

因子

健康

養生談



目錄

關於靜坐養生法答讀者問	009
一、浙江省立第一師範學校學生楊賢江問	010
二、答南通省立第七中學學生廖金源問	015
三、答北京大學學生王照問	017
四、答江蘇武進省立第五中學學生戚允中問	019
五、答廣東陸豐曾陸安問	020

◎第一章	氣功療法歷史	048
◎第二章	氣功的原理	050
◎第三章	呼吸的練習	052
◎第四章	氣功的療效和注意事項	054
◎第五章	我的經驗	057
談談「氣功治療法」		047
六、	答會通學社學生翁涵伯問	023
七、	答學生陳澄甲問	024
八、	答北京高等師範學校學生張祥問	029
九、	答學生滕驥問	030
十、	答廣東河南育才書社杜漸問	034
十一、	答北京高等師範學校學生問	035
十二、	答北京大學師生問	043

健康不老廢止朝食論

◎ 自敘	066
◎ 緒論 健康不老之基礎	069
◎ 第一章 廢止朝食二食主義之根據	076
◎ 第二章 過食與健康長壽	077
◎ 第三章 多食主義與不老長壽	079
◎ 第四章 二食主義與少食主義	085
附：食之次數	089
◎ 第五章 二食主義與廢止朝食主義	092
◎ 第六章 廢止朝食二食主義與早寢早起	096
◎ 第七章 廢止朝食二食主義副次之利益	098
◎ 第八章 廢止朝食二食主義與疾病	104
◎ 第九章 廢止朝食二食主義與年齡職業	110

◎第十章	對於廢止朝食二食主義之疑問及疑懼	114
◎第十一章	廢止朝食二食主義之實行事項	118
◎第十二章	斷食療法	124
◎第十三章	廢止朝食二食主義與國民經濟	128
◎第十四章	實驗談	133
◎附錄	正呼吸腹力增進法	138

關於靜坐養生法
答讀者問

自民國三年（一九一四年），《因是子靜坐養生法》一書出版後，傳習者日多，通信質疑者絡繹不絕。茲將歷年所積問答，選錄於下…

一、浙江省立第一師範學校學生楊賢江問

我今年二十三歲，兩年前傾向厭世思想，懊喪無聊，憂愁寡趣，此人生問題，至今猶覺惴惴，不知我國青年同患此病者有幾多人也。去年得讀先生靜坐法，恍然大悟，知煩惱懊喪，實大背人生樂趣，吾人當做之事，前途無限，何可自暴自棄，不盡本職。而靜坐即可專心一志，增長精神。故於去年九月起，即實行之，已練功十月，不敢自信，特來請教，有所質疑，請予明示。

問：在學校內靜坐，若無適當場所，只能在寢室床上作為靜坐處，摺毯作墊，為了不使同學窺見，只有垂帳而坐，以至空氣不甚流通，不知有無妨礙靜坐？

答：能在空氣流通處靜坐固好，若不可得優越環境亦屬無妨。我從前初習靜坐時，不知甚麼是空氣，曾緊閉窗戶靜坐也。

問：書中說初次練習呼吸，胸部應覺有開有縮，橫膈膜當上下動作，但我均無此感覺，究竟呼吸能否收效，先生可否教益於我？

答：不習慣正呼吸者，初次練習，胸中必覺窒塞，橫膈膜亦不能上下動作。自覺之法，以能集力於下腹，為收效之證，又靜坐功候深者，其胸腹交界處，外皮之皺紋必深凹，呼氣時下腹凸出，臍孔必向上，此即橫膈膜上下動作之證。

問：我未靜坐前，久久練習深呼吸，氣力亦能下注於腹部，但初不自覺，是否已在無形中收效？

答：以深呼吸之練習為基礎，很有效，甚好。

問：靜坐日久，腹內震動，發生熱力，我尚無此現象，但身體左右搖擺，在靜坐數日後即出現，不知是何原因？

答：搖擺即有效之證。靜坐之成效，不必定須震動，功夫到後，發生熱力，震動現象自然會出現，但非短時可至。

問：先生靜坐，是否每次都有熱力循環於全身？

答：完全是如此。

問：靜坐前我解衣寬帶，但冬季寒冷解衣甚覺不便，靜坐後，早晨到戶外散步，夜間即入睡，未知合理否？

答：如此亦可，冬季裹衣而坐，血液不能暢流，宜改正之。我常全部解衣，披於身上，另以被蓋裹住下體，則甚安適，並不受拘束。

問：靜坐前後可否從事勞動？

答：從事勞動並無妨礙，但不可暴驟。在勞動之後靜坐，必須先行緩步舒氣，然後入坐，坐畢徐徐張眼，舒放手足。

問：靜坐時眼是否可以打開？

答：眼閉則心靜。但在夜間靜坐，因白天勞累思睡，則應微開兩眼，免致昏睡。總之靜坐以閉眼用內視法為最佳。

問：欲心境明澈，毫無渣滓，非初學者所能達到，先生是否已達此境？

答：此境不易達到，吾人之頭腦，千頭萬緒，甚為複雜，念念相續，沒有間斷，況現在日間事繁，休息後妄念更多。我靜坐後，有時能有一分鐘的短暫時間毫無思念，久之思念復起。惟有一法，當妄念起時，應看清其來源，不使甲觀念聯於乙觀念，再

聯到丙觀念，如此妄念即空。我在庚子年間，捨棄百事，一意靜坐，時間坐到二三小時，曾有數次，能做到十餘分鐘全無念頭。

問：我認為妄念之起，多因心性欠涵養所致，道德高尚者，不難臻此。且多思亦成為一種慣性作用，因終日營營不息，無片刻休息，按力學上慣性之例，自難驟然阻止，未知先生以為如何？

答：以生理心理而言，觀念終無息止之理，但可存正念除邪念耳。人身各部運動不息，如血脈運行日夜不停，大腦在夜間雖進入休息，但有小部腦神經仍在興奮，於是有夢。至於日間，更不待言，有如舞台，演員出入，熱鬧非常。吾人如觀劇者，有頭有緒，不使混淆就好。日本近來提倡靜坐者有兩派，岡田虎二郎與藤田靈齋是也。各有門徒數萬人，十分興盛。其論觀念作用，二者各有不同，岡田派以無念為尚，念來則掃除之，近於佛家之坐禪；藤田派則先持一種公案，專意守之，使其他雜念不能再生，近於佛教之念語，但其掃除妄念之法則相同也。

問：我靜坐時間，每次不過三十分鐘，先生以為可否？

答：初學靜坐時間長短不必勉強，我平時靜坐時間，是在上午五時起坐兩小時，

晚上自九時起坐一小時，星期日坐三小時。

問：我認為靜坐與運動應當平行，靜坐可得心之和平，運動可得身之健壯，未知當否？我在未習靜坐前，一週中必有五次早晨練徒手操，兩次練習徒步行走，今改習靜坐，手足之運動不暢，須伸手弄足，方覺舒適也。

答：如此最好，我在商務編譯所工作，下午四時以後常喜打網球，但同事多為中年或老人，不喜運動，每以無同伴為難事。但吾人能精神主宰肉體，務精神運動者，收效更大。專務肉體運動者，收效未必完善。若既不識精神之偉大作用，而又不運動身體，勢必更難補救。如精神運動十分完全，即是肉體運動稍有欠缺，亦無妨也。我去年到湖南考察教育，各校多邀我演說，我多用靜坐法為講題。因我所見一些用功學生多不喜運動，卒業時成為病夫，甚至夭折。特別是師範學生好靜不好動，宜以精神運動誘導之。

問：對初學靜坐者，先生有何見教？

答：我反對保守自私之人，凡我所知者，均毫無保留地告知別人，我所著之書，已傾筐倒篋，全部公諸於世，本應早日發行，由於日本近來出版此類書籍甚多，促

成我寫作《因是子靜坐養生法》一書，出版問世後，幸得多數人之歡迎，堪以自慰也，初學者可按書中所告方法練習，但於靜坐後，可用左右手掌搓熱熱，交互撫摩頭、頸、胸、腹、背、四肢，遍摩全身，以助血液流行，凡缺少肉體運動者，此可代之也。

問：現在學習靜坐者多否？

答：學靜坐之人甚多，大多數人都是因病而學，但無恆心者多不見效。師範學生向我問道者，你是第一人。

二、答南通省立第七中學學生廖金源問

問：我身體虛弱，入學校後雖勉為運動，實非愛好，久欲從事內心修養，又苦於無師指導，去年五月，購得先生所著《因是子靜坐養生法》一書，讀之甚樂，乃決心學習，但苦於學校環境，既無靜室，又缺乏時間，只能於夜間在床上略坐而已，並且時作時息，缺乏恆心。去歲秋，於學生雜誌中讀先生與浙江師範學生楊賢江談話，我

談談「氣功治療法」

◎第一章 氣功療法歷史〔二〕

第一節 古代養生法

現在大家都稱「氣功」，其實這個名稱，並不妥當，不過已經通行，也只有從俗了。氣功在古代時叫「養生法」〔二〕，《黃帝內經》〔三〕中已有記載，稱「精、氣、神」〔四〕是人生的三寶。「神」，似為人體神經系統的功能，譬如火；「精」，似指精液，譬如水；普通的人，精水向下泄，神火往上炎，疾病乃生，耗盡即死，謂水火未濟，如果讓「神」向下，精向上，練精化氣，練氣化神，非但身體可致健康，且能延年益壽。

我國古代養生法流傳至老子更為發揚，《道德經》〔五〕說：「虛其心，實其腹。」所謂虛心，就是神向下，實腹就是精向上，「綿綿若存，用之不勤」，含意即練功時候用呼吸的氣，聯絡身和心，教精、氣、神合而為一，「綿綿若存」就是輕輕呼吸；

「用之不勤」就是呼吸要自然，不可使之緊張。此法由黃帝〔六〕傳到老子，所以講養生的人總是黃老並稱，以後傳入道門為道家的修法。

到東漢時佛教傳入中國，也有養生法與道教並流，方法已有不少改進，然方法不盡一致，大致說來，道家以「身心兼顧」為主，稱「性命同修」〔七〕；佛家則以「練心為主」，置身體於度外。

第二節 氣功之派別

氣功的派別很多，在道家大約可分南北二派；北方以「清淨無為」為主，南方則有所謂「栽接」（指男女雙修，弄得不好常主流弊，近於房中術）。佛教入中國後，有坐禪與參禪〔八〕之別，又獨成一派。然不論甚麼派，總以練習呼吸為根本。儒教在孔子後，一般練功到最好時，就能達到「止、定、靜」〔九〕，到宋朝，則有周濂溪〔十〕、邵康節、程顥、程頤〔一一〕，朱熹〔一二〕等採取佛家的修禪法融入儒家，創立理學。宋之陸象山〔一三〕與明之王陽明〔一四〕，又別創一派理學，歷史上稱程朱、陸王兩大派。