 精神力與消化作用 一岩下茂長翁之草

食 二食活動物之人 三三四閱月不食之人 乙 精神及於血液循

環之影響 丙 精神作用與傳染病之關係 一飲霍亂黴菌而無病之

實例 二因疑心而罹霍亂之實例 丁 精神自造病根 一因氣管支

出血而驚駭瀕死 二見胃病之人而罹瘧疾 三因恐怖罹瘡瘡而死

四大嚙之傷由精神力而愈 五因觀念作用而指腫 六因觀念作用而

治軟骨瘤 七由精神觀念而治愈倒睫 戊 精神化合而生物質之實

例 己 精神能變化肉體主宰生死 精神主宰生死之實例 精神變化肉體之實例

第三章 強健與疾病

第一節 強健論 一 緒言 二 血液之效用 三 自然愈病力與代

償機能 四 消化機能之一部 五 皮膚及他部運動

第二節 疾病論 一 何謂疾病 二 今日醫學上之病原說 三

吾人所主張之病原說 四 對於今日醫學醫術之私見

第四章 修養家與宗教家

第一節 修養家 一 眞修養家之資格 二 頭腦健全與膽力養成

第二節 宗教家 一 宗教家信仰者之誤解與未熟 二 得眞信仰

之捷徑

第二篇 本論(息心調和修養法中傳)

第一章 理論

第一節 本修養法之由來

第二節 本修養法之目的與種類

第三節 生理方面呼吸法 子 呼吸之目的 丑 不自然呼吸與自

然呼吸法

第四節 精神作用 一 雜念 二 無念 三 無念之念

第二章 實修方法

第一節 內容概況

第二節 調身法 一 通法 二 隨意法

第三節 調息法 一 何謂調息 二 組織調息法

第四節 調心法 一 公案 二 組織調心法

第五節 要約與注意事項

第六節 餘則 一 時時爲丹田之鍛鍊 二 就眠時之注意 三

朝起之注意 結論 附注意要項條件 附記

藤田式 身心強健祕訣

日本 藤田靈齋 原本
下邳 劉仁航靈華 述釋

敘論

一 人生幸福之眞義若何

有人焉。燕居華屋。食前方丈。羅綺盈前。財產充溢。然而身體虛弱。柴形骨立。面色枯白。心緒懊惱。日與病魔爲伍。妻孥則愁顏相侍。婢僕則藥鼎相隨。有客過訪。時聞嘆息之聲。居此境者。可謂幸福自由乎哉。

至山村農夫。茅屋數椽。不蔽風雨。耕耘勞其手足。泥塗汚其體膚。寒披襤褐。飢餐麥飯。肉體雖勞。精神則逸。安樂壽考。終其天年。居此境者。雖無世俗之富貴榮華。實至樂之天民也。

故人生苦樂之分。幸福與否。不可但以外觀爲標準。要視其身心受用爲斷。夫靈妙勝境。何必淨土。身心康健。卽是天國。冥罰嚴譴。詎待地獄。癆瘵呻吟。斯乃天囚。洪範

五福。一曰壽。二曰富。三曰康寧。六極。一曰凶短折。二曰疾。三曰憂。卽此義也。

夫吾人心緒苦樂。與經營事業之消長爲正比例。身心爽快者。精神有餘。事業之成就必多。多病愁惱者。自保性命之不遑。何克成事。更何有力輔助國家。裨補社會。不特此也。活潑強健之國民多一人。則國家健全分子卽增一分。窮愁瘵瘠之國民多一人。則國家生命潛力。卽減一度。然則國民心身之苦樂強弱。直接關係於國本者。可不謂巨哉。苟無民。何有國。民旣弱矣。國何由強。欲造成健全之國家。不可不先造成健全之國民。二十世紀列邦士夫所以兢兢於此也。

要之。國之本在家。家之本在身。吾國民而無志於強國則已。若真欲強吾國也。願稍安勿躁。宴坐靜心。暫置生龍活虎。經天緯地之大事業。而試就管理整頓自己一身者。稍一研究之。邵康節詩。莫笑山翁拙於用。也能康濟自家身。袁枚詩曰。一身不自活。何以活。斯民蓋有味乎其言之也。

二 近世醫藥治病法之缺點

今之日日觸吾人眼簾者。新聞紙之半幅。皆醫院藥物所充滿。某油補肝。某丸潤肺。某精健腦。連篇累牘。應接不暇。無不號爲健身強種之丹。延命益壽之術。不但此也。國家衛生法律之頒發。各市府警署。關於衛生法令之執行。若防疫。若製藥。若醫院法則。條教詳密。皆良法美意也。則宜乎國民身體。日見強健。病人疾患。日見減少。而據最近統計所示。則適成反比例。（日本去年徵兵體格調查。近年國民體格較昔甚爲退步。）而病人遞增之數。殆與醫院添設爲同一比例。其故何歟。凡此矛盾之點。至後章詳之。茲不贅述。蓋今日治病法之缺點。但知偏重物質方面。究不能達吾人養身却病之目的。此固一般醫學博士所不能爭者也。

三 近世衛生學之缺點

雖然。今不特醫藥學術進步而已。衛生學之書。亦日新月異。幾有汗牛充棟之觀。所臚列食物。若牛肉。若牛乳。若鷄子。若各種甘肥物品。其養分若何。化學原質若何。與胃液刺激消化之關係若何。衛生學大家。皆一一分析而實驗之。社會改良者。至取

其所等分配合之模範食物。若者肉。若者魚。若者牛乳。朝。午。夕。餐。分量各若干。製爲模型。陳列廣場。爲國民食物之標的。其用意亦可謂勤矣。

然近出衛生各書。其內容大同小異。未免輾轉抄襲。或直譯他國人之著作。如餅瀉水。自甲器灌輸於乙器。而餅實無責任之可負焉。誠如所云。各種衛生方法。縱有實效。然實享其學術之利益者幾人哉。其中甘苦利弊若何。能以本身實驗證明之者。幾人哉。又不然者。或憑個人之臆想。漫然錄出。以其昏昏。使人昭昭。亦曰姑妄言之。姑妄聽之云爾。夫衛生者。非入乎耳。出乎口。說食之事。而腹心腸胃內實地受用之事也。今之抄食單以言衛生者。何以異是。

四 修身講義之教育

夫人非金石之軀。而血肉之軀也。以今日物質之盛。各學校功課之繁。曠學生自朝至暮。疲神於科學中。全身血輪腦汁。皆受極大之變動。如兵士之日臨大敵。除應付功課外。幾無恢復疲勞餘地。故關於精神修養方法。應如何涵養。如何力行。使沾其

澤者如春。雨膏物。潛滋暗長。獲有實益。然今之教者。則以采錄先哲格言。或轉抄學案。卽已足用。抑且授以尊嚴之經訓。束以道德之規律。取先賢名人已往之難行。編訂講義。文理完整。首尾誦讀。字句無訛。謂此卽修養之法。入德之門。比臨考試。不過添作國文一篇。此卽今之修身教育也。

夫人之精神有限。終日奔命於乾燥無味之物質。已如彼。而重以道義高論。縛以嚴格規律。又如此。而彼青年。終日枯坐。無復有修養精神。舒暢性靈之天趣。縱費二十餘年之歲月。幸而學成。身體損傷之徵。一時未發於外。而已槁木死灰。成爲機械人格矣。以如此人材。而欲使其深入顯出。處近世生殺劇烈場中。能乎不能。而况青年危險期。鍛鍊尤難。無怪乎各校之追悼會。相續不絕也。可勝歎哉。（此就鄙人多年在學校身歷者言之）

五 今日修養法之缺點

今熱心教育者知其然也。乃汲汲研究補救之方法。大抵所謂養成人才主義有三。

道德主義以外。又有尙武主義。美育主義。頗足爲社會所注目。拳術也。劍術也。遊戲體操也。皆今所喧傳。夫尙武所以鍛鍊身體。爲軍國民時代所必需。美育所以涵養情操。陶冶德性。爲人格教育之要具。是固然矣。雖然。常有體貌龐碩而心力不免薄弱。情性平和而志趣反流於卑劣者。以此而欲達完全人格之目的。其成效亦可見矣。

六 活修身教育之切要

甚哉。化俗之難也。朱子曰。教學者如扶醉人。扶得東來西又倒。我國人士。數十年前。但知敏精於入股試帖。足使士子龜腰駝背。而孰知今不數十稔。傾向科學。青年之嘔血傷腦。健忘失精者。已先後相望也。夫科學誠國脈民命。然要必賴健全之體軀。生龍活虎之精神。以運用之。而後科學爲有用。否則。朝成學而夕死。亦何貴學矣。故示以精研科學之軌範者。科學教師之責也。示以修養身體之趣。鍊氣養心之妙。以運用科學。鳶飛魚躍。活潑潑地。不知手之舞之。足之蹈之者。訓育家之責也。其任如

何亦曰修身而已矣。大學曰自天子以至於庶人。壹是皆以修身爲本。此大學之道

也。大學之道經文一章博大精深必用最近精密之論理學精神學進化論切實證

明貫通三代周易之旨匯通道家禪學及周官法制經濟學方問津異日當略述

七 近世新修養之革命及趨勢

上述諸主義。非謂其全不可用也。謂不可專恃以爲用耳。謂不能根本解決。使人拔苦得樂耳。夫今世界物質壓迫之苦。不僅中國也。其在外國。苦痛尤過於我。叫苦之聲尤高於我。於是應時而出者。不乏其人。在西歐有新柏拉圖之心靈學派。（日本帝國大學教授。寬克彥氏。大鼓吹其說。）北歐有託爾斯泰之革心派。力主簡易生活。在北美者。大派有新瑜伽派。新思想派等。被其風者。皆如枯苗之慶甘露。渴熱之酌醴泉也。不佞異日當略介紹之以貢我國人。而今先就東隣修養界之有明效大驗者。介紹其一二焉。

日本維新以來。垂五十年。物質日盛。生活日艱。〔文明苦痛〕之呼聲日高。歐戰以前。

其士夫對於西歐之機械文化。已嘖有煩言。歐戰既起。西洋文明缺點畢露。於是日本亞化亞化之論。囂然塵上。余嘗接其士夫。察其輿論。大抵主張護國權致富強者。必精研西方物質文化。而同時求身心安慰之法。精神修養之術。則或取歐西修養法而調和之。若鈴木美山之倫是。或取古來修養法。而推陳出新。若岡田虎二郎。藤田靈齋之倫是。鈴木美山所著健全之原理已以外各宗不下數十。皆各有獨到。以由藤田君竹莊譯出名長誌哲學開二十世紀修養界之曙光者也。吾今先將所學於藤田靈齋氏者。爲我國民一介紹之。

八 藤田靈齋之略史

藤田其姓。靈齋其名。所著書名曰心身強健之祕訣。曾由日本內閣總理大臣伯爵大隈重信。呈於日本天皇及皇后閱覽。藤田氏爲養真會會長。大隈爲百歲會會長。二會有共同所出雜誌。以鼓吹其主義者。曰真人雜誌。

一、方法 藤田氏之修養法。曰息心調和法。所云息者。氣息之意。言調和心氣之法。

也。其傳授程度。分初傳中傳與傳三等。所云心身強健祕訣者。係中傳也。與傳不輕傳授。亦無書籍。然余所見。受與傳者已十人以上矣。

二、時間 每月二次。常以月之八日及二十日之兩期。每期五日。或朝或夜。一面講授。一面實習。

三、會員 老年中年幼年均有之。又有婦人修養會。小兒修養會。入其會者。又有實修會。每朝七時行之。又有心靈治病法。不用藥品。於午前行之。

其會員數目。自傳習以來。共教授百餘次。(至民國四年十月爲第一百次)每次來習者多至百人。少或數人。數十人。其弟子之數。可考而知矣。其地點在東京東南隅。近接郊外。風景清雅。宅居小坡。會場右面山林樹木。菁葱流泉。灌注一望而知爲隱士所居。

九 藤田與岡田

於東京北郭。有一大修養家。曰岡田虎二郎。弟子凡四五萬人。岡田在東京之北。而

藤田在東京之南。岡田弟子。多學生商人。而藤田弟子。則政界名人頗不少。其與大隈提攜。足見一斑也。又岡田氏之修養法。爲坐忘。藤田氏之修養法。爲預期注意。岡田無言說。不著述。但以身示教。而藤田既手下筆爲書。繫以圖說。又刊真人雜誌。復定期開講演會。岡田獨居本行寺內。迹類僧侶。藤田則頗與政界周旋。二人學說。行徑。雖迥殊。然其銳利之頭腦。強幹之體魄。巖巖如山。嶽洋洋如流水。堅剛靈妙之精神。與上中下社會。以天樂妙趣。無論學界。商界。政界。青年。老者。兒童。婦女。皆沐其靈化。則一也。此二人之優劣難遽論。然南北二傑。旗鼓相當。有并驅中原之勢。雖謂爲宗教界之革新家。國民身心之改造家。二十世紀人格之進化家。殆不愧也。

岡田氏之學說。友人蔣竹莊所著。因是子靜坐法。略示其一斑。吾於異日。當更介紹之。今先述藤田氏學說之大旨。

十 藤田與日相大隈

日本內閣。大隈重信伯爵者。亦今世之怪傑也。現七十九歲。跛一足。而尙未留鬚。彼

雖在政界中心。從事治人事業。而於著書演說。亦常鼓吹修養。自治己身方法。蓋誠非舍己芸人者比矣。其序藤田氏書云。

吾輩以百二十五歲爲定命說。然非漫爲妄語。而有界說者也。其說伊何。卽平常勿怠於心身鍛鍊是已。

世人常言。健全精神。宿於健全身體中。然健全精神。克造健全身體一語。尤爲確實。吾黨固信此言。故不曰身體鍛鍊。而曰身心鍛鍊。旣常用冷水摩擦。調息等法以鍛身。又用觀念信力以鍊心。蓋吾黨於身心二面。同時鍛鍊。無稍怠者也。

藤田靈齋君之息心調和法。由余觀之。可謂科學組織之大成。若依其法。修鍊不怠。匪特心身強健。且可達修養極致。此皆非空論而事實也。人人由此行者。皆得確效。吾輩稱述。非偶然阿好而已。

十一 藤田氏之言

藤田氏之書中傳者。有心身強健祕訣。初傳者。有息心調和法。此外散見於真人雜

誌者。往往而有。茲編彙而述之。除據諸書報外。則於曩日得諸藤田口授者也。以下

入藤田氏口氣遵照原書

藤田氏曰。凡非自己切實體驗。有得者不可爲真確之信仰。不能爲真實之受用。蓋感情不與理性一致。則不能發揮「確信力」。故確乎不拔之信仰。必從己身丹田鍛鍊而出。是製造家而非販賣家也。

余之以此學提倡。貢獻於今日愁苦焦悶煩躁之社會者。蓋將以補充時勢之缺陷。雖不敢謂已臻圓滿。毋須後賢之訂正。然余之學術。決非餽釘家言。補綴而成。而徹始徹終。純由腳踏實地。修習而出。且至今已經數百人之實驗。其奏效已有確實證據。以有此二種歸納判定。故余敢斷言。今世上各種最良修養法。余之修養法。確可占其一部。無可疑也。

第一篇 理論

第一章 心身之研究

第一節 生物之實質研究

一 原形質之組織及種類

世上所有一切動植物。其本質皆由同等單細胞以成立。而其細胞。又由無數原形質以成立。生物之本質爲細胞。而細胞之根本原料。實原形質也。

而此原形質之個體分子。至極微細。如用二千五百萬倍之顯微鏡視之。則見一粒原形質中。約含分子二百萬個。其一分子中。又有八百八十二枚之元素。其比例如下。

炭素	400
水素	310
酸素	120
窒素	50
硫黃	10
磷	1

此六元素果如何化合而爲原形質乎。理化學家對此。有種種解釋。尙難言之。要由太陽化力而成者耳。然此說當否。其理太蹟。姑不具論。

至原形質之種類。隨各元素化合法則。性質關係。及其組成之異。而原形質種類亦殊。匪特種類殊也。其質亦異。或爲固體。或成液體。因此之故。甲種原形質。不能造乙種之生物。又乙種之原形質。不能造甲種之生物。例如一爲貓體之細胞。原形質者。不復能爲犬體細胞之原形質。而既爲犬細胞之原形質者。亦不復更爲貓細胞之原形質。準此公理。雖同一物質。一度既爲筋之原形質者。不復堪爲血肉脂肪矣。

二 原形質與他化合物之殊

夫原形質不過上述六種元素之化合。固已。然雖同爲化合物。而原形質中之化合物與其他化合物。根本迥異。其異維何。卽造他化合物之元素。不受外界刺激時。則不生變化。而造原形質之元素。雖不受他之刺激。而變化相續不絕也。例如水之成立。由酸素與水素。若不加他力。則永不分離。而此原形質之狀態。則剎那不停。且其

自身內部。亦常起變化作用。夫此原形質。何故如此動作乎。蓋由其內部常有二種作用。刻刻與以變化之力故也。其作用維何。

一曰、化合作用。二曰、分解作用。

化合作用者。常取外來新入元素。化合之。而造新原形質。例如吾人吸食食物。而變爲血液。其在血液內滋養分。以生活需要之品物。供給滋補於細胞。細胞受其供給。遂成新原形質。此卽化合作用。

分解作用者。將已造成原形質之元素。分解而排除於外部。使匯歸於體中普通化合物儲蓄所。例如舊原形質之某部分。漸漸老廢崩壞。而入於血液中。血液受之。運輸於肺臟。遂由呼吸作用。將此廢物原形質吐出體外。此卽分解作用。

以上二種作用。相續不絕。乃生物賴以保存生命之要件。若第一化合作用停止時。則生物卽死。若僅有第二分解作用時。則生理現象停止。而起酸化之物理現象。其體遂腐敗矣。生物所以能保持生命全賴此二力。二力者。生物之所以爲生而不可。

一。秒。停。者。也。

譯者按此不過就人體內原形質。明新陳代謝之理。凡稍研究生物學者皆知之。而合以中國古說。則莊子所言吐故納新者。卽此道耳。蓋天地之道。莫大於陰陽。陰陽者。蓋宇宙成化之二大法。陽以喻生。陰以喻斃。故不僅人身爲然。凡動物皆然。空中翼以飛。陸上蹄以行。水中鱗以游者。莫不皆然。不僅動物然。草木花菓。一切植物亦然。凡有生機。其分子皆不絕吸新斃。故抑不僅生物然也。卽氣水土石金鐵無生物。亦有成壞聚散。如岸之崩。屋之頹。鐵石之腐朽。其顯著者也。卽金剛之體。亦未嘗不因在空氣中而漸漸耗滅。特滄海桑田。人壽至短。其變也。以漸人不覺耳。

總萬物公例。而立陰陽二大法。凡生者成者。喻之以陽。死者壞者。喻之以陰。此周易八卦之道。而古代道教。大之用以化世。小之用以修身。廣成子自言修身于二百歲所謂乾坤坎離。丹汞鼎竈。或喻之以父母。或象之以夫妻。或示義於龍虎。或借譬於生剋。或纂成祕訣。或畫爲卦爻。令數千年學者。愴恍莫測。墮入五里霧中。愚者困而迷信。智者斥爲怪誕。而不知皆不考其本之誤也。總而言之。天地之道。陰陽而已矣。生物之機。新故而已矣。人身一小天地也。萬物一太極。一物亦一太極。故修身養生。繕性者。第一須知鼎新革故。生生變易之理。小之一血輪。一原形質。大之八萬四千毛孔。皆作如是觀。知身心剋那。變化不停。生生不息之理。則一身生理化學之道得矣。而世界化工大化之道。亦由此推識之矣。此學古代道教最精。惜今罕

傳。世有志於長生久視之術。願以安樂壽考之真幸福。光大革新我二十世紀之真文化。以救今世三十一歲短折之凶者。可以與矣。悠悠萬事。生死爲大幸。勿忽焉。此眞實。用主義。實利主義。樂利主義。所謂古之學者爲己者也。亦何憚而不爲此。不佞因早歲多病。曾稍有志於此。異日當更引其緒。以質諸好道者。

三 原形質與細胞之關係

吾人肉體。由無數細胞團體組織以成。其細胞又由無數原形質顆粒以成。故原形質爲細胞基礎。細胞又肉體之根本原料也。故有原形質而後有細胞。似原形質爲主。細胞爲客。然事實并不如是。乃細胞爲主位。原形質反居客位。其故維何。則以原形質在細胞內。不能離細胞而獨立自存。又若一旦細胞崩解分離。而原形質遂生命。亦卽於此告終。蓋原形質之生命。全依細胞而保存者。由是知生物生命之根本。非原形質。而細胞也。此細胞與吾人之關切。更須精密研究。今之學者所知。僅屬其一小部。本書無須詳考。故祇略述原形質與細胞之關係。次更舉此細胞之特質。

四 細胞之特質

據生物學家言。一切動植生物。皆有成長力與生殖力之二大特質。若動物。則更加運動力與感覺力。茲以次述之。

一、生長力者。乃原形質中之化合作用。較分解作用。兩抵有贏餘時。原形質因以加增。細胞因以加大。即爲原形質之生長。

二、生殖力者。細胞中原形質增長至某程度時。原形質生活上。因生膨脹。遂由一細胞分裂爲二。即原形質之成長。亦爲細胞之生殖。（按由此推之。身、家、國、皆含此理。）

三、運動力者。每一細胞。各具運動之力。由科學上論之。此力爲自然界精力之變化。由複雜化合物分解以後。變爲簡單。即複雜化合物中所含潛勢力。應時發現。而營運動作用耳。

四、感覺力者。雖單細胞動物。亦有恐怖喜怒等心理感情作用。此今世學者。實驗之定說也。

以上所舉生長力。生殖力。運動力。感覺力等。皆細胞之特質。爲今科學家從物質方面所證明。今雖未能詳說。要之。不過六元素內所蓄之固有性質。遇化合時機。而發現者耳。例如同一炭素。依組織方法不同。而或爲木炭。或爲金剛石者。又如水素酸素。於平常狀態。多爲氣體。然化爲水時。則此二元素。決無各別存在之現象也。

由上所述。僅據科學家物質方面。所研究之生理作用。夫偏於物質一面之研究。之說明。之斷定。固未能與哲學思想者以滿足之意義。然此非今所欲論。今所論者。但示肉體組織之根本原料。又明細胞之特質。與他化合物大異耳。餘詳下章。

第二節 生物之心理研究

一 動植物細胞之心理作用

近世學者多以心理作用由於神經及腦髓之運動。故神經腦髓複雜。則心理作用強健完全。反是。若神經腦髓簡單者。其心理作用薄弱而不完全。由此推之。極下等之動物。與一切植物。全無神經腦髓。故有以爲此類生物。全無心理作用者。然此理

解實大謬也。

法人畢耐氏。以甚強度之顯微鏡。視察吾人目力不能見之單細胞動物。其結果證明彼等微細么麼世界。亦有恐怖喜怒哀樂之情。由中發揮而不能自己。其亦有心理作用。毫無疑義。而是等單細胞動物。固不如吾人之有神經系及腦髓也。故知心理作用。決不待神經腦髓而始顯矣。

由上所證心理作用之有無。與神經腦髓并無關係。其事甚明。而於此生出一問題者。則彼植物類亦有心理作用否耶。若向日之葵。隨日而移。含羞之葉。觸人則合。彼等果有情耶。亦有心理作用存乎其間耶。是則爲生物學上有趣之研究。與本書雖無直接之關係。然與後章論精神感應處足資證明。故略述之焉。

昔人雖以植物爲生物。而特不知其有心理作用。然今已知無神經腦髓之單細胞。亦有心理作用。則植物細胞。非全無心理作用。自可了然。然試於植物之生活狀態。精密觀察。則其種種感覺感情之現象。灼然可見。雖動作極微。難與人類及他動物

之細胞。比較研究。而其心理作用。要素之存在。固確無疑義也。

顯植物雖有心理作用。其活動微而不著。各細胞間聯絡。爲心理作用發生之要件。而植物不能。故視若無神經然。又其各細胞之心理作用。止活動於一細胞內。而不能顯現於全體。故無統一。無聯絡。常人遂不認爲有心理作用云爾。若動物比於植物。各細胞皆能聯絡。全體一致。自由運動活潑。故心理作用。人所共知。此其異也。

二 化學上心理性之證明

前既論定動植物細胞。皆有心理作用。然其作用。如何存於各細胞內乎。又如何產生者耶。此一大疑問。乃甚深哲學之中心點。非此一小冊所及。然今且就現世物質學家。從理化學方面。所證驗之心理性。一介紹之。物質學家之言曰。

世所謂心理性者。各物質元素中已含之。此無他。卽元素固有之運動耳。今將其心理性狀態。說明如下。

植物常吸收空中碳酸氣。依日光之化力。而化合之。爲植物體中原形質。當是時也。

其炭素酸素內。所潛伏之一種心理性質。即可顯現。又動物食植物。而爲動物體之原形質時。其異於植物而潛在之心理性質。可以顯現。又動物之肉。被人所食。而爲人體原形質時。其異於動物而潛在之心理性質。可以顯現。而吾人當動作不息時。剎那剎那。吸新納故。當體中起分解作用時。其已有之原形質。逐漸朽故。逐漸蛻換。再成炭酸氣。吐出體外。又浮游於空中。功用既成。恰如車輪回旋。一周人體中所顯之心理性質。又潛而不現。如此一切元素。隨所遇所合之物體。而成種種性質。然并非從外界。忽受前此絕無之質點。不過夙昔潛在性質。偶遇適當之境。隨緣顯發已耳。例如千萬年常浮游空中之酸素。未嘗一度入於生物體內。然忽然有緣當遇。則此酸素本有之化合力。卽起運動。暫在生物體內。保其生命。比外出時。仍當與他酸素無少異。元素自體性質如此。此外別無所謂心理作用。特視爲元素自體潛勢力之發現可耳。

以上論物質元素心理作用之根源。下更述其運動之心理現象。

現在之心理現象。非主體獨立現象。但理化學上之附屬狀態耳。例如由肝臟分泌膽汁。由腦髓分泌思想感情是也。

又吾人所有思想感情等心理作用。非就吾人運動而示其原因之關係。僅物理作用之結果。或其作用之附屬者耳。例如因汽車之進行而生轟轟之響。此轟轟者。與汽車進行之原因初無關係。特進行結果所表現者也。

右自唯物物的見解。所研究之心理性如此。至其論之當否如何。蓋一大問題。試更端考之。

三 對於理化學心理說之批評

科學者單由理化學方面。解釋細胞中之心理作用。以爲心理所起現象。但從其化合物及化合法。而將其內含之特性表現於外耳。意即謂有一定之化合物及化合法。必起一定之心理現象是已。恰如水素二。酸素一。化合以後。必成爲水。以此足表水之特性也。

此論實有可批評之點。今稍引申本章問題爲數端。一、理化學者研究之當否。二、生物體之構造。三、生物之運動。四、生物之習性。就以上各端。分別研究之。

(甲)理化學者心理性研究法之謬

理化學者之研究。客觀研究也。客觀研究者。於一物外觀之色。量。形體。分子。及結成分子勢力之種類。凡所研究。不能出此。然心理性者。屬物之內部。故從此諸外部研究。是爲無的放矢。用力雖勤。無有是處。

然吾人之研究物體內部也。亦并無他物可爲資藉。仍憑自己之心耳。蓋入我意識。始知內界也。然於此又當知者。吾人於此內界。究何所見。必先有無數感情思想。紛然而起。而此感情思想者。於腦髓神經有莫大之關係。不可分離。神經腦髓。又有二作用。一曰化合作用。二曰分解作用。凡吾人心理作用。皆由此二種作用爲基礎。以發生種種現象。然則凡有現象。仍不過想像上之事。以云確實證明外物之真相。尙未可必耳。

要之、理、化學現象上。任何研究。其範圍僅屬外部。與內部心理。終如風馬牛不相及也。心理之事。仍須讓之內部研究耳。

(乙) 生物體之組織不可僅視爲化合物

物質學者。於凡有生物。皆視作化合物。以其化合性爲本。舉一切生物所有現象。謂悉可由此說明之。此大謬也。

試就吾人本身肉體以觀。雖極細微之一部。而巧妙實有可驚。骨也。筋也。毛髮也。指爪也。以至耳目口鼻心肝脾胃臟腑脈絡。在在皆爲絕妙機械。實有不可思議者。夫以此完全有機作用。但目爲元素之偶然化合。實不思甚矣。更有須知者。此生物體所以構造之具。并無構造之原料。而僅有思想意識。此思想意識者。固非物質而心靈也。故生物體構造。與其謂由元素之化合。毋寧謂由精神作用之爲得矣。

(丙) 生物體之統一

如前言。每一生物。有數千萬無量細胞。細胞中有無量億原形質之顆粒。此無量之

細胞及原形質顆粒。一面爲公共全體上之生存利益。而各營動作。一面生物全體。又爲各部分利益上。交互輔助。聯絡動作。公同一致。恰如國民分子。有擁護國家政府之責。而國家政府。亦衛護其國民分子者然。試舉一例。當細胞集合而造種種物質時。其細胞數之比例。必適合其度。而無一毫之可增減。如須造目。則須有適合於目之諸細胞。無有贅疣。亦無缺凹。推之耳鼻各部皆然。若一旦身體某部受傷。失其肌膚血肉。則其附近各部細胞。必迅速如量輸送補充。儼如軍隊臨敵。奮鬪之餘。行列或缺。隨時補充。以保守固有之統系。不容稍亂者。

此類現象。於下等生物爲尤著。若蝦。若蟹。若蝸牛等。其四肢一部。若見傷於外界。則近處細胞不久必調集補充。旋復其舊。而新手新足出見。以滑稽妙趣觀察。殆有化身千萬之能。若非經實驗。幾難徵信。凡此生生不已。往來不窮。奇妙特甚。若但以元素化合作用一語了之。強用單純理化學語。該括一切。究未達滿足之域也。

由此以觀。各細胞者。非但獨立單體。而營心理作用。蓋通全體。而具統一觀念者也。

恰如一巨大工程。職工千百各執藝事。各遵其一定之模型。以供天職。又若從軍甲士。一舉一動。皆依軍紀命令。規律整齊。秩然不亂。全體學之靈妙。實可驚歎。若以人工。一手一足之烈比之。究不可擬也。

如上所述。生物生活作用。已超絕理化學的物質作用。惟強名之爲心理的。或心靈的作用。庶較確耳。

(丁) 生物習慣之性質

生物在於地面。若植物則應其土地質。而生活隨之變化。若昆蟲類。則應氣候時節。遷移地點。而形體性質。因之變化。凡此皆圖生活之便利。由其習慣之特性。然也。然此特性。至高等動物爲尤著。人類則更發揮盡致。一切學術事業。要由此習慣而引伸發達者也。而其法。則不獨學藝事業爲然。卽人體內生理亦然。例如腦髓各部。各爲分業運動。然有時其一部受傷。而不能執業。則他部分細胞。須代爲勤務。此卽細胞更易新習慣之實例矣。

如前述。動物植物。常隨外界境地。而養成新習慣性者。此習慣性。不但外表。其體內細胞。原形質之化學作用。分解作用。一切細微部分。無不生起變化。終致肉體全部組織亦隨而大變焉。

夫此習慣性變化力之偉大如此。屬於物理乎。抑屬於心理乎。蓋心理者耳。卽由種種經驗。避與己不適之點而漸求與己適合之道。終養成新習慣性。凡此取舍選擇之意識。要不外心理作用。由此觀之。凡生物之化學作用。概屬心理作用。其事甚明矣。

按此理極深賾有味。惟研究天演學生物學者知之。所謂適合於己者。名曰「體合」。

(戊)生物之根本要素者心靈也

百年前之理化學者多應用理化學以研究生物。而謂物理界與生物界有絕大關係。依此方法。亦有許多難題。因以解決。然今以公平之眼觀之。彼等所發見者。仍未

達於根本問題。而屬於枝葉一面。僅得其外表。而尙未及於內部也。

蓋彼從唯物上說明者。固斷斷不能於物之本。積極建設上。得其窈奧。故任如何分析化驗。無能入於心理之底蘊。故大哲如斯賓塞氏。費五十餘年之精力。欲以理化學原則。解釋萬有之旨趣。孳孳矻矻。直至暮齒。方恍然平生之全誤。觀彼最後出版之綜合哲學。卽自白其最後主張。於生平思想上。生絕大變化。而不主以理化學說明生物之理矣。

故至今日。凡習生物學者。皆知物理心理二面考究。以完全說明之。此近今多數學者所注意也。生物心理方面。既明。故曰「生物之根本要素。非物質而心靈也。」此言爲近世最進步之學說。世界所公認矣。

雖然。此僅就物心二面爲公平之論耳。至二者之根本關係如何。今尙爲極奧祕之藏。無人能窺也。（本章學案應用汲由理克氏之新進化論）

第二章 精神與肉體之關係 精神影響於肉體之障力

一 緒言

宇宙間有不可思議之妙理焉。即一切生物。其心理性與物理性。有密切關係。而不可分。是以常識度之。心與身體。顯然兩事。然精密研究。離肉體則心無活用之具。失其心靈。則塊然肉體。亦不能獨起作用。故二者蓋如車之兩輪。鳥之雙翼。相待爲用。不可須臾離者也。

然肉體者。可以目視。可以手觸。故人知之也易。即如肉體小至如細胞中原形質。尚可用強度顯微鏡。窺其動作。唯至於心。心不見。心無形。無像。無方。無體。任用。何術終在。惛迷離之中。而未可掬以示人。使之共喻。以此之故。有形與無形。物質與非物質。兩性質全爲反對。殆有難視爲一體者矣。

如是心身二者。既非異體。又非同體。故自昔東西哲學家於心身之存在與其關係。或以爲二元。或以爲一元。或謂二元一如。或主唯心。或主唯物。或主心身一如。諸說聚訟紛如牛毛。費盡思索。莫知所趨。此則千古疑案。亦非吾人今日一二言所可決。

也。

譯者按今西人亦漸研究心學。特其所研究。多仍用研究物理機械之規則。以此而欲考研心靈之全體。大用。終有望洋之歎。夫識心學。須求諸佛門內典。所言心量之廣大精妙。以華嚴爲最。讀者其有意乎。

然若不理哲學上之亂絲。而但憑實驗與觀察。則研究亦殊不難。可用簡易方法解決。其法先於心身之動作狀態。分別研究。更以此方針。著著觀測。將心身二者關係之狀態。發現而記述之。此二者之中。若肉體及於精神之影響。世所共知。殆無庸論列。今特就精神影響於肉體者。表示其感應力之偉大焉。畧述如左。

二 實例

(甲) 精神力與消化作用

吾人日常飲食。其消化作用。皆胃腸之職。固也。實則不僅胃腸。肉體作用。而更須助以精神作用。蓋感情之苦樂舒悶。實與胃液消化力以莫大之變動。消化機能之活潑與遲鈍。全依感情之態度爲轉移。心境爽快之時。麥飯豆粥。其甘如飴。否則玉粒

珍羞食不下咽。江文通恨賦。所謂置酒欲飲。悲來填膺是矣。而其甚者。心緒憂惱。數日之間。食慾爲之銳減。徵諸婦女。殊數見不鮮。此可知感情左右胃腸之力矣。以夙所聞畧述數例。

一 岩下茂長翁之草食

岩下茂長翁者。一溫良恭儉之學者也。其幼時曾爲有名之草食。草食者。日本熊本國之俗。所謂豪傑饌也。其法。於吾人常食中。滴醬油若干。隨取地上草類碎之略短。使沾醬油。任意取食。恰與馬牛食路畔青草無異。氏少時蓋以此食爲美品者也。不但此也。氏又嘗食各蟲。若多足蟲。若毛蟲。蛇類。蝶類。皆其嗜好品。有時並所塗之灰塵。鯨吞直嚥。其食品如此亂暴無序。然向未因之致病。

譯者按生物學家言人類本動物耳。故人類生活狀態。即用動物生活法例之。此論詳於拙著樂天却病法第二卷內。至此節藤田所舉食品事。以余所見所聞。其例亦多。余三四歲。初能記憶時。有山東人李姓者。止余家。家有馬蜂窠。渠攫取其蜂。去螫尾而食之。以爲常。又聞粵俗壯士。以蛇與貓肉同食。謂食龍虎肉。又余所識有湖北五當山一道人。以其母亡。數年不火食。常食樹葉。又嘗見一人執桑葉而食之。據言

已十二年不火食矣。凡此之類皆由習慣。惟衆人同此習慣。則莫或驚。有少數特別習慣。則咸駭異耳。

二 食活動物之人

千葉縣千葉郡大和田町。有江野澤治助者。所遇蟲類。無論毛蟲、裸蟲、乃至毒蟲。無不以充食餌。其人更能取活蛇而嚼其頭。曾於余面前食兜蟹。（日本蟹之一種。甲堅而有長尾。大者長二三尺。）其類有斑。問之。則因昔者於筐中滿盛活蟹而食。爲一蟹所傷者。據彼所評定食物。蓋無口味優劣之殊。遇則食之。亦可想見古代原人之生活矣。江野今六十餘。不知病作何解。地方有傳染病時。常被傭爲工。糞掃污穢。所謂黴菌之窟穴。彼皆奮手足之烈。以攫之於消毒處。所安然而進飲食。永無感染霍亂赤痢之事。聞者莫不驚歎焉。

三 三四閱月不食之人

一日不再食則飢。人之情也。故昔者孔子與其徒厄於陳蔡。絕糧七日。從者莫與。以子路之賢。而慍見於色。蓋食之於人大矣。然而世有一種拒食之精神病者。雖經一

月二月。以至三四月之久。全然絕食。其氣色無少衰憊。此皆非普通生理學所能說明也。最近腦病院中。有琦玉縣某婦人。其情人已遠適中國。思念不置。誓於神而絕粒。至四十餘日。其精神亦不衰弱。院主不得已。乃以橡皮管由鼻腔輸送食物於胃中。

譯者按吾人平常多三食。而修道習仙者。過午不食。以頤身心。又鍊氣者。常經若干日不食。殊無所苦。前報載非洲一黑人。悶於煤堆中。十二日未食。出而無恙。北美印度各處。頗有人經一二月不食者。於生理并無害。京西五台山洞中。有坐禪經年。并不飲食者。凡此原由。蓋與動物蛙蛇魚類冬蟄之理有關。亦可謂有趣味之研究也。

據佛祖道影。載天台十一祖國清物外尊者。姓楊氏。閩之侯官人。久從廣修尊者傳止觀。且說且行。唐大中末。歲歉。跣跣一室。妙入正定。謂弟子曰。汝若不死。至五穀登時。可擊磬引我出。越歲餘。弟子如所教。遂從定起。

上述食蟲之人。經歲月餘不食之人。驟聞可驚。然實無特奇之理。乃其精神主觀之特異耳。如嗜蟲之人。其主觀心理。確信蟲爲美味。絕食之人。自信身體決無衰弱之

患。由堅固之精神而轉移肉體。致來生理之異狀耳。

(乙) 精神及於血液循環之影響

吾人平時悲哀驚恐等情。發於心時。體中血行之度。因而大變。現於顏色。此人所共知者也。然此血液循環之理。若以爲但由心臟伸縮之器械的運動。又或謂但由血管內陰陽壓力差度而起者。皆大誤也。實則此等器械。所以能合併運動者。其根元。尙有重大原力在。

原力維何。自血管之擴張神經。收縮神經。運動神經。以及全體億萬微細神經之中樞系統。主宰之者。實爲精神。精神者。實操肉體血行之全權。血行之良否。全視精神力爲左右者也。

今欲示精神與血行之關係。以實例明之。試於吾人皮膚某部。附以寒冷冰塊。此時局部之神經末梢。必卽以此感覺。傳達於中央政府之神經中樞。政府得此報告。乃知外敵來襲。而講防禦之策。先命擴張神經。盛輸血液。以增溫度。與冷威對抗。調節

體溫。以是之故。發血甚多。對抗既久。耗血亦夥。蓋他方血液。一時奉檄徵調。注集於此方。抗禦敵人。他方之防禦力。因以薄弱。不敷分配。遂使身體全部之體溫失其調和。而致生活上之障害。於是生理變動。取各自防守汛地主義。爲與前相反之動作。擴張神經停止。代以收縮神經。原來冷却部分。血液之輸送停止矣。以此結果。前血液盛集時。皮膚現赤色。及血液輸送少時。爲貧血蒼白之色。冬季外出冒寒者。顏色初則紅赤。後則蒼白。卽此理也。若此蒼白之處。竟不能恢復常態。其一部皮膚。遂成壞疽。而生死肌矣。此一部分生死。雖非精神之本意。然爲顧全大局。不得不犧牲一部。亦可謂知大計者也。

以上爲吾人所屢驗無奇。卽此可證明精神主持血液循環之能力也。

夫精神主持血液。非但人體外部而已。內部亦然。試虛靜凝神。而注意於體內之一部。若手。若足。若某部。任意注以心力。而作血液凝集之觀念。則其心力所注之部。血液必多。有志斯道者。可實驗而知之也。

(丙) 精神作用與傳染病之關係

世所知傳染病。由微菌作用而起。似與精神無何等關係。而實不然。蓋其關係。異常嚴密。人若精神堅固。不搖時。血液循環。旺盛。微菌自無蕃殖之餘地。體內細胞。活動力強。抵抗力猛。若肺、胃、腸。皆有殺菌能力。而不許其生存。然若精神衰弱。時恐微菌之念。盛血液循環。遲鈍。細胞活動力減。極少之微菌。來侵身體。各部已有不戰自潰。望風解甲之勢。遂致自樹降旗。為微菌所征服矣。左舉精神強弱與微菌消長之實例。

一 飲霍亂微菌而無病之實例

考卜者。德名醫也。今所稱傳染霍亂(虎列拉)微菌。即考卜氏所發見。當考卜氏初發見時。有一衛生大家。曰擺登考愛。任德國民府大學教授。為擺登助手者。曰翁美里。俱反對考卜氏說。不認微菌為傳染霍亂之物。彼此激論。擺登與翁美里為切實證明故。遂取考卜所培養微菌。和以清水。一飲而盡。一時之人。多為驚惶。而二人竟

無恙。今自考卜氏以來。世人於霍亂黴菌爲霍亂病源。若飲之者。必致傳染。已經共見共聞。毫無疑義。然當其初發明時。卽有及身實證。不傳染之事。此無他。擺翁二氏以堅確之信心。強固之精神。如山岳之不可搖。雷霆之不可犯。元氣充足。血行旺盛。黴菌一入其胃中。卽遭撲滅。無生活之餘地。何論繁殖。蓋非黴菌不能傳染。直不能犯精神強固之人耳。

譯者按自衛生學醫藥學盛行。而病者日多。證諸中外統計表。成爲公例。鄙人研究衛生學時。初而信。繼而疑。何疑乎。衛生學言黴菌繁殖。一點鐘加一倍。以幾何級數增加。如一二四八十六。若人於一點鐘時。吸一黴菌於腹。經二十四時。則可繁殖至一千六百餘萬。故致人於死甚易。而黴菌者。其體極小。一立方寸之微塵。不知所含若干萬數。故人有一口之痰。可吐出黴菌三百萬。準此以論。黴菌之數多。瀰漫世界。無可防禦也如此。而繁殖力之足以害人又如此。信如斯也。人與微生物爭戰之結果。人類久將漸滅。以盡。尙復能生存於天地間哉。且信如衛生家言。吾人無日不在黴菌之重圍。居四面楚歌之中。故號稱新學衛生家者。日居淨室。服美衣。御珍饈。晝夜隄防。如臨大敵。殆不敢越雷池一步。仍時懼病魔之侵入。然吾嘗散步時。見街旁之清道夫。運垃圾箱者。掃糞。廁者。灌園者。皆手治穢惡。世世以此爲業。惡其衣服。非

其飲食卑其宮室。雖禹王之胼手胝足。殆不是過。然而彼未曾知黴菌之害。亦并未聞黴菌之名。其身體壯悍。多力老頑。不死。彼所遇黴菌之衆。誠使今之衛生家當其役。不過數分時。必不能堪。而彼固茫乎無覺。安之若素。則又何也。將毋衛生學之公例。有時而不信。與不然者。而人者。獨非父母所生。血肉之軀哉。吾友西醫黃子靜者。英國醫學士也。常爲予言。西人好講衛生。實則西人體質抵抗疾病之強力。遠出中國人下。觀其平日安居美食。身體碩大。有似康強。然一經病疫襲之。不久已樹降旗。嗒然若喪。遂殞其命。初無抵抗之力。而華人不然。雖起居飲食防疫之法。不若西人之兢兢。然其體中對於病菌有抵抗之習慣力。常能至數月數年數十年。病竟不能傷之。此亦東西民族生理習慣相異之點。研究醫學生理者。所不可不知也。

由此言之。則人體中本有抵抗黴菌之天性。常鍛鍊此習慣。如軍人之上操。則臨礮火而不懼。足收殺敵致果。追奔逐北之效。若但養尊處優。將挑卒嬉歌舞昇平。一旦有變。士不知兵。其亡可立而待也。一國之生存有然。一人之生存亦亦然。願治生者。熟思鄙言。若欲證明此理。非精研天演學不可。拙著樂天却病法第二卷。剖析此義甚悉。可取參觀。

二 因疑心而罹霍亂之實例

前述擺氏翁氏。以固信力。飲霍亂黴菌而無病。而有與此正反對者。卽某氏因疑心

霍亂微菌之故。而致病是。據心理學家言。一熱心研究心理學者。向法庭乞一死囚。置淨室中。此室預施消毒劑。毫無微菌。乃向囚人曰。此室向爲劇烈霍亂病者所居。昨夜又一人新死此室中。故微菌充滿。殊可恐怖。君今居此。其善防之。如此頻頻與以恐怖之暗示。一二日後。囚人果病霍亂而死。

由上二例。足徵疾病之原。多自中出。非自外入也。

(丁)精神自造病根

精神與病之關係。詳於次章。今就自身精神。製造疾病根源者。舉其實例。

一 因氣管支出血而驚駭瀕死

余先年曾遇一趣事。某日有人持知友介紹書來。云爲肺病危篤。欲用心靈療法。余答翌日午后往診。病者見余。數數述其危險之狀。並言四五日前。痰中帶血。其病勢遂急轉直下。以淪今日之危境。醫咸束手。然余視其全體。並不見重症徵候。反覆審查。始知其血痰者。非由肺部而出。乃因急劇之咳嗽。氣管支受傷而咯血耳。余乃先

說明其事實。更善加溫慰。並示以心理與病理之關係。彼遂於是日離病床。翌日即瘳。

二 見胃病之人而罹瘧疾

琦玉縣下南琦玉郡久喜町。有宇賀氏者。其姊某。朝入鎮守社行參詣禮。時有與同入參之病婦。目陷而背隆起。氣息奄奄殆無生氣。因自揣此人當病瘧。瘧性能傳染。殊爲可怖。倉遽歸里。歸後不久感寒熱。是夜即臥床不起。遂成真瘧。逾四五日。偶聞人述向所晤之病者。即居其鄰村。係久病胃。非瘧也。其婦人之寒熱。不久亦瘳。

三 因恐怖罹瘧瘡而死

上言杯弓蛇影致病之例。非惟東洋有之。西洋亦然。英國某都會。有一乞者。攜兒行乞。見二貴婦乘馬過。遮止之。乞施與。婦人不應。乞者大怒。忿然投其兒車上曰。此兒瘧瘡甚盛。請受之。車內兩婦大驚戰慄。其一婦遂罹瘧瘡。竟死。然乞者所投兒。實非患瘧瘡也。

四 犬嚙之傷由精神力而愈

松岡君者。大阪辯護士也。爲本修養會大阪支會之評議員。殊熱心於修養之研究。昨冬腕爲犬所嚙。君用觀念力凝注之。竟愈。其實驗談。曾發布於大阪會講席。而掲載於養真會雜誌。茲述之。

僕於前月二十六日。爲犬所嚙。痛甚。家人請醫勸藥之聲騷然。余皆止之。常疑精神之及於身體。究竟如何。正欲藉以實驗。不假藥力。僅施繃帶。自然調養。卽由丹田充滿氣力。作此觀想。今此毒血。已代以新血矣。腫痛已消矣。一切平復。如此凝神注之。果覺腫漸輕。痛漸減。此後五日。大概全愈。

按此類事往往有之。咸豐亂時。鄉人有癖雅片而掠於賊者。歷數月逸歸。家人問訊。具述奔逃狀。驚喜若狂。忽有問者。君數月來。烟癮何如矣。其人忽四支痿憊。嗒然若喪。又某甲。呂武孝廉也。夙有烏獲之號。春日鄉人角力。立一木椿。甲試之。竟不得拔。乃歸家。著科場武士冠服出。氣象威猛。直前拔而擲之。又人方盛怒奮鬪。

時。身受之創。並未嘗痛。兵家常能以少擊衆。皆利用此一剎那之奇氣也。

五 因觀念作用而指腫

心理學書有一例。某女富於慈愛。其子有時插指於扉。殊狂呼。其母見之。覺已指亦同時插入者然。而其指部旋見紫色腫起。

六 因觀念作用而治軟骨瘤

本養真會會員高森氏之女子。十歲。其右手生軟骨瘤。醫言必須刮而治之。未應也。近用精神力凝集法。竟消除之。其隆起部漸小。殆不可見矣。

譯者按吾鄉有所謂氣補法者。治刀傷等奇驗。其法過人某部爲刀兵所傷。毫不用藥。術者向空滿吸氣一口。對傷處猛吹之。連吹數次。即不出血。不久亦平復。俗人驚以爲神。蓋亦藉外界觀念凝集之力耳。友人宿遷某君能之。

又由此悟俗傳持咒釘蠟。治獺犬咬方。皆奇驗。蓋亦精神凝集力之類耶。抑咒印之力。尙別有不可思議耶。

七 由精神觀念而治愈倒睫

福田氏者。大阪豪商也。其女因近年競學故。身體寢弱。生種種難症。熱心本會。息心調和修養法。病根盡拔。惟自幼時右眼簾有倒睫病。每月必就眼科醫治。本年五月。不得已。將以外科手術除之。余聞之曰。吾人肉體。本自然生存之理法。而倒睫者。反乎自然理法者也。又吾人體內。幾分缺陷處。皆自然理法運動遲鈍。致不自然者。得蟠踞其中。喧賓奪主。今若依此修養法。令本體生理。遵自然法而盛行活動。其克除此等違反自然之障害。可預決也。即勸以此法修養。拔其倒睫。使勿再生。其女腕篤遵行。經二三月。全然奏效。

(戊)精神化合而生物質之實例

吾人精神。非僅與肉體以組織之變化而已。每精神起變化時。隨行變化之度。而產生化學物質。蓋精神實可製造物質矣。左示美國心理學實驗大家愛爾馬凱氏實驗之例。

愛爾馬凱氏。美國華盛頓城大學教授也。其所發表有一題。曰感情之化合物者。報

告如下。

取正滿將溢之水瓶一。置腕上。以全神集注於腕。身不稍動。使血液集注此處。逾時。筋肉漸膨脹。瓶水因之溢出。愛爾馬凱教授。每日以一定時間爲此。繼續實驗。愛氏之腕。其容積力量。顯然增大。使他人試爲之。結果皆同。

又開諦教授。亦用此實驗。知心力集注之處。則血液集注。血液集注之部分。必組織強固。筋肉膨脹焉。

譯者按因心理精神而變其血液、皮膚、筋肉、體力、性情、諸事。其例極多。其事亦甚有趣味。其理爲天演學、生理、心理、心靈、哲學、宗教上、最大之問題。不佞往者深有味乎此。略一述之。

曷觀演戲者乎。同一人也。此劇爲生丑。彼劇爲淨旦。而其人全體狀態。截然不同。常人。不識者。斷不悟其爲一人之幻化也。十年前有與吾同學者某君。心力頗弱。體亦柔脆。初有志陸軍。予心易之。已而相見。精神體格。儼然一威猛軍人矣。凡此。皆由精神時常集中注意。而盡變其形體之鐵證也。

日本之俗。青年期學生。有苦體弱者。則入軍營爲兵。爲兵二年后。身體生極大之變化。世以此爲衛生之良法云。精神習慣之足以改變身體如此。非獨於人爲然也。若動物其例尤著。家犬之與狼。家鷄之與

野鷄、豕、兔之與野兔。推之若馬若牛若猪若狗等。皆無不有豕野之分。自動物學觀之。皆積久人爲馴習。變化遂致變其種耳。迨既變以後。遂覺身體性情。截然不同。若絕無關係者。而不知其始固未嘗異也。豈惟動物變化然哉。凡百學術文化。亦莫不皆然。以至國家之興亡。種族之優劣。均準此例。日本某校長常懇切告余曰。鄙人深望貴國人士勉勵根本學術。刷新國民俗尚。敝國五十年前與貴國情形殆無不同者。今僅數十年間事耳。嗚呼。老氏有言。治大國若烹小鮮。未通治身之學者。固未足與言治國也。而賢者猶妄論天下事。蓋嘗然號於人曰。吾欲云云。哀哉。

愛爾馬凱氏。又爲諸種實驗。知因吾人心理狀態變動。而所出之汗液。其性質亦異。如忿怒時所出之汗。與悲哀時所出之汗。顏色不同。云云。

不但汗之液體有變化也。吾人呼出氣體。亦因時而變化不同。

愛氏取一冰冷之實驗管。自吹平常氣息於中。所結之露。爲無色透明液體。然使憤怒時。吹氣於此中。經五分時之久。管中所結之露。則爲有色沈澱物。此有色沈澱物者。卽吾人憤怒心情所凝結之化學成分也。

愛爾馬凱氏。更用此法爲種種感情試驗。其得各種感情所生化學物質。略如下表。

怒情感者。化生、靛色、物質。

悲情感者。化生、灰白色、物質。

悔恨情感者。化生、石竹色、物質。

其他種種情感者。化生、種種物質。

由此試驗。與前汗之試驗結果。綜核之。則知吾人心理變化時。剎那剎那。有與相應之化學物質。分泌於體外也。

譯者按此言吾人心理與生理之關係。由心理變動。致體中氣體液體。化合而生新物質。夫人體中不外氣體液體固體之類。而固體即氣體液體之凝集者耳。氣體液體。既可變化。則固體亦可變化。明矣。所謂即心理變化而生氣體液體新物質者。中國書言物理者亦有之。記某書言。人心動時。先凝為水。心慕物。涎出。心悲物。淚出。心愧物。汗出。云云。涎淚汗三者。其化學成分不同。明矣。然未若佛經之尤精也。楞嚴經第八卷云。衆生因諸愛染。發起妄情。積不休。能生愛水。是故衆生。心憶珍羞口中水。出。心憶前人。或憐或恨。目中淚。盈。貪求財寶。心中。發涎。舉體光潤。心着行淫男女二根。自然流液。諸愛雖別。流結是同。又言。心想醋味口中涎出。心想登高足心酸起。又言。是故世界因動有聲。因聲有色。因色有香。因香有觸。因觸

有味云云。由是言之。凡心念一動。雖在極微氣體液體。亦必生極微之變化。特其變甚微。吾人常心不能見。遂忽略耳。

又心氣一動。卽生物質者。更有一實驗之例。近世物質進化。刑法改良。凡關於證據調查之法。無不備於殺人案內。不知兇手爲誰氏。則將被殺者之眼。用攝影術攝之。加以放大。則可得死者眼中最后之印象。蓋被殺時感情極烈。印象必確。此死者之目。必注意殺者之面。而兇手面貌之小影。卽深印於死者眼簾。不可復退。比用攝影術攝死者之眼。則兇手原像。可以返射而得之。此亦絕妙之法也。此節往者得自何書。猝不記憶。書此以爲諸實驗家佐證焉。

關於此類研究。愛爾馬凱以外。有心理學名家亞蘭慕苦林氏。氏著一書。名曰「正思與邪思」。中載開替教授之言曰。

凡各動物心象活動。同時卽於其身體內起一定化學的變化。及一定解剖的構造。故吾人之心。當分泌排泄物時。亦起一定化學的變化。而心之活動。時時與體中各部。以化學及解剖變化之影響。依此例故。凡生理疾病。皆可視作一種心理狀態。因之一切疾病。皆可用心理醫之。

開替教授之實驗研究。較愛爾馬凱氏更進一步。蓋愛氏所驗。僅得各種感情殊異時。所化之各種質與色。而開替氏所驗。更足考感情化物之能力焉。

法以甲怒時所呼出。意色物質。貯藏之。以注射於乙身。或其他動物。則感此怒質者。於精神生劇烈之反動。勃然怒發。

又以嫉妬感情化生之物質。注射於豚鼠之身。逾數分時即死去。

據各種試驗結果。吾人所發出。憎惡感情。銷耗精力最多。此種感情所分泌之。化合物。至爲複雜。其物質內所含毒素亦烈。一時間強大憎惡感情。所分泌毒質。若注人身。可斃八十人之多云。

靈齋云。世人往往觸大蛇。或某種動物毒氣而死者。吾人所常聞。此即彼動物忿怒一念。衝人精神之虛耳。又婦人乳兒。若值其母感情激變時。幼兒食其乳。往往致病。其故亦由母乳。因感情而化生毒素也。

譯者按世傳劍仙俠客。能不用刀兵。於百步之外。致人於死。曩常以爲誕。由此理推之。蓋亦事實可信者。

矣。少林拳術宗派。有澄遠禪師者。稱技法神手。能於百步之內。令敵傾跌。莫能起立。人以爲神功所致。師自言。此由平日精修純鍊得來。比工夫圓滿。則神乎。非神乎。自己亦莫測其妙。蓋以三十年鍊一印掌。初則懸薄板於壁。卯午酉三時。頻頻運掌心印擊之。久則去板。置有聲之物。〔如鼓鑼等〕於夾壁中。習之如前。久則掌力印處。物爲之應。而有聲。如是由近而遠。十年。則尋丈內外。人亦覺痛苦。則氣功神矣。迨至勤修再二十年。雖百步內。人亦立足不住。似不謂之神而不得。然實由平日精神積累而來。吾釋神通廣大。無量無邊。區區末技。又何神之足云。特患世人不勤苦精恆以求之耳。吾實不敢以神功欺後人。效鑿江湖遊技之所爲也。禪師偈云。

工夫精處莫可言。可言之術皆蹄筌。能於生死參解脫。佛法廣大正無邊。

澄遠禪師。推至佛境處。常人固猝難理會。而積誠所至。竟於百步外却敵。則精神能力。偉大可驚。并足與今西人所實驗互相證明。推之李廣射虎於北平。而中石沒羽。生公說法於虎邱。而頑石點頭。皆所謂誠心金石開也。悠悠宇宙。瀰漫六合。只此一物。願用之如何耳。學者苟以此致思。無所不至矣。何憂乎區區一身疾病哉。

右所舉開替氏研究之要點。知吾人所起憎惡、嫉妬、悲憂、憤怒、悔恨等各種感情。可生各種特異之物質。從體分泌於外。此分泌物。有時因感情之異。而含毒素。此實驗

出。不但證明心物二者有密接不離之關係。於吾人平素所主張之「精神變化物質。又產出物質者」皆可徵實。愈知憤、怒、悲哀等感情。足直接害於肉體。而為致病之根原矣。爰更擴充是例。以供研究。

(己) 精神能變化肉體主宰生死

有精神病之人。因火星之飛來。觸於己身之觀念。體中一部。因起火傷。是由觀念一動。致肉體起種種變化也。故若感情激動太甚時。雖無病健全之人。可立致死亡。反是。利用此感情觀念。為快樂。預期之暗示。如百二十五歲主唱者。我等百歲會長大隈伯所主張。其理固信而有徵也。此指藤田氏與大隈所共組織之百歲會也。又定俄國亦有此會。鄙人亦此會會員。然鄙人所主不定俄國。百二十五歲而主本無生死及。伍廷芳氏生死自由說者也。

精神主宰生死之實例

一日俄戰爭時。予所知之某新婚少年夫婦。其夫應徵赴敵。於旅順港陣亡。訃音一至新婦之耳。新婦登時卒厥而死。一家盡驚。延醫診之。已無及矣。

二、又七八年前勸業債券發行時。有住居淺草附近一老嫗。舉生平所儲金全數。購債券一紙。翌年抽籤。老嫗所購之券。得千元重酬。老嫗聞此喜報。忽而驚遽。氣絕。醫生來視。終致不救。此事揭載於新聞。人盡知之。蓋悲喜至極。激動內臟。均可令身體組織。生大變動。甚至於壞裂而死也。

譯者按三國志華陀傳。有一郡守病。陀以爲其人盛怒則差。乃多受其貨而不加治。無何棄去。留書罵之。郡守果大怒。令人追捉殺陀。郡守子知之。屬使勿逐。守瞑。恚旣甚。吐黑血數升而愈。

又相傳某少年新登第者。居京師。志驕氣滿。一日覺心中稍不快。叩某名醫之門。醫診已。告之曰。君病入心肺。雖有和緩。無能爲也。雖然。籍貫何省。告以中州。醫曰。距京尙不甚遙。星夜命駕。或可抵家。一見骨肉耳。少年曰。若余病不死者。君當奈何。曰。余誓不復懸壺長安市矣。少年嗒然若喪。草草別友人。馳歸家中。逾數日。竟無恙。久之。復返京。質諸醫。大怒。將訟之。醫者曰。君感我再生之恩。尙不知耶。少年請其故。醫曰。君前次來時。以喜氣浮漲。心肺大損。將破裂。當死。惟有用恐怖法。使氣收斂。下沈。幸得保命耳。故以危語命君急歸。此卽續命回生湯也。何復相訟。少年乃大悟。此其治法。與華陀合。所謂心病還須心醫是也。

前述二例。皆感情極端激動之結果。遂使人一時陷於危險之地。然有與此反對之例。迷信之人因流俗常疑於某年月日。爲其先親亡故之日。而自疑當死。而有宗教正當信仰者。則以頑強信力自持。謂斷斷不死。乃果遂其生。又有瀕死之人。雖命已垂危。而必待遠道親愛之人。來一會者。此常人所數見不鮮者也。（此例爲余所親身實驗者）

精神變化肉體之實例

一、爲紙製之蝶而氣絕。友人某。爲余述其隣兒者。年七歲。最畏蝶。有時聞父母之命。頑強不服。則一持蝶示之。卽慄然意下。奉命唯謹。一日兒又惡作劇。不順親教。欲有以威之。取櫥內紙製之蝶一二枚。遽投之。兒絕叫驚泣。俄泣聲止。視之。已絕息矣。家人大驚。速延醫來。施以人工呼吸法。治獲甦。然其身爲蝶所觸處。已變成紫黑色矣。

譯者按此類事往往有之。常有少年作鬼戲。因而失神破膽。致病瘋狂者。又凡兒童之情。對於各種動物。

每有所畏。其所畏大小不等。余少時畏馬蜂。若頑梗時。先母一呼馬蜂來。則不敢動。又畏蛇。詢之他人。或畏蝦蟆。或畏蚯蚓。或畏龜鼈之類。大抵由其形殊異。不常見。故足駭怪。又或因其有毒也。

二、與漆樹結兄弟 友人某之弟。性易感漆毒。一見新木器之塗漆者。體即發痒。稍觸手則全身生粟粒。比粟粒破。若生癩然。幼時屢治不效。常苦之。至十八歲。偶聞人言。若與漆樹結爲兄弟者。此病可解。遂諾之。一日攜餅酒。詣一漆樹下。酌酒樹根而祝曰。漆樹漆樹。吾今後願與君約爲兄弟。敬致君酒一杯。君其幸受。次酌一杯。自飲以酬之。手撫漆樹者三。更祝以他辭而去。此舉殆爲一時無聊之計。然此後見漆。遂不復畏而相忘矣。此人今年三十六歲。現住東京青山。

譯者按驗方新編所列夜行無恐之方。於手中書我是鬼三字。卽遇鬼亦無恐也。亦其類歟。

三、觸紙煙而身腫 某家有一婢。畏毛蟲。見之則戰慄。有與惡作劇者。當婢過庭前時。從其身後。於棒端置紙煙捲一枚。遽呼曰。大毛蟲至矣。急投其襟底。婢茫然不知所措。狂叫一聲而倒。前視之。紙煙觸處。肌已赤腫矣。某大驚。附其耳邊而實告之曰。

前言戲之耳。實非毛蟲。而紙煙一捲也。遂取以示之者再三。始敢仰視。既知非蟲。逾二三分時。其腫亦消。

四、手探湯而無傷。下總國千葉郡地名千城。有林君者。素修道。能以手置沸湯中。一日余於友人所遇之。或謂林曰。聞君有絕技。能探湯不傷。可請一試否。林笑而不言。口誦真言。手結九字印。逾十分時。即以左手入火爐沸湯中。徐徐引出。一座盡驚。據林言。苟能如法行之。決無失敗。然要在固信也。但吾人以理解之。真言九字印。不過助其堅固信仰力。凝集注意力之方便。實仍其一己之信仰力。精神力耳。即精神靈動。影響及於他體。他體物質。應其強弱之度。或至全被壓伏而服從其命令也。

譯者按。此類事余親見之。又此理漸漸入於心靈界較深之事。非一二語可解。拙著樂天却病法卷一。論之頗詳。日本古屋鐵石氏所著宗教上奇蹟一書。又漢書及歷代史中方術列傳。均可參觀焉。

五、七十三歲老嫗可生乳汁。日本報知新聞云。羣馬縣羣馬郡古卷村。齋藤品造。三四十歲之老母。名御作者。年已七十三歲。自昨年來。兩乳充溢。喧傳遠近。記者特詣古

卷村訪之。據媪自述云。吾孫名阿兔者。次男源吉之遺腹子也。次男既亡。其母舍之而返其母家。余不得已。日抱之。哺以牛乳。鄉中購乳不便。遂於三、七、二十一。日。運一心不亂之信力。至前年十一月。於身中忽生出多量之乳汁。以哺吾孫阿兔。今阿兔已三歲。頗強健也。談次。頗欣欣自得。亦可謂至誠感通。不可思議者矣。

譯者按由此例之。古史類此甚多。所謂城崩杞婦之哭。竹染湘妃之淚者。殆有由歟。

第三章 強健與疾病

第一節 強健論

一 緒言

宇宙悠悠。萬象森列。其數無限。吾人以渺小之躬。寄託於此。以云靈妙。比諸造化所鼓萬類。殆亦無足稱異者。然遠姑不論。卽人體一端。而欲窮其微妙。亦不可思議也。一髮之細毛。如何而成縷。一舌之細胞。如何而活動。雖大哲學家。常苦無可置對。然較而論之。凡吾人身體組織。其奇妙不可思議之作用。要不外爲適於自己之生存。

故欲保全其生存。不可不強健其體格。欲強健其體格。不可不先除體內之障害。故凡足以禦侮之抵抗力。不可不具於以成此巧妙之組織也。

夫一己何爲而生存。身體何爲而宜強健乎。此乃宇宙自然大法。蓋四時行。百物生。物生不已。天地所以成其化也。

故生機暢。遂天地自然之妙機。而吾人之身。卽一小天地。亦自然與天地之化機相應。精而論之。雖一爪之細。一毛之微。其系統皆由大化一定規律。而不可忽然則吾人體內其巧妙組織之狀況如何。試研究之。

二 血液之效用

生理學家言。人身全體血液重量。壯年者約當體量十三分之一。卽由四千二三百克（法國衡名卽克蘭姆之略稱每一克合中國庫平二分六釐八毫）至五千克。此血液中有無數血球。血球極小。一粟粒之血塊中。細胞數約五百萬。則人身全體所含細胞。其數之鉅可想見矣。此無數血細胞。各爲一獨立小生活體。由肺輸送酸素。

若水類液體。若蛋白質。若其他滋養分等。皆賴細胞以分途輸送之。又可殺滅病菌。對抗外敵。凡此供吾人全身之營養。退治病菌。而爲無病健全之人者。皆賴細胞之力。今就其補給營養。退治病菌之效畧述之。

(甲)供給養分於身體全部。爲造身體諸部分之基本材料。凡血液中所含有者。其礦物質造骨。蛋白質造筋肉。周循全身而造。凡百機關。又一方面。能將體內老廢物取出。由呼吸作用。及他排泄機能。除於體外。新陳代謝。剎那不停。蓋血液者。實吾人肉體營養官能之中心也。

(乙)以酸素供給組織。血液既於肉體起分解作用。又以酸素與組織。乃血液所最要任務。刻不稍休。即吾人所賴以生者也。若此供給一旦中止時。吾人生活即告終矣。

(丙)撲殺病菌。血液中有血清與白血球二者。專任驅逐病菌之役。血清者。乃澄液中透明淡黃色之液。此液體對於病菌。防禦撲滅。非常有力。名曰血清之殺菌力。

白血球者。乃白色球狀細胞。較赤血球稍大。此血球能變種種形體。爲種種運動。運動之狀。恰如原生動物之阿米巴。故稱之曰阿米巴運動。白血球亦深入於微菌體內而蠶食之。以抵抗其他動物。所加於人之障害。名曰細胞蠶食力。此種細胞與微菌爭戰之狀。用顯微鏡窺之。頗饒興趣。

昔莊子標齊物之旨。而言有國於蝸之左角者。曰觸氏。有國於蝸之右角者。曰蠻氏。蠻觸二國相戰。伏尸百萬。流血千里。時人多以爲寓言。然今微之生物實驗。而益信方微菌入於體內也。白血球直前食之一。與微菌遇。或食其頭。或噉其足。微菌有時脫陣而逃。徵求援兵。返身再戰。希保其種族之蕃殖。當是時也。廣集魔軍。帶甲百萬。欲與白血球一決勝負。並著薄膜之鎧甲。以防白血球之猛擊。是時白血球亦嚴陣以待之。並預備一種毒素。臨陣時分泌毒氣。以殺敵鋒。儼如今歐戰所用之毒彈也。此戰爭之勝敗。卽吾人生死關頭。間不容髮。其最後勝負如何。一視血球製造之多寡。或動力之強弱。及循環系之良否而定。嗟乎。吾人。身。體。中。日。日。動。天。下。之。兵。雷。轟。

電激而吾人不自知也。蓋吾人生存。不僅賴營養之力。以維持治安。又賴防備。以殺敵氣。巴苦的利亞也。病菌也。對此魔軍。時須撲滅之。而後可安枕。雖然。此並不足畏也。吾人體內。有先天賦與之能力。故常可弭患無形。伏莽絕迹。聲色不動。四境肅清。蓋有天然自衛自愈之力。所謂代償機能者是也。

三 自然愈病力與代償機能

生物體內。自然愈病之事甚多。特人多忽而不察耳。吾人體內起障害。或由外部病菌來襲。或受創傷時。則血液循環。組織生活。爲之起反應作用。調劑變理於無形。不識不知。其病自愈。復其故常。是謂生物自然愈病之力。此力甚爲強大。被結核菌侵入之部分。可以此力。將病原體全部滅殺。又若不治之癰腫。亦可於組織中。檢出其變性吸收而全愈之痕迹。至他種病原體。亦於其潛伏組織內。時爲無形撲滅。且不但足堵內亂而已。人體內有時從外部觸犯毒質。毒氣。毒水等。雖入體中。亦可使營中。和作用。以漸排泄。或破壞之。遏抑之。就地堵截。而免其傳播。凡此等形跡。皆由解

剖學所確示者也。

代償機能者。若內臟器官等一部受損傷時。其傷部不久可再生新物質。若不能再生。則他臟器官。可攝行其職務。此名代償機能。亦不外自然愈病作用也。

四 消化機能之一部

吾人日常食物時。先入於口中。以齒嚼之。混合以適量之唾液。其難化者。皆溶化之。將澱粉質之若干分變爲糖類。更由舌及兩頰之筋肉作用。合力而輸送於口蓋與舌間。更閉其脣。以舌向後壓。其喉間懸垂部分。隔塞上方鼻道之呼吸管。以防食物混入鼻內。食物乃由此直入喉頭。又於此有會厭軟骨。閉喉頭之口。以防飲食物入氣管。而直送於食道中。食道管內面。有輪狀之筋肉。其狀如波紋。段段逼縮。送至於胃。此波狀運動。名曰蠕動。

食物至胃時。胃液盛行分泌。胃壁筋肉。又起蠕動。與食物混合。是時胃液（百布聖）變不溶解性之蛋白質。而爲溶解性之蛋白質。（百布頓）於是乃可吸收於體內各

部。化爲血液。以榮養全身。

食物既於胃中營消化作用。遂與消化液全然相混。變爲強粘酸性之稀糜粥狀。是時幽門之括約筋。稍稍弛放。而移送於十二指腸。此幽門之筋纖維。殊爲肥大。故若有消化不良之食物者。不能過入於腸也。

五 皮膚及他部運動

皮膚之職。雖僅蔽覆肉體外部。然其功用。實不止此。如調節體溫。尤爲其極大作用。若遇天氣溫度驟降。一時體溫有減少之虞。則由內部輸送溫血於外部。而內部溫度。仍不爲減。此由皮膚有機筋之收縮作用。而血管亦同時收縮。使內部之血。運行節約故也。又遇外氣溫度上昇時。內部驟感炎熱。須防體溫上騰。此時脈管乃爲弛張。使血液多運行於外表。散其積熱。凡皮膚曝於日光。紅暈發汗。皆此作用也。要之。皮膚不但調節體溫。且可於溫氣放散之度。爲之進、退、加、減。恰如運河之有閘也。此外如吾人一毛一髮。職位雖卑。然在吾身。恪各負重大之任務。而盡其天職。蓋造

物。神。工。實。不。可。思。議。也。

如此吾人肉體乃一巧妙機器有天然不可思議之能力爲靈奇之動作日月星辰健運於天上五臟六腑不息於體中無言而化無爲而成鳥自飛也獸自走也魚自游也無有不安無有所缺天性則然也。

吾人身體天然構造之完備如此遵天然之軌道運一定之法則無病長樂行健不息內足自衛外足禦侮其抵抗力頑強其防禦線嚴整蓋完全無缺至美極妙之大機器莫吾人若而所謂疾病者何自來乎。

雖然曷觀於戰乎常有堅甲利兵而委於敵手者有憑臨天險而忽焉陷落者蓋城非不高池非不深兵革非不堅利而訓練不精修繕無方未能操必勝之券也治生亦然先天之賦與雖健而人爲保養失調亦足致病故常有夙負體魄強毅形貌魁碩之夫而五日寒疾不汗亡也忽焉或血液循環極佳之人一旦蒙精神大激動而組織忽生意外變化致自然妙機天賦能力悉失其效用此所以病弱之人多強健

之人少也。對於此點。應加慎重研究。以貢於國民。試於次節詳述之。

第二節 疾病論

一 何謂疾病

夫疾病者。果何物乎。先不可不調查其致病之因。據今日病理學所言。疾病者。健康之反對。而吾人肉體組織內。細胞生活之異常現象耳。即因某種病原而組織（細胞）之構造。其形體發生變化狀態。其成分亦生化學變化。其結果體內起機能變化。以此之故。組織（細胞）之營養與機能。生異常現象。或增而為贅疣。或減而為虧損。致其人生不快。苦痛之感覺。輕則衰弱。重則死亡。此即所謂疾病者是也。

然於此當更進而研究者。所謂細胞生活之異常現象者。以何因而致此乎。即病原者。由何而起乎。今日醫學所見之病原。與吾人所研究。頗有不同之點。而為治病上之大問題。其影響殊大。以下就二方面之病原說。比較論之。

二 今日醫學上之病原說

凡致病原因。大率有二。卽內因外因是也。

內因一名素因。爲素易生病之體質。卽對於外因。其抵抗力甚弱。此素因有先天、後天、全體、局部、及特異質、免役質等之殊。然今不必詳論。外因指外界偶發事物。足害體內健康之事。更區爲絕對病因、相對病因。關於此有宜論及者。述其梗概如左。

(甲)器械原因 若創傷、打撲、銃創、震盪、壓迫、等以器械原因故。致體內組織損傷。遂成種種疾病。若因傷致命。亦往往有之。

(乙)物理學原因 若氣候之變異。驟熱乍寒。若電氣、風、火、等超越常度。致血液變化。血行阻害。而肉體因受損傷者。

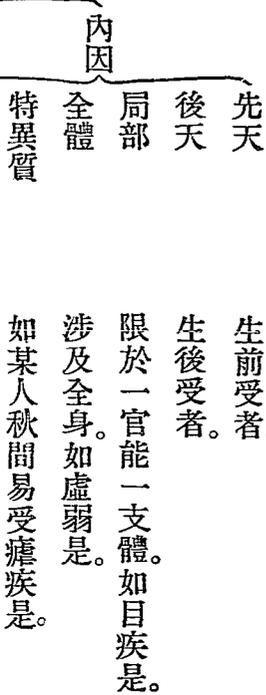
(丙)化學原因 某種物質。於人體內可起化學變化作用。致生障害者。若接觸種種毒質。及中毒作用而受傷。皆是。

(丁)寄生體原因 有一種寄生生物。寄生人體內外。食其養分。致人受虧損。若寄生內臟之寄生蟲。寄生皮膚之關足蟲。又原蟲分裂菌(巴苦的利亞)等。此么麼微生

物。寄生人體可起疱瘡、淋疾、腥紅熱、實扶的里（喉痧）、腸室扶斯（傷寒）、百日咳、流行性感、胃、結核病、梅毒、癩病等。凡此諸病。皆原因於諸微菌者也。

（戊）部分發病之影響 此謂因一種病而惹起他種病也。病原之在人體。恆先起於一部。旋蔓延於他部。馴致全體受其響應。各機能為之障害。歷時不能鎮定。此皆部分發病之影響也。

如前所述。醫學上所謂疾病之原因。大抵先由體內組織之不完全。於是外部病種。乘勢侵入。下以表示之。就體弱易病者為例。



病原

免役質

如某人向不害眼是。

器械原因。

物理原因。

外因

化學原因。

寄生體原因。

部分發病影響。

三 吾人所主張之病原說

今日醫學家言。具如上述。然在吾人精神學上。固絕對否認其說者也。以此之故。關於疾病上所論生活體內之變化。組織機能之異狀。僅可謂由肉體與外部之關係而來。於某種疾病。或可認為由物質病原而成。而於體內精神界。心靈界。實風馬牛不相及者。也。然吾人精神與肉體之關係如何。其實驗。其原理。於上章已述之。讀者對於精神主宰肉體之偉力。殆可確信。故於此處之病原論。自當以精神方面為主。

而肉體方面爲客也。

曾見修養叢書中載有一節。文奧而意新。與吾人今日所主張之理暗合。茲引用之。以爲本論之前提。

古之聖醫。善療人心。凡所致病。皆心爲本。調養失宜。風寒所感。酒色所傷。七情六慾。生於內。陰陽二氣。攻其外。是謂病從心生。疾攻害體。今就人所易見易知者論之。人心思。火久則體熱。人心思。冰久則體寒。悚則髮豎。驚則汗出。懼則肉顫。愧則面赤。悲則淚生。慌則心跳。怒則麻痺。酸則垂涎。臭則嘔吐。言喜則笑。言哀則哭。笑則態妍。哭則容媿。又如日間所見。夜則成夢。馳思所結。夜則囁語。凡此之故。皆緣心生。故太白真人曰。欲治其疾。先治其心。

凡所論病。原生於心意之理。發於古初。乃與最近學者所發明。異口同音。若相唱和。然近儒斯靈伯爾氏有言。『疾患者。外觀雖發於身體。而究其原因。由精神所發生之疾患。其數并不讓形體上之疾患。』此語也。誠可代表現世思潮之一端。而所論

精神與病理之關係固與古人所論呼吸相通也

譯者按藤田所據古書義甚精。而日本所謂修養古書者。類皆我國道家古訓。口耳流傳之遺義耳。以僕所聞於師者。中國文化。老子為舊教。孔子為新教。老子為周守藏吏。博極羣書。而探驪得珠吐棄一切。蓋述皇道者也。孔子為魯人。早歲志學。除周公禮樂外。無墳典可考。故未見老子以前。所祖述者。唐虞帝道而止。無能及皇道。夫皇道者無他。蓋仙道耳。故黃老并稱。老子西入流沙。不知所終。莊子老子死。秦失弔也。而傳稱黃帝且戰且學。儼鼎成乘龍上天。語雖似不經。然五帝之世。人壽大概百歲以上。則不可誣。非獨中土。其時西土亦多壽考之人。益可互證。摩西壽百二十歲。而據伍廷芳氏延壽新法言。猶太史有九百歲之人。大概五帝三王之世。人民浚泊清淨。安樂壽考。故上壽百二十。中壽百歲。下壽八十為常例。與今日人壽平均三十一歲者。有天淵之殊矣。此真可謂幸福者也。

由五帝上溯。乃及皇道。天下一統。九州又安。據馬驥驥史神農以上有九大州。若桂州。邇州。神州。等黃帝之一。可知全球共分九州矣。又天皇氏發迹在桂州。崑崙山下。益足證明自天皇氏及神農曾統一大地。皆居崑崙山脈。蓋環海之說。固不始駢符矣。其他證據。散見諸書。及最近西書。甚多。今不贅。又古人正名字。不妄下九州四海。其言最古。夫水中可居。乃名曰洲。若以禹貢謂之九州。除邊海數州。其義皆不可通矣。又四海云者。據禹甸。豈有古夫水。故知九州四海之說。皆名自三皇大一統之世。泊五帝以後。德不及遠。九州雖失。而於一州中。仍系以州名。其民清淨寧一。永無爭端。教化大行。專以鍊氣養生。濟此如南北朝時。北地已失。尚遙領州郡。虛名耳。解此大學一章。必自太古流傳。孔子授受其名詞。意義非常。語可發靈性。明德修身。習止定靜安慮得王夫。

了解斯義者請取小止薄衣而不寒。寔食而不飢。大概食天然果物已足矣。余友人多主人可不食其有者余尚未全主之耳。靈異通神物者。光被四表。格於上下。格通也。乘彼白雲。至於帝鄉。爲數見不鮮之事。故史傳人皇氏乘雲車分九州。黃帝乘龍上天。小臣不得上。攀龍髯。鬚斷。墮黃帝之弓。云云。此不可但用列子譬喻解。又不可以今人肉眼論。吾少鄉居。初聞電話尙不之信。在外國時。朝夕常見氣球。行空如飛鳥之來往。此若驟以語內地鄉人。彼之不信。猶吾少時也。而佛仙修習靜慮。速得神通。遂能乘龍騎虎。何以異是。此又不可迷信博物家一孔之見。謂龍鳳爲無有也。

由人皇。上溯地皇氏八千歲。天皇氏一萬八千歲。余初亦以爲子虛烏有。亡是公之說耳。及考佛經。轉輪聖王御世。人壽八萬四千歲之說。知中史所稱天皇地皇人皇黃帝。甚合佛經。金銀銅鐵轉輪聖王之說。惟佛說更密。比於三皇。分爲四世耳。綜而計之。皇道之世。人壽以萬計。迄帝道以前。人壽以千計。故廣成子爲黃帝師。自言修身千二百歲。彭祖八百歲。經史所載。鑿鑿可考者也。王道之世。人壽概以百計。至周世已值王道未運。文王九十七。武王九十三。太公百五十七。而彭祖爲商大夫。壽八百歲。世所共知也。又據日本學人所查。其歷史上有名之武內宿禰。三百四十歲。身歷數帝。白幽子三百四十歲。照道仙人六百歲。三河國寶飯郡山泉村百姓。一家有六人。最長者萬平。二百四十三歲。其妻。二百二十二歲。萬平之子萬吉。百九十六歲。其妻。百九十三歲。萬吉之子萬藏。百五十一歲。其妻百三十八歲。此一二三百歲之人甚

多并非誣也。語曰：少所見者多所怪。見駱駝謂馬，見青莊子曰：夏蟲不可與語冰者，拘於墟也。曲士不可與語道者，束於教也。老子曰：下士聞道大笑之，固其然矣。

夫人之大苦莫過於死。故所謂到治之極，非能使人享受不老不死之文明幸福不可。其例有三。

一、永遠無生死。此佛家妙覺位不生不滅常寂光也。

二、延壽長生。人不死於天，疾勞苦此韓輪聖王之道，即皇道。

三、有力能統一天下，使人不死於刀兵。此僅僅王道耳。

若未臻此境，而但加人，以重累增人，以忙迫，敵精勞神，枉促壽命。此可謂人類中之走無常世界之上，催命鬼。文明云乎哉。幸福云乎哉。以此言化，以此言治，以此言文明，直可憐憫者耳。

由精神直接所起疾病，占一切病之大多數。茲舉其最著者言之。由精神過勞而起者，為神經衰弱病、糖尿病。因注意力太過而起者，如時時注意胃病之有無，因感胃間苦痛，時時繫念心臟疾患，因致脈搏失調之類是。其尤甚者，因感情激動所致之病，多屬難治。且久不能痊。甚者立死。如今日物質本位之醫學，亦知精神病、腦充血、脊髓炎等器質疾病，由感情激動而起，亦知諸種結核病、心臟病、黃疸、胃病、下痢、便

秘。子宮病。種種皮膚疾患。由情緒憂鬱。生活力不暢所致。是則吾人由精神本位而觀。以病原歸於精神。不愈明瞭耶。質言之。今之醫學上所謂病原者。實非真病原。僅指促其發病之機會而言耳。謂之助緣。則可。謂之病原。則不可。真病原者。全由精神上。一部分之失調耳。古書云。「心亂則百病生。心靜則百病息。」誠千古金言。心意之動靜。強弱。即身體強弱及疾病有無之主因也。如吾人心意凝如金剛。則四邪不得外侵。七姦無從內作。雖戰寒暑。而狎風雪。亦易耳。何懼乎黴菌。反是。若怠惰昏散。手足無措。雖無疾病。亦將日就羸弱。一值氣候小有變易。則病魔遂長。驅直入若迅風之掃枯葉矣。

譯者按周公無逸之訓曰。厥後嗣王。生則逸。生則逸。不知稼穡之艱難。不聞小人之勞。惟耽樂之從。亦問或克壽。或十年。或七八年。或五六年。或四三年。蓋卽禮所謂莊敬日強。安肆日偷者也。養生之學。若捨去方便。而論真實。亦必通皇道。乃可語此。此道也。非術也。故中庸曰。故大德者必得其壽。又曰。知者樂。仁者壽。曾濬生日課曰。習勞則神欽。又居敬箴曰。嚴恪齊明。以凝汝命。汝之不莊。伐生戕性。斯語也。今人或以

爲迂儒之談矣。且復相與矜伐乖巧。奮其小慧。燥動流蕩。魂不守舍。而尙妄冀幸福。橫攘權利。將欲祈天永命。保我子孫黎民。不知心精飛越。天已奪其魄矣。是飲鴆也。而可長壽乎。

瀏陽譚復生之仁學常論之曰。西人以在外之機械。製造貨物。中國以在內之機械。製造劫運。今之人莫不尙機心。其根皆由於疑忌。乍見一人。其目灼灼然。其口緘默。其舌矯矯欲鼓。其體能卑屈。而其股肱。將欲翺翔而攫搏。伺人之暇隙而蹈焉。吁可畏也。談人之惡。則大樂。聞人之善。則厭而怒。以謾罵爲高節。爲奇士。其始漸失其好惡。終則胥天下而無是非。故今之論人。鮮不失其真焉。如釜中蝦蟹。囂然以鬪。火益烈。水益熱。而鬪益甚。故知大劫不遠矣。且觀中國人之體貌。亦有劫象焉。委靡猥鄙。粗俗野悍。或瘠而黃。或肥而弛。或萎而僵。儂其光明秀偉。有威儀者。千萬不得一二也。

由是以言。吾人平素心意狀態何如。可以悚然內省矣。吾人之心。常懂擾而不安。凌雜而無序。散漫而失所。紛然若亂雲之簇起。沓然如海潮之狂奔。夢焉如亂絲之糾纏。惛焉如猿猴之縛於樹。跳躍展轉。而無能自脫。其能全意志之自然。天機之活潑者。蓋亦鮮矣。

是故心無所主者。雜念妄想。常交乘而己。憂愁、恐怖、怠慢、貪慾、煩悶、等種種惡感。情。殆如萬弩齊發。以集於渺躬。頻頻激發。而不能自制。則肉體蒙其害。消化爲之不。

良血液。因以銳減。循環作用。日弱。細胞活力。日疲。全身不快。而病狀起矣。

當此時。內部生活機能。驟起障害。即醫學上所謂疾病之內因。而容受外部病因。適當之時機也。蓋即素因強壯之人。一旦陷於此境。天賦權能既失。亦將如蛟龍失水。受制於螻蟻矣。

吾人體內。具天賦却病之妙機。苟失其能力。即與病魔以絕好機會。於是各種黴菌。寄生之。結核菌侵襲之。病弱之軀。一冒寒暑風霜。即因以加劇。甚至中道夭死。比比然也。今人動曰進化。曰幸福。嗚呼。試一念平均三十一歲之統計。方灰心短氣之。不暇安在其為幸福哉。

是故人生所最患者。莫過於死。而死原於病。病原於精神之散亂。人若知精神為主。肉體為從之理。則謀真實之幸福。不在紛紛外求。即在自運其強固之精神。嚴整其自衛之壁壘。充足其天賦之抵抗力。天君泰然。百體從令。即醫學所謂不造致病之素因是已。內因既無。外因亦絕。病魔雖強。其奈我何哉。今刊表以示之。

眞因……精神……精神界之一部失調

病原

助緣

內因 一切素因

外因 器械。理化學。核蟲等。凡醫學上所謂病原。皆爲助緣。

四 對於今日醫學醫術之私見

方今科學稱爲最進步發達者。惟醫學醫術。及關於此類之衛生學。固夫人所認可也。雖然。所謂進步發達云者。必也醫學醫術能使人類疾病。永絕其根株。衛生之法。能使人體虛弱者。盡復其康寧。方爲名實相符。然揆之事實上。適成反比例。今日人體。日卽虛弱。不治痼疾。日見跳梁。此據近日確實之統計而證明者也。其故何歟。現時受醫術進步之賜者。爲種種治療法。如藥物療法也。物理器械療法也。攝養療法也。其類繁多。殆難悉數。雖然。對於疾病眞原因。而行適當療法者。其數幾何。蓋病類。雖數千種。而療法。僅二三耳。此外。不過一時稍施。以對症療法。而仍待自然治療。方可獲愈。此忠實醫師所自白。而無諱者也。至衛生法。僅公衆衛生法。稍可觀。而關

於個人衛生。殆無足道耳。

或爲之說曰。凡此現象。畢竟因社會之進步而然。人事益複雜。生存競爭愈劇。身心疲勞實甚。故人體因之虛弱。又因交通日益便利。病種易於傳染。疾病增加。亦當然之事。今之醫術及衛生法。比諸其他學術。較有進步。雖於諸病真因。尙未發明根本救治之法。繼今以往。醫術及衛生法。正在日進不已。不過時機有遲速耳。將來必皆得圓滿之效果。可無疑也。此說固非無理。然以吾人考之。今日醫術及衛生法。其立脚之根柢。已謬。此後雖如何進步。發達。欲達此目的。畢竟無望耳。

譯者按日本有鈴木美山者。留學美國哲學士也。所出健全雜誌。旨趣與真人雜誌略同。某期刊行一醫者討伐號。對於今日醫學根本之謬。十分痛詆。其言雖似過激。然亦可爲恃藥餌生活者。作頂門鍼矣。前清乾隆時有袁枚者。人品文章。都無可取。惟其言自神農嘗百草。而民始羸弱。實爲無意中合於事實之言。蓋此誠非醫師之咎。而社會多欲食競之趨勢然也。然由今日獸慾文明之法。此日本評列西方文明之名詞也。而不爲之釜底抽薪。以求人道真正之幸福。世界真正之安樂。則人命日促。其必至平均壽命在十歲以下者亦勢也。佛經言人壽進化。耶治世。每百年增一歲。增至八萬四千歲。轉輪聖王出世。人行十善。世界極樂。

其退化時。每百年減一歲。減至人壽十歲。爭殺相殘。死者無算。最後世界祇餘一萬人。此一萬人。係會行十善者。又言有鐵世界時代。一切百物。皆喜用鐵。人道極苦。各持刀兵毒藥。以相殘殺。蓋即今世界矣。今人壽平均。已止三十一歲。此後仍日即減促。其象已見。故近日有識之士。所以猛悟十九世紀文明二字。定義之謬誤。而羣倡解脫學說。以事挽救也。

夫今之所謂醫學衛生學等。其根本立腳點。徹頭徹尾。純據物質方面者也。曰解剖研究。曰生理研究。曰理化作用。曰微菌預防法。曰消毒法。曰某某。曰某某。千頭萬緒。要不出物質機械之主觀。其視人類肉體。儼若一種物質。其施治療也。與鐘表技師之見鐘表破損。而加以修繕者。毫無差異。要之。今日醫學者之眼。物質以外。可謂盲無所見。故其施術也。止見有肉塊之病痛。殆與「人」之問題。絕無交涉。不亦怪哉。已故醫學士近藤君。著一書。名曰「仰臥三年」者。其言今之醫師。但知治療身體。毫不及於精神。實治療上一大缺陷也。此蓋為現代醫士之鍼砭矣。又西儒萊翁海都氏言。今醫學之徒。但於細胞染色。及其他種種病理。熱心研究。而不於實地切用之精

神療法稍稍留意。若彼等能略分研究之時間。用諸心理學。及精神療法。則其裨益必更廣大。萊氏此言。可謂東西通人所見略同矣。在日本素無基礎醫學心理之正課。故以系統方法。研究心身關係者甚稀。此不獨醫學。亦國家社會之大憾事也。且夫醫學醫術者。何爲也哉。其所施用之目的。殆非施於物體。施於器械。而加於人身者也。夫人也者。非所謂具靈智靈能之物乎。今乃忽焉忘之。而以處理動物。若物質之方法相待。其愚亦不可及矣。

余嘗就今日衛生法研究之。所謂公衆衛生法。暫措不論。但就個人之衛生法言之。殆皆恐怖之暗示耳。圍城之生活耳。消極者耳。向下者耳。若曰黴菌至矣。若曰結核菌至矣。百斯篤流行矣。霍亂傳染矣。傷寒預防。暑毒警備。凡此等警告。一夕數驚。皆滅人類之活氣。長疫病之雄威。使吾人日夕兢兢。懾伏於病魔勢力之下。報紙所鼓吹藥師之廣告。皆鋪張揚厲。惟恐病敵威。之不張。街談巷議。草木皆兵。婦孺童稚。相驚伯有。不知實皆自畫鬼以自嚇耳。

亞蘭氏有言。彈丸殺人之速。世所共知。然恐怖之感情。其殺人速度。決不讓彈丸。蓋恐怖之念。一度侵入吾人腦中。則血液循環。以習熟性之反射作用。爲無意識之動亂。與肉體以大害。甚至全身血行。顛倒錯亂。心臟腦部。大受刺激。遂至死亡。故害人_{之烈}。莫若恐怖暗示之甚者也。暗示二字用神定學名詞 Horkani嗚呼。恐怖暗示之足以害人。既如此。而今日講衛生學者。殆不啻恐怖觀念之培養。故今人有不知衛生學。其體常健。迨於衛生學多所聞知。則身體反爲虛弱。一遇疾病。攻入。遂無抵抗之能力。不其悲哉。職是之故。吾人常取正名主義。於衛生一語。不名衛生。而名養生。蓋養生者。有自然長養之義。順天地之化機。任吾性之本能。自足保養。滋大撲滅病菌。抵抗寒暑。獨往獨來。而無所恐怖。故養生之義。爲積極而非消極。爲進取而非退守也。譬之用兵。取攻勢而不取守勢者也。至養生之法。卽當推薦於世。所謂息心調和者是。

第四章 修養家與宗教家

第一節 修養家

一 眞修養家之資格

或有問予者曰。何謂修養。余卽以一言答之曰。人欲盡爲人之本。分應將其身心從事鍛鍊。是謂修養。或依某種方法而鍛鍊肉體。或依某種方法而鍛鍊心神。必使肉體康健。無疾。精神安樂。無憂。身心交修。無病強健。不夭中道。全其天年。余卽稱爲善修養之人已。

然今世所傳修養之語義。每多誤解。以爲修養僅屬精神之事。與身體絕無關係。此大謬也。古書曰。

眞氣常充。身心平坦。雖歷百歲。鬢髮不枯。齒牙不動。眼力轉明。皮膚光澤。是卽培養元氣。神丹成熟之驗。人生壽算。本不可限。願視修養精粗如何耳。

由此觀之。古來所謂修養者。與其指精神。毋寧指肉體方面爲多也。近所稱之修養家。爲社會所仰望之大人物者。往往瞻其望采。弱不勝衣。幾有不堪爲國民之資格。

外形如此。無論其爲何等道德家。修養家。固慰情聊勝於無乎。然若統國家大局觀之。殊未足爲完全模範也。

蓋處今軍國主義物競劇烈時代。時勢需要之第一。流修養家。必不可以半面人物爲模範。而必求極完全之標的。所謂身心兩面俱臻發達是也。蓋欲實行維持人道之事業。必保持其天賦強健之精神。方可勝任愉快也。肉體方面之研究。既述於前。下乃及精神修養之事。

二 頭腦健全與膽力養成

精神上修養。先須有判斷正善邪惡之識力。不僅能知。又貴能行。故於善須有實踐之勇氣。於惡須有趨避之毅力。否則雖有知識理論。有如說食。不可得飽。而養成此勇氣及毅力。實賴鍛鍊心神也。其鍛鍊之法有二。

甲 頭腦健全

腦者。精神之宿舍也。精神機能之起。以腦爲其運動之機械。故鍛鍊精神。先不可不

健全其腦。欲腦之健全。先須注意腦之使用法。

吾人之腦。恰如店肆之賬簿。遇有要項。順次記載。規律整齊。此爲使用正法。若於一切無關係事件。亦凌雜記入此簿。則與蒙童塗鴉何異。今吾人用腦。若時時注意於規則與秩序。遇必須探索某事物時。則專心壹念於是。以外概不枉費一毫精力。如此則腦部自不致受損矣。然常人使用腦力。每凌亂無序。妄念紛起。舊思新想內外交攻。若以計學論之。可謂失算之至也。今假定吾人之精神力爲一〇。若常於七八之範圍內。向某事專一用之。其力必沛然有餘。然若於一〇度之力。用至五〇。用至一〇〇。於出入之數。漫不計較。任意揮霍。則儲蓄屢空。而精力耗矣。况自晝至夜。曾無少休。腦細胞過勞之結果。致全腦實質損傷。而精神機能。遂不堪任滿足之勞役。此勢所必至也。

吾人、心力之弱。以腦部受損爲原因。故欲堅固其腦。須先排雜念。就一事運思時。須將以外雜事妄慮。滌除淨盡。不容二念并存。至不用精神時。則全然與以休息。譬如

大海水平如鏡。微波不起。湛然靜明。所謂規則嚴而秩序整者。卽指此也。

顧理論雖如此。而實際決非容易。欲達此目的。非先養成忘所當忘。思所當思。斷所當斷。住所當住之精力不可。卽將腦中紛起之妄慮。悉予剷除。以造乎清明。在躬志氣如神之境。是也。而養此精氣。須先使頭腦根本強健。運用時活潑而明晰。是非必明。善惡無淆。對於社會事物。如鏡照形。備取舍裁斷之能力。而後可當機立決。見諸實行。排除萬難。不屈不撓。終以發強剛毅之手腕。赴之。是則膽力養成。不可緩矣。

乙 膽力養成

膽力養成者。卽使一己狹小之心志。復於廣大之真元。褊淺之情意。歸於深廣之慧海耳。今略論之。

宇宙真元中之識力。卽心二者之本體。宇宙萬象之根元。稱爲真元。而識力實有二大方面。

一、識力自體。自然存在。靈妙寂照。有如明鏡止水。是爲其靜止方面。

二、識力、自性、含大智慧力、大感情力、大意志力、是爲其動作方面。

凡此體用二端。體大則用大。體小則用小。其靜止方面無際限。其活動方面亦無際限。

譯者按藤田氏却未自明爲宗教家。而觀其造詣及其活動於社會之趨勢。實有改革心靈界之偉力。蓋駭乎成一新宗派矣。今此之論。漸入深處。非復心量狹小。但以保守皮囊軀殼。惴惴於生死間者。所可領會。余嘗聞其講述。其詮釋體用廣大處。蓋有鳶飛魚躍。物我兩忘。渾然一體。時行物生之妙。使人拋舍小我。而與宇宙大我相感通。心量廣大。勝境虛明。七情不動。真樂現前。天機活潑。元精妙發。此養生之祕訣。而長壽之妙術也。

又體大用大者。藤田氏謂爲無際限。余以爲卽從大學之大字而來。能解其義者甚少。都被陋儒誤讀。毫無生趣。說文曰。天從一大。故大學者。天學也。尊無二上。故云大。中國言天學者。莫過於周易。易曰。大哉乾元。乃統天。大哉坤元。乃順成天。惟明於天之道。而察於民之故。與天地合其德者。乃得稱大人。故乾之九五。曰飛龍在天。利見大人。若力小而任重。智小而謀大。鼎折餗覆。凶禍之集而已矣。嗚呼。奈何後人不能解大字之象義。而但思妄竊大人二字爲榮號哉。其愚亦可憫矣。

又易六十四卦象辭。多以「時義大矣哉」嘆之。歷代聖王。蓋以仰觀天文。俯察地理。以近取諸身。遠取諸物。通神明之德。類萬物之情。定天下之大業。成天下之亶亶者。非聖不王也。故古制十五以後入大學者必學之。緊辭曰。神無方而易無體。藤田氏所謂無際限。蓋略得無方無體之意矣。

又按佛經大乘。皆曰大方廣。曰無量。曰無邊。曰不可思議。論時則動及塵劫。論處則遍於虛空。設喻則動以大海。論數則皆以阿僧祇。那由他。恆河沙。微塵數計。蓋世界論大者。至此歎觀止矣。

吾人具此至廣至大之精神。既直接由大宇宙之識力而來。此精神與本源之識力。常共通無礙。一致無二。既與本源之識力同。故無論活動而發爲作用。靜止而藏於密勿。皆與化工合無有二矣。

譯者按此理頗細。黃帝陰符經曰。觀天之道。執天之行。盡矣。宇宙在乎手。萬化生乎身。天性人也。人心機也。立天之道。以定人也。知之修鍊。謂之聖人。故曰。食其時。百骸理動。其機萬化。安聖功。生焉。神明出焉。蓋養生治心。道國明民。其道一而已矣。豈有二哉。

上述與宇宙同元者。精神之偉大妙樂如此。反是以觀。常人之心量則何如。其靜止之時。範圍止於一小己之肉體。靈光薄弱。動作遲鈍。明瑩之心體。昏闇朦朧。常若亂

雲之籠月。羣峯之蔽日。其活動之時。以言乎大智慧力。則變爲小智。執著人我之見。彼此之別。爭執不已。得失苦樂之境。紛然生矣。以言乎大感情力。則變爲狹小。局量褊淺。憎嫉忿恨。喜怒哀樂。愁鬱煩悶等情。奮然中作。恰如波濤千尺。陡起忽落。茫無畔岸。無秒時或息。以言乎大意志力。則變爲薄弱。偷惰放縱。姑息萎靡。顧景視夕。之不給。安望其與天地比壽。與日月齊光也哉。

然則吾人養成膽力之方。可知已。其道無他。不外將此小體之狹劣心志。復於大體真元之域。淺薄之智情。擴至深遠廣大之境而已。宅心有定。所外物不能亂。厚重如山。廣大如海。不動不變。有如虛空。獨處密室。而不苟輪刀上陣。而不亂處身熱鬧。而態度安閑。泛執世業。而縱橫自在。其宴居也。如春臺之可親。其臨變也。當白刃而不動。氣足以撼山岳。誠足以開金石。精貫長虹。手摩北斗。斯勇猛大無畏之精神得矣。孟子曰。其爲氣也。至大至剛。以直養而無害。則塞於天地之間。富貴不能淫。貧賤不能移。威武不能屈。此之謂大丈夫。蓋斯義也。

如右所述。已臻養成膽力上乘境界。若常人之心量。殆難驟幾。然放下屠刀。立地成佛。人苦不自勉耳。固宜及早去邪。卽正。離惡從善。而下此決心也。

要之。修養之妙。在心神鍛鍊方面者。一須頭腦根本健全。一須膽力養成是也。而欲達此目的。其方法究竟如何。余則以極簡括之語解決之曰。

丹田鍛鍊而已。丹田鍛鍊之法。實行息心調和修養法而已。

第二節 宗教家

一 宗教家信仰者之誤解與未熟

今謹將信仰與肉體強弱之關係。并獲得真信仰之捷徑。與現代宗教家。及宗教真信徒等。一研究之。今世之宗教家。及宗教信徒。其信仰深厚。道德高尚者不少。然而身體往往虛弱。時爲病魔所擾。人或問之。則曰。我靈界人也。肉體非所重。但從靈界

確得超度。其願已足。若塊然軀殼。固與真我妙用無關也。夫靈體與肉體。果有如斯劃然之鴻溝乎。以吾人所知。則亦同一物體之表裏二面耳。故其間決無甚大之區劃。救心靈者。決無棄捨肉體之道也。

宗教界所謂心靈之救濟。有宇宙之靈。與個人之靈。冥然同化之意。詳言之。卽將吾心界一切煩惱。一切妄想。拂除淨盡。蓋以此卽疾病之本源。虛弱之主因。能將一切煩惱妄想放下。則與不生不滅之本體。宇宙之大靈。一致同化。此靈體乃金剛不壞者。以有此信仰故。虛弱疾病。自然不起矣。顧其理論雖如此。徵之事實。全然相反。彼投身宗教界者。以靈之救濟爲天職。往往較常人身體更爲虛弱。亦矛盾之甚矣。以余考之。凡此致弱之原因。全由誤想之結果。而尙未入眞信仰之域耳。

(甲) 由誤想結果而來者。有以下各種類。

- 一、以爲病由外部而入。與內面信仰。無特別之關係。
- 二、因視心靈太貴重故。以肉體爲卑汙。故對於保養調身諸法。概不措意。

三、以爲吾人皆屬神之攝理。今此虛弱。均爲神意。非人力可及。且背神意。亦爲徒勞。

凡上諸意見。皆爲極誤。然流入此等迷信偏見者。世往往有之。是則雖有信仰。尙苦於不能自拔。亦可憫也。

譯者按藤田氏之言。我國人士驟讀之。或不明其意旨所在。何以故。藤田此語。爲日本人說法。日本自來爲佛教國。據精密統計。其信仰之盛。較我國約盛百倍。故藤田爲彼國佛教末流未得道者而言。若我國人對於一切信仰。向不甚盛。并此誤信仰。亦所罕聞也。惟至近年。漸有高尙之士。樂習明理。而多屬神經質。或因狂熱失敗。久病心開。少習慧思。謂爲妙道。又多有少年弱症已成。兼之思慮過猛。調攝失度。腦經太勞。難以恢復。故雖有信仰。未得却病方法。又此類人。多好靜止。喜談道德。而體又不健。世遂以爲凡習靜守道德之士。必爲多病無用之人。實則習靜守德。與疾病并無因果之關係也。

又少習慧思之人。以好靜太過。舊疾難恢復。故不免過重精神靈界。幻泡身世。坐待輕舉。久之遂爲槁木死灰。無復可用。藤田所指。正爲此人。夫貧著有漏之身。縱其五欲之樂。固屬不可。然若調攝其身。以救世覺民。則身又安可輕視。勿論軍國民時代。非尙武不足立國。卽以佛法論。今濁惡之世。非有金剛力士力。

行善。薩道。斷不足。以降伏。而恐怖。之方。等般若。多呵此身。爲不淨。爲垢穢。爲瘡。爲膿。爲血。爲枯骨。爲行廁。爲毒蛇。爲死狗。令愚蠢者。勿貪此有漏之身。然至涅槃。則亦極重養生護身之法。涅槃經第二十二卷。豈有痿躄呻吟。與鬼爲鄰。而可堪任。經國度世之大業者乎。故養生一事。爲萬事根本也。

又世界聖人。大抵皆剛勇有力。若黃帝。以兵開國。馴能熊豹虎。孔子力能扛國門之關。而不以勇聞。梭格。拉底。服兵役。臨陣必先。拍拉圖者。其意爲勇力之意。乃至最談空者。爲佛。而佛未出家時。於百藝。弓馬。無不嫻熟。能舉死象。從城中擲於城外。故其八十隨形。好中有曰。身力無敵。如那羅延。大力神。曰。身相威猛。如師子。王蓋佛之威神。攝伏龍天。豈枯禪病僧。半死半生之比哉。又涅槃經第四卷。佛贊阿難。能持經之八德。其三曰。身無病苦。夫惟無病苦。乃可負荷衆生。摧碎魔軍。若徒作臥病維摩。一息奄奄。則自己叫苦不暇。豈能度人。自今以後。有志精神方面學者。方與未艾。願善味此言。勿爲世藉口也。

(乙) 凡得眞信仰。而能達於宇宙大靈。與自靈同一冥合之域。必先經余所謂固信狀態。以漸至確信狀態。欲達此境。有一定之程序。必先經過觀念狀態。有如關門。不能飛越也。蓋支配吾人肉體者。全賴此種觀念力。無論虛弱強健。治病罹疾。仍此一觀念次第活動而已。故若善守此一心。入於確信狀態。或較近於確信狀態之程度。

則肉體必漸有自由活動之機。若能臻此。則爲得眞信仰之健者。自無罹病之事。常樂康強。克全天年也。

要而言之。凡未得眞信仰者。卽未足語於悟道之法。仍爲迷界一走卒耳。

二 得眞信仰之捷徑

所謂達天人合一之妙境者。無論何教。或承上帝之恩寵。或接佛祖之慈懷。卽忽得人世無上幸福。一度入此境界時。其宗教心勃發。興趣油然而起。希望遠大。各應一己之機緣。踴躍向前。或依自力而參禪。注意一乘止觀之妙諦。凝想本初不生之阿字觀。或依他力念佛。回向淨土。或歸依基督教。冀與絕對無限之神佛同化。妙樂津津。難以言喻。迴視下土。有如蟻蠓而已。雖然此境也。若眞達到。終非易易耳。按自己力者。謂依自己本能。當下了悟。如禪宗是。他力者。謂依賴他方之力而了悟。如淨土念佛宗是。耶穌之默禱。蓋與淨土宗爲近。

今舉一例。卽如所謂自力之參禪工夫。若迎機而入此門者。可不著一字。得徹底之

大悟。安心立命。了達萬象。

然欲達此目的。亦非易事。往往經五十年二十年三十四十年之長遠。努力攻苦。實參實究。方可了悟。若不契根機者。不但所望難達。且或墮野狐禪一流。放縱自恣。奇言怪語。以爲妙解。或則枯木死灰。隱遁山林。在不生不死之間。此皆似是而非。誤入歧途者。上根上機。且然而况常人。又處今時繁劇烈複雜之社會。而欲方便修習。以得真信仰。蓋尤未易言矣。

譯者按日本人士之於內典。猶吾國士夫之於儒書。無論賢愚。皆有所通曉。故其國博士。學士。教育家。政治家等。關於佛教著述甚多。今藤田所言自力他力二宗。禪宗之弊。係指狂禪一流。若吾國明代是也。其破空破相。墮於二邊。有如風狂。歌哭無時。或謂酒色財氣。不礙菩提路。凡此大妄語。要由初時入門。接引師法未得正路。因地不清。理解錯誤所致。其致誤歧途。楞嚴經言之極詳。依之修行。自不墮邪見也。又梵語禪那者。此言定也。定從戒得。先以持戒爲第一入門。自不墮邪見。否則天魔野狐。狂妄顛瀾而已。烏足與論修習之事哉。

若賴他力的宗教。則或信神。或信佛。仗神佛光明護持之力。以期救濟。然此亦非易事也。何者。凡有他力宗教之信仰。其人亦有數種。或天資高明之英傑。或稟性慳直之愚人。乃能起信。不然。則遭社會家庭之厄。困心衡慮。幾瀕於死。而後恍然悟萬事之幻。妄得皈依之真元。若平常之人。所處之境。不貴不賤。不樂不苦。則醉生夢死。度此數十寒暑者。比比皆是。欲與論信仰靈界。殆無異對牛彈琴也。故有多數之人。初入信仰之門。狂熱驟盛。或言得聖靈之救濟。或謂接佛陀之慈光。乃歲月幾何。一時之熱驟變寒冷。若此者。蓋十而八九。此吾人所常見也。故依他力宗教而真獲信仰者。初非易易。其結果。與自力宗教參禪證悟者。相去亦不甚遠也。

譯者按藤田氏此論。有爲而發。欲開關己宗。而指他派之弊耳。其實不論自力他力。均不必待數十年。六祖慧能。并不識字。亦未剃髮而得道。期止八月。余初亦以爲禪宗必須面壁十年。然禪宗有頓漸二派。不可執一也。至淨土宗。亦須自力。然據魏康僧鑑譯大阿彌陀經所言。速者只一日夜。念佛一心不亂。卽得往生。又觀無量壽佛經言。上品上生者。七日夜一心不亂。卽得往生。蓋遲速非一端。由人根機與用工勤

情耳。

凡如此求道者。所望難達。所求難獲。不得入光明之域。而爲超過彼岸之人。輾轉煩悶。不能自度。揆其原因。蓋爲偏走感情一面者。全然沒煞理性。陷於狂熱。而其偏於理性一面者。又毫無感情。恰如枯木寒岩。無復萌蘖之生。是等皆未達堂奧。而得真髓。僅得彷徨於門戶而已。

譯者按所謂情理二者。卽佛經言定慧二事耳。修定者當習止。修慧者當習觀。然惟修於止。則心境沈沒。易入枯寂一路。惟修於觀。則心太猛銳。易入狂熱一路。蓋一則理勝於情。一則情勝於理。若止觀雙修。則情理俱化。體用完成。如車之兩輪。鳥之雙翼。自無偏枯之弊。
者以周易論陽坤乾之道耳。藤田所指。蓋指其弊而言。

欲排他宗而申己論耳。實則天下任何教學。無無流弊之事。亦在人爲耳。

故吾人今日所切要者。必使理性與感情兩相調和。而得一種之力。至此則握各宗教之真髓矣。但獲此真髓之利器。惟何。卽余所謂（確信力）是也。人一度得此確信力。則無論對於何宗教。直可排闥而入其堂奧。得其真信。仰而臻於永久不變神人。

合一之妙境矣。然此確信力。又由確信狀態產出。確信狀態。卽由息心調和修養法而得者。其道甚易。足爲得眞信仰之捷徑。余故以法推薦於世焉。

譯者按藤田氏固未嘗明言爲宗教家。而所謂由其道者。已入宗教堂奧。則非宗教而何。蓋今世物廢極。措太重。東西人士。皆已厭苦之。嘗觀日本學風。其旗鼓相當。各樹壁壘者。殆不下數十派。最著者。亦以十數。若所謂精神界。心教。健全學。心靈療法。精神科學。精神研究會。其名大同小異。而其以實驗之精神哲學。納入於生理中也則同。主簡易生活。安適樂天也則同。調和心理生理歸一也則同。其取材或自西洋心理。哲學。宗教。或由日本固有之佛教。禪宗。神道。等推陳出新。然一言斷之。不出吾國黃老而已。故所謂活禪。活佛教。新佛教。道。精神主義。陽明。達摩。活老子。武士道。膽力養成等。其名光怪陸離。蓋無能出吾黃老外者。蓋黃帝者。實可謂中國之小鐵輪聖王也。故老子曰。以正治國。以奇用兵。以無事取天下。功成而弗居。夫惟弗居。是以不去。蓋若以世間法。適於天演者論。黃老其至矣。黃老者。卽佛所謂轉輪聖王。制也。史記以黃帝居五帝本紀之首。旣爲我國種族之始祖。開國之大君。又爲天文。地理。兵。農。禮。樂。井田。封建。一切文化之創造者。黃帝誠吾國民惟一模範也。雖然。黃帝不但有世間法。而又有且戰且學。仙之出世法。故治天下。幾若管氏之國功。德旣成。登封泰山。脫棄名位。如徹屣乘龍上天。君臣攀號。世所傳黃帝三百年崩葬橋山。亦僅葬其衣冠而已。孔字解三百年爲服教畏。諱亦方便解脫耳勿泥。蓋黃帝以華胥之法爲世間法者。他道。

也。仙道以長生爲主。注意丹田。調和心理。生理爲一。雖其究竟了義。不若佛法。然亦方便接引之一法門矣。曩聽藤田講用力下腹時。引王陽明詩。

拋却自家無盡藏。沿門托鉢效貧兒。

陽明語亦平常。講至此。一座皆驚。嗚呼。吾始祖黃帝者。誠世法中最居優勝。天演界第一模範之偉人哉。願我國民。每飲毋忘也。

息調之和之修養法中傳圖解

體 呼 吸		丹 田 呼 吸		勞 力 呼 吸		生理的作用
案 公	案 公	案 公	案 公	案 公	案 公	精神的作用
信 確	信 固	(二) 念 觀	(一) 念 觀	腹 讚	雜 念 變 起	

第二篇 本論(息心調和修養法中傳)

第一章 理論

第一節 本修養法之由來

語曰。福兮禍所倚。禍兮福所伏。蓋天下事理。往往如此。有未可。但就目前論者。夫虛弱疾病。實因違背自然律而生。其爲禍害。人所共知。然可因人心境轉敗。而爲功。因禍而爲福。不啻得青蓮於污水。變毒液爲甘露也。若不佞。卽由疾病而受鴻益之一人。迄於今日。猶對往昔病魔。有不勝感謝者。試略述之。

余自覺身中有疾病也。自十三歲時始。初懼角膜炎之眼病。雖醫治。獲愈。然因服藥過久。感受藥毒。腸胃蒙其害。遂染慢性腸加答兒。臍部周圍常疼痛。腸中時作雷鳴。兼且膨腫。數日便秘。數日下痢。身體羸瘦。皮色蒼白。但尙未廢學。至二十三、四歲時。因處境有變動。一時流於自暴自棄。每值無聊。好借酒杯。以澆胸中塊壘。既素有腸胃病。又如此不檢。腦神經受傷。遂感神經衰弱。時起幻覺錯覺。二十歲時。先考以中

風症辭世。嗣余身亦漸顯半身不遂之狀。有時左腕全部痲痹。感覺頓失。於是以頑
愼之少年。不得不暫度折磨之歲月矣。

當是時也。乃盡力於醫藥。以求治愈。而毫無成效。病乃益劇。因之愈生自暴自棄之
念。玩世不恭。但求自了。以爲滿足。公然主張萬事無可爲者。迄今追憶當時之病苦
煩悶。不覺撫膺而心悸也。

俄而遇意外福緣。一道光明。拯余於黑暗獄中者。則有友人贈余以自隱禪師內觀
法一卷。據禪師自言。曾罹極重之神經衰弱症。修此內觀法。不但所有疾病完全獲
愈。并得至剛健之體魄。大勇猛之精神。遂斬關脫出入於大悟大徹之妙境。余時默
察所有身心二面疾苦。肉體疾病。已屬藥物所不及。心神之煩悶沈鬱。自暴自棄諸
病。更非平常醫藥可治。不若奮然舍去。依內觀法修之。萬一得愈宿病。尙有進而悟
道之望。遂就素究此道之先達。以事實習。

譯者按日本有所謂黑住教者。乃近世新開之一派也。其開創者曰黑住忠宗。故名。黑住年三十餘時。臥

病甚久。輾轉床褥。乃於每晨。向日光而試呼吸。病尋愈。身體精神轉健。愈於常人。更得一種心靈上之妙悟。弟子輾轉傳其法。傳者日多。遂成一宗派。因以黑住之名名其教。夫黑住氏之開新宗也。豈其呻吟床褥時所及料哉。蓋歷考古今學成事業之偉人。其發奮立志。多因疾病憂患而得。故文王拘羑里而演周易。周公居東山而注交辭。仲尼厄而作春秋。左邱失明而有國語。孟子舜發於畎畝章云。故天將降大任於是人也。必先苦其心志。勞其筋骨。餓其體膚。空乏其身。行拂亂其所爲。所以動心忍性。增益其所不能。蓋生於憂患。死於安樂。常人通性。自非上智。未易拔出。治心有然。治家有然。故造國家革新世運。莫不皆然。凡我國民。無論身世家國。對於逆境之來。應視若益友。爲借以鍛鍊智能之良機。會因以得解脫之大善。知識切不可稍萌退縮。消沈降伏。冷淡等卑劣之念。凡此皆根器淺薄。無與賢豪德業之林者也。昔子路請益。而孔子答以無倦。易道無窮。而乾象首在不息。而發菩提心。修菩薩道。行菩薩行者。於百千萬億劫身入地獄。受無量苦。舍頭目手足心肝腦髓。妻子國城度一切衆生。永無疲厭。不生退轉心。雖備受愚蠢衆生。侮辱惡罵。訕笑捶楚。但生憐憫衆生心。不萌含棄衆生之心。譬如日輪。不爲烟障雲迷。故不現於世。行菩薩道者亦然。斷不爲受一二愚蠢衆生沮尼。故退失菩提心。每值窮苦。牢愁疾病。當不驚不怖。轉增智慧勇猛。猶如鍛鐵。每加一鎚。卽增一分堅剛。嗚呼。我四萬萬青年國民。果秉斯志也。區區此一彈丸。何足供師子之蹴踏哉。

凡習禪最要之點。須放下諸緣。停心識之運轉。止感情之活動。徐徐入於無念無想。乃得無念之念。而臻乎妙境。今此內觀法。其始主無觀。斂其意。炤心火。排去雜念。注意於丹田足心之間。爲其要術。然理雖如此。而當其初事。排除雜念也。十分困難。外雖靜坐默然。而心中妄想雜念。千條萬緒。交互湧起。此伏彼出。甲去乙來。心如猿。攀援五慾之枝。意如馬。馳逐六塵之境。丹田足心。乃無從尋覓矣。是亦不獨余爲然。凡習禪者。初無不以此爲苦。况余當時神經衰弱。身體多病耶。修習既久。更無所得。對於內觀法之信念。漸次薄弱矣。

嗣有友人來談。屢稱王陽明之靜坐法。余聽其說。卽舍修禪而事靜坐。然仍無效果。厥後又爲他力宗之念佛。又修自力宗之阿字觀。仍理修禪舊業。此次捲土重來。經時甚久。雖迷離恍惚。如行五里霧中。然余持以堅心。行以毅力。已確知身心二面之病。決非藥物所能收效。惟有背城借一。致力精神一途。雖無效果。而毫無退阻。且益奮其勇氣。孤軍深入。以期貫徹素志。

余以如是決心。晝夜不斷。切實研究。更就禪學及內觀法。其他所有方法。實地用。其結果所得如下。

當靜坐而雜念紛起也。初僅用禪宗。或他種觀法以制之。然以精神制精神。恰如火禦火。以水防水。殊非易。幾經失敗。遂不得不求他種方法。於生理上得一利器。足以助意志之鎮靜。又或將活動之心念。凝集於一點。此法完備。雜念自止。真念自得。是爲達於大我之階梯。前法卽利用生理作用之呼吸法。後法卽利用精神作用之公案也。余又將此二種作用結合之。漸漸調和。成爲一種具體方法。以試實修。余以此方法實修後。種種雜念。忽然絕迹。日僅二三次。每次三四十分時間。頓覺心境虛明。皎如秋月。空如太虛。有無邊法界了了眼底之觀。或卽禪家所謂入於大死底者乎。余以功成意外。大爲欣幸。遂繼續加工。凝神鍛鍊。實地潛修。日必數次。益臻精妙之域。至公案大氣活躍時。得稍近觀念狀態。僅三四星週間。而慢性胃腸病。以至極強神經衰弱症。全然獲愈。惟半身不隨之症。尙未霍然。而不久亦完全根治。且

較以前膽力增長。記憶增進。體量亦加重。以致精神上起空前之大變化。凡夙有之煩惱。不平。愁苦。沈鬱。自暴。自棄。等心疾。俄焉雲消霧散矣。

余於斯時。最初目的。略達一半。因念斯世與予同病之人。被疾苦所困者。蓋不少。推己及人。欲事救濟。既可策勵自己之修養。又可爲有志修養者作善緣。以至今日。猶初志也。

僕根性素鈍。於修習法。又未嫻熟。故尙有有志未逮處。殊爲遺憾。然今日依此法實修者。無慮數百人。其人根器有利鈍之殊。修習工夫。有精粗之別。故難奏同一之效。然大概於不治之症。皆已得愈。不但身體強壯。尙進而享受靈界之慰樂。如此者。蓋占十之七八。按諸事實。可以證明。余於此點。蓋漸覺躊躇滿志矣。

第二節 本修養法之目的與種類

本修養法建設之動機。由余拔除身心二面病苦而來。已如前述。初時方法極不完全。目的亦極單純。經幾多歲月。勤修精練之結果。遂成初傳中傳奧傳三種。漸近於

完璧。又其目的有數項如左。

(甲)本修養法之目的

一、爲先天體質虛弱。常時有病者。使其身體強健。

二、爲久罹疾患。藥物無效。醫療方法已盡。無從著手者。使其患根本拔除。

三、膽氣薄弱。意志怯劣。心多恐懼。煩亂不寧。內外交戰。難以鎮定。稍遇驚恐。輒心膽俱裂者。使鍛鍊丹田。膽大如斗。養成百折不撓之意志力。

四、不僅愈一己宿病。強一己身體。至己身鍛鍊習熟時。對於家族戚友等。肉體精神之患苦。亦隨緣濟度。

五、此修養法之最後目的。不但強健肉體。去形質之疾病。蓋能由肉體方面。漸進向精神方面。而窺見聖哲修養之極致。宗教之真髓。古人千辛萬苦始得之者。今可一朝啟其祕藏。

以上爲息心調和法之目的。卽本修養法之效果也。

譯者按藤田氏之言如此。終以宗教爲極歸。然窺其旨。固純然吾國道教黃老之學也。自今以後。世界學術趨勢。終必以近乎此派者。得最後之戰勝。無他。人生真正幸福。要以長壽康健爲第一義。而他種任何學術。皆非必要者耳。不研究文明幸福。則已。一加研究。萬事無大於死生者也。故洪範五福。一曰壽。二曰富。三曰康寧。四曰攸好德。五曰考終命。六極。一曰凶短折。二曰疾。三曰憂。四曰貧。五曰惡。六曰弱。此修身所以爲萬事之本也。蓋修身之學。非知皇道。決不足與於此。靜則寂然不動。尙牝守。雖動則雷霆水火器象兵刑廣大悉備。神武不殺。不得已而用之。使六合大同。天下一家明德。親民止於至善。通神明之德。故知無不致類。萬物之情。故物無不格。而天下平矣。然皇道猶其淺者也。僅世間法耳。縱使以導養之術。致人壽千萬歲。可以乘龍履虎。然既有此形骸。終不免有生死輪迴之苦。至最後福德。必於皇道上。建設佛法。乃可普度衆生。皆使成佛。娑婆世界皆成淨土。長壽無量蓮花化生。永斷生死不受輪轉。乃可爲文明幸福之究竟也。而其基自行皇道始。自呼吸靜坐長生始。

(乙) 本修養法之種類

本修養法。有初傳中傳與傳三種。

初傳 係最初步之修養法。極爲簡易。其呼吸法。但說丹田呼吸調心法。但說單純

觀念。然雖單純。已達一種觀念法以上。與現世流行之多種呼吸法。大相逕庭。不俟言也。

中傳 本書即說明中傳之法。書中已詳。此處不必再加說明。

奧傳 爲一己修養。使其心神入於宇宙大我同化之妙域。而爲他人施心靈治療時。能所不二。將彼此感應一致方法。面接口授者。用奧傳法。而欲入奧傳之門戶。卽在此中傳。未熟達中傳者。終未足與於奧傳之事也。

譯者按藤田奧傳。指心靈界之事。本難以言語形容。蓋三昧境界矣。雖未必與正法眼藏合。要之。此心神離世俗塵境。與大我同化。爲一種切實受用法門。則不誣也。至必經中傳過渡。則以氣不定者。不能定心。蓋奧傳爲定心之事耳。

第三節 生理方面呼吸法

子 呼吸之目的

人類生活機能之最切者。莫如呼吸作用。古人稱息曰命。可知視生命與呼吸。實爲

同等。今之爲此一呼一吸者。卽吾人之生命也。故欲發揮生命之真意義。必從無病強健法。心神鍛鍊法。根本考究。而第一步必先研究呼吸法。卽呼吸之目的爲何。呼吸之方法如何是。以下按次論之。

譯者按息字。說文从心自息喘也。自者鼻也。心氣必從鼻出。又鼻下云。所以引氣自界也。從自界。老子注。天食人以五氣。從鼻入。地食人以五味。從口入。蓋鼻一呼一吸相乘除。而引氣於無窮。自本訓鼻引伸爲自己之自。又始祖曰鼻祖。蓋鼻自身爲呼吸之始。此三字互相轉借。若非鼻息。則自家亡矣。又呼吸爲人生之始。無鼻息則不生。故息有生義。而因息滅之義盛行。世遂忘消息爲反對之義矣。昔伏羲氏作十言之教。曰乾三坤三震三巽三坎三離三艮三兌三。消息爲導引長生之道。故可以伏化天下無爲而治人得安樂壽考也。

(甲)呼吸之目的在製造新鮮純良之血液

吾人肉體中第一重要之物質。卽爲血液。前已詳之。但血液之作用。第一應使其新鮮純良。第二則吸收養分。但此二者非藉呼吸不能收效。是不可不大加注意也。

吾人呼吸時。則自空氣中吸入酸素。此酸素何爲而吸入。又如何動作乎。蓋爲使體

內起酸化作用所必需也。凡血液運行體內一週。先以血液自力所吸酸素。與細胞組織中之老廢物。化合而爲炭酸素。藉呼吸作用吐出之。更藉呼吸作用。而吸入空中新酸素。既吸入後。則使老廢黑暗色之舊血液。直化爲純良深紅之新血液。輾轉交流。循行全體。是卽呼吸目的之一也。

(乙)呼吸之目的在吸收營養分

空氣中所存者。不僅酸素。更有窒素。其量尤多。故吾人呼吸時。常與酸素同時吸入。然學者多但知酸素之效。而於窒素向鮮注意。近經某學者研究之結果。乃知窒素由吾人呼吸而入體內。其效果頗大云。

其效維何。酸素足使人身發生熱氣。然使熱力過度。體內老廢物然燒不止。則有害及體內組織之虞。是時賴有一物爲調劑作用。卽窒素也。

窒素者。各種食物內多有之。爲吾人營養物。世所素知。在食物內之窒素。供吾人營養。而空氣中窒素亦有同然。所以供營養者。卽在其調劑酸素劇烈之燃燒。使得中

和之度。然於此應注意者。窒素較酸素。其質甚輕。又無甚大壓力。呼吸之時。雖偶吸入。亦不留滯肺中。與血液混和。即直飛出體外耳。

世所稱爲滋養分者。若肉類。若鷄子等。漸聒人耳。然若而人者。大抵呼吸法。惡劣。不知取天然滋養分之窒素耳。若將此無價至寶。飽事呼吸。則足乎已。而無待乎外。決不必乞靈於肉類雞子爲無上滋補劑矣。

譯者按藤田氏此言。東西各國近世公言也。北美有所謂瑜伽宗者。本來自印度之一種外道禪。合以北美之新科學哲學。而新組織者。其鍛鍊法。大抵食量甚少。每日僅麵包二三片耳。其功要在靜坐呼吸。其學其說趣味豐富。異而友人某。用運氣之工。數日不食。毫無所苦也。禪宗多有入定經一七日。或多日不食者。日常介紹之其顏色轉潤。皆同此理。此理驟聞之。若難領會。但觀冬期。蛇蛙蟲類。動物之蟄眠。知人亦動物一種。一日三食。并非天經地義也。至動物體內。多有微蟲寄生。食其肉者。大與養生有害。今醫家屢言之。伍廷芳博士延壽新法書中。所述成績可證。商務印書館出版美國有素食黨。日本亦盛行。曩居日本。一老女僕爲余言。其少時。曾未見養豬與食牛肉之事。蓋日本素奉佛。又海國。唯食魚貝類也。維新以後。歐化中。毒既盛。此亦日本人爭以肉食爲養生之必需。而病夫亦愈多矣。最近士夫。乃大倡肉食亡國之論。醫士多贊成其說。其

風氣消息之故。無難預測也。

約而言之。空氣中足爲吾人營養品之窒素甚多。若能用善法呼吸。飽收窒素於血液中。儘足供給體內滋養之用。更無須於食物中。別求窒素。此又呼吸目的之一。天賦吾人以此作用。不可自棄也。

(丙)呼吸之目的在使血液循環良善

雖有純潔血液。含無窮營養分。然使不能循流全身。而滯於一處。是卽爲一切疾病之原。決不能強健身體。於此有二。本博士之新學說。茲介紹其梗概。

一、血液停滯之原因。凡人身體。其血不滿二升五合。此血周流人身。歷千萬遍。無有停時。人則康健。若偶因他故。循環不適。新陳代謝之作用不靈。則種種疾病以起。此時血液。卽由二升五合。減爲二升。乃至一升五合。於是人之血色惡。手足冷。精神倦怠。腹痛肩重等病俱現。然其血液停滯之處。皆在腹中。腹者爲能伸屈之壁。恰如橡皮。寬而能容。若食物。若湯水。若糞。若尿。咸儲其中。平常健康之人。全

身血量。殆半儲腹內。若腹不緊時。致血量三分之二。留滯於中。則分配不勻。此盈彼絀。不但他處。成爲貧血。腹因血滯亦必大困。舊血壅遏。新血不入。腸胃作惡。消化不良。因之黴菌繁殖。遂起醱酵。氣溜胃擴張。慢性胃加答兒等病。又以胃腸運動鮮少。常患便秘。以醱酵故。起腸加答兒而致下痢。以氣分作惡。阻礙消化。而吸收惡性物質。於是腦神經受刺激。發腦病。神經衰弱等症。凡此血液凝滯。消化不良。爲致病本源。故肺臟。胃臟。腹膜。肋膜。及他諸疾。乃紛然俱起矣。

二、腹部積血逐出法 其法以入力於腹部。使其堅固。腹堅固則內部之壓力高。壓力高則積血返於心臟。更由心臟機關。周行全身。至入力於腹。使其堅固之法。則以運動橫隔膜爲主。橫隔膜爲腹與胸中間一層之膜。形如傘蓋。筋肉如撐傘之骨。以備張弛。筋肉縮。則傘蓋低。橫隔膜下降而胸廣。胸廣則肺廣。是時腹部狹窄而前出。腹既前出。腹中所有胃腸。皆從上壓下矣。

更有與此反對之一法。若橫隔膜向上。則胸狹而肺縮。是時腹部寬廣。內臟後引。

腹皮凹下。以上二法名曰橫隔膜之運動。橫隔膜運動。則腹部壓力高。壓力高。則停滯之血液。皆歸心臟。此法即腹式呼吸也。

心臟與腹壓之關係 欲使血液循環良好者。除前述外。尙有心臟與腹部壓力。不可不知。

心臟爲筋肉之囊。有如橡皮囊之入於水中然。有出血與迴血二管。其血管口有二瓣。心囊收縮時。則血液從管射出。半分流行於頭胸手足等處。半分流行於腹部而存儲之。於是心臟空虛。逾時組織細胞之彈力。與腹中血管自性之彈力。腹皮與橫隔膜之壓力等。同事收縮。使血液復歸於心臟。

然是時也。若腹力弱者。其腹壁彈力微薄。不能將腹中血液壓迫之。使返於心臟。因而血停滯腹中。腹血既停滯。於是手足頭胸各部分所需之血。分配不勻。不能如其定量。又應發出之血。但儘腹內血管容受之量。壅遏充滿。徘徊不進。因之消

化遲鈍。或一餐或二餐。或不餐。其腹大小亦無大變異。此皆由積血停滯之故。故養生者於此當善注意。使血液運行無滯也。

有病腹部動悸者。概係腹皮柔軟。故時時動悸不絕。腹力既弱。則血液回歸心臟之量減少。全身血分即感不足。故其心臟於一分時。不得不頻動八九十次。乃至百次。此爲動悸之原因。然若腹力充足之人。心臟回歸之血多。其心臟一分時間。僅動六七十次。所發之血已足用矣。

譯者按二木博士之腹式呼吸法。有單行本。日本醫學界盛行之。修養界之珍書也。

(丑)不自然呼吸與自然呼吸法

無論何人。由母體產出。即有與生俱來之呼吸法。且未產之先。即營呼吸者也。蓋此呼吸之法。初無人教之。實發於天然而不自知。遂皆習而不覺。似無庸特定新呼吸法。是固然矣。但其呼吸方法。果與自然理法契合與否。是爲一大問題耳。

(甲)不自然呼吸法

不自然呼吸法者。反乎自然大法。而爲病人所最忌者也。既不自然。則不能製造純良之血液。不能吸收營養分。又不能使血液循環良好。因之。心身常虛弱。易罹疾病。日與醫藥爲伍。以度光陰。其結果也。終罹藥物中毒之慘而已。

據醫家言。凡人類之肺。共有七億二千五百萬之氣胞。若此氣胞平列並置。則占二萬五千方米突面積。故晝夜二十四時間。由呼吸作用。運行於此大面積之血量。凡八千康達里。一康達里爲百啓羅米吾人呼吸時。其呼出也。不可不將此多數肺氣胞中。所有惡空氣。所謂炭酸氣者。盡行吐出。其吸入也。不可不將空氣中之酸素窒素。悉充滿此肺氣胞中。然吾人常時呼吸。多僅由肺尖呼吸。或胸式呼吸。但能用肺之上部。而其下部。盡爲無用。如此不自然呼吸法。肺氣胞之半分。全然虛設。卽當吾人吐氣之時。肺氣胞內。半分之炭酸氣。依然存在。吸氣之時。尙未充滿肺氣胞之半量。其他半部。悉歸無用也。夫吾人有天賦自然七億二千五百萬之肺氣胞。以保持吾人肉體之健康。故不可不用其全量。以爲吸酸吐炭之用。然如此不自然呼吸法。曾未用氣。

胞之半數。則其不健康也。乃必然之結果耳。虛弱也。多病也。又何足怪。多數人中。能保持健康者至少。亦理勢之自然矣。

抑此不自然呼吸法。不合於呼吸之目的。固已。而吾人從天然簡朴生活。入於今日生存競爭複雜之生活。凡心意勞動。姿勢不整。衣食住之不適宜等。皆爲呼吸不自然之最大原因。故不可不逐漸改良。雖非一朝一夕之功。但注意自然呼吸。乃爲切要矣。

(乙)自然呼吸法

自然呼吸法者。欲使人類生於斯世。教以合於自然理法之呼吸也。觀彼強壯嬰兒安眠時。一呼一吸。皆由下腹。此卽自然呼吸法之一斑。詳言之。卽吸息之時。橫隔膜下降。腹部外突。胸部容積擴大。肺臟呼吸平等周徧。空氣入肺時。得充滿肺底。又呼吸時。腹皮縮而深凹。橫隔膜推上。肺底之惡空氣。外散無餘也。要之卽常於下腹部用力。一呼一吸。徐依下腹之運動。及橫隔膜之運動。以行之者也。

若吾人行住坐臥。常保存此呼吸方法。則得製造新鮮純良之血液。吸收營養分。又使血液循環流暢。斯乃合於自然大法。而克保健全之體質矣。

此自然呼吸法。醫學博士二木君。名之爲腹式呼吸。此法與吾人疾病健康有如何關係。從生理病理種種方面說明之。極易了解。茲介紹其梗概。

(丙) 腹式呼吸之功能

腹式呼吸。於治胃腸諸病最宜實行此方法。若慢性胃腸加答兒胃擴張等。均可不發。蓋胃腸病之原因。一由胃液分泌不足。二胃之吸收力薄弱。三胃之排泄力缺乏。此三者。爲其重要原因。又有一因。即鬱血滯留。胃液分泌不足。食物在胃。醱酵鼓氣。以致胃部次第擴大。再加以外諸病因。而胃擴張病成矣。

療治此病之法。莫如用腹式呼吸。使腹部壓力強固。血液之循環良。胃液之分泌增。消化力吸收力排泄力均能充足。胃病自愈矣。

或疑依此呼吸法。入力於腹。腹血管緊縮。恐阻遏血液之循環。此決不然也。蓋心臟

專司運送血液於血管內。其力極強。過於腹力數十倍。且其人苟腹壓力強。則心臟活動力必益盛。動脈血與靜脈血之循環皆愈活潑也。

患胃擴張病者。若用此法增加腹壓。初時因胃中所蓄腐敗舊氣。受壓迫故。必感微苦。然能忍此苦痛。更續用此呼吸法。使腹壓愈強。放逐腐氣於體外。則胃容積縮小。得遂其天然動作矣。

又腹式呼吸。亦能運動神經。神經之屬腹部者為迷走神經。內臟神經等。皆甚切要。其在胃腹壁中。名固有神經叢。凡此諸神經。因腹式呼吸及腹部壓力。而受機械的刺激。或與胃腸以興奮及制止之運動。或司胃腸血管收縮。及擴張之機能。或促胃腸液充進。或向腎臟。令尿道暢利。或由反射作用。而調整肺部及心身之機能。或營全身血管運動作用。而令各部血行平均。由此諸效能觀之。可知腹式呼吸法。足刺激各神經。使感通全身。其重要可知矣。

又若腎臟、脾臟、膀胱、子宮、卵巢、精囊等生殖器。並肛門、痔等全體各部。無不蒙腹式

呼吸之利益者。皆與上述之理由同。

又行此腹式呼吸。不獨衛生上有良效。於精神及他種道藝上。皆生絕大影響。

凡用肩息及用胸息者。極易動心。至用腹息者。則視天下決無可驚之事。足擾其神。蓋由始終用力入腹。心臟不妄動搖。因而精神鎮定。若柔術家。擊劍家。弓術家。馬術家。諸技藝。皆得藉此。造其極致。所謂膽大如斗。萬物莫撓。匪特其精神迥異。即觀其人之腹。可知與普通人。大殊不獨武藝爲然。若繪畫。歌曲。諸小藝。達於極致。莫不由此。要之。下腹入力。藏氣丹田。非僅衛生上之事。乃精神修養上之功。若讀書時。行步時。對話時。行住坐臥。皆不可忘。修習久之。雖值息出。腹空。亦常於下腹。堅持切勿稍懷。疑念。曰。邇來已得效果否耶。但當儘力爲之。須臾勿離可矣。

譯者按此節所論。由腹式呼吸。而及精神界。由精神界。而及百家技藝。此學若博證之。極爲深遠。急索解人。不得中土之書。契此理者。未之多見。惟在日本人士各書中。論及此理者甚多。蓋得吾國三代以前。道藝同源之嫡脈。而承繼吾古代文化系統者也。今欲略論之。則須入博物院。而參考三代鼎彝。窺其制器。

尙象之精義。便知古代聖人所以畫象而民不犯之。故斷非淺學可解。而可參證者。則周易黃老莊列。與佛教之禪宗真言宗也。若列子言道藝神化處。尤妙。是在神悟者。

靈齋曰。余昨年七月。於麻布之渡邊邸。始遇二木博士。得聞此偉論。余此時對於呼吸。不僅於生理方面。知識。大有所得也。蓋博士之卓見。與吾主張多合。其所謂腹式呼吸。與余所主之丹田呼吸。全同。且博士。溫良恭儉威儀德輝。令人一望有悅服之意。誠不愧當代國手也。故附記於此。

腹息者。卽從丹田呼吸是。所謂堅固其腹者。卽鍛鍊丹田是。此爲我東洋之特色。自數千年以前。以種種形式方法。輾轉留傳。以迄今日。爲自古無病強健之要訣。又凡百藝術及其他。可稱爲奧義者。多由此產出。然所謂丹田鍛鍊者。果用如何方法。又具如何效能乎。凡此理由。自昔漠然。偶有及者。亦多屬抽象之傳述。今由二木博士。始將其大半表曝於世。故余於此。有無窮之感謝也。又此丹田鍛鍊。入力下腹。使血液循環良好。其義尙有未盡。未易得十分之解說。今姑畧之。

譯者按關於此節。中外各書。可引者甚多。鄙人異日當博采而介紹之。以供有志斯道之參證。期於完備。以饜衆望焉。但中級以上。漸入佳境。不盡可以口舌傳。傳之亦無效耳。孔子繫易之終篇曰。書不盡言。言

不盡意默而成之。不言而信乎。德行夫亦在乎熟之而已矣。實行而已矣。

此自然呼吸。漸入漸深。又依某方法習熟時。遂入於無呼吸狀態。與自然界大我有冥合一致之妙境。乃自然呼吸上乘也。詳於後章。

譯者按此處所謂自然。可用老子道德經自然之意會之。

第四節 精神作用

屬於生理方面呼吸作用。略具前節。今更就精神方面研究之。呼吸作用於生理之自然運動法。已具一定方式。及特殊功能。然若欲發達極致。則非待精神動作不可。且此息心調和修養法之主點。全賴精神作用。如前章所述。精神與肉體之關係。精神及於肉體之偉力。可知。精神不但影響呼吸作用。其及於肉體全部之效。實可驚歎。但此偉大之心力。由活動方面不一故。其效恆潛而不見。且有時活動錯謬。反發生惡現象。爲害於身體。然苟善用之。加以鍛鍊。施以規律之動作。則不特可左右區區肉體。且有驚天動地征服自然之偉績。茲於精神運動法。分左數種研究之。

一 雜念

人若向未從事修養者。試在靜處。爲五分鐘之靜坐冥想。於自己心中狀態。默默觀察。當此極短時間。覺心境中之雜念妄慮。紛如亂絲。一念未平。一念又起。舊影未沒。新翳又生。生滅不停。有如禾麻竹葦。繁猥錯亂。不可名狀。又心海茫茫。感情激動。如怒濤狂瀾。汹涌不已。欲求其循一定軌道。暫時少安。殊不可得。因主心不定。故心身亦不能保其和平。呼吸逼迫。血行擾亂。常不調順。細胞組織之活動。亦爲遲鈍。於是天賦自衛之妙機。失其豫防能力。一遇外界病敵。侵襲。遂中道殂。其天年。豈不哀哉。佛教有惑病同源之說。謂身內所有疾病。皆煩惱妄心所造成。基督教亦言有惡魔來侵。惱亂心身。此爲宗教之言。而就吾人所實歷。致病根元。實在精神。其理亦同。然則吾人身中雜念妄慮。誠可謂自樹之大敵。與思及此。亦可怖矣。

按吾國醫學。向分內傷外感二大科。於一切百症。皆用五臟六腑。五運六氣系統說明之。而今西醫則分科無數。若眼科、目科、鼻科、咽喉科、胃腸科等。截然區分。割若鴻溝。平情論之。中醫之於凡百雜症。概以系

統說明。雖甚便利。而容有敷衍不切之處。然西醫又不論全體系統。互相關切。枝枝節節而爲之。又豈得當哉。惟中醫有不治已病。治未病一語。其理最精。其治未病之法。以調氣養心藏精安神爲要。故曰。恐懼不解。則傷精。怵傷思慮。則傷神。喜樂無極。則傷魄。悲哀動中。則傷魂。憂愁不已。則傷意。盛怒不已。則傷志。勞倦過度。則傷氣。至其治法。先天治法。本乎陰陽。後天治法。本乎血氣。蓋深知一切病根。皆先由七情不和而生。此醫學心理神學之精詣。經近人愈證而愈明者也。蓋心爲身君。天君泰然。百體從令。病安從生。譬諸一國。然。上有強善統一之政府。下有分官盡職之百僚。決無萑苻之盜。忽然乘隙而入。雖猝遇敵國外患。尙可合力禦侮。治國有然。治身亦爾。故長於內養者。決無夭壽之虞。而婦女性多憂鬱。故心氣血分之病爲尤多。其理亦與此同。

又藤田用歸納法。證明佛教惑病同源。耶教惡魔致病之理。與今所謂精神致病之理。是一非二。夫精氣神爲三寶者。道家之言也。吾故曰。治世間法莫如道。誠知生命重於天下。除使天下安樂壽考。享長生天年以外。無所謂文明眞幸福。則神農黃帝以前七十二代之文化。其故可思矣。

二 無念

吾人既知雜念及妄慮有害於生命。如是可怖。不可不急求掃除之法。故古今賢哲。

莫不汲汲致力於此。其術雖殊。而理則一。所謂調息法、靜坐法、無想觀、誦經、念佛等。不過達此方便之一法門耳。

無念者。指心中狀態。無思無慮。宛如大海平鏡。一波不起。湛然空明。如睡如死。是即所謂無念也。蓋無念者。即與腦神經以休息。使得安靜樂地也。腦既得安靜休息。則可以恢復其疲勞。凡雜念妄慮。足使腦細胞役役不休。於是障害血行。滅殺活力。今得恢復。則是等患害。均可無慮。全身各部。自漸臻健康之運矣。

然於此須大注意者。此所謂無念。就精神上動作言之。屬消極而非積極。退守而非進取者也。故其精神無特別之活氣。及生力。不免陷於悠悠茫茫。委心任運之弊。此等缺乏活氣生力之精神。但可維持心身消極之平安。時值太平。雖伏不動。一旦風雲變幻。動機忽生。破心身之和平。忽遭病敵之逆襲。平素無預防之力。倉卒應戰。除束手待斃外。毫無他策。終於滅亡而已。古來以此無念爲終局之修養家。往往中途挫折者。皆墮此道故耳。且也。常以無念爲事者。形若槁木。心若死灰。活動能力。寢以

消滅。若值今世劇烈競爭而趨向於此。不僅不宜於個人。若由一鄉以至一國。成爲國民習性。尤爲大失計。彼印度之滅亡。中國之衰敗。蓋多由於此也。

譯者按藤田氏所論。不愧爲有體有用之大學術家。足砭枯禪之弊。與不佞所主正合。允得黃帝陰符老子道德之旨矣。至謂印度與吾國。以好靜致弱亡。是理固然。然印度與中華。俱世界文明大國。其所以演成此風氣者。蓋地理山脈。一統局勢。形格勢禁。限之使然。其因複雜。亦難以一言盡。文化演成。非盡關人事也。至印度民族。具世界惟一之特殊宗教性。又當別論。今西人與印度之交通漸繁。凡世界欲研究宗教學術。高尚哲理者。一至印度。無不受其偉大感化。異日世界根本解決之文化。必仍以印度文化爲歸宿。無可疑者。有聖人起。不易吾言。不佞所敢下斷語者也。

近時吾國。頗流行一種靜坐呼吸法。倡導此無念觀。以爲唯一無二上乘修養。謂可除雜想。入無念。開安養之門。達極樂之境。然於此當注意者。所謂無念。是止除雜念耳。尙未爲上乘極致也。初啓修養之門戶耳。小乘耳。果有志斯道者。須爲竿頭進步。踏破小乘藩籬。而遊大乘寶宮。決不可跬步自封。稍得爲足也。其境惟何。卽所謂無念之念之妙境是。

譯者按藤田氏此語。其意甚明。蓋卽諷與彼旗鼓相當。有徒數萬之岡田虎二郎氏也。由藤田氏一面之言。誠哉不誤。然岡田氏尙有岡田氏境界。不必遂如藤田氏所言之弊。何者。余曾晤岡田。聆其言論。望之嚴然。卽之也溫。徒衆圍繞。自是一家宗派耳。友人蔣竹莊君所著因是子靜坐法中。略述其學。異日當完全介紹岡田氏學說。以資參考焉。華嚴經善財童子。南行五十三參。遍訪善知識。乃得大道。博觀約取。是在善學者。

三 無念之念

一切雜念。排除淨盡。入於無念無慮。如睡如死之狀態。是謂無念。但於此。須注意。明辨者。並非眞睡。眞死也。無念之中。生氣盎然。燎乎如炬。火之耀。暗夜輝乎如明月之照。太空其靜。夜太空是無念也。火明月朗是無念中之一念也。此念者。生人之活氣。大化之眞元。卽予所謂觀念力。確信力。是以下就此二作用說明之。

譯者按藤田所謂無念之念。其義甚圓。藤田氏固自命爲大乘極致。得宗教上精髓者。雖其所親證之語。未必果如其自所信。然要可謂確乎不拔。能自受用者矣。證諸老子。卽所謂古之爲士者。微妙玄通。深不可識。無爲而無不爲。周易所謂寂然不動。感而遂通天下之故。不疾而速。不行而至。非天下之至神。其孰

能與於此。而若以佛法論之。世尊說法四十九年。終歸於涅槃。其於說阿含、方等、般若時。則說苦、說無常、說無我、說不淨、說空。至最後涅槃經。則說非空非有。終以說常、說樂、說我、說淨、爲歸宿。夫涅槃者。寂照二字。義也。所謂寂者。就法相言。所謂照者。就法體言。安相既寂。真體乃照。卽楞嚴所謂生滅既滅。寂滅現前。絕非恐俗。一知半解。所妄測佛法爲空滅厭世也。凡此皆爲妄語。豈正法哉。今藤田氏所說無念之念。無念者。亦謂妄念空寂。無念之念。卽真體圓照也。凡上所舉。用圓融法論。皆可滙通而得其彷彿耳。

(甲) 觀念

余茲觀念一語。與普通心理學所言觀念。意味不同。蓋含思惟、思念、專念、專思、專念等義。卽於某一事物。專思專念。使其物之生理。十分明了。深印自己心象中。時時活躍。無能舍棄。有此種觀念。名曰觀念狀態。若吾人心象一達此域。其力偉大。殊爲可驚。精神足以征服肉體。治愈百病。全由此觀念之作用。名之曰觀念力。獲得此觀念力時。不但可醫一己疾病。並可與他人肉體精神以變化矣。

譯者按古聖哲多言教化。罕言教育者。噫。安得知精神變化之故者。而與商量化育之事乎。記一聯云。庭栽棲鳳竹。池養化龍魚。蓋言化也。

(乙) 固信

心境狀態。位於觀念與確信中間者。有所謂固信之一階級。蓋其觀念力雖養成。仍未入確信狀態。尚徬徨二者之間。名曰固信狀態。

此固信狀態。從二方面養成。一由上述觀念狀態。赴確信狀態。於其中間。經心意進步之歷程。而自然得之者。二、或依他動機。他方法。遂直接得此固信者。前者為修行程度。自然階級。無置論之必要。至直接達此目的者。或由感情。或由迷信之動機。亦可得之。然由感情迷信來者。多僅屬一時熱潮。難以永續。一遇挫折。即歸散滅。決不足貴也。非特不足貴。且有時須避之。

(丙) 確信

由觀念以至固信。由固信進至確信。此為心意發達之極致。修養上乘之終點。

確信之心意狀態如何。蓋超越宇宙之相對界。而入絕對界。綜括所有後得智。而得根本智。於宇宙真理。確然信悟。故名確信。佛家所謂決定信。又曰金剛信也。人若

一。獲得此信力。則入於不議。佛祖不見。邪魔外道之妙境。斯宗教之真髓。得而達。修養極致矣。

無論信何宗教。習何種修養法。若於其宗教之教義。修養之真髓。未得實在受用。與自己同化。其教其養。必屬外物。修習之人。如數鄰家寶。欲致己富。無有是處。若欲體貼真髓。與己同化。則全依此確信力。故確信力者。一切修養法之根本義諦也。

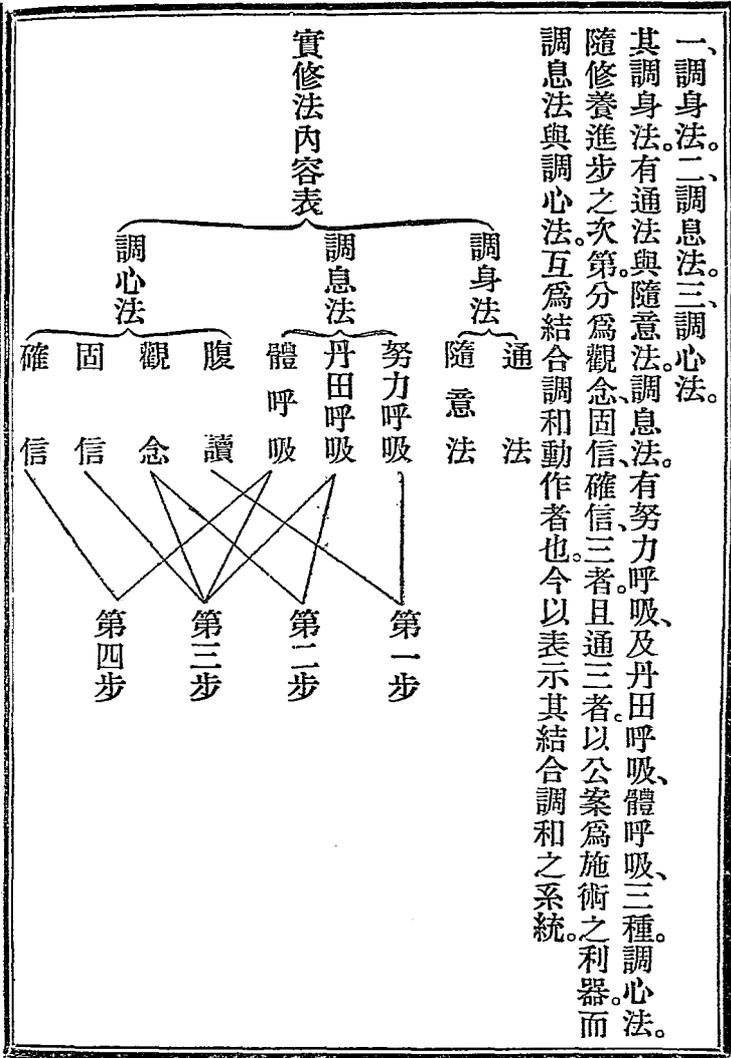
但此確信狀態。以何法得之乎。即不外以純潔無垢之理性。確乎不拔之意志。熱烈炎。炎之感情。爲必須條件。若宗教之坐禪法。念佛。誦經。懺悔。祈禱。皆不過入此確信之方便法門。但其法頗難。故雖偶有達其一部者。而多數徬徨戶外。未易升堂入室。今所以介紹此息心調和法於世者。即以此方法。較他法爲簡便故耳。

第二章 實修方法

第一節 內容概況

本修養法之命題、目的、效用、等。具如前述。本章乃述其實修方法。先就其內容。舉其大綱。

一、調身法。二、調息法。三、調心法。
 其調身法。有通法與隨意法。調息法。有努力呼吸、及丹田呼吸、體呼吸、三種。調心法。
 隨修養進步之次第。分爲觀念、固信、確信、三者。且通三者。以公案爲施術之利器。而
 調息法與調心法。互爲結合調和動作者也。今以表示其結合調和之系統。



學者乍見此表。似稍難領會。然實極簡易。其要點不過由淺入深。如調息法中之努力呼吸。爲丹田呼吸準備。丹田呼吸。又爲體呼吸準備。要歸於體呼吸爲究竟。又調心法中之腹讀。爲觀念之準備。觀念又爲由固信進於確信之準備。故果能得確信之觀念。則其他概歸無用。而此二者和同動作。屢述如前。先用調息法。期漸進於體呼吸。又精神作用方面。先掃除雜念而得觀念。進而獲最後之確信。

第二節 調身法

調身法先宜注意身體適當之姿勢態度。若坐法等。其他則關平時調身用意各事。

一 通法

欲實行此修養法時。最須注意者。卽適當姿勢是已。先向下腹部用力。使其突出。（按常人多不知此法。又初用力時。總苦力不及於腹。其法卽緊閉口齒。徐由鼻中向外出氣。而微有聲。氣出至力不能再出時。下腹自然向外突出矣。）又使脊柱骨正直勿屈如弓。首勿傾於前後左右。耳與肩對。鼻與臍對。此姿勢應時常保守。不但實

修時爲然。任何時任何地。決勿忘却。須臾不離。是爲至要。

譯者按此爲入手第一事。若不從此正姿勢著手。其餘一切。皆無所附麗。必如此而後爲真實修身之學。非抄誦講義可比也。其法與天竺禪宗靜坐略同。吾國黃帝以前。人壽極長。蓋道教修定之法。大概亦爾。退化至三代。孔子中興。改爲儒教。僅致力於禮樂之文。以固肌膚之束。筋骸之會。雖遺其精神。尙存其形式。比禮壞樂崩。則舉國若狂。手足無所措矣。每一人至前。或輕率。或粗暴。卽以威儀論。已不合爲人之道。而尙嚶語文明幸福哉。

又按古來聖哲。無不注重威儀。威儀之美。至於佛而極。故曰三十二相。八十隨形好。故贊佛者。皆贊其容相之光華美妙。至中國揖讓聖君。首推堯舜。尙書美其德曰。欽明文思安安。又稱舜曰。濬哲文明。溫恭允塞。而史記五帝紀。美堯曰。其仁如天。其知如神。就之如日。望之如雲。凡此德輝之盛。要以心正身修。威儀端正爲本。試以此理博證詩經所贊美。所諷刺者。便可悟世運升降之故矣。譬如飲水。冷暖自知。此可與知者道也。

二 隨意法

隨意法者。於實修時坐法。不拘一格。或半跏趺坐。或全跏趺坐。或踞坐。或椅坐等。可

任意爲之。

半跏趺坐者。佛徒坐禪結跏趺坐時之略式。其法以左足置右股上。由實驗所知。此法於長時間最宜。若正式打坐。應取此坐法。然初步試習。經二三十分時。卽感癱痺疼痛。然亦不久卽愈。唯初學不無微苦耳。

譯者按。凡事初學總有微苦。卽初試一筆。初易一履。且然而况修習安心治身大事業乎。故總以能忍小苦。習久坐之法爲良。又趺坐者。其法來自天竺禪道。蓋由天竺爲世界民族一切道術發源地。積經驗而傳其法。故旣耐久。又益身心。所謂小定三日。大定七日。終無患苦。若欲精修。以此法爲最良也。

半趺者。定法以左足置右股上。然亦可以右足置左股上。若全趺坐。則除左足置右股上外。更以右足引置左股。較半趺坐法又稍難也。然凡事習久則自安耳。至初坐畢時。勿遽起身。可先微搖其身。次動下身。次上身。次頭。最後乃徐徐開目。頓覺世界光華矣。若感足股疼痛癱痺。可於醒時。以手緩緩向患處按摩。以助血脈流行。逾時自然復舊。并無所苦。凡修定者。須「善入住」此之謂也。并可取童蒙止觀。六妙法門。及大乘止觀等書讀之。

踞坐者。日本人習常之坐法。但於此應注意者。非如日本人平常坐時。以兩足跪置

臀後。應以兩足大指重疊之。其前兩股。膝面少開而踞坐者也。此法不獨實修時爲然。亦可於平時。養成身體嚴整之姿勢。

譯者按此所謂踞坐。係借用東名。因中文無適當名字故。蓋吾國今所用坐字。在漢以前。本與日本同。及後變成椅坐。而對於古坐法。并無他名以區分之也。古坐皆於室中置席。畧如今之跪。故稽首再拜極便。我國漢世尙爾。古時君臣互相拜跪。無可輕重之可言也。今日本常禮。仍用拜跪。何者。席地而坐。坐與跪本是一非二。故初至日本。驟習跪坐。殊不便。久之亦佳。藤田氏稍改良之。謂足以嚴正姿勢。誠不誣也。

椅坐者。卽自然坐於椅上。兩足下垂。是其脚底可置一小臺以接之。使脚勿過懸。此外若端身直立。若平臥床上而爲之。無論行住坐臥。隨時隨地。均可實修。但須注意姿勢之整齊耳。

譯者按以形學重學之理論之。人身體但取其成直角耳。不論坐立行臥。其直角無異。故任何姿勢皆宜也。

第三節 調息法

一 何謂調息

調息法者。調和氣息之謂。分努力呼吸。丹田呼吸。體呼吸。三種。由粗入細。由細入密。以發揮吾人天賦呼吸之本能焉。古來所傳呼吸學理。不遑枚舉。而能論列其方法者殊罕。惟佛書天台宗之小止觀。有風喘氣息四種說。確能示調息狀態者。今略述之。

呼吸有風相。喘相。氣相。息相。四種。風相者。鼻中之息。出入有聲。喘相者。息出入時。結滯不通。氣相者。氣息無多。亦不結滯。但出入不細。息相者。出入無聲。又不結滯。綿綿密密。若有若無。若論其極。此時呼吸。恰如不從鼻孔中出。而從全身八萬四千毛孔。雲蒸霧起。出入往來。前之風喘氣相。三者氣息不調。故致心身擾亂。及至息相。心氣勻調。全體安適。悠悠而入極樂境界。

又古傳呼吸與精神之關係。有息調則心調。息外無心。心外無息等語。亦與小止觀所言。息相相合。惟有一疑問。欲得息外無心之妙。其方法何若。付諸缺如。蓋真調心。必須真調息。真調息。須待真調心。二者全爲輔車唇齒之關係。世尙未將二者關係。

善爲聯絡。運以適當方法。洵斯界一大恨事也。余雖不敏。竊願以此調息法。補其不備云爾。

譯者按小止觀。卽上所云童蒙止觀。較多者有刪定止觀。天台宗以居天台山故名。此宗專宗妙法蓮華經。故又稱法華宗也。

二 組織調息法

於此先就努力呼吸。以次述之。

(甲)努力呼吸。調身姿勢。既如前法完備。先安身寬體。將身向前後左右。稍稍搖動四五次。此時覺以身樹立於大地之上。有如植木姿勢。既合。次乃閉口。從鼻以行呼吸。卽使橫隔膜爲上下運動。運動五六次。然後輕閉其目。左右手勿可著力。聽其自然。置在兩膝之上。乃向下腹充滿氣力。可發聲。噶然。自覺吾身有如泰山巖巖巍然。高聳雲表。卽令風雲陡起。亦毫不動搖。

注意 此姿勢態度。不但努力呼吸時爲然。須時時保守勿失。

譯者按入坐時。以先向外吐濁氣。數口爲宜。蓋先呼後吸也。又由此可悟大學之道。知止有定之意。所謂修身爲本。本立而後末可治也。

努力呼吸者。前已言之。與自然呼吸。并無大異。但所殊者。吸息呼息時。皆須用力於下腹部耳。詳說如左。

方呼息時。先應暫爲忍耐。使冀氣力充滿於下腹。嗣乃徐徐自鼻將息送出。宛如線香之煙。此時腹部。一面加力。且徐徐低凹緊縮。橫隔膜次第向上。胸部則狹窄。於是肺底濁氣。可以擠出。

至吸息時。自鼻中徐吸入新空氣。使肺中十分充滿。橫隔膜向下。乃向下腹用力。徐徐送之。當送畢時。以停止少許時間爲宜。名曰停息。停止時間久暫。由各人練習程度而殊。但先可以十四五秒起。漸至三四分時。

以上呼息吸息二法。循環爲之。稍覺微倦。其呼吸亦漸漸減少。乃移於丹田呼吸。

(乙)丹田呼吸 此法與前努力呼吸法同。但所異者。下腹貯力時間。有長短之差。

耳前之努力呼吸。但以氣力充滿下腹。充滿以後。儘意放置而已。此丹田呼吸稍充。力後。旋即吐出。與彼之腹式呼吸畧同。由此法反覆爲之。則出入息漸細微。遂如無呼吸狀態。至此然後。可進論體呼吸矣。

譯者按丹田呼吸與努力呼吸之異點。原文已明晰。其實即換氣與不換氣之殊耳。努力呼吸者。程度尚淺。但能吸氣納於下腹。尚不能於下腹中活動自在。不能換氣。丹田呼吸。則下腹能換氣。其呼吸主點用力處。不在鼻不用肺。而移於下腹之丹田。故名丹田呼吸也。又無呼吸狀態者。殆道家所謂龜息與龜壽千萬年。不飲不食。殆以此也。

(丙)體呼吸 體呼吸者。乃呼吸之最上乘。若前二級者。不過爲達此級之程途而已。雖云由丹田呼吸。漸進而至體呼吸。但體呼吸者。實無特殊方法之可言。強爲形容之。即無呼吸。無氣息。若全不賴呼吸器之氣息。而從全身八萬四千毛孔雲蒸霧起。而爲呼吸。得此狀態之人。宛如古德高僧之入禪定。三昧心身自然脫落。意態安適。煩惱盡除。妄我盡去。離小己而與大我同化。所謂宇宙氣息。即一己氣息。一己氣息。即宇宙氣息之妙境也。

譯者按觀藤田氏所言。其精處仍是禪宗緒餘。惟於作用上。加以道教真人派之點綴耳。佛言。若有人能向佛前。言尚有一言一法。爲佛所未說者。便不得名爲佛。諒哉。此鄙人言治。所以以世法至精極高之皇道。納入佛教。僅其世間法極粗之轉輪聖王制也。

於此須注意者。真正體呼吸。并非如此易。若謂吾人於此。已真得其妙。未免輕率。然此實爲呼吸法最終之目的。最上乘之極致。故習此道者。不可不努力以期達此境耳。又爲此修養時。用公案法。助精神作用最宜。蓋真體呼吸雖未易即得。而屢模仿爲之。漸習漸熟。不難由近似而得真實也。

故體呼吸者。無特別法式可言。但充氣力於下腹。而能換氣呼吸。聽其自然耳。然所謂氣力者。非普通之力。而爲一元大氣。所謂浩然正氣耳。此境匪言語可傳。非積久實修者。無從理喻。要不必求急。徐徐用力。自臻微妙。呼吸之出入。亦只任其自然。不必特別注意。以不著意識爲宜。如此先求得體呼吸之近似。更於精神作用上。借公案之助力。爲至要也。

上所述調息法內。共含呼吸法三種。其次序。由努力呼吸。移於丹田呼吸。由丹田呼吸。移於體呼吸。至體呼吸。實無他例可以借喻。必如是乃真達呼吸之目的。蓋呼吸法。雖如何完全。呼吸之事。依然不廢。要無能脫生理作用之範圍。在生理作用範圍以內。自必爲精神作用所左右。既受命於精神作用。則欲真達呼吸之目的。俾臻圓滿。無論如何。必須待精神作用之活動。且學者應熟記本修養最後之目的。乃完全以精神作用爲主。而呼吸作用不過以爲補助機關。故於以下所講精神作用。須十二分注意也。

又因三種呼吸方法中。最易錯誤。及起疑問者。爲努力呼吸。於此更爲詳解之。

努力呼吸注意之件

一、當爲努力呼吸時。初由鼻吸入之氣。且勿急速。令其下降。暫使停貯胸膈之際。（前所謂停息）待胸間局勢稍舒。乃放過胸關。直入下腹。初習者於此當善忍耐。

譯者按當欲放下之前。須將胸膈向上略提。再放氣過關。最要。最要。應須熟記。此爲上下關頭。若不善習。

者。用氣太急。輕則致病。重者可致昏暈氣絕。雖不致死。然亦當慮者也。若自爲之不適宜。則以從師修習。爲更穩妥。

二、以氣力充滿丹田時。亦非一蹴卽至。其次序先由胸膈。使氣貫於頭腦。比氣力既充。乃使漸降漸下。久之下腹部以下。如磐石之堅。而胸膈以上。洞然清虛。恰如毫無重量者。於茲點應大注意。

三、初行時。腹部及胸部後腦。或微痛。或感不快。練習稍久。則無此患。但因人性質不同。亦有仍感不快者。則初時宜緩緩着力。以次漸增其強度。

四、若曾罹重胃腸病、心臟病、肺病、又重腦病者。則暫舍努力呼吸一節。先營丹田呼吸。然後徐徐爲努力呼吸亦可。

五、此努力呼吸。入息下腹。儘力爲之。其呼吸作用。恰若中止。若以平常生理學論。恰有疑爲反害身體者。其實不然。此乃經多人所實驗修養者。毫無謬誤。蓋吾人平常思慮某事。當專心致念時。每需若干時間。致力於所思。此時常用力於下腹。

又或爲費力之事。欲提精力以赴之。亦必用力於下腹。凡致力下腹時。其呼吸必皆一時中止。凡此類動作。吾人時時爲之。曾無害及身體。此種努力呼吸。與彼理由正同。無可疑也。故但如法儘力爲之。滿量呼出。滿量吸入。決勿自生葛藤。惑於浮言也。

六、爲此努力呼吸之時間長短。本不必一定。但以己力所堪之度爲斷。不必十分勉強。平常用力。至八分度爲宜。

第四節 調心法

一 公案

欲實習本修養法者。其實習之始。必先選定公案。公案者。蓋本修養法之根本要義。其法極爲簡單。但以本人所抱之希望。用簡括之名詞。或一字。或一句。或古人成語。或自己新造皆可任意。此等文語。即名

之爲公案云。

例如膽怯之人。欲用此修養法。爲養成偉大之膽力。則可自以手指。於己腹上。寫云。

渾身是膽 四字。

又如氣不舒者。欲使氣血周流。充於全身。可取

氣周全身 四字。

又若多病之人。可取

無病強健 四字。

又若欲得宗教上信仰者。可取

靈光圓照 四字。或

不生不滅。生死一如。西方極樂。

決定往生等字。

皆可從經典上任意取之。若欲培宗教上確實之信念。與真靈同化者。亦同。取

佛。神。靈。等一字。以作公案可也。

譯者按妙哉。藤田氏養生公案之大發明也。原夫公案之原理。仍不過借此一念以收攝精神。注意一點耳。故用種種語句。口誦心念。以使勿忘。或用一語。或用一字。此即淨土念佛之理也。念念不忘。久之精神所注。氣血注之。氣血所注。身體骨格。因而變換。百病去而精神旺矣。既知此理。則念佛可也。念菩薩可也。念觀音可也。念文殊可也。念地藏王可也。念彌勒可也。其他可以類推。又念誦有聲。可收攝心。易使不散。漸漸可入三昧。較精神散漫而枯坐以求禪定者。難易迥殊。其原理詳於楞嚴經第五六卷。二十五圓通章。大勢至菩薩。亦由念佛得悟者也。觀念之法。俱載觀無量壽佛經。及阿彌陀經。

又既知用口念心。想收攝精神。却病得健之妙。可悟周易八卦六十四卦取象之義。何者。周易或取山象。若

三艮爲山。作山峯形。孔子曰。仁者樂山。仁者靜。

三坎爲水。作水波形。孔子曰。智者樂水。智者動。

三離爲火。作日光形。孔子曰。大人明照四方。

凡此皆寫意畫也。如代數之公式。a b c d而已。而可以聚精神於此。故真言宗即秘密宗或專取此類之象。而道教各書亦多言八卦。余昔既習科學後。初讀道書。乃大斥爲妄。投其書。比悟周易取象之義。後乃知彼皆假設之象耳。故非從師學。雖智者未易悟入。而愚人因成迷信。實則其學并非迷信。亦并非無理。特皆寓象耳。由此可悟三代製器尙象。湯武杯杖刀矛皆取銘之義。而古先聖王所以能懸法象。魏而天下化。漢文詔書。所謂昔者唐虞畫象而民不犯其義深遠。非今日淺學所可推測也。嗚呼。至哉。

又念佛之理。關科學哲學心理生理各面。至爲深遠。絕非如世所斥爲迷信者。鄙人當著念佛哲學一書以證明之。用破羣惑而祛迷信焉。

選定此公案之要件。如前所言。可任意求之。以合自己目的。救己所短爲適當。然其選擇之法。則其文句須簡潔。意義須明瞭。故常以四字爲宜。二字或一字亦可。例如虛弱病者。可選

健全。無病。健。等一二字。若希望膽力養成者。可選「膽」字。皆極切中時病也。

譯者按此卽老子所謂視之不見名曰希聽之不聞名曰夷搏之不得名曰微。雲門宗文偃禪師有人問者。多以一字答之。時人謂之一字關。故曰一字關。透者希。孔子曰。參乎。吾道一以貫之。曾子曰。唯。亦此意。而周易六十四卦卦名。多以一字。亦間有二字者。皆五帝以前七十二代大聖之公案也。嗚呼。至哉。夫孰得而窺之。而鄙人常所取者。常在 ䷋ 頤卦。

註者。卽本藤田修養法之妙解也。又與阿字觀正合。以此一卦。可包括本書一卷矣。不知此義者。未可與言本修養法之妙也。

公案既經選定後。不宜屢改變。然若習至滿一種階級。欲更進向前途。別擇一公案時。則作爲臨時試驗其觀念力。亦宜。彼時可隨意爲之。

又此所用公案之名稱。本用參禪家之語。以恐混同故。今稍爲區別。

修養公案與禪公案之區別

禪學上所謂公案。乃坐禪家從師所受。或用某種文句。如言「日午打三更。向南看北斗。」「頭戴草鞋。」「騎牛覓牛。」「吃飯也未。」或用一物。如言「空華。」「只豎一指。」

「大蘿蔔頭。」或用一字。如言「無」「妄」「我」此類是也。今茲修養上所用公案。與彼區別之處如下。

蓋禪家所拈公案。往往擇平常人所難領會文句。其意味究竟如何。驟難索解。今余所用者。正與彼相反。專取極明瞭之意義。令人一望而知。更無須多費工夫。爲最便利。

又禪所謂公案者。公案并非其修禪之目的。只爲使其心性達觀之一方便。故其文句皆隨師意所授。而此所用公案。卽直爲實修之目的。切合其人之所希望。以定文句標準。

此外若細論之。尙有種種區別。然涉及專門。今可從畧。要之禪家所謂公案。與此所云公案。名雖相同。而內容意味根本迥殊。不可混同也。

譯者按藤田氏所標公案。卽從淨土宗念佛原理。變化而出。特淨土宗以之修心。而此則專以之養生。其預先標一目的。集全神注之。其理正同。具詳於前矣。比之禪宗公案。恰爲一正一負。一空一有。蓋淨宗與

禪宗亦一正一負。一空一有。故習此二宗。若不了佛智。妄執一端者。每互相鬥諍。職此故也。

二 組織調心法

組織調心法者。爲本修養法之骨髓。蓋既得觀念綱要。更進而修鍊心意。以達確信狀態也。古來關於此種調心法。論說殊夥。而以佛教爲尤著。有種種觀念法。特立繁重之儀式。恆人往往不能爲。故未便推薦於一般社會焉。

譯者按。即此可知宗教儀式。其中所含確有一種不可磨滅之理。未可全指爲迷信。又儀式亦可因時代變遷。亦不必執一也。此涅槃經所謂爲不定法者也。

余今所組織之調心法。乃避宗教上儀式。又不僅從心意一方面組成。兼於生理呼吸作用上聯絡。有強制之威力。自能先除雜念。超乎無念。而入確信狀態。使本修養法之全體系統。根本貫徹。今順次解釋如左。

(甲) 腹讀

腹讀者。即取自己所定之公案。於丹田中暗讀之。其法如左。

先爲生理作用之努力呼吸時。呼吸吸息。努力於下腹部。使其公案同時在丹田中涵泳。毫無間斷。稱爲腹讀。又腹讀云者。不用口讀。而用腹讀之謂。驟聞之。似軼出常理之外。將使人疑爲用腹不用腦。無有是處。然此不過使公案二字。恰如畫於腹上。作此觀想。故名腹讀。并非能以腹代腦之用也。至其法。則先藏氣於丹田。作丹田中意識。取公案語句。反覆熟味之而已。

如斯爲繼續腹讀時。先由生理呼吸作用。使頭腦漸漸冷靜。雜念減少。又以全身精神。集注下腹。雜念次第消散。而入無念狀態。若得入無念狀態時。腹讀之公案。自然浮現於意識界。遂成一種觀念。而入確信狀態矣。

譯者按藤田氏此段極精。蓋一種神定狀態也。

腹讀之法如此。似若無關重要。實則腹讀爲確信種子。觀念確信皆不過由此腹讀之公案。萌芽增長耳。故腹讀決不可等閑視之也。

譯者按腹讀者。爲造成觀念及確信之具。故腹讀爲因。確信爲果。無因則無果也。

腹讀之便法

腹讀公案時。或以文字形太複雜。欲使浮現丹田。十分明顯。頗覺其難。則可用一便法。先不用文字。而以紙或布。畫一圓形。直徑約八寸。置於面前。短几或凳上。使恰當丹田處。於是端坐靜向圓形觀之。注目許時。乃閉其目。目雖閉。此圓形仍印象於腹中。歷歷可見。如斯圓形。於丹田中顯現時。再覺於圓形。上有公案文句。雕刻其上。同時亦刻在丹田內。如此專心致念。無不成功者。

又有法可代此圓形。即作一月體亦佳。對十五夜圓月。而爲修養。尤妙。恰覺月影妙光。映入丹田。依此法。格外易於奏效也。

譯者按此節論至觀法。直與周易佛法相通。非明佛易之道。不足以盡其妙。於易坎之象爲月。又心地觀經卷八云。

爾時文殊師利菩薩白佛言。世尊。心無形相。亦無住處。凡夫行者。最初發心。依何等處。觀何等相。佛言。善男子。凡夫所觀。善提心相。猶如清淨圓滿月輪。於胸臆上。明朗而住。在空寂室。端身正念。結前如來金剛

縛印。結印者以手指冥目。觀察臆中。明月作是思。惟是滿月輪。無垢明淨。內外澄澈。最極清涼。月卽是心。卽是月。塵翳不染。妄想不生。能令衆生身心清淨。大菩提心堅固不退。

又月輪觀頌云。肉搏之上。身質之中。有一滿月。八面玲瓏。明了潔白。非紫非紅。清淨無礙。玉朗冰清。舒盈法界。卷收藐躬。火不能灼。水不能融。體有非有。性空非空。十方周遍。三世穹窿。上達佛聖。下逮兒童。迷沈苦海。悟成世雄。貪瞋癡覆。戒定慧崇。昇沈雖異。一本則同。或爲五智。或作六通。輝煩惱關。驚生死夢。作三摩地。至普賢宮。五相具備。萬德并融。須臾合掌。金剛成功。剎那稽首。靜智開蒙。薰習日寬。結緣門衆。願乘輪觀。速出樊籠。日本興教大師撰。又王陽明中秋詩曰。吾心自有光明月。千古團圓永無缺。山河大地擁清輝。賞心何必中秋節。蓋自來修心鍊性。無不以水火日月喻人心性者。特就中觀法。以月爲妙。而藤田氏更以此法。合身心爲一。其足却病延年。毫無疑義矣。此長生妙寶也。願有志修養者。精修實行。幸勿失之交臂。

以上所設數種方法。不論如何。要以能將公案文字。熟思印記於丹田中。爲宜。凡有方法。不過方便。不可執著也。

常人於運思時。但知用腦。腦用愈頻。血液漸漸上升。腦力漸疲。不但所思不能獲反。害於腦。若依此腹讀之法。置觀念於丹田中。養成此種習慣。雖平時運思。亦可不用。

頭腦而從丹田中構思。腦常冷靜。則思考力愈強且可耐久。以探索繁曠事理矣。至於禪學。其對於一公案。費力參詳。殊不容易。而腹讀之法。不過僅用此公案。爲一種器械。藉以抽出觀念。達到目的耳。此爲本修養法特色也。

(乙) 觀念

余所用觀念一語。與普通心理學所用觀念之語。全然不同。已如前述。蓋此僅專思專念之意。若具言之。卽於所取意義最鮮明之公案。深印自己心象內。專思專念而已。得此觀念。具如左法。

觀念之一

於努力呼吸時。先用腹讀公案。呼吸漸深。頭腦漸冷靜。雜念漸減少。因雜念減少故。一方面精神作用之腹讀。同時進行。腹讀既進。則雜念益減。至於斷絕。漸進而雜念消滅。忽然入於無念狀態。卽腹讀中之公案。亦忽若忘却。然逾時。其公案卽浮現。在前。卽覺十分明瞭。

當初爲腹讀時。對於公案。應十分注意。然及已爲觀念。則慣性養成。并不用注意。任其自然。公案。卽浮現。丹田。修練工夫。達此程度時。稱之曰「觀念之一」。得此「觀念之一」之心境。已足於疾病上有大利益。但若欲根本治療。及達他目的。必須更進一步。

（注意）徵諸已往經驗。在第一期狀態中。若修習有恆。而無間斷。已確可治愈種種難症。簡易如此。可不勉哉。

觀念之二

既入此觀念狀態。更勤修不止。將所持公案。保守不失。公案益臻明瞭。雜念妄想。盡去無遺。公案一點。浮現當前。宛如中秋明月。獨耀太空。無復微翳。此可云曰「觀念之獲得」。得此觀念時。更繼續修鍊。此觀念狀態之公案。渾然與大氣同化。瀾綸充滿於四肢百體。活潑潑地。有如一。點。眞。陽。含。於。丹。田。發。爲。美。妙。光。燄。以。行。全。身。得。此。觀。念。名。曰。一。觀。念。活。動。力。

譯者按此近中國八段錦導引法。所謂盡此一口氣。想火燒臍輪者。其法閉口鼻之氣。想用心火。下燒丹田。使覺極熱。爲八段錦法中之一。其全文曰。閉目冥心坐。握固靜思神。叩齒三十六。兩手抱崑崙。左右鳴天鼓。二十四度聞。微擺撼天柱。赤龍攪水津。漱津三十六。神水滿口勻。一口分三嚥。龍行虎自奔。閉氣搓手熱。背摩後精門。盡此一口氣。想火燒臍輪。左右轉軀轉。兩脚放舒伸。叉手雙虛托。低頭攀腳頸。以候逆水上。再漱再吞津。如此三度畢。神水九次吞。嚥下汨汨響。百脈自調勻。河車搬運訖。發火遍燒身。邪魔不敢近。夢寐不能昏。寒暑不能入。災病不能屯。子后午前作。造化合乾坤。循環次第轉。八卦是良因。

如上所言。得此狀態時。即將自己與公案合而爲一。覺公案即自己。自己即公案。此時一身肉體。漸達自由自在之境界。所希望種種之目的。若所謂無病強健。膽力養成。惡癖矯正。意志鞏固。及他種種希望皆可得達。而病者愈。怯者勇。癖者正矣。但於此有一問題者。非他。即得此第二觀念時期之遲速是也。

(注意)得此觀念時期之遲速。因人性質、體質、病質、及修習勤惰。合法與否而殊。然若勉力爲之。無論遲速。無不能達此目的者。余所可保證也。

譯者按藤田自云可作保證。其下斷語之確實如此。蓋以上所言。即一種三昧境界也。佛經論修三昧者。

以見佛爲證明。多用限七之法。如觀普賢菩薩行法經云。專心修習。心心相次。一日至三七日。得見普賢。有重障者。七七日後。然後得見。復有重者。一生得見。復有重者。三生得見。如是種種。業報不同。是故異說。蓋人根性有利鈍。修習有巧拙。故悟有遲速之殊。要其可由定生慧則一。并非如俗傳之迷信也。藤田氏此所言之理。與觀普賢經之理正同。

既得此觀念。則可竿頭進步。達最終之目的。勉入於確信狀態。而達修養界之上乘矣。

(丙) 確信

確信之研究

所謂觀念云者。確信云者。並非別有一心。其實質全同。特程度有深淺之殊。心力有強弱之異。因附以二名耳。觀念時代。多屬於肉體方面其活動。範圍小。確信全屬心靈方面之活動。其範圍甚大。此二者顯然之區別。然亦但就活動上區別之。若實質上更無區別。仍不外一心作用而已。余初亦陷於此謬見。其後於明治四十一年之

秋。至次年春。入山修養。約經半載。乃實體驗一己心意之外。初無靈與力之存在。而其力可與自己心意吻合接觸。以得真實確信狀態焉。

余於此後悟真實確信狀態。雖經苦修精練。僅用自己心意作用。究爲不可得之事。蓋自己心意薄弱。其效力甚微也。然亦斷無有離自己心意作用之理。畢竟一朝獲得時。仍不出自己能力。而非外來。要之自己心意爲其內。因靈力者爲其外緣也。內因不純。熟外緣斷不能加被。必內外因緣兩俱純熟。互相融合。始得確信狀態。如池水清淨。月影乃見。此消息至微妙也。自力爲始。他力爲終。又由他力復返自力。自他融合。能所不別。靈乎己乎。己乎靈乎。非靈非己。非自非他。渾然融洽。無二無一。至此始豁然貫通。確然體悟。宇宙根本之義。而達確信狀態妙境矣。

上舉確信狀態者。實由一己實驗所得。至其畢竟是否真實。尙不敢必。一任識者評判而已。

譯者按藤田氏自序所得之境如此。可謂過來人也。能所不別。靈己無二。己入於無我之境矣。蓋禪宗爲

自力法門。淨宗爲他力法門。然其歸也。不論自力他方。同入於三昧得般若。而巳。故必以能所不二。入不二法門。乃爲見性。末法不悟。乃執着相諍。或說有則落常見。或說無則落斷見。真堪憐憫者矣。至所謂內因外緣者。其理亦精。如大乘起信論云。又諸佛法。有因有緣。因緣具足。乃得具足。如木中火性。是火正因。若無人知。不假方便。能自燒木。無有是處。衆生亦爾。雖有正因熏習之力。若不遇諸佛菩薩善知識等。以之爲緣。能自斷煩惱。入涅槃者。則無是處。藤田氏之意。正與彼同也。

得確信狀態之次序

先於呼吸作用。漸入漸深時。或入體呼吸。若與體呼吸相近。精神作用之公案之觀念。次第強大。益益堅固。活動圓妙。遂於一俄頃間。忽然不覺。若觸宇宙間一種大力。或靈機時。卽頓入確信狀態。

試言其狀。於一切妄慮雜念。早已滌淨。所不待言。更無我無物。但於丹田中有一觀念。鑿然存在。(若神靈佛或各種公案皆可)。其觀念次第擴大。漸漸活躍。遂覺此身飄飄乎與天地同根。萬物一體。皎皎寸心。全與宇宙大靈同化。當斯時也。覺自己卽神。卽佛。又有接神之靈光者。承佛之摩頂者。其真實境界。終非

言語文字。所可擬議。終不外自覺而已。（按此卽佛經所謂親證也。若不親證。如一人食。衆人不能飽耳。）

譯者按藤田氏。實日本近世一大宗教家。其所敷義。是時特合而未發。避其名耳。此段述其所證境界甚明。古來中外聖賢。皆有此境。雖所證精粗不同。皆於此大死一番者也。若史所傳。黃帝見廣成子。三月心死形廢。孔子見老子。三月不出。顏子心齋。三月不遠仁。朱子言用力之久。而一旦豁然貫通。王陽明謫居龍場。忽於一旦頓悟良知之理。遂開王學宗派。耶穌悟道時。聖靈如鴿。飛其頭上。穆罕默德。一夜初悟道時。入七重天。寤而語其妻開媾芽。妻承認之。其信力遂堅固不退。而世尊苦行六年。終於菩提樹下靜觀中。降伏種種惡魔。猛獅、虎、狼、美女、烈風、暴雨、端坐不動。自初更、二更、三更、以至四更。忽然覺明星現於當前。遂得無上菩提。頓見三千大千世界光明。照徹佛身。天雨寶華。徧於虛空。蓋凡此皆親證悟道境界也。準此以言。確信狀態。頗覺匪易。終非常人可及。蓋事理實然。天下安有不勞而獲者。然若依本修養法。按次實修。造極峯。登彼岸。亦並非難。而亦不可忽爲太易。蓋以此爲的。步步進行。方可漸臻妙境耳。要之。有志斯道者。須不厭不倦。優游而自得之。焉可。

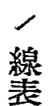
第五節 要約與注意事項

本修養法之實修。具如前述以下更舉其要點。以便記憶。

要約

先從調身法。端整形體姿態。次乃調息。由努力呼吸。逐漸進行。而又於精神調心一方面。與努力呼吸。同時用腹讀法。（若不能努力呼吸者。初用丹田呼吸亦可。）更進而為丹田呼吸。更進而為體呼吸。或近似體呼吸狀態。是時雜念妄想。盡去。腹讀益堅確。成第一觀念。又進成第二觀念。而為固信。再脫固信之域。而達最終目的。入最上乘之確信狀態。

圖解說明

圖中  者。表呼吸出入。  者。表呼息。  者。表吸息。  畫線者。  線表吸入氣息之處。  點線。表無氣息。而用力於下腹之處。若體呼吸之水平線。殆近

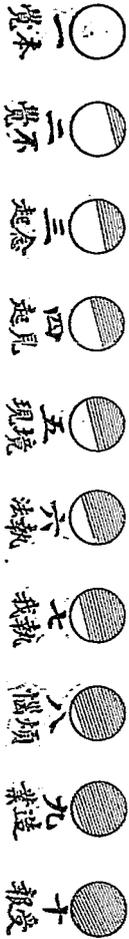
無呼吸狀態。

精神作用中。黑斑點。表雜念紛起之狀。白色。表無雜念處。黃色。表觀念。赤色。為確信狀態。由觀念至固信中間白色處。同為心意進步。然一為初時自己心意進步。一為他力所加被。不僅自然區別且由此觀念。進至確信時。一度忽入無念狀態。可由此明顯之。

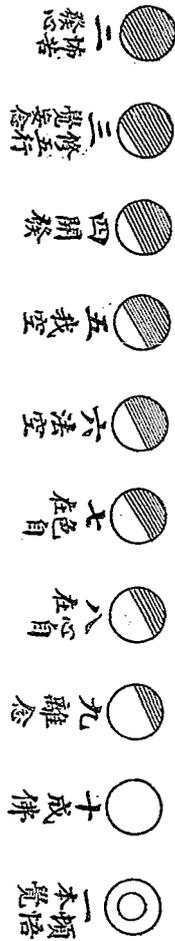
譯者按藤田氏於講授時。另有一圖表。明去雜念之狀甚佳。其表如下。



因藤田氏此圖論修心治病之法。更取禪源詮一書唐圭峰宗密禪師著簡而賅後所附迷悟兩圖。分別對照。學者可以觀焉。



迷有十重。此是迷真逐妄。從細生粗之相。



悟有十重。此是悟妄歸真。從粗漸次入細之相。

又按此係用十進法。表示心中感悶。及光明進退消長之相。若用周易六畫成卦之數表之尤妙。

☳	地雷復	十一月卦	建子月
☱	地澤臨	十二月卦	建丑月
☰	地天泰	正月卦	建寅月 <small>斗柄回寅所謂地 天交而為泰也</small>
☳	雷天大壯	二月卦	卯月
☱	澤天夬	三月卦	辰月
☰	乾	四月卦	巳月 陽氣盛滿

以上六卦陽氣日長。陰氣日消。以象吸息。

☰☳ 天風姤 五月卦 午時 以下用時明之蓋一年十日十二月一日十二時一也

☶☱ 天山遯 六月卦 未時

☱☲ 天地否 七月卦 申時

☲☳ 風地觀 八月卦 酉時

☶☷ 山地剝 九月卦 戌時

☷☷ 坤 十月卦 亥時

以上六卦。陰氣日長。陽氣日消。以象呼息。

凡以上各表。均可取象。然易象之表。尤為精妙。變化不窮。於一義中。生百千萬億義。逾於十進位遠矣。宋儒邵康節。善養生。名其所居。曰安樂窩。有詩曰。乾遇巽時觀月窟。地逢雷處見天根。月窟常來往。三十六宮都是春。又曰。莫笑山翁拙。於用也能康。濟自家身。

又詩曰。冬至子之半。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。庖羲。

凡此各詩。皆表明人身中。即一小天地。一呼。一吸。中與一日之天地。一歲之天地。與元會運世。去來今無

量劫之大天地其消息之理則一也。養生者必知此。則心惑去而身康寧矣。

呼吸法之注意

呼吸皆必以鼻。勿由口中。吸息之時較吐出爲短。呼出則用長息。使肺中所存濁氣瀉出無餘。吸氣時使腹中橫隔膜稍上升。而吸入後則引下之。

實修時間與次數

爲此修習者。由各人身體狀態。業務繁簡。及其他境遇等。而不一定。大概初習三四週間。每晨於朝起洗面後。日中。及就臥時。日三次爲之。每次二三十分至一小時爲宜。以後修至適宜有效。饒有興味時。可勵精爲之。

又雖已顯效果。達其某部之目的（若治某部病）後。亦必照常修習。勿中道而廢。

譯者按又有當注意者。雖久修無效。未能達某部目的。亦不可中道退沮。當更熱心研究適當方法。蓋此事不可以小效而自滿。亦不可以未效而中輟。勿助勿忘。是爲王道。若計近功。斯非善學。

又食後不必卽爲努力呼吸。逾三十分時後爲之。

實修終時之注意

依正式方法實修。既修畢。將離座時。先徐徐搖身七八回。靜吐氣息。徐徐起座。起座後。勿疾行。（體質有麻木酸痛處。可以手擦之）。

實修處所

實修處所不拘。然始用工。總以靜處爲宜。至漸熟後。隨時隨地皆可自在矣。

譯者按凡習靜業。頗忌喧鬧。蓋聲音入耳。最足亂心。故以有靜室最宜。否則以絮塞兩耳。亦妙法也。又早晨黎明以前。空氣最好。初夜中夜。萬籟俱息。亦佳。未能即離汗濁穢惡之都市者。則利用五更或初夜。煙塵稍靜時爲之。甚益衛生也。若能離去稠人濁惡之區。享田園幸福。斯則期頤之樂土矣。

第六節 餘則 三法

實修本法者。常不可忘左記諸則。務必實行之。

一 時時爲丹田之鍛鍊

第一最要者。不論行住坐臥。常藏全身氣力於丹田。時時用力。不可偶忽。若少有閒

暇。則運氣以充滿丹田。又爲丹田呼吸時。自己所選定之公案。於丹田中時時憶念。勿使遺忘。苟能稍注意此點。養成習慣。則知丹田鍛鍊其效。驗實偉大。可驚也。

譯者按丹田鍛鍊大效。稍修習者。皆實地受用。福利無窮。亦如淨土宗所謂易行難信之法也。

二 就眠時之注意

當夜分欲上床就眠時。先仰臥。寬伸兩足。用雙手。從胸部向腹腰各部。撫下四五回。更向兩腋下輕伸。是時卽爲橫隔膜之運動。並由鼻使十分吐息四五次。更由鼻吸入。而下腹部與兩足趾爪間。皆運入氣力。更由鼻徐徐吐出之。如此雙手雙足。與丹田。同時用力。令氣周流全身。反覆六七次。或十二三次。頭腦漸冷靜。兩手兩足。溫度漸增。雜念除去。一方營呼吸作用。同時爲精神作用也。

譯者按兩足動者。莊子所謂踵息也。此法不眠者用之。特效率注意焉。蓋睡眠爲人養生最要事。若睡眠不足。則一日不快。故欲得安眠。用此法最良。

爲此安眠方法之原理。尙有二種關係。卽當其爲之之前。先須作預期觀念。曰「今

夜一用此法。疾病必愈矣。誠可快樂哉。以此愈疾與快樂之種種感念。想之不已。忽然入眠。此法簡易而功效甚著。世所共知。凡實驗者。無不可證明也。

(注意)呼吸久暫。與用力強弱之度。因疾病輕重而不同。均自斟酌之。以上所舉。以無病人爲標準也。

譯者按此條亦最要。以鄙人所實驗者。多年以來。每於運動。或某種修養法。常銳意爲之。不覺太過。反無益有損。凡事不宜太過。進銳退速。此須切戒。

三 朝起之注意

朝起離床時。暫以丹田呼吸及公案。安靜身心。起床後。洗面畢。卽擇空氣佳處直立。立時。先以兩手置背後。使手與手相握。而使橫隔膜上下運動。爲滿呼吸六七次。乃由鼻吸息。充力丹田。少向後仰。將息吐出。更向前方稍伏數次。吸息而充力丹田。並將兩手反覆舉上放下。行此等適宜運動法後。乃就坐而爲正式實修法。此外尚有種種運動法。可由各人隨意擇習之。

譯者按身體修養方法。自以丹田呼吸爲至要。所謂探驪得珠。然以外諸肢運動。有時亦可爲輔助之資。異日當更述室內運動法以供參考。

結論

今當草結論時。友人松村介石、齋藤松洲兩先生。贈所著老莊畫談一書。適至。卽擲筆通讀一過。其文之妙。其畫之工。俱爲一代絕藝。誠爲稀有之名著。就中寓言一章。直發宇宙奧秘。所畫九年大妙一幅。尤爲妙絕。余讀過此章。不覺洒然有悟。與吾息心調和修養法根本意義。若合符契。爰取其語。用作結論。其文曰。

顏成子遊謂郭子綦曰。自吾聞子之言。一年而野。二年而從。三年而通。四年而物。五年而來。六年而鬼入。七年而天成。八年而不知死。不知生。九年而大妙。（莊子寓言篇）此畫本甚佳。取老莊妙義而出之。亦修養妙諦也。

所謂一年而野者。豪氣強盛。大言壯語。虛僞自負。蓋吾黨之初從事努力呼吸也。殊覺艱澀。比腹讀漸脫幼稚之境。少有所得。以天下大修養家自負。比漸進至無念之

域。尙未入觀念狀態。彷徨有無二境。卽莊子所謂從也。過野超從。以至於通。則漸得觀念之曙光。而不偏於野。不流於從。常從各方面切實體驗。以自得之。野從通者。皆相對境界。而非絕對境界。未入一定不變之域。泛泛焉若萍之浮。過此境而至於物。始合寂然不動之本體。而接浩然之大氣。腹中有物。內蘊精神。盎然外發。所謂來也。鬼入也。

所謂物來鬼入者。肉體堅實。神魂凝靜。靈智慧覺。湛如泉湧。以達於不知死不知生之妙境。余所謂觀念之奧義。亦在是矣。

雖然。此距修養極致。尙屬遙遠。若欲達真上乘。尙須更進一步。而入玄之又玄妙域。氣與天地俱。神與宇宙合。脫落一己。同化大靈。斯殆莊子所謂大妙。而余所謂確信狀態本義也。

入此境界。可謂真人矣。其養真之法。卽此息心調和法。其組織之機關。卽吾黨之養真會也。

譯者按藤田氏於終篇。取莊子之文以自况。其抱負可謂宏矣。特所謂九年進修狀況。終非未實修者。所
可以口舌告語而知。譬如飲水。冷暖自知。此之謂也。此如列子黃帝篇。有神巫自齊來。處於鄭。命曰季咸。
知人死生存亡禍福壽夭。期以歲月旬日。如神。鄭人見之。皆避而走。列子見之而心醉。以告壺丘子。壺子
曰。嘗試與來。以予示之。明日。列子與之見。壺子出而謂列子曰。謹子之先生死矣。弗活矣。不可以旬數矣。
吾見怪焉。見溼灰焉。列子涕泣沾衾以告壺子。壺子曰。向吾示之以地文。萌乎不振不止。是殆見吾杜德
機也。嘗又與來。明日又與之見。壺子出而謂列子曰。幸矣。子之先生遇我也。有瘳矣。灰然有生矣。吾見在
權矣。列子入告壺子。壺子曰。向吾示之以天壤。名實不入。而機發於踵。此爲在權。是殆見善者幾也。嘗又
與來。明日又與之見。壺子出而謂列子曰。子之先生坐不齊。吾無得而相焉。試齊。將復相之。列子又告壺
子。壺子曰。向吾示之以太沖莫朕。是殆見吾衡氣幾也。明日又與之見。壺子立未定。自失而走。壺子曰。追
之。列子追之而不及。反以報壺子。曰。已滅矣。已失矣。吾不及也。壺子曰。向吾示之未始出吾宗。吾與之虛
而猗移。不知其誰何。因以爲茅靡。因以爲波流。故逃也。

蓋壺子所示係各種三昧境界。巫咸雖未得正法眼藏。然尙能識其近似。若常人并近似亦不識也。凡修
行者。每歷一境。卽入三昧。出一種三昧。每入出一種三昧。恰如蠶之一眠。自然發舒精瑩。起一種境界。其
境界如何。非外人所可知。如伯樂之相馬。師曠之審音。易牙之辨味。今試置馬與音與味於常人之前。固

茫然不解也。習三昧者亦復如是。

又所謂九年工夫次第者。乃真實語。非故以炫人。而示人以難也。歷觀古今中外聖哲學道。無不久經歲月。乃底於成。天下并無一蹴可致之事。若器小欲速。無不敗者。此如莊子達生篇。

紀渚子爲齊王養鬪雞。十日而問。鷄已乎。曰未也。方虛憊而恃氣。十日又問。曰未也。猶應響影。十日又問。曰未也。猶疾視而盛氣。十日又問。曰幾矣。雞雖有鳴者。已無變矣。望之似土雞矣。其德全矣。異雞無敢應者。反走矣。以上所引二段者。莊叢談亦採之。

凡此皆形容用工次第。知此道者。可以養生。可以忘年。

附注意要項數條

一、姿勢通則處所論下腹部向前突出時。須從鼻向外洩氣。切不可忘。下腹外突。同時臍之上處低凹。

二、呼出氣息時。下腹丹田。充滿氣力。應稍忍耐者。當忍耐時。須從鼻向外少洩氣息。是爲至要。若忘此律。則從臍上至胸所充滿氣力。甚覺苦悶。

三、空氣吸入時。既充滿於肺。平氣寬心。用力下腹。因空氣之下注。使下腹徐徐膨脹。

此法不難。人所易知。

又同時一面從鼻向外洩氣。不可忘却。

四、下腹用力時間。久暫長短。因人不同。例如力能堪十秒之人。經七八秒即止。無須十分勉強。苦耐一定之長時間。

五、有肺肋膜異常之人。呼吸時。胸部不動。僅用下腹者。又腹膜胃腸有疾之人。充氣下腹。當用力極輕。或全不用力亦可。此條須大注意。

六、體呼吸時。下腹氣力。自然從鼻中微息出入。若有若無爲宜。

附記

本書皆屬自力療法。此外尙有關於他力之心靈療法。其原理及實驗事例。頗可稱述。茲舉其項目。

他力治療種類

一、信仰療法。

二、藥物療法。

三、心理療法。

心靈治療法

緒論

理論

方法

教 育 部 審 定

實科書 生理衛生學 八 角

共和國 生 理 學 紙面一元 布面九角

民國新 生理及衛生學 一元四角

中 生理學教科書 四 角

中 生理衛生 科新 四角五分

最新中學 生 理 學 一 元

師範 生理衛生學 一角五分

師範 學校衛生學 三 角

師範 生理學講義 三 角

最新 解剖生理衛生學 一元六角

商務印書館出版

四二一八號

中華民國六年二月初版

(身心強健祕訣一冊)

(每冊定價大洋陸角)

(外埠酌加運費匯費)

原 著 者 日 本 藤 田 靈 齋

編 譯 者 邳 縣 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

總 發 行 所 商 務 印 書 館

分 售 處 上 海 棋 盤 街 中 市

北京天津保定奉天吉林長春龍江濟南

東昌太原開封洛陽西安南京杭州蕪湖

吳興安慶蕪湖南昌九江漢口武昌長沙

廣州汕頭汕頭汕頭汕頭汕頭汕頭汕頭

雲南貴陽石家莊哈爾濱新加坡

★此書有著作權翻印必究★

二三四

