

强身祛病
延年益寿

静坐 气功

——因是子静坐法汇编

蒋维乔 著 · 侯汉初 注释



静 坐 气 功

——因是子静坐法汇编

蒋维乔 著
侯汉初 注释

四川科学技术出版社

1989年·成都

责任编辑：罗云章

封面设计：李德清

技术设计：周红军

Jingzuo Qigong

静坐气功

因是子静坐法汇编

蒋维乔 著 侯汉初 注释

四川科学技术出版社出版发行

(成都盐道街三号)

四川省新华书店经销

成都科教印刷厂

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 5.25 字数110千

1990年4月第一版 1991年5月第二次印刷 印数12251—19250册

ISBN 7-5364-1604-0/R·214 定价：1.80元

编者说明



因是子是蒋维乔的别号。蒋维乔系江苏省常州人，生于清朝道光十一年(1872年)。出身于书香之家，学识渊博，思想开放，反对保守，注重实践，不说空活。他幼年多病，研习气功60多年，得享高寿。一生从事气功研究，热心传授“静坐法”，并著书立说。民国初年，被聘到北京大学、北京高等师范学校以及江南各地学校演讲“静坐法”；1954年应邀请到北京中医研究院作气功学术报告，并在上海市公费医疗第五门诊部主持气功治疗。几十年来，因习因是子静坐法而得健康长寿者，难以数计。他对我国的气功学术研究，作出了很大的贡献，他不愧为我国气功界的老前辈，是一位有理论又有实践的气功名师。

《因是子静坐法》是蒋维乔的处女作，撰写于民国三年，由商务印书馆出版。此书问世后，受到各界人士的极大欢迎。据他自己说：“书出版后，购者络绎不绝，近如各省，远至南洋，无处不有学习之人。”（见《续编·序言》）又说“此书行销数十万册”。（见《中国的呼吸习静养生法》）他一生的主要著作共有六篇，本世纪初（1914—1917年）有三篇，五十年代（1954—1956年）有三篇，它们是：

- 一、《因是子静坐法》，（1914年著）；
- 二、《因是子静坐法续编》，（1917年著）；
- 三、《因是子答读者问》，（1917年著）；
- 四、《因是子静坐法卫生实验谈》，（1954年著，香港出版）；
- 五、《中国的呼吸习静养生法》，（1955年著）；
- 六、《谈气功治疗法》，（1956年在北京中医研究院作报告的讲稿）。

以上的著作，是他几十年钻研中国古代儒、释、道、医的养生学说，并结合他长期练功的实践经验，用现代科学的生理学、医学、心理学、哲学等而写成的专著，为我国气功科学现代化作出了良好的开端；他提出入坐中调身、调心（即调神）、调息、腹式呼吸等一套的完整练功方法和练功的要领，对我国后来气功的发展影响很大。他讲的功法具体明确，简单易学，对防病、治病、健身、长寿都有显著的功效。所以他的著作可算是我国气功学术的一份珍贵文献资料。为了继承和发扬《因是子静坐法》功能，为人民的身体健康服务，特将以上六篇主要著作，汇集成册，以供气功爱好者、练功者的学习、研究作参考。

本书的篇目是按著作出版时间的先后排列的。前三篇是蒋维乔在民国初年写的，因当时用的是文言文，不易看懂；而且在所有著作中，用了很多专用术语。为了使读者阅读方便，我对书中的一些气功术语、宗教名词、医学术语、难字难词、人物典故等作了详细的注释，并对每篇的序言作了今译。后三篇是用白话文写的，但有一部分内容与前三篇稍有重复，不过讲述则各不相同。附录所载六篇文章，都是蒋维

乔原书的附录或介绍的重要参考资料。

蒋维乔从1917年到北京后开始专心学佛学，所以他撰写的《因是子静坐法续编》一书，都是用佛教“止观法”“六妙法门”等修行方法讲解的。他认为道家的养生法，只能祛病延年，而佛家的修行法把一切看空，“了无实在”，才可以超脱生死。他的论述中多有宗教色彩，多含玄虚之说，带有唯心主义的观点。正如他自己说的，止息妄念之法，“除唯心之外，别无境界，所谓一切唯心也。”（见续编·三、体真止）根据“百花齐放，百家争鸣”方针的精神，为了保存气功历史的文献资料，所以完全按照作者的原文原意转载成书，未加删改；只有个别词句略有改正，以便符合现代汉语规范。希望读者本着“取其精华，去其糟粕”的原则，去选择学习研究。

蒋维乔所撰的前三篇著作距今已七十多年，多有散失，我国各大图书馆也很少保存，现在所出版的气功集锦、精选、汇编等书籍也少转载、濒于失传。我是一个气功爱好者、也是一个气功受益者，30多年前因患“肝硬化”，中西医治疗无效，面临危境，友人劝我学《因是子静坐法》，并练“太极拳”。我经30多年的练功，受益匪浅，退休后又当武术教练，将气功传授给许多慢性病人，都收到不同程度的疗效。现在我虽年满八十，仍然精神矍铄，身体健康。所以愿将我保存的《因是子静坐法》全套气功资料汇集成书，奉献给气功爱好者。前三篇因系来源于手抄本，错漏之处在所难免，敬希读者补充指正。

侯汉初

1989年3月于重庆市市中区

目 录

第一篇 因是子静坐法	(1)
序 言	(1)
第一章 静坐法之原理	(10)
一、 人类之根本	(10)
二、 全身之重心	(11)
三、 静坐与生理之关系	(11)
四、 静坐与心理之关系	(13)
五、 重心即身心一致之根本	(14)
六、 静字之意义	(14)
七、 静坐中安定重心之现象	(14)
八、 形骸之我与精神之我	(15)
第二章 练功之方法	(21)
一、 静坐前之准备	(21)
二、 姿 势	(21)
(一) 坐 式	(21)
(二) 卧 式	(23)
(三) 静坐时之上身	(24)

(四) 静坐时之两手·····	(26)
(五) 静坐时之头部·····	(26)
三、 心 意·····	(26)
四、 呼 吸·····	(27)
(一) 自然呼吸·····	(28)
(二) 正呼吸·····	(29)
(三) 呼吸之练习·····	(29)
(四) 心窝下降与呼吸之关系·····	(30)
五、 震 动·····	(31)
六、 收 功·····	(32)
第三章 练功之经验 ·····	(35)
一、 幼年时代·····	(35)
二、 青年时代·····	(35)
三、 静坐之开始·····	(35)
四、 静坐之继续·····	(36)
五、 静坐之课程·····	(36)
六、 初入门之困难·····	(37)
七、 第一次之震动·····	(37)
八、 第二次之震动·····	(38)
九、 二十余年之研究·····	(39)
十、 静坐宜知忘字诀·····	(40)
十一、 静坐不可求速效·····	(40)
十二、 震动与成效之关系·····	(41)
十三、 静坐与睡眠之关系·····	(41)
十四、 静坐与食物之关系·····	(42)

第二篇	因是子静坐法继编	(46)
序	言	(46)
第一章	静坐前后之调和工夫	(52)
第一节	调饮食	(52)
第二节	调睡眠	(52)
第三节	调伏三毒	(53)
一、	贪 欲	(53)
二、	嗔 恚	(53)
三、	愚 痴	(54)
第四节	调 身	(54)
第五节	调 息	(55)
第六节	调 心	(56)
第二章	正修正工夫	(58)
第一节	修 止	(58)
一、	系缘止	(59)
二、	制心止	(59)
三、	体真止	(60)
第二节	修 观	(60)
第三节	止观双修	(62)
第四节	随时对境修止观	(63)
第五节	念佛止观	(65)
第三章	善根发现	(68)
第一节	息道善根发现	(68)
第二节	不净观善根发现	(68)

第四章	治病	(69)
一、	察知病源	(69)
二、	对症治病	(69)
第五章	证果	(74)

第三篇 因是子答读者问 (选录) (76)

一、	答浙江省立第一师范学校学生 杨贤江问	(76)
二、	答南通省立第七中学学生廖金源问	(80)
三、	答北京大学学生王照问	(81)
四、	答江苏武进省立第五中学学生 戚允中问	(82)
五、	答广东陆丰曾、陆安问	(83)
六、	答会通学社学生翁涵伯问	(85)
七、	答学生陈澄甲问	(86)
八、	答北京高等师范学校学生张祥问	(90)
九、	答学生滕骥问	(90)
十、	答广东河南育才书社杜渐问	(93)
十一、	答北京高等师范学校学生问	(94)
十二、	答北京大学师生问	(99)

第四篇 因是子静坐法卫生实验谈 (选录) (101)

一、	止观法门	(101)
----	------	---------

〔一〕止	(101)
(一) 系缘止	(101)
(二) 制心止	(102)
(三) 体真止	(102)
〔二〕观	(103)
(一) 空 观	(103)
(二) 假 观	(103)
(三) 中 观	(103)
二、六妙法门	(104)
(一) 数	(104)
(二) 随	(105)
(三) 止	(105)
(四) 观	(105)
(五) 还	(106)
(六) 净	(106)

第五篇 中国的呼吸习静坐养生法 (108)

开场白 (108)

- 一、 生命与呼吸 (109)
- 二、 疾病的来源 (110)
- 三、 疾病的预防 (111)
- 四、 静坐的方法 (111)
 - (一) 身体的姿势 (111)
 - (二) 精神的集中 (113)
- 五、 呼吸的练习 (115)

六、治病与防病的功效·····	(116)
七、动与静兼修·····	(116)
结束语·····	(117)

第六篇 谈谈气功治疗法····· (119)

一、气功疗法历史·····	(119)
(一) 古代养生法·····	(119)
(二) 气功之派别·····	(120)
二、气功的原理·····	(120)
(一) 身的方面·····	(120)
(二) 心的方面·····	(121)
三、呼吸的练习·····	(121)
四、气功的疗效和注意事项·····	(122)
五、我的经验·····	(124)

附 录····· (130)

一、冈田式静坐法(日本)·····	(130)
二、藤田式息心调和法(日本)·····	(133)
三、修习静坐法三年实验记(朱中起)·····	(137)
四、一年又半的静坐经验(卢怀道)·····	(140)
五、我静坐的经过和成效(蒋君毅)·····	(144)

第一篇

因是子静坐法



序 言

静坐法^①，即古之谓内功^②也。古者养生之术，本有内功、外功^③二者，医术之药饵针砭^④，治于已病^⑤，养生之内功、外功治于未病者也。静坐法自后世失其传，习外功者多椎鲁^⑥而无学；而内功又专为方士^⑦所用，附会^⑧阴阳、五行、坎离、铅汞^⑨诸说，其术遂涉于神秘，为缙绅^⑩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，皆吾人为知识所限，又不肯加以研究，人人神秘之，我亦神秘耳。

余幼年多病，弱冠^⑪以前即研究是术，庚子^⑫之岁乃实行之，以迄于今，未常间断，盖十八年矣，不特病疾竟瘳^⑬，而精神日益健康；久欲以科学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^⑭、藤田灵斋^⑮均倡导静坐法，其徒皆有数万人，所著《冈田式静坐法》^⑯和《藤田式息心调和法》^⑰之身心强健秘诀二书，风行一时，重版皆数十次，余取而读之，则慨然曰：“是我国固有之术也。冈田、藤田之书，平实说理，不为神秘之谈耳。惟其说能本乎科学、哲

学，乃导于吾国古书所云，余乃不能自己矣。”察吾国民间习尚，凡一切学术，以及百工技艺，苟有超绝恒理^①者，往往自视为秘法，私诸一己，不肯示人以供共同研究，自古至今，卓绝之艺术，坐而不传者，盖亦夥^②矣。东邻之民则不然，凡得一术，必共同研究之，其结果远胜于我，我国且转而取法之矣。如吾国之外功，其粗者为“八段锦”^③，精者为拳艺，然以自秘之故，不肯公开研究，卒至习者无学，学者又莫之能习。迨明季^④有陈元斌者，流亡至日本，以摔跤之术传福野七郎与左卫门等，彼国人起而研究之，至今蔚为“柔术”^⑤。我国之拳术如故也。内功粗者可以祛病，精者乃可成道^⑥。然亦以自秘之故，不肯共同研究。彼国人自大学讲师、学生等人，老幼男女起而学静坐法，且学校列为课程，大学生有联合组织静坐会者。嘻！何其盛欤！而我国人则何如也夫？因自秘之故，濒于失传，亦可叹矣。

余之著是书，一扫向者怪异之谈，而以心理、生理之学解说之。凡书中之言，皆实验所得，于“正呼吸法”亦兼采冈田之说，至于精之成道，则避而不言，以余尚未深造，不敢以空言欺人也。吾国之风气至今浮动甚矣，一事当前，多不能体察其理，为盲从，为被动，一叶蔽目^⑦，有初鲜终，风气如此，国几不国也。以静坐之术效之，期诸为扁鹊^⑧之良药欤！吾将以是书卜之也^⑨。

民国三年（1914年）冬月因是子^⑩

注 释

①静坐法：是中国古老而流行最广的一种养生法。它是

采静坐（或卧）的姿势进行调神、调息（逆呼吸），练功到深湛后，就能在腹内自然发生震动，形成大小周天，健全神经功能、促进血液循环、使肠胃蠕动帮助消化、加强新陈代谢等作用，以达到健身、祛病、长寿的目的。

②内功：古代的养生术（近称气功），由于练功的方法不同，种类很多。但从练功的表现形式来区别，可划分为动式和静式两大类。一般称静功为内功；动功为外功。内功是采取固定不变的姿势，如静坐、静卧、静站（站桩）进行练气、练神，主要是练人体内的真气（也称元气），达到“练精化气，练气化神，练神还虚”。它的作用有三点：

（1）动力作用：内功是外静内动之功，它可推动内脏揉摩，气血运行，津液输布，能活血化瘀，治病防病。

（2）气化作用：纳入大自然的氧气，吐出体内不需要的碳气，使津、气、血相互化合，充实人体营养，补足消耗，强健身体。

（3）健脑作用：练内功的主要目的在调整和加强中枢神经的功能，使高级神经（大脑皮质）活动的兴奋和抑制两大功能完全正常，以提高大脑对机体各部分的领导指挥能力，从而健身防病。

内功的流派很多，如“因是子静坐法”、“内养功”、“强壮功”、“站桩功”、“意气功”等都属内功。

③外功：即动功，它是采取呼吸配合肢体运动的一种功法。特点是有动有静，动中有静，使意、气、力三结合，做到以意领气，以气运力，可使大脑安静，气血流通，关节灵活，肌肉坚实，骨骼增强，全身都得到锻炼，如“太极拳”、“八段锦”、“鹤翔桩”、“五禽戏”等。

④药饵针砭：药饵指药品和药膳；针砭是古代治病的石头针，使用方法已失传。

⑤已病：指已经生病的人。

⑥椎鲁：愚钝。

⑦方士：我国古代讲神仙方术的人。俗称“道士”。

⑧附会：故意捏造，把没有的事情说成有，把没有关系的事物说成有关系等。

⑨阴阳：最初的意义，是指日光的背向，向日为阳，背日为阴，历来引申为气候的寒暖。古代思想家看到宇宙间的一切现象都有正反两个方面，就用阴阳这个概念来解释自然界两种对立和相互消长的物质变化。《老子》说：“万物负阴而抱阳”。《易传》说：“一阴一阳谓之道”。把阴阳交替看作宇宙的根本规律。后来阴阳学说普遍用于医学、武术、哲学、宗教等部门，有的还带上了神秘的色彩。

五行：指金、木、水、火、土五种物质。我国古代思想家企图用这五种物质来说明世界万物的起源。中医用五行来说明生理病理上的现象。武术也用五行、八卦来作为拳术的理论根据。如张三丰著《太极拳论》说：“长拳者，如长江大海，滔滔不绝也。十三势者，棚、捋、挤、按；采、捩、时、靠，此八卦也。进步、退步、左顾、右盼、中定，此五行也”。

坎离：指“八卦”。《易传》创造的“八卦”，其中有坎(☵)和离(☲)两卦。

铅汞：指“炼丹”。铅和汞均属金属元素。中国古代道家以金石在炉中烧炼成“丹”，给人吃后可以长生不老，完全是邪说怪论。

⑩缙绅：缙绅，古代称有官职的人。

⑪弱冠：古代男子二十岁行冠礼，因为没有达到壮年，故称弱冠。

⑫庚子：年号，天干的第七位。指光绪二十六年，即1900年。

⑬竟瘳：瘳(chōu抽)病愈。竟瘳，病疾完全治好了。

⑭冈田虎二郎：是日本明治时期创静坐法的养生家，著有《冈田式静坐法》一书（据说他强调口传，此书为后来弟子所整理）。

⑮藤田灵斋：是日本明治时期创静坐法的养生家，与冈田齐名，他的功法不同于冈田，著有《藤田式息心调和法》一书。

⑯《冈田式静坐法》：是日本养生家冈田虎二郎弟子所整理编写的书。详细内容见本书附录一。

⑰《藤田式息心调和法》：是日本养生家藤田灵斋所著的书。详细内容见本书附录二。

⑱恒理：平常的道理。

⑲夥矣：夥(huǒ夥)。很多。

⑳东邻：指日本

㉑“八段锦”：是我国具有悠久历史的一种健身体操。南宋初年文学家曾慥编著《道枢》二十四卷和灵剑子的《子午引导记》都有记载。清代光绪初，有无名氏改编为：一、两手托天理三焦；二、左右开弓似射雕；三、调理脾胃须单举；四、五劳七伤向后瞧；五、摇头摆尾去心火；六、背后七颠百病消；七、攒拳怒目增气力；八、两手攀足固肾腰（见梁世昌《易筋经图说》附录）。现在又分为站式和坐式