

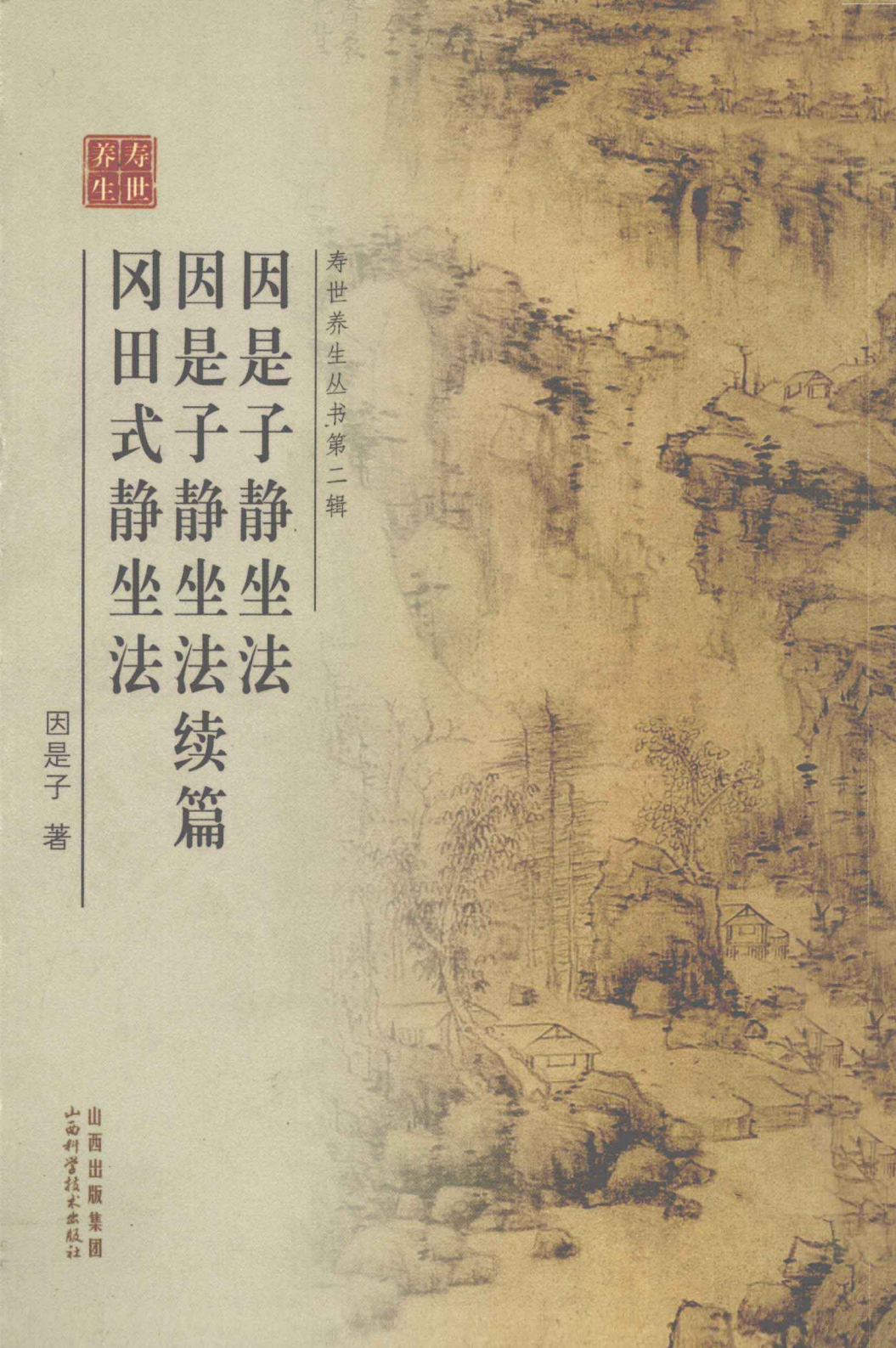
寿世
养生

因是子静坐法
因是子静坐法
冈田式静坐法
续篇

寿世养生丛书第二辑

因是子 著

山西出版集团
山西科学技术出版社



寿世
养生

寿世养生丛书第二辑

因是子静坐法
因是子静坐法
冈田式静坐法
续篇

因是子 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

因是子静坐法·因是子静坐法续·冈田式静坐法/
因是子著. — 太原: 山西科学技术出版社, 2011. 1
(寿世养生丛书·第2辑)

ISBN 978-7-5377-3751-7

I. ①因… II. ①因… III. ①静功 IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 191962 号

因是子静坐法·因是子静坐法续
冈田式静坐法

著者 因是子

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

开本 880×1230 1/32

印张 14

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

字数 193千字

书号 ISBN 978-7-5377-3751-7

定价 28.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请
与印刷厂联系调换。

瀚海
文化
工作室
策划



寿世养生丛书第二卷



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！

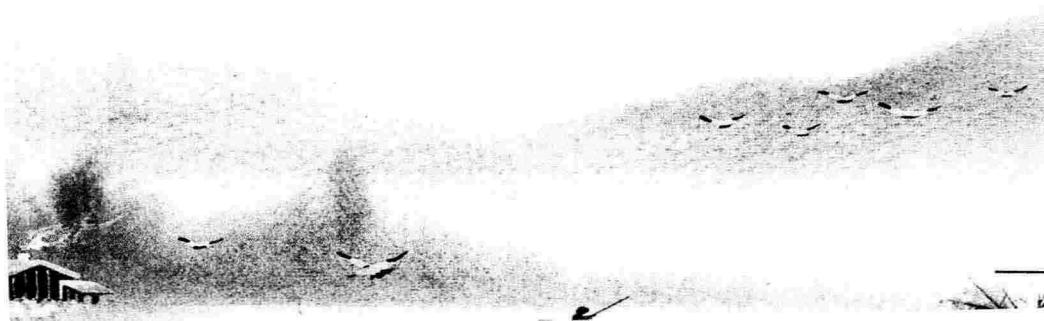
武進蔣維爲著

因是子靜坐法

上海商務印書館出版



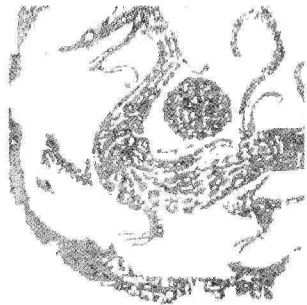
因是子最近摄影



因是子静坐法 寿世养生



因是子最近攝影



因是子静坐之姿势

此为双盘膝之坐法，骤学之颇难，可用单盘膝，详方法篇。

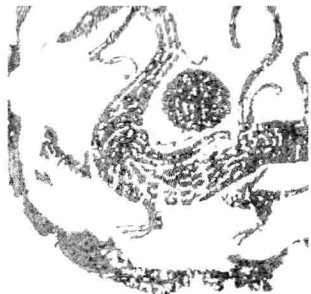


因是子靜坐法 壽世養生



因 是 子 靜 坐 之 姿 勢

此為 惟盤 膝之 坐法 驟學 之頗 難可 用單 盤膝 詳方 法籍



订正 叙 文

静坐法，即古之所谓内功也。古者养生之术，本有外功、内功二者。医术之药饵针砭，治于已病；养生之外功、内功，治于未病者也，自后世失其传。习外功者，多椎鲁而无学，而内功又专为方士所用，附会阴阳、五行、坎离、铅汞诸说，其术遂涉于神秘，为缙绅先生所不道。夫世间事物，苟能积日力以研究之，必有真理存乎其间，本无神秘之可言。所谓神秘者，皆吾人为智识所限，又不肯加以研究，人人神秘之，我亦神秘之耳。

余自幼多病，屡濒于死，弱冠以前，即研究是术，庚子之岁，乃实行之，以

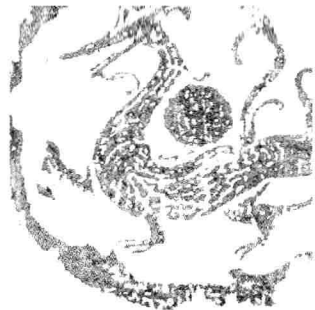


正訂 敍文

靜坐法即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
 無學而內功又專為方士所用附會陰陽五行坎離鉛
 汞諸說其術遂涉於神秘為搢紳先生所不道夫世間
 事物苟能積日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為智識所限又不肯
 加以研究人神秘之我亦神秘之耳余自幼多病屢
 瀕於死弱冠以前即研究是術庚子之歲乃實行之以

因是子靜坐法 敍文

一



迄于今，未尝间断。盖十八年矣，不特痼疾竟瘳，而精神日益健康。久欲以科学的方法，说明是术之效用，顾以未肯自信，操笔辄止，非敢自秘，将有待也。近闻日本冈田虎二郎、藤田灵斋，均倡导静坐法，其徒皆有数万人。冈田之徒，著《冈田式静坐法》；藤田自著《息心调和法》、《身心强健秘诀》二书，风行一时，重版皆数十次。余取而读之，则慨然曰：“是吾国固有之术也。”冈田、藤田之书，平实说理，不为神秘之谈耳，惟其说能本乎科哲诸学，乃异于吾国古书所云。余于是乃不能自己矣。间尝默察吾国民之根性，凡一切学术，以及百工技艺，苟有超绝恒

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願以
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已矣間嘗默察吾
國民之根性凡一切學術以及百工技藝苟有超絕恆



蹊者，往往自视为秘术，私诸一己，不肯示人，以为共同研究。自古至今，卓绝之艺术，坐是而不传者，盖亦夥矣。东邻之民则不然，得吾一术，必共同研究之，其结果且远胜于我，我方且转而取法之矣。如吾国之外功，其粗者为八段锦，精者为拳艺，然以自秘之故，不肯共同研究，卒至习者无学，学者又莫之能习。迨明季有陈元赞其人者，流亡至日本，以是术传福野七郎左卫门等，彼国人起而研究之，至今蔚成柔术，而我国之拳艺如故也。内功，其粗者为可却病，其精者乃可成道，然亦以自秘之故，不肯共同研究，卒至流为怪诞，趋入异端。今日



蹊者。往。往。自。視。爲。秘。術。私。諸。一。己。不。肯。示。人。以。爲。公。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。公。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。公。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。公。同。研究。卒。至。流。爲。怪。誕。趨。入。異。端。今。日。