

1907E

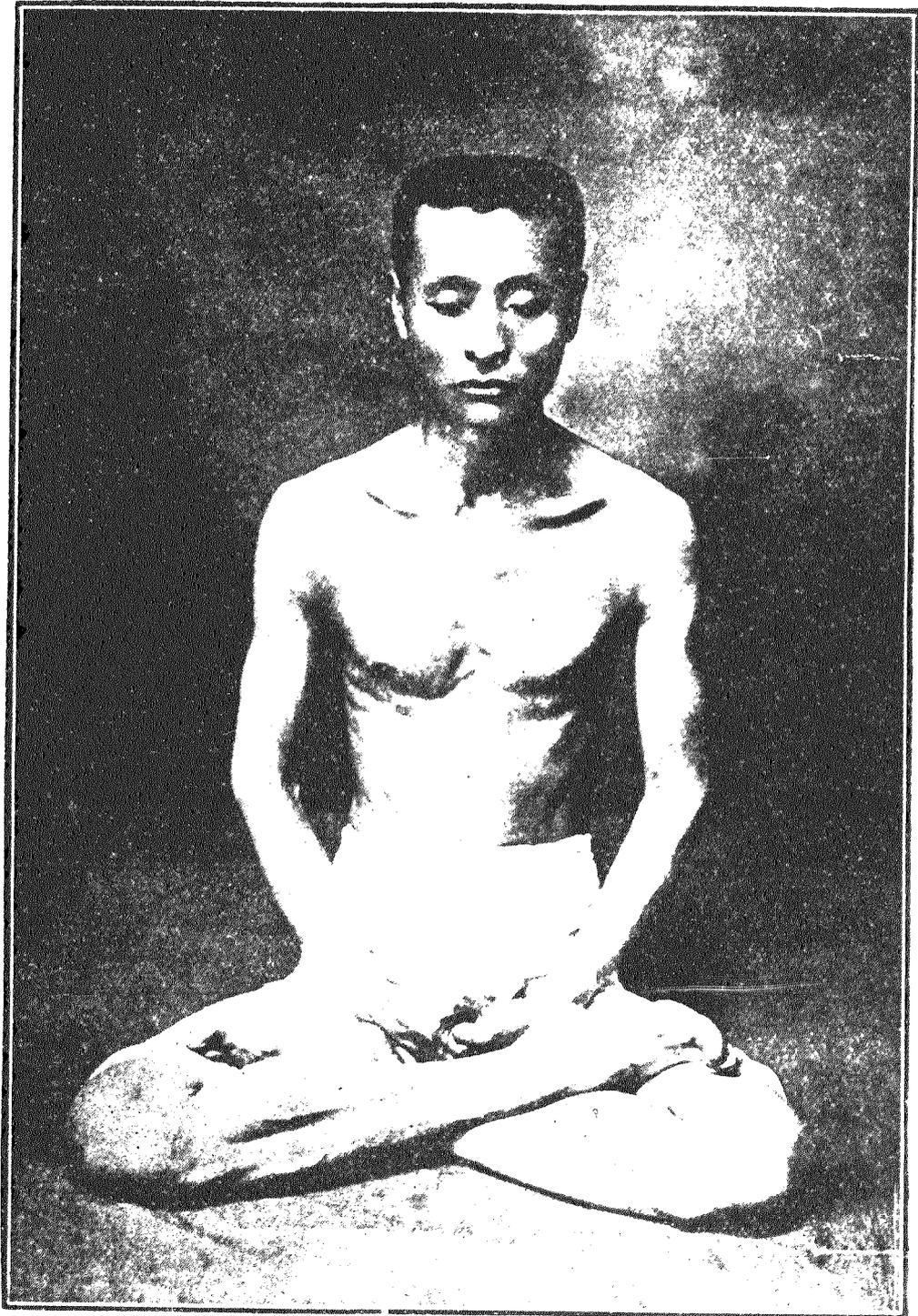
武進蔣維喬著

因是子靜坐法

上海商務印書館出版



因 是 子 最 近 攝 影



因 是 子 靜 坐 之 姿 勢

此為 雙膝 之法 驟學 之頗 難可 用單 盤膝 詳方 法篇

正訂
敍文

靜坐法。卽古之所謂內功也。古者養生之術。本有外功。內功二者。醫術之藥餌鍼砭。治於已病。養生之外功。內功治於未病者也。自後世失其傳。習外功者多。椎魯而無學。而內功又專爲方士所用。附會陰陽五行。坎離鉛汞諸說。其術遂涉於神秘。爲搢紳先生所不道。夫世間事物。苟能積日力以研究之。必有真理存乎其間。本無神秘之可言。所謂神秘者。皆吾人爲智識所限。又不肯加以研究。人人神秘之。我亦神秘之耳。余自幼多病。屢瀕於死。弱冠以前。卽研究是術。庚子之歲。乃實行之。以

迄於今未嘗間斷。蓋十八年矣。不特痼疾竟瘳。而精神日益健康。久欲以科學的方法說明是術之效用。顧以未肯自信。操筆輒止。非敢自秘。將有待也。近聞日本岡田虎二郎。藤田靈齋。均倡導靜坐法。其徒皆有數萬人。岡田之徒著岡田式靜坐法。藤田自著息心調和法。身心強健秘訣二書。風行一時。重板皆數十次。余取而讀之。則慨然曰。是吾國固有之術也。岡田藤田之書。平實說理。不爲神秘之談耳。惟其說能本乎科哲諸學。乃異於吾國古書所云。余於是乃不能自己矣。間嘗默察吾國民之根性。凡一切學術。以及百工技藝。苟有超絕恆

蹊者。往往自視爲秘術。私諸一己。不肯示人。以爲共同研究。自古至今。卓絕之藝術。坐是而不傳者。蓋亦夥矣。東隣之民。則不然。得吾一術。必共同研究之。其結果且遠勝於我。我方且轉而取法之矣。如吾國之外功。其粗者爲八段錦。精者爲拳藝。然以自秘之故。不肯共同研究。卒至習者無學。學者又莫之能習。迨明季有陳元贊其人者。流亡至日本。以是術傳福野七郎左衛門等。彼國人起而研究之。至今蔚成柔術。而我國之拳藝如故也。內功其粗者爲可却病。其精者乃可成道。然亦以自秘之故。不肯共同研究。卒至流爲怪誕。趨入異端。今日

本人得其術。加以研究。創爲靜坐法。彼國人自大學講
師、學生、軍人、老幼、男婦、多起而效法之。且學校有以之
加入課程。大學學生更有聯合爲靜坐會者。嘻。何其盛
歟。而我國人則何如也。夫非以自秘之故而失其傳耶。
亦可慨矣。余之爲是書。一掃向者怪異之談。而以心理
的生理的說明之。凡書中之言皆實驗所得。於正呼吸
法亦兼採岡田之說。至於精之成道。則屏而不言。以余
尙未深造。不敢以空言欺人也。抑吾國之民性。至今日
浮動甚矣。一事當前。多不能體察其理。爲盲從爲被動
一闕之市。有初鮮終。民性如此。國幾不國矣。以靜坐之

術○救○之○其○爲○扁○盧○之○良○藥○歟○吾○將○以○是○書○卜○之○也○
民○國○六○年○十○一○月○因○是○子○識

因是子靜坐法目錄

原理篇

人類之根本·····	一
全身之重心·····	二
靜坐與生理的關繫·····	四
靜坐與心理的關繫·····	六
重心即身心一致之根本·····	八
靜字之真義·····	八
靜坐中安定重心之現象·····	九
形骸之我與精神之我·····	一〇

方法篇

甲 姿勢

靜坐前後之注意……………一二

靜坐時之兩足……………一二

靜坐時之胸部臀部腹部……………一四

靜坐時之兩手……………一五

靜坐之顏面耳目口及呼吸……………一六

靜坐時之心境……………一七

靜坐之時間……………一九

乙 呼吸

調節正呼吸……………二一

正呼吸法……………二二

正呼吸之練習·····	二四
練習呼吸之時刻·····	二五
心窩降下與呼吸之關係·····	二六
靜坐時腹內之震動·····	二八
經驗篇	
幼年時代·····	三〇
青年時代·····	三一
靜坐之發端·····	三二
靜坐之繼續·····	三三
靜坐之課程·····	三四
初入手時之困難·····	三四

第一次之奇景·····	三五
第二三次之奇景·····	三七
二十餘年間之研究·····	三九
靜坐宜知忘字訣·····	四三
靜坐不可求速效·····	四四
震動與成效無關係·····	四五
靜坐與睡眠之關係·····	四六
靜坐與食物之關係·····	四六
附錄	
因是先生傳·····	一
詠懷五首·····	三

因是子靜坐法

原理篇

人類之根本

老子之言曰「夫物芸芸各復歸其根」此言萬物之各有根本也。相彼草木由胚而芽由芽而幹枝莖葉暢茂條達小者尋丈大者干霄問其何以致此孰不曰根本之深固乎。蓋草木之根本敷暢斯能吸收土中之養料以運行於幹枝莖葉而遂其生成。此人人所能知也。然則人類之生幾萬億年發達至今自其大者觀之亦萬物之一耳。既有生命必有根本無可疑也。草木之根本人

人。能。知。之。能。道。之。人。類。之。根。本。何。在。則。知。之。者。鮮。矣。雖。然。不。難。知。也。物。之。生。其。始。皆。爲。細。胞。人。由。女。子。之。卵。細。胞。與。男。子。之。精。細。胞。結。合。而。成。胎。猶。草。木。之。胚。也。胎。在。母。體。中。其。初。生。也。一。端。爲。胎。兒。一。端。爲。胞。衣。而。中。間。聯。以。臍。帶。孕。育。十。月。至。脫。胎。以。後。而。臍。帶。方。落。以。此。推。之。可。知。人。類。胎。生。之。始。必。始。於。臍。臍。卽。爲。其。根。本。培。養。草。木。之。根。本。則。以。肥。料。溉。壅。之。培。養。人。生。之。根。本。當。以。心。意。之。作。用。溉。壅。之。靜。坐。者。卽。使。吾。心。意。得。行。其。灌。溉。之。時。也。

全身之重心

人。生。之。根。本。在。臍。吾。既。言。之。矣。古。之。有。道。之。士。蓋。早。知。之。故。有。修。養。丹。田。之。法。丹。田。者。亦。名。氣。海。在。臍。下。腹。部。是。也。顧。吾。之。爲。是。書。意。在。發。揮。平。素。之。心。得。以。論。理。的。記。述。之。絕。不。願。參。以。道。家。鉛。汞。之。說。故。不。取。向。者。丹。田。之。名。稱。而。名。之。曰。重。心。物。理。學。之。公。例。凡。物。重。心。定。則。安。重。心。偏。則。傾。百。尺。之。塔。凌。雲。之。閣。巍。然。獨。峙。而。不。欹。者。曷。故。曰。惟。循。重。心。之。公。例。故。悲。哉。世。俗。之。人。不。知。反。求。其。根。本。而。安。定。其。重。心。終。日。營。營。神。明。憧。擾。致。心。性。失。其。和。平。官。骸。不。能。從。令。疾。病。災。厄。於。焉。乘。之。殊。可。憫。已。靜。坐。之。法。淺。言。之。乃。凝。集。吾。之。心。意。注。於。重。心。之。一。

點○使○之○安○定○行○持○既○久○由○勉○強○幾○於○自○然○於○是○全○身○細○胞○悉○皆○聽○命○煩○惱○不○生○悅○懌○無○量○儒○家○之○主○靜○老○氏○之○抱○一○佛○家○之○止○觀○命○名○各○異○究○其○實○罔○非○求○重○心○之○安○定○而○已○

靜坐與生理的關繫

人○體○之○構○造○複○雜○精○妙○實○有○不○可○思○議○者○今○日○科○學○雖○發○達○於○此○學○尙○祇○窺○其○途○徑○未○能○造○其○極○也○請○就○生○理○學○上○言○之○吾○人○全○體○機○關○之○最○大○作○用○首○在○生○活○卽○攝○取○體○外○之○滋○養○質○供○給○於○體○內○各○機○關○排○泄○體○內○之○廢○料○於○體○外○而○已○是○名○新○陳○代○謝○

新陳代謝之作用無一息停止司其樞紐者厥惟循環器循環器包括心臟血管淋巴管而言所以運行血液於全身循環不已者也血液之循環約二十四秒時全體一周一晝夜三千六百周運行之速如此若運行絕無阻滯則身體健康一有阻滯則各機關受其病各機關或有損傷亦能使血液阻滯而病然此種器官在生理學上謂之不隨意筋言其作用雖人在睡臥時全體靜止亦不稍停不能以人之心意左右之也故其阻滯而病也人每不及預防衛生家亦僅能用清潔及多得日光空氣諸法助其運行而已惟靜坐之法使重心安

定○於○下○部○宛○如○強○大○中○央○政○府○得○以○指○揮○各○機○關○使○血○液○循○環○迅○速○(詳後經驗篇)新陳代謝之作用圓滿體內無惡血停滯則不生病即偶有病亦能使之不久復元治病於未發之先較諸病已至而治之者其效不可同日語矣

靜坐與心理的關係

人○身○有○肉○體○與○精○神○兩○方○面○而○其○不○可○思○議○處○多○在○精○神○方○面○此○宗○教○及○哲○學○所○由○起○也○持○極○端○惟○物○論○者○則○謂○吾○人○心○意○之○作○用○不○過○有○生○以○來○經○驗○之○跡○象○印○於○腦○中○者○恆○隨○肉○體○以○俱○盡○殆○不○認○有○精○神○界○持○極○端○惟

心○論○者○反○之○謂○世○界○一○切○皆○由○心○造○無○心○則○無○物○是○皆
陷○於○一○偏○之○見○究○之○心○身○兩○方○面○不○可○偏○廢○而○心○意○尤
能○影○響○於○肉○體○概○而○論○之○其○例○實○多○愧○恥○內○蘊○則○顏○爲
之○赤○沈○愁○終○夜○則○髮○爲○之○白○至○若○催○眠○術○之○利○用○暗○示
使○被○術○者○執○熾○熱○之○火○箸○而○告○之○曰○不○熱○執○者○卽○不○覺
其○苦○并○肌○膚○不○少○變○者○蓋○又○不○勝○枚○舉○也○精○神○之○能○左
右○肉○體○從○可○知○矣○世○人○不○知○此○義○心○戰○於○內○物○誘○於○外
全○體○精○神○皆○渙○散○而○不○統○一○與○形○日○離○遂○生○百○病○甚○且
天○札○比○比○然○也○靜○坐○者○能○萃○全○身○精○神○而○統○於○一○自○然
體○氣○和○平○却○病○延○年○一○者○何○卽○重○心○之○謂○也

重心卽身心一致之根本

重心於生理方面能使血液運行迅速。在心理方面能使精神統一。是知身之重心卽心之重心。不能有所區別。是故重心安則身之健康。心之平和。同時併得。重心不安則身之健康。心之平和。同時併失。世人妄生分別。鍛鍊肉體者。忽於精神之修養。修養精神者。則又輕視夫肉體之鍛鍊。皆不察之過也。蓋於身心一致之根本。加之意乎。

靜字之真義

地球繞日以行動而不息。吾人棲息於地球之上。亦隨

地、之、動、以、爲、動、然、則、宇、宙、萬、有、惟、一、動、字、可、以、概、之、安、
所、謂、靜、耶、故、動、靜、之、真、義、未、可、以、常、說、解、之、吾、之、所、謂、
動、者、乃、吾、人、自、己、有、所、動、作、反、乎、地、球、行、動、方、向、之、謂、
吾、之、所、謂、靜、者、卽、吾、人、自、己、無、有、動、作、合、乎、地、球、行、動、
方、向、之、謂、蓋、地、球、之、行、動、吾、人、毫、不、能、感、覺、者、也、靜、之、
至、斯、能、造、乎、毫、不、感、覺、之、域、而、與、地、之、動、一、轍、矣、

靜坐中安定重心之現象

重、心、之、安、定、前、既、言、之、然、靜、坐、時、如、何、現、象、不、可、不、一、
述、重、心、安、定、在、臍、下、之、腹、部、其、初、藉、調、息、之、法、(詳、方、法、
篇)、俾、全、身、血、液、運、行、之、力、集、中、於、茲、臍、下、腹、部、膨、脹、富、

於、韌、性、之、彈、力、是、爲、重、心、安、定、之、外、形、至、其、內、界、則、體、
氣、和、平、無、思、無、慮、心、意、寂、然、注、於、一、點、如、皓、月、懸、空、潔、
淨、無、滓、是、爲、重、心、安、定、之、內、象、惟、靜、坐、可、以、得、之、其、妙、
有、不、可、言、喻、者。

形骸之我與精神之我

人、身、有、肉、體、精、神、兩、方、面、故、有、形、骸、之、我、與、精、神、之、我、
常、人、牽、於、耳、目、口、體、之、欲、祇、知、形、骸、之、我、遂、不、見、精、神、
之、我、重、心、擾、亂、上、浮、於、胸、全、身、機、關、失、於、調、節、輕、則、罹、
病、重、則、死、死、時、氣、必、逆、壅、卽、重、心、上、塞、也、從、事、修、養、者、
肉、體、與、精、神、固、宜、兼、顧、然、吾、見、世、之、體、育、家、鍛、鍊、筋、肉、

極其強固。一旦罹不測之病。莫之能禦。甚且成爲廢人。者。有之。而禪師或哲學家。鍛鍊心意。能藉修養之作用。驅除病魔。雖軀體孱弱。而卒能壽及期頤者。往往而然。可知精神之我。其能力有遠過於形骸之我者矣。靜坐之法。使重心安定。可以合形神爲一致。而實則能以神役形。每日按時行之。毋使間斷。亦可名之爲精神體操。

方法篇

原理既明。宜詳方法。靜坐之方法。有兩大要件。一、端整、姿、勢。二、調節呼吸。此爲入門之緊要關鍵。今以次說明之。

因是子靜坐法

甲姿勢

靜坐前後之注意

(一) 備靜室一間。或即用臥室。開窗闔戶。不使他人來擾。

(二) 製軟厚之褥或墊。備久坐之用。

(三) 入坐前解衣寬帶。使筋肉不受拘束。

(四) 平直其身。脊骨不曲。端正就坐。

(五) 靜坐畢。宜徐徐張眼及舒放手足。切勿匆遽。

靜坐時之兩足

(一) 盤足而坐。

(二) 盤時或以左脛加於右脛之上。或以右脛加於左脛之上。均可隨人之習慣。

右式俗稱爲單盤膝。若如佛家之趺坐。則既以左脛加於右脛。更宜以右脛互加於左脛。兩蹠仰上。俗稱雙盤膝。如此則全身筋肉伸張。脊骨自然不曲。然初學者未易仿效。自以單盤膝爲宜。惟須注意。脊骨不曲。

(三) 兩股交叉如三角形。股之外側緊著於褥上。重心自然安定於臍下。

(四) 初習盤足時。必覺麻木。可忍耐之久。則漸臻自然。

(五) 麻木不能忍者。可上下交換其足。如再不能忍。則暫弛之。待麻木既去。再返坐。

靜坐時之胸部臀部腹部

(一) 胸部微向前俯。使心窩降下。

心窩降下者。即古人所謂存想丹田也。常人之重心不能安定。恆若上浮於心窩。初學靜坐時。常覺胸膈否塞不舒。即心窩不能降下之證。必時時注意於下腹。使心窩處輕浮而不著力。久之自能降下。而重心方得安定。

(二) 臀部宜向後突出。使脊骨不曲。

脊、骨、本、略、帶、彎、形。坐、時、臀、部、不、突、出。則、脊、骨、必、曲、向、外、面、而、全、身、姿、勢、傾、圮、矣。

(三) 腹之下部宜鎮定。

鎮、定、下、腹。卽、所、以、安、定、重、心。然、非、有、意、用、力、之、謂。蓋、藉、心、意、之、作、用。掃、除、他、項、雜、念。而、注、意、悉、凝、集、於、下、部。重、心、自、然、鎮、定、也。

靜坐時之兩手

(一) 兩手輕輕交握。貼於小腹之前。垂置小腿上。

(二) 交握之法。以一手輕握他手四指。兩拇指結成交叉之形。

- (三)或以左手握右手。右手握左手。均各隨意。
- (四)兩手交握垂下處所。各隨人之肢體所宜。或在腹下。或在股上。不必一定。
- (五)兩手下垂及交握之指尖。當悉任自然。不宜些須著力。

靜坐時之顏面耳目口及呼吸

- (一)頭頸正直。面宜向前。
- (二)兩耳宜如不聞。
- (三)眼宜輕閉。
- (四)口宜噤。舌抵上齦。

(五) 靜坐宜用正呼吸。(詳後)

初學時欲為正呼吸頗困難可用普通呼吸

靜坐時之心境

(一) 宜一切放下勿起妄念

吾人之意識界恰如舞臺各個觀念恰如優伶
起倏滅時時隱現於舞臺中無刹那之停止故欲
妄念之不起極為難事惟注意之一點愈明顯則
其他之觀念愈伏藏故能注意於重心之一點則
妄念自漸漸消除

(二) 用返照法使妄念自然不生

前○言○勿○起○妄○念○。然○勿○起○云○者○亦○卽○一○妄○念○也○。故○莫○
如○用○返○照○法○。返○照○法○亦○可○謂○內○視○術○。常○人○兩○目○之○
所○視○均○注○乎○外○物○。罔○有○能○返○觀○其○內○者○。靜○坐○時○閉○
合○兩○目○。返○觀○吾○之○意○識○。先○將○妄○念○之○起○滅○頭○緒○理○
清○。甲○念○起○則○返○之○。甲○乙○念○起○則○返○之○。乙○正○其○本○清○
其○源○。久○之○則○妄○念○自○然○不○生○。

(三) 靜坐本可以消除疾病。增進健康。然此等要求。愈
病。及。健。康。之。觀。念。亦。宜。屏。棄。勿。思。

(四) 當純任自然。勿求速效。宜如一葉扁舟。泛乎中流。
棄權。舍帆。任其所之。

(五) 靜坐時、兩目閉合、猶可、不見外物、惟外界之音響、接於兩耳、心中即生妄念、最難處、置故宜收視返聽、雖有音響、置諸不聞、練習既久、能養成泰山崩於前、而不動之概、方可。

(六) 靜坐者、宜如宗教家、具有信仰之心、初習時、往往反覺心中苦悶、必堅定不移、繼續行持、久乃大效、有效與否、全視信仰。

靜坐之時間

(一) 靜坐之功、候到極深處、則應終日、行住坐臥、常日在茲、方可。然初習時、不可不規定時間、以早晨起牀、

及、晚、間、就、寢、前、各、靜、坐、一、次、爲、宜。否、則、每、日、至、少、必、有、一、次、靜、坐。

(二) 每、次、靜、坐、之、時、間、愈、長、愈、妙。然、能、坐、至、三、十、分、鐘、日、久、繼、續、不、斷、則、其、收、效、已、不、少、矣。

(三) 事、繁、之、人、每、次、靜、坐、以、四、十、分、爲、宜。能、延、長、至、一、時、間、更、妙。

(四) 時、間、不、論、早、晝、晚、皆、宜。若、每、日、祇、能、坐、一、次、者、以、早、晨、起、牀、後、爲、佳。

(五) 每、晚、就、寢、前、能、爲、十、五、分、或、二、十、分、之、短、時、間、靜、坐、頗、有、效。總、之、以、起、牀、後、之、靜、坐、爲、主。就、寢、前、之、靜、

坐、副、之、可、也。

(六) 早、起、先、在、牀、上、撫、摩、下、腹、調、整、呼、吸、(法、詳、後) 次、通、大、小、便、次、盥、嗽、然、後、靜、坐。

靜坐總以便後為宜。然因各人習慣不同。早晨或
有不能大便者。則亦各從其習慣可矣。

乙呼吸

調節正呼吸

鼻、端、一、呼、一、吸、謂、之、息。此、言、調、節、正、呼、吸、即、古、人、所、云、
調、息、是、也。靜、坐、入、手、之、方、法、全、以、呼、吸、為、之、樞、紐、故、調、
節、正、呼、吸、為、最、緊、要、恆、人、重、心、上、浮、力、不、集、於、腹、呼、吸。

短促。恆反於正。讀者試躬自實驗之。吸氣時腹部膨脹。呼氣時腹部收縮。卽爲不正呼吸。人人皆然。靜坐之要。務首在改變此不正呼吸之習慣。然靜坐宜無思無慮。若令注意於呼吸。是不能靜坐矣。故初入門者。一任其爲普通之呼吸。惟宜於靜坐之前。後調節之一。入靜境卽不必留意。不久卽能爲自然之正呼吸。

今將以次言正呼吸及其調節之方法。

正呼吸法

(一) 正呼吸。吸呼息時。臍下腹部自然膨脹。其結果腹力

滿、而、堅。

(二) 膈、下、氣、滿、胸、部、空、虛。

(三) 呼、息、宜、緩、而、長。

(四) 吸、息、時、空、氣、滿、胸、胸、自、膨、脹、此、時、膈、下、腹、部、自、然、

收、縮。

(五) 胸、膨、脹、時、腹、部、雖、縮、而、非、空、虛、無、論、呼、氣、吸、氣、重、

心、常、安、定、膈、下、使、之、充、實、方、可。

(六) 吸、息、宜、深、而、長、與、呼、息、相、等。

(七) 呼、氣、吸、氣、宜、極、靜、細、以、靜、坐、時、自、己、亦、不、聞、其、聲。

爲、合。

正呼吸之練習

(一) 盤膝端坐與靜坐同一姿勢。

(二) 先吸短息漸次加長。

(三) 吸息時胸部膨脹下腹必收縮然當聽其自然不可強為。

(四) 吸息時不可有意擴張胸部蓋有意張胸則肺必

扁平且不能使心窩降下一任自然則心窩降下而

肺可為圓形之發達。

(五) 呼息緩而細靜而長徐徐入力於下腹自然膨脹。

(六) 呼吸必以鼻出入不可用口。

(七)呼、吸、練、習、漸、純、熟。漸、次、加、長。以、長、至、一、呼、一、吸、能、占、一、分、時、間、爲、宜。然、決、不、可、勉、強。

(八)一、呼、一、吸、時、中、間、決、不、可、止、息。

練習呼吸之時刻

(一)練、習、呼、吸。每、日、不、論、何、時、皆、可。然、以、靜、坐、之、前、後、爲、最、宜。

(二)靜、坐、之、前、後。以、五、分、至、十、分、爲、練、習、之、時、間。

(三)練、習、既、久。常、時、亦、能、爲、正、呼、吸、者。則、靜、坐、前、後、可、不、必、練、習。

此外能擇野外空氣清潔之處。練習深呼吸。則於

調、節、正、呼、吸、極、有、益、蓋、深、呼、吸、時、胸、腹、之、漲、縮、與、
正、呼、吸、無、以、異、也、今、略、述、深、呼、吸、之、法、先、宜、立、正、
足、尖、分、開、兩、臂、前、伸、然、後、盡、力、吸、氣、同、時、足、跟、提、
起、兩、臂、上、舉、過、頭、向、左、右、分、開、兩、掌、向、上、再、呼、出、
其、氣、同、時、兩、掌、向、下、兩、臂、徐、徐、下、垂、足、跟、亦、徐、徐、
著、地、吸、氣、時、須、緊、閉、其、口、呼、氣、時、可、開、口、兼、用、口、
鼻、呼、出、之、

心窩降下與呼吸之關係

前、言、姿、勢、既、述、及、心、窩、宜、降、下、之、理、雖、然、呼、吸、時、於、心、
窩、之、降、下、更、有、重、大、之、關、係、蓋、心、窩、若、不、能、降、下、則、呼、

吸。不。能。調。節。靜。坐。之。效。終。不。可。得。也。特。再。述。之。以。促。學。者。之。注。意。

(一) 初學者呼吸時必覺心窩處堅實以致呼吸窒礙不能調節宜持以決心不可退縮

(二) 覺呼吸窒礙時切不可用力宜純任自然徐徐注意達於下腹

(三) 胸部宜一任其弛緩使血液循環時不致壓迫心臟則心窩自然降下

(四) 練習日久似覺胸膈空鬆呼吸靜細深長一出入能直達於臍下重心即爲調節呼吸之明效

靜坐時腹內之震動

(一) 靜坐日久。臍下腹部發現一種震動之奇景。即爲靜坐之成效。

(二) 震動之前十數日。必先覺臍下有一股熱力往來動盪。

(三) 熱力動盪既久。忽然發生一種震動。能使全身皆震。斯時不可驚駭。當一任其自然。

(四) 震動之速度及震動之久暫。人各不同。皆起於自然。不可強求。亦不可遏抑。

(五) 震動時宜以意不可用力引。此動力自尾閭循背

脊上行而達於頂復透過頂自顏面徐徐下降心窩而達於臍下（自尾閭上行至下降心窩非一時之事或距震動後數月或經年不定閱者勿誤會久之則此動力自能上下升降并可以意運之於全身洋溢四達雖指甲毛髮之尖亦能感之斯時全體皆熱愉快異常震動之理由頗深奧難解大率血液循環其力集中於臍下所致然何以能循脊骨上行自頂復下返於臍實不易索解而事實上則余所親歷確有可信古人所謂開通三關者即指此

古○人○解○此○震○動○之○理○其○說○頗○多○茲○引○近○理○者○要○不○能○
繩○以○嚴○格○的○科○學○而○固○非○無○可○取○者○其○言○曰○胎○兒○在○
母○體○中○本○不○以○鼻○爲○呼○吸○而○其○體○中○潛○氣○內○轉○本○循○
脊○骨○上○升○於○頂○下○降○於○臍○是○名○胎○息○一○自○墮○地○後○此○
脈○卽○不○通○而○以○鼻○爲○呼○吸○矣○靜○坐○之○久○能○假○此○動○力○
仍○返○胎○兒○呼○吸○之○路○卽○回○復○胎○息○之○始○基○

經驗篇

幼年時代

余自幼多病。消瘦骨立。父母慮其不育。年十二。卽犯手淫。久之。夢遺。頭暈。腰酸。目眩。耳鳴。夜間盜汗。百病環生。

幼時愚昧。初不知致病之由。年十三四時。略知其故。然不甚明瞭。屢戒屢犯。又不敢以告人。惟日在病中而已。家居城之西隅。距城東不過二三里。偶因節日。偕里人遊於城東。中途輒足輓不能行。歸則一夜必盜汗六七次。幼年之狀況如此。

青年時代

年十五六後。病益多。加以怔忡心悸潮熱往來等病。猶憶十七歲之春。每日午後身熱。至翌晨天明退熱。絲延至十八歲之夏方愈。長日與病爲緣。益覺支離而頗知刻苦讀書。舊時習慣。讀書恆至更深不寐。久病之軀。以

病、爲、常、事。以、不、病、爲、變、例。故、雖、病、而、讀、書、自、若。於、是、體、
乃、益、弱。病、乃、益、深。

靜坐之發端

當病盛時。亦百般求治療之法。而內地偏僻。祇有舊醫。
所用者爲湯藥。久而無效。亦厭棄之。余雖不以告人。而
余父則察知余病源所在。有時示以修養心性諸書。又
示以醫方集解中所載道家大小周天之術。乃恍然大悟。
悟稍稍習之。病良已。然無恆心。病作則懼。懼卽習。病已
則忘。忘則忘之。然自此知保貴身體。不加戕賊。自十九
歲後。諸病雖未嘗離身。而較諸幼年時代。反覺康強矣。

靜坐之繼續

年二十二娶妻以後。自以爲軀體較健於昔。靜坐之術。卽委棄不復爲。而又不知節欲。於是舊時諸疾俱作。加以飲食不節。浸成胃擴張病。食管發炎如熾。益以嘈雜。時時思食。食至口。又厭不欲食。友人多勸余靜養。余猶以爲無傷也。遲回不決。至己亥之春。仲兄岳莊。以患肺疾死。其明年庚子。余亦得咳嗽疾。未幾。卽咯血。服舊醫之湯藥。病轉劇。三月不愈。乃大懼。恐蹈亡兄覆轍。於是屏除藥物。隔絕妻孥。別居靜室。謝絕世事。一切不問不聞。而繼續其靜坐之功。時年二十八也。

靜坐之課程

初爲靜坐時。自定課程。每晨三四時卽起。在牀趺坐。一
二時。黎明。下床盥漱畢。納少許食物。卽出門。向東迎日。
緩緩而行。至城隅空曠處。呼吸清新空氣。七八時歸家。
早膳畢。在室中休息一二時。隨意觀老莊及佛氏之書。
十時後。復入坐。十二時午膳。午後。在室中緩步。三時習
七弦琴。以和悅心情。或出門散步。六時復入坐。七時晚
膳。八時後。復在室中散步。九時復入坐。十時後睡。如是
日、日、習之。以爲常。不少閒斷。

初入手時之困難

當時以急欲愈病之故。行持過猛。每入坐。則妄念橫生。欲芟除之。而愈除愈甚。欲調息。則呼吸反覺不利。胸部堅實。如有物梗之。然深信此術有益。持以百折不回之志。絕不稍懈。而困憊益甚。幾至中輟。吾鄉父老中。亦有諳是術者。偶往謁之。自言其故。則曰。汝誤矣。習此者。以自然二字爲要訣。行住坐臥。須時時得自然之意。徒恃枯坐。勉強以求進。無益也。於是大悟。凡入坐時。一任自然。或覺不適。則徐起。緩步室中。俟身心調和。再入坐。如是者。將及三閱月。而困難漸去。佳境漸來。

第一次之奇景

自庚子三月初五日。始爲靜坐。幾經困難。而按日爲之。不少懈。厥後漸近自然。精神日健。向之出外散步。未及一二里。卽足輒不能行者。今則一舉足能行十餘里。曾不稍疲。每入坐後。覺臍下丹田。有一股熱力。往來動盪。頗異之。至五月二十九之夕。丹田中突然震動。雖跌坐。如常。而身體爲之動搖。幾不自持。覺此熱力衝開尾閭。沿夾脊而上。達於頂。大爲驚異。如是者六日。震動漸止。屈計自三月初五日。至此僅八十五日耳。是爲第一次。奇景。於是每入坐。卽覺此熱力上達於頂。亦不復震動。而舊時所患怔忡。心悸。腰酸。頭暈。耳鳴。目眩。咯血。咳嗽。

諸疾均一。朝盡瘳。惟胃擴張。關於實質之病。則未愈。而從此亦不加劇。

第二三次之奇景

庚子一年中。閉戶靜坐。謝絕人事。常抱定三主義。曰禁欲。以養精。禁多言。以養氣。禁多視。以養神。自爲日記。以課之。自三月至五月。爲入手最困難之逆境。五月至六月。始見却病之效。七月以後。功候純全。每入坐。輒能至三時之久。覺身心儼如太虛。一塵不滓。亦不見有我。其愉快如此。

辛丑以後。爲生計所迫。不得不出而治事。而靜坐之術。

不能如前此之終日程功則改爲每日早晚二次至今
以爲常迨壬寅之三月二十八日晨起入坐覺丹田熱
力復震一如庚子之五月惟曩時之熱力衝擊尾閭此
則衝擊頭頂之後部卽道家所謂玉枕關也連震三日
後頂骨爲之酸痛余此時毫不驚異忽覺頂骨砉然若
開此熱力乃盤旋於頭頂自是每入坐卽如是亦不復
震是爲第二次奇景
是年十月初五之夕丹田復震熱力盤旋頭頂直自顏
面下至胸部而入臍下復歸丹田震動卽止是爲第三
次奇景自是每入坐後此熱力卽自後循夾脊而升至

頂。由。顏。面。下。降。而。胸。而。入。臍。下。循。環。不。已。如。偶。患。感。冒。
覺。身。體。不。適。可。以。意。引。此。熱。力。布。瀆。全。身。洋。溢。四。達。雖。
指。尖。毛。髮。亦。能。感。之。久。之。發。汗。感。冒。卽。愈。從。此。舊。疾。永。
不。復。發。每。與。友。人。登。山。輒。行。山。路。數。十。里。不。稍。倦。最。有。
趣。味。者。壬。寅。年。在。江。陰。南。菁。講。舍。肄。業。江。陰。與。武。進。陸。
路。距。離。九。十。里。暑。假。時。與。一。友。比。賽。遠。足。早。晨。自。江。陰。
起。行。午。後。四。時。抵。武。進。步。行。烈。日。之。中。亦。未。嘗。疲。乏。也。
二十餘年間之研究

余之研究靜坐術。始於十七歲時。最初亦不之深信。以
怵於病而爲之。及檢道家之書。則又滿紙陰陽五行坎

離鉛汞之說。千篇一律。頗厭之。故或作或輟。不爲意也。及二十八歲時。以肺疾故。遂定爲常課。然余素性。事事喜實踐。亦以爲靜坐者。不過節嗇精神。不妄耗費。藉以却病已耳。古人所謂培養丹田。開通三關之說。亦不之信。及吾身經三次震動。果有其事。乃知世界真理。無窮。吾人智力所不能解者。正多。古人之言。殆未可全以爲妄也。

古人本有內功之說。原爲養生妙法。顧其法不傳。秦漢以後。方士創爲鉛汞之說。附會陰陽五行。令人眩惑。然如老氏之言。守靜。釋氏之言。返照。義實相同。惜乎不諱。

行持方法。遂使世人視此爲秘術。智者不屑道。愚者不之知。殊可慨歎。余懷此疑團。欲以至平常之文字。公之於世也久矣。

自癸卯年來海上。至今年四十有二。早晚二次靜坐。未或稍輟。十餘年間。除某歲間患外症。或發痔疾外。一年之中。三百六十日不病者。固亦以爲常矣。年來頗研究哲學。心理生理衛生諸書。與吾靜坐術相發明者頗多。乃知靜坐之術。在以人心之能力。感動形骸。催促血液之循環。使不阻滯爲根本之原理。具詳原理篇。而如余向者所爲靜坐課程。每日向東迎日而行。彼時不過

深信道書之說。迎受東方生氣。吸太陽之精耳。而實與衛生家所云多受日光空氣之理暗合。且日光可滅微菌。於治肺疾最效也。每日出外散步。當時亦不過因靜坐兩腿麻木故耳。而實與衛生家所云多運動亦暗合也。然則靜坐亦何奇秘之有哉。

陳搏隱居華山。寢處百餘日不起。達摩面壁九年。歷史所載。確有其事。而故老中練習是術。高年矍鑠者。亦往往見之。據道家所載。仙家以靜坐入手。脫胎換骨者。亦言之鑿鑿。區區靜坐之術。特不過最初步耳。然余却病之效。固已如是。余今日於道家之言。仍未盡信。所信者。

內、功、之、說、耳。所、謂、余、喜、實、踐。凡、未、親、歷、之、境。卽、不、欲、言。所、言、者、皆、語、語、記、實、也。

靜坐宜知忘字訣

余初爲靜坐時。因求速效。所定課程。過於繁密。特爲敘述。余之經驗。故及之。學者如欲致力。當以方法篇所言。早晚二次爲宜。不必效余初時之繁密。致反生困難也。至靜坐之宜。得自然。最爲緊要。余不憚反覆言之。欲得自然。莫妙於忘字訣。如爲求愈病而靜坐。而坐時須忘却。愈病之一念。爲增進健康而靜坐。而坐時須忘却。增進健康之一念。心與境忘一切。俱空方合。蓋靜坐之效。

乃積漸而致身心之變化。若存愈病及健康之念。則心即不能和平而效反不可觀。余之初習時。即坐此病。不可不知也。

靜坐不可求速效

余習此術以愈病。友人多知之。頗有就而求斯術者。然習而有成。百不獲一。皆誤於求速效。人第見余之獲效。而不審余之獲效者。即在不求速效。持之以恆耳。無他。謬巧也。學者初則甚勇猛。繼以無效而中輟。且有疑余另有秘術不肯示人者。其結果大率如此。不知靜坐者。修養身心之法也。修養身心與食物之營養同。假如以

食。物。能。養。人。欲。求。速。效。一。旦。暴。食。過。飽。傷。胃。遂。屏。食。物。而。不。御。天。下。寧。有。是。理。必。如。旅。行。長。途。然。徐。徐。緩。步。終。有。達。到。之。日。也。

震動與成效無關係

靜坐之久。體中有一種震動。前既言之。然此震動之有。無與震動之遲速。各因人體質而不同。或有因體中不震動。視爲無成效。遂輟而勿爲者。或有見他人之得震動而已。則不得而爲之。焦勞者皆誤也。蓋人之體質萬有不齊。靜坐後有數月。卽得震動者。有數年而得震動者。亦有靜坐數年。身心已得變化之效。而并不震動者。

可知。震動與成效無關係也。

靜坐與睡眠之關係

衛生家言。恆人睡眠。每日以八小時爲適宜。又言夫婦同睡。各呼出體中炭酸。致空氣惡濁。且使無病者沾染。有病者之毒菌。最非所宜。研究靜坐者亦然。每晚九時。宜入坐。十時後。卽睡。六時後。再起坐。而尤以獨宿爲最要。余庚子歲初習時。獨居禁欲者一年。收效最捷。自是迄今十五年。雖未能完全禁欲。然恆喜獨宿。則十餘年如一日也。

靜坐與食物之關係

衛生家言。食物宜少。宜有定時。宜細嚼緩咽。皆至言也。我國人素以多食爲主義。故古詩有云。努力加餐飯。今人見面。問人之健康與否。輒曰。食飯幾碗。意蓋以爲多食則精力必充足也。殊不知食物過多。胃不能消化。勢必停滯。而生病。爲父母者。恆喜獎勵兒童快食。殊不知快食則不能細嚼。必使胃腸代齒牙之勞。終至胃腸過勞。而受病。齒牙以少用而易齲。而食不以時。多食餅餌等雜物。使胃汁時時分泌。均爲胃病之源。余自幼至長。喜多食快食。而又不以時。致積久成胃擴張之病。自研究靜坐法後。始漸漸覺悟。及今力戒。每餐所食之物。已

較曩者減去三分之二。早晨僅飲牛乳一盃。屏去朝食。從前多食。而中心時虞飢餓。今則少食。而並不虞飢餓。且精力反優於昔。可知向所謂飢餓。乃胃中習慣充塞。食物爲一種反常之感覺。並非真餓。而食物宜少。宜細嚼。緩咽。使易於消化。爲至當不易之理也。

附錄

因是先生傳

先生不知何許人也。亦不詳其姓氏。好道不主。故常而
惟其是之從。故自號曰因是。云性剛直寡言笑。率性而
行。不好隨俗。視富貴得喪漠如也。生平無他嗜好。惟喜
山水。以每歲春秋出遊。攜罍裹糧。徜徉山水間。竟日忘
歸。登山輒造其巔。日行數十里。以爲常。將天下名山。必
皆有先生之足跡焉。嘗傭書。自食其力。著述頗富。人或
以是稱之。先生夷然曰。古之作者。窮畢生之力。方著一
書。今吾十餘年間。而著述之多。已如是。是稗販之役也。

奚作爲恆閉戶靜坐窺見心性或鼓琴自娛第習數引
勿求精也年老厭棄世事辭家入山飄然長往莫知其
所終贊曰觀先生之體貌清癯枯瘠常若病然而實不病其
神全者耶遊戲人間了無執著而又勤於修德篤於自
守不爲放誕狂異之爲可謂有道之士矣

詠懷五首

庚子歲、病瘵幾殆、慨然從事內學、靜中有得、寄

懷於言、

宇。宙。有。終。極。山。川。屢。改。遷。墮。落。形。氣。中。忽。忽。三。十。年。我
身。何。自。始。茫。昧。誰。與。宣。我。身。何。自。終。杳。渺。去。無。邊。亦。既
有。此。身。形。影。聊。比。肩。外。物。紛。相。役。塵。俗。苦。憂。煎。飲。食。禍
由。起。妻。孥。愛。所。牽。嗟。彼。草。與。木。歸。根。棄。華。鮮。於。人。稱。最
靈。獨。復。不。之。然。水。澄。波。浪。平。雲。淨。孤。月。圓。俯。仰。悟。物。理。
世。事。須。臾。捐。仙。鄉。不。可。必。且。以。樂。吾。天。
晨。游。城。東。隅。清。景。娛。人。志。疎。林。吐。旭。日。田。禾。有。新。穗。雞

鳴墟落間。犬吠河梁次。鐘聲自南來。度橋尋古寺。曉露沾我衣。飄風適然至。時夏方溽暑。茲晨獨殊致。聊與滌炎熱。塵垢非所事。平旦有清明。誰解此中意。晨游城西隅。曠然有所思。纍纍見荒冢。冢上草離離。小橋依斷岸。古井沒殘碑。池魚躍水面。衆鳥鳴高枝。相彼泉下人。悲歡兩不知。吾身何勞勞。瞻顧靡所之。江湖風波惡。世途多險巇。達人貴知命。行樂會及時。相期千載後。甯復不如茲。秋雁已南飛。寒蛩鳴唧唧。人生感華年。恍如晨霜疾。幸逃斧斤伐。全我散樗質。意遠與世偏。道邇遑敢逸。立身

當自慊。守心期。勿失食。既奚求。飽室隘。堪容膝。閉戶非。
著書靜。坐每終日。親朋偶。相從談笑。復坦率。興至舉杯。
酒時或。調琴瑟。風吹籟。自鳴水。過竹還。密造物。本無心。
斯人徒。銜恤。青青池。中荷。蕪蕪。籬邊菊。泥塗不足。滓嚴霜。不能覆。問。
彼胡爲。爾心勁。質白樸。舉世皆。尙同吾。偏抱茲。獨無道。
尼山悲。歧路楊。朱哭毀。譽紛宇。宙是非。蒿凡目。榮固世。
所欣辱。亦世所。惡真宰。處其間。渺焉無。盈縮。養此浩然。
氣。油油以。實腹。明離守。其陽。夜半天。心復浮。白生虛。室。
吹律暖。黍谷四。序雖改。移吾身。何涼燠。遙遙古。之人努。

力。念。初。服。

易筋經十二勢圖說

一册 一角五分

易筋經廿四式圖說

一册 一角二分

相傳此兩種運動。均為後魏明帝太和年間僧人達摩所倡。功效素著。今吳縣王懷琪君。特采取十二勢廿四式兩運動之姿勢。編成圖說。於每運動之後。悉列以原文。並各附精圖數十幅。理論方法。詳備無遺。按圖練習。無異南鍼。凡有志提倡國粹體育者。不可不讀。

◎商務印書館發行

丙(846)

中華民國三年十月初版
中華民國十年七月七版

(因是子靜坐法一册)

(每册定價大洋叁角)

(外埠酌加運費匯費)

編纂者 因是子

發行者 商務印書館

印刷所 商務印書館

總發行所 商務印書館

分售處 商務印書館

- 北京 天津 保定 奉天 吉林 龍江
- 濟南 東昌 太原 開封 洛陽 西安
- 南京 杭州 蘭谿 安慶 蕪湖 南昌
- 漢口 長沙 常德 衡州 成都 重慶
- 梧州 雲南 貴陽 張家口 新嘉坡

★此書有著作權翻印必究★

中華民國四年五月一日稟部註冊五月廿一日領到文字第三百二十三號執照

五九一四陸



藤田 身心調和法 二角五分

是書以科學系統說明修身養心之原理及方法。並附菊池太郎氏呼吸養生法。義精辭顯。指示明確。

斷食治病法 三角

本書詳舉歐美日本最新研究之斷食治病法。及其原理效果。說理新穎。方法簡易。行之奇效。

衛生勉學法 四角

是書先總論勉學之大要。次分論各科勉學方法。未附試驗各事項。指示精詳。極便試行。

天然生活法 六角

是書說明一切衣食起居處。皆當順乎天然。人苟遵而行之。自能心安身泰。欲知修養精神之法者。不可不讀。

江間 靜坐心理 三角五分

蔣維喬序言。稱其說理新穎。而於初學指示。尤頗確切。洵強身却病修養精神之寶筏也。

岡田 心身鍛鍊法 二角五分

是書共分十節。取精華末。提要鉤元。譯筆亦極簡明曉暢。並附圖式。以便仿行。良足為修養家之參考。

衛生新論 二角

本書都十九篇。凡人體之需要。以及飲食起居等事。無不詳備。學校與自修。及通俗宜講所用之皆宜。

陸軍衛生學 八角

本書專述軍隊中關於衣食住之良法。傳染病豫防法。及消毒救急法等。詳盡靡遺。誠為軍人必備之書。

商 務 印 書 館 出 版

冷水浴可治 神經衰弱 腸
胃 心臟 瘡疾 便秘
遺精 陽痿 諸病 請注意



邳縣劉仁航著

洋裝一冊

定價二角五分

本書就學理上說明冷水浴之利益·意義·方法·來源·及可治種種病症·並詳其宜忌之點·及與他種浴法之比較·全書共分二十節·元元本本·詳盡無遺。

本館所編 衛生書 體
育書 醫學書 計有
數十種之多皆日用
不可缺者名目繁多均載
本館圖書彙報函索即贈

