

寿世
养生

寿世养生丛书第二辑

身心调和法 心身锻炼法

刘仁航 江夏云鹤 著

山西出版集团
山西科学技术出版社



身心調和法 心身鍛煉法

（一）身心調和法

（二）心身鍛煉法



寿世养生丛书第二辑

身心调和法 心身锻炼法

刘仁航 江夏云鹤 著

山西出版集团
山西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

身心调和法·心身锻炼法/刘仁航,江夏云鹤著.—

太原:山西科学技术出版社,2011.1

(寿世养生丛书·第2辑)

ISBN 978-7-5377-3750-0

I. ①身… II. ①刘… ②江… III. ①保健

IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 191951 号

身心调和法·心身锻炼法

著者 刘仁航 江夏云鹤

校点者 王占伟

出版者 山西出版集团

山西科学技术出版社

太原建设南路二十一号

发行者 各地新华书店

承印者 太原兴庆印刷有限公司

890×1230 1/32

印张 10

版次 二〇一一年一月第一版

二〇一一年一月太原第一次印刷

106千字

ISBN 978-7-5377-3750-0

定价 22.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



策划人语

现代意义上的『国学』一词，是中国学术界，面对晚清以来西学东渐的大形势，为了与『西学』相对应而逐渐形成的概念。国学，就是『国故学』，据章太炎、胡适等学者研究，国故，『即中国过去的历史、文化史，包括一切』，『研究这一切过去的历史文化的学问，就是、国故学』，省称为、国学。』（胡适语）

现代国学之精要，就是归纳、梳理、研究、阐释祖先特有的、由几千年文明积淀酝酿出的『中国智慧』，以期对人类文明，在以往贡献的基础上，作出更大的贡献。这是一项意义深远的学术工程。虽然祖先留下的这些宝贵遗产，在一些人的心中正日渐湮灭，但正像著名哲学家冯友兰先生所说：『如果人类将来自益聪明，想到他们需要内心的和平和幸福，他们就会转过来了来注意中国的智慧。』瀚海文化工作室策划编纂的这套『国学论坛丛书』，即旨在为今日『中国智慧』的启迪，尽一份微薄之力。

毋庸讳言，国学作为一项研究中国固有学问的学科，其面对的研究对象浩瀚庞博，经史子集，诗词歌赋，儒释道医武，存世资料浩如烟海，任何再雄心勃勃的研究者，大概也只能取『一瓢饮』。为此，本系列丛书撷取了一部分以修



身养性、陶冶情操、强身健体等为主要内容的精粹典籍，目的在于诠释、完善中华养生学文化的理论和技术体系，为广大热衷于中华养生学文化的鉴赏者、研究者和实践者提供详细完备的文献资料。在策划、遴选、撷取过程中，我们重点关注那些出版年代较早且存世量少，或者还未出版过的历史文献资料和典籍。由于许多资料和典籍时间较长，且保存过程中有疏失，故使许多资料完整和完好性较差，有极少的原版本还存在残页和缺页。为了方便读者阅读和学习研究，我们虽努力设法予以补全，但仍有一些难以恢复原貌的缺憾。所幸者，就其全书整体而言，其收藏、研究、参考、学习的价值尚未受到太大的影响。在此，针对那些版本方面现存的缺憾，本丛书出版后，我们也热诚希望收藏有完整版本的仁人志士，能慨然援手，予以补全，以裨益于当世和后学。

应读者要求，我们对本丛文书文稿的繁体字通篇做了简体化处理，也尝试着做了断句，对书中的部分晦涩词语或冷僻文字做了注音和简要注释，并根据现代人的阅读习惯，将处理后的文字改为横排版，与原版本并行刊印，以便于读者对照阅读和参考！由于我们水平有限，在校阅过程中，失误和疏漏之处在所难免，请读者指正并予以谅解！

邳縣劉仁航譯

身心調和法

商務印書館出版



叙

此日本藤田灵斋之修养法也，其源实出我国之道术，藤田氏以科学系统，说明其原理与方法，蔚然为大观，从游之徒数万，几几成一新宗教矣。其教人分为三级，曰初传，曰中传，曰奥传，此书即所谓初传也，原名息心调和法。息者，指鼻之呼吸言，属于生理者也。心者，指精神作用言，属于心理者也。以生理、心理两方面调和之，其始借径于呼吸，终则精神为主，肉体为从，以精神宰制肉体，夫而后内外兼修，形神交养，以达修养之的，故曰息心调和法也。

刘子灵华，留学东瀛，专修哲学，曾执业藤田之门，亲受其教，悯国中病夫之多，惟知从事于

敍

此日本藤田靈齋之修養法也。其源實出我國之道術。藤田氏以科學系統說明其原理與方法。蔚然爲大觀。從游之徒數萬。幾幾成一新宗教矣。其教人分爲三級。曰初傳。曰中傳。曰奧傳。此書卽所謂初傳也。原名息心調和法。息者指鼻之呼吸而言。屬於生理。兩者也。心者指精神作用。屬於心理。兩者也。而面調和之。其始借徑於呼吸。終則精神爲主。肉體爲從。以精神宰制肉體。而後內外兼修。形神交養。以達修養之目的。故曰息心調和法也。劉子靈華留學東瀛。專修哲學。曾執業藤田之門。親受其教。憫國中病夫之多。惟知從事於





病后之治疗，不知无病强健，固自有法，因译是书，介绍于国人。余固早年多病，而以修养法获愈者也，故乐闻刘子之说，而为任校订之役。书中所言，均极浅显，人人可学而能者。抑余尤有感焉，吾国三代以前，凡学不艺，皆统于道术，自孔子问道于老子，传之其徒，后乃别标儒家。秦汉以后，道家乃日晦，仅有方士之术，流传人间，几乎熄灭矣。然一学一术，其中含甚深之真理者，虽经中衰，历久必复反于光明，且加盛焉。证诸科哲诸学，往往而然，不足异也。太史公论六家要旨，独推崇道家，以为精神专一，动合无形，与时迁移，应物变化，有以也哉。

民国五年十月 因是子 叙



病後之治療。不知無病強健。固自有法。因譯是書介紹。於國人。余固早年多病。而以修養法獲愈者也。故樂聞。劉子之說。而爲任校訂之役。書中所言。均極淺顯。人。可學而能者。抑余尤有感焉。吾國三代以前。凡百學藝。皆統於道。術自孔子問道於老子。傳之其徒。後乃別標。儒家。秦漢以後。道家。乃日晦。僅有方士之術。流傳人閒。幾乎熄迹矣。然一學一術。其中含甚深之真理者。雖經中衰。歷久必復。反於光明。且加盛焉。證諸科哲諸學。以往。爲精神專一。動合無形。與時遷移。應物變化。有以也哉。民國五年十月。因是子敘。



藤田式 身心调和法

目次

第一章 叙 说 1

第一节 本修养之名称 1

第二节 本修养之目的与效果 3

第三节 本修养法之种类 7

第二章 理 论 11

第一节 疾病与虚弱果生人 之本分乎 11

第二节 疾病与虚弱乃不自然也 13

第三节 自卫之妙机 15

第四节 血液之效用 17

第三章 呼吸法之种类与目的 23



藤田式

身心調和法目次

第一章 敍說

第一節 本修養之名稱

第二節 本修養之目的與效果

第三節 本修養法之種類

第二章 理論

第一節 疾病與虛弱果生人之本分乎

第二節 疾病與虛弱乃不自然也

第三節 自衛之妙機

第四節 血液之效用

第三章 呼吸法之種類與目的

一 二 四 六 七 八 九



第一节 呼吸之种类	23
第二节 呼吸之目的	25
第四章 精神作用	37
第一节 精神及于肉体之力	39
第二节 心主肉从	49
第五章 实修方法	49
第一节 调息法	51
第二节 调心法	65
第六章 结 尾	89
附 录	
医学上所见之呼吸养生法	97



第一節 呼吸之種類

一二

第二節 呼吸之目的

一三

第四章 精神作用

第一節 精神及於肉體之力

二〇

第二節 心主肉從

二五

第五章 實修方法

第一節 調息法

二六

第二節 調心法

三三

第六章 結尾

四五

附錄

醫學上所見之呼吸養生法

四九



藤田式身心调和法

原名息心调和法

日本藤田灵斋 著

下邳灵华居士 译

第一章 叙 说

第一节 本修养之名称

本法名息心调和修养法，其义云何，可略述之。盖吾人生存，不外精神肉体二方面。此二方面，原来一体，特就活动上以观，则非无可分别，身体方面所最切者无过呼吸作用，而精神方面，则以观念作用，确信实力为最要。然平常之人，于呼吸要件既多谬误，失其自然之理



藤田
身心調和法
原名
調和法

日本藤田靈齋著

下邳靈華居士譯

第一章 敘說

第一節 本修養之名稱

本法名息心調和修養法。其義云何。可略述之。蓋吾人生存。不外精神肉體二方面。此二方面。原來一體。特就活動上以觀。則非無可分別。身體方面。所最切者。無過呼吸作用。而精神方面。則以觀念作用。確信實力為最要。然平常之人。於呼吸要件。既多謬誤。失其自然之理。