

呼吸哲學

呼 吸 哲 學

作者 余萍客



呼 吸 哲 學

中華民國二十三年五月一日初版

版 權
所 有

〔著作〕 余 萍 客

〔出版〕 上海心靈科學書局

〔印刷〕 上海心靈科學書局

上海 靜安寺路斜橋街四二號 心靈科學書局

〔信箱〕三二二號 〔電話〕三二七二四號

發行處所

MENTAL SCIENCE BOOK COMPANY

42 Love Lane, Bubbling Well Road,
SHANGHAI. (P. O. Box 321)

(元 二 洋 大 價 定)

序

人皆知余子萍客爲心靈學家，催眠學家，而不知余子常窺東密，藏密，於印度六派哲學及北美瑜伽尤有心得。今余子寫成「呼吸哲學」一書，究其內容，乃與心靈學，催眠學，瑜伽宗（瑜伽宗即真言宗，密教總名，密教以三密瑜伽爲宗也）。關係密切，專門著作出自專門家手筆，則其勝任愉快也可知！予首先拜讀一遍，於以覺得凡有志於習靜坐，呼吸，內觀，導引，行氣等修養法者，其於「呼吸哲學」一書爲最好取法也。謹識。

呼吸哲學

目錄

概論

上編 哲學篇

第一章 唯心論與唯物論

九

一

第二章	瑜伽哲學中心主張	二一
第三章	瑜伽哲學的心意說	二七
第四章	瑜伽哲學的進化觀	三〇
第五章	瑜伽哲學的再生論	三三
第六章	瑜伽內觀法	三六

下編 呼吸篇

第一章	呼吸與生活	三九
第二章	呼吸的生理	四四
第三章	呼吸的神祕	五一
第四章	神經組織的機構	五五
第五章	鼻孔呼吸與口腔呼吸	五八

第六章	呼吸的四種分類	六二
第七章	瑜伽完全呼吸的方法	七〇
第八章	完全呼吸在生理上的效果	七三
第九章	瑜伽教典中的三種呼吸法	七七
第十章	瑜伽七種呼吸運動法	八二
第十一章	第二類的瑜伽七種呼吸運動	九二
第十二章	震動與瑜伽律動呼吸法	九九
第十三章	瑜伽心理的呼吸法及效用	一〇五
第十四章	瑜伽呼吸的治療法	一一八
第十五章	瑜伽靈的呼吸法	一二一
第十六章	瑜伽的冥想與精神統率	一二七

書

後

.....

一三八

呼 吸 哲 學

概 論

印度是哲學的搖籃地，這一句話，大凡研究過哲學史的人，誰都不能否定的罷。不寧惟是，即說世界上一切思想的產生，都莫不是先發源於印度，而後流傳於世界上，也並非過言。關於此，我們不難從其實證上給出其答案；譬如：斯賓諾薩 (Spinoza) 他是被一般人認為偉大的哲學家的，在哲學史上是有其崇高的地位，而

獲得世人所推崇的，可是像他的超越的思想，在數千年前的印度早已有現實的誕生，而以啓發當時社會的一般人之知識了。又如唱導人種改良的達爾文 (Darwin)，他的進化論，使歐美一般科學界感到大大的震動，其潛勢力直至今日還支配着整個的科學的領域，實不可不謂確有偉大的價值。但進化論之思想，在印度的哲學上論來，則於達爾文前數世紀的時候，印度就有苗生，並爲當時一般人所唱導，這是以考據的。由上述兩例看來，可知印度的哲學思想之確立，乃遠超於歐美之前，殆無庸疑。要言之，印度的哲學思想，乃是一種原始的形式，而歐美的哲學者僅就其餘緒加上一層闡明的概述，以促其底於大成而已。是故我們若欲研究哲學，必須先從印度方面予以精確的探討纔行。

在這裏，根據哲學史家的考察，印度的哲學一般可分做如下所述的六派：

一、僧佉派 (Sankhya) 哲學

二、吠檀多派 (Vedanta) 哲學

三、 瑜伽派 (Yoga) 哲學

四、 吠世史迦派 (Vaiśeṣika) 哲學

五、 尼耶派 (Nyāya) 哲學

六、 彌曼薩派 (Mīmāṃsā) 哲學

上述這六派的印度哲學之中，又以瑜伽哲學為最完全，牠是綜合印度哲學之全體思想的大成，而獨立形成一大根本的幹體，所以其存在價值，在印度的哲學史上，不用說是佔着最重要的一頁，這一點，我們是應加以容認的。

爲了瑜伽哲學，在印度哲學的領域上，確有其特殊的地位的緣故，所以我們必須把牠提出來作一清楚的認識。考瑜伽哲學，其形成具體的大成究在甚麼時候，這一個問題，歷來一般哲學史家的意見多不一致；但據客觀的事實而論，則在西歷紀元前三百年的時代，乃是瑜伽哲學的大成時期，這是無可疑義的。蓋在紀元前數世紀時，印度的哲學對於人類的心靈精神和哲理物理等，都已獲得非常的發現，其後

更經數世紀的研究的經驗，世相傳遞，重重考求的結果，遂發揚光大，而底於大成。這就是瑜伽哲學發展的過程。

至於瑜伽哲學的名稱的產生，乃是由瑜伽經的著作者巴他夏利氏所創立的，同時他對於瑜伽哲學的學派更促其具體化起來，這樣，瑜伽哲學就成爲一般哲學家都熟知的名詞了。雖然在這裏，瑜伽哲學和佛典上所謂的瑜伽經乃是異其性質的，這一點，我們應該知所區別的；因爲瑜伽經不過是關於瑜伽哲學的一文獻，而瑜伽哲學，則是概括印度六派哲學的根本思想，是瑜伽哲學之不能和瑜伽經同視，很是顯著。

但所謂瑜伽，其意義究竟怎樣？關於這層，我們必要明白，瑜伽“Yoga”或“Yoga”這一名詞乃是由英語的“Yoke”而來的。這“Yoke”又與“Yogi”相通，其解說在一般學者多不一致，惟是以解作「束縛」之義，或「節制」的意味，則爲中肯。此外，又因瑜伽修士持有憑意志力來支配自己的身體和精神的觀念，所以更有解釋

爲「協力」或「結合」的意思，這又是一說。質言之，瑜伽的大意，要不外乎上述數個定義，殆可確認。

更考瑜伽哲學的演繹，牠是有兩種形式，一是屬於精神的，（詳述於上篇）一是屬於實踐的（詳述於下篇），兩者總合起來，乃成爲一部印度瑜伽哲學之呼吸科學的大全。

實際上，瑜伽的修業法，並不是純粹單一的，牠是有多種區別的，如瑜伽派，吠檀多派，禪宗，真言宗等宗派，都是有其顯著的分野。但普通所謂的瑜伽之修業法，殆多指瑜伽派而言。說到瑜伽派，其中有一種稱爲八支實修法，乃是由支配身體的始初階級以至靈的發達的最高階級，共分做八個階段，這種八支實修法確爲瑜伽派的基本方法，在這裏，是必要加以探討的。茲就其所謂的八階級概括的略述於下：

一、 禁制：殺生，妄語，偷盜，邪淫，貪慾 〓 這五者不獨在平時是不可有的惡

事，即在修業時，也爲一種非常的妨害，所以必須盡量的把牠戒除。

二、勤勉：清淨，滿足，苦行，學論，念神——這是整理精神活動所必需的。

三、安住——此即所謂安住不動的姿勢，爲瑜伽修士運用坐法時必不可少的一種姿勢。

四、調息——這一步工夫乃是整理呼吸的手段，在原則上實爲瑜伽修士的根本方

法（在下篇當加詳細的說明）。

五、節止——這是節制五官的妄動，有超越外界的刺激之作用。

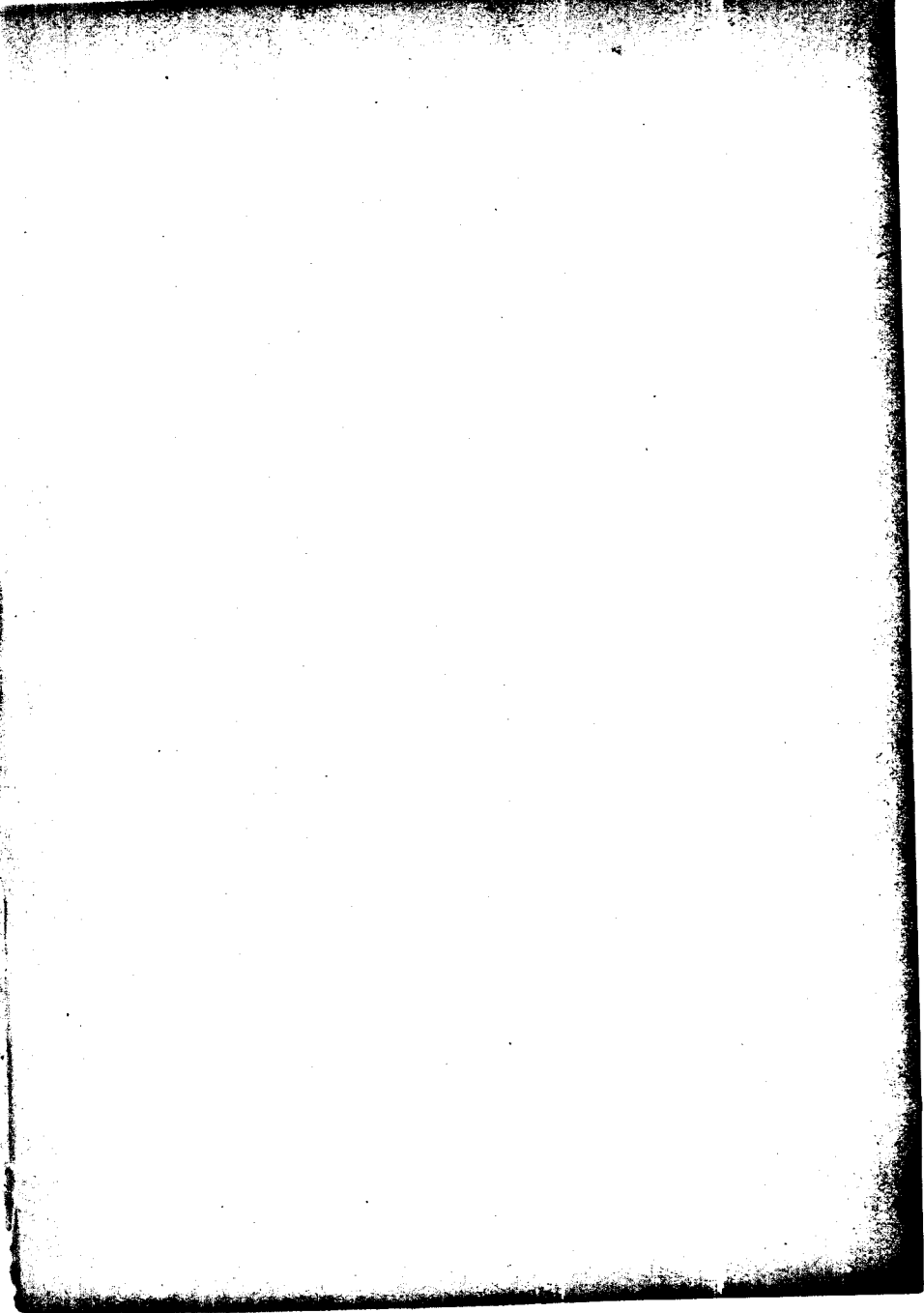
六、執持——把注意力集中於呼吸或鼻端和丹田，使雜念鎮靜，這也是一種必要的方法。

七、坐禪——在此階段，可達到無念無想之境。

八、三昧——這是瑜伽最高純真的解脫境，一般瑜伽修士藉此能悟知清淨常恆的自我。

如上所述，就是瑜伽的八支實修法。這八支的方法中，以第四的調息法為最根本的工夫。蓋呼吸不僅是對於人的生命之長短有莫大的關係，即人體在平日的健康和衰弱，也都是由於呼吸的調節而決定，所以如欲促進身體的健強，自非努力於調息法的修養不可。要言之，調息法乃是一種瑜伽呼吸科學的施行法，也就是瑜伽修業法的根本功夫。

本書為提供瑜伽呼吸科學的運用起見，特闢上篇為哲學篇，敘述瑜伽哲學的原本原理，同時又闢下篇為呼吸編，對於瑜伽的呼吸法詳述無遺，這樣我們如能熟讀此兩篇，則不難窺得瑜伽呼吸法的三昧，並瞭解瑜伽哲學之基礎形態，自不待言。



上編 哲學篇

第一章 唯心論與唯物論

開宗明義第一句話，哲學是一種研究甚麼的？牠是以何者爲其研究的對象？這個問題，簡單地說來，那所謂哲學，乃是認識上的根本之研究。詳言之，哲學就是研求宇宙間森羅萬象各個現象的根本原理，及統合吾人所知的境界全體的理知。換句話，哲學即是研究事理的根元，探討統一的認識的一種學問。

關於哲學的研究，從來一般哲學者，都有其各自的論調，不相一致，但其最後的歸納，要不外乎唯物論和唯心論的兩大派別，這是可以容認的。說到唯物論和唯心論，當然是涉及物質和精神問題的探討，實為哲學上最難解決的一件論戰。縱然在今日科學非常發達的時代，這個唯物和唯心的問題，仍是不能獲得一個適切的結論，反而有使其論爭點愈趨於偏頗的遺憾，這確是近世哲學上的一種隱憂。

攷哲學思想的演繹，其最初殆多是偏重於物質的，故物質思想的流毒，乃有今日的發達。從事實上觀察，其唱導唯物論最初的，當推英國的邊孔氏，意大利的雅里列氏，和法蘭西的德卡路托氏三人為代表。在這裏，把這三人的思想概括的說明於下：

我們都知道邊孔氏 Bacon Francis (1561—1626) 在近世科學史上是佔着非常重要的領域的，一般史家都把他稱為科學唱導的始祖。他對於科學的供獻，就是「歸納的研究法」之發明，此項功績是使他成為科學界的主因。考他的主張，謂

自然界的一切現象，始終都是依着因果的關係而發現的，在原則上是可依機械的方法去予以說明的；換句話，即是蒐集自然界的諸多現象的經驗和事實，把牠歸納起來而加以研究，這就是他的歸納法之大意。

其次，雅里列氏 Galilei Galileo (1564—1642)，他是近世自然科學研究的一個倡導者，他的論調，是主張以數學的法則去理解一切宇宙現象的。蓋他認為孔氏的歸納法，其對於自然現象不能應用數學的方法去加以分析，這是一個缺點。所以他說吾人的經驗物體感覺性質，不過是吾人的主觀；申言之，乃是一切物理現象，其物質與物體之間的運動關係，是要用數學的說明，方能理解。這種見解實是物理上之數學的運用的發明。

說到德卡路托氏 Descartes Rene (1596—1650)，他是近世哲學唯理派的始祖，並且是提倡物心二元論的著名的學者。他認為精神的現象和物質的現象是絕對各異的，所以精神現象不能用物質來予以解釋，而物質現象亦不能用精神來加以解

釋，這就是精神和物質乃是有根本的差別的緣故。因此他說自然現象是與精神相獨立的一種純粹物質的現象。由德氏的論點看來，可知人類在日常所經驗的一切現象，都是脫離精神而自行獨立的一種物質現象，其所謂精神祇不過虛有其名的東西，自不待言。但德氏在他一方面，深恐其論據之不能完全，故另外確認人類的生活現象則屬精神的發動，誠不免是一大怪事。

根據上述三個學者之思想的傳播，影響及科學方面，遂早已有輕視精神作用，和排斥「精神目的觀」之觀念發生，同時不論對於一切現象，都祇依着唯物論的，機械的，和數學的三種法則去加以考究，這種形態，殆是極端爲此種唯物論的思想所暄染而無疑。

但是我們運用那唯物論的，機械的，和數學的三種法則，是否果能說明宇宙間的一切現象而毫無障礙呢？這就成爲一個難於解答的問題了。在這裏姑用一個比喻來說，譬如：有一個獵師，他爲着要謀自己的生存，不得不帶着鎗械到山野叢林中去

打獵。不用說，當他攜鎗向山野出發的時候，他的心裏是祇存着一個獲得獵物去販賣的目的。但他到了山林中看見了一隻雉，他就向牠開鎗射擊，這時他已轉變為一個打擊的目的。要是那隻雉不幸被他射中了而墮於地下時，他就指示他的獵犬把牠啣回來，這時又產生一個拾取的目的。像這種種由精神觀念所發生目的，斷不能謂為那獵師的各個行為，僅是屬於機械的發動，而毫無精神作用參於其間，自很明顯。由是觀之故此種現象，若單依邊孔氏，雅里列氏和德卡路托氏的方法，去加以說明，而想獲得圓滿的結論，自是絕不可能，殆無容疑。

職是之故，在這裏，乃有祝蘭克斯氏 *Geulincx Arnoih* (1624—1669) 的「機緣論」之出現，以解說精神和物質的關係。他認為德卡路托氏之不能說明精神和物質的緣因，是在否定精神和物質兩者之有相互的關係。於是他更進一步的說：大凡吾人有思想行為的時候，唯有「神」乃能使吾人的身體活動，所以吾人在發生行動時，其精神實已受「神」所使動無疑。質言之，「神」猶如在精神和物質間的一個

介紹人云。這就是他的機緣論的大意。惟是所謂「神」，究竟是一件甚麼東西？這一個問題，祝氏並未加以詳細的說明，未免是一種莫大的遺憾。

其後，有斯賓諾薩氏 Spinoza Baruch (1632—1677) 出，其所持的學說，較諸機緣論更屬進步。他的論據，是說宇宙的根本觀念，是屬本體 (Substanti)，不論是精神或是物質，都屬於這個本體的兩方面。此種情形，恰如一張有凹凸的紙，在表裏看來，雖有凹凸的不同，然實際上則是原屬一體，祇不過有兩面相異的觀察不同而已。要之，精神和物質，並非形成爲因果的關係，兩者實有不可分離的密切的聯繫，所以絕不能使其強呈各別，很易明瞭。斯賓諾薩這種學說，一般哲學史家都把他稱爲物心相應論。

自斯賓諾薩之後，更有來保尼氏 Leibniz Gottfried Wilhelm (1646—1716) 唱導一種所謂調和論出現，其論點和物心相應說稍異其趣。調和論是認實在本體爲多元的，且具有各個活動之力的，而那各個活動則稱爲單元。這種論據，一般多用來

調和機械論和目的論，頗爲當時所認可。

迨十八世紀中葉，漸有唯心論者相繼輩出，其中最著名的，則爲弗特、謝陵克和黑智兒三人，此三人實爲唱導唯心論的鉅子，茲把其思想提述如下：

弗特 Fichte (1762—1814) 的主張，是認爲事物的根本都屬自我“Ich”，這自我就是自身的活動，但其活動並不是分爲我（精神）與物的兩種區別，牠是確認我與物有一體的維繫的。所以縱使是「物」的方面，也並非直存在其物，而是由於自我的發動而生的；換言之，即是最先有自我以認定自身的實在，從而明白「物」不是自我，而爲非我。由這樣說來，可知事物的根本結局，要不外是自我的心與心互相的作用，自無容疑。

謝陵克 Schelling (1775—1854) 則更進一步地主張，自我與自然爲同一性的（Identität），並且所謂事物的根源，必要在絕對（das Absolute）上求之，纔能獲得認識上的結論。這個絕對是沒有主觀和客觀之分的，所以我與物也沒有甚麼差別。一

言以蔽之，這個絕對乃是永遠運動的過程確是無可諱飾。

至於黑智兒 Hegel (1770—1831) 氏，他是集諸家所持的議論之大成者，其論調尤屬精進。他說，宇宙的窮理是屬於一種理性的，這個理性的自體能發展精神，而宇宙間的一切現象，都不過是這理性所發展的形態。申言之，即是精神與自然並不是二元的存在，而是隸屬於同一理性之一元的發展而已。譬如從主觀方面去觀察，則為精神，而由客觀方面去觀察，即為自然（物質），是主觀和客觀，僅為其唯一的區別，概可想見。我們觀察黑氏之說，與祝蘭克斯氏之說，大致頗相似；但理性說如依黑智兒的辯證法則更有發展，這確是他的貢獻的特徵，是不難從其學說中窺得的。

在黑智兒以後，唯物論的學說又呈活躍，一般反對唯心論而偏重唯物論的學者又相繼輩出，一時稱盛。但這時期的唯物論者的思想，較諸以前的唯物論更趨於極端，他們對於一切宇宙的窮極問題，都堅決地激烈地以物質為依歸，甚而固執地武

斷精神也是物質的附隨物，牠是依細胞的集合而產生的，所以在本質上，精神決不能和物質相分離的，牠完全沒有一種可以存在的獨立性，這一點，是不能否認的。在這裏，他們更引一種事例，來作為論證：我們對於精神這一件東西，要是果認為是有的話，那末我們把一個人的身體施行解剖，從其頭部四肢順次地詳細分析起來，使成為所謂八百萬餘個細胞，這時那個人難道還會有精神存在着嗎？當然這種理論的根據是不能成立的。此外我們又攷察地球，知道地球在最初，是沒有今日這樣的溫冷的，牠是在極高的熱度中活動着的，這時一草一木都毫無存在，其後漸次冷卻，於是就有動植物的產生，可是在這狀態下，所謂精神的東西究竟在那裏呢？如果說精神是有存在的，那末當動植物未生的時代，精神又在什麼地方呢？但反過來，在精神尚未發生的時代，而物質則已存在，這是誰都不能否定的。由是觀之，我們更可確信，物質乃是一切現象的本源，自無容疑。

如上所述，就是最近唯物論的見解。在這裏，我們若細細地加以考察，則此種

唯物論的主張，雖似乎不無至理，但到底是掩飾不了牠自身的缺點，這是應該明瞭的。至於這個缺點的重心，乃在毫不顧及精神作用的真義，並且其於精神作用之真義的理性也無相當的說明，這實是一種莫大的遺憾。

更退一步說來，假使宇宙間一切現象的本源，姑認為宇宙間的一切現象的本源，乃屬物質，是人類精神當然也是依物質所產生出來的東西無疑。可是物質是怎樣產生精神的呢？這一個問題，一般唯物論者始終沒有給出正當的說明。實際上，這決不是他們的見識所能解釋的，這是可想而知的。

於此我們便可知道唯物論的主張，到底不能自圓其說，使人不無疑義。因是在這裏，又有學者葉賓賀 Ebbinghaus (1850—1909) 出而提倡一種所謂精神物理併行論，以補救其缺憾。至於這精神物理併行論，較諸純粹的唯物論，當然來得穩當得多；牠的主張，就是確認精神作用與物理作用之間，並無什麼因果的關係，在原則上，精神作用與物理作用本是相對地進行的，兩者都屬同一格，毫無依附的偏重的

傾向的。從這論點看來，又可知唯物論者有自知之明而不得不讓步了。

綜上所述，唯物論和唯心論兩派的學說，由於彼此的意見之各趨極端，乃成爲兩大陣營的對壘。於是各本其派別的立場，互相駁斥，猶如冰炭之不相容，論戰迄無已日，遂使數千年來的哲學，直至今日還不能獲得真理的結論，良深浩嘆。雖然，我們考察唯物論和唯心論兩派的演歷形趨，概有其時代爲背景，這一點是應予容認的。蓋當十八世紀以前，一般人都沉醉於精神萬能的時代，所以唯心論遂成爲當時哲學上的研究對象；迨十八世紀以後，物質文明已有相當的開展，一般人正熱中於物質科學的闡明，因而唯物論在哲學上便佔據着優勢的地位了。由這樣看來，我們可以明瞭，不論是唯心論或唯物論，其自身原沒有評價的，祇是維繫於時代的需要，而使牠有適應之感罷了。

明乎這層，那末在現今的時代，究竟是需要唯物論呢？還是唯心論呢？這個問題的解答，毫無疑義地是以唯心論爲依歸。蓋我們睜開眼睛觀察今日的時代，所謂

物質文明殆已發達到極點，一切物質的流毒已顯著地暴露出來，人類對於此種不景氣，實已感到非常的恐慌，他們莫不想求一個應付物質侵害的方法，以挽救生存的危機，於是他們不得不需要精神文明的展拓了。職是之故，現代的唯心論便適應了此種目的，而突呈勃興的趨勢，其在未來之膨漲的形態，猶如物質文明時代的唯物論一樣，亦不難想見。

還有一點，我們必須明瞭，唯心論之所以爲今日人們所需要的緣故，就是因爲現代人覺悟到精神是萬有現象的根本，而否定了物質根本之說。申言之，一般人們都知道宇宙間的森羅萬象，決不能謂爲好像從一個有生命的怪物或無生命的怪物所一氣產生出來的。如果把宇宙現象依這樣來解釋，那就不免是大錯。因此我們對於追求宇宙之秘密，在哲學的理解方面，非得依唯心的觀念下以探討不行。換句話，就是應認精神爲萬有現象的根本，這樣去理解哲學，方屬正道，這一點，是不能忽視的。在本書中，所謂瑜伽哲學的主張，也就是持着同樣的見解的，茲把他的哲理

思想，依次順述於如下各章。

第二章 瑜伽哲學中心主張

什麼是瑜伽哲學的中心主張呢？在這裏，我可回答一句，瑜伽哲學的中心主張，乃是容認萬有的根源，爲「唯一的實在」；宇宙間的萬有現象，都不外是這個實在所演繹的種種形態而已。詳細地說來，不論草木動物以至人類，其所以能呈顯各異的形象，都是根源於這個實在，方有客觀上的物類反映出來。要是沒有這種實在的活動，那一切東西便都失掉牠的根本存在的價值了。由是觀之，可知實在之於萬有，確爲根本的維繫，自不能加以否定。

但所謂「實在」，究竟是件甚麼東西呢？依瑜伽哲學的觀察，乃把牠叫做「精神」，或稱之爲「靈」。這個精神或是靈，其本質是有絕對性的，因此在闡明上是很感不便；蓋以「絕對」是超越一切的，斷不能憑個人的平凡的經驗，可向牠探測

的，所以如欲給牠解說，就非容易了。在這裏，我們祇要把牠看做宇宙的生命和宇宙的存在真髓就行。

申言之，這個絕對——宇宙精神或宇宙靈——，乃是超越一切屬性而遍滿於宇宙的，牠不時地在這宇宙中活動，一待歸宿於萬有的物質之間，就成爲生命，而具現出一種現象來。譬如歸宿於人，便成爲人的生命，而呈顯一種人的現象；若歸宿於動物，則成爲動物的生命，而呈顯一種動物的現象。此外，即推而至於植物，亦是這樣。要而言之，不論一切東西，如果有「絕對」歸宿於其間，那其必有生機的發現，殆是毫無疑義。在這裏，我們可舉近代的無線電之譬喻以明之：誰都知道電波是滿布於空中的，其爲物也，目不能見，耳不能聽，但一通過受電機，牠就會發出聲音來，以娛人的感官，實是非常靈妙。此種情形，恰和宇宙間的靈的具現相同。蓋宇宙間的靈波恰如電波，動植物則猶如靈的受電機，當動植物一旦感應到靈的歸宿，而發生生機的現象，正與無線電的受電機接到電波發出聲音的情形極相類

似。職是之故，我們可以說，電機的聲響現象是發源於電波，而萬有的現象，則是根源於靈氣，這個相對的論斷，乃是無可疑義的。

雖然，如上所述，一般人對於宇宙之靈的歸宿於萬有中而生出有機體的生命，都取加以是認，但現在假如說萬有中也有無生命的無機物，那他們就不免懷疑不決了。其實此種疑點的形成，概為通俗的膚淺之見所誤，若是精密地對於宇宙間的萬物考察一下，那其都有生命之一點，是不難認知的。關於這層，據印度加爾各答大學的教授頗斯氏的論點闡明如下：他說，金屬的礦物，實際上亦有一種應答的作用，並且和動植物的應答作用非常類似。同時他更用一個極精巧的計量器，施行種種的試驗，以求獲得最精確的實證。在其紀錄中，最有趣味的試驗，就是鐵的反應，牠也有所謂如人體的疲勞、病患、受毒等諸種現象，此種發現，委實是一種奇蹟。不過這種無生命的無機物的演繹，在無機體上而言，乃稱為物理的作用，如在人體上看來，則就稱為生理的作用，這殆是其唯一的區別，是不得不充分地明

瞭的。

根據頗斯氏的考察說來，可知大凡物類對於外部的刺激而有反應現象的，就能證實牠是有生命的存在無疑。惟是動植礦三種物體的生命的存在，有顯現和潛在的區別，因此一般人有昧於客觀的認識，往往不免多所懷疑，這也是必然的事態。其實，此種生命存在的現象，在靈的立場看來，原無足異，關於此，祇要對於靈的絕對性，獲有充分的認識，就能理解。

現在我們更就「無機物能創生生物」之說加以論述，以明靈的最妙之奇蹟。一般現代的科學者，聽到無機物能創生生物之說，大概誰都要否認的罷。其實這並不是不可能的，譬如試用一支試驗管，內中盛滿了水，加上極高的熱度，使水中存留着的細菌都歸於死亡，於是就把牠密封起來，這樣，其管內應該是永久不會發生任何的生物了；可是實際上並非如此，那試驗管中的水，經過兩三個月之後，仍有生物發生。這種事實，據一般科學者看來，當必認為一種奇妙的神秘現象，而把牠歸

入於不可思議的範圍，是很難下以解說的。不過這種「無機物創生生物」的事態，在瑜伽哲學上，是容易提供出一種答案的。因為瑜伽哲學認為試驗管中的水裏頭，是有宇宙的靈氣存在的緣故，所以不論加以怎樣的熱度或任何處置，對於靈的生命力都不會發生影響，牠仍能於無形中生出一種新生物來。惟是此種靈氣，因其在宇宙間的一種自然的生機，故並非是一般膚淺之見的皮相論者所能窺得其祕密的，這一點，殆是造成一般科學者的屈解的主因。

要而言之，宇宙間存在有一種靈的實在，牠是一種創造生物和創造事物的動力，世界上的萬物都是依着宇宙靈的創造意志纔能顯現的，所以宇宙靈實可說是創化的主宰。但是宇宙靈的創造意志支配着萬物，使其發生顯現的運動，並不是凌亂地毫無順序的，牠的本體確定着一種自然法則，而是依着這種自然法則去活動的。例如太陽的創化，地球循行於太陽的周圍而成春夏秋冬四季的氣候，同時地球上的生物又適應其四時的季節而生存，這種種現象都莫不是依着宇宙靈的創造意志之自

然法則運行的。由是觀之，我們可以確認萬有的發生運動，自始生乃至發達都是有統一的順序的，並無凌亂衝突的弊害，也不會中途發生阻礙，這是不難見到的。

概觀上述，瑜伽哲學的主張，似與其他學者所主張的單元論不免有點相同，蓋單元論也是容認各個單元為宇宙靈所創造的，這樣兩者的論調，豈不是無所區別了麼？不，單元論和瑜伽哲學的主張，實際上是異其旨趣的。因為單元論雖是認各個單元都具有宇宙靈，但各個單元的宇宙靈是各自獨立的，換言之，就是各個單元的宇宙靈，彼此毫無融合一致的關係的。不過此種論點，在瑜伽哲學便不以為然，瑜伽哲學乃認各個單元的靈，從外面看來，雖各呈根本差別的現象，然在內面而言，則各個單元的靈，都是發生於一個宇宙靈，所以各個單元之間，都是有相互融和的一致關係的。更申言之，宇宙萬有的各個單元的生命勢力和心意等，都不過是創化於同一的宇宙靈，所以宇宙的靈，實可說是普遍的；而其普遍的生命，則是根源於唯一實在（宇宙靈）。由這樣看來，可知瑜伽哲學的思想，較諸單元論實高超得多，

那麼瑜伽哲學和單元論的異同及其價值之判分，自不難認知了。

第三章 瑜伽哲學的心意識

上章所說的唯一實在——宇宙靈，究竟是甚麼？又其構成生機的物質，並司掌運動的勢力，及制定勢力的意志，形成意志的本源等是甚麼？這個問題，在一般唯物論者答來，必定是以物質的依歸，殆是可以想見的。但是實際上，對於窮究其根源的探討，而以物質來解說，那是絕對不行的。在這裏，我們僅舉一例以明之：我們大概知道近代科學的供獻，能把物質分析成爲各個原子，更能把原子分析成爲各個電子，可是對於電子就無法再使其分析，其意好像認爲電子是一種依電氣的勢力所形成的根本原子了。由這樣看來，電子以上的物質究竟有否存在，電子的發生，是否爲一種非物質的「勢力」所創化，這就不得不成爲一個疑問。要是電子的本質是維繫於「勢力」而來的話，則就「勢力」說來，牠必定有一種運動無疑。不過這

個運動，又不可不有一個支配者從中指揮牠，纔能發生適當的活動，這也是必然的事態。考所謂運動的支配者，當然不是隸屬於物質，而是一種「心意」的無形作用，自不待言。至於這種無形的心意作用，詳細地說來，乃是爲着自己的顯現，而創造勢力的，更依其勢力的活動，就能使物質產生種種的變化，是電子的形成最初也是依着這種法則而演進無疑。那麼電子的本質並不是物質，自然不言可喻了。

質言之，瑜伽哲學對於物質勢力和心意的演繹，其根本乃認爲是由唯一實在——宇宙靈——所發動的。詳言之，即最先是把普遍的心意創化出來，次則發生勢力，最後纔產生物質，這是其一定的順序。職是之故，我們可以認知宇宙靈不是物質也不是勢力，而是一種無限的心意蘊蓄着向外發動的根本動機而已。

但上述的瑜伽哲學之心意說，與歐美學者所唱之機械說，是大異其趣的。蓋瑜伽哲學認爲形態，乃是屬於心意的產物，申言之，就是一切進化的背後及其過程，必先有心意的發動，纔能獲得具體的演進。所以心意實爲進化的原因，並不是屬於

在後的結果，這是很易明瞭的。譬如有一個雞卵受着一定溫度的時候，不多幾天便孵化出小雛雞來，於是更由雛逐漸生長，而具體完成一隻母雞；這種情形在歐美學者的觀察，當然認為是由於機械的結果所使然，但由瑜伽哲學論來，則認為是屬一種心意的原因（不是人的心意，乃指宇宙的心意而言），而且此種心意完全是站在形態發生之前所顯現的。關於這樣的論調，我們又可確認為一種心的創造說。

所謂心的創造，乃是否認宇宙的創造為出發的，亦不是屬於機械的作用，而是在心意的發動之上的。因此宇宙萬象，可說是在絕對者心意中的一種心的形象，或是思想的形象；換言之，宇宙萬有，乃是存在於無限的心意之中的思想的形式。由這樣說來，可知宇宙萬象是依無限的心意而存在的，同時牠又是存在於無限的心意之中活動的。這種主張，就是心意說的概念，為研究瑜伽哲學者所不可漠視的。

第四章 瑜伽哲學的進化觀

瑜伽哲學的進化觀念，乃是維繫於心意說而來的。申言之，瑜伽哲學認為進化的程序是先由癡達(Chitta)——一般心意的原理，而後產生布拉那(Prana)——一般勢力的原理，再由布拉那進而演繹出阿卡撒(Arkasa)——一般物質的原理，這樣依次臻於最普遍的發展，殆是一般的形式。但在瑜伽哲學上，尚有一個叫做「大內捲」的說法，這對於其進化觀上也是不可少的必要動力。考「大內捲」的本義，簡單言之，即是「胎藏」的意思，在進化的立場說來，便是由單純而到複雜的一種過程。換句話，乃是宇宙靈起初是胎藏着一種心的形象作用，由這心的形象作用，而後即成爲心意基本的創造。在這裏，我們要知道，原始絕對者(宇宙大靈)冥想着創造的作用，就造出一個普遍的心意的本源，其後便產生心意一般的原理，由此原

理，乃順次生出勢力（靈氣）和物質，這其間的關係便是大內捲的必然的結果。是故進化之先，大內捲爲必然的過程，殆無容疑。

萬物各別的自我，因爲有了進化原力的內捲，纔能不絕地向上進化。在其進化的階段中，先由高等一般的心意，漸漸下向而到最低的心意。更經過很多的階段，乃作一種下向運動，這種下向的原力，就是給高等的原力所內捲，換言之，便是由勢力而生物力的一種下向。此種下向至最低的地步時，即行停止，在這時其被生出的物力，又發生一種上向運動，這才是進化的開始。但上向運動的進行乃是永續的，其起初是發動於原理分裂與個體創造，而至個體完成時，其上向運動仍是繼續不息的，直到心靈發顯的時候纔止。

論究進化的目的，乃是欲使各個的自我，達到與實在者有意識而毫無迷惑的程度。換句話，即是各個的自我，求能夠意識達到存在於自己內的靈與自己的肉體發生一種靈妙的關係，以促高等靈通地位之具現。譬如現代某一部分人所能運用的透

視念寫等靈妙作用，在進化的目的，就要使牠普遍化起來，俾成爲一般人的屬性。

瑜伽哲學在前數世紀所高唱的進化，是要使人類進化至超人類，由超人類更進至神格，更由神格進於超神格，最後復由超神格進而至於最高的地步，這種進化說，不過是指其極端而言。其在普遍一點說來，則不外使有生命的物的進化臻於能與宇宙靈相通的地步就行。

雖然，一般人對於此種進化，在人類方面欲以短促的時間就能達目的，多不無疑義。其實，這種思想，殆屬過慮。蓋瑜伽哲學所主張的進化，與普通所謂的進化，其必須經過悠久的時代，方能演進至某一階段，這是大異其趣的。我們對於瑜伽哲學上的進化，祇要能夠努力實修，則祇消半世的時間，就能如願以償，其實證是很易看見的。

第五章 瑜伽哲學的再生論

靈魂再生的觀念，不論中外古今，一般人都具有此種理想，所以牠並不是現代纔發見的人生問題。

考宇宙靈之依附於人的肉體上面，大概好像是暫居於一個別墅一樣。要是其所依附的肉體一旦滅却，那猶如其別墅已告坍塌，這時牠就從這個別墅喬遷於別個別墅，仍舊是營養其自身的活動。由這樣看來，可知肉體縱有毀滅，而靈魂則決不消亡，牠仍能移轉其依附的對象，為永恆的存在，自不待言。此種靈魂依附的移轉情形，在這裏，就稱之為人的再生。

至於再生的事態，在人類的日常生活的經驗中，往往屢見不鮮。譬如一個人生平未曾到過的地方，其心靈中一時會發現出來；或是從未做過的事情，突然也會記

憶起來，此種恍惚的情形，就是前生所遺下的經驗，在今生尚有多少的記憶殘留，故能發顯出來。此外，又如神童和特殊的天才的人，其學識才力，並非由相當的學習和時間所積蓄而成的，這種事態，也可歸於前生的學力所遺傳來解釋。要之，這種種神妙的事情，就是再生的實證，不過一般人由於認識的淺薄的緣故，往往不明其真義，而加以忽視了。

但再生的事情，在瑜伽哲學論來，則謂為僅是依一種羯摩法則的發動所致。所謂羯摩，猶如歐美哲學者所稱的精神因果的法則。但在佛教，則稱為「業」。一般僧侶們口中常說的前世的惡因乃成爲今世的冤業，這就是根據羯摩法則而演成之不可避免的必然的結果。

在這裏，我們對於瑜伽哲學之羯摩發動提出一看，則有如下所述的二種形式：

- 一 現世人類的日常生活所顯現的羯摩，乃是前世造成的結果。
- 二 現世人類的各種行爲思想等蓄積的羯摩，則是來世發顯的原因。

從上述兩種羯摩的形式看來可知佛家因果報應之說，原非出於賞罰勸戒的意
思，而是一種必然的結果，自無容疑。譬如依第一項所說，那現在享受幸福的人，
就是宿於他肉體的靈，在前生蓄積善果所致。又如一個非常溫和善良的人，在某日
突然會被暗殺，這就是由於他在前生的靈積下許多惡果所致。又依第二項說來，那
末一個人今世如能積善造福，廣施功德，則其來世必定獲得善果的報應；反之，要
是今世爲人，無惡不作，種下許多冤業，那其來世便嘗着惡果的報應無疑。要之
「欲知前世因，今生受者是，欲知來世果，今生作者是」，前世今生與來生，都是
受着羯摩法則所支配的，是可見羯摩法則之於靈魂再生，實有最密切的關係。

如上所述，可見靈魂亦應有進化的開展，俾能達到盡善的地步。職是之故，靈
魂不一定是憧憬於地上，而亟待再生的出現，牠於必要時，自可停留於宇宙之間保
留其再生，待到美善的時候，並找到一個足堪依附的生命體然後乃望再生，這也是
容許的。這樣一來，靈魂不時地在向上進化，那其未來所依附而生的人類，較諸今

日的人類，自然進步得多，當不難想見。

第六章 瑜伽內觀法

在上章我們已明瞭再生和羯摩，是有不可分離的密切關係的，兩者是報應人的是非善惡而成爲一種自然的法則，所以可確認牠是一種保攝自己心意的必要的訓練。但此種訓練，在瑜伽哲學，則稱之爲「內觀法」。關於內觀法的實習，其方法有如下所述的各項：

一、自己應使心身安寧，極力避去外界的一切影響；但是也不必強加抑制，以免發生焦燥的慮念，祇要任其自然就行。這樣，當時心意雖猶如被鎖的猿猴一樣，不免發生跳動，但不久，牠就會自行靜止，以受人的支配了。

二、這時心境已安然沉着，應思想自己的靈和宇宙的靈乃是相互合致，不能分離的。同時又當默念着和肉體離却的真我，是不朽不滅，仍然獨立存在的。照這樣

的冥想，不停地注念爲妙。

三、最後應該對於萬有一體觀，力加垂注；換言之，就是認爲一切生命都是與自己有密切的關係的。這樣的思想，必須專心集注，俾促進心的統一狀態。

但在實習上述的方法之時，其須注意者，乃是身體必要處置於安逸的位置，並要保持最安穩的姿勢，同時注意也不可稍呈分散，是爲至要。申言之，卽是全身的筋肉應使其緩和，神經不可緊張，坐着的時候，以能感到愉快爲妙，切不可有使心意搖動或是被衣帶束縛而惹起刺激的事情發生。這種姿勢安排得妥當後，便開始運用冥想，不久遂能發見其功效。實言之，此種心境安寧，和注意斂收的工夫，實爲初學者於實修之前必要的工作，是切不可加以漠視的。

上面所說的內觀法之實習，在起初施行時雖稍感困難，惟是逐漸加以練習，經過相當的時間，是必能見諸成功的。到了這個地步，修練者的心境，安如泰山，對於人生偉大的靈力，已能獲得實際的運用，這時無限的權威就歸入他的掌握中了。

綜觀各章所述，我們對於瑜伽哲學的學說和主張，大體可以理解。現在本書所欲着重的，就是瑜伽的呼吸科學，即瑜伽的強健呼吸法，當另闢下篇闡明之。尙望研究者依照其方法努力實修，俾獲得身體康健，促進心靈發顯的功用，以證明瑜伽呼吸法的價值之偉大，是屬厚望！

下編 呼吸篇

第一章 呼吸與生活

劈頭第一句，生命是絕對依據呼吸作用而支持的；換言之，呼吸就是生命，無呼吸，生命便難以繼續，這大概是誰都容認的。固然，高等動物的生命和健康，與呼吸至有密切的關係，卽下等動物，亦視呼吸爲生存必要條件；甚而至於植物的生命，亦賴呼吸空氣方能維持其永續的生存，這都是顯而易見的事實。

以人類生活而言，嬰兒一墮地時，便能吸取一股細長的息氣，但要榨取從吸氣所與生命的滋養物，牠遂暫時停息，同時一面啼哭，又能把氣息盡量的吐出，這樣一呼一吸，就形成一種呼吸作用。於是可知人類生命賦給與嬰孩的開始，就與呼吸發生密切的關係，自不待言。反過來，要是生命將與世脫離的老人，其呼吸就突呈短促，和生命活躍之人的呼吸，大異其趣，卒至喘息狀態，生命便因此告終，不復活動了。這樣，一個人從嬰孩時代的柔長的呼吸起直至老年將死的喘息，這一個經過，就是生命的過程。職是之故，我們可以說，生命者，不過是呼吸的連續，這當然是非常正確的。

考呼吸之於人的機能中，其任務大概是最重要的無疑。因為人體上的其他機能雖也有負非常之重任的，然其自身的存在根本都是依據呼吸機能而運營和活動的，所以牠們到底是次於呼吸的地位，殆不庸諱言。譬如人類要是暫時絕食，對於其生命，是毫無大礙的，他仍能營着機能的生活；但若呼吸一停，人體的則各種機能便

都連帶的停頓，而不得不歸於死亡了。

在這裏，呼吸不但對於人類的物質生活，頗佔必需；即對於活力的持續，疾病的免除，也為一種重要的素質。由這樣看來，可知正呼吸的習慣，與人體的健康，實有密切的維繫，可不待言。惟是，人類的呼吸作用，必要有「智」的支配，乃能使人體的活力和抵抗力增大，其生命更容易延長。如果呼吸作用，並未受過「智」的支配，那其活力和抵抗力必致減退，疾病遂乘機叢生，因此生命亦受到不良的影響，而呈短促，這殆是自然的趨勢，是不能倖免的。

但是現代一般文明人對於自然狀態之呼吸上的教育，往往多加輕忽而不知視為重要，這自是影響現代人的健康上的損失。在這裏，我們觀察現代的文明人，他們對於步行坐立多陷於不合法和不適當的姿態，遑論有自然的正當呼吸，其結果，遂至發生呼吸系的病症，屢見不鮮。但我們反觀那些下等動物和小兒或野蠻人，因其完全無知，發生這項不正呼吸的遺害病，則屬很少。由是可知現代人之發生呼吸系

病的害處反是被文明所薰陶而來。要是一般人來得野蠻一些，或許能使呼吸系的疾病不致流行於當世，亦未可知？

雖然根據一般科學者的學說，多主張人體的生理的健康，是與正呼吸成正比例的；但此外，其有格於物質的條件而導入不良的方向，也未嘗不是給予健康的一種影響。不過，比較起來，呼吸的運營，實為健康的支配者。而其他的物質條件，僅是一種微因而已。

至於瑜伽哲學之重視呼吸，其觀點較諸歐美的生理學者和衛生學者的探討更深一層。因為瑜伽哲學對於正呼吸不僅確認其有生理的利益，並且默許其對於人的精神力、克己力、洞察力和道德等，都有密切的關係。抑有進者，即是人的靈力發顯，亦是依呼吸科學的理解而增大其力量的，是故呼吸在人生中的地位，實有其無上的價值。申言之，瑜伽哲學所主張的呼吸，不祇是專依從來所稱的呼吸之物理的健康法加以討論，更推究那末為世人所知的印度瑜伽修士所行的呼吸法，而予以說

明；如怎樣運用瑜伽呼吸法以支配自己的肉體？並怎樣增大精神的能力？又怎樣去發達其靈性？這種種都是瑜伽呼吸哲學的論述之對象。

我們要瞭解，瑜伽修士（修行瑜伽哲學的人）對於呼吸的本體，是比較傍人認識得更清楚的。他們運用此種呼吸法以支配其自己的身體，使身體的某部分或某器官的作用加強，又能使活力（布拉那）增大，俾得逕至自己所欲達到的器官，或部位上面以發顯其功能。同時他們對於正呼吸之生理上的效果，亦充分明瞭。至於一般科學者所主張的空氣中含有酸素、水素、窒素等物質，以及空氣對於血液有發生酸化作用等事實，他們更是深知無遺，於此可見他們對於正呼吸之探究的淵博。可是一般瑜伽修士，對於呼吸僅僅能夠做到明瞭一點，實際上並不認為滿足，他們更要進深一層地探究到呼吸的神祕之靈化作用。他們認為人類的精神和肉體上的靈氣，乃是依律動呼吸，而興起自然調和的振動，所以對於自己潛在能力的開拓，委實多有輔助。又依其支配的呼吸，對於自身固勿必論，即對於他人的疾病，亦能收

獲治愈之效。此外，對於一切恐怖、苦惱和低劣感情也都能使其消除，殆有莫大的功用。

總之，瑜伽修士對於呼吸的認知，以及對於呼吸的運用，在原則上，都比科學者來得偉大，是我們對於瑜伽哲學的強健呼吸法，不得不加以重視，自不待言。

第二章 呼吸的生理

人體的呼吸器官，據生理學家研究的結果，乃是由肺臟及氣道所組合而成。茲把其生理的機構分述於下。

肺臟 肺臟位於胸腔與肋膜室之間，有左右二個，在心臟大動脈氣管所分之正中線的兩側各具一個。牠的本體是由動脈靜脈和氣管所組成；性質好似海綿具有多孔，非常柔軟，且富於彈力。其表面被一層強韌之膜所包蔽，這便是肋膜。肋膜當呼吸動作之際，能分泌一種液體，使肺臟和胸腔間膜的內壁滑潤，俾不致發生阻滯

的障礙。

氣道 氣道是由鼻內腔，咽頭，喉頭，氣管和氣管支所構成。當呼吸時，由鼻腔吸入空氣，其空氣一入鼻腔，就與在鼻內的粘膜相接觸，便轉成適度的溫暖，而後通入咽喉，由此更進而直入氣管。這氣管更分有無數的氣管支，可以達到肺臟，所以空氣便由氣管支而通至肺部。

除肺臟和氣道外，尚有一個所謂橫隔膜，乃是促導空氣入肺臟的一種機能。橫隔膜是一個扁平如帶一樣的東西，橫在於胸部和腹部之間，其運動和心臟一樣乃是自動的；但如果下以意使的努力，則可使其變為如半隨意的筋肉。橫隔膜的運動在緊張之時，其胸部和肺臟都呈膨脹，而空氣便由氣道便於直入於肺臟，反之，如果橫隔膜呈弛緩的時候，其胸部和肺便都起收縮，從而空氣乃從肺臟中被迫出來了。

不過由於呼吸作用，空氣在肺臟中究有甚麼現象和影響發現出來呢？關於這個問題，就不得不論及血液的循環作用。在這裏，對於何謂血液循環先有加以認識的

必要。我們要知道血液循環，即是血液由心臟流出，經過動脈和毛細管，再達到身體各部，而提供其活力養素，然後復由毛細管流入其他道筋的靜脈管，最後乃歸返於心臟，這就叫做血液的一循環。

其次，我們便可提出血液循環作用與空氣的關係，加以論述。大概血液流出於動脈時，色彩非常鮮紅，素質亦極豐富，含有供給生命的滋養素頗多。但當牠一度流過全身而歸返於靜脈時，顏色便變為暗濁，這是因為血液從各組織中吸取了老廢物所致。這污濁的血液，返歸心臟後，就至右心室，被壓而流至肺臟，於是與肺臟空氣中的酸素接觸，乃起一種燃燒作用，而那老廢物的有害素除去。這樣那被酸化的血液之素質再變為良好，色彩已恢復了鮮紅，其滋養素亦非常充滿，當牠輸入心臟，至左心室時，便再被壓迫而流至動脈，向全身循流不息了。

從上面所述的血液循環的現象看來，可知如果肺臟中沒有新鮮的空氣存在，那末，由靜脈流返的汚血，必無法使其淨化，結果一切血液中之有害的老廢物，便不

得不再循流於全身，以毒害各組織的機能使人的肉體蒙受大害，生命就非常危險了。不啻惟是，空氣的吸量要是不足，亦頗有害處，譬如在空氣稀薄的地方呼吸，必致影響血液的活動，結果便促成營養不良，疾病叢生，其體格不論何時都呈不健全的狀態，自可想見。於此可知呼吸與人體之健康，實有莫大的關係無疑。

分析地說來，大凡呼吸不正的人，其血液往往是缺少純粹動脈血那樣的鮮血，而呈一種青暗的色彩；關於這層，我們祇要從各人的面色加以觀察，就能知所判別。致其所以然的緣故，就是其血液從各組織中吸收了老廢物，歸返於靜脈而流入肺臟後，沒有經過充分的淨化，即又流至動脈而向全身循環，同時乃把那老廢物送還於各組織，因此就釀成營養不健全的疾病，自所難免。

職是之故，人體如欲求營養之得宜，必須對於血液的淨化深加注意。換言之，即是必要重視正呼吸的運用，是為至要。因為正呼吸能使血液在肺臟中與空氣有適當的接觸，這時血液中所有的不純淨之物，便易起酸化，被消解成為一種碳酸氣，

而排斥於體外。同時肺內容留着的空氣，除酸化作用之外，尚存有多少的酸素，以備分送於各組織，而興起人體的活力。於是不僅人的消化作用蒙受到良好的影響，即人的精神之煥發，亦由此而生，其效益實非淺鮮。

在這裏，爲對於呼吸的重要，求得深一層的理解，不憚煩瑣地更予以補充的說明。我們要明瞭大凡健全的身體，對於食物必有充分的消化作用，而後能收營養之效；反之，若消化作用不完全，其在營養方面必易惹起一種障礙，自不待言。不過消化作用之充分與否，全視呼吸作用之完正與否而決定；要是肺臟衰弱，不能運用完正的呼吸，則消化作用，自然非常衰退，從而人體也難有健全之望了。

關於正呼吸的功用，其最顯著的，乃是凡能實行正呼吸的人，很少會犯有感冒之患的。蓋以有正呼吸的人，其血液非常充足和良好，對於外界的氣候之轉變，有充分的抵抗力，故能使其身體不致受寒冷所侵襲，常保持一種健全的狀態。

此外，呼吸作用在人體的重要生命道程上，更有賦與內部器官和筋肉以一種力

的運動。此種功能，在一般科學者都是一致容認的；而在瑜伽修士，則對此尤加重視。他們認為不完全的呼吸或短淺淡薄的呼吸，僅能使肺臟的一部分喚起運動，至於其大部分的能力，即是支配人體各部分運動的能力，則完全消失；故此種呼吸，實最易召害，這是應該注意的。

如上所述，正當的呼吸與人體健康的關係，已可概見一般。現在更就歐洲最近中等學校以上的學生的死亡率予以統計，則其患呼吸器病的，實佔半數以上，殊足驚人。茲把其病名和死亡率表列如下：

呼吸器病	五四·三六
傳染病	一二·九八
消化器病	七·六〇
神經系病	五·四二
血行器病	一·二二

其 他

一八·四二

總 計

一〇〇·〇〇

從上列的統計看來，不用說，是呼吸器病的死亡率之指數為最高，其次當推傳染病，不過實際上，第二位的傳染病亦是由於口腔呼吸傳染得來的為多，至於其他一切疾病如消化器病神經系病和血行器病等，雖似與呼吸無關，然要是有正當的呼吸，則其病症是概可以避免的，所以亦不得不認其為隨着不正呼吸而來的疾病。由是觀之，可知上述的疾病之死亡率中，有百分之八十都是在呼吸上出毛病，殆不庸諱言。於此可見呼吸在健康上所居的地位，實掌握着支配生死的權威，確是堪以驚奇的事。

總而言之，呼吸是人體上的一朶生命之花，要是沒有牠，那人的一切都是完了，所以我們應該極端愛護牠，並知所保重，這樣我們纔能唱着生命之歌，向着進化的路上前進。

第三章 呼吸的神祕

呼吸科學，不用說，和其他的教理一樣有通俗的和神祕的區別；換言之，就是有外面的和內面的區別。前者乃屬於生理的範圍，後者則屬於靈理的範圍，這一點，是應加確認的。

現在本章所欲探論的，乃是專對呼吸的神祕一方面立論。我們要知道，不論何時代何國家的神祕哲學者，其對於空氣，殆多認為是一種實體（即原理），是一切活動力，生活力或生命力的發動機。是故他們對於此種實體如能修得一種靈妙的功能，往往祇肯祕密的傳授給其弟子，而不肯輕易宣示於外方。因此就造成呼吸的一種神祕性能，而為一般哲學者專心研究的對象。攷歷來一般哲學者對於呼吸的神祕理論，雖不無多少差別，然其重要的原理，總是以靈的數理和哲理為基礎，則是是一致的。當然瑜伽的教理亦不能例外，但牠是經過幾百年的史的演繹而完成的，

所以牠在神祕的呼吸科學之中，可說是一部超時代的傑作，實為不可多得的。

在這裏，我們論究到瑜伽對於呼吸的神祕所發之原理，乃是主張「布拉那」的學說的。所謂布拉那，原屬梵語上的名詞，其意義可譯為有至高力或絕對力。但在心靈學者解釋來，則對於布拉那，稱之為生氣或靈氣，而視為一種「力」的宇宙原理。大凡一切勢力，都是由此種原理所引出；更可說，一切的「力」，都是這個原理所表現的特殊形態。擴言之，由植物生命的最低形態，以至最高動物的生命，都有這種布拉那充塞於其間；換句話，在一切生命的屬物中，布拉那都有盡行發現，而不會消滅的。

抑有進者，布拉那更可說是萬有引力，電氣和一切力的總和，或是最高最低所有之生命的運動勢力等的本質。一言以蔽之，布拉那乃是萬有形態的靈魂，牠是具有普遍性的。

當然在空氣中，亦有布拉那的存在無疑。攷空氣所以能維持動物的生命，就是

由於空氣中瀰漫着很多的布拉那的緣故。如果沒有此種布拉那，我們縱使儘量的呼吸空氣，也是毫無裨益的。因為空氣中的布拉那，一方面促進酸素，去提供血液循環之用，他方面對於神經組織的活力，更使其強大，是故當空氣吸入時，酸化的血液便輸送於循環組織中，以增進並補充其血行的作用，同時更把布拉那送於神經組織中，以增加各部的活力，故人體遂得健強。關於此種布拉那的功用，一般學者稱為能動原理 (Action Principle)。於此可見牠的超越性能之一般。

從上述看來，可知人類不絕的呼吸空氣，就是不絕的吸取空氣中所藏的布拉那，自不待言。但布拉那在大氣中，亦有遊離的，其密度並不是一致的，大概越新鮮的空氣，含有布拉那的分量越多，所以我們欲吸取多量的布拉那，必須多吸新鮮的空氣纔行。

但是怎樣的呼吸，乃能多得新鮮的空氣中之布拉那呢？依普通的呼吸法，固然有時候也可獲得多量的生活力的，但如能運用正呼吸，即是瑜伽的呼吸法，那末其

所得到的布拉那的生活力，必然更多。不寧惟是，運用瑜珈呼吸法，其對於布拉那的吸取，還能確定一個一定的比率，以便獲得適度的分量。這一點，尤其是瑜珈呼吸法的特點，而為別的普通呼吸法所不及的。

我們運用瑜珈呼吸法，可吸得多量的布拉那，這時就以之貯蓄於腦髓或神經中樞，猶如電氣之貯積於蓄電池一樣，不獨能使身體各部強健，並且能增進腦髓的精力，和使潛在能力發達，以臻於靈力發顯的地步，獲益實非淺鮮。

不僅如此，凡蓄積有多量的布拉那的人，一旦於必要時，更可把其活力意識地或無意識地放射出來，與人接觸就能發生感應的作用。是故活用之其可作為一種治病法，自不待言。關於此，我們祇要觀察世上所謂的電磁療法，不外是根據這個原理而成，益可信實。

第四章 神經組織的機構

歐美的一般科學家，對於呼吸，祇是認為有吸入酸素的作用，以使循環組織發生良好的活動，此外對於其他的價值，殆是完全否認的。但是依瑜伽哲學的觀點論來，則呼吸除掉有吸收酸素以上的布拉那，使循環組織感受裨益之外，更能使神經系統的筋道感受影響，是可見瑜伽哲學之重視呼吸實超越於一般科學家的視察，自不待言。爲了這個緣故，我們在研究瑜伽哲學之呼吸法的立場上，對於此種神經組織的機構，實不可不有相當的明瞭。在這裏，僅以概括的筆調闡明如下。

我們觀察人的神經系統，乃是由兩大神經系所組織成的；其一是腦脊髓神經，又一是交感神經，茲把這兩大神經系分述於次。

腦脊髓神經系，占有神經系統中的大部分，乃是由頭蓋窩和脊髓所構成的，位於腦或脊髓所分出之無數的神經上面，這個神經系，實爲意志和感情統括動物生活

的唯一機能。牠的功能，專司視覺，聽覺，味覺，嗅覺，觸覺等作用，對於人體的認知工作，頗多供獻。

交感神經系，位於腦部腹部及背盤的上面，是屬於一種內部器官，具有支配生長和營養等無意識的運動之一種功能。詳細地說來，這交感神經系，是分布於脊柱側面神經節的二重連鎖與頭頸胸腹之間；其本身又有所謂神經節，乃是依纖維互相結合成的。這交感神經系，牠的性能有支配無意識運動的作用；例如循環，呼吸，消化等運動，便是由腦的神經作用，及到身體一切部分的一種傳達力，故可以說，交感神經乃是與外界交通的工具，自無容疑。但交感神經的此種傳達力，在歐美學者，稱之為神經力，而在瑜伽哲學，則把牠叫做布拉那的力。這種布拉那的力，其性質和速度，恰與電流相似，所以能支配一切運動的傳達，如果沒有這種布拉那的力，則心臟活動，血液循環，和呼吸等作用，便都要受到障礙而不行了。不僅如此，即人體所有的器官，亦都失掉其發揮機能的能力，而令人體的活動全歸於終

止，這時實可說生命已宣告破產了。由這樣看來，可知交感神經對於人體的貢獻，佔着重要無疑。

綜上所述，我們對於神經系統中的腦脊髓神經系和交感神經系的總體，已瞭如指掌無遺。現在應再把神經系統中的器官，提出加以說明一下。

一、腦 腦在神經系統中佔有大部分的位置。其本體有分做大腦和小腦的區別。大腦位於頭蓋骨上部之前方；小腦則位於頭蓋骨下部的後方。以作用而言，大腦是發現知覺運動的器官；小腦則是調節隨意筋運動的器官。

二、延髓 延髓是在小腦的前面，和脊髓的上端。腦神經即從延髓與大腦的分歧點上而分佈於頭部胸部和腹部等處。

三、脊髓和脊椎管 脊髓是神經系統的集合處；脊椎管便是蘊貯脊髓的官能。神經與身體各部發生交通的關係，就以脊椎為發動的起點。是故人體的交通情形，猶之電話一樣，蓋脊髓彷彿是電話的幹線，而分出的神經則如支線，至於腦，則

猶之電話的總局，三者相互合作，事務的進行，便屬可觀了。

四、太陽神經叢 太陽神經叢位於脊柱的兩側鳩尾的後方，乃是由白色和灰色的腦物質所組織成的，其本質大致與構成腦髓的物質相似。攷其所以取名「太陽」之義，乃是因為神經叢有向身體各部分放射出一種力，此種力具有像太陽一樣的照射作用，故名。這太陽神經叢在瑜伽哲學說來，確認其為布拉那的一大中心貯藏所，所以若能使牠的機能非常健全，則布拉那的質量，必能取之不竭，盡量的為人體造福，自無疑義。

第五章 鼻孔呼吸與口腔呼吸

從人的呼吸器官看來，不論用鼻孔或口腔都可施行呼吸，那末鼻孔呼吸和口腔呼吸究竟有甚麼分別呢？這在呼吸法上，的確成爲一個極大的問題。我們要知道運用口腔呼吸和運用鼻孔呼吸，兩者所收得的效果是大異其趣的。據一般的攷察，大

概運用口腔呼吸的人，其身體必是非常衰弱，而容易招致疾病，至於運用鼻孔呼吸的人，那恰和此相反。關於此，我們祇要看文明人和野蠻人的康健之分野，就不難明瞭。因為文明人大多數是用口腔來呼吸的，方其在嬰孩時代起，就被他的母親教壞了，以致其體質日益纖弱，雖至成長，也不免妨礙他的健康，故常發生疾病。反之，那野蠻種族的人，自幼即知專用鼻孔來呼吸新鮮的空氣，例如其乳母對於小兒，常教其用鼻呼吸，甚至強壓小兒的嘴唇，這些都是消除其開口呼吸的習慣之養成，所以他們的體格反而比文明人來得強健，很少有患呼吸上的疾病的。由是觀之，口腔呼吸實是文明人的一種不良的習慣。

在這裏，我們更進一步從事實上證明口腔呼吸的弊害。大概運用口腔呼吸的人，往往容易發生呼吸器官的疾病，其次，對於其他疾病的釀成，亦為一種誘因。據英國某醫師的調查，謂在日間過度勞動的軍人和水兵等，其在夜裏睡眠，輒多用口腔呼吸，因以得病者頗多。又據英國調查當歐洲大戰時，西班牙有一種天然痘很

是流行，那些傳染着這症的海員和水兵，多是屬於平日慣用口腔呼吸的人，至於用鼻孔呼吸的患者，那是很少；在死者百人中僅有一人而已。由這樣說來，可知運用口腔呼吸的人，更是容易感受傳染病，自不得予以否認。

此外，大凡好用口腔呼吸的人，在夜間睡眠之中，其口腔和咽喉，往往感覺到乾燥而生一種刺激，以致不能安寢，這亦是顯而易見的事情。

總之，口腔呼吸不論對於那一方面，都是非獨毫無裨益，反而有莫大的害處的。這一點，大概誰都不能否定的罷。

攷口腔呼吸與鼻孔呼吸所以有利害的價值絕對相異的緣故，乃是因爲口腔對於呼吸器官，並無何等的保護作用，當用口腔呼吸時，空氣祇是毫無阻擋地長驅直入，因此那些冷氣，塵埃和不純潔之物及病菌等，都容易乘機侵入，而構成病源。至於鼻孔對於呼吸器官，則是一種過濾器，牠的一切機能，都是爲適應過濾的目的而存在的，例如牠的兩條細狹迂曲的通路，裏面生有很多的剛毛，並有溫暖的粘

膜，這就是一種過濾空氣的工具。當吸收空氣時，牠不使那空氣一直衝至氣管和肺臟，祇是先叫鼻中的剛毛肅清那外來的塵埃與細菌，而後再經粘膜的化熱作用，使外來的冷氣，都被調劑成適宜的溫度，於是放那空氣進內，就不致有損纖弱的肺臟了。

由這樣看來，我們便可明瞭，口腔呼吸非是一種自然的呼吸法，惟有鼻孔呼吸纔是適合自然的呼吸法。關於這點，我們祇要觀察人類以外的動物或是和動物接近的野蠻人，究竟是用鼻孔呼吸還是運用口腔呼吸，當不難獲得實際的證明。

最後還有一點，大凡運用口腔呼吸的結果，必致鼻孔內常存有多量的不潔物或是發生鼻道迂塞的毛病，這是勢所難免的。是故運用口腔呼吸的人，必要常常用鼻吸入多量的水，以洗滌鼻道，或是在空氣流通的地方，用拇指塞住左鼻孔，而用右鼻孔呼吸幾回，其後又塞住右鼻孔，再用左鼻孔呼吸幾回纔行。但這是多麼不自然的事呵！要是我們能夠慣用鼻孔呼吸，那何必去做這些麻煩的事情呢？所以我們如

欲促進自體的健康，亟須矯正那不良的口腔呼吸習慣，俾得能運用鼻孔去呼吸，這自是當務之急，誰都不能忽視的。

第六章 呼吸的四種分類

在未論述呼吸的分類之前，應先把呼吸作用在體內運動的情形提出加以闡明。

我們要知道，呼吸運動乃是依肺臟的彈力運動和胸腔窩與底面的活動之一種作用。所謂胸部，就是在頭部與腹部中間的體幹的部分，而胸窩即是肺臟和心臟所在的地方。至胸部的組織，乃是由前面的胸骨，後面的脊柱骨與側面的肋骨互相構成而成的。普通所稱之肋骨，其數共有二十四根，在兩側各有十二根，乃是由脊柱所分出的。但其中爲人所知的肋骨，在上部計有七對，而是直接與脊柱密接着的；至於下部的五對，其與脊柱密接是不大正確的，而是浮出的，所以可稱之爲偽肋骨或浮肋骨。這浮肋骨中之二對，是有軟骨和其他的肋骨相連接，至於其他三對，則

並無軟骨，其端全然是遊離的。

肋骨有肋間筋，在呼吸能呈發動作用，故與呼吸有密切的相關。蓋在吸息時，筋骨活動的結果，肺臟便因以擴大，卒至肺臟中俱成真空，空氣遂向真空的地方湧入，而能發生呼吸的作用了。此外，其他筋肉有與呼吸作用發生關係的，為便宜計，一概稱之為呼吸筋肉，但此種呼吸筋肉不如肋筋之有使肺臟擴大的作用，而是有適切的支配作用，以使肺活量感受影響，達到最大限度的能力；此外，牠尚有把空氣中的生命素多量的提供於身體各部組織的功能。是故呼吸筋肉在生理上，實是人生不可少的，而具有非常有益的作用的。

如上所述，我們對於呼吸運動的機能，大致可以明瞭，現在應把瑜伽哲學對於呼吸的分類加以申述。

據瑜伽派的考察呼吸通常可分為四大種類，即：（一）上部呼吸，（二）中部呼吸，（三）下部呼吸，（四）瑜伽完全呼吸，茲把牠分別概括地說明於下。

一、上部呼吸

此種形式的呼吸，亦有稱爲鎖骨呼吸的，因爲這純粹是一種肋骨，鎖骨，和肩部運動的呼吸。這種呼吸在吸息時，肋骨鎖骨和肩部一齊上提；而在呼息時，則一齊下落，故其呼吸極爲短促。質言之，此種呼吸作用祇限於胸腔及肺之上部的一種運用方式，很可明瞭。

但這種上部呼吸的利害究竟怎樣呢？一言以蔽之，乃是害多利少的！蓋這樣呼吸的時候，人體的橫隔膜輒有向上提起的傾向，所以其吸入的空氣量必定是非常銳少；結果遂致身體的健康蒙受不良的影響，並且連帶誘成聲帶，和呼吸系的病患，爲害至大。這種不良的呼吸，以普通婦人行之爲最多，其次，乃是一般歌手牧師或學校教師，往往也有犯照上這種呼吸的毛病。

然而上述的上部呼吸所吸入的空氣量不足，在實際上可否試驗出來呢？關於這個問題，一般人可用如下的法則去檢知。在試驗的時候，兩手下垂直立，先把呼息

盡量排出，就行肩部與鎖骨上提的吸息，然後乃試驗把肩部與鎖肩下垂再行吸息，這樣就可拿兩者所吸入的空氣量互相比較，則可感到前者由上部呼吸所吸入的空氣量，比較後者的吸息減少得多於此可見上部呼吸之不合於自然法則，所以我們應該極力加以排斥之。

一、 中部呼吸

這種中部呼吸的形式，亦可稱為肋骨呼吸。牠在運用時，橫隔膜的活動並不受影響，能提上落下，非常裕如；同時那肋骨更作向上的運動，胸腔便容易擴張，其所吸入的空氣，常比較上部呼吸加多，自不待言。這種呼吸，殆多為一般普通人所運用，雖然較諸上部呼吸為優，但以視下部呼吸，則尤不及。

二、 下部呼吸

這種下部呼吸又可稱為腹式呼吸，或深呼吸，橫隔膜呼吸。此種呼吸形式，乃是一般唱導呼吸革命的人纔能運用。牠在呼吸時，能把吸息直貫入腹部，使身體上

中下的三部分都有活動，所以其所吸入的空氣量，自然比上部呼吸或中部呼吸來得多，可無容疑。由是觀之，這種下部呼吸的效益，實超越於上部和中部的呼吸，而有其特殊的價值，殆是不可否認的。不寧惟是，一般研究靈理修養的人，對於此種呼吸，也視為必要的修練，於此可見下部呼吸之被重視的一般。

四、瑜伽完全呼吸

所謂瑜伽完全呼吸，這種形式，乃是把上述的上中下三部呼吸摘去其短處，而採用其長處的一種完全呼吸的方法。這種呼吸對於肺臟各部和呼吸肌肉等一切呼吸器官，都有促進其活動的功能，所以牠的價值，簡直可以說是不同凡響的。茲把牠及於各部肌肉的運動，列表分類於下，以便獲得充分的明瞭。

斜角筋

長短肋骨舉筋

長後鋸筋

瑜珈完全呼吸所直接運動的諸筋肉

外肋間筋
胸鎖乳頭筋
僧帽筋
小胸筋
大胸筋
大前鋸筋
橫隔膜
後下鋸筋
闊背筋
內肋間筋
胸橫筋
直腹筋

以上諸筋肉乃是依瑜伽呼吸直接而起活動的，此外尚有間接而起活動的諸筋肉，茲亦列表分類以明之。

腹外斜筋

腹內斜筋

橫腹筋

腰長形筋

廣背筋

胸骨舌骨筋

胸骨甲狀筋

腹直筋

後環狀披裂筋

甲狀披裂筋

瑜伽完全呼

吸所間接連入
動的諸筋肉

口蓋帆舉筋

懸壅垂筋

咽頭收縮筋

前後鼻筋

鼻翼舉筋

口臉匝筋

甲狀筋

綜觀上列諸種筋肉，都是受瑜伽完全呼吸所直接或間接地運動的，可知瑜伽完全呼吸不僅能使胸腔擴張且能使腹部充實，其功效之偉大，實概括了前述的上中下三部呼吸之利益，固無容疑，因此我們不研究呼吸則已，如欲研究呼吸，必須對於瑜伽完全呼吸加以重視，自屬至要。至於瑜伽完全呼吸的方法實習和運用，當於下章予以剴切的說明。

第七章 瑜伽完全呼吸的方法

瑜伽完全呼吸法，我們已知道，乃是瑜伽呼吸科學的基礎方法。這種呼吸法在一般健康的未開化的野蠻人和那些文明國家裏邊的健全的嬰孩，他們是無須練習，本乎本能就會自然地運用的。可是，在一般文明時代其足代表成人的市民，則大多數是必須學習而後能的，因此我們如欲獲得其實用，那就非得加以熟練不可。這就是因為一般文明時代的人，一至成長後，爲着衣食住的 unnatural 的生活方式之束縛，就喪失掉那種完全呼吸的運用，而祇能行使上部或中部的呼吸，所以我們如欲恢復他本來的習慣，就不得不再從頭幹起了。不過在重行學習這正呼吸的時候，必然有一種不自然的感覺，如胸腹感到有異狀之類，這是在所不免的。雖然，我們對於這種缺憾，並非是不能矯正的，祇要熱心地堅忍地努力加練習，不久自會解除，自不待言。到那個時候，瑜伽完全呼吸法，可說又成爲一種自然的習慣，實行起來，毫

無什麼阻礙，這是誰都不難想到的。

至於瑜伽完全呼吸法的實習，很是簡易，僅就普通的呼吸法，加以改良，故無論誰都可以學成。茲把牠施行的方法提述如下：

一、練習者先直立着或是正坐着，然後用鼻孔來吸息。其息共分爲四步程序；即第一步，這時應使吸入的空氣充塞於肺臟下方，動及橫隔膜下降，而於壓胃腸，同時腹部亦應向前突出。第二步，練習者應使吸入的空氣充實於肺臟中部，而令下部的肋骨和胸骨都有突出。第三步，應使吸入的空氣充實於肺臟上部，同時其第六第七的上部肋骨都一齊持着上提之勢。第四步，這是最後的一步，練習者須把那吸入的氣息直貫於下腹部之下方，但肺部則不動。這四步工夫，從外面看來，好似有上中下三個呼吸的階段的分歧，其實這吸息乃是一貫的，一氣繼續而沒有中止的，所以不能強使其劃清段落的。關於這一點，祇要加以熟練後，就能明瞭；而且那時候一道的吸息，祇費二秒鐘就行，尤其感覺到是非常完全而自然，這實可想見

牠的超越性能之一般。

二、在充分的吸息後，須止息數秒鐘；申言之，就是不吸不呼數秒鐘。

三、胸部照常態並不變動，慢慢地把氣息呼出。這時腹部稍向內凹入，而向上縮，至呼息充分時乃止；此外腹部弛緩，也仍照常態。

依照此種順序呼吸多回，漸就能成爲一種慣常，而不會有勉強的事態發生了。這種吸法，不僅能使呼吸器官各部都有發動，並且其離肺較遠的細胞，也受感動，從而呼吸時肺腔乃有向各方面擴張之勢。

至於當呼吸完畢時，練習者應把肩部和胸骨上舉，這樣可使空氣向左肺尖葉自由地通過，是爲至要。但爲什麼要有這步手續呢？因爲肺邊往往是養成肺結核菌的處所，如能使空氣流通於該部，就可避免結核菌之患了。

綜上述之，這種完全呼吸實是下部中部和上部三種呼吸的混合，自無疑義。我們把這種統一的呼吸如能予以連續的運用，則其效果之大，不難想見。

第八章 完全呼吸在生理上的效果

一般人對於完全呼吸如能努力的實習，則不獨是男子，就是那些纖弱的婦女，其對於主要的肺病和其他的呼吸病都是容易得到一種免疫性。其次，如氣管支病和感冒等疾病，亦很少發生。此外，凡人體上的一切由血液而來的疾病，和神經系統的病患，以及性慾衰弱諸症，亦可能預防其產生，這是可由事實上認知出來的。在這裏，我們應把完全呼吸之在生理上的效果不厭煩瑣地加以詳細的說明。

先就肺病而論，我們要知道，肺病的起因是由於吸入的空氣量不足，以致活力低下，遂呈一種疾病的現象。致肺活力之衰落何以會影響及肺病之產生，這是因為肺活力如果缺少，肺的活動就不健全，從而細菌即乘機侵入，而向那弱的組織大肆破壞，因此便容易發生肺病。反之，要是肺組織強固，對於細菌有非常的抵抗力，那麼，不論怎樣的細菌大肆活躍，也不足懼，自然不致誘成肺病之出現了。職是之

故，我們若欲避免肺病的發生，非得增強肺活力以堅固肺組織不為功，但要使肺活力增強，就不得不注力於完全呼吸的運用纔行。蓋若能對於完全呼吸獲得相當的熟練，其肺活力沒不強大的，關於這點，我們祇要看運用完全呼吸的人，其肺部多很發達，就易明瞭。

其次，講到感冒，這在完全呼吸的字典上，簡直可以說沒有這個名詞的。致感冒的發生，乃是由於被寒氣侵襲所致，現在若能運用完全呼吸，那身體就會發生一種溫暖之感，縱使在嚴寒隆冬的天氣，亦不怕寒氣所侵襲，自可想見。假使一旦患上了傷風，那末祇要運用這呼吸和實行一天的絕食，就能治癒，而無須藥物治療的方法了。

再就由血液的營養之不調劑而生的病患說來，致人體各部分各器官的營養，全賴於血液的提供其養料，纔能有所活動，要是血液一旦變成不良，那就易惹起人體全部組織的缺陷，而招致疾病，自無異疑。但人體的血液原與肺臟的酸化作用之適

當與否大有關係，如果血液的酸化程度低劣，其血質必是非常貧弱，而易於積滯諸多不潔之物，因此有使組織的營養大受危害，並且影響及全身的健康，殊多障礙。以是，如欲使血液的營養良好，必須促進肺臟的酸化作用纔行；是我們對於那有利於肺臟的完全呼吸，實不得加以蔑視。

至於胃臟等消化器官的疾病，不用說，也是受不正當的呼吸的影響，致使消化器官的酸素缺乏，因而有營養不適，消化作用減退的傾向，這樣，其結果必致各組織的營養不良，食慾不進，而精神亦因以衰退，於是人體就呈衰頹的病狀，難望其有健全了。我們如欲補救這個缺點，亦非得要努力於完全呼吸的運用不爲功。

此外，所謂神經系統的疾病，如能運用完全呼吸，亦可加以矯治。因爲神經系統，原是受血液的供給養料，纔能有充分的活動，如果被不正當的呼吸所影響，其養料的供給必然減少，那麼如腦髓脊髓和神經，便都變成衰弱，而喪失其本來的能

力，隨而記憶和知識等作用，亦呈不完善的畸形，於是精神活動便大受妨害了。明乎此，我們對於完全呼吸之神經系統的治療價值不能忽視之了！

最後，我們更從性慾上去說明完全呼吸的功用。瑜伽完全呼吸法對於人體的組織之重要部分，都有一種自然定律的交感反射作用，即於生殖機能的強健一點，亦是有其支配的實在的。關於此，我們祇要看一般瑜伽修士，他們對於性慾都有一種節制和純潔的慾望，並能支配一切性的衝動，使性慾無低能的衝動及變態出現，便可以明瞭完全呼吸之效果所在。但是所謂性的支配，並非是使性轉變為衰弱之意，乃是促進生殖機能的健全，使其精力不致陷入於不自然而浪費的習慣，而把牠蓄積起來，以供人的肉體上和精神上的發達之應用，這個效果，便是性的支配的貢獻。要之，我們祇要能實行瑜伽完全呼吸，就能促進生殖器官的健全，可保持常態的發達，而無性慾變態病的發生。縱使實行者平素是一個性的衰弱者，但他如果肯積極實行完全呼吸，以使血液良好，那末其精力之必能恢復於健強，是可以期望的。

如上所述完全呼吸之效果，已可概見一般。但完全呼吸之功能，尙不止此，牠更能使諸器官的營養，排泄，循環分泌等作用活潑，所以其效益價值，實可稱爲真美善的至高無上，殆非虛譽。因此我們若能修得這種完全呼吸，其在身體強壯的人，當更能增進健康，而在身體衰弱，不時有疾病發生的人，亦能治癒其疾病，而恢復其自然的精力，固不待言。

總之，瑜伽完全呼吸法，乃是一種人體內部的最大運動，此種運動較諸今日體育上所重的人體外部運動，更有非常的效益，蓋牠是有高遠的理想，微妙的作用，能使人體內各部分都獲得圓滿均整的活動，這一點，乃是牠的功績。是故瑜伽完全呼吸不論從生理的，病理的，衛生的各方面看來，都可容認爲一種適合科學的良好呼吸法，那是不能否定的。

第九章 瑜伽教典中的三種呼吸法

本章所欲加申述的方法，乃是瑜伽修士所必要熟知的呼吸法，所以稱之爲教典上的呼吸法。其呼吸法有三種，第一種方法，就是有名的瑜伽淨化呼吸法，第二種方法，就是神經活氣呼吸法，第三種方法，就是瑜伽聲音呼吸法，茲把這三種呼吸法，詳細說明於下。

第一法 瑜伽淨化呼吸法

這種呼吸法在一般瑜伽修士，都認爲必要的方法；蓋他們對於肺臟的換氣和淨化，都是非常重視的，所以依這種方法，以達到其淨化的目的，遂被絕對地容認了。縱使施行其他的呼吸法，也不得不兼行這種淨化法，這是不可或少的。在這裏，我們觀察一般瑜伽修士，他們的肺臟所以有一種強大的耐久力，就是依這種呼吸而成的。

致淨化呼吸法的功用，能使肺臟內部有換氣和淨化的效益，同時更不絕的刺激其細胞，而對於呼吸加以調整，以導入於健康的狀態。此外，對於人體的全部組織

還有一種新鮮作用，如演講者，唱歌者，和一般多用聲音的人，其呼吸器官，感到疲勞後，如運用這種淨化呼吸，就能恢復其常態，確是非常有效的。因此我們如感到疲乏時，祇消施行這種淨化的方法，就能恢復於精神充足的狀態了。

這淨化呼吸的方法，有三個手續，即是：

一、依照完全呼吸法吸息。

二、吸息後停息數秒鐘。

三、這時稍把口脣凸出，（如口吹笛一樣，不要鼓張其兩頰的部分）使息氣強力地由口中呼出；但呼完稍停片時，然後再續行吸息，至吸息氣吸完為止。總合以上一二三的呼吸法可返施行多回。

上述這種淨化呼吸法，在原則上是非常自然，且又簡單易行的，故不論誰，都可以照行，毫無困難。

第二法 神經活氣呼吸法

這一種呼吸法，爲瑜伽派數百年以來相傳有名的呼吸運動法；此種方法，在歐美的體育家亦多有仿效行爲的。致這種呼吸法的目的，乃是在刺激神經，使神經力，精力，和生活力等的啓發力增大，俾得流傳於全身，而收獲良好的影響。

這神經活氣呼吸法的施行方法，大概有如下所述：

一、直立

二、照完全呼吸法而行吸息以至停息。

三、兩腕向前伸直，這時猶如用着神經的力量去支持兩手，故其兩手自身的力可不必緊張，務要弛緩爲妙。

四、雙手握拳，慢慢地着力，把兩腕引至肩部，而到了肩部時，仍緊握拳便感有震動的傾向。

五、把緊握的兩拳，慢慢地向前伸展，而後又卽速引屈回來，達於肩部，這樣返復施行多回。（施行時須注意手臂的筋肉全要緊張纔行。）

六、由口強力的呼息。

七、再行淨化吸呼吸

這種呼吸法之運動的效果，大部分是在於兩拳伸曲的連鎖和緊張之間收效；同時其於肺臟的活動，亦有莫大的影響。攷歐美所流行的強健術，即與此同類，故這種神經活氣的呼吸法，實是一種有益無害的呼吸運動，自應予以確認。

第三法 瑜伽聲音呼吸法

這種呼吸法，能促進聲音的發達，至強度的時候，更能奏出如喇叭之音，以動人心魄，其傳達力殊屬可驚。如果依照這種呼吸法加以熟練的施行，那末對於聲音的變化至任何程度，以及增加聲量的豐富，使成一種特別浮動的音質，都無不可能。

至於其方法的施行，不外乎下列所述：

一、由鼻孔作很溫柔細長的吸息，直到盡量為止。

- 二、 停息數秒鐘。
- 三、 張大其口，強力地吸息，至有聲音發出。
- 四、 再行淨化呼吸，使肺臟休息。

但上述的瑜伽聲音呼吸法，並非是對於唱歌或談話上有怎樣特別的利益，牠却是對於音質，發聲器官和顏面肌肉等，都有一種促進的密切關係，這一點是要清楚地明瞭的。此外，這種呼吸法的運用，亦不是胸部廣闊的人，纔能發出大聲；就是體格衰弱，胸膛狹隘的人，也能發出一種可驚的聲音。關於這層祇要研究者能加以熟練，便可獲得其效果。

第十章 瑜伽七種呼吸運動法

這瑜伽七種呼吸運動法，乃是指〔一〕保留呼吸法，〔二〕肺細胞刺激呼吸運動法，〔三〕肋骨伸張呼吸運動法，〔四〕胸廓擴張呼吸運動法，〔五〕步行呼吸運動法，

(六)脚踵提起呼吸運動法，(七)循環刺激呼吸運動法，而言。這七種運動法，對於肺臟的擴張和筋肉韌帶細胞等的發達，是有非常的功用，所以可稱爲一切複雜運動的精髓，而爲一般瑜伽修士必須執行的方法。但此種方法的施行，是非常簡單，蓋牠把一切不必要的手續都加以省却，而祇存有其不可或缺的程序，是以一般人亦有認爲太簡單的；不過這種簡單的形式，非獨無妨於大體，反而成爲事實上的必需，這是可以認知的。

現在讓我把各種方法的運用分別闡述於下。

(一) 保留呼吸法

這種方法的功能，不獨可使肺臟獲得充分的活動，並且同時對於其與呼吸有關係的一切筋肉都能增進其健強發達的形態，此外即對於使胸廓擴大，亦有一種莫大的功用，自不待言。

詳細言之，大概曾經實習過完全呼吸的人，都知道運用完全呼吸，使空氣充滿

肺臟後，暫行止息，而保留氣息於胸部，這種作用不僅對於呼吸器官很有裨益，即對於消化器官，神經組織和血液等也有一種促進的功能，由這樣說來，那麼其對於這裏所述的保留吸息之功效，自不致否定，乃可斷言。

蓋保留呼吸於肺臟中，能使一切不潔之物及肺臟中的污穢都可從其呼息中一齊掃除淨盡，這樣猶如瀉藥之清除腸內的不潔之物，其理相同。不寧惟此，這種呼吸更能把空氣充分供給於肺臟，因而往往能把不健全的呼吸解除，這亦是不難看見的。職是之故，一般研究者對於這種保留呼吸法，實應首加努力的練習，是為至要。

至於保留呼吸的施行方法，其手續有如下所述：

- 一、直立。
- 二、照完全呼吸法吸息。
- 三、儘量的保留其吸息，而行止息（這裏所行的止息時間必須較諸其他呼吸的

止息久些。)

四、開口呼吸。

五、最後再行淨化呼吸。

在起初練習保留呼吸的人，其止息當然不能有作長時間的忍耐，但逐漸慣練後其止息時間便能增長，關於這種測驗，在練習的時候，祇要用時錶來計算其保留吸息的時間，就可以理解。

(二) 肺細胞刺激呼吸運動法

這種呼吸運動，就是使肺臟中的細胞受刺激的方法。其施行的順序，就是：

一、兩手下垂直立。

二、慢慢地吸息。

三、吸息時，一面用手指尖輕輕地敲擊肺廓各處。

四、當肺臟充滿了氣息後，須暫行止息，同時更要用兩掌在胸部輕拍。

五、最後再行淨化呼吸。

依這樣的呼吸運動施行後，人體全部便感覺到一種緊張和刺激，並且使萎縮的肺細胞轉變為活潑，這確是一種很有價值的呼吸法。但在起初施行這方法時，切不可勉強太過，倘如覺有發生眩惑的狀態，就應停止呼吸而實行休息，是為至要。

〔三〕 肋骨伸張呼吸運動法

人體的肋骨，本來是依着帶有多少伸張性的軟骨連結而成的，如能依照適當的呼吸而利用肋骨這種伸張性就能有非常的功效，這便是所謂肋骨伸張呼吸運動法。這種呼吸運動法的施行手續即是：

- 一、直立。
- 二、兩手下垂，隨其呼吸慢慢地把兩掌沿着左右肋骨提起至胸部。至其兩掌運動的方式，乃是把大拇指又在肋骨後面，其餘四指則在前面，這樣沿着左右提起至胸部就可停止。

三、依照完全呼吸法而行吸息。

四、稍行止息。

五、兩掌慢慢地壓着兩側的肋骨，同時更行呼息。

六、最後則行淨化呼吸。

上述這種肋骨伸張呼吸運動法，如能運用圓熟，那對於彎背的不自然的姿勢，亦能加以矯正。蓋彎背的畸形之造成，乃是由於不良的習慣，使肋骨受着多少硬化的影響，而喪失其特有的彈力，因此人的背脊便陷於彎曲，從而胸部的擴張作用，亦爲之銳退，其危害至大。現在要是人能夠施行這種呼吸法，則其對於肋骨的伸張，便能非常靈活，不獨可防患彎背的產生，並且能使已成的彎背，亦獲得多少的矯正，是其功效之偉大，誠非淺鮮。

(四) 胸廓擴張呼吸運動法

一般人的胸部，因久長的工作生活之影響，往往有呈多少凹曲的現象，甚至有

使肺臟陷於非常萎縮的狀態。但這種畸形的病狀，在呼吸運動法，都能予以矯正；同時并能擴張其胸廓，使恢復健全的活動。茲把這胸廓擴張的呼吸運動法的施行手續提述於下。

- 一、直立。
- 二、依完全呼吸法而行吸息。
- 三、暫時止息。
- 四、兩手前伸握拳與肩部適成一直綫。
- 五、此時隨着吸息把雙手向左右分開，更使手臂與肩部成一橫直綫。
- 六、於是再把雙手復回於「四」的位置，隨即又把雙手分開至「五」的位置，雙手照這樣運動幾回。
- 七、開口呼息。
- 八、最後施行淨化呼吸。

〔五〕 步行呼吸運動法

這種步行呼吸運動法，乃是使人從呼吸中獲得一種耐久的脚力，其功用至大。關於其施行方法，有如下列所述。

- 一、 頭稍向上昂，肩部則稍向後移動。
 - 二、 照完全呼吸法而行吸息，同時更在心中默記着一，二，三，四，五，六，七，八，每一個數目，走一個步子。在這八步之間，完全是要運行吸息。
 - 三、 又默記一，二，三，四，五，六，七，八，仍如前每行一步，數一個數目，在這八步之間，完全是要運行呼息。
 - 四、 繼續步行，又每一步，數一數，在這八步之間，完全是休息。
 - 五、 暫時休息後，又照前一樣施行，每天必要返復施行幾回。
- 一般瑜伽修士施行這種呼吸法，亦有數至「四」時暫行停息，而數至「八」時乃行呼息的，其功用亦屬同一，可任意選擇而行，固不必拘泥不化。

〔六〕 腳踵提起呼吸運動法

這種腳踵提起之呼吸運動法比較上法有獲得更進一層的功能。其運用的手續如

下：

- 一、身體立正如採取軍隊體操的立正姿勢。
- 二、慢慢地把腳跟舉起祇以腳尖着地爲妙；同時依照完全呼吸而行吸息。
- 三、暫行止息。
- 四、慢慢地把腳跟着地，一面更行呼息。
- 五、施行淨化呼吸。
- 六、於是可以單用一脚，互相輪流地照樣返復施行幾回。

〔七〕 循環刺激呼吸運動法

這是瑜伽一種得意的呼吸運動法。這種循環刺激的呼吸可使動脈的血行加速，以吸收空氣中的酸素，而歸返於心臟和肺臟，其效益確有非常重大的價值。至於其

方法的運用有所下所述：

- 一、直立。
- 二、照完全呼吸而行吸息以至止息。
- 三、當吸息時，一面使身體向前彎曲，同時其手中可持着任何手杖，以支持身體。
- 四、把身體回復原狀而行呼息。
- 五、照樣返復施行幾回。
- 六、最後乃施行淨化呼吸。

在施行這方法時，練習者如果不用手杖來支持身體，祇要想像着手中是持有甚麼東西似的，那麼經過幾天練習之後，依這種想像亦能支持身體，是可以容認的。

第十一章 第二類的伽瑜七種呼吸運動

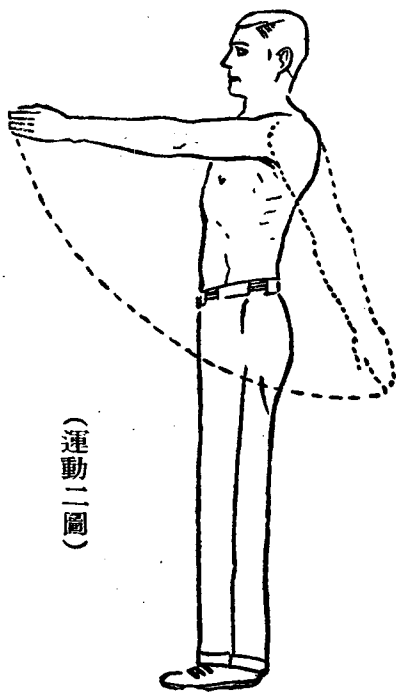
這裏所述的七種運動方法，雖無特殊的名稱，但其施行方法則與前者各呈相異，而其功能亦自有其獨立存在的價值，故特爲之另闢一章，闡述於下。

運動一

- 一、兩手下垂直立。
- 二、照完全呼吸法而行吸息。
- 三、兩臂隨着吸息慢慢地向上高舉。
- 四、兩臂高舉後暫行止息。
- 五、把兩手慢慢地下垂，回復原來的位臚，同時並隨着呼息爲要。
- 六、施行淨化呼吸

運 動 二

- 一、兩臂向前直伸。
- 二、照完全呼吸而行吸息以至止息。
- 三、把兩臂由前撥往背後，即又回復於前面，這樣施行幾回，但在作此項運動



(運動二圖)

時須呈止息狀態。

四、其次運行呼吸。

五、最後施行淨化呼吸。

運動三

一、直立，同時兩腕向前伸直。

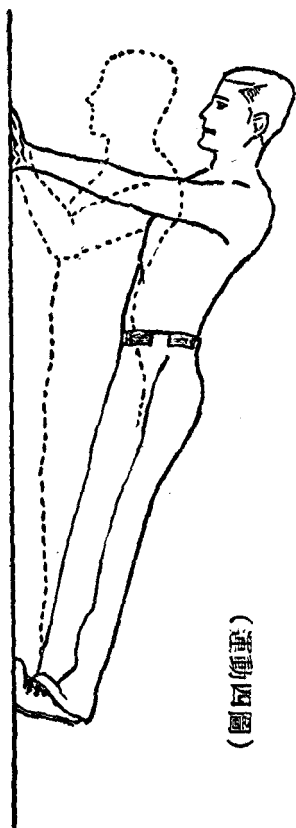
二、依照完全呼吸而行吸息。

三、把兩臂環作圓形，運動幾回，然後復回於原來向前伸直的位置。在作這項運動時，是呈止息的狀態。

四、由口運行呼吸。

五、最後，施行淨化呼吸。

運動四

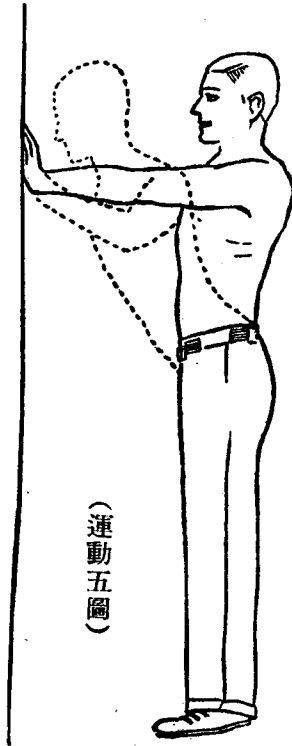


(運動四圖)

- 一、 顏面向下，身體挺直，兩手抵着在床上，或是地板上。
- 二、 依照完全呼吸法而行吸息，以至止息。
- 三、 使身體緊張，兩掌抵着在床上，支持身體，並用力把身體撐起。
- 四、 把身體下落，又撐起，這樣返復施行幾回。
- 五、 用口呼息。

六、施行淨化呼吸。

運動五

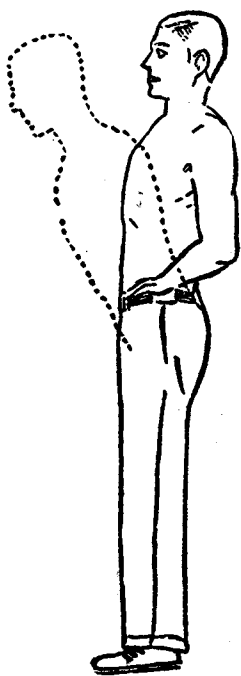


(運動五圖)

- 一、雙手抵着牆壁直立。
- 二、依照完全呼吸法而吸息以至止息。
- 三、兩手支持體重把上體俯貼牆面。
- 四、使身體緊張着力，把身體撐起後，復回原來的位臵。

- 五、開口呼息。
- 六、施行淨化呼吸

運動六



- 一、兩手撐腰直立。
- 二、依照完全呼吸法而行吸息以至止息。
- 三、使足與臀部緊張，把上體向前彎曲，同時慢慢地施行呼息。
- 四、回復於正立的姿勢。

- 五、隨着吸息，把身體向後彎曲，以至於極度，然後慢慢地運行呼息。
- 六、又回復於正立的姿勢。
- 七、隨着吸息，身體向左右彎曲，以至於極度，然後慢慢地運行呼息。
- 八、於是又復回正立的姿勢。
- 九、最後乃施行淨化呼吸。

運動七

- 一、脊骨伸直，直立或是正坐都可。
- 二、依照完全呼吸而行吸息，但這裏的吸息，須連續的短速的把空氣不停地充滿於肺臟，是爲至要。
- 三、施行兩三秒鐘的止息。
- 四、運爲長而寬的呼息，猶如嘆息一樣使其從鼻孔中排吐出去。
- 五、最後乃行淨化呼吸。

第十二章 震動與瑜伽律動呼吸法

宇宙間的萬有現象，牠的存在，都是有一種震動的，這是向爲一般學者所公認的。申言之，不論宇宙間最小形體的電子原質，和最大形體的太陽，以及一切的萬象，其自體都具有有一種震動狀的性能，而後乃有存在。否則，如果我們把構成萬物的固有震動一旦奪去，則宇宙的狀態便將喪失其繼續存在的可能性。因爲宇宙的運行乃是在無間斷的震動中演進的，卽如人類所居住的地球，也是維繫於其自身的週轉震動，方能支持着而不致下墜，要是現在使牠絕對的靜止不動，那其不能存在於宇宙中，自是不用說的。

由這樣看來，可知一般物體都是永遠依着自己的精力(energy)運動而有發現無限的形態，和無限的變化。但是這種形態和變化，並非永劫不磨的，牠是在一瞬之間，就能創造出一切新的變化，而不受單獨性類所限制的。因此在整個的宇宙間，

從那新的變化，更生出新的變化，是永久繼續而沒有停止的，這樣，一切的形態遂不能永久保持着常態，而不得不走入變化的過程，這殆是一種所謂史的進化罷。

基於這個由震動乃生變化的原則，可知人的原質，也是在不斷地震動的形態上面，自不待言。所以人的五體之中，永續地是在發生變化的；譬如在數月以前的一個人，和數月以後的一個人兩相比較，從外面看來，雖似無甚變化，可是從內面看來，則其構成身體的電子和原質，早已不知經過多少震動變化，方得有現在的新的現象。不過此種變化及存在於人的身體內，為人的肉眼所不能透視罷了。

雖然萬有是各依着其自體的震動而發生變化的；但就宇宙的本體而言，那宇宙的實在靈是絕無變化的，雖牠的形態是非常繁多，但這僅是牠的一種表現而已。質言之，牠所表現的，諸種形態，或生或滅，與其實在的靈，都毫無牽連的關係，牠仍能永久地獨立存在着，而不會消失的，這一點我們須認識得清楚。

但所謂萬有的震動，究竟出現於何種形態呢？這便可說是出於一種「律動」

(Phytha) 的性能。宇宙間的萬有依着這個律動的法則去震動，便不致發生衝突和搗亂的現象。這種律動乃是遍滿於宇宙的，大則如環繞於太陽周圍的遊星的運行，和潮水的漲落，小則如人體內的心臟的鼓動，都莫不是依律動的法則而演繹的。在這裏，以潮水爲例而加以說明：譬如江水的流動，在表面看來，好像是江水自己的動作，但仔細加以觀察，就可知道並不是江水依自身的法則所致，實是依大海洋的潮滿的律動而來的。關於此，祇要看潮起的時候，江水便不停地流入於陸地，而潮退後，流入陸地的江水，便又退回大海，就可明白這種流動的形態，實是受律動所支配無疑。如果沒有此種律動的支配，那末潮起時，江水就會不停地流入陸地，而潮退後，江水也不會隨着下流，這樣，陸地豈不是要變成大海了嗎？雖然一般人却有誤認爲律動是可以使其停止的，譬如說，把江水的入口堵塞住，使江水不能流入陸地來，這樣律動就中止了。這種論調似是而實非，他以爲江水似無震動，就否定了律動的實在，這是非常錯誤的。其實他不知大洋仍是受着震動與律動的支配，

決不會因若何的影響而停歇的呵！由是論之，可知律動乃是永續的活動，殆不得否認的。

在這裏，以人的身體而言，也是同理；人的內臟運動，也是受這樣的律動所支配的，所以人生的大海有增無減，有興起和顛覆的震動，都莫不與律動相呼應而生。因此人的內臟器官，纔能執行各目的機能，不相凌亂和衝突，而有調和的活動。於此可見律動之於萬有，實是一體的普遍的，殆無容疑。

由於律動之有這種特殊的功用，所以一般實行瑜伽呼吸運動的人，乃憑着這種律動以吸入多量的布拉那，使身體各部分的器官血液和神經等，都興起一種強調和鼓舞力，以促進個體的活動。不寧惟此，一般人更有利用此律動作爲媒介，而把自己的思想傳之於他人，以收一般的功效；如近代的讀心術，思想轉移，精神治療，催眠術等，都是爲歐美一般學者所提倡的一種精神傳感的特殊的方法。但此種神奇的方法，在印度數百年前，便爲一般瑜伽修士所研究的學術，所以在今日言讀心

術，催眠術等學術，實不得不推源於印度，自無異論。

現在我們應該講到律動呼吸是怎末樣的一種呼吸，對於這個問題，第一要注意的，便是律動呼吸之本體的認識，其次便是律動呼吸之方法的探討，茲順次把牠提述於下：

所謂律動呼吸，乃是使其呼吸相應於心臟的鼓動數，有一種適度的調節，而不致紛亂，運用大概以六脈搏為單位；但依練習的進行，可以酌加，這是其固有的特點。至於在律動呼吸上的瑜伽法則，乃是吸息和呼息的單位相同；而其止息單位和呼息吸息相隔的單位，則占呼息吸息單位之半數。現在把其施行的方法說明如下：

一、身體持着自然的姿勢，正坐着，兩肩稍向後開張。

二、一隻手輕按着另一隻手腕的脈搏，數其脈搏在一至六下之間行完全呼吸的

吸息。

三、止息為三脈搏。

四、呼息爲六脈搏。

五、呼吸之間隔爲三脈搏。

六、返復施行幾回。

七、最後乃行淨化呼吸。

上述的律動呼吸法，其呼吸單位並不是固定的，牠是可以按照練習的經驗，酌量增加其脈搏數以爲呼吸單位的。惟是其呼吸單位的脈搏數，至多在吸息和呼息各歷十五脈搏，而止息和呼息吸息的間隔時間，則至多占其半爲七脈搏，是應深加注意。因爲，我們要知道，如果呼吸的持續時間太長，非獨毫無益處，反有惹起身體疲勞的危害，是以一呼一吸的時間，不宜過長，祇要以能獲得律動爲要。

不過這種律動呼吸，無論其時間的短長，在起初練習的時候，總不免有多少不自然的感覺，這是可以經驗到的。惟是經過相當時間的熟習後，這種不自然的感覺，就會於無形中消失了。甚而有熟練後，即不用手去按着脈搏，也能得到其脈搏

的確數，這實是一種奇蹟。但這時已是走入心理呼吸的門徑了。

要之，律動呼吸乃是一種使呼吸有規律的活動，不僅可以促進呼吸的健全，並且對於心臟的搏動也有一種使其陷入更精確的調節，此種功能在普通的呼吸中，是尋求不出的，這便是牠所以有獨立存在的價值，而為一般瑜伽修士所採用的緣故。

第十三章 瑜伽心理的呼吸法及效用

前面各章所述的瑜伽呼吸法，大部分是關於物理方面的運用，現在應把心理的呼吸法提出加以申述，因為這是與物理有相對的關係的。雖然一般人有以為物理呼吸法已夠使用，可不必再研究心理的呼吸法，其觀點實屬大錯誤；在這裏，我們先舉一譬喻以闡說之。

我們要知道，人體猶如一盞燈籠，精神猶如燈火，那一盞燈籠，必要點着燈火，纔能發光，自不待言。但如果徒然有燈火，而沒有籠罩那其光力的充分發現，

畢竟亦成爲不可能，這當是可想而知的。由這樣看來，可以理解燈籠和燈火實有其密切不能分離的關係。在這裏，我們把此種關係，演繹於精神和物質的方面，其理亦同。是故精神和物質，兩者是相對的，不能分離的，雖其性能是各自獨立的，然其行爲則不無一種維繫的相對性，這是要明瞭的。

既明白這層，那麼我們若講到物理的呼吸法，自然不能把心理的呼吸法置而不論了。

關於這種瑜伽的心理呼吸法，其原理乃由於印度古語所謂的「得到通骨呼吸的印度人真是欣幸」一句話充分表現而成。這種呼吸運動法的唯一特點，就是能使人體的全部組織都充滿了布拉那，這樣，施行者便能感到一切骨骼，筋肉，細胞和組織，器官等各部分，都獲得一種調節作用，並且能予各組織以一個大掃除，同時施行者更可由頭頂至脚尖而感到一種新生的創造力，其功能至大。茲把其施行的方法述之於下：

一、施行者須使筋肉弛緩，持着一種安樂的姿勢，仰臥於床上。

二、切實的行律動呼吸，但其心理的態度，必須先有相應於律動呼吸的震動，而後纔可開始施行律動呼吸。這時的心理不用記數脈搏，牠自然會知道呼吸脈搏的單位，而其任意自動的呼吸，大都是符合於律動的法則，絕無變亂失調之虞。

三、同時又須心念着空氣在通過足骨而上行，又通過了腕部，胃部和生殖部；並且在脊椎方面亦有一種上下的運動，這樣順次的各種精神幻影，都一一促其現實。最後則有感知呼吸恍惚如通入皮膚的氣孔，而使全身都充滿布拉那的概念。

四、賴上述之律動呼吸精神的幻影，把布拉那的活力向下面所列的七個活力中樞交互的送入，使各器官都發生一種影響。

甲、前頭部

乙、後頭部

丙、腦底部

丁、太陽神經叢

戊、薦骨部(脊椎下部)

己、臍部

庚、生殖部

五、這樣返復地施行幾回。

六、最後乃行淨化呼吸。

施行者按照上述的方法加以適當的運用，便能使布拉那在人體上建築起健全的高塔，自可想見。

然而心理呼吸法，除掉上述的一般功能外，尚有十大效用，那是：〔一〕思想放射，〔二〕雰圍氣的形成，〔三〕活氣的補充，〔四〕與他人施行活氣的補充，〔五〕活氣

充滿於水，〔六〕精神特性的獲得，〔七〕肉體特性的獲得，〔八〕感情的統御，〔九〕生殖力的變質，〔十〕頭腦刺激等。今更把牠分別解說於下：

〔一〕 思想的放射

人類的思想或是觀念常能夠發射出一種「力」，可以傳感於他人，這不僅是瑜伽派認以爲然，就是一般對於這種現象有加研究的人，亦多容認其是有非常的價值的。但瑜伽派，則以爲思想雖有傳達力，可是那邪惡的思想則絕對不能善於善良的思想者，這一點，乃是與其他的觀點有所不同的。蓋瑜伽派認爲善良的思想對於邪惡的思想，是屬積極的；反之，邪惡的思想對於善良的思想，則屬消極的。依據這個原則，所以一個人如欲運行思想的放射，必須以善良的放射爲動機，切不可利用己的邪惡的放射，爲其逞慾的手段，是爲至要。倘使一個人違反這項原則，而去行邪惡思想的放射，則不僅是一種罪惡，且其所放射的邪惡思想，反而有一種反力，把其邪惡思想返歸於原放射人的精神上去，而於對方並無何等影響，是可知放射邪

惡思想，實於自己有害無疑。質言之，思想猶如一座發電機，要是常予以不合度的運用，那其損壞自體的程度，是非常危險的。明乎此，那末我們對於思想的放射豈可不謹慎嗎？

〔二〕 霧圍氣的形成

在日常生活，一個人如果和人格低劣的人相交與，不幸而受着他的思想所影響，這時可依瑜伽派的方法而行律動呼吸，以增加自己的布拉那。這樣便能立刻呈一種靜心狀態，而把自己所受着的邪惡思想的影響，都反省出來，恍然大悟。不寧惟是，依其布拉那的增加，更能形成一種純正思想的霧圍氣，使其發現出來，而構成一種精神的幻影組織，把那邪惡思想的擾亂的影響，完全消滅，猶如太陽一出朝霧即時散淨一樣。於此可見霧圍氣的形成，在心理呼吸現象上，實有一種矯正思想的效用。

〔三〕 活氣的補充

一個人的生命力，不獨在發生疾病時，有劇烈的減退，就是在日常健全生活的時候，其生命力也會有衰退的傾向，這是很易看見的。譬如一個奮鬥於事業的人，其精力必定消耗得非常多，所以他的生命力便有衰退的現象，且其生命力的衰退，是作逐漸向上增加之勢的，由此可見生命力的衰退，乃是人人都在經過的過程，很是顯著。然而，我們對於此種生命力的衰退，有沒有補救的方法呢？在這裏，便要賴瑜伽派的呼吸法了。瑜伽派的修士，對付這個局面，必先要從速防止布拉那活氣的消退，同時並須以新的布拉那活氣來補充，這是一種根本的辦法。至於在實行的時候，應取兩足相並地密接着，兩手指也相互組合似斷絕布拉那的出路而防止其流出；同時又運用律動呼吸多回，產生新的布拉那活氣，以為補充。這樣施行後，人的身體內，便獲得非常充足的活氣，精神自然為之一振，生命之花又發出無限的光彩了。

〔四〕 與他人施行活氣補充

瑜伽派呼吸法除能使自己獲得活氣的補充外，更可與他人施行活氣的補充。其方法就是：術者靜坐在受治者的前面，先執着他的手，然後兩人便施行律動呼吸。這時術者乃發動着如把自己的布拉那輸入受治者的組織中這樣的精神幻影；同時受治者，就會對於那幻影發生接受的感應，這樣便能獲得這新的布拉那之補充，活氣遂不致缺乏，而非與奮了。不過這種方法的施行，術者必要具有精神淨化，和淨化呼吸，律動呼吸充足，以及邪惡思想都加消除這數種要件纔行。如果術者自身乃是生命力衰弱的人，或是無傳感力的人，或是其布拉那帶有邪惡色彩的人，則不能執行此種補充法，是應深加注意。

〔五〕 活氣充滿於水的應用

瑜伽修士能把布拉那的活氣充滿於水中以供應用。其施行的方法，就是：先行律動呼吸然後用左手持着充滿了水的玻璃杯，右手指一齊靜置在玻璃杯上，把那精神幻影注入水中，猶如傳感布拉那於人體一樣，那杯水便有很充分的活氣，可以給

身體衰弱或是有病的人立刻飲下，以增加其布拉那的活氣，功效良多。

〔六〕 精神特性的獲得

人的意志的趨向，是可由心念加以制御的，這種事態，在歐美一般的科學上，也是予以容認的。其實，此種方法的原理，在印度數千年前便已發現，而且其由心念的力以得到可驚的奇蹟，更是不可勝數。關於此，我們祇要看那時的印度瑜伽派學者，他們依着心理的操作，由律動呼吸而獲得許多精神的特性，如精神的平衡性，和克己性等性格，在他們都是不難使其產生的，是可知精神特性的獲得，並不是近代科學上的貢獻，實是一種很早發現的史實，自很明顯。

至於這種精神特性的獲得的方法，在瑜伽派說來，則是先取一種靜坐的姿勢，然後把自己所希望養成的特性，形成一強固的心力幻想，這樣確定了自己的想像力，便可把這理想發現而成爲事實。由是論來，精神乃有助成新結合的事情促其現實的一種力量，殆無容疑。所以不論何種精神的特性，要是能依照上述的方法去施

行，那都不難獲得，這是不用說，是可下以肯定的。

〔七〕 肉體特性的獲得

肉體的特性，和上面所述的精神的特性，乃有相對的關係，所以亦可依瑜伽的律動和心理方法所能獲得的。但是對於肉體的特性的獲得，一般人往往誤會是可以使矮子變爲長子，小孩變爲大人的意思，這未免是歪曲的，在這裏不得不加以闡明。

我們要知道，所謂肉體的特性之獲得，乃是就顏面的表情以及肉體上的生命力之改善而言，所以對於此類範圍的特性，當然不難獲得。但如果越出此範圍之外，而欲使某部分的肉體或組織整個的改變過來，那是不可能的，這一點，尙須深加注意。

說到肉體特性之獲得的方法，亦是以行律動呼吸爲主要條件。這時其律動呼吸的結果，便能增加布拉那及神經力，而向那所欲改善的身體某部分輸入；同時更要

把注意力向該部分集注。這樣，該部分的生命力，便獲得充分的增加，而能收改善之效了。根據這個方法，不論對於人體的某部分都可加以改善；如顏面表情惡劣的，則可向顏面改善，呼吸不正當的，則可向呼吸改善，都能通用，毫無妨礙。

不寧惟此，即對於準肉體特性的勇氣，哭笑，及行立坐臥等行爲，亦都可施行改善，祇要能照律動呼吸的方法，就能獲得相當的結果，這是可以推知的。

基於這個方法的運用，歐美一般競技家更有以之爲運動形態的改善；而一般近代的美顏術，亦都應用此法以收相當的功效，於此可見肉體特性的獲得，貢獻於人生的價值之一般。

〔八〕 感情的統御

大概恐怖，煩惱，憂愁，憎厭，憤怒，嫉妒，羨慕，興奮等感情，殆爲人所不願有的感情，故一般人都想消滅牠，以實現其純淨的理想。但如要解除這項感情，沒有其他辦法，祇有運用超越感性的心意，使集注於靈的方面纔行。因此我們對於

這種功夫的修得，是屬必需的。

可是其施行的方法怎樣呢？在這裏，據瑜伽派的主張告訴我們，第一，須先把注意集中於太陽神經叢，而後運行律動呼吸，但當吸息時，必要具有把不良的感情一齊排斥的精神幻影，充分地加以描想，並且還要有一種堅實的信心，而在每施行七回之後，應即行淨化呼吸，這樣返復施行幾回，其心意便獲得非常的愉快；而不致有不快之感了。還有，吾人如果對於此種方法加以慣練，則其心境隨時都呈一種純淨的狀態，自不致有發生擾亂心靈的感情出來。

〔九〕 生殖力的促進

誰都知道，人類的生殖力是非常寶貴的，牠是生命活動的主力，要是缺乏了牠，人類的活動就難於進展了，所以我們應當多麼加以重視。但有一種人，往往把其精力，不惜浪費於正當夫婦以外的性關係，遂使其體變為非常衰弱，從而影響其生活力，亦起一種變化，這自是人類之間的莫大隱憂。對於這個隱憂，為予以補救

起見，不得不提述其方法如下。

施行者最要的條件，乃是把心意固定於精力的方面，同時把普通的性的思想和想像一概除去，即使突然浮上一種性的意識，亦應強固其精神力，把牠制壓下去，於是在正坐着的時候，觀念就把生殖的精力提引於太陽神經叢上面，而行精神統一。其次，施行者就可運用律動呼吸，而在吸息的時候，仍須形成一稱生殖力蓄積的精神幻影，並使其集中於太陽神經叢的意志，深刻地暴露出來，這樣便能促進精力的增加，獲益匪淺。一般從事精神工作的人，或肉體工作的人，如能運用這種方法去促進其精力，則於其工作的收獲，不用說是有很大的輔助，當可確認。

〔十〕 頭腦的刺激

這亦是瑜伽生理呼吸法的一種效用。一般瑜伽修士，為求明晰的思考和理智的發生，就把這頭腦的刺激運動，視為一種必要的手段。茲把其施行方法提出一述：

瑜伽修士的頭腦刺激的運用，在姿勢的準備方面，應使腰直頭正，兩手安放在

股上，而持着一種靜坐的姿態。於是便可開始施行律動呼吸。惟是其呼吸方法，並不是兩鼻孔同時呼吸；而是兩鼻孔作輪流交替呼吸的；申言之，就是先用拇指塞住左鼻孔，而單用右鼻孔吸息，然後又塞住右鼻孔，而單用左鼻孔出息。又左鼻吸息右鼻出息。依照這種左吸右出右吸左出輪流的呼吸方法，返復施行幾回，人的頭腦，便大受適度的刺激，而於精神方面的影響，亦興奮不少，實可說一帖精神的興奮劑，乃非過言。

上述的頭腦刺激呼吸法，乃是印度一種古式的瑜伽呼吸法，在很早就被一般人加以重視和運用，並非是近代發現的一種祕奧。不過正因其不是近代發現的呼吸法，所以一般歐美日本等國的人士，乃視此呼吸為奇貨，而不肯輕易傳人，是可想見他們的少見多怪的醜態之一般。其實此種兩鼻孔交替呼吸的方法，要是在上古，就成爲一種生活的習慣，那他們必然會覺得猶如今日所行的雙鼻孔同時呼吸一樣的平凡罷！

第十四章 瑜伽呼吸的治療法

如果物理的和心理的呼吸法實習成功，便可以之爲治療疾病的運用。至其治療的方法則大別爲兩種，卽：自己治療法，與他人治療法，茲把牠分別闡述於下。

自己治療法

這是對於自己的疾病所行的一種治療方法。在施行的時候，治療者把自己的兩手放在患部（如腹痛則擱在腹部，頭痛擱在頭部），消止雜念，並行律動呼吸，同時心念着把布拉那注射於患部，以引起一種刺激，猶如把桶中的污水，用唧筒抽取，排去其污濁一樣。依着這樣的形態，當吸息時，便像抽起唧筒，而呼息時，則像壓下唧筒，於是其污水便被抽出，猶之人體的病氣都被排出於體外了。

我們依照着這種自己療法，便可運用爲治療自己的各種病患。其實用之例，譬如一個人患着疼痛的病症，在治療的時候，就應施行律動呼吸，使布拉那的活氣，

注流於該患部，而當呼吸的時候，更要堅持着一種能把疾病和呼吸一齊排出的心念，這樣施行呼吸六七回，便可作爲一個段落，於是再運用淨化呼吸，其疾病就可以消止了。至於，如果治療者能使布拉那的活氣流至手掌上，而用這手掌去撫擦其患部，那其收效，自是更大。

他人治療法

這是對於他人的疾病而施以治療的一種方法。此種治療法在施行時，施治者可把自己的手擱在病人的患部，而傳入多量的布拉那，使其患部的細胞，都有非常的活動，這樣去予以刺激，就能影響疾病，而收痊癒之效。

依着他人治療法，用以爲治療他人的疾病，確是有不可思議的成績的。譬如有一個病人，由於血液循環的不充分而患上了足冷頭痛的疾病，在替他施行治療的時候，祇要一面施行律動呼吸，一面把自己的手擱置於病人的患部，並意念着使其血液循環獲得充分正常，那麼其血液就能上下循環，把足冷頭痛的毛病完全消除了。

不過，其須注意的，就是對於有些疾病，如生殖器病等，常有不便把手擱置於病人的患部的，那末在治療的時候，施治者須把手稍與病人的患部相離，而發動充分強大的布拉那的活力，以注入於病人的患部，那也是一樣能收治療的功効的。

如上所述，這自己治療法和他人治療法，都是一種普通的瑜伽呼吸治療法，此外尚有一種特殊的瑜伽治療法，於此更須一述。

這種特殊的治療法，在一般學術上，稱之爲遠隔治療法，就是術者依自己的心靈力放射一種布拉那的活氣，注於那隔離的病者之身上，以收治療的功効。至於此種方法的實施，施治者和受治者必須預先約定一個「你傳我感」的時間，然後一到約定的時間，施治者便可發出一種解除病苦的觀念，傳於受治者方面，同時更行律動呼吸，把布拉那的活氣，由自己的身體發出，而遠射於受治者身上，這樣在受治者方面，亦當具現一種接受治療的心念，互相感應，於是其功用有莫大的發展了。

由這樣看來，可知此遠隔治療法，彷彿和無綫電相似；蓋無綫電必要發電和受

電兩方的互相連絡，而遠隔治療則必要術者和受治者兩方之有精神感應的連絡，是
以其形態大致相同。不寧惟是，即以功能發動的本位而言，遠隔治療法和無綫電，
都是一致以空間的傳播為媒介，其原理更屬同一性質。既明此種關係，所以我們在
實施這遠隔治療法的時候，施治者和受治者雙方必須要有理解和慣行的經驗，不可
懷着一種疑忌的觀念，以妨礙治療的進行，這樣纔有成效之可言。

第十五章 瑜伽靈的呼吸法

是的，本章所欲啓示給一般研究者的，乃是瑜伽呼吸法對於靈的修得之一種形
式。在這裏，我們要明瞭瑜伽呼吸的最大目的，確是促靈的能力有充分的發現，而
至其所展拓的肉體和精神的特質，不過是發動過程上的一種平凡的收獲而已。因此
所謂靈力，殆是瑜伽呼吸法之發掘對象，自無容疑。

講到靈力，在現代一般人實很少有具現的，但其存在，則是一向被人所是認

的，所以現在要是有一種方法去促其實現，那是多麼被人歡迎呵！

在這裏，瑜伽呼吸法是毫無疑義地被一般人重視了，牠不僅被視爲比那些強健法和自強術等更有價值，抑且公然被容認爲一種靈力的奇蹟，這種是大衆所仰望的現象罷。

不用說，瑜珈呼吸的律動作用，牠是能使人體的全部組織，獲得一種相當的控制和調和，這便是發顯潛在能力的主體，也就是靈的超越作用，關於這種靈的作用，在以後當予以解說的。

惟是同時我們對於那靈的意識形態之發達，亦不能加以忽略，所謂靈的意識形態，有如下的兩個：

一、靈魂單一無二的意識

二、靈魂與宇宙生命聯絡意識

這兩個靈的意識形態，依精神幻影的確定和律動呼吸的運用，就能促其實現，

原無什麼困難。惟是一般研究者對於這種靈的意識之形成，在起初不免期諸過急，遂演繹出其失望的情緒，這亦是很易看見的。因此我們如欲促靈的意識之現實，祇能慢慢地努力加以研究，然後乃有覺悟的可完成這靈的意識的確立，這一點是須清楚地明瞭的。

靈魂的意識

所謂的「自己」，並非屬於自己本人的肉體，也不是屬於自己本人的精神；牠不但超越於所住在的肉體之外，並且超越於精神機關之外，而自行獨立存在的。要是僅僅認「自己」為個性的一部分，那未免把所謂「我」者，看得太渺小了。要知道，真的「自己」的個我，猶如神聖大海的一片雲，牠有一種永遠性和不滅性，從沒有死亡滅絕的事物的，所以不論「我」的身體發生怎樣的變異，而真我則永遠存在，這就叫做靈魂。

我們如欲意識到靈魂的實在，必須使靈力發達，從身體上具現一種獨立性纔

行。爲了這種動機，就不得不依照瑜伽的方法，而行律動呼吸，同時並要冥想真我，以體得靈魂的實在，這是屬必要的手段。茲把牠最簡單的兩種形式分述於下：

〔一〕 施行者先弛緩全身，取一種靠背的姿勢，而後行律動呼吸，并對於真我下以冥想。例如冥想自己的真我是住在身體的裏面，但牠今從身體內發出而自行獨立存在的。又如想肉體是有益於真我的，但肉體並不是真我的一部分，牠不過是一個外殼而已。惟有時爲便宜上的使用，牠好似有獨立的形態的。又冥想之中，也並不是全然否定了肉體，祇是視肉體感如無意識的東西，那真我，不僅可從肉體上奔出，並且又可返歸於肉體內，這樣的確認。

按照上述的瑜伽冥想呼吸法持續地施行，就能獲得一種靈魂實在之不可思議的感覺；同時其真我也會從身體中飛躍出來，而獨立存在於超越的境界，於是一種神祕的靈力便普遍地發達了。

(二)

施行者持着和上述相同的姿勢，運用律動呼吸。當每度吸息的時候，心中默想着從宇宙靈引入一般靈的力；而在吸息的時候，則冥想著所獲得的靈力已經通行過身體的全部，同時對於生物都充滿一種「愛」的感情。其次，把心攔在尊崇的狀態上，冥想著宇宙太靈的莊嚴；而認自己是宇宙太靈的小部分，乃受宇宙太靈的震動而得到一種力和智，且其自己的靈是隨時都與宇宙太靈相接觸而連成一體的。

上述的冥想運動，要是一般人能依此而行，那末不僅能使自己的靈提高，並且更可發現一種新的力和智識這是不難看見的。

不過，在施行這上述的兩種靈的呼吸形式時，施行者必要有極其真誠虔敬的態度，並且毫無疑念和侮慢之心以攙入其間，這樣纔能誘起靈的發觀，而可獲得微妙的作用，否則是不行的。關於這點，乃是必須深加注意的。

綜觀上述，概括言之，瑜伽靈的呼吸法。實以靈的獲得為主體的運動，惟是欲

求靈的獲得，必須自己沒有太提高或太輕視自己的地位的念頭，這是先決條件。不僅如此，人類團體以自己生活於世上，原是爲着目的而來的，所以我們對於尙未獲得完成的自己必要經驗的機會，固不能視爲等閑，即是對於真我殿堂的肉體，也應予以相當的尊重。

還有，那宿於人的肉體上的靈魂，表面上雖似各有差別，然其實際，都是與宇宙的太靈相合，而爲宇宙靈的一都分的存在。是故人的靈的意識倘如發達，那其對於宇宙靈與自己的靈當然更有連絡；這時宇宙靈和自己個人之靈恍惚有一體之感的關係，殆是不容諱飾。在這裏，如果想把這種靈的感覺呈顯一種普遍的意識形態，那末祇要時時實行冥想和律動的呼吸就行。申言之，一個人要是能夠運用瑜伽靈的呼吸法，那其靈的意識是隨時可以發動的一點確可深信。

第十六章

瑜伽的冥想與精神統率

瑜伽修士，着重呼吸之外，對於克己制欲，以圖修養心身的效用，更有許多的瞑想法，這是把外界萬物，悉驅於心外，專心的向自己內界的「我」而下觀想，不論在精神統一時，或平日心中的思想，一樣的具有這般瞑想法。這亦是一種觀念修法的功夫，值得人們考究的，今再將其各個瞑想的要義介紹於下。

〔一〕 我乃一切的中心

這個瞑想，即是照如下所括的觀念凝集於心：

「我，乃意識的中樞，自覺的機紐，思想的源泉，勢力的本體。宇宙雖乃無限制的，但我常居於宇宙的中心點，自己即宇宙中心的人物，而他人亦一樣同是宇宙的中心人物，彼此不會妨礙。所以他人與我無高下優劣的比較，大家都是站在宇宙中心點的位置，萬象皆迴繞我的周圍而朝宗於我。」

〔二〕 我具無上尊嚴

這個瞑想，即照着如下所包括的觀念凝集於心：

「我們的地位，無論如何貧賤，境遇無論如何困難，資財無論如何缺乏，學識無論如何淺薄，都不與『我』生關係，而『我』亦無對於如何高貴的人，如何幸福的人，如何聰明的人，如何富厚的人，有甚麼羨慕，否則，直不過是貪得他人的位置，貪得他人的權力，貪得他人的資財，貪得他人的才智以為己有，這樣的貪求妄作，乃是低視自己之我，不如他人之我，甚且以自己之我，是枯死的，無能為的，這樣把我的能力膜視，最是低劣的心理。須知我之本來固有的尊嚴，是不能畀給諸人，或被奪於人，在他人立場言之，也是這樣看法。」

〔三〕 我的前途進展

這個瞑想，即照着如下所包括的觀念凝集於心：

「我之自視，當以為如嬰兒一樣的由襁褓漸逐長成而成為活潑的兒童。由兒童而成為少年，由少而壯，由壯年而成老當益壯的人格，這類數過渡時間之內，依然有一個不變不易而存在的東西，這即是『我』。『我』，是向上進展的，雖至遼遠

的涯際，而『我』仍常爲我，這不變不易的我，是我們本來的真面目，還是宇宙神光之一分子。」

〔四〕 我之常住不滅

這個冥想。即是以「我」之有死不滅性爲當然的事，雖然「死」的現象是人體成尸，肌肉糜腐，骨骸散亂，顯現一種淒慘情狀，但是肉體之外的「真我」何曾有死，肉體之毀滅，僅如屋舍之坍塌，住宅主人依然無恙」的觀想凝集於心中，所以教徒中不少自鑿其身，及投身崖壑，以飼鷹虎者，卽篤信常住不滅之說的人。

〔五〕 我有金剛不壞身

瑜伽修士，深信「我」乃常住不滅，同時又有冥想「我」有金剛不壞身，何物都不能加害於我的一種實性，論其究極，「我」有脫離身體而獨立存在的能力，即使投身於洪濤烈焰中，我能脫離出身體而如飛鳥之翱翔空中，所以我入火不燔，入水不溺，因此水火之力，至多能毀及於肉體，真我無傷。」有此冥想凝集心中，

以爲鍛鍊精神之用，這個冥想，能有助長人們的心力，有無害無傷的大信心，結果則不饑不寒，火不燻水不溺，刀劍不能貫，因以發現無數奇跡。

〔六〕 大無畏

由於上兩段的冥想，深信我之不傷不亡，跟着就生出大無畏心來。瑜伽修士大無畏的觀念，有「雖十萬大軍無以伐我，猛火毒刃不能死我，妖魔鬼怪不能嚇我，險阻艱難不能限我」的自發勇氣，所以得無際無邊的威力。

〔七〕 我死無常

上凡各個冥想，乃屬積極的冥想法，但也有一派瑜伽修士，另創作消極的冥想法，大概異途同歸，也一樣得到克己制欲的功用。消極中之比較高明的冥想法，當推「我死無常觀」。他們所說我死之我，倒不是真我之我，而是體我之我，這樣觀念的大意，其理解有如下述：

「不管聖賢豪傑，販夫走卒，任你財富百萬，威被四方，終於逃不了『死』。」

况天災人禍，無時不是死所。死之機會最多，明日不定會死，今日也許會死，食時也可死；人死之將至，何暇爭甚麼名，奪甚麼利，富貴榮華，聲色狗馬總是空幻罷了。」

了却機械心，直造菩提境，「我死無常」的參透者，「生」看得平凡，「死」置於度外，結果滅却一切憚死的障阻，名爲消極，反爲積極，以退爲進，因之形成一切事業成功的基礎。

以上瞑想之外，更有一種精神統率之法，亦是運用觀念以鍛鍊主觀的哲理功用，也有陳說的價值，合併舉其概要如下：

精神統率第一法

這是瑜伽修士，由瞑想上得到真我與肉體游離而獨立，執肉體上的主人翁地位的時候，勢必至有以「我」乃是思想，感情意識等的一個集合體的想象，且不但有此想象，更進一步有以「我」是爲役使如上情意的一個主體。先就最密接於肉體的

感覺，舉例言之，對於飢渴苦樂的感覺，乃是列附於肉體的感受，與肉體主人的「我」尚不相關，即是當飢渴之時，原不是「我」的飢渴，僅是「我」管領之下的肉體的飢渴而已，那很和若牛若馬告訴飢渴於我的情形相類。至於苦樂之事何嘗不同？樂，不是「我」感受之樂。苦，更非「我」感受之苦，直接感到痛苦與快樂，是肉體而已，於「我」無直接的接受。當肉體快樂之時，與別人感到快樂，於「我」是一樣親切，當肉體在痛苦境况，「我」亦猶如醫士之近臨病榻診察患者的痛苦一樣而已。「我」既不為飢渴苦樂所困，其時之「我」，反覺傍觀者清，如醫士之處方，正可予肉體以正確之指導，使其對於快樂有適當的享受，苦惱有超拔的援助。能有這樣的觀念運用，即是精神統率第一法的目的。

精神統率第一法

這即是就憤怒，嫉妒，憎惡等感情，亦視之恰如他人所受之場合一般，「我」對之且出於一種觀察與批評而審究其端末，把牠分析綜合而消除之的一種處理，猶

如心理學者對於心象的態度加以糾正一樣，這就不致有被感情衝動，而失却精神統一。蓋瑜伽修士深知一般人容易被感情驅役，一至憤怒時，則忘却有「我」，喜悅時，也忘却有「我」，賓主不分，便形成其奴隸狀樣，所以要有以制御感情的觀念。須知他們並不是蔑視感情，祇不過是以感情是「我」的屬物，我能支配之不被牠支配我，於此便得以凡為有益的感情則利用之，無要的感情則消削之，在精神上有一種自由取捨的訓練，這便是精神統率第二法的目的。

精神統率第三法

這是鍛鍊自己解剖分析自己的智能，考察其體因，運行其用法的一種方法。因為普通人多是被感情所捕虜而衝撞理智，常擾亂精神的和平，瑜伽修士，就要分析理智之是否果能適於使用，換句話說：他們的情緒不欲為理智所衝動，而要為理智的駕乘者，有這樣的覺悟，所以要有這個精神統率的目的。

精神統率第四法

這是要對於普通的「心」而作鳥瞰，考尋其機械的心象，恰如研究他人的中心狀態一樣的措施。當瑜伽修士冥想時觀念所謂人心，還是位處於下，真我却超臨於其上，恰如太陽之照射山頭，人之心亦爲我之屬物。

又瑜伽的信仰，以「我」是普存於一切衆生心中的光明幅射線，下至無意識的生物，上至人類，無一不受着「我」的光輝照耀。但是劣等的生物，軀體上好像披覆着不透明的頑皮，不會發射出其光耀來，譬如一牛皮燈籠，內裏縱有光，究自難放射出外，然並不只劣等動物會如此，即在人的方面有時也有這種情形，很能遮蔽「真我」的肉體具有不良情感，牠和牛皮燈籠是一樣的東西。

再則，瑜伽修士，對於靈的呼吸法實行上，一方面又有實行一種精神休養法，以爲涵養精神的輔助。這種精神休養法，乃是對於某一件公案而加以冥想，今更爲述其大要。

大概身體的休息，得以影響於精神。精神的休息，也得影響於身體。這個說

法，在無論何人均所承認的，所以瑜伽修士，就早有下面所說的一個精神的休養方法。

「弛緩筋肉，舒放神經，安靜地坐着，或是躺着，避却精神努力的一切構思，將精神集中於「我」的方面，覺念祇有：我游離肉體而獨立，我不滅却個人性，僅捨却肉體上的一切觀念，此時安息，平靜，滿足，愉快，勝利等等超然殊勝的心境都湧現出來。更加發出一種念想：我乃十方法界的首位，三千世界的勝尊，那無量無數的天體都以我為中心而向我迴集。次則，又想到無限時間，無限空間的當中，有無量的世界，其中即有無量的生物蕃息，是則地球與我，直等於大洋中之一沫，大地上之粒粟。

其次，又想我雖恍惚大宇宙間的一點微塵，但我所具有的靈，乃是大宇宙生命的代表，原來我是永住不滅，恆久常存的，宇宙沒有我不成為宇宙，宇宙視我之關係，就是一部馬達上的一口螺旋釘一樣重要。我的生命與宇宙的大生命接

觸融合入於一切生物之中，與萬象共同活動。又有神靈的大海化入於我，我浸化於此神靈大海中。我乎？水乎？不知是我是水，小宇宙之我和大宇宙之靈，是一而二，二而一。」

在這時候冥想者內心會發出有一種神聖的愛與智，心身如包被浸浴於一種靄光與甘露之中，極靜，極適，極安，極樂，而登於大解脫，大成就的妙境。

書 後

瑜伽的意義，在本書上編已有說過，牠是有結合之義，即不外指絕對與相對的結合；天與人的結合而言。然再考瑜伽行法的十一義，即是：

- 第一，二物結合。
- 第二，一物與他物的混合。
- 第三，由協動的兩個原因而生一個結果。
- 第四，行法活用，即如軍人的武裝，一樣可視為紳士的禮服。
- 第五，發見真理的推論，辯別及應用。
- 第六，有表示特殊的音響。
- 第七，所有物的保存。
- 第八，一物變為他物。

第九，靈魂和宇宙靈的結合。

第十，識流之注於外物狀態。

第十一，由冥想或觀念專注而為思想的統御。

觀此瑜伽的哲理應用，殊屬廣汎，所以其法有呈神秘現象，其中還有一種與魔術相似的幻象。至其修行者所注重的修法手續於呼吸運用外則是在「冥想」凝注「結合」的三種要義上面。

考瑜伽原是印度佛教的一派，流傳於世界上的支派是很多的，最早便已傳遍亞細亞，近且其學說，又遍佈歐洲，尤盛行於北美合衆國，但是今日之歐美的瑜伽，則是比舊式的現在之印度的瑜伽已有若干的革命。北美瑜伽，是以吠檀多派的思想為教理而參用泰西科學的智識與條理，看來雖非純粹的古印度哲學，自然不失舊式的瑜伽精神。以其適用於我們研究起見，我們當然以接近科學法的為較易着手。

須知產生瑜伽哲學的母國（印度）自被英國勢力侵入以後，其社會之思想與環境

已經有極度變遷，瑜伽修行者今已不獲見其發達，反有退縮的傾向了。但西藏喇嘛教，（昔爲紅教今之黃教）之得傳瑜伽法者，比於印度尤爲發達。千百年至今，不但是印度與西藏之瑜伽僧侶，皆泥於衣鉢成見，履其門徑有嚴重的儀註，已屬非易，何況得窺其堂奧。然今日之印度西藏亦只可說得爲瑜伽舊法之保存所，印度哲學的良材，早已成爲舶來品陳列於歐美學海中，和自然科學走上進化之途了。所以北美新瑜伽派之突起，其理論參以科學上的說明，對於舊派有不少的補充，因之行法也得到不少的利便，愛研究瑜伽哲學的我們，的確在今日得到很有力的幫助。然而瑜伽哲學之與瑜伽經乃是異其性質的，於本書概論中已曾說過，我們以研究哲學爲立場，當然是對於新瑜伽派表示同情與歡欣。設我們以修得瑜伽法爲目的者，則瑜伽經之實行者（印度西藏之瑜伽修士），自應尊重其特殊的人格，尤要服膺其勇識，奉爲典模。

形成北美瑜伽根本教理的吠檀多哲學，推考此學派的勃興時代則不能確知，但

是在紀元前或百年間所發軔，則爲可信。其教理是用哲學的論據以窺察絕對神靈之爲何物，和絕對者如何生出宇宙上相對別的萬有。申言之，卽是對於人心自然要求之平等和差別的關係，神與人的關係，實在與現象的關係而加以研求。後人認此學派，非是由其開祖之力，便具此學論創造，而視之爲印度思想界漸次發達所以形成。

此派的特色，則在其教理的包含，多博得大思想家所信仰，故能以支配印度社會的人心，直歷二千年的長遠時日，但吠檀多發展的高點，則在西歷紀元後八百年間爲印度佛教式微之後。

這因爲是印度佛教，傾於消極，偏於空玄，在或時代，不能滿足追求精神理想的印度人的要求，如是吠檀多的信者，便鼓吹烏巴夏托的哲學，其寬容之度，和所具的精神，能風靡人心，遂至代佛教而中興。

講到吠檀多派，一方是祖述吠檀多的教理，一方又應用巴他夏利的瑜伽而加說

明其實行法，所謂巴他夏利，是在紀元前三百年時出世的哲人，依其手腕，曾有對於僧徒哲學加以改良，巴他夏利的思想，本與僧徒哲學相同，但經其改良，加入「人格神」信仰之一項，就自成一派，其更有說明養氣鍊心的功夫，是他的特色。其鍊心的功夫，能使行者的精神力發達，而有精神的能力，由內啓發之效。此法則名爲王瑜伽，或無上瑜伽，因此巴他夏利的哲學就是說明無上瑜伽而得命名。

巴他夏利哲學實行的方法，即是運用王瑜伽，或無上瑜伽，但瑜伽的分別，尚不止此一類，在吠檀多派，亦有良智瑜伽，這是依良智的開發而證明解脫的一種方法，換言之，即是依純然理性之力，行真正推理思索以解脫生死的一個哲理。他又有保守舊習的信者，有採用業瑜伽，這是以因果之法爲本，行儀式，重禮拜，積美德，依清淨的生活而證其解脫的方法。又有一神的思想者，採用敬神瑜伽這是以神要具備形狀，信爲有人格，加以崇拜，而圖證明解脫的方法。

可是，現在北美的瑜伽宣傳者，對於瑜伽的分類，並不拘守一派，牠是採取各

派之長而剪除其所短，更與現代的知識調和，另出新說，所以印度本國的古瑜伽與美國的瑜伽，已是顯然相異之處了。至其比較兩者的觀點上，則印度舊瑜伽，對於哲學講釋方面，似無何等心得，根本的教理，透澈了知者亦無多人。另有等獨證其秘密的傳統的修練，致力爲苦修，或爲長時日的枯坐，或實行斷飲絕食等，其現象則有指甲修長於掌，髮毛蓬亂似鳥窠，身體污垢，不言不動如泥塑，見者無不怪駭其狀。至於此類苦行者常具一種不思議的神祕力，能演出一種類於魔幻之術，遊戲人間，亦徒然爲人所驚歎而已。至到把整個瑜伽教理如何的發闡，如何才得光大等目的，彼輩則少能得知，自易流於外道。他們之與北美的瑜伽，一則以修得法力爲造境，一則以研究哲學爲前提，兩者立場之不同，所以形成其嚴重分野。

因此，我們欲研究瑜伽的哲學，可知從印度的守舊派追求，是得不到頭緒的，考求的趨向，自不能不要從新瑜伽哲學方面，探討其理論，所以作爲新瑜伽哲學學而講到瑜伽思想行法，因瑜伽思想行法之關係便說出許許多多來

電鏡催眠法

這是余泮客先生口授催眠術時的筆記，學者看此，不啻親聽先生教授一般。依着法子，拿起電鏡，任向誰人，也能迅速陷入催眠狀態，斷不會失敗的。初學催眠術的人，想着在最短少的時間，實際能施演催眠法成功的，當以習這本書為捷徑。曾學習催眠術沒有成功的人，合研究者的心理，還是清惑不清楚的，看了這本書，一定會條理分明，根本覺悟了。這本書翻版已經十二次，報告成功的，有二萬餘起了！書內附刊施術照相銅版六十幅，每幅圖都詳細註釋着，按圖索驥，可是十足完備沒有一個人不會成功的了！「電鏡」，倒不是借用電燈的電氣，毫沒有危險性；也不是使用乾電池的電，不久要待補充；簡直是使用着取之不缺，用之無盡，兩人精神交感的電呢。

此書是洋裝布面烙金的，附同電鏡一臺。只售大洋五元。裝入木箱國內寄費五角。外洋加收郵費二元。

靈明法

日本有間靈明行道院，發表有一本靈明行道講授祕錄。納脩金一百元，才得進該院用功，即以這本書為修道的課程。一時很受該國社會信仰，去研究的人很多，大概也有點成績給人看，能以引起人們的同情。在他所謂「靈明行道」看來，也是和我們所謂發顯靈能，精神統一，靜坐修養，靈力治病，等法相似，但方程上頭相異罷了。我們也認他確有可取的地方，所以特地把牠鉤原提要，採摘精華，繙譯出來，介紹給諸君研究參考。相信對於修養和療病的工夫上頭一定資助不少。

特價大洋一元。

千里眼

千里眼爲形而上學的極致，它和無線電，各有不同的靈巧奧妙。大概無線電之類屬於科學進化的成績品，千里眼倒是心靈展拓的奇偉現象，一靠他力作成，一由自力表現，在科學上靈學上兩者都有絕大效力。然而靠着他力成功的，內容很複雜，結構不輕易；由自力表現的，事件尚屬簡單，修習倒很容易，情形比較如此。況且千里眼這樣靈能，在誰人身上都有先天的蘊蓄，不過如封似閉的要待啓發的機會來啓發罷了。本書首說千里眼的實例，能以使令讀者興起事實上的觀感。隨着講千里眼的理論，語警理中，洩盡隱秘。後詳實修方法，正給予研究者的啓發機會，可能達到修得千里眼的目的。愛好研究祕奧的心靈作用者，這本書怎得不讀！

余萍客先生編。

定價大洋二元。

神通入門

依佛氏和道家所說，神通的造就經驗，實屬渺茫，決計需要長久的苦行，方能達到禪定或三昧的極點，才有規定所謂抽象的觀法；還要待特別靈的高能者才能成功，至於世俗的凡夫，對於那種貪求，猶是「高嶺看花」可望不可得，令人有「全然無交涉」的感想。要是除掉這種遺憾，就將所謂「高嶺的花」移下平地來，令人們都得著能攀能賞，是不可少的企畫。這個企畫，就是我們已經用科學條理把他推演出來的，可有實際的成效，倒不是很難的一回事。請看「神通入門」這本書，便知道對於神通的意義，神通的目標，神通的種類，神通的行法等，和盤托出，依法實行，決非比同佛徒道士的苦行，很容易可收神通力的實用。

定價大洋一元。

催眠百大法

催眠百大法這部書，爲余萍客先生所著作，內容包羅先生二十年所用的催眠方法，和各國催眠名家所用的施術方法，整有一百個之多。那百個施術方法，都有各個的靈妙地方，和特別精彩處，假使學者運用一個方法對於催眠感受性不大好的人施術，成績不見得好的時候，馬上就可順風轉舵，改換別個手段來變通補救，那就絕對可以成功哩。換一句說話，使令研究催眠術的人，理會了這百個催眠方法活用起來，可是沒有不會成功的！如果人人都添備了這一部書，可能有這百種的施術妙法給你臨時使用，豈不是有一百個催眠家在你傍邊給你幫忙一樣似麼？那怕有失敗的可慮呢！各個方法還加插上繪圖。（此書供給求深造者用，初習催眠術者不宜先讀此書。——附告）

特價大洋四元。

心靈現象

是近代心靈研究的大著作，研究心靈學者唯一的讀物，生活在現代社會裏的人類，任何人都想避免一切惡劣環境的襲擊，清除客觀的迷惑，以資增進觀察的靈慧，發掘個人主力的靈能，和想獲得心理的達觀，身體之強健……等，這些獨特的本能，必須首先從事於研究心靈學爲基礎。本書可說是爲着大衆環境所產生的：牠把心靈學所統系的範圍與現象，和把世界各國心靈學者試驗與攷證的事實，全部寫出來。書中內容理論之充分，和材料之豐富，是現代一般研究心靈學者唯一的讀物；更可算目前出版界空前所未有的奧著。兼之書中蒐集有珍緻稀罕的心靈寫真八十餘幅，製成銅版，也是一切書刊中所稀有的。

余萍客先生編。

定價大洋三元。

安眠術

勞動一回，就要休養一回，這是生物一般的生理狀態。使勞動過甚，不給與休養的機會，縱令人和機器一般堅實，祇有繼續的磨動，不注油，不停息，快會損壞了，何況血肉結合的人體？人要恢復日中作事的疲勞，惟有夜中得着安眠，於精神上肉體上自然的元氣，才得補充。睡眠自然是比食物來得重要，不食，或是少食，還可以持久，肉體雖然虧耗，可是精神上沒大損害；失眠，或少眠，那就精神肉體，都不能支了！有許多疾病，如神經衰弱，食慾不振，體力疲倦，頭暈目眩等，無不以失眠為起因。本書一半是講安眠的理論，一半是指導安眠的方法，和救濟失眠的方法。及如何能免却夢囈頻仍，朦朧恍惚。此書既出世，從此無人甘冒危險使用市上的安眠藥劑了。

余萍客先生著。定價大洋二元。

健腦術

生理上的腦，是人生的中樞事業成功的源泉。腦之健全與否，影響於人的生命和事業前途，至關重大。但在現代物質文明極端發達的時候，人們為着環境刺激，與物慾的引誘，傷害及腦，舉目皆是，如學生，工人，商賈，患着腦不健全，惹起的神經衰弱症，已成一種社會上最普遍的病患。受這病患的影響，因之事業落後，我不如人，甚至釀成精神病，頓使生命陷入悲境了。反轉講；能使腦力健全，精神肉體同趨健康一途，自然的會向上努力，成功者當然屬於一位樂觀者。本書就是用方法使人腦健，導人為成功者，遇有腦病的授以治療法。欲鍛鍊腦力者來！求奮鬪勝利者來！

余萍客先生著。定價大洋二元。

催眠學術問答

用着白話一問一答的體裁，答辯所提出來的數百條問題，把關於催眠學術裏邊最重要的難關，和學者應有的疑問，平地一聲，頓令風雨迷茫索摸無跡一樣的境况，忽然會變成雲散煙銷，頭頭是道的模樣來了！這是何等奇怪？大概是做書人用着二十餘年既往教授的大經驗，蒐集千萬位同學的質問，完成了這本答案，可有這樣的聲勢吧。我勸研究催眠的同志們，大家拿起一本書，和專門聘請一位博學顧問可是相同的，那麼一切的費解，從此都不費工夫了！

余萍客先生編。

特價大洋一元。

靈力發顯術

俗語說「人為萬物之靈」，可知人類本身有一種靈力為別的動物所沒有的。在今日心靈學發達的時候，人類具有一種靈力的說話，更加確鑿可信，不過人們本有的靈能，却被那些不良環境所遮蔽不能透露出來吧。如今有種顯淺試驗的法術，輕輕把人們的靈力發顯，就有種種神妙不可思議的現象發生，有如以下二十九則的舉述。

- 開棒合棒
- 人體刺針
- 醒覺時錯覺
- 人體自由感通
- 輕重轉換
- 手入熱湯
- 棒魔
- 金剛力
- 圓機靈轉
- 萬里眼透見
- 紙刀切棒
- 手執熱鐵
- 讀筋讀心
- 手斷麻繩
- 刀劍止刃
- 鐵棒屈曲
- 鳥蟲止動
- 現神現佛
- 吞火嚼火
- 人體輕飛
- 百靈舌
- 人體架橋
- 金剛不壞身
- 掌上火焰
- 靈力滅燈
- 物體靈動
- 靈動照像

摩岸居士編。

定價大洋二元。

靈力拒病論

考查原始時代的人類，却很少冒患疾病的，縱使一時有病，也不必服用甚麼藥物，只要休息休息，病就會除掉了。這個情形，大概人類身體原來生具一種靈力可以拒絕疾病，和能以治療疾病的緣故。至於近世精神哲理日形發達，證實人們身體的靈力能以撲滅病原，沒有疑義；因此醫界上已不如從前的武斷專用藥劑給人治病，同時也都傾向研究靈力去治病了。本書就是將人們身體靈力拒病的原理，博考旁徵，詳細說明，使人們多添一種靈醫的智識，作為祛病強身的用處。從此知道有病的時候，不用害怕，心理應當如何安置，又應如何發顯自己身體的靈力拿來治病，在康健的時候又如何發顯靈力拿來強固身體不使疾病發生出來。

余萍客先生著。

定價大洋一元。

催眠術成功嚮導

打算學催眠術的人，先前必定抱着幾種疑惑，如催眠術究竟是甚麼的法術？怎樣下手去研究？研究的時候對於職務和體質有沒有妨礙？研究幾何時日才能成功？成功之後有甚麼用處？這幾個問題總免不掉提出來要待解決的；自己不能夠憑個人的識力拿來解決牠，就要質問別人，巧碰着一個門外漢，也無法為你解決的，或者竟至因訛傳訛，更難免發生種種誤會，把打算研究的一番熱心要付於流水了！今特為愛研究催眠術者盡其忠實指導責任，出版這書作個嚮導，把人家所有的疑問都用真憑實據的名家言論，經驗家的書面證明，和實驗攝影，逐一逐一宣佈出來，務求洗刷人們對於催眠的疑念心，增進人們研究催眠術的興趣心，領導人們納入研究催眠術的軌道上去。

此書標價特廉只售大洋一元。

人電術

▲人們靈力應用最高的權威！

人電術；是人們應用上最高的權威，牠那種超越空間時間作用的能力，就是無綫電的能率，也難和牠相比，其中祕奧，在現今世界尙沒有發表。其法今始爲天岸居士所發見，有極充分的理論，修術極其簡易，大修就大成，小取則小有，今公開爲諸君心靈上培植實力，好大家同站在心靈運動的前綫上，努力進展。而且人電術共催眠術沒有衝突而反有互相幫助的效益，爲修得催眠術的人，應當參攷得到實用的靈術。

天岸居士著

定價大洋貳元

催眠療病學

「催眠術」決不是僅僅供給茶餘酒後的消遣遊戲，牠的真正目的，端在於治療疾病的上而努力。所以催眠術學者，曉得運用施術方法，以後決計要向治療上研究。催眠治療，雖與醫藥治療的方法不同，不必使用藥劑，但臨症診斷時候的手續，要預先研究清楚，免掉臨時忙亂，這是不可疏忽的。本書就是催眠療病上的專書，內容首先講論催眠療法原理，再講論治療上催眠的應用，與及臨症暗示的要訣，病狀診斷及病症預後的良好或是不良好，都有詳細說明，尤其對於適合催眠治療的病症，全行舉出，每個病症的原因，狀態，變化，輕重，病人的困苦，和一切療病應具的智識，莫不講述透盡。誠屬催眠家的導師，醫家的良友，研究催眠諸君添備這書，他日對於治療上定然獲得很好的成績！

唐心雨先生著

定價大洋二元

二十五派精神療法

本書搜羅精神療法界著名的主張和方式，總攬二十五派，各派有各派的方法不同，各派有各派方法的靈妙，這本書可是精神療法界集合的大本營。派別如下：

催眠術療法

暗示術療法

自己催眠術療法

心靈術療法

心理療法

遠隔療法

氣合術療法

人身自由術療法

神仙術療法

靈氣療法

人身磁氣療法

舉證說服療法

精神分析合成療法

信仰療法

基督教科學療法

靈智學隱秘療法

太靈道靈子術療法

律動療法

哲理療法

稼動無想療法

耳根圓通妙智療法

環境轉換療法

慰藉歡樂療法

靜坐呼吸療法

K派精神療法

定價大洋二元

靈道秘鑰

自己治病法

當冒患疾病時，本來不用專靠藥物去醫治的，如果鼓動人們本身天然的「治病能力」，自己儘會把疾病於無形中治好。聽到這句說話的，必然追蹤問我用着什麼方法才能鼓動本身的「治病能力」實際去應用治病？有了！如果看透「自己治病法」這本書內容所講的，便知道如何能以發揮本身「治病能力」的自己治病的妙法。自身沒有病的人，依照實行，能令令心身愉快，永久康健，有病的人，尤其是神經衰弱，肺病，腸胃病，腎病，糖尿病，風濕，感冒，失眠，及婦人情緒憂鬱病，其他諸般慢性病等病人，依法自己治療，真有意想不到的偉效。

余萍客先生編

定價大洋一元

太靈道

又名太靈道概觀

太靈道，是日本近二十年以來催眠術暢行後，因以產生的，似宗教而非宗教的而自稱之爲「道」。太靈道附麗有一種靈子術，他們自稱：「可以達到靈子諸般作用的現象，比催眠術還廣大。」且經我國的投機者，繙譯這類的書本，更輾轉相抄襲竟作爲自己教授材料。但是，繙譯者所知尚不全，讀者不能明瞭其內容原不足怪。天岸居士寫成新靈子術一書，同時蒐輯太靈道所主張的要義和真相，又寫成『太靈道』。至於牠的陳義高大到怎樣，可讓讀者個人思想去放量而下評論。同時出版的「新靈子術」與此書爲關連之作，同閱兩書，可儘量領會太靈道與新靈子術了。

天岸居士編譯。

定價大洋二元。

新靈子術

天岸居士編述
洋裝布面五元

此書是取日本太靈道出版之「靈子術教授錄」繙譯而成，早年便想出版，旋以太靈道所倡學說，過於偏僻，不欲介紹，因此中止。今以太靈道靈子術之發明人田中守平已死，蓋棺定論，靈子術理論固偏執，但於發揮靈道方面與我們宗旨相同，又見國內有教授靈子術者，尤其不通的叫作「靈子催眠術」，或稱「靈震術」等等，將日文本斷章譯取，或竟全失意義，以爲教本，誤人不淺。更有故意作驚奇文字宣傳，於學術前途，多生影響。因此特將該書全文重加修訂，含棄原著若干偏執固見，增加時下學者若干卓識偉論，付印發賣。此書已比原文精明審確，讀後比與在日本費二百元學習的還新穎實用。與本書同時出版更有「太靈道」。(太靈道就是靈子術產生的門庭，研究新靈子術有向該書溯源之必要。)新靈子術全書五卷合訂一厚冊插圖五十幅。(此項銅版插圖均田中昔時手贈天岸之原幅照相與從書上割下翻製模糊不清的大不相同。)

桌子浮揚現象

近代學者研究科學的趨勢，已由自然方面，移向靈象方面了，使人考求靈的現象，解決宇宙間一切怪異奧妙的事情，這是時代的進化所使，不是好談玄虛，尤不是復古。牠確有許多靈象可見，學術界獲到無量的資料。桌子浮揚，就是表見靈的作用現象之一，曾經世界著名的學者試驗，不是虛偽，顯然為靈的真表見。此書便是把桌子浮揚試驗的情形，合盤托出，還可依著試試。從事研究者，本書讀後，可使自己觀念不生疑惑，能向整個靈的路上邁進。本書行文簡要，語體易讀。定價大洋一元。

動物催眠法

動物也能聽從人的使役陷入催眠靜止狀態，我們很有相兼研究的必要，但可惜動物不曉人言的，牠不會感應暗示的，與牠催眠，可是另有其法，和人的催眠方法全不相同。本書即講授動物催眠的手續，狀態，原理，說得很詳細，還有許多插圖，為動物催眠最好的指導本子。（未經研究催眠術的人，不應先讀此書。——附告）

定價大洋一元。

神經衰弱治療法

附記憶力增進法

神經衰弱一症，有的把牠雅稱起來，叫做「文明病」，大概世界越文明，患着這種病症的人就越法多，可是恰成一個正比例。這種疾病發生的當兒，尚不覺得十分難過，祇覺着頭腦暈痛，記憶力衰減，如果不加注意，那病就要漸漸加深，後來諸種疾病，就要連帶着發生了。到此地步，一生的事業，就會大受影響，真屬可怕的一門症候呵！但是現代醫術雖然發達到什麼似，可是對於這種疾病還沒有效應的藥品發明可以徹底把牠革除，那麼除掉自己去講求修養方法去挽救，就沒有別個方法可用了。這本書就是對於這門症候用修養法去退治牠的指導者，患了這種病的人們，和充當治療師的朋友們，要恢復及保持人的健康，決計要讀這本書哩！

居中州先生編

定價大洋一元

精神統一法

精神統一法，為研究催眠和講求修養的骨子功夫，為我們不能忽視的事。這本書即是講求精神統一的練習課程，分為六個月研究。

- 第一個月 瞑目澄心的練習
 - 第二個月 調身調息的練習
 - 第三個月 默想凝念的練習
 - 第四個月 啓發靈觀的練習
 - 第五個月 鍛鍊精神的練習
 - 第六個月 活用心靈力的練習
- 依照課程練習，所收效果極大，比較單練靜坐功用超出。

定價大洋一元

免藥熱鍼療術

余萍客先生新作

熱鍼療術，是現代新發明的一種無藥治病法。牠的醫理特點：能夠使人生理上的血脈，神經，腺管，分泌等作用力增加，消除已成的障礙，有病的人得到牠這種「力」的影響，即時可使疾病除退；健康的人得到牠這種「力」的影響，更可使加倍健康。本療術的施行手續，又不像普通的療法，按其患部而施治的；本療術是按人的病症所對應關連的神經，血脈，分泌等施與刺激的方法，直接使該病患所屬的神經，血脈等消止故障，病的作用，就即時可免，所以本療術不是專靠對其患部施治療，是要按人的病症分別適當的部位（患部以外的部位）施行刺激，所以病人受治時候沒有痛苦，而能使疾病根本全癒，在後沒有復發。本療術最容易學習，圖樣無數，用純銀質治療器照書中所講之法，向適合的部位，不論老少男女，自行治療，或是與他人治療，都很便利，功用特殊，爲人意料所不到，本療法與催眠療法同時雙方並行，尤爲合宜，且本療術，不論對於外科內科的病症，都可適用，有輔助催眠治療進行之功，爲催眠學者應該兼備的一種醫療智識。又爲其他中西醫師所應兼通的療法。書連純銀質鍼療器一具。

定價實洋六元 內地加寄費四角 外國加二元

自習精通 催眠術大全

余萍客先生近作

余萍客先生最近寫成這一部「自習精通催眠術大全」，可以稱得為現代學術的最新的貢獻了！牠是供給大眾以催眠術的新學識，不論會否研習過催眠術的人，都可以當作全善的專修和參攷資料。蓋其不僅內容豐富，取材新穎，包羅一切催眠學術範圍應有的學識；並且全書文字通俗，解說淺顯，舉凡一切秘訣奧旨，儘量地透發無遺，絕無難解之處，粗識文字者，看去不以為深，高深程度的研究不以為淺，人人可得學習而有心得，其成就迥非尋常。這就是本書所以超越一切的催眠術的著作，而被稱為「大全」的緣故。

再就本書的內容一看，則在「大全」一點上，更能使我們感到滿足。因其內容對於學理和方法是並重的，而且是在客觀分析上立論的，所以在講述中的畸形事態，是決不會發見的。就學理方面觀察，牠對於催眠術的止動，錯幻感覺，人格變換，千里眼，殘續暗示和影響記憶，筋肉堅強等都有明切的剖述。此外，如催眠術歷史，催眠術修養，讀筋讀心法，印度催眠法，心靈療法，靈力發動等也加以獨立的解說，尤其是催眠術的醫學，特別講得滿足，洵可稱為窮催眠學術的至理。至於就方面論來，牠是先把一個基本方法作為提綱，然後伸述出催眠現象的演繹，影響發生的諸般作用，又關於遊戲的試驗如片羽千斤，無索細綁，水成美酒，身首分飛，會見亡魂，往來不見，點石成金，透視物體，臥遊，針刺不痛，身體軟硬，測驗心情等法及其他種種特別的施術，都可令其逼真實現出來，其詳細的指導，實可說是給學者以施術上的莫大的方便。此外關於催眠學術的術語，本書也附有註釋一章，而插圖百餘幅，如錦上添花，尤為特色。從實質上說句老實話，本書是最完備的「催眠術寶典」，自不能加以否認。

洋裝布面烙金一鉅册定價六元

心 靈 光

人體放射靈光的話，在佛典屢有說過；但說的是要積德修道之士才有靈光。常人對於這一般說話，多不相信，就是研究靈學的人，也不敢逕下斷語。誰想最近有人用科學方法和精細器具果然能照出人體放射的光出來！此種的實情，可說是破天荒的發見了。本書的講說目的，就是述明人體靈光發現的真情和樣象。並指出用甚麼器具，怎樣布景設置，怎樣程序試驗，然後得到人體靈光的顯影現於人的肉眼視綫上得個分明，都完全解說出來，令人添了許多的興趣和安慰。這種現象發明，實在是給予人類很大研究的題目，尤其是心靈研究的人，應加倍留心。

滌慮先生譯述。 定價大洋八角。

十日成功催眠祕書

催眠術實際施法，原本不係難學的一種工夫，如果得着善本指導，那麼學者自己雖在家裏練習，決計可以得到其中的奧妙的。這本書就是專供愛學催眠術的人可是沒有機會看讀過中國心靈研究會教授所用的本子。也許是在別個地方研究無成，為救濟成功的良好指導。本書劃分十天課程，依準支配去研究，包會學得成功。每講完一章便附着該章問題，（共一百問題）使人自下答案，那是最好的一種自修法。還有插圖三十四面，按圖索驥，催眠功夫知十足了！此書真算初學最好的導師，還是催眠術界的恩物罷。

余萍客先生編。

定價大洋三元。

呼吸哲學

生命是絕對依着呼吸作用而繼續的，呼吸即是人的生命，無呼吸則無生命。人體的各部機能中沒有一樣像呼吸來得重要的，一切生活機能，都是跟着呼吸作用而營運動的，人雖暫時絕食尚可維持生存，呼吸一停，人體各部機能便連帶休止，就歸於死亡了。可是呼吸雖然是天賦的，不過平常所行的呼吸，由研究上知道，還是有缺點地方。人誕生以後為環境習慣所影響，其呼吸誰都會受到變動，趨於不完善之途，結果就影響妨礙生活的順調了。現在人們對於呼吸，應要有一種「智」的支配，使其增大活力和抵抗力，以期收到超出普通的效果。呼吸法的講究在世界上首推印度的哲學家尤其是瑜珈派所尚的呼吸健康法為最有價值，但是這種呼吸法原很秘傳的，外人不易窺見的，本書就是把此種秘傳的呼吸法供獻於大眾。

余萍客著 定價大洋二元

羅倫催眠二十五課

羅倫催眠二十五課，是美國催眠名家羅倫氏把他本人一生肆力於催眠所得的結晶，編成二十五課以享世人。在羅倫氏固以其二十五精構自鳴於時，在彼邦學者也以有斯二十五精構歡迎購閱。今譯出版，吾道同志也許多得一種名作以資參攷。

定價大洋二元

精神遊戲法

在書目裏，有過一本「靈力發顯術」，牠的內容，由於發揮內在的靈力，能以變動外界，顯現諸般奇妙跡象。至於本書「精神遊戲法」的內容，其出發點適與前者相反。由於最平凡的外界現象，在視聽觸摸間，引起意識的變動，精神上竟發現無數奇跡，如：弄假成真，冰炭不辨，一球變兩，牙齒陷落，長短難分，指不由心，帽落不知等等現象三十餘宗，人人立可試驗，這的確是純淨的精神作用的遊戲，也許可稱為「精神講壇試驗法」決不是和流行的魔術混合看的。定價大洋二元

心靈文庫

「心靈文庫」，是將歷年出版之心靈雜誌多本合訂一鉅部，內容雖為雜誌體裁，因係專門討論研究哲學，心靈學，催眠學，心理學，變態心理學，和一切關於心靈研究的新知，新聞，并有多量銅版插圖，可是心靈學界唯一的出版物；亦即心靈學友無窮的智囊。尤其并無時間性的關係，購者衆多，視為珍品。今祇有少數存書，精裝布面烙金一厚本，每本原價大洋五元，今只賣大洋二元五角，此書特別鉅大，內地須加郵費二角，寄出外洋者須加收郵費一元四角。

倫 敦
理 學 院
催眠術講義譯本

本書取材於英京倫敦國家理學院的催眠術特授講義。原書在歐洲算是新學術界裏邊有名的著作，曾在法京巴黎萬國博覽會，及意京羅馬萬國博覽會，意國奇耶佛萬國博覽會，南美撒魯尼萬國博覽會等地方得着金牌和獎狀；當時有人願進去研究的，定要數人介紹，還納費五金鎊，才得領受這本講義。今將這本講義拿來斟酌繙譯出來，給我們同志做參考的本子。本書分爲六十餘章，凡催眠秘訣，催眠施術法，催眠治療法，志意鍛鍊法，靈交神遊法，應用暗示法，自己催眠法，隔地治療法，印度催眠法，印度元神家之真象，運氣法，都列在講授中。

定價大洋三元。

庫耶式自己暗示法

暗示一句話，有廣義和狹義兩者的區分。廣義的暗示，即如四時變遷，風，雨，晦，明，山高，水長，花木榮枯，總是天地的暗示；又如文字，圖畫，風俗，習尚，……就是社會的暗示，人們於無意識中沾斯沐斯，可就是造成一般的環境。說到狹義的暗示，却不是那樣天然表現的暗示，是自己在一時一地利用強固心理（即催眠術上頭所用的暗示）造成新局的暗示。如果人門能以善於利用強固心理去抵拒應付環境的壓迫和衝突，終究得着造成新局，活用起來，還令身心時刻得着滿足愉快！本書就是對於自己應用暗示的方法，詳盡指導，得令實際收效。原書爲法國精神療法大家耶密路庫耶氏所著，譯成國文出版。

古道先生譯

定價大洋一元

強身功行二十派

好餌法 發聲法 休養法 斷食法 大食法 食養法 靜坐法 調息法 盤身法 蠕動法
 抵抗法 腹式呼吸法 神仙術 日光浴法 土治療法 乾浴法 水療法 普拉那療法 心
 理術 熱水療法 [附錄] 積極持心律 消極持心律 余萍客先生著 定價大洋壹元

古屋催眠術

古屋鐵石爲日本精神研究會會長，於催眠術界負有盛名，他的廿年前舊式教授講義，向爲上海某精神會直譯出來至今仍用爲函授唯一祕本，收費達四十元之鉅。但是古屋氏日有發明，早已廢棄此種舊講義不用，另出新講義了。茲已將此種新講義妥譯出來，給同志們來做參考。定價特廉，只收二元。

催眠實用學

催眠實用學一書，係劉鈺墀先生的傑作，內容分三篇：上篇催眠與暗示，裏邊再區分三十四章；中篇催眠與施法，裏邊區分二十章；下篇心力波及術，裏邊區分十章，都是盡地把催眠術的祕訣披露出來。學者把這本書和其他催眠術書互相參證，成功更覺容易，真不愧實用的名稱！（此書存書無多，賣完便絕版。）

劉鈺墀先生著。定價一元五角。

心理戒洋煙法

歷來一般人戒鴉片烟，都是靠服戒烟藥品來止癮。但戒烟藥品而能收戒烟的成效，藥品內必定仍是摻入鴉片或嗎啡，才可使入服後暫不吸烟；可是照服這樣藥品方法去戒烟，實在等於未戒一樣。因這不過是不用烟槍吸烟，改服烟藥頂癮而已，實在仍不能脫離鴉片的毒害；所以歷年戒烟的人，時吸時止，不能斷根，就是這個緣故。厲行戒烟政策，不久就要實施，到那時不獨烟膏，連帶戒烟藥，也在禁售之列。斯時吸烟者，連頂癮之法也不可靠了，烟癮發生，困苦之情，不言可知，不如從速另尋一個根本的戒法，從事「勞永逸」，為本身謀一個戒烟的萬全之策。根本戒烟法，現時祇有心理的戒烟法，為實在可靠，因是不論誰人吸烟，其癮不在於口，而實在於心；如果心癮既絕，烟可永不復吸。本書就是專教人應用心理戒烟的祕法。

余萍客先生著 特價大洋三元

催眠大展覽

▲名貴稀奇之贈品重金不賣
▲人人可得之奉贈品

此書內容，係搜集世界今古催眠名家及中國心靈研究會會長余萍客氏之實驗攝影，如距今百餘年催眠鼻祖美士馬氏之實驗真迹亦在其列，其價值可想而知。中國心靈研究會會友之優異成績，亦多採入，彙編成帙，影片有數百幅之多，凡諸催眠狀態，施術方法，都畢現紙上，使研究催眠者手得一卷，不啻列身諸名家之側，親聆面授，又宛如得與諸優秀學友相處一堂，共事研磨，此書洵可當作名師益友看也！此種傾絕一時之珍貴出品，雖重價不賣，專作酬贈之用。凡購取本出版書目中之書物一次過價在二十元以上者得以奉贈。

變態心理講義

變態心理，是講求人們日常生活正則之外的變格作用，對於人們特殊的知覺，觀念，意志，記憶，和人格變換等，都歸入講論，和催眠心理也有參攷價值，為近代獨立的一種專門學，也是人們不可少的新知識。

定價大洋一元

犯罪心理講義

一個人犯罪，就要把他處分，這是法律上不得已的手續。可是人的犯罪心理有出乎正則別呈一種變態的例子是很多的，對於其中的究竟極應知道。本書即於人犯罪心理上有細密的考求，地方上負有管教責任的人，和應付處治犯罪的警察及司法界，和催眠治療家，都要研究。

定價大洋一元

羣衆心理講義

羣衆心理和個人心理推求不同，羣衆心理應歸入變態心理中研究，而原因則有類於催眠暗示。處於容易惹起學校罷課，工廠罷工，羣衆暴動的時代，要想利用羣衆，或制止羣衆，則不可不研究此書。

定價大洋一元

自己催眠器

初習自己催眠的人，或要即時得到精神安頓，雜念停息，可用自己催眠器，便能得到最大的輔助力，很快會得成功。這樣自己催眠器，是在最近兩年間，由德國學者所發明，經過各國催眠界評論及採用，認為對於自己催眠是最適用的器具。該器具的構造，極為奇異，又耐用不易破壞，用時分套在雙足掌心，到了一定的時候，機器會自動發音，即刻可使人腦血下降，精神統一，呈催眠狀態。用時不費多大的手續，照說明書施行，利便非常，更可由施術者交給被術者使用。

特價每具連華文說明書大洋二十元

國內加裝箱寄費六角外洋加四元

電鏡

幫助催眠施法及治病唯一的工具

電鏡是輔助催眠施法及催眠治病的一種器具，分為兩種款式，不同用法。名為電鏡均不是借仗乾電或濕電的電流，毫無危險性質，也不會電源停歇的可慮，是取用無盡人體精神交感的一種電力呵！

催眠施法用電鏡

定價 國內大洋二元
外洋大洋三元

(附說明書)

催眠治療用電鏡

定價 國內大洋二元
外洋大洋三元

(附說明書)

百靈舌

人們當精神統一心靈力發顯的時候，或是陷入催眠狀態的時候，將手按着百靈舌，對於旁邊的人的問題，合自己的祈禱，便能篆出種種文字和圖畫對答出來。或是占卜甚麼天時晴雨吉凶休咎的事情，也可以預言決斷，靈驗有準的。若是給靈媒使用，更可和幽靈通信。現在歐美靈魂學家，實驗靈魂問答，就是應用着這個器具；外國學者都有讚賞的批評。現時依照最靈動的式樣製成分讓，給人研究，附有說明書，可以依法去試驗，如果成績發現，就很令傍觀的人驚奇不過的。這件物很是堅固耐用，為木質合金屬做成，不容易損壞，可自由拆卸，收藏更屬便當。每具大洋五元內地加包裹郵費五角 香港日本加二元 美國屬地加三元 其他各外國須加四元至六元依照中華郵政包裹章程收取。

催眠診察表

催眠治療券

▲催眠診察表每部五十頁，供五十人五十次以上治療用。

▲催眠治療券每組一匣五十張，供五十人五百次治療用。

催眠診察表，係記載求治者一概情形之用，若催眠治療券，則為發給受治者領持之用，均為催眠治療家不可缺乏之物。診察表對於診察事件，詳細週到，無所不至，每部五十張，供病者五十人以上之用。治療券正面精美異常，背面附刊受治者信守各件，及施治表記，每組一匣五十張，亦可供病者五十人用。兩者最能惹起受治者極高度之信仰，為治催眠者不可或缺之物。

分購每種一元

合購兩種二元