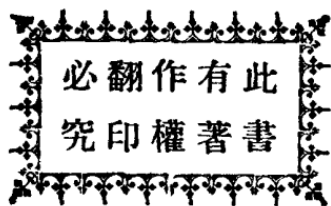


邳縣劉仁航著 卷一

樂天却病法

商務印書館出版

中華民國四年十一月初版
中華民國六年九月四版



(樂天却病法)

(卷一定價大洋伍角)
(外埠酌加運費匯費)

著者 校者 發行者 印刷所 總發行所 分售處

鄧縣劉仁航	睢寧郭寅皋	青浦徐正權	商務印書館	上海北河南路北首寶山路	商務印書館	上海棋盤街中市	商務印書館	北京天津保定奉天吉林長春龍江濟南	吳興安慶蕪湖南昌九江漢口武昌	商務印書館	長沙衡州常德重慶福州廈門	廣州汕頭香港梧州	雲南貴陽石家莊哈爾濱新加坡
-------	-------	-------	-------	-------------	-------	---------	-------	------------------	----------------	-------	--------------	----------	---------------

樂天却病法序言

人生世上。每多苦惱。要知苦惱。由心所生。倘心慍快樂。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。而某師之有造於靈華者。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。衆生真淨妙心。本來徧圓。如是乃至大地草木。蠕動含靈。本元真如。卽是如來成佛真體。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真性。則妄惑除而病苦自去。真樂妙味。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。失真。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。無不忱於時勢孔亟。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

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 丑舜之威神 寅禹齋三月 卯湯以身爲犧牲 辰金縢周公祝文 巳孔子禱天

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 巢父牽牛上流飲兔之扁慶子責孫
休知足 老子之言 後漢逸民傳之味 老飲兔之扁慶子責孫
耐家語陳葵之厄 楚子贊晉文之言

第二章 轉心法中

積極三法 一希望 太公百歲始為帥 摩西八十始化民 蜘蛛
奮勇 大易 剛健之理 黃帝太公之訓 勃魯士名王與
英文詩一首 三信 仰力之異 耶酥之信 仰論 鬼神之信 仰佛之
訓 偈 孔耶佛三聖 同一之異 聞 仲尼論 威鬼神之信 仰佛之
論 蹈水火之理 觀 科學 普門 品 忠 揚雄之太玄經 三首之理 死
躬 易 卦 復 卦 之 理 科 學 上 證 明 主 信 之 理 病 人 弗 得 則 死

第三章 轉心法下

(一) 勝境却病法 說明小史一黃帝夢華胥二穆王遊化人宮 秦穆公
見上帝 原理由 勝境却病法 一妙飲食却病法 阿含經
之軟酥 四天樂 却病法 五妙香却病法 維摩經之香積佛
病法 酥 四 天 樂 却 病 法 五 妙 香 却 病 法 維 摩 經 之 香 積 佛

篇三 呼吸靜坐

(二) 信仰却病法 三見耶酥一觀阿彌陀佛 却病法 第十卷 經 舊道 繁念
却病法 却病法 却病法 却病法 却病法 却病法 却病法 却病法 却病法 却病法
太公在此百無禁忌 却病法 岳飛 泰山 回教 摩哈默德 却病法 狐狸 青
其他種種却病法 忌 關 公 岳 飛 泰 山 回 教 摩 哈 默 德 却 病 法 狐 狸 青
蛙草鞋 乾屎 檪 等 却 病 法 失 心 者 不 治 之
說明 唾 嗽 卦 之 理 唯 心 法 失 心 者 不 治 之

第一章 呼吸靜坐學之必要

一節 心與氣之關係 二黃帝三呼吸與靜坐之同異 四靜坐論
日本岡田虎二郎氏之偉績
就簡之要 五
不可須臾離

第二章 實習方法

第一節 三事次第 二節 調身六要 三育之匯歸 甲腹調
身法 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 乙調息法 五種
呼吸 四 五 六 七 丹田呼吸法 注意 無念 無想 二 三

第三章 余之最簡法

呼一鼻聲 白樂天 二心氣呼吸法 陶歸 三強筋吸
法 呼吸法 李詩蘇詩 去來辭 吸

樂天却病法卷一

(家教改良會採用本)

中華民國樂天修養館叢書之一

劉仁航靈華著

篇一 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。寞。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。顧以心說心。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。題曰（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