

邳縣劉仁航著

養氣
鍊心

北美瑜珈

說

商務印書館出版

敍

本書爲北美共和國瑜伽派學說。其學說之興。甫一二十年。已占美國思想界一大勢力。蓋於物質壓迫過甚之時。而得此新自由幸福主義。使人知「我」之爲何物。其陳義切中時病。意不獨宜於北美共和國。於我中華民國。亦或稍有補救也。

以此新自由主義。布於今日吾國競爭至烈之時代。不啻如酷暑之飲冰。暗室之得光。飢者得食。渴者得飲。如久困沙場之軍士。驟得還鄉。如狂呼亂舞之醉者。驟得清醒。此書之有效無疑矣。

有詰不佞者曰。子言過矣。西哲有言「生活者戰而已」。優勝劣敗。適者生存。(Survival of Fittest) 凡此皆天演之名言也。今乃欲以哲學空論屬於消極一面者。(Negative) 引導國人。豈宜於積弱之中國哉。

應之曰。夫削木爲橛。必有法焉。何況道國明民之大業乎。今有病者高熱發狂。唇焦舌燥。乾渴大飲不止。譫語無度。白日見鬼。醫者治之。當投何劑。將進以參茸苓藟之

補品耶。將進以太牢八珍之厚味。耶。將授以兵式訓練鍛鍊拳腕。使距躍三百。耶。祇速其死耳。此時惟有一方。卽清涼散。是已。必先用此散。使表裏兼清。邪熱退去。頭不熱。目不紅。口不渴。不發狂。不譫語。不見鬼。精神平靜。血脈調和。睡眠安帖。然後可議餘事也。病既悉退。乃議清補脾胃。調和氣力。復原乃議鍛鍊體格。可赴戰場決鬪矣。今吾國情形。何以異是。猶記一二十年前。國民發憤救亡者。其精神常對外。而以「一國」爲前題。其人多具良心。富熱血。口言救國。而心亦救國者。頗有之。今何如哉。其精神常對內。而以「我」爲前題。心手相應者。蓋寡矣。故今日眞救國之道。惟有不亂國耳。故今所希望救國者。惟在息爭。不必望吾國卽發憤爲雄。但求不自爭殺。以速其亡耳。

故不佞今日醫國之方。以爲國本無病。其病在民。民亦何病。其病在心。心何常病。在不知「我」之爲何物。而妄執假我。生心而害政。王陽明曰。殺人從咽喉上着力。故不妄。醫國從心口着力。故不妄。

或又曰。此書頗有哲學宗教之語。子欲取以救國。何也。曰。中國之教。先身心而後家。國天下。昔柏拉圖亦言。不知哲學者。不可以治國。無哲理。則無智慧。無信仰。則無道德。我國之人。正坐此病。若夫談理之各有得失短長。佛老孔耶本不一致。而救人則同。稻粱麥黍。各異其性。而養人則同。酸甘苦辛。各殊其味。而適口則同。卽在中國。楊墨孟荀。程朱陸王。已同工而異曲。況今合五洲學說於一堂。可以一孔之見。繩之耶。我國民乎。苟服此清涼散而有效者。不佞將繼之以補劑矣。

中華民國六年六月靈華居士序於海上之維摩方丈室

養氣
鍊心

北美瑜伽學說目錄

第一章 嗚呼我之眞自由安在……………一

第二章 新自由眞理之發見……………七——七

一權利學說之三大反動

甲新思想派之自由眞理說

乙耶穌教理學派權利眞理說

丙瑜伽學派之眞自由觀

第三章 瑜伽學派之自由說 我爲主勿爲奴……………一八一——二一

(一)坐法

(二)身體之鍛鍊

(三)鍛鍊之效果

(一)行使主權征服內患之切要

(二)呼吸法

(三)瑜伽完全呼吸法

(四)他種呼吸法

(五)瑜伽派之經行

(六)定律呼吸法

第四章 瑜伽大自由生活……………二七一——三三

(一)食法

(二)浴法

(三)健腦法

(四)血行變換法

(五)婆羅那

(六)婆羅那生成

法 (七)心理大呼吸法妙境

(八)大自由精神之奇象

一沸水術

二發芽術

三科學說明之不可能

第五章 我之大自由觀……………三六一——四四

(一)「我」者宇宙之中心 (二)「我」者一切萬物之中心 (三)我之尊嚴 (四)我之本來面目 (五)自家屋裏主人公 (六)「我」與肉體截然兩人 (七)「我」之解脫 (八)「我」之不死不滅 (九)「我」之不可侵犯不可傷害 (十)大勇猛大無畏

第六章 大自由精神統率法……………四五—五七

(一)動物心 (二)動物心之內容 (三)智能 (四)最上心 (五)大自由精神統率法第一 大自由精神統率法第二 大自由精神統率法第三 大自由精神統率法第四 (六)我 (七)我之獨立宣言主權恢復 (八)真主人與真奴隸 (九)約言

第七章 我之主權擴充……………五八—六七

(一)萬物一體觀 (二)我與造物 (三)我與外界 (四)大我之大自由 (五)變化無限 (六)天地一大生物也 (七)我之歸一觀 (八)物質勢力同一觀 (九)萬物同胞觀 (十)約言 (十一)略評

第八章 我心之狀態……………六七—七一

(一)心理與疾病之關係 (二)瑜伽之心狀 (三)身體休息法 (四)精神休養法

第九章 北美瑜伽學風之來源……………七二—七四

(一)亞化之西漸 (二)印度者世界哲學宗教之母國

第十章 瑜伽行者之神通……………七五—八七

(一)印度國民之特殊心理 (二)印度人奇妙之傳心術 (三)幻術之可能 (四)大蟒出

現術 (五)幻繩術 (六)幻芒果術 (七)幻兒術 (八)幻蛇術 (九)空中遊行術

(十)幻椰果術 (十一)行者之祕密 (十二)幻術者幻覺耳 (十三)約言 (十四)評論

第十一章 北美瑜伽與印度瑜伽之殊

(一)亞美化之調和 (二)瑜伽之意義 (三)維登大瑜伽創立者 (四)維登大派與佛教 (五)巴登加里派瑜伽 (六)瑜伽之分類

第十二章 瑜伽哲學

(一)絕對神 (二)絕對者之屬性

第十三章 絕對與相對之關係

(一)疑問 (二)解答之困難 (三)某派之解答 (四)解答之難明 (五)他一派之解答 (六)用譬喻說明之 (七)一元之說明

第十四章 妄覺論

(一)生死大海 (二)神與妄覺 (三)現象界 (四)宇宙真原與無明 (五)吉那瑜伽之說明 (六)時間空間因果爲妄覺之和合 (七)說明之不可能 (八)他學者之意見 (九)妄覺皆由精神

第十五章 瑜伽之人生觀

(一)浮世 (二)人生生活之矛盾 (三)兩極端 (四)人生之真相 (五)幸福進化說之誤謬 (六)人生之根柢矛盾也 (七)非樂天亦非厭世 (八)善惡者一而已 (九)吾人

之閱歷 (十) 不作惡不修善 (十一) 汝之妄想無限者也 (十二) 最後之確實

第十六章 眞我論……………一四二——一五五

(一) 引證 (二) 吉那瑜珈之意見 (三) 麤身與細身 (四) 我之偏在 (五) 我之自由
(六) 我無生死 (七) 無我論 (八) 神者我也 (九) 小我之拋棄 (十) 瑜珈與倫理 (十一)
無知者痛苦之母也 (十二) 眞我之自覺 (十三) 瑜珈與禪

第十七章 大自由大解脫……………一五六——一六四

(一) 引證文 (二) 重要觀念 (三) 著心靈自覺者墨克宰氏之學說 (四) 吉那瑜珈作者
之意見 (五) 解脫法

第十八章 應用論……………一六五——一七六

(一) 動中靜 (二) 理想之用 (三) 汝者誰耶 (四) 瑜珈與道德 (五) 博愛之實行
(六) 瑜珈較正禪之弱點

第十九章 巴登加里之瑜珈派……………一七七——一九一

(一) 巴登加里派哲學 (二) 人格神 (三) 解脫 (四) 有形心 (五) 八地 (六) 婆羅那
之假想 (七) 瑜珈之禪定及三昧 (八) 神通力之發得 (九) 瑜珈之弊

第二十章 結論……………一九二——二〇四

全書大綱八十條

養氣
鍊心

北美瑜伽學說

下邳劉仁航靈華述

第一章 嗚呼我之眞自由安在

自由。自由。此近世天經地義之美名也。幸福。幸福。此近世志士奔走號呼之徽幟也。凡演壇所鼓吹新聞所論議法律條約所爭執莫不以自由幸福爲前提。誠哉人之須有自由猶魚之得水也。鳥之乘風也。生物之於日光空氣也。安可一日缺哉。吾常晨起安坐一室空氣清潔室外樹木青蔥流泉涓涓好鳥時鳴如聞天樂之音則欣然自樂。比一入市廛喧囂之聲震我耳。煤烟之氣熏鼻。試行通衢則大車哼哼飛塵撲目。試入劇場則人聲浮浮濁氣害肺。凡一切擾攘無非損我自由幸福之事。某友甚博學任報館主筆。一日出遊被汽車碾斃矣。某校長熱心教育偶乘人力車猝然車翻仆地流血而死矣。昔余在某校一教員試驗化學輕氣玻璃管爆裂乃破

其頭。月前上海大雨雹。各處玻璃窗俱碎。有貴人當窗。遽傷兩目。凡此偶值意外之事。苟稍一統計。歷歷在目。蓋吾之生與憂患俱來。一舉手一投足之間。禍福無門。殊難預料。欲求大自由。真幸福。不亦難乎。

此猶言其意外者耳。若夫日常之事。不自由者亦極多。欲求自由。每窮於術。某名公爲余言。出遊甚不便。所至之處。輒有地方官吏迎接。警士護送。却之不可。應酬甚苦。本爲遊觀。轉成煩惱。然則大人先生不自由亦甚矣。又某公言。昔當重任時。甚苦會客繁忙。或抽暇假寐。而緊急電報又到。或腹苦脹滿。而酒食應酬同時數起。無已則走馬而臨席。又有時如廁。則防刺客。必有衛士荷鎗以夾隨之。其苦甚矣。每值辦公時間。身如機器。我之門闕來賓。有踐履權。無法律制限。權爲我保護也。又公衆會議。水旱烟炭酸氣撲鼻。發言盈廷。口焦舌燥。腰軟股酸。互相爭執不下。滿腹苦衷。而同事者不相諒。解釋也。疏通也。終格格難入。事罷。強者以勢力相齟齬。弱者以輿論爲反抗。其下者。亦造作蜚語。毀謗之。笑罵之。或作插畫。或撰滑稽小說。以供人茶餘酒

後之諧謔。或取名字相貌。製爲燈謎。添以鬚毫。播諸婦孺之口。凡余所苦心經營者。人或視爲一錢不值。而余所贏者。則每日爲電報賓客之奴隸而已。稍偷暇靜思之。天下不自由者。殆莫余若也。欲休不得休。盡喪自由之權利。無以似之。殆古所謂局促如轅下駒相去無幾矣。

且夫不自由者爲官是也。一事之成也。則僕緣而坐食者數十百人。一事之敗也。則惡名歸於余一人之身上。峯之責飭。反對黨之質問。輿論之沸騰。皆一身當之。常有什九余欲奉身而退。被屬下慫慂以固。各人權利。吾先人有遺言曰。後世習醫者。非吾子孫作官者。則非人也。回憶及此。誠有慨乎言之。達人白樂天詩曰。

賓客歡娛僮僕飽。始知作官爲他人。

嗚呼。斯真有閱歷之語哉。

某優伶者。中國有數名家也。嘗對友人言曰。余每出臺人多道好實。則余未嘗不以爲苦也。以余一人月得數百千金。供余揮霍。似自由極矣。其旁觀嘖嘖。疑爲難得之

幸福。然余困於應酬。窮於對付。所有薪水。皆被妻子兄弟戚友朋分而去。日不暇給。我則儉節。彼則奢豪。我獨勞苦。彼輩安逸。我每日登場之先。未嘗不慘淡經營。鉤心鬪角。沐猴冠帶。跳躍距踊。緩歌慢舞。始博座客之一笑。不知者以爲慷慨淋漓。極嬉笑怒罵之能。實則一言一動。皆爲買主顧。顧顰笑供人玩弄。求人歡悅。其苦不堪言也。余每月所得。盡被倚賴我者攫去。故不得不迫而出此。爲他人作嫁衣裳。僞啼佯哀。有如木人機關。一發全不自由。雖可取衣食之資。而清夜自思。不過一造糞機器。爲人作馬牛耳。故余之苦。實不堪言也。

由以上諸論觀之。則所謂眞自由。所謂眞幸福者。果安在乎。

雖然。此皆中國人之心理也。意者眞自由。眞幸福之說。來自歐美。彼歐美人。士必有眞自由。可享受者。試一考之。

歐美所矜之自由幸福者。在機器物質也。於是一國之中。農有農機。工有工機。商有商機。坐有機器也。臥有機器也。食有機器也。便溺有機器也。管理一機器之針者。自

朝至暮數十年守此一針尖焉。管理一機器之齒者。自朝至暮數十年守此一齒縫焉。作數學者。送其生命於幽玄之數理。數十年桎梏於籌筆之下。究生物學者。疲其目力於精微之實驗。數十年牢籠於鏡片之中。交通便利矣。倫敦市中。每年軋死者千四百人。學戰劇烈矣。德國學校中。學生自殺者比比也。不觀夫帶金錶者。兢兢然守貴重之時刻乎。彼何以守此時刻之命令如軍令耶。此卽其最不自由之鐵證。聽機器針齒之驅迫鞭策故耳。夫自由者。謂由己也。非由人也。謂由我也。非由物也。今時鐘一動。自由全失矣。電報一到。自由犧牲矣。捨其己之所有。數十年守此一針一齒一鉛筆一文簿。以送其生而促其壽。昔年英人統計。人壽平均祇三十一歲。今美人又統計。平均祇二十四歲也。汝者誰耶。二十四歲之幻影也。我者誰耶。卽二十四年中。機器之奴隸也。嗚呼。自而不由。幸福何有。

夫倫敦者。戶口七百萬。天下第一都會也。而烟突林立。空氣穢濁。素衣爲緇。乃肺病最良傳習所也。其層樓複道。雖通衢中。不見天日。所謂文明人者。常處於洞室中。

如黑淵之伏鼈。罕見日光。如地獄之陰鬼。化日白晝。而必借電燈爲生活。以云衛生。翻其反爾。欲於倫敦市中。呼吸自由空氣。甚不易矣。

乃若美國。號新大陸。事業進步。甲於世界。鋼鐵大王。煤油大王。託拉斯大王。嘖嘖於世。然各大王之幸福。亦豈有他哉。居不過一室。臥不過一榻。坐不過一椅。食亦不過數片麵包而已。其二十四歲中所消受麵包。無難屈指數也。彼號稱爲優勝者。亦不過日爲電報之奴隸。帳簿之僕役。爲天下先令。辨士。噸磅。作走役耳。彼諸大王。從生至死。不出一算籌之下。晝夜焦勞。夢中讕語。均服從先令。辨士。噸磅。漲落之命令。而兢兢乎不敢或違也。自則無權。由於何有。

夫美國民族至雜矣。鰲髮赭面之意大利人。與金毛碧眼之英人。同席而食。面色逾鐵之黑奴。與洋服紫額印度人。共車而遊。黃面矮身日本人。栽培之花。草移售赤顏長鬚美人手中。由大聖梭格拉底名國所來盜賊。驚破英雄拿破侖同鄉良民之膽。堯舜後裔聖人之氓。與亞伯拉罕先覺末葉同來。託庇美人市廛。而競刀錐之利焉。

加以世變孔亟。議論愈雜。奇怪驚異之事。新僻可駭之論。騰於報紙。君不知美人腦力受傷。卽由自少至壯。多閱報紙新聞。受其刺激所致乎。

故美國者。思想最新之國也。而其思想界之複雜。較諸種族之複雜。亦不相上下。其民地位異。觀察異。趣向異。是非取舍好惡亦迥異。決不可以一孔之見。一偏之論。論美國國民性也。其無政府主義與國家主義者。連牆而居。唱利己主義與持人道主義者。并肩而立。平和論與戰爭論者。接踵而步。唯物論與唯心論者。抵足而眠。於厭世觀者。四鄰有積極洒落之樂。天學派於無神無靈草無鬼論者。室側有能與幽靈通信之神學家。蓋美國物質發達。臻於極盛。思想自由。亦達於極盛。其爭愈多。其苦愈甚。其欲望愈高。其煩惱愈深。互相糾纏。互相執著。若無根本解決之學說。其精神常沒於困苦中。不自由亦甚矣。

第二章 新自由真理之發見

一、權利學說之三大反動

夫時有冬夏。運有陰陽。電有正負。數有乘除。一切學理。皆以反對而建。立故美國物質主義。競爭劇烈。之反動精神主義。乃乘時而起。其大派有三。一爲新思想派。二爲耶教理學派。三卽瑜伽派也。新思想派者。乃有志之士。對於美國現勢。滔滔之功利主義。金錢主義。所生反抗思潮。鼓吹精神主義。樂天主義。唯心主義。殆如所謂天民派者。逍遙高逸。以求其志。旣適中。人心之需要。其著作發行於各書肆。勢力殊不可侮也。

耶教理學派者。爲一婦人所創設。主張爲非科學之迷信。而傳播迅速。一瀉千里。一切學說。莫敢撓其鋒。且其中亦多有學識弘通之士。從根本原理。說明其所主張。及進步方法焉。

至瑜伽學說之勃興。在一千八百九十三年。於芝加哥市世界宗教大會議。開其端。爾來日增月盛。僅二十年間。已於康乃加德州。有多數產業。紐約芝加哥二市。皆設出版社。大布其學說。以超絕之一元論。與神祕冥想論。浸灌北美共和國上下各級。

之人心而被濯其惡俗改善其風化無論耶教理學派新思想派瑜伽派要莫不含
有精神主義眞自由主義眞幸福主義此三派大致所同也

甲、新思想派之自由眞理說

新思想派之主張曰。

簡易生活長生之道也清淨生涯不老之術也高尚性行不死之藥也人欲長壽
必有希望絕望者伐壽之利斧也彼法國婦人每夜必用羊脂以塗澤皮膚努力
保持其美貌然吾人則有更妙羊脂以塗吾身此無他即喜悅之情操優美之思
想常時少壯之希望也然則此羊脂塗摩之法如何曰放下而已矣

毋勞爾身放下而已矣

毋勞爾神放下而已矣

汝何爲憤怒放下而已矣

汝何爲憂愁放下而已矣

汝何事追悔既往放下而已矣

汝何事苦慮將來放下而已矣

誰能爲汝親愛放下而已矣

誰又爲汝怨敵放下而已矣