

呼吸哲學

呼吸哲學

作者 余萍客

呼吸哲學

PDG

學 哲 吸 呼

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〕三二七一四號

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	瑜伽的瞑想與精神統率·····	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，這是可以考據的。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、僧伽派 (Sankhya) 哲學
- 二、吠檀多派 (Vedanta) 哲學

三、 瑜伽派(Yoga)哲學

四、 吠世史迦派(Vaisesika)哲學

五、 尼耶派(Nyaya)哲學

六、 彌曼薩派(Mimamsa)哲學

上述這六派的印度哲學之中，又以瑜伽哲學爲最完全，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，瑜伽哲學就成為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；因為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“Yog”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，則為中肯。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。

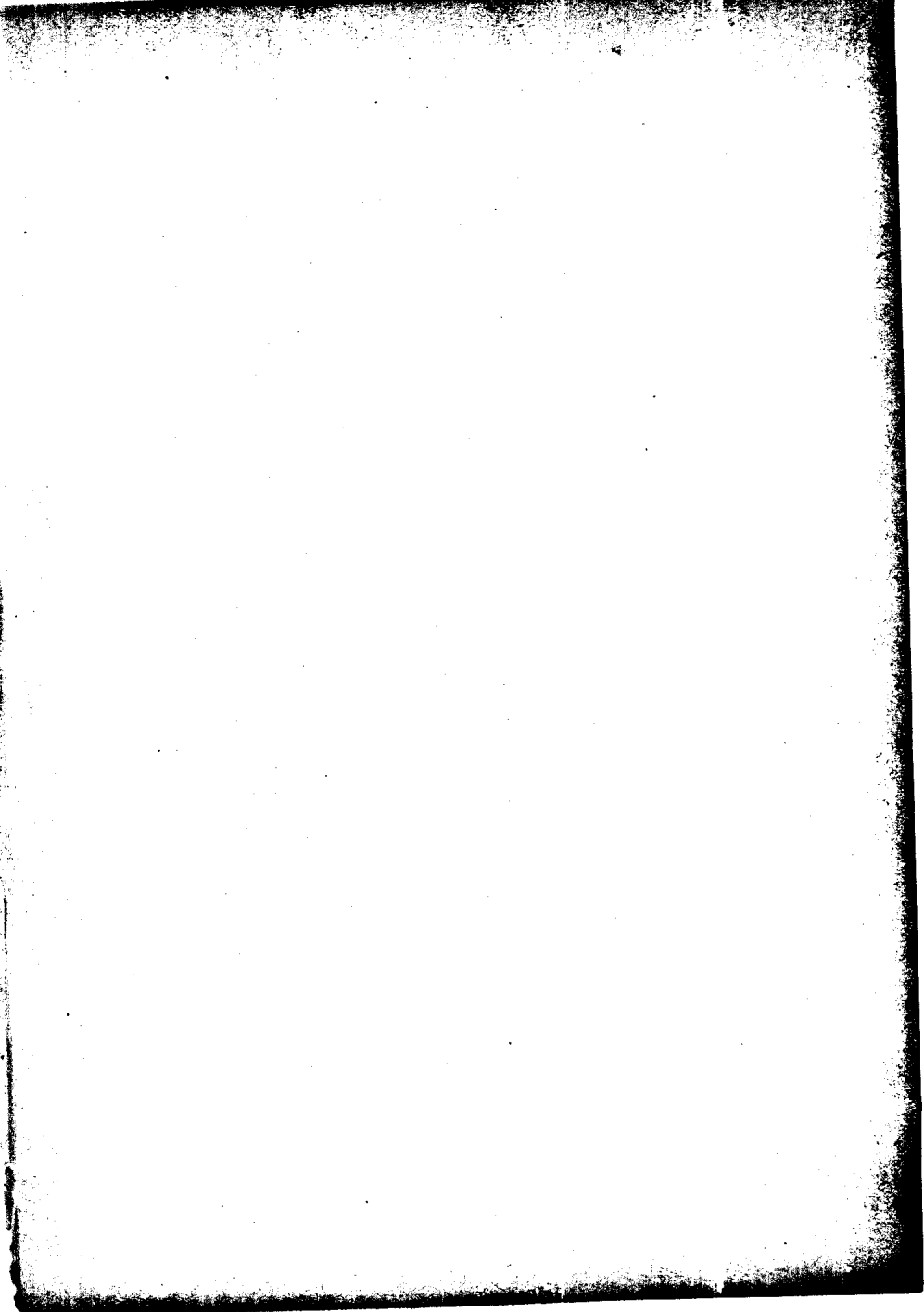
六、執持——把注意力集中於呼吸或鼻端和丹田，使雜念鎮靜，這也是一種必要的方法。

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，以第四的調息法爲最根本的工夫。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。

本書爲提供瑜伽呼吸科學的運用起見，特闢上篇爲哲學篇，敘述瑜伽哲學的原本原理，同時又闢下篇爲呼吸編，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。