

邳縣劉仁航著 卷一

樂天却病法

商務印書館出版

MG.
A749.055
8



3 2173 9010 7

樂天却病法序言

人生世上。每多苦惱。要知苦惱。由心所生。倘心懷快樂。則無往非快樂境界矣。如蟲魚鳥獸。皆有活潑天機。惟其不自尋苦惱耳。而人何獨不然。今劉子靈華。夙耽禪悅。深入妙境。聆其詞旨。每足使人破涕爲笑。竊恐世人欲尋樂境。不能得其崖岸。乃著樂天却病法。以告世。其中援引經傳。參酌西書。採各教之精髓。並不拘泥一隅。無論何教之人。皆可奉爲圭臬。首卷論治病與轉心法。次卷論長生術。及男女居室之性。頗覺頭頭是道。非泛言佛書者所比。但願世人細加尋味。拔除苦惱。登仁壽之域。得極樂之方。庶不負劉子度世之婆心也。則余亦尤有厚望焉。

新會伍廷芳

樂天却病法 序言

樂天却病法敍

憶民國初元。余供職於教育部。時江蘇第七師範校長劉君仁航。爲某帥誣爲亂黨。羈諸繯綬。省公署函電交馳。不能救。則急電部中乞援。袁君希濤。仁航之師也。知事亟。乃相與協謀。行文陸軍部。再電請於某帥。事方已。余悉此事本末。因知劉君之名。而未識其面也。今春在新會伍廷芳先生座上。談通神學及靜坐法。伍君出靈華居士所著樂天却病法示余。且亟稱道之。余歸而以書抵居士。且約會談。由是常相過從。居士之學。蓋從道家入手。而融貫儒釋耶回諸家之道。歸結於樂天派哲學。使人以慧力除苦得樂者也。居士老佛其心。儒墨其行。創樂天修養館於海上。以哲理爲人治病。輒有效。平居布衣素食。潛心釋典。著書立說。孜孜不倦。暇則口誦佛號。聲朗朗然。曾從日本藤田靈齋習靜坐法。

故其言實踐也。必推本於呼吸靜坐。與余不謀而合。其所著書。名曰樂天却病法。卽發揮斯義。由治心却病。而上契聖賢修養之極功。窺見宗教之真髓。讀其書者。正如苦海沈淪。驟獲寶筏。得乘之以達彼岸也。余與君既稔。一日。偶問及君之家世。君則歷述在徐州出獄避地留學東瀛。修習哲學事。余乃恍然曰。君得非向者幾遭不測之劉仁航乎。相與撫掌大笑。然則余與靈華。於已往劫中。固有緣哉。而某帥之有造於靈華者。不可謂不厚矣。

民國五年十二月因是子叙

序

靈華居士曰。吾嘗憶兒童侍先母時。日長如年。顧玩家庭動物。黑犬則搖尾環跳。驪貓則合目安眠。公雞則搏肋長鳴。犬貓公雞皆甚樂。吾心亦甚樂。時掠貓鬚。犬尾爲笑。比壯入世深。更事多。疾病與憂患交乘。晝夜擾擾。罕暇晷。夢寐中偶現兒時境。則覺恍惚如隔世。前生非復今日之我矣。比醒而起。熟視吾鄰之雞犬貓類。其自樂猶是也。更仰觀俯察。飛者走者游者蠕者。其自樂猶是也。彼始終未改其故。而以今昔滄桑而失樂趣者。惟我耳。今日之我。與兒時之我究何異。蓋失我之心耳。於是大索十日。反求我心而不得。乃慨然思古人自遣。偶讀孟子。大人者不失其赤子之心者也。推卷起曰。道在是矣。乃博證以世界列聖之言。則益信。老子曰。含德之厚。比於赤子。專氣致柔。能嬰兒乎。易曰。復亨。出

入無疾。孔子繫之曰。復其見天地之心乎。耶穌指兒童以訓衆曰。勿輕此子。此子乃天國所最尊。汝曹若不復心於初。如彼赤子。欲入天國。無有是處。佛言。衆生眞淨妙心。本來徧圓。如是乃至大地草木。蠕動含靈。本元眞如。卽是如來成佛眞體。并無地獄餓鬼畜生等諸惡道。又涅槃經有嬰兒行品。觀列聖所言。其因地化俗雖異。而大旨則同。要在不失吾本體靈明之眞性。則妄惑除而病苦自去。眞樂妙味。汨汨然其來矣。旣無兒時壯時衰時之異。何知生老病死之苦哉。精而求之。所謂長壽不老。不生不滅者。惟此心境之轉變。乃嘆聖人果不吾欺也。庸主不解愚俗妄傳。失眞。則相駭詐耳。然精者姑不論。掇其糟粕。亦可外形骸。淡名利。遠憂患。却疾病。和家族。睦鄰里。終吾身體髮膚之天壽。且其事又非若奔走求人者之難。取之而自足。用之而不竭。飽棄其餘。世或資爲

利中庸末篇論道。所謂淡而不厭。論語末篇論政。所謂惠而不費者非耶。抑吾聞之。古無治國平天下之學也。亦曰明明德於天下耳。大學經一章。只論先后本末一事。自天子以至庶人。一是皆以修身爲本。修身之方。知止能定是已。蔣觀雲有定學考極佳甚要人人方以知止能定。自修其身之不暇。此子州支父石戶之農輩。所以終身無暇治天下也。而是時待治者誰與。嗟乎。夫至濟濟城署有才多之患。皇皇道路皆治人之人。而天下事可知耳。然不幸。人終不可得而治。己且損財勞形。大者亡其身。次者耗其神。代大匠斲。未有不傷手。老子早知此矣。夫既爭相治而互傷其手。曷若退而各自醫其手之爲愈也。善自醫者是謂天醫。不亦樂乎。客聞之而哂曰。今東西游學歸者。無不怵於時勢孔亟。欲出其手以援天下。子之歸也。不思以政教醫國。而拘拘焉自醫其手之務。雖不自恥。

恐貽人笑奈何。靈華曰。善哉善哉。夫開口而笑。人生有幾。此最難得之妙味也。昔世尊於靈山會上。拈華微笑。而正法以傳。不笑不足以爲道。遂相與大笑。

中華民國四年秋靈華居士志於滬上之維摩方丈室

例略

一今物質日盛。而人生活日艱。苦痛日劇。醫學進化。而人壽日促。疾病益多。茲學應時而出。爲却病拔苦之根本也。

二樂天主教者。係哲學之一派。英語曰 Optimism。德語曰 Optimismus, die Geneigtheit。與厭世主義。英語曰 Pessimism。德語曰 die Schwarzseherei。正爲反對原 Optimism 含希望。Optative 向上之意。凡文之從 op 者。多含向上抵抗之意。視萬物皆善。自然心無憂憤。最適人之生活者也。Every thing in nature is ordered for the best。無憂憤則百病自去。夫人之生。固非爲疾病生者哉。

厭世主義者。Pessimism 文由 Pest 轉成。培斯脫。卽鼠疫也。視萬物皆惡濁。故心氣冷靜消沈。此爲世界一大思想。

今世尙活潑進取。故以取樂天派爲宜。然不以慧力除苦。則樂無由生。活潑原力。無從振起。本書所論。爲除苦生樂用功之方法。

三本書主以哲學之眼。平實說理。於各聖賢所說。略異取同。不分軒輊。一掃門戶之見。惟所引以道儒釋耶四教之旨爲多。列莊亦道派耳。

四中國樂天學派。自太古來。遠不可考。文字可見者。惟陰符經至樂性餘一語。孔子繫易曰。樂天知命。故不憂。然則始於伏羲。故天下伏而化之耶。而伏羲以前。尙有無懷氏。噫。其源遠矣。孔顏以後。學者無不以此爲道之極歸。有志之士。可以考焉。

至歐西十九世紀。爲物質時代。二十世紀。物質慘劇之反動。精神學大起。最近思潮。美州有新思想三派之反動。新歐有拍拉圖心

靈學派之反動。亞拉伯有回教思想之反動。波斯有乍拉斯德教思想之反動。印度有印度文化思潮之反動。日本有亞化之反動。推陳出新。巍乎盛矣。一世紀後。精神物質二學。必俱大進。遠非今人所可思議者與。

五此學修習。可深可淺。匹夫匹婦優爲。聖人不能盡。乍學覺淺。愈入一層。愈覺無窮。至其精處。斷非歲月之功。卽真有得者。學者應如春草沾雨。日抽新芽而不自知。久自成熟。若徒泛覽其理。則如觀食不能飽也。

六此書以極淺之文。談極深之理。務求中學及高等小學卒業以上程度能領會。且間有詞藻興趣。幼年亦可觀也。

七本書爲樂天修養館叢書之一。只合中等之用。以後更當編一極

簡單通俗者。爲初級普及。適於鍛鍊男女國民。更編高深者。期於大成。

八天地間學術分二大類。曰消極 Negative 積極 Positive 卽大易陰陽之義。修養亦然。是書始於消極。終於積極。學者當察此意。

九鄙人初回國駐滬。次日卽下筆草此。旅裝匆匆。漢文書不多。而書內所引證經史子集小說東西史乘者。殊夥。難以遍檢。字句間有未合原本。俟再版更正。讀者諒之。

十此學任何人皆可習。深淺隨人。若老人婦孺皆可。忙閒均宜。然以經閱歷者。方知其妙。若失職流落病夫囚人。厮僕失所者。有此一卷。不知苦之何從去矣。至不識字者。稍教之。所得當更比學人爲速而深。以此非口舌文字之事也。

十一本書凡三册。每進一卷。其理漸深。可以次習之。
十二每篇末附有問題。以便研究。

樂天却病法 例略

哲學療法所治病名表

一官能病類

肺病

胃病

腎病

心臟病

腸病

眼病

耳病

耳鳴

脫肛

便秘

二精血病類

婦人血病

月經病

子宮病

貧血病

風痺麻木不仁

四肢常冷

癩癩瘋狂
脊髓病

陽痿

遺精
早洩

頭腦疼痛

眩暈

三惡癖病類

好淫傷生癖

醉酒傷生癖

吃烟傷腦癖

忿怒病

好賭敗家癖

戀愛病

憂悶哀傷過度

夫婦不和

男女均治

家庭不和

痔疾

腰痛

乏嗣求子

腹脹

不眠

性癖不良

胸中痞悶

神經衰弱

交際拙劣

消化不良

健忘

其他慢性久病

喘息氣急

癆傷

醫藥無效諸痼疾

嘔吐

疝痛

以上諸症皆有各國哲學治療心靈治療家經驗統計與本人所身歷成效卓著者其他諸病不及備載

樂天却病法卷一目錄

中華國民樂天修養館叢書

篇一 心靈能力與疾病壽命之關係

第一章 敘論 精神化生物質之實驗 甲乙丙丁戊己庚
辛壬癸子丑寅

第二章 中土心理治病之史例 甲乙丙丁

第三章 宗教家心靈治病之史例

甲佛教 乙耶穌教

第四章 儒教列聖周公孔子祈禱愈病之史例

子黃帝仰天而嘆 丑舜之感神 寅禹齋三月
湯以身爲犧牲 辰金縢周公祝文 巳孔子禱天 卯

第五章 方術家心靈治病之例

前漢藝文志方技者流與後漢方術傳之研究

第六章 醫家兼用心理治病之例 甲乙

第七章 強固信力殺菌之實驗

第八章 心虛恐怖致傳染病之實驗

第九章 偉人正氣却病之實驗 文天祥正氣歌

第十章 現代名人長壽秘訣

一 伍廷芳之忘年 二 大隈重信之固信

篇二 樂天却病實習法本論 轉心法

敘論 樂天之真義 却病之二義

第一章 轉心法上

消極 三法 第一節 達觀 巢父牽牛上流 飲兔扁慶子 貴孫

休 二知足 老子之言 後漢 逸民傳之味 老飲兔扁慶子 貴孫

楚耐 子貧晉語 文之言 獐之句

第二章 轉心法中

奮積 勇極 三大 易一 剛健 希望 太黃 帝百 歲始 為帥 摩西 八士 始化 民與 卿 殊二
英偶 文詩 孔首 佛三 聖信 仰力 之耶 酥之 信仰 尼論 孔子 之信 仰佛 之
訓論 易蹈 水孔 復卦 之理 觀世 學音 上普 證門 明品 主忠 信雄 之太 理玄 經三 人弗 得之 則理 死
躬論 易蹈 水孔 復卦 之理 觀世 學音 上普 證門 明品 主忠 信雄 之太 理玄 經三 人弗 得之 則理 死

第三章 轉心法下

(一)勝境却病法 小史一黃帝夢華胥二穆王遊化人宮 秦穆公
見上 帝九 原理 說明 勝境 却病 法一 妙飲 食却 病法 宮 秦穆 公
病之 軟酥 四九 天樂 却病 法却 病法 五妙 香却 病法 世界 維三 衆寶 宮殿 花樹 却
病法 軟酥 四九 天樂 却病 法却 病法 五妙 香却 病法 世界 維三 衆寶 宮殿 花樹 却

篇三 呼吸靜坐

(二)信仰却病法 耶一觀阿彌陀佛却病法 淨土三經 舊道 繁念
却病 法仰 却病 法耶 一觀 阿彌 陀佛 却病 法淨 土三 經舊 道繁 念
太公 在百 無禁 忌却 病法 五回 教摩 哈神 石獅 子法 狐狸 青六
其他 種百 無禁 忌却 病法 五回 教摩 哈神 石獅 子法 狐狸 青六
蛙草 鞋乾 屎概 等却 病法 飛山 娘教 摩哈 神石 獅子 法狐 狸青 六
說明 鞋乾 屎概 等却 病法 飛山 娘教 摩哈 神石 獅子 法狐 狸青 六

第一章 呼吸靜坐學之必要

一節心與氣之關係
二黃帝三代孟荀之學
三呼吸與靜坐之同異
四宋儒之靜坐
五日本岡田虎二郎氏之偉績
六就簡之要
七不可須臾離

第二章 實習方法

身法一節
二三次第六七八九節
三身六要
四呼吸丹田呼吸法
五丙調心法
六注意無念無想
七
八
九
十
十一
十二
十三
十四
十五
十六
十七
十八
十九
二十
二十一
二十二
二十三
二十四
二十五
二十六
二十七
二十八
二十九
三十
三十一
三十二
三十三
三十四
三十五
三十六
三十七
三十八
三十九
四十
四十一
四十二
四十三
四十四
四十五
四十六
四十七
四十八
四十九
五十
五十一
五十二
五十三
五十四
五十五
五十六
五十七
五十八
五十九
六十
六十一
六十二
六十三
六十四
六十五
六十六
六十七
六十八
六十九
七十
七十一
七十二
七十三
七十四
七十五
七十六
七十七
七十八
七十九
八十
八十一
八十二
八十三
八十四
八十五
八十六
八十七
八十八
八十九
九十
九十一
九十二
九十三
九十四
九十五
九十六
九十七
九十八
九十九
一百

第三章 余之最簡法

一鼻聲呼吸法
二白樂天
三李詩蘇詩呼吸法
四陶歸去來辭
五呼吸

樂天却病法卷一

(家教改良會采用本)

中華國民樂天修養館叢書之一

劉仁航靈華著

篇一 心靈能力與疾病壽命之關繫

第一章 叙論

天地間有一物焉。視之無形。聽之無聲。嗅之無氣。嘗之無味。搏之無體。迎不見其首。從不見其尻。乃至口不可得言。心不可得思。而能爲一切。色。聲。臭。味。體。質。言。議。之所出。無端。而使我喜。使我懼。使我哭。使我笑。使我豎髮。以衝冠。使我婆娑。而起舞。此何物也。方我之未爲。則莫能起之。及其既爲。莫能止之。其來莫知所從。其往莫測所窮。細之則爲沙。爲塵。爲恍。爲忽。爲寂。爲寔。爲莫。可名。狀。巨之則狹。六合而隘。九州出蒼天。而洞。黃。泉。包舉宇宙。而橫絕太空。當其靜也。如明鏡。如止水。如朗月。如白。

雲如萬籟之無聲。比其動也。則山崩地坼。萬馬奔馳。龍象蹴踏。未足擬其猛。水。火。刀。兵。毒。蛇。虎。豹。無以喻其虐。極其所至。雖摘月。吞日。折天。柱。絕地。維而尙有餘威焉。咄此何怪物。世界中竟無與比者。蓋非他。卽平淡無奇。人人共有之心靈是也。

心靈之爲物。其可驚怪如此。聖人尙難言。孰能說之。然心靈之爲物。本具于人物。蟲。魚。體中。雞得而鳴焉。狗得而吠焉。蟲得而吟焉。蛙。蚓得而鼓吹歌咏焉。則吾輩又何不可說之。願以心說心。從何處說起。且空言杜撰。人將不信。則請舉今人所共信之案。經科學家。心理實驗家所證明者。徵之可乎。

一 精神化生物質之實驗

(甲) 美國心理實驗大家愛而馬凱者。華盛頓城大學教授也。前年發

表其實驗之例。題目（感情之化合物）其所得如下。

取正滿將溢之水瓶一。置腕上。少時。以全神集注于腕。身不動。使血液凝集此處。逾時。筋肉膨脹。瓶水即溢出。愛爾馬凱教授。每日于一定時間。爲此實驗。繼續爲之。則其腕之容積及力量。顯然增大。使他人試爲之。其結果皆同。

又開替教授。仍用此法試驗。知血肉集注之部分。必組織強固。筋肉

膨脹焉。

按此理詳於後篇
生理抵抗能力節

（乙）愛爾馬凱氏又爲以外之實驗。則因感情之不同。而身中所出之汗。其性質亦異。例如忿怒時所出之汗。及悲哀時所出之汗。顏色各殊。

（丙）非獨汗之液體有變化也。呼出之氣體。亦變化不同。愛氏取一冰

冷實驗管。自吹平常氣息于中。氣遇冷結露。所結之露。爲無色透明體。然使憤怒時吹氣管中。經五分時之久。所結之露。則爲有色沈澱物。此有色澱質非他。卽吾人憤怒心情所凝結之化學成分也。

(丁) 愛爾馬凱氏更用此法。爲種種之感情試驗。得各種感情所化生之化學原質。大概如下表。

怒情感者 化生鳶色物質

悲情感者 化生灰白色物質

悔恨情感者 化生石竹色物質

其他各種顏色物質。時隨各種感情混合之度而差。日夜杪刻。不絕分泌體外。無論呼出之氣體。出汗之液體。理則一也。

按愛爾馬凱所實驗。甚足證明楞嚴經八卷以下。所謂情想升

沈之理。原經剖析極詳。可購閱之。本書卷二引其一節

(戊) 又有名心理學家亞蘭慕苦林氏。近著(正思與邪思)一書。中引開替教授之試驗。較愛爾馬凱氏更進一步。愛氏所試。僅得異情時所化生之質與色。亞蘭慕苦林用開氏法。則更考其能力。尤爲可驚。取甲怒時所呼出鳶色質。貯藏之以觸于乙人。或動物之身。則致其精神起劇動。勃然怒作。

(己) 亞蘭慕苦林用開氏法。曾以嫉妬化生之物質。注射于鼠。或豚身。僅數分時。其鼠豚卽死去。

(庚) 以種種試驗結果。吾人所發出恨惡感情。銷耗人之精力最多。生活力減少最巨。其化生物質所含毒素亦最烈。若以一時間盛怒所發生之物質。注射于他人。則毒力可斃八十人之多云。

由是以觀。則人惡感時所發氣體液體之毒。若采貯之。則過於砒霜。足抵一大礮。而有餘。此礮發射彈擊之力。及於他人。如此之巨。然則以己五臟六腑兼備。製造毒藥。與發彈能力之機器者。其自受其毒。而內攻可想見矣。一旦失調。炸破迸飛。尋常事耳。一時一種之情。害人已如此。况無始以來。七情交乘。無時不在顛倒。謖亂之中。雖金石鍊網。猶將發熱而銷。况父母所生血肉之軀哉。其得苟延旦夕者。亦幸耳。此養生養魂家所以視惱怒爲蛇蠍。經科學實證益明。非無故矣。

又以前實驗。只舉分泌於外之氣體液體言。而固體在身。不便化驗。然以氣體液體推之。其固體之狀況。可想見也。不觀夫竹心之與煙管乎。煙管時時發出穢毒之氣體液體。而竹心無之。聖賢之身。如天

然竹心常人之身如滿盛煙油之煙管耳佛身有舍利殆以此與
(辛)日本宗教大家藤田靈齋曰世往往有觸大蛇或某動物毒氣而
斃死者吾人所常聞不外此動物所蓄忿怒之情以襲人精神之虛
而已。

按俗傳蛇能吸蛙蛙不少動而坐待其食故云蛇有毒腺蓋仍是精
神凝攝注射故耳而猛貓伏鼠鼠常待其食蟾吸蠅距尺許蠅自入
其口理亦同也靈齋又曰乳母情有急變後即與小兒乳往往致小
兒即死者實由其母感情激烈中所發生毒素所致也

綜上西儒愛爾馬凱開替及東儒靈齋所實驗則吾人感情所化生
物質有色有質有力昭昭明矣然則心靈作用非僅虛相而能成實
體可知且精而言之所謂氣體液體固體者并非有鴻溝之界不過

由比較以言。其分子質點。有疏密之差而已。其爲有實體。則一。則謂天地間無無體之物。亦無不可。特其體至微。吾人肉眼不見。卽不覺而強名爲無焉耳。譬如夏日。人目不見。口中所呼之氣。謂爲有氣人。或不信。至冬日。則易見可信也。然以前所陳。僅至有色有質有力而止。以余所聞。則味氣聲光。亦有不同。試更舉之。

(壬) 往時有勃魯士者。蘇格蘭名王也。以愛國故。奮勇禦敵。彼時陣中。

已盛行軍犬之風。

今此風尤盛

戰事迫敵。則驅犬爲前導。但得某敵將所

用過之衣物一件。使犬嗅之。則犬可尋此氣。以窮逃者之跡。犬在前。大軍隨後。故兵敗時。任遁何處。犬可導本軍。跡而及之。勃魯士連夜逃竄。屢被追躡。困欲死。終獲得一河流。王盡棄其衣物。沒身河中。順流浮沈若干里。氣爲流水所亂。追軍至。迷所向。乃免。由是觀之。一人

有一人之氣味。卽所用器物居室亦然。犬嗅覺敏。故得辨之。而各人氣味所以不同。由男女壯弱職業性情修養而異可知。

(癸) 方執筆至此。近二日神州日報。赤緞氏論說。正論中國古時有望氣之學。若靈臺望氣。稜察災祥之事。殊有所本。而關尹子望氣知老子之至。亦其類也。

(子) 我國古醫診法有四。望聞問切是已。切脈者。醫術之最粗。上者望人氣色。而知其疾。中者聞其聲。而知之。此可見誠中形外。有何種精神。卽發生何種物質作用。所謂人之視。已如見其肺。肝。然也。

(丑) 古者師曠吹律。而知南風之不競。吳季札聞樂。而卜列國之興衰。徵驗如神。隋時新樂成。萬寶常聞而泣曰。此亡國之音也。此皆古時從音聲。以判將來之神悟家也。而據海州友人言。咸豐亂時。有松江

瞽人朱姓者。以善聞人物聲。斷未來。從僧格林沁軍幕。一夕。知僧必敗。避至海州某紳家。聞人聲。卽斷其貴賤。壽夭貧富無爽。至今數十年。其言皆驗。人皆記憶可考者。近二日神州日報亦論人蓋陰符所生與八星吸力有關云云謂聾者善聽。有古師曠之風矣。誠感之極。通乎天籟。夫微之顯。精神之不可掩如此。

(寅)英國克魯訥博士。曾有實驗。謂吾人身體肌膚。皆不絕向外發射光線。其光之密度合色。因人職業品行老弱。男女性情體格。有種種差別。而善人惡人。光差甚遠。可以試驗。蓋賢智仁慈之人。其光美麗云。

按中國儒家易書詩禮多美盛德之容。要以被四表格上下見面。盎背爲盛德之至。耶教亦言耶穌登山示弟子。其面光明如日。衣白如

雪云云。道家亦重頂光。佛光普照大千之說。尤發揮極致。清曾文正俗傳其善相如神。而會常戒子弟。據相書言。修行能變換骨相之說。要之。藝之精者。亦通乎道。和順積中。英華發外。此聖賢至理。卽神學妙義。無取乎實驗推測而可知者耳。

第二章 中土心理治病之史例

開替曰。動物體內。刹那刹那。所發生無數活動心象。身體各部。亦同時應其活動而生一定之化學變化。及生一定之解剖構造。故人心刹那動機。皆與全體分泌。物以敏速之變化。雖至微不顯。然其化學作用。自有定律。絲毫不爽。以此之故。凡生理之疾。可由心理狀態上見之。而可以心理醫治。日本靈齋氏以外。主此說者甚多。

此理徵諸吾國子史傳記。不可勝數。列莊善說神化。其論尤詳。莊子

外篇至樂曰。

甲夫醉者之墜車。雖疾不死。肉節與人同。而犯害與人異。其神全也。乘亦不知也。墜亦不知也。死生驚懼。不入乎其胸中。是故選音悟物而不懼。彼得全于酒。而猶若是。而况得全于天乎。聖人藏于天。故莫之能傷也。

以今日心理學解之。醉者神經失其感覺耳。然以忘我故。無過度之恐懼。加乎肺肝血氣之間。故只有墜傷。傷較常人爲輕。常人則除此外。更加以震恐之情。故加重也。此用消極精神減病法。

乙又齊桓公田于澤。管仲御。見鬼焉。公撫管仲之手。曰。仲父何見。對曰。

臣無所見。公反。談詒。

音照怡失

爲病。數日不出。齊士有皇子告敖者。

曰。公則自傷。鬼惡能傷公。夫忿瀆

滿聚

之氣。散而不反。則爲不足。上

而不下。則使人善怒。下而上。則使人善忘。不上不下。中身當心。則爲病。桓公曰。然則有鬼乎。曰。有水有罔象。山有夔。野有彷徨。澤有委蛇。公曰。請問委蛇之狀何如。皇子曰。委蛇其大如轂。其長如轆。紫衣而朱冠。其爲物也。惡聞雷車之聲。則捧其首而立。見之者殆乎。霸。桓公戰然而笑。曰。此寡人之所見者也。于是正衣冠。與之坐。不終日而不知病之去也。

按皇子談病理。極精似內經。此用疏散精神治病法。下同。

丙昔有宴客者。主人爲武官。華堂盛飾。雕弓羽箭。列插壁間。巨觥勸客。一客醉飲歸。腹痛甚劇。謂家人曰。吾中毒矣。必請宴者設筵相害也。其家走請主人曰。何故見毒。主人驚詢其受毒之狀。病者言吾飲酒時。見杯中有蛇蜿蜒。是非毒而何。主人無以自白。聚家人謀。就設席。

地熟視之。忽悟曰。此弓背龍蛇之影。返照杯中者耳。復請病者來。設座故所。把杯而視之。其影依然。一笑而病若失。

丁昔有商人子某生。停船河干。開窗遠眺。岸上樓中一女。絕美。心甚悅之。女亦含情。二人嚮慕篤甚。無何。生以事移舟他適。遂絕。後女家失火。女子樓上焚死。灰燼中得塊焉。刀鋸不入。水火不鎔。遠近異之。生心疑其故。泛舟往。請而觀之。一見心動。不覺持之而泣。淚滴塊。塊立化爲灰。蓋女子愛情所結物。死而不滅。得所愛之血卽解也。此雖野乘。可證物理焉。

第三章 宗教家心靈治病之史例

(甲) 佛教。任何宗教。莫不以神化爲中心。佛教尤充類至盡。耳。魏之佛圖澄。有他心通。所居一方。人莫敢向之而唾。唐之杜順。對於啞者。

啞卽言。對於瞽者瞽卽視。閻丘胤寒山詩序曰。胤頃受丹丘簿官。臨途之日。乃縈頭痛。醫治轉重。遇一禪師。名豐干。言從天台山國清寺來。特此相訪。乃請就診疾。師舒容而笑曰。身居四大。病從幻生。若欲除之。應須淨水。卽持淨水上師。師乃喫之。須臾去疹。凡此之類。不可枚舉也。

(乙) 耶穌教 耶穌本以神異顯。其所治疾之奇效。古今中外。當推第一。遇之者。瞽能視。跛能履。老婦十二年血崩之症。一言卽愈。曰爾之信仰愈爾矣。彼得岳母之熱。手捫卽退。見瘋癱者曰。爾心安則爾罪得赦矣。云云。

凡此類多不可數。若謂盡爲誣妄。試問世界數萬萬之耶教徒。誰肯認者。然今以心理學解之。實有不妄之理。特在未開化時代。人遂以

爲不可思議。驚爲聖神耳。及用科學哲學解之。乃平淡無奇。猶之物質形下之學。飛艇翔空。電話對語。莫論在古人。必指爲怪異左道。卽今日窮鄉愚民。尙不深信。或驚爲神魔者不少也。不可噴飯乎。而精神心理形上之學。何以異是。佛教耶教神異雖多。未可盡誣。然若謂果爲有口有耳。面方一尺之天帝。或不多不少三頭六臂之金剛。吾人誠未敢遽信。特可信者。精神能造物。質心理與宇宙有不可思議之感。通力恰如無線電。然此則今日屢實驗而有徵者也。古人所謂誠心金石開。至誠感神。孔子曰。至誠之道。可以前知。易曰。精氣爲物。游魂爲變。是故知鬼神之情狀。凡此固與各教列聖若合符節者也。

日本古屋鐵石所著宗教奇跡以精神學說明宗教上一切難題頗允 此多用積極精神克病法

第四章 儒教列聖周公孔子祈禱愈病之史例

(子) 中國祈禱之教。發源最古。殆與語文民族同具者。惟有書可考。當自黃帝始。龍魚河圖曰。蚩尤兄弟八十一人。並獸身人語。銅頭鐵額。食砂石子。造立兵杖。威振天下。黃帝不能制。仰天而歎。天遣玄女下授黃帝兵信神符云云。當即禱天之始。玄女兵法。言黃帝歸息太山之阿。昏然憂寢。王母遣使者以符授帝。云云。可知其爲禱也。

(丑) 書禹謨。禹征有苗。三旬。苗民逆命。益贊于禹曰。惟德動天。無遠弗届。滿招損謙受益。時乃天道。帝初于歷山。往于田。日號泣于旻天。于父母。負罪引慝。祇載見。瞽瞍夔夔齊慄。瞽亦允若。至誠感神。矧茲有苗。禹拜昌言曰。兪班師振旅。

觀益所言。舜之號泣爲禱。天負罪甚明。與耶穌言爾罪得赦者。意相去不遠。不過中人士滑口讀過。習而不察。今出自他教。則笑之耳。

(寅)書洪範。惟十有三祀。王訪于箕子。箕子乃言曰。我聞在昔。鯀陞洪水。汨陳其五行。帝乃震怒。不畀洪範九疇。彝倫攸斁。鯀則殛死。禹乃嗣興。天乃錫禹洪範九疇。彝倫攸叙。

箕子鄭重以答武王大道。其語自明。武王箕子。非病風狂。所言殊不可解。何也。然箕子究未言明天何以畀禹之故。

吳越春秋。乃案黃帝中經曆曰。九山。東南天柱。號曰宛委。赤帝在闕。其巖之顛。承以文玉。覆以盤石。其書金簡。青玉爲字。編以白銀。皆瑑其文。禹乃東巡登衡嶽。血白馬以祭。不幸所求。禹乃登山仰天而嘯。因夢見赤繡衣男子。自稱玄夷蒼水使者。謂禹曰。欲得我山神書者。齋於黃帝巖嶽之下。三月。庚子。登山發石。金簡之書存矣。禹退。又齋三月。庚子。登宛委山。發金簡之書。案金簡玉字。得通水之理。復返。乘

四載以行云。

按此言禹得書事甚誕。而頗足與箕子言相發明。抑禹當古機器未具之時。而以十餘年間。平滔天洪水。其功誠可驚。故號神禹。而傳其神話。亦意中事。特禹處大逆境。倍難於舜。則齋心嘯天。受天之畀者。或卽祈禱懺悔。自堅其志。以通大道。此爲可信耳。

(卯) 帝王世紀。湯自伐桀後。大旱七年。殷史卜曰。當以人禱。湯遂齋戒。剪髮斷爪。以己爲牲。禱於桑林之社。言未已。而大雨。方數千里。說苑荀子

呂氏春秋淮南子均說略同

(辰) 書金縢。既克商二年。王有疾。弗豫。二公曰。我其爲王穆卜。周公曰。未可以戚我先王。公乃自以爲功。爲三壇。同墀。爲壇於南方北面。周公立焉。植璧秉珪。乃告太王。王季。文王。史乃册祝曰。

予仁若考。能多材多藝。能事鬼神。乃玄孫不若旦。多材多藝。不能事鬼神。乃命於帝庭。敷佑四方。用能定爾子孫於下地。四方之民。罔不祇畏。嗚呼。無墜天之降寶命。我先王亦永有依歸。今我卽命於元龜。爾之許我。我其以璧與珪。爾不許我。我乃屏璧與珪。

乃卜三龜。一習吉。啓籥見書。乃并是吉。公歸。乃納冊於金縢之匱中。王翼曰。乃瘳。

以上經文自明。當不盡出杜撰僞造也。

(巳) 論語祭如在。祭神如神在。子曰。吾不與祭。如不祭。王孫賈問曰。與其媚於奧。寧媚於竈。何謂也。子曰。不然。獲罪於天。無所禱也。此孔子主禱天之見於平居答問者也。

子疾病。子路請禱。子曰。有諸。子路對曰。有之。誅曰。禱爾於上下神祇。

子曰。丘之禱久矣。

此章文法自明。凡有初等小學以上之程度者。一讀自了。有何難解。而朱子則曲爲附會。曰。子路之問不當。故孔子不許之。予少讀此注。乃百思不得其解。比讀漢鄭玄注。孔子答子路以素日敬事鬼神。且隨順子路之言也。疑乃盡釋。知古人有同心焉。蓋宋儒好以意竄亂經書。若注國風。則賢賢者盡易爲好色。大學本無殘闕。不通其故。則敢作補傳。與聖經同列之類。其講學正人心處。自與漢儒互有短長。而改經就已。不能爲諱也。此章如不觀朱注。則孔子之禱。與周公之禱。有何足異乎。

以上所引經子黃帝舜禹湯周公孔子禱天之事。自明。周孔以外。禱之功用。乃及於征伐治平水旱之功。如今世界列邦戰爭宣戰時。無一不

先禱者而我今行武廟宣誓之典。古今中外理無二致。效豈僅愈區區一人之疾而已哉。然卽以周公孔子禱病論。其深信心靈感通。足愈疾可知。而武王翼日卽瘳。孔子病危而間。蓋亦神驗矣。 祈禱治病與

喫水手捫者不同。彼爲外力加持。此由中心懺悔。蓋可名回復精神治病法。回復之義。除故障。生新機。如生理之新陳代謝也。

第五章 方術家心靈治病之例

夫宗教聖哲偉人。修養圓滿。通於神明。體用備。本末賅。六通四闢。無乎不達。故德博而化耳。乃若方術小技。得其鱗爪。亦可小效。所謂小道可觀。致遠則泥者耶。方技家流。錄自前漢。原於古代。而後漢書方術傳所載諸名人。往往與國家政事。朝廷大臣有關。殿閣之上。千目共見。豈云盡誣。而今鄉里所傳。桃水却病退熱等小法。確有常效。吾

人大抵身歷者。豈不然乎。特愚夫愚婦。徒迷信其神異。以相駭怪。而士君子亦莫能釋以正當之哲理。遂成千古疑網耳。今以心靈感通之理說明之。皆迎刃而解也。然則全宇宙殆如一大樹。聖賢得其根本。大幹而方。技得其枝葉。乃至一莖一紋而仍不失爲造化中之一分子。此九流末技所以至今莫廢者耶。

方術治病原理。要亦不出前數者之中。

第六章 醫家兼用心理治病之例

(甲)有名醫同時診甲乙二患者。診已告包藥者。向患人家屬曰。甲病無害。服藥後稍爲遷地療養。以閒散心境。不久可痊。乙病甚危。速預備後事。詎包藥者誤記甲乙。而易方以授之。并誤傳其語。比知之已無及。亦不敢言。愈時病者一生一死。而甲乙易位。醫者怪詢。始得其

故云

此其理由。蓋人有病時心力極弱。故信仰名醫一言之判斷。若聽司命之衡然。聞其不久便愈。則心境一開。希望力盛。血輪遂活動。生意一轉。復加遷地療養。呼吸新空氣。自有能愈之理。反是。聞判斷其病不可救。家人預備後事。則自信必死。墮於絕望之心境。惟仰臥以待死期之至。病人心氣本弱。經此一暗示。此暗示二字。係定神學所專用之名詞也。心氣痿落。血輪凝滯。飲食不進。七情瞽惑。家人悲哀。憂愁相濟。筋血遂漸停。其運動而死矣。此亦須分別觀之。以人心而異。并非絕對能以一言有生死人之萬能也。

(乙) 人有恆言。病人所不信之醫者。其藥無效。夫使純藥可以治病。何以不信其人。則無效乎。此由病人對於彼醫者。有一種不快之感。心即發生反抗。刺激胸中作惡。血即不寧。雖有良藥。與血相遇。而化學

變化不同故耳。故人往往有慣用某醫之藥者。應手而愈。雖熟手之效。亦素所信仰。與有力焉耳。故醫者若但拘方脈。不順人情。以治病常無效。此卽名醫不如時醫之原理也。梁氏新大陸游記。華人在美國行醫。常致巨萬。而其人多僅識之無。而真有學術者。反潦倒窮愁。由此理推之。其理自明也。但須知者。外科割病者。不在此例。要之。凡事原因。不能舉一廢百也。

第七章 強固信力殺菌之實驗

日本藤田靈齋曰。傳染病由黴菌作用。今人皆知。然不知精神強者。菌不能入。其組織血輪。活潑壯健。循環迅速。細胞旺盛。抵抗力猛。如銅牆鐵壁。足挫勁敵之鋒。肺氣健。腸胃元氣盛。黴菌投之。如蛾赴火。焉有蕃殖之餘地耶。反是。心力衰弱。精神不振者。無病而呻。時抱黴菌。來襲之。恐慌。菌乃乘虛而入。由其血液循環惡。細胞活動力微弱。

無防禦線故。如怕鬼者。鬼乃入之矣。

德國名醫考卜氏。初發見霍亂（虎列拉）黴菌也。斷定此菌。爲傳染霍亂之毒物。然同時民府大學教授曰。擺登考愛者。爲有名衛生大家。極反對其說。擺登助手曰。翁美里。亦同聲反對。彼此激論之結果。擺翁二人立證據。取考卜氏實驗培養之霍亂黴菌。入于無色水中。一飲而盡。此二人竟安然無恙。一時醫界爲之大驚云。

此無他。其信仰固。心力堅。精神旺盛。胃液血輪。有殺菌之威力。而菌無暫延殘喘之餘地耳。可知吾人生命之源。惟在精神之固信也。

第八章 心虛恐怖致傳染病之實驗

靈齋又曰。有與前正相反之例。因精神恐慌。誤中霍亂黴菌而致疾者。其心理學中所載如下。

有熱心研究心理之學者。向法庭乞一死囚。移置於淨室中。此室預用消毒法。毫無菌類生活種子。乃向囚人曰。此室昨日爲劇烈之霍亂病者所居。昨夜新死於此。故黴菌充滿。傳染實可畏怖。君處此。應善戒備云云。時時以此類言語。誘發其恐怖之心。一二日後。囚人遂罹霍亂病而死。

第九章 偉人正氣却病之實驗

養氣之學。源於道家。孟子大以此自負。謂直養無害。則塞於天地之間。至宋烈士文天祥正氣歌。發揮始盡。其字帖。今日本尙到處臨摹之。讀其詞者。百世下猶足令人生氣勃勃。距躍三百焉。竊謂有疾者。讀之。可以却病。懼內者。讀之。可作丈夫。再造散也。詞曰

天地有正氣。雜然賦流形。下則爲河嶽。上則爲日星。於人曰浩然。沛

乎塞蒼冥。皇路當清夷。含和吐明廷。時窮節乃見。一一垂丹青。在齊太史簡。在晉董狐筆。在秦張良錐。在漢蘇武節。爲嚴將軍頭。爲稽侍中血。爲張睢陽齒。爲顏常山舌。或爲遼東帽。清操凜冰雪。或爲出師表。鬼神泣壯烈。或爲渡江楫。慷慨吞胡羯。或爲擊賊笏。逆豎頭破裂。是氣所磅礴。凜烈萬古存。當其貫日月。生死安足論。三綱實繫命。道義爲之根。地維賴以立。天柱賴以尊。

嗟予遘陽九。隸也實不力。楚囚纓其冠。傳車送窮北。鼎鑊甘如飴。求之不可得。陰房闐鬼火。春院闕天黑。牛驥同一皂。雞棲鳳凰食。哀哉沮洳場。爲我安樂國。一朝蒙霧露。分作溝中瘠。如此再寒暑。百沴自辟易。豈有他謬巧。陰陽不能賊。顧此耿耿在。仰視浮雲白。悠悠我心憂。蒼天曷有極。哲人雖已遠。典型在夙昔。風簷展書讀。古道照顏色。

夫以吾人養尊處優者之肉眼觀沮洳穢之獄中微生物無量數若請精微鏡醫生勘驗一立方寸不知其幾千萬也人居是間何可一日活而以我浩氣彌天磅礴太虛之文文山居之宛如樂土若有神鬼呵護其不祥也者是豈鑽生理衛生故紙人所夢見哉彼其剛健中正之元氣自有足以位育天地亨毒萬物入水不濡入火不熱之聖化神功何區區菌蟲之敢抗哉漢帝曰豈有以漢大將軍而病瘡者乎亦含此義今人不知以莊敬養其天氣肌膚之束筋骸之會頹然四散無病時且無安頓之處且日息息縱肉體之樂魂馳於外精亡於內塊然一殼惟恃消極衛生爲救命延喘之符一遇陰陽有變疫病來襲則營衛肌膚望風解甲雖有和緩豈能造命哉蓋養生却病之真義道也非術也

第十章 現代名人長壽之秘訣

甲

伍秩庸博士者。東方之聞人也。往駐美爲公使時。報紙屢傳其神異之談。并肆力養生長壽之道。前日報載。有西人謁之者。談次。問其壽幾何矣。伍茫然有閒。曰。君問余歲數耶。曰。然。曰。此事乎。余向未留意。久忘之矣。然則約略可知否。曰。以余自覺。約四十餘耳。則實 已七十 問以君修養。將來可至幾何年。曰。此亦何定。生死老少。由吾人心理之自覺。覺老則老。覺少則少。欲生則生。欲死則死。耳。平常人之壽。不損害之。總可至二百歲。然余亦不定。再逾五六十歲。或厭見滄桑。不樂斯世。卽乘化而去。亦無不可。問君有何法。至此曰。要在中心暢快安樂。百體順適。而最忌葷耳。余自素食多年來。腸胃腦病脚氣病等盡愈。今顏且益少云。

伍氏斯言。使人聞之可驚。然須知真養生家。非見道者不足與其秘。神仙之福。豈肉食者可享。宜乎咋舌不信。觀伍氏忘年之境。殆已超生死之域者。仙佛所謂不老不死。不生不滅。無量壽之旨。伍氏其有得乎。故世傳伍氏與鬼神交涉事頗多。意殆非無故與。

乙

日本今首相伯爵大隈重信。世所知大野心家。以中國統監自命者也。今年已七十八歲。跛一足。代以木製之義足。而尙未留鬚。亦一怪傑也。與靈齋等立有百歲會。大隈爲會長。靈齋爲主幹。其序靈齋書曰。

吾輩以百二十五歲爲定命說。然非無條件者也。條件奈何。卽平常不怠爲心身鍛鍊是。若健全精神。宿於健全身體之語爲真。則健全精神。能造健全身體之言。亦必爲真。吾輩以有此信力。不時

爲心身鍛鍊。若調息冷水摩擦等事。不怠云云。

觀於此言。大隈以墓木已拱之年。而能抱爲吾統監之雄圖者。以彼有百二十五歲之信力故也。且大隈於其他著作中。演說時。屢鼓吹此主義於國民。自言其作事精神。不減於少年也。至所以主百二十五歲之由。則據動物學。動物生存年齡與長成之比例。或主五倍六七八倍不等。氏蓋主五倍說。人之長成爲二十五歲。故得百二十五也。

大隈與靈齋共出一雜誌。曰真人。爲其鼓吹之機關。大旨汲黃老之流。而頗合以禪學云。

本篇言心靈能力。與疾病壽命之關係。蓋異乎常俗。從生理上研究疾病。僅得半面。而從心理方面。以研究疾病之真相者也。雖然。但知其關

係而于所以用心之方法猶未之及蓋從首至此皆此書之預備過渡而未入本論下篇乃入樂天哲學本論

例題一精神化生物質之原理如何 二愛氏試驗何種物體 三亞蘭氏所試驗感情能力何如 四固體推測之理何如 五詩云其人如玉此理於生理亦有關否 六舍利子之原理可以科學證明否 七試述中國祈禱小史 八空中無實體何以科學家能壓空氣爲固體 九試言犬及小蟲類之嗅覺 十望氣望診之理如何 十一身在房中自外來之熟人聞足聲能辨之何也 十二禮記孔子過泰山側一段其理何如 十三左傳每以威儀占人吉凶其理如何 十四聖人無相何義 十五相思病最難治有何法治之 十六人言電桿瓶中有符水信否 十七鄉俗有瘡疾者則使

屆期赴戚友家避之而往往有驗其理如何 十八李廣射石沒羽
信與 十九圓光之理如何 二十醫家有五不治可得聞與 二
十一担糞及掘地溝之工人體甚強不畏黴菌何與 二十二有二
人相與爲鬼戲而一人被驚死者何與 二十三人多言家掛關公
像可避邪何與 二十四忘年之妙義何如 二十五七八十歲之
叟何恃而尙有雄心

篇二 樂天却病實習法本論

於此已入本論。吾不能不鄭重與讀者一約。

讀者而志富乎，則陶朱猗頓可自求；讀者而欲貴乎，則王侯將相寧有種；惟讀者而欲身之無病長壽也，此則難事，而未可強索。至欲求本心之真樂，天機之妙味，而無負乎人生一世者，此古今第一難事。而秦皇漢武亞力山大，所爲垂頭短氣，况下焉者乎？以此之故，對於本問題，鄙人斷不敢掉以輕心。貢於讀者之前，恐無所益耳。僕不敏，敢提出數公案。質諸讀者，以同究此妙味之真趣。非曰能入於神化之域也。

本篇凡分三章曰

轉心法上

轉心法中

轉心法下

上章仍爲預備法。中下爲正文。所異中篇屬境。下篇屬身。學者隨性所近。而擇習之可也。

却病云者。病有二義。狹義者有形肉體之病。廣義者無形之心病。凡百憂疑不快皆是。所謂大醫王者。在使衆生離一切苦。得究竟樂。精神之苦。肉體之苦。完全醫治。永遠不發。乃爲世界醫王。却病却病。豈真與頭痛治頭。腳痛治脚之刀圭者。論短長乎。若買犢還珠。取黃金作土價。惜哉。

章一 轉心法上

其法又分消極積極二面。致力之方。須先習消極。後歸積極。猶之周易之道。皆言陰陽。不言陽陰。蓋次序然也。大學之道。在知先後本末。譬哉。

樹者若培末於下。倒本於上。則立枯耳。

消極轉心法有三

一曰達觀。達通也。通觀萬物。不拘於一孔之謂。蘭亭序所謂仰觀天地之大。俯察品物之盛。莊子所譏斥鷃之笑大鵬。螻蛄不知春秋。斥鷃螻蛄。只緣見聞太寡。不知天地萬物之大耳。人不過爲億萬生物中之一。除人以外。天地無量。庶物無量。若不能通觀。但執五官百骸之我身。區區眠食牝牡數十年。以爲盡造化之妙。則如鳥在籠。豚在圈。苦困焦灼。一刻千年。凡百乏如意之事。舉目盡可貪之物。全世皆與我爭競之人。身至何處。苦隨至何處。多活一年。卽多苦一年。多見一物。卽多增一物貪欲之苦。然則苦至何時方休。若夫達觀者。忘情物我。棲神大化。獨往獨來。是真自由。是真平等。是真幸福。是真快樂。

是人生真生活。方不孤負爲人一世也。古之人有行之者。

高士傳。許由隱沛澤中。堯讓天下於許由。許由不受而逃去。遁耕於中岳。潁水之陽。箕山之下。堯又召爲九州長。由不欲聞之。洗耳於潁水濱。時其友巢父牽犢欲飲之。見由洗耳。問其故。對曰。堯欲召我爲九州長。惡聞其聲。是故洗耳。巢父曰。子若處高岸深谷。人道不通。誰能見子。子故浮游。欲聞求其名譽。汙吾犢口。牽犢上流飲之。今箕

山有牽牛墟。潁水有犢泉。巢父還牛處也。石上犢跡存焉。水經注

莊子至樂篇。有孫休者。踵門而謂子扁慶子曰。休居鄉不見。謂不修。臨難不見。謂不勇。然而田原不遇歲。事君不遇世。賓。逐也。於鄉里。逐於州部。則胡罪乎天哉。休惡遇此命也。扁子曰。子獨不聞夫至人之自行邪。忘其肝胆。遺其耳目。茫然彷徨乎塵垢之外。逍遙乎無事之

業是謂爲而不恃。長而不宰。今汝飾智以矜愚。修身以明汗。昭昭乎若揭日月而行也。汝得全而形軀具。而九竅無。中道夭於聾盲跛蹇。而比於人數。亦幸矣。又何暇乎天之怨哉。子往矣。

右二例皆達觀之妙也。今者爭殺傾軋之風。輟耕歎息之聲。瀰漫於國。安得此清涼劑一藥之哉。

二曰知足。老子曰。禍莫大於不知足。諺曰。爲嫌紗帽小。纔招枷鎖扛。此似善解老氏之言矣。常聞人言。家有三萬。纔可吃飯。故吾終身非經營三萬不能罷手。吾不解何以不多不少。而必須三萬耶。不見夫百萬一擲如糞土。而始可活者乎。不見夫一錢不名。而亦可活者乎。然皆度數十寒暑以去矣。使必得三萬而後生存。則人之能存者有幾。且不知終身若不能得此數。則苦至死耶。又假朝方得此數而夕

死。然則此。淺。淺。者。皆。爲。誰。作。嫁。耶。若。彼。爲。他。人。乎。則。吾。不。敢。知。若。爲。已。謀。誠。不。可。爲。智。哉。

又。人。每。自。負。雄。才。大。略。屈。於。下。位。常。顧。念。同。列。不。平。之。氣。見。於。詞。色。非。怨。天。則。尤。人。曰。某。也。才。不。如。我。而。居。我。上。不。知。老。子。聖。人。也。乃。老。於。柱。下。孔。子。聖。人。也。乃。執。牛。羊。之。牧。司。會。計。之。職。傳。說。賢。人。也。乃。一。巖。下。木。工。太。公。聖。人。也。乃。一。磯。畔。漁。父。寧。戚。百。里。奚。飯。牛。顏。淵。原。憲。衣。食。不。足。然。無。害。其。賢。不。改。其。樂。且。試。讀。十。畝。衡。門。之。章。天。地。至。大。隨。在。可。樂。曷。爲。自。尋。苦。趣。乎。高。士。傳。後。漢。逸。民。獨。行。傳。中。所。載。古。今。抱。聖。賢。之。器。而。采。薪。山。中。擔。糞。道。上。行。歌。自。樂。者。衆。矣。人。生。如。白。駒。過。隙。自。苦。何。爲。安。往。而。爲。不。遇。哉。清。曾。文。正。詩。曰。知。足。天。地。寬。貪。得。宇。宙。隘。今。試。有。問。人。者。君。自。度。才。德。比。傳。說。太。公。孔。子。何。如。則。惶。愧。

流汗曰。我何敢比。然則子之位。比爲傭爲漁爲會計何如。曰。勝之遠矣。或且十百焉。而仍未足也。然則以古人自況。無其德而徒思貪其位。不亦羞乎。

又人每困於家境。或社會危難。窘極而欲自殺。此亦社會國家一大險象也。昔有羣兔。苦虎狼之虐。晝夜驚恐。聚而謀曰。吾輩如此。日在患難中生活。不如死。遂相率以投河。行至河濱。羣蛙見之。盡驚而走。沒水中。一老兔在前者。乃返顧而語曰。噫。休矣。天下乃尙有不如我輩者。甚多也。彼等畏我。乃先投水死矣。吾輩盍歸休乎。

凡此皆足使人知足悅心者也。夫不足之源。皆由於心。心安則取之自足而有餘矣。

三曰忍耐。今之少年。皆抱突飛主義。謂天下事咄嗟可辦。比入世一

搏不中。則嗒然死灰。一落千丈。非同乎汗世。卽變爲冷觀。不知皆根器淺薄。未經甘苦。不足爲成材者也。湯聖人也。拘於夏臺。文王聖人也。囚於羑里。周公聖人也。變生骨肉之間。全國流言。指爲篡賊。孔子聖人也。困於匡。厄於陳。蔡七日不火食。從者莫能興。子路慍見。子貢請貶道干時。然而孔子曰。芝蘭生乎山林。不以無人而不芳。君子修道立德。不爲窮困而改節。遇不遇者。時也。貧窮者。命也。古人不遇時者。衆矣。奚獨丘哉。蓋彼諸聖皆知天命。富忍耐。故舉世厄之而不顧天下笑之。而不變。故終成一代之功。立萬世之業。今之年少。但求速售早熟。倒行逆施。吾見其爲東郭御馬。急則敗耳。楚子贊。晉文之言曰。晉侯在外十九年矣。而果得晉國。險阻艱難。備嘗之矣。民之情。僞盡知之矣。不可敵也。願有志天下者。三復此言。

使但有消極而無積極。其弊爲冷血。爲厭世。爲屈伏。今世界難適用。蓋消極以爲體。積極以爲用。陰以進。德陽以修。業卷則淑。身舒則兼。善兩輪。雙翼未可偏廢。故積極者。乃國民最終致力受用處也。積極轉心法亦有三。

一曰希望。

西諺曰。希望者實事之母也。無無花之果。

按植物學無花果。花隱於內耳。

非真無花無無母之子。故希望爲成功起首之第一義。今人動曰中國亡矣。不可救矣。使人人皆存此心。豈獨中國可亡。英德俄法皆亡可也。且凡有偉大之抱負者。其希望常遠大而不求速效。爲一時小利害動其心。考文王之被囚。姜里也。年約六七十歲。太公之相武王伐紂也。年已近百歲。而始爲元帥。功成封於齊。至康王八年始沒。年百五十一歲。摩西之率以色列民出埃及也。年已八十歲。始着手經營。

大業又四十歲大功成法典立而始沒年百二十歲摩哈默德之立回教也近五十歲而始成何休之注公羊傳也十九年孟德斯鳩之作法意也十三年乃至曹雪芹之改紅樓夢小說也十年嗚呼天下豈有易事今人器小易盈志弱量淺汲汲顧影視夕其自身壽命且不能待安敢計數年以後事故苟且鹵莽無所不至稍一失敗遂無恢復之望事業與身命俱盡矣哀哉

二曰奮勇 中國有文化來五千年學最精者莫如大易易之教開卷第一取象於天孔子翼之曰天行健君子以自強不息區區優勝劣敗之理何足在大易中占一鱗爪哉我國粹之代表又莫聖於黃帝勇於太公黃帝曰日中必莫操刀必割太公曰趨時如鷺鳥之擊故詩曰維師尙父時維鷹揚樂記曰發揚蹈厲太公之志也黃帝太公

皆吾國兵家之祖。故奮勇精神尤冠絕中外。最適今日國民之崇拜者也。而西國聖人若耶穌。則亦名其徒。取義於磐石。至佛說法。則常取義於獅子。象王金剛世雄。大無畏。無論爲經世爲度世。爲兵爲政爲教。苟背此奮勇大義。則未有克存於世界者也。

前所述蘇格蘭名王被軍犬所厄。勃魯士者。軼事甚多。勃魯士爲熱烈之愛國家。曾奮勇拒敵。戰敗。兵盡折。困伏巖洞中。自念無恢復之望。雄心灰冷。偶見巖壁間一蜘蛛垂絲落下。壁甚高。蛛身重。緣絲上輒墮。如是者九次。王歎曰。我今失勢。亦如此蛛矣。殪天亡我耳。俄見蜘蛛仍奮勇上躍不止。竟歸其巢。王矍然起曰。蜘蛛教我。我事濟矣。復收兵再戰。遂成功。以是故英俗愛蜘蛛。不忍傷之。云。英文學家庫凱氏有咏蘇王勃魯士與蜘蛛詩。寓意深遠。茲譯其旨於下。

BRUCE AND THE SPIDER

KING BRUCE of Scotland flung himself down,
In a lonely mood to think;
True, he was a monarch, and wore a crown,
But his heart was beginning to sink.

For he had been trying to do a great deed,
To make his people glad;
He had tried and tried, but could not succeed,
And so he became quite sad.

He flung himself down in low despair,
As grieved as man could be;
And after a while he pondered there,—
“I’ll give it up,” said he.

Now just at the moment a spider dropped,
With its silken filmy clew;
And the king in the midst of his thinking stopped
To see what the spider would do.

’Twas a long way up to the ceiling dome,
And it hung by a rope so fine,
That how it would get to its cobweb home
King Bruce could not divine.

It soon began to cling and crawl
Straight up with strong endeavour;
But down it came with a slipping sprawl,
As near to the ground as ever.

Up, up it ran, nor a second did stay,
To utter the least complaint,
Till it fell still lower; and there it lay
A little dizzy and faint

Its head grew steady—again it went,
And travelled a half yard higher;
'Twas a delicate thread it had to tread,
And a road where its feet would tire

Again it fell, and swung below;
But up it quickly mounted,
Till up and down, now fast, now slow,
Nine brave attempts were counted.

“Sure,” said the king, “that foolish thing
Will strive no more to climb,
When it toils so hard to reach and cling,
And tumbles every time.”

But up the insect went once more;
Ah me! 'tis an anxious minute:
He's only a foot from his cobweb door;
Oh, say, will he lose or win it?

Steadily, steadily, inch by inch,
Higher and higher he got,
And a bold little run at the very last pinch
Put him into the wished-for spot.

“Bravo! bravo!” the king cried out;
“All honour to those who try:
The spider up there defied despair;
He conquered, and why should not I?”

And Bruce of Scotland braced his mind,
And gossips tell the tale,
That he tried once more as he tried before,
And that time he did not fail.

Pay goodly heed, all ye who read,
And beware of saying, “I can’t;”
’Tis a cowardly word, and apt to lead
To idleness, folly, and want.

ELIZA COOK.

蘇格蘭王勃魯士觀蜘蛛歌

詩歌之妙在神斷無能譯譬如李
白杜甫之詩外人可譯而辨其趣

乎且鄙人中文西文兩無所當茲特
其旨趣以勵青年然意旨要不失耳

西風吹落木。吟蛩聲唧唧。白日薄寒巖。壯士空嘆息。
嘆者誰氏子。名王勃魯士。胡服秉白旄。誓師奮劍起。
國難遑啟居。百戰出生死。部曲盡零落。隻身竄荆杞。
內外精力窮。四郊多瘡痍。搔首發長嘆。大命從此已。
長歎且仰天。一物墜當前。蜘蛛曳游絲。如兒戲秋千。
王心肅然下。微蟲何爲者。家遠道路長。離淚應共灑。
蛛意殊落落。奮身試騰躍。間關聆溯瀨。支格竹抽籜。
距踊飛如矢。翻墮曲爲蟻。無伎亦無求。真精自磅礴。
雖則自磅礴。路遙棉力薄。九蘇莫得上。仰屋終安託。

王乃喟曰。吁。蛛兮爾何愚。不成斯已耳。枉作高遠圖。蛛意默否否。純氣堅城守。寸銖不放過。耐力大且久。最後餘一簣。躊躇斂身手。矍鑠試一擲。流星入北斗。蘇王失聲呼。壯哉汝蜘蛛。有志竟成功。愧我乃弗如。翻然雄圖抱。冷灰櫓槍掃。捲來回日戈。山河覩重造。述此戒後生。勿語我不能。 I can't.

以此墮駑劣貧弱坐相仍。慧劍斬惰根。嘯咤風雲興。

三曰信仰力。以前所言者共三事。希望爲起首第一義。奮勇居中。而徒勇不可持久。一蹶則難振。故信仰力者乃成功最後之第一義。了盡無餘者也。西人言。凡古來成大業者。非必有高深之學術。過人之才力。惟有宗教信仰者爲無敵。故曰。生命由我自造。 Life is as we made

愛力戰勝萬物。而耶穌之訓曰。

汝輩第無信耳。我誠告汝曹。若起信心。能如芥子。汝命山嶽。從於此處。移至彼處。則山可移。復有何事不可能者。

馬太十七章二十節

And Jesus said unto them, Because of your unbelief: for verily I say unto you, If ye have faith as a grain of mustard seed, ye shall say unto this mountain, Remove hence to yonder place; and it shall remove; and nothing shall be impossible unto you. Matthew, 17:20

孔子曰。天生德於予。桓魋其如予何。不怨天。不尤人。下學而上達。知我者其天乎。此孔子之信仰也。

至學佛者。須先讀起信論。固衆所知也。而

華嚴經曰。如人有手入寶山中。可自在取寶。信心亦爾。可入佛法。

之中自在取無漏財。

心地觀經曰。人若無手。雖至寶山。終無所得。無信手者。雖逢三寶。終無所得。

又曰。入佛法海。信爲根本。渡生死河。戒爲船筏。

此無信心者。終身與佛無緣也。更有一例。爲三教所同者。試舉之。列子。孔子自衛反魯。息駕乎河梁而觀焉。有懸水三十仞。圜流九十里。魚鼈弗能游。鼃鼃弗能居。有一丈夫。方將厲之。孔子使人并涯止之曰。此懸水三十仞。圜流九十里。魚鼈弗能游。鼃鼃弗能居也。意者難可以濟乎。丈夫不以措意。遂渡而出。孔子問之曰。巧乎。有道術乎。所以能入而出者何也。丈夫對曰。始吾之入也。先以忠信。及吾之出也。又從以忠信。忠信措吾軀於波流。而吾不敢用私。所以能入而復

出者以此也。孔子謂弟子曰：「二三子識之。水且猶可以忠信誠身親之。而况人乎？」

列子全書記此類神化事極多似佛經矣

馬太福音第十四章。耶穌促其徒登舟渡海。衆徒畢散。耶穌獨登山祈禱。時天昏黑。船行海中。風波震盪。夜約四更。耶穌自海面步行尋其徒衆。衆見海中有物出。以爲怪。咸大驚呼。耶穌遙慰之曰：「我也。爾曹勿懼。彼得曰：『果吾主乎？』亦請令我行水面以從君。」

耶穌曰：「來。彼得。彼得。卽下船。亦行水上。將近耶穌。見風甚厲。欲沈。心恐懼。呼曰：『主救我。』耶穌卽手曳彼得。曰：『汝小信之人。乃復疑惑。入船風息。衆皆拜伏。』」

法句譬喻經。篤信品。舍衛國東南有大江。岸邊五百餘家。未聞道德。以欺詐爲務。佛欲化之。往至水邊。坐一樹下。村民來集。佛爲說經法。

然無信者。時有一人由江南至步行水上。水纔沒踝。來禮佛前。衆皆驚問其術。其人答曰。我一江南愚直之人。聞佛在此。欲至而無舟筏。問岸邊人曰。水僅及踝。我信此言。卽來此耳。無他異術。佛讚言善哉。善哉。誠執信者。生死之淵。尙且得渡。數里之江。何足爲奇。卽說偈言。

信能渡河。

攝心口

爲船師。

精進除苦。

慧到彼岸。

士有信行。

爲聖所譽。

使樂無爲。

解一切縛。

村人聞佛所說。聞法者日增。

以上所引孔耶佛所經歷信能入水之事。然孔子尙有言信可入火者。二事試舉之。

列子。范氏有子曰子華。善養私名。舉國服之。有寵於晉君。不仕而居三卿之右。目所偏視。晉國爵之。口所偏肥。晉國黜之。游其庭者侔於

朝。子華使其俠客。以智鄙相攻。疆弱相陵。雖傷破於前。不用介意。終
日夜以此爲戲樂。國殆成俗。禾生子伯。范氏之上客。出行經垆外。宿
於田。更商丘開之舍。中夜。禾生子伯二人。相與言子華之名勢。能使
存者亡。亡者存。富者貧。貧者富。商丘開先窘於飢寒。潛於牖北聽之。
因假糧荷畚。之子華之門。子華之門徒。皆世族也。縞衣乘軒。緩步闊
視。顧見商丘開。年老力弱。面目黎黑。衣冠不檢。莫不聃。音近迭。相侮
以無知也。之。既而狎侮欺詒。攜挑挨枕。亡所不爲。商丘開常無愠容。而諸客之
技。單億於戲笑。遂與商丘開俱乘高臺。於衆中漫言曰。有能自投下
者。賞百金。衆皆競應。商丘開以爲信然。遂先投下。形若飛鳥。揚於地。
飢骨無礪。同范氏之黨。以爲偶然。未詎怪也。因復指河曲之淫隈。曰
彼中有寶珠。泳可得也。商丘開復從而泳之。既出。果得珠焉。衆昉。始也

同疑。子華昉令豫肉食衣帛之次。俄而范氏之藏大火。子華曰。若能入火取錦者。從所得多少。賞若商丘。開往無難色。入火往還。埃不漫。身不焦。范氏之黨。以爲有道。乃共謝之曰。吾不知子之有道而誕子。吾不知子之神人而辱子。子其蠱我也。子其瞞我也。子其盲我也。敢問其道。商丘開曰。吾亡道。雖吾之心。亦不知所以。雖然。有一於此。試與子言之。曩子二客之宿吾舍也。聞譽范氏之勢。能使存者亡。亡者存。富者貧。貧者富。吾誠之。無二心。故不遠而來。及來。以子黨之言。皆實也。唯恐誠之。之不至行之。之不及。不知形體之所措。利害之所存也。心一而已。物無迕者。如斯而已。今昉知子黨之誕我。我內藏猜慮。外矜觀聽。追幸昔日之不焦溺也。怛然內熱。惕然震悸矣。水火豈可復近哉。自此之後。范氏門徒。路遇乞兒馬醫。弗敢辱也。必下車而揖。

之。宰我聞之。以告仲尼。仲尼曰。汝弗知乎。夫至信之人。可以感物也。動天地。感鬼神。橫六合而無逆者。豈但履危險入水火而已哉。商丘開信僞。物猶不逆。况彼我皆誠哉。小子識之。按此即大學致知格物之理。格誠通也。舊注皆誤。

又趙襄子率徒十萬。狩於中山。藉芴燔林。扇赫百里。有一人從石壁中出。隨烟燼上下。衆爲鬼物。火過。徐行而出。若無所經涉者。襄子怪而留之。徐而察之。形色七竅。人也。氣息音聲。人也。問奚道而處。石奚道而入。火。其人曰。奚物。而謂石。奚物。而謂火。襄子曰。而嚮之所出者。石也。而嚮之所涉者。火也。其人曰。不知也。魏文侯聞之。謂子夏曰。彼何人哉。子夏曰。以商所聞。夫子之言。和者大同。於物無得。傷闕者。游金石。蹈水火。皆可也。文侯曰。吾子奚不爲之。子夏曰。刳心去智。商

未之能。雖然。試語之有暇矣。文侯曰。夫子奚不爲之。孔子子夏曰。夫子能之。而能不爲者也。文侯大說。

按中庸曰。天地之道。可一言而盡也。其爲物不貳。則其生物不測。卽此理。而人多耳食。只知文章。未聞天道。每引爛言。詆孔子非宗教。不惟昧於大易之旨。亦未讀中庸也。試取中庸第二十章以下讀之。何如。

以上所舉三聖五例。皆言至信可蹈水火之理。三聖者。一在太平洋岸。一在地中海岸。一在印度洋岸。東海西海南海。有聖人出其言皆同。不亦奇哉。然若如進化家言。或孔子耶穌佛。皆愚人迷信。抑傳者妄耶。亦非吾所敢知。吾惟得比較研究。以玩心靈學之趣耳。

雖然。上述皆古人陳言耳。夫科學必徵目前實驗。敢舉鄙人所實驗。

者。今春在日本時。住神田千代田館。館對門爲御嶽教本部。其何神則不知也。每歲陽歷六月三十日。爲日本各教會執行大祓之期。期前各揭時刻。供人觀覽。是日。下午三時。御嶽教行探湯式之禮。余往觀焉。則以鐵鼎置庭。燔乾柴於下。鼎沸水溢者數次。風吹烟四散。其教士則盛服。同大衆爲極莊嚴之念經禮拜式。經數時之久。脫衣出。教士年可四十許。止披單衣一件。繞沸鼎三周。敲火向四方。乃以青竹枝蘸水四面揚洒。此時并其頭其身。盡濕於沸水。念此水若落常人之身一滴。必立起。泡如火灼無疑。然彼行之數分時。安然無恙。徐徐成禮而退。此蓋其每年例儀也。

綜以上所舉諸例。因憶法華經觀世音普門品。讀者諸君。若能忍笑暫時。不以爲迷信。可并一覽。以供心靈哲學之參考。毋徒誚愚人之

誣也。其文如下。

時無爾盡意菩薩。以偈問曰

世尊妙相具。我今重問彼。

佛子何因緣。

名爲觀世音。

具足妙相尊。

偈答無盡意。

汝聽觀音行。

善應諸方所。

弘誓深如海。

歷劫不思議。

侍多千億佛。

發大清淨願。

我爲汝略說。

聞名及見身。

心心空過。

能滅諸有苦。

假使興害意。

推落大火坑。

念彼觀音力。

火坑變成池。

或漂流巨海。

龍魚諸鬼難。

念彼觀音力。

波浪不能沒。

或在須彌峯。

爲人所推墮。

念彼觀音力。

如日虛空住。

或被惡人逐。

墮落金剛山。

念彼觀音力。

不能損一毛。

或值怨賊繞。

各執刀加害。

念彼觀音力。

咸卽起慈心。

或遭王難苦。	臨刑欲壽終。	念彼觀音力。	刀尋段段壞。
或囚禁枷鎖。	手足被扭械。	念彼觀音力。	釋然得解脫。
咒詛諸毒藥。	所欲害身者。	念彼觀音力。	還著於本人。
或遇惡羅刹。	毒龍諸鬼等。	念彼觀音力。	時悉不敢害。
若惡獸圍繞。	利牙爪可怖。	念彼觀音力。	疾走無邊方。
蚺蛇及蝮蠍。	氣毒烟火然。	念彼觀音力。	尋聲自回去。
雲雷鼓掣電。	降雹澍大雨。	念彼觀音力。	應時得消散。
衆生被困厄。	無量苦逼身。	觀音妙智力。	能救世間苦。
具足神通力。	廣修智方便。	十方諸國土。	無利不現身。
是故須常念。	念念勿生疑。	能爲作依怙。	是故應頂禮。
如是云云。	觀世音有大神力。	恰如耶穌教之上帝。	故在東亞占獨一。

無二之大勢力。日本每逢觀音節禮拜。男女數千萬。電車爲塞。僧人高念普門品。謂信者可以致福云。

居今日而開口談學。無實驗者。皆妄語耳。自非下愚。誰肯迷信。雖然。吾人有斷不可不迷信者二事。必須以迷信觀音之力信之。其二事者。卽己身決無病與祖國決不亡是也。若慮信力不足。願三復此篇。不無小補耳。

顧信心究爲何物。誠萬古一大問題。強以物理天學解之。則吾國孔子繫易最後一言。曰默而成之。不言而信。存乎德行。故孔子生平教人以主忠信。而漢揚雄仿易之道。作爲太玄。宋司馬光以畢生之力注之。推爲孟荀不足擬。太玄本象天而作。本諸顓頊及太初歷。凡九九八十一首。其第一首曰。

三一 方一州中準易中孚一之初、日含牽牛初度冬至氣應、陽氣始生、陽氣潛萌於黃宮。信無不

在乎中。又玄數曰五五爲土。爲中央。爲四維。日戊己。辰辰未戌丑。聲宮。色黃。味甘。臭芳。形植。生金。勝水。時該。藏心。侑神。性信。情恐懼。

蓋太玄之義。以信爲天地之心。萬物之極。陽氣所始。與易之起復卦☱同也。天道爲中爲信。人爲三才。與天地參。故人道爲忠信。曾子曰。夫子之道忠恕而已者此也。而佛耶推此理至於極耳。

雖然。吾輩今日所研哲理。不關窮幽極玄之事。且現社會心理所共要求者。但須己身無病。家國不亡耳。然讀者於此亦必有代價。卽對於此二事應起信是已。

此以上所舉共六者。人誠能先以此提醒磨鍊此心。是人心病。已具可醫之緣。以下可習鍊心靈作用。而實驗樂天却病法。

例題

貴忠	十五	十試	嘗八	傅子	不一
中七	試觀	三檢	其突	說如	言樂
之忠	世三	英史	大飛	何其	陽天
理恕	之音	文記	義主	樂	陰哲
如之	普信	詩查	如義	七處	何學
何理	門能	結太	何倒	行文	故之
如	品渡	句公	行逆	安在	真
二何	之水	有事	十使	周公	四價
十	理之	何蹟	德意	孔我	巢值
洪九	與理	須年	志效	子之	父扁
範知	子十	記齡	人如	皆德	慶却
極易	所六	十	皆何	遇與	子病
之太	言孔	四	曰	患位	胸之
理玄	有子	二	戰	難比	中二
如中	合言	考有	者九	閱為	是義
何庸	否信	三能	必進	歷會	如何
	能	聖知	敗德	而計	何何
	十入	信易	則修	讀為	見
	八水	仰之	如業	易工	解三
	科之	來	何四	其匠	易
	學理	理源	字	理之	五言
	證如	者	十	如孔	問陰
	明何	乎	一	何子	顏陽

章二 轉心法中

此後分勝境法及信仰法二種。勝境法者。藉外界種種境界之力。信仰者。由各人素日所信佛。天神。靈等之力。殊途而同效也。

本章述勝境却病法

勝境却病法小史

一 黃帝

列子。黃帝即位十有五年。喜天下戴己。養正命。娛耳目。供鼻口。焦然肌色。奸黝昏然。五情爽惑。又十有五年。憂天下之不治。竭聰明。進智力。營百姓。焦然肌色。奸黝昏然。五情爽惑。黃帝乃喟然讚曰。朕之過淫矣。養一己其患如此。治萬物其患如此。於是放萬機。舍宮寢。去直侍。徹鐘懸。減廚膳。退而閒居大庭之館。齋心服形。三月不親政事。晝

寢而夢遊於華胥氏之國。華胥氏之國在弇州之西。台州之北。不知斯齊國幾千萬里。蓋非舟車足力之所及。神遊而已。其國無帥長。自然而已。其民無嗜慾。自然而已。不知樂生。不知惡死。故無夭殤。不知親已。不知疎物。故無愛憎。不知背逆。不知向順。故無利害。都無所愛惜。都無所畏忌。入水不溺。入火不熱。斫撻無傷痛。指撻無疥癢。乘空如履實。寢虛如處牀。雲霧不礙其視。雷霆不亂其聽。美惡不滑其心。山谷不躓其步。神行而已。黃帝既寤。怡然自得。召天老力牧。太山稽告之曰。朕閒居三月。齋心服形。思有以養心治物之道。弗獲其術。疲而睡。所夢若此。今知至道。不可以情求矣。朕知之矣。朕得之矣。而不能以告若矣。又二十八年。而天下大治。幾若華胥氏之國。

按右文何其酷似法華經觀世音普門品之甚也。

二周穆王

又列子周穆王篇。周穆王時。西極之國。有化人來。入水火。貫金石。反山川。移城邑。乘虛不墜。觸石不礙。千變萬化。不可窮極。既已變物之形。又且易人之慮。穆王敬之若神。事之若君。推露寢以居之。引三牲以進之。選女樂以娛之。化人以爲王之宮室。卑陋而不可處。王之廚饈腥膻而不可饗。王之嬪御。臙惡而不可侵。穆王乃爲之改築。土木之工。赭堊之色。無遺巧焉。五府爲虛。而臺始成。其高千仞。臨終南之上。號曰中天之臺。簡鄭衛之處子。娥媯靡曼者。施芳澤。正蛾眉。設笄珥。衣阿錫。曳齊紈。粉白黛黑。珮玉環。雜芷若。以滿之。奏承雲。六瑩。九韶。晨露。以樂之。日月獻玉衣。且且薦玉食。化人猶不舍然。不得已而臨之。居亡幾何。謁王同遊。王執化人之袂。騰而上者。中天乃止。暨及

化人之宮、化人之宮、搆以金銀、絡以珠玉、出雲雨之上、而不知下之。據望之、若屯雲焉。耳目所觀聽、鼻口所納嘗、皆非人間之有。王實以爲清都紫微鈞天廣樂帝之所居。王俯而視之、其宮榭若累塊積蘇焉。王自以居數十年、不思其國也。化人復謁王同遊、所及之處、仰不見日月、俯不見河海、光影所照、王目眩不得視、音響所來、王耳亂不得聽、百骸六藏、悸而不凝、意迷精喪、請化人求還。化人移之、王若殞虛焉。既寤、所坐猶嚮者之處、侍御猶嚮者之人、視其前則酒未清、肴未拂、王問所從來、左右曰、王默存耳。由此穆王自失者三月、而復更問化人、化人曰、吾與王神遊也、形豈動哉。且向之所居、奚異王之宮、曩之所遊、奚異王之圃、王閒恆疑、斃亡變化之極、疾徐之間、可盡模哉。王大說。

三秦穆公

後漢書及史記封禪書趙世家言秦繆公病臥七日而寤寤之日告公孫支曰。我之帝所甚樂。吾所以甚久者。適有學也。夢見上帝。上帝告我。晉國將大亂。五世不安。命我平晉亂云。

昔人科學智識淺薄。於理有不解。非概作寓言。卽誣史官迷信。豈知以今之心靈學解之。天地間豈有不可思議之事。不外齋心冥想。通乎神明。從己心中現諸勝境而已。凡黃帝所有神化事業。其精者盡乎此矣。

穆王事亦然。蓋穆王天資高明。雄才大畧。頗有嚮道之機。以事化人。極虔心志專一。故化人用以心傳心之法。移其心於勝境。但上至第二天。便求還根本淺薄。然化人將以發其道心。破其塵想也。乃穆王。

茫。無。所。悟。不。知。返。求。於。一。心。反。騁。志。求。於。荒。外。欲。以。粗。濁。形。骸。妄。慕。神。仙。八。駿。勞。勞。徒。歌。黃。竹。悲。哀。而。已。嗚。呼。此。秦。始。漢。武。之。愚。謬。所。以。僅。免。其。身。而。梁。主。舍。身。媚。佛。無。救。臺。城。之。禍。也。嗚。呼。自。非。黃。帝。大。聖。孰。能。神。悟。大。道。以。度。世。心。行。經。世。法。立。華。胥。國。於。人。間。世。者。乎。果。知。神。仙。之。真。意。者。學。黃。帝。可。也。

秦穆亦有雄才奇志。欲逞志東諸侯。凝思之極。感而入定。其理相同。惟根機尤淺耳。

此他類此者不少。要皆可以心造勝境之理解之。則渙然冰釋。本章即應用此理。以醫心病也。其目如下。

一妙飲食却病法

習法

患者若身心不快時。先擇靜室。清心正意。或坐或臥。假寐瞑目。注視
鼻端。時覺有一丸仙藥。自天而降。大如鴨卵。色香清淨。曰軟酥丸。來
至頂上。此丸次第溶流。氣味微妙。不可言喻。遍頭顱間。無不浸潤。漸
浸而下。如紙汲水。經額至眉。目光鮮明。至耳耳清。至鼻鼻爽。至口口
和。舌根芳甘。過項筋下。循兩臂至腕。達於十指之端。又一方。由首經
兩乳。至胸膈間。下潤肺胃。肝腸心臟。漸出脊髓。達於臀骨。節節通過。
有若滴溜。是時平夙頭腦熱痛。胸中煩悶。腹中五積。六聚。疝痛。塊痛。
等。隨丸所潤。無不冰釋雪消。腹中瀝瀝。可聞其聲。如此分途降下。周
流遍身。溫潤兩脚。經膝出於趾甲。至足心而止。
如此。凝。想。不。亂。頻。頻。爲。之。毋。使。散。失。覺。渾。身。仙。氣。筋。骨。輕。鬆。毛。孔。清。
快。肌。膚。光。澤。百。病。若。失。

二寶池却病法

如前法閉目靜心時。忽覺到一境界。非是人間。不知去此幾萬億里。其土清淨。一望無際。有佛世界。名曰極樂。極樂世界。淨佛土中。處處皆有七妙寶池。八功德水。彌滿其中。何等名爲八功德水。一者澄淨。二者清冷。三者甘美。四者輕軟。五者潤澤。六者安和。七者飲時除飢渴等。無量過患。八者飲已。定能長養諸根。四大增益善根。是諸寶池。底布金沙。四面周布。有四階道。四寶莊嚴。甚可愛樂。諸池周布。有妙寶樹。間飾行列。香氣芬馥。七寶莊嚴。甚可愛樂。

若入寶池。意欲令水沒足。水卽沒足。欲令至膝。卽至於膝。欲令至腰。水卽至腰。欲令至頸。水卽至頸。欲令灌身。自然灌身。欲令還復。水輒旋復。調和冷暖。自然隨意。開神悅體。蕩除心垢。清明澄潔。淨若無形。

寶沙映徹。無深不照。微瀾迴流。轉相灌注。安詳徐逝。不遲不疾。波揚無量。自然妙聲。演說苦空。無常無我。諸法流布。萬種德音。耳聞其音。患苦隨音。散去化爲瑞雲。塵勞垢習。一切亡失。皮膚溫軟。全身快樂。如此凝神。頻復爲之。氣病。血病。筋骨。瘡病。皆可漸愈。信力大者。一二次全愈。

三衆寶宮殿花樹却病法

無量壽佛國土。自然七寶。金。銀。琉璃。珊瑚。琥珀。硨磲。碼碯。合成爲地。恢廓廣蕩。不可限極。悉相雜廁。轉相間入。光赫煜爍。微妙奇麗。清淨莊嚴。超踰十方。一切世界。衆寶中精。又其國土。無有諸山。亦無四時。春秋冬夏。不寒不熱。常和調適。

又其國土。七寶諸樹。周滿世界。或有二寶。三寶。乃至七寶。轉共合成。

或有金樹。銀葉華果。或有銀樹。金葉華果。或琉璃樹。玻璃爲葉。華果亦然。或珊瑚樹。瑪瑙爲葉。華果亦然。或瑪瑙樹。琉璃爲葉。華果亦然。或碑礫樹。衆寶爲葉。華果亦然。行行相值。莖莖相望。枝枝相准。葉葉相向。華華相順。實實相當。榮色光曜。不可勝視。清風時發出。五音聲。微妙宮商。自然相和。

微風徐動。吹諸寶樹。演出無量妙法音聲。其聲流布。遍諸佛國。聞其音者。耳根清澈。不遭苦患。目覩其色。鼻知其香。口嘗其味。身觸其光。六根清澈。無諸惱患。

風吹散華。遍滿佛土。隨色次第。而不雜亂。柔軟光澤。馨香芬烈。足履其上。踏下四寸。隨舉足已。還復如故。華用已訖。地輒開裂。以次化沒。清淨無遺。爲此觀者。身心神魂。風華同化。其樂無量。百病自失。

四天樂却病法

無量壽佛國土。有自然萬種妓樂。譬如世間帝王。有百千音樂。自轉輪聖王。乃至第六天上。妓樂音聲。展轉相勝。千億萬倍。而第六天上。萬種樂音。不如無量壽國諸七寶樹。一種音聲。千億倍也。又其樂聲。無非法音。清暢哀亮。微妙和雅。十方世界音聲之中。最爲第一。復次。彼國常有種種奇妙雜色之鳥。白鶴。孔雀。鸚鵡。舍利。迦陵頻伽之鳥。是諸衆鳥。晝夜六時。出和雅音。演暢聖道。衆生聞是音已。皆悉發現善根。解脫罪惡。頻復爲之。一切病苦自然化散。

五香妙飯却病法

如前靜心凝念。忽覺空中發生一種香氣。透入鼻中。蓋身已離娑婆世界。過四十二恆沙佛土。有國名衆香。佛號香積。今現在其國。香氣

比於十方諸佛世界。人天之香。最爲第一。其界一切。皆香作樓閣。經行香地。苑園皆香。其食香氣。周流十方無量世界。時彼佛與諸菩薩。方共坐食。有諸天子。皆號香巖。悉供養佛。其國無諸文字解說。但以衆香。令諸天人。得入律行。各坐香樹下。聞斯妙香。卽獲一切德藏。三昧。所有功德。皆悉具足。從衆香國。取佛餘飯食者。一切毛孔。香皆久住。得心解脫。然後乃消滅除一切煩惱諸毒。

二信仰却病法

一觀佛却病法

阿彌陀佛者。吾人自幼無一不聞之。實卽無量壽。或無量光佛之義。吾人致病之源。心病在昏而不明。身病在弱而短壽。故欲養身。養心者。不關平日信佛與否。最宜應用哲學心理。以觀佛却病法治之。其

病斷無不愈者。茲略述之。

阿彌陀經云。佛告長老舍利弗。從是西方過十萬億佛土。有世界名曰極樂。其土有佛。號阿彌陀。今現在說法。舍利弗。彼土何故名爲極樂。其國衆生。無有衆苦。但受諸樂。故名極樂。

無量壽經上。佛語阿難。彼佛國土。清淨安穩。微妙快樂。其諸天人。智慧高明。神通洞達。顏貌端正。超世希有。容色微妙。非天非人。皆受自然。虛無之身。無極之體。阿難。譬如世間。貧窮乞人。在帝王邊。形貌容狀。寧可類不。阿難白佛。假令此人在帝王邊。羸陋醜惡。無以爲喻。百千萬億。不可計倍。所以然者。貧窮乞人。底極斯下。衣不蔽形。食趣支命。飢寒困苦。人理殆盡。皆坐前世。不植德本。積財不施。富有益慳。但欲唐得。貪求無厭。不肯修善。犯惡山積。如是壽終。財寶消散。苦身聚

積爲之憂惱於已無益。徒爲他有無善可怙。無德可恃。是故死墮惡趣。受此長苦。罪畢得出。生爲下賤。愚鄙斯極。示同人類。佛告阿難。汝言是也。計如帝王。雖人中尊貴。形色端正。比之轉輪聖王。甚爲鄙陋。猶彼乞人在帝王邊也。轉輪聖王。威相殊妙。天下第一。比之忉利天王。又復醜惡。不得相喻。萬億倍也。假令天帝。比第六天王。百千萬倍。不相類也。設第六天王。比無量壽佛國菩薩（二）等。聲聞（二）等。光顏容色。不相及逮。百千萬億。不可計倍。

觀無量壽經者。佛爲韋提希夫人所說經也。夫人之子。曰阿闍世王。弑父囚母。夫人被囚幽閉。夫人素喜聞佛說法。至是世尊爲說是經。以救其厄。經有云。

爾時世尊。告韋提希。汝今知不。阿彌陀佛。去此不遠。汝當繫念。諦觀。

彼國諦聽諦聽善思念之。吾當爲汝分別解說除苦惱法。所以者何。是心作佛。是心是佛。諸佛正徧知海。從心想生。是故應當一心繫念。諦觀。想彼佛者。當先想像。閉目開目。見一寶像。如金色。坐彼華上。見像坐已。心眼得開了了分明。見極樂國。七寶莊嚴。寶地。寶池。寶樹。行列。諸天寶幔。彌覆其上。衆寶羅網。滿虛空中。見如此事。令極明了。如觀掌中。

見此事已。復當更作一大蓮華。在佛左邊。一大蓮華。在佛右邊。想一觀音菩薩像。坐左華座。亦作金色。想一大勢至菩薩像。坐右華座。此想成時。佛菩薩像。皆放光明。其光金色。照諸寶樹。一一樹下。亦有三蓮華。諸蓮華上。各有一佛。二菩薩像。徧滿彼國。此想成時。當聞水流光明。及諸寶樹。鳧雁。鴛鴦。皆說妙法。出定入定。恆聞妙法。是名麤想。

見極樂世界。作是觀者。除無量億劫生死之罪。於現身中得念佛三味。

此想成已。次當更觀無量壽佛身相光明。阿難當知。無量壽佛身如百千萬億夜摩天閻浮檀金色。佛身高六十萬億那由他恆河沙由旬。眉間白毫。右旋宛轉。如五須彌山。佛眼如四大海水。青白分明。身諸毛孔。演出光明。如須彌山。彼佛圓光。如百億三千大千世界。於圓光中。有百萬億那由他恆河沙化佛。一一化佛。亦有衆多無數化菩薩。以爲侍者。

無量壽佛。有八萬四千相。一一相中。各有八萬四千隨形好。一一好中。復有八萬四千光明。一一光明。徧照十方世界。念佛衆生。攝取不捨。其光相好。及與化佛。不可具說。但當憶念。令心眼見。非肉眼也。以觀佛

身故亦見佛心。佛心者大慈悲是。以無緣慈攝諸衆生。作是觀者。捨身他世。生諸佛前。得無生忍。除滅煩勞。倦苦百病。

以上係淨土宗觀法。乃爲學佛者而設。人不盡學佛。然誠以哲理視之。姑如法諦觀。雖不如真學佛者之心境。而心中果有此美妙光明世界。其必消愁却病。益壽延年。可斷言矣。此鄙人從哲學心靈學上用實驗法歸納法所敢斷定者也。

二 繫念却病法

此法須授習方可今略之。本書主旨論樂天。論却病。求人生妙味。以應今世人所苦耳。非論宗教。故毫無偏倚。於一切宗教哲學。皆虛心實究之。由實驗之結果。信仰却病法。種類極多。固非獨信佛者可却病已也。

三 見耶穌却病法

見耶穌却病法者。信仰耶教之徒。可爲之。如前法。閉目靜坐。取馬太福音第十七章。讀之時。耶穌。彼得。及雅各。與約翰。登山。耶穌忽變其相貌。面色光明如日。衣潔如雪。同時摩西。及以利亞。等皆來會。空中出聲云。如此凝神。注思。覺耶穌之光。直射已頭頂。以及全身。患處。如此頻復爲之。一心不亂。其病自愈。

四信仰太上老君却病法

此法。道教人可爲之。若姜太公在此。百無禁忌之類。太公可。黃帝可。九天玄女可。玉皇大帝亦可。

五信仰摩罕默德却病法

此法。回教人可爲之。

六信仰其他之種種却病法

曷觀夫世界人種歷史、與宗教歷史、及風俗志乎、人種無量、異俗無量、詭怪離奇之異聞無量、然須知彼之遵而奉之也、決非偶然、無徵不信、所以取信者、必有其故耳、遠者不必舉、卽以吾國之俗論、關岳之大刀、可以避邪、鍾馗之畫、可以驅鬼、紅字書於黃紙、名之爲符、神力無量、可以鎮宅、故比較研究、則歸納之法得矣、信關岳者、關岳之靈却病可也、信泰山娘娘者、泰山娘娘之靈却病可也、信花神樹精者、花神樹精之靈却病可也、不觀彼衙署兩旁石獅子、受香火掛紅者、綦多與、信石獅則石獅却病可也、彼古埃及人之拜貓、則貓却病可也、吾國人多拜狐、狐可也、乃至在蛇、綠毛龜、青蛙神、蠍神、草鞋、乾屎橛、無一不可也、雖然、讀者勿第付之一笑而已、莊子曰、道每下而愈、况通其一、萬事畢、其現相、雖萬殊、而其體、惟一本、易曰、上天下澤。

睽。三君子以同而異。孔子曰。攻乎異端。斯害也已。已止也。攻異端。卽中庸舜之執兩端。易每卦反對之陰陽也。既治其異。乃匯其同。則道得矣。夫所信仰之異者何也。物也。所以信仰者何也。心也。佛言萬法唯心。一心轉則一切皆轉。病從心生。還由心治。豈待外求哉。

雖然。心既病矣。故凡有信心者。不問其所信如何。而皆可以心治心。其病自愈。如鎖得鑰。然惟無信者。不可救藥。何以故。莊子曰。大惑者終身不解。孟子曰。此之謂失其本心。故。

本篇轉心法共分三章。上章以消極積極二大法爲預備。中章造境移情。下章信仰攝心。大綱十餘。若類推之。俯拾卽是。學者能心知其意。不可勝用矣。

例題

一勝境法與信仰法原理異同若何
二黃帝曰不能以情求其理如何
三問百家何以皆言黃帝不言其他
四西人言

過去者猶野蠻時代而中士多迹慕古人神遊之治如采薇之信絕
 命詞中猶慕黃農其理安在多化慕古人神遊之治如采薇之信絕
 與佛遊極樂世界者尚思此否求九仙何行沙丘崩人王起人
 至佛國聲聞止比較其威儀之差若何十觀法與佛者觀法
 異同若何也十一際卦象辭之義若何十觀法與佛者觀法
 然反對之原也十一失
 心不治何原也十一失

篇三 呼吸靜坐

第一章 呼吸靜坐學之必要

前篇言樂天却病之妙訣。在於轉心。雖然轉心時有與形影相隨最難措置之一物。則氣是已。轉心之要。須使心統一不散亂。而後可轉。然呼吸不調。氣息不定。則心在身中。恰如舟行波濤。盪漾顛簸。何從轉起。故必設法使心與氣合爲一方。可。孟子生平蓋深致力養氣者。其言曰。夫志。氣之率也。氣。體之充也。故曰。志至焉。氣次焉。又曰。持其志。無暴其氣。可知氣息粗暴者。斷不足以安心。而爲百病之媒也。一節

養氣之法。源於太古之道教。夏易連山。則尙艮止。殷易歸藏。則尙坤靜。止與靜義迥殊周易彊易。則尙乾變。皆心氣之學也。其學難辨了周末除老子闢尹

列莊外。告子孟子。於此皆過來人。故孟子稱告子先彼不動心。至宋儒

各家無不致力於此。法要不離靜坐。程子見人靜坐。便謂爲善學者。又教其徒半日爲學。半日靜坐。其注重可知。陽明靜坐法。今尙盛傳於日本。然太久爲之。今日競爭場中。苦無此暇。日本岡田虎二郎氏傳其法於東京市外之本行寺。余嘗觀之。每日黎明後。六時至七時。帶白垂髻。乘電車火車自遠來者。日二三百人。嘻其盛哉。此國民心身改造之根本。所謂誠正修者。舍此安適矣。聖賢所謂修身者。實地修習也。豈呆讀講義說食獲飽云爾哉。荀子曰。今之爲學者。入乎耳。出乎口。口耳之間。則四寸耳。安能美七尺之軀。嗚呼。使荀卿也而生今日。又當云何。二節靜坐與呼吸。儒家大抵分而爲二。但言以居敬鎮心。常不及呼吸之事。佛家精處亦不及呼吸。大乘起信論所謂不依於息而自入定是。然初學大抵不能離呼吸。故有名禪師。幾無不善呼吸。節欲素食。往往壽百

餘歲。惟道家專主長生鍊丹。始終以呼吸爲一最大事。故靜坐呼吸。殆不分。今初學大都志在養身。却病者多。故本篇仍作一事論之。三節

呼吸靜坐之書。中國自來佛道二家。傳者極多。近日本所述亦夥。然精密修習。多是修仙坐禪之法。其法動以年計。若夫純正之仙禪。二年三年五年十年二十年三十年。苟無名師。尙未必得度。甚或因坐禪誤用力而致病者。平常俗人。處物競之場。莫謂足致病者不肯爲。卽用力費時久者。亦不能爲之。故以極簡單而有益身心修養者。爲國民心身鍛鍊之必要也。四節

關於呼吸靜坐諸法之詳。擬於他卷述之。茲僅舉最簡易切用者。以資初習。

於此有應熟記之一事。卽果有志於此者。并非僅按一定極短時間。作

一種呼吸靜坐之課。課後即不管者。蓋道也者。不可須臾離也。可離非道也。戒慎所不睹不聞。而後其功克成。否則不足欺人。只自欺耳。故不可僞爲。岡田氏所謂無三分時不注意于下腹用力者是也。五節

第二章 實習方法

第一節 三事次第

學道工夫。共分三事。曰身。氣。心。初學工夫次第。先調身。次調氣。後調心。調身者。爲調氣之預備。調氣爲調心之預備。最後受用。仍是此心也。至行之熟。則不限於靜坐。所謂行亦禪。住亦禪。行住坐臥體安然也。但初習不能。惟有除定時之呼吸靜坐外。注意平時調其身。法目如下。

調身六要

一頭正 二目精勿邪視 三胸常開 四下腹時時用力

此條最要

五

腰脊項骨常令直。六手足自然分布。

六者。除睡眠外。時時注意。二節

讀者當起一感。則按此行去。何其與孔子所言。非禮勿視。非禮勿聽。非禮勿言。非禮勿動者。酷相似也。彼爲修德而設。此爲養體養心而設。而結果乃同。可知德育。智育。體育。論到本源。原無二理。特以德禮爲教。人覺拘束。以養生利身爲教。人則喜悅易從。此可悟教亦多術之妙。然有大德者。必得其壽。亦至理也。三

以下述呼吸靜坐法之大要。凡分三部。

甲調身法

一。於靜室置褥。或墊。若蒲團。任便。宜軟厚。久習則平地亦可。二。寬舒衣帶。使胸腹自由。三。趺坐。以左足置右脛。大脛之際上。更於左脛上。

面以右足置左膝上。爲跏坐。若半跏坐者。但以左足置右膝上。而右足置左足下。可矣。以上但舉左足置法。右足亦然。可任意爲之。疲時可左右互易。特初學以半跏坐爲宜。若老人幼兒婦女。卽坐椅亦無不可。當通其意也。

四。目微開。見鼻準。五。頭直。可與肩對。鼻與臍對。舌抵上顎。唇齒相著。六。胸開。脊直。下腹時時微用力。臀微向外突出。此條最要。以取重心下。重姿勢不傾也。七。兩手互疊。或互握。置腹前。或膝上。任意。八。一切勿太吃力。當任自然。九。時刻長短皆宜。十分三十分皆可。愈長愈好。十。每日時間任意。然黎明早晨。陽氣上升時。最宜。午後暇時。夕臥前。日可二三次。事最繁者。亦當排萬難而爲一次。以保命救魂也。

乙調息法

有五種。一胸呼吸。二腹呼吸。三丹田呼吸。四踵呼吸。五體呼吸。胸呼吸者。盡肺量爲滿呼吸也。其效力止於肺。此爲平常呼吸。吸時腹滿。呼時腹虛。觀人睡眠。及雞犬眠時。自見。但常人不注意者。并胸呼吸程度尙不及耳。

腹呼吸者。較此進矣。胸肺滿後。乃移其氣於上腹間。在橫膈膜上。捫之可見。

丹田爲臍下二寸之處。仙人鍊氣成丹之地。故名丹田。丹田呼吸者。下腹用力。從上腹移氣。過臍下二寸處。此時下腹膨大而臍上轉凹矣。久行之。臍下如匏。腹堅如鐵。行氣時。聲汨汨遠聞。呼吸時之注意。一以上述止於三而止。踵呼吸體呼吸。乃由此更進。

自然而至者。最忌躡等。卽此三者。亦不能躡等。若不善爲之。或致氣絕。不可不慎也。但逾時可復耳。學者若試行不快。或不自信。應從師學之。勿太勉強。

二。呼吸皆以鼻。因鼻毛有種種功用故。三。吸入時刻較短。呼出時長而緩。四。吸時胸盈。下腹虛。呼時反之。此條須注意。與常人恰反對也。五。呼出時下腹同時用力。六。呼吸時間由少而多。積日累年。可逾三四分時。然勿太勉強。七。飯後不宜卽爲之。

丙調心法

靜坐時身若浮空。收視反聽。無念無想。亦除無念想之念。蓋極力求無念想。便是念想也。

第三章 余之最簡法

於此有最大一問題。卽靜坐時心與氣之關係。是如上所列靜坐各條件。各家行者大同小異。人皆知靜坐時應無念想。然每每不坐時念想尙少。一坐則百感俱集。樂未得而煩擾叢來。排之不去。遂坐不安者。比比然也。故坐禪修仙。累年不能入其門。皆由於此。蓋一面欲靜其心。而欲靜者。與所靜者。忽一忽二。相持不下。如以火制火。殊非易事。如此繁難。何以求普及於一般國民之鍛鍊哉。故余已經失敗困難之試驗。復博考精思。得以下諸法。初學者不論何人。但照法習去。剎那間。卽升入樂土。若不眠。怔忡。煩悶。等病。自然拋却。身心氣剎那間。同時一體。入化誠破病魔之利刃。叩仙闕之金提也。

一曰鼻聲呼吸法 此爲胸呼吸法。其目的不在深入。而在調其緩

急之度。使鼻中呼吸繁數。有聲可聞。與上細息不可聞者。正反用

之呼吸不已。大小均可任力爲之。而心注意於吸間。隨其聲而出入。使不散亂。不久意卽得定。而一切雜念忘矣。

二曰心氣呼吸法 此法注意之點。不限定胸部。與他法無異。惟以全神注意於氣。氣在身中運行之處。心卽隨之。勿使有一毫距離。久之。覺一縷氣絲。宛若游龍。上下頭腦。心腹散於全身。異常快樂。心卽得定。

三曰強筋呼吸法 此法不必靜坐。行走起立。極短時間。皆可爲之。一分時可了。用手緊握。渾身筋弦。一齊用力。咬牙閉目。稍覺酸乏。則徐弛筋如故。張時吸氣。弛時呼氣。然若長時爲之。一張一弛。心意漸收。不外散而入定。此法極爲便捷。任何忙人。課堂電車。舟船。驛馬。沙場。牀席。皆可爲之。可爲恢復疲癆之秘寶。立入三昧之捷。

徑矣。

以此諸法與轉心法各節乘合而為之。剎那中即登彼岸。可自發見新法無數。其樂豈外物可比哉。而待他求乎。有味哉。有味哉。此之謂白樂天。

李白詩曰。清風明月不用一錢買。玉山自倒非人推。蘇詩曰。桃花流水在人世。武陵豈必皆神仙。還君此畫三嘆息。山中故人應有招我歸來篇。陶淵明辭曰。雲無心以出岫。鳥倦飛而知還。噫。盍歸乎來。

例題

一婦人多氣分之病何故。二俗言周瑜三氣而死何故。三與靜坐之異點。六中庸誠意一章。試以易大畜卦。證之。呼。試學三段次序之原理。與大學誠正修原。理之差。卦證之。淵。以不得其壽。九調身最注意之點。如何。其心實其腹上之意。如何。十一老子曰。聖人為腹不為目。又曰。虛其心。實其腹。弱其志。強其骨。試言呼吸以鼻之理。念如何。十三試實行比較。法。常人胸腹盈虛之異。十四亦除無念之念。如何。十五最簡法。

生

衛

學

醫

家庭醫學 八角

陳繼武編 全書分爲八編(一)人體解剖及生理學(二)衛生學(三)(四)(五)病理學診斷學製劑藥(六)藥物學(七)各科治療(八)救急法看護法等。凡家庭日用之衛生。常備之藥物。習見之病症及療法。皆詳備無遺。

衛生治療新書 一元

社會文化日進。衛生尤爲重要。况近來傳染病發生愈多。凡家庭防病治病之方法。宜人人略知大意。庶不至倉卒誤事。本館特編是書。搜集東西名著。門分類別。區爲衛生治療二篇。以備家庭普通衛生及應急時檢查之用。

中西驗方新編 一元二角

陳繼武編 是書每一病症。均列中西病名。并爲病解以述其症狀。次列西藥驗方若干。皆西醫中最通行而確有效力者。次列中藥驗方。皆有所根據。且與西醫之方藥。並行不悖。方藥以外。更附攝生法。使病家注意衛生。尤裨實用。

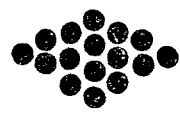
鼠疫 五分

譚其濂編 是書分爲上下兩篇。上篇敘疫史。疫源。疫性。疫狀。下篇言防疫治療諸法。極爲詳備。編者畢業北洋醫校。本其心得。著爲是編。并參以古籍。證以東西洋名醫之新學說。尤臻美備。

益壽延年

靜坐 三年 一册 八角

長生不老法 一册 五角



靜坐即道家呼吸養生法出版後大受
 自本館因是子靜坐法銷已萬餘册此
 社會歡迎不及二年行銷其中論三折
 書乃日本岡田式之靜坐法其妙得未曾有
 姿勢逆呼吸凝腹鼓腹諸法精妙得未曾有
 子靜坐法相發明凡研究靜坐法者當無不以先觀為快也

長生為我國道家舊法自古迄今流傳不絕特未有科學
 之研究世或以為神怪耳此書本道家精義以科學證之如
 撥雲霧而觀青天使吾人知長生不老若
 依法修養本人道願國民人手一編
 非天地自然之道最大幸福
 同登壽域豈非最大幸福



- 因是子靜坐法 一册三角
 人生二百年 一册八角
 廢止朝食論 一册六角
 樂天却病法 每册五角
 精神衛生論 一册五角
 家庭醫學 一册八角
 萬病自然療法 一册五角
 中西驗方新編 一元二角

中華民國四年十一月初版
中華民國六年五月三版

此有著作權
必究

著者 校者 發行所 印刷所 總發行所 分售處

(樂天却病法)
(卷一定價大洋伍角)
(外埠酌加運費匯費)

廣州	長沙	商務印書館	北京	上海	商務印書館	青浦	睢寧	邵縣
潮州	廈門	商務印書館	天津	上海	商務印書館	徐正	郭寅	劉仁
汕頭	福州	商務印書館	保定	上海	商務印書館	書權	航	
石家莊	重慶	商務印書館	奉天	上海	商務印書館			
哈爾濱	梧州	商務印書館	吉林	上海	商務印書館			
新加坡	廈門	商務印書館	長春	上海	商務印書館			
	汕頭	商務印書館	西安	上海	商務印書館			
	梧州	商務印書館	南京	上海	商務印書館			
	梧州	商務印書館	九江	上海	商務印書館			
	梧州	商務印書館	漢口	上海	商務印書館			
	梧州	商務印書館	武昌	上海	商務印書館			

