

身心强健秘诀

身心強健祕訣序

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

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

頻頻觀照勤修不已歷久長之歲月一旦丹田忽放光明此公案突然活躍於其中是即確信之謂也此體呼吸與確信非實地修證者不能領會之且必有聞此言以爲妄誕者然以余之實證信其決非誕妄下士聞道大笑之於道卒無纖毫之損也至於藤田氏之奧傳則不立文字祇憑親授蓋尤有進於是者藤田氏蓋有鑑於近世之宗教家僅顧精神不顧身體且其所信仰之神容有不盡合於眞理故原本道術融合科哲諸學創爲內外兼修身心交養之方法隱然以新宗教家自命其願力至宏且大然而我國之道術蓋益遠矣

中華民國五年十二月武進蔣維喬敘於因是齋

身心強健祕訣目次

敘論

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

第一篇 理論

第一章 心身之研究

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

第二節 生物之心理研究 一動植物細胞之心理作用 二化學上心

理性之證明 三對於理化學心理說之批評 甲理化學者心理性研

究法之謬 乙生物體之組織不可僅視爲化合物 丙生物體之統一

丁生物習慣之性質 戊生物之根本要素者心靈也

第二章 精神與肉體之關係

一 緒言 二 實例 甲 精神力與消化作用 一岩下茂長翁之草

食 二食活動物之人 三三四閱月不食之人 乙 精神及於血液循

環之影響 丙 精神作用與傳染病之關係 一飲霍亂黴菌而無病之

實例 二因疑心而罹霍亂之實例 丁 精神自造病根 一因氣管支

出血而驚駭瀕死 二見胃病之人而罹瘧疾 三因恐怖罹瘡瘡而死

四犬嚙之傷由精神力而愈 五因觀念作用而指腫 六因觀念作用而

治軟骨瘤 七由精神觀念而治愈倒睫 戊 精神化合而生物質之實

例 己 精神能變化肉體主宰生死 精神主宰生死之實例 精神變

化肉體之實例

第三章 強健與疾病

第一節 強健論 一 緒言 二 血液之效用 三 自然愈病力與代

償機能 四 消化機能之一部 五 皮膚及他部運動

第二節 疾病論 一 何謂疾病 二 今日醫學上之病原說 三

吾人所主張之病原說 四 對於今日醫學醫術之私見

第四章 修養家與宗教家

第一節 修養家 一 眞修養家之資格 二 頭腦健全與膽力養成

第二節 宗教家 一 宗教家信仰者之誤解與未熟 二 得眞信仰

之捷徑

第二篇 本論（息心調和修養法中傳）

第一章 理論

第一節 本修養法之由來

第二節 本修養法之目的與種類

第三節 生理方面呼吸法 子 呼吸之目的 丑 不自然呼吸與自

然呼吸法

第四節 精神作用 一 雜念 二 無念 三 無念之念

第二章 實修方法

第一節 內容概況

第二節 調身法 一 通法 二 隨意法

第三節 調息法 一 何謂調息 二 組織調息法

第四節 調心法 一 公案 二 組織調心法

第五節 要約與注意事項

第六節 餘則 一 時時爲丹田之鍛鍊 二 就眠時之注意 三

朝起之注意 結論 附注意要項條件 附記

藤田式 身心強健祕訣

日本 藤田靈齋 原本
下邳 劉仁航靈華 述釋

敘論

一 人生幸福之眞義若何

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

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

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

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

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

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

二 近世醫藥治病法之缺點

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

三 近世衛生學之缺點

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

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

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

四 修身講義之教育

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

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

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

五 今日修養法之缺點

今熱心教育者知其然也。乃汲汲研究補救之方法。大抵所謂養成人才主義有三。

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

六 活修身教育之切要

甚哉。化俗之難也。朱子曰。教學者如扶醉人。扶得東來西又倒。我國人士。數十年前。但知敝精於八股試帖。足使士子龜腰駝背。而孰知今不數十稔。傾向科學。青年之嘔血傷腦。健忘失精者。已先後相望也。夫科學誠國脈民命。然要必賴健全之體軀。生龍活虎之精神。以運用之。而後科學爲有用。否則朝成學而夕死。亦何貴學矣。故示以精研科學之軌範者。科學教師之責也。示以修養身體之趣。鍊氣養心之妙。以運用科學。鳶飛魚躍。活潑潑地。不知手之舞之足之蹈之者。訓育家之責也。其任如

何。亦曰修身而已矣。大學曰。自天子以至於庶人。壹是皆以修身爲本。此大學之道也。大學之道經文一章博大精深必用最近精密之論理學精神學進化論切實證明貫通三代周易之旨匯通道家禪學及周官法制經濟學方可問津異日當略述

所知作爲大學大義以質諸知言者

七 近世新修養之革命及趨勢

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

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

其士夫對於西歐之機械文化。已嘖有煩言。歐戰既起。西洋文明缺點畢露。於是日本亞化亞化之論。囂然塵上。余嘗接其士夫。察其輿論。大抵主張護國權致富強者。必精研西方物質文化。而同時求身心安慰之法。精神修養之術。則或取歐西修養法而調和之。若鈴木美山之倫是。或取古來修養法。而推陳出新。若岡田虎二郎。藤田靈齋之倫是。鈴木美山所著健全之原理已出各宗不下數十皆有獨到以山蔣君竹莊譯出名長壽哲學開二十世紀修養界之曙光者也。吾今先將所學於藤田靈齋氏者。爲我國民一介紹之。

八 藤田靈齋之略史

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

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

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

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

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

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

九 藤田與岡田

於東京北郭。有一大修養家。曰岡田虎二郎。弟子凡四五萬人。岡田在東京之北。而