

武進蔣維喬著

因是子靜坐法

上海商務印書館出版

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千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○即○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。卽。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。同時胥失。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、姿、勢。二、調節呼吸。此爲入門之緊要關鍵。今以次說明之。

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。卽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。卽心窩不能降下之證。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、圯、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。