

正訂
因是子靜坐法



訂正
因是子靜坐法

版權所有

中華民國十九年四月二十二日初二版

回每册定價大洋壹元
外埠酌加運費匯費

著作者 因是子

發行兼印 商務印書館
上海寶山路

發行所 商務印書館
上海及各埠

○五八七和



正訂
敘文

靜坐法，卽古之所謂內功也。古者養生之術，本有外功內功者。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，其術遂涉於神祕，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，本無神祕之可言。所謂神祕者，皆吾人爲智識所限，又不肯加以研究，人人神祕之，我亦神祕之耳。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；非敢自祕，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祕訣二書，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，不爲神祕之談耳。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，苟有超絕恒蹊者，往往自視爲祕法，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

功其麤者爲八段錦，精者爲拳藝。然以自祕之故，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，精者乃可成道。然亦以自祕之故，不肯共同研究，卒至流爲怪誕，趨入異端。今日日本人得其術，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。夫非以自祕之故而失其傳耶！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

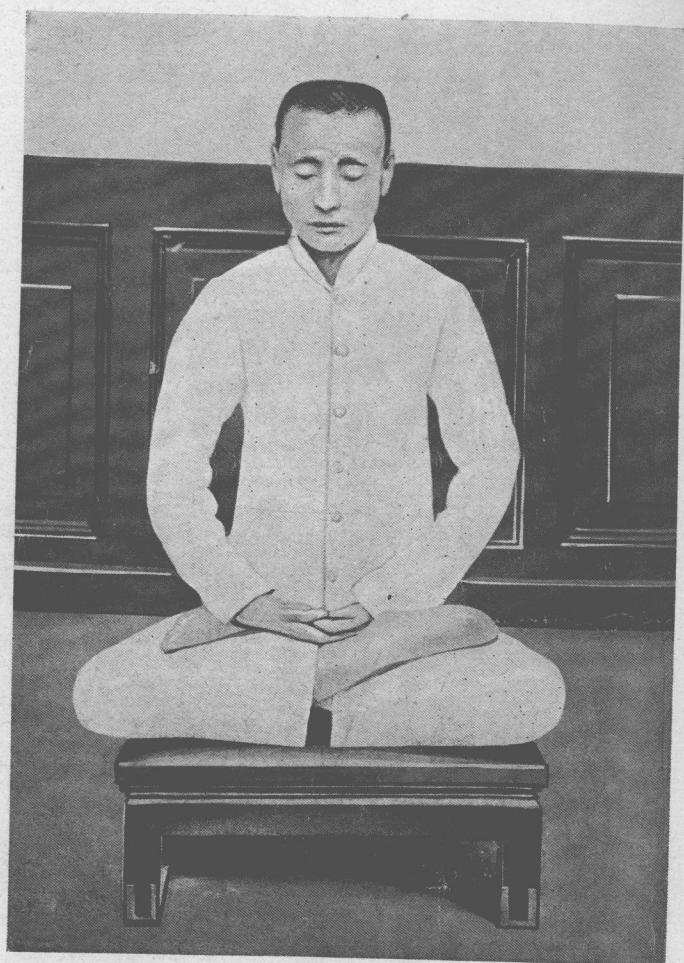
精之成道，則屏而不言。以余尙未深造，不敢以空言欺人也。抑
吾國之民性，至今日浮動甚矣；一事當前，多不能體察其理，爲
盲從，爲被動；一闔之市，有初鮮終；民性如此，國幾不國矣。以靜
坐之術救之，其諸爲扁盧之良藥歟！吾將以是書卜之也。

民國六年冬月因是子識

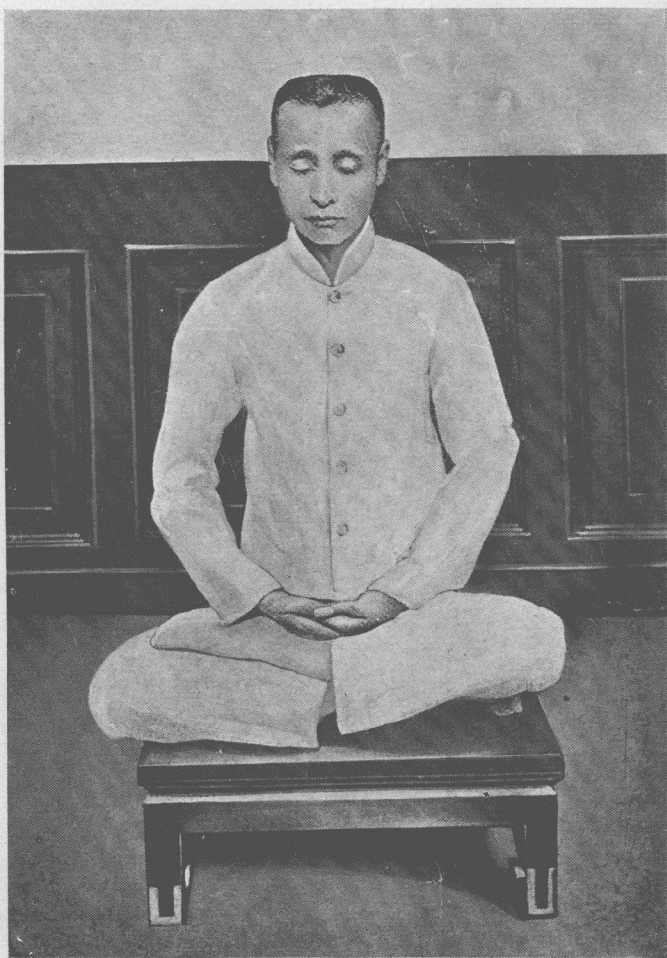


影 近 子 是 因





勢 姿 之 膝 盤 雙



勢 姿 之 膝 盤 單

因是子靜坐法目錄

訂正敘文

原理篇

人類之根本

全身之重心

靜坐與生理的關繫

靜坐與心理的關繫

重心即身心一致之根本

靜字之真義

靜坐中安定重心之現象

形骸之我與精神之我



方法篇

甲 姿勢

靜坐前後之注意

靜坐時之兩足

靜坐時之胸部臀部腹部

靜坐時之兩手

靜坐之顏面耳目口及呼吸

靜坐時之心境

靜坐之時間

乙 呼吸

一 自然呼吸

二 正呼吸

呼吸之練習



心窩降下與呼吸之關係

靜坐時腹內之震動

經驗篇

幼年時代

青年時代

靜坐之發端

靜坐之繼續

靜坐之課程

初入手時之困難

第一之震動

第二三次之震動

二十餘年之研究

靜坐宜知忘字訣

靜坐不可求速效

震動與成效無關係

靜坐與睡眠之關係

靜坐與食物之關係

附錄

因是先生傳

詠懷五首

日本提倡靜坐法者岡田藤田二派之比較

岡田虎二郎之死

靜坐法問答選錄



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，吾旣言之矣。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，巍不知反求其根本，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，佛家之禪觀，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、脈管、淋巴腺而言。所以運行血液於全身，循環不已者也。心臟有四房，爲發血器官；脈管有動脈、有靜脈；淋巴腺徧布全身，與靜脈並行；一面吸收營養物，輸送於動脈管；一面攝取老廢物，達於靜脈管。血液之循環，全恃呼吸；呼出炭酸氣，吸進養氣，使靜脈中紫血，變爲紅血輸入動脈。此循環約二十四秒時，全體一周；一晝夜三千六百周。吾人呼吸次數，一晝夜二萬餘次；所吸清氣，共三百八十餘方尺；每人體中血液，平均