

健康不老养生宝典



因是子 健康养生经



蒋维乔 著

中国长安出版社

健康不老养生宝典

因是子



YINSHIZI 蒋维乔 著

健康养生经

JIANKANG YANGSHENGJING

中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

因是子健康养生经/蒋维乔著. —北京:中国长安出版社,
2010.2

ISBN 978-7-5107-0138-2

I. ①因… II. ①蒋… III. ①养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 013459 号

上架建议:心灵读物/健康读物

因是子健康养生经

蒋维乔 著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919 65270433

印刷:三河市国英印务有限公司

开本:640mm×960mm 1/16

印张:14.5

字数:130 千字

版本:2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5107-0138-2

定价:28.00 元



《因是子静坐养生法》，常州蒋维乔著。前年著正篇，多依道教。今著续篇，纯依佛教。若有愿习静坐者，可阅此书。又，若有被人诱惑误入歧路者，宜速劝其阅此书以纠正之。

——弘一法师李叔同（现代著名高僧）

我在上海很得意的一件事，也是终生受益的事，现在可以直接说了，就是我学了气功。因为跟蒋先生学习气功，我在身体和心理两个方面都得到了习练，确实是受用无穷。

——沈昌文（著名出版家、前三联书店总经理）

自十四岁起，我学“因是子静坐法”，我早上会沐浴和静坐，然后散步，晚上九时必宽衣就寝。我的饮食起居都很随便，中餐西餐、南国北土我都能适应。

——饶宗颐（国学大师 与季羨林并称“南饶北季”）

蒋维乔先生便是有志于用科学说明静坐，同时破除迷信的一个代表人物。他所著的《因是子静坐养生法》通行一时。

——章乃器（近代民主人士、养生家）

《因是子静坐养生法》轰动全国，包括北京大学在内的不少学校都将该静坐法列入课程，并设有静坐会等组织，可谓极一时之盛。练习者以知识分子者居多，教育家杨昌济就曾在长沙第一师范学校向学生讲授静坐要诀。当年毛主席在这所学校学习时，就坚持静坐深呼吸，为其革命生涯打下坚实的体魄。

——沈澎农（南京中医药大学教授、博士生导师）

蒋维乔在《因是子静坐养生法》中，运用通俗的语言和科学方法对静坐养生法进行了较系统的阐释，对养生文化的普及起了很大的推动作用。此书刊行后，传习静坐法的人与日俱增，遍及全国及南洋各地。

——中央电视台国际频道《中华养生史纲》节目

蒋维乔居士起初因病修炼道家功法，获得显效，又进一步





研究和修习佛教的天台止观法门，颇有心得。因此该书事理兼备，通俗易懂，颇受好评，在全国影响很广，多次再版，对近代佛教“气功”的推广做出了一定的贡献。

——尚止（载于法音杂志《佛教气功参考书概观》）

对初学者而言，修禅典籍莫过于民国年间蒋维乔先生所著《因是子静坐养生法》，其中不但有详细的修性修心术，更有详尽的入禅方法和作者的亲身体验。可谓熟读《因是子静坐养生法》即可登堂入室，入于佛家养生长寿之门。

——任修瑾《佛教养生之道》

蒋维乔居士多年精修禅观，其《因是子静坐养生法》等书，开以气功养生渠道推广佛法的先河。

——《居士学佛 100 问》

《因是子静坐养生法》是由气功老前辈蒋维乔 1914 年写成的，至今已有九十年了。中国几十年相传的呼吸习静养生法，对于防病治病有良好效果，我们应该把它发掘出来，为人民造福。

——周颂南（中国气功科学研究会特约会员）

自幼多病，身体消瘦，到十五六岁时病象更多，怔忡、心悸，记得十七岁那年的春天，每年午后身体发热，到第二天早晨热退。常请医生吃药治疗，然一点效验也没有。偶购一本《因是子静坐养生法》，照书中所讲方法进行静坐，果然有效，身体逐渐康健。

——明一子（《明一子内丹功》作者）

在近百年气功养生的发展中，最值得注意的是本世纪初叶在我国知识界兴起的静坐养生热潮，出现了讲静坐的专著若干种，其中最杰出的当推蒋维乔的《因是子静坐养生法》。

——《中医临证医学的发展》

上世纪 20 年代，蒋维乔专门组织了一些研究静功的团体，

面授或函授静坐法。练习者以知识分子和大中学校从学者居多，如湖南著名教育家杨昌济在长沙第一师范学校常向学生讲授静坐要诀；蔡和森、毛泽东等也都曾习过静坐，毛泽东年轻时写有“自信人生两百年，会当击水三千里”的诗句，据说就是信了这位气功师（蒋维乔）的“废朝食、可以两百岁”的理论。

——蒲昭和

蒋老先生的亲历，总结而成，破除了以前的迷信，具有可操作性。很好。每日打坐前，读此书，就像听蒋老先生娓娓道来其静坐的故事和经历一样。

——豆瓣网读者 fly_higher

静坐，还能有改变如此大的功效：让经络通畅，让身体健康。真的很神奇！这样的书应当重点关注，毕竟健康才是最重要的。

——卓越网读者 地丁儿

蒋虽早期致力于教育事业，但使他名气彰显的却是他大力推广“静坐法”（静坐气功），由此使他成为近代著名的气功专家之一。在我国近代气功史上，蒋维乔无论是理论上还是实践上都是很有贡献的人，在国内外均享有很高的声誉。

——卓越网读者 海角

现代社会步伐太快，人们也多倾向于健身房中的快节奏运动方式，往往却只锻炼了皮肉，心理仍是压力难释，心结重重。如果国人都能重视我们这一传统而神效的健身方式——静坐，社会上定会少去很多问题男女，而过劳死、三高症等文明疾病又何须担心呢？

——当当网读者 gzsophiewang

静坐养生，可以性命双修，方法不复杂，成本不高，实在是老百姓应该好好运用的方法。极力推荐大家读此书，照此练，循此道，得此果。

——当当网读者 liaowenshan





刚刚得到，还未详看，就在凤凰网的佛教书介绍中看到这本书，真是欢喜，特别是看到很多学佛的大德高僧都推荐这本书，感觉得之有幸，简单看了一下，也很是喜欢。

——当当网读者 shenyang2607

因是子先生的著作平实近理，一扫疑团，是近代难得的修炼指南。倘若于每日闲暇之时都能依法静心安坐，不计得失，认得自己心中的一点真趣，并时常体会静中所得，苟能如此，身心安泰，百病祛除，只是其小验耳。

——当当网读者 blackquester

我大概是在九几年的时候，无意中在一个书店看到一本蓝色封面的很薄的《因是子静坐养生法》，好像是浙江的一个寺庙捐印的，这本书现在还在我的书堆里。我当时看见其方法朴实，也没有太多神怪忽悠之处，就照着练习了好长一段时间，健身效果明显，肺容量明显增加，很少生病，即便冬天静坐穿的很单薄，身上额头上也汗津津的，浑身舒坦，真是神清气爽的感觉。

——江南易林

在午休时间忙里偷闲去了一趟“图书大厦”。这一去收获可大了，发现了一本绝好的实修静坐指导教材。那就是堪称“风靡全国百年，经典再版超过30次，养生保健的至善之书”——《因是子静坐养生法》。小舟感恩道缘，匆忙中竟能在茫茫书海中发现2009年10月刚刚重新再版的此书，当即请回。晚上回来，初略浏览一遍，受益匪浅。速速推荐给大家！

——小舟

因是子答读者问

一、浙江省立第一师范学校学生杨贤江问	003
二、答南通省立第七中学学生廖金源问	008
三、答北京大学学生王照问	009
四、答江苏武进省立第五中学学生戚允中问	011
五、答广东陆丰曾陆安问	012
六、答会通学社学生翁涵伯问	014
七、答学生陈澄甲问	015
八、答北京高等师范学校学生张祥问	019
九、答学生滕骧问	020
十、答广东河南育才书社杜渐问	023
十一、答北京高等师范学校学生问	024
十二、答北京大学师生问	030

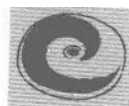
谈谈气功疗法

第一章 气功疗法历史	035
第二章 气功的原理	037
第三章 呼吸的练习	039
第四章 气功的疗效和注意事项	041
第五章 我的经验	044



健康不老废止朝食论

053	自叙
056	绪论 健康不老之基础
062	第一章 废止朝食二食主义之根据
063	第二章 过食与健康长寿
066	第三章 多食主义与不老长寿
071	第四章 二食主义与少食主义
077	第五章 二食主义与废止朝食主义二食主义
081	第六章 废止朝食二食主义与早寝早起
083	第七章 废止朝食二食主义副次之利益
088	第八章 废止朝食二食主义与疾病
094	第九章 废止朝食二食主义与年龄职业
097	第十章 对于废止朝食二食主义之疑问及疑惧
101	第十一章 废止朝食二食主义之实行事项
106	第十二章 断食疗法
110	第十三章 废止朝食二食主义与国民经济
114	第十四章 实验谈
118	附录:正呼吸腹力增进法



附编

135	静坐法精义
212	冈田式静坐法
216	藤田式息心调和法
221	代跋:我和因是子老前辈的因缘 (沈昌文)

1



因是子答读者问

自民国三年（1914年），《因是子静坐养生法》一书出版后，传习者日多，通信质疑者络绎不绝。兹将历年所积问答，选录于下：

一、浙江省立第一师范学校学生杨贤江问

我今年二十三岁，两年前倾向厌世思想，懊丧无聊，忧愁寡趣，此人生问题，至今犹觉惴惴，不知我国青年同患此病者有几多人也。去年得读先生静坐法，恍然大悟，知烦恼懊丧，实大背人生乐趣，吾人当做之事，前途无限，何可自暴自弃，不尽本职。而静坐即可专心一志，增长精神。故于去年九月起，即实行之，已练功十月，不敢自信，特来请教，有所质疑，请予明示。

问：在学校内静坐，若无适当场所，只能在寝室床上作为静坐处，折毯作垫，为了不使同学窥见，只





有垂帐而坐，以至空气不甚流通，不知有无妨碍静坐？

答：能在空气流通处静坐固好，若不可得优越环境亦属无妨。我从前初习静坐时，不知甚么是空气，曾紧闭窗户静坐也。

问：书中说初次练习呼吸，胸部应觉有开有缩，横膈膜当上下动作，但我均无此感觉，究竟呼吸能否收效，先生可否教益于我？

答：不习惯正呼吸者，初次练习，胸中必觉室塞，横膈膜亦不能上下动作。自觉之法，以能集力于下腹，为收效之证，又静坐功候深者，其胸腹交界处，外皮之皱纹必深凹，呼气时下腹凸出，脐孔必向上，此即横膈膜上下动作之证。

问：我未静坐前，久久练习深呼吸，气力亦能下注于腹部，但初不自觉，是否已在无形中收效？

答：以深呼吸之练习为基础，很有效，甚好。

问：静坐日久，腹内震动，发生热力，我尚无此现象，但身体左右摇摆，在静坐数日后即出现，不知是何原因？

答：摇摆即有效之证。静坐之成效，不必定须震动，功夫到后，发生热力，震动现象自然会出现，但非短时可至。

问：先生静坐，是否每次都有热力循环于全身？

答：完全是如此。

问：静坐前我解衣宽带，但冬季寒冷解衣甚觉不

便，静坐后，早晨到户外散步，夜间即入睡，未知合理否？

答：如此亦可，冬季裹衣而坐，血液不能畅流，宜改正之。我常全部解衣，披于身上，另以被盖裹住下体，则甚安适，并不受拘束。

问：静坐前后可否从事劳动？

答：从事劳动并无妨碍，但不可暴躁。在劳动之后静坐，必须先行缓步舒气，然后入坐，坐毕徐徐张眼，舒放手足。

问：静坐时眼是否可以打开？

答：眼闭则心静。但在夜间静坐，因白天劳累思睡，则应微开两眼，免致昏睡。总之静坐以闭眼用内视法为最佳。

问：欲心境明澈，毫无渣滓，非初学者所能达到，先生是否已达此境？

答：此境不易达到，吾人之头脑，千头万绪，甚为复杂，念念相续，没有间断，况现在日间事繁，休息后妄念更多。我静坐后，有时能有一分钟的短暂时间毫无思念，久之思念复起。唯有一法，当妄念起时，应看清其来源，不使甲观念联于乙观念，再联到丙观念，如此妄念即空。我在庚子年间，舍弃百事，一意静坐，时间坐到二三小时，曾有数次，能做到十余分钟全无念头。

问：我认为妄念之起，多因心性欠涵养所致，道





德高尚者，不难臻此。且多思亦成为一种惯性作用，因终日营营不息，无片刻休息，按力学上惯性之例，自难骤然阻止，未知先生以为如何？

答：以生理心理而言，观念终无息止之理，但可存正念除邪念耳。人身各部运动不息，如血脉运行日夜不停，大脑在夜间虽进入休息，但有小部脑神经仍在兴奋，于是有梦。至于日间，更不待言，有如舞台，演员出入，热闹非常。吾人如观剧者，有头有绪，不使混淆就好。日本近来提倡静坐者有两派，冈田虎二郎与藤田灵斋是也。各有门徒数万人，十分兴盛。其论观念作用，二者各有不同，冈田派以无念为尚，念来则扫除之，近于佛家之坐禅；藤田派则先持一种公案，专意守之，使其他杂念不能再生，近于佛教之念语，但其扫除妄念之法则相同也。

问：我静坐时间，每次不过三十分钟，先生以为可否？

答：初学静坐时间长短不必勉强，我平时静坐时间，是在上午五时起坐两小时，晚上自九时起坐一小时，星期日坐三小时。

问：我认为静坐与运动应当平行，静坐可得心之和平，运动可得身之健壮，未知当否？我在未习静坐前，一周中必有五次早晨练徒手操，两次练习徒步行走，今改习静坐，手足之运动不畅，须伸手弄足，方觉舒适也。

答：如此最好，我在商务编译所工作，下午四时以后常喜打网球，但同事多为中年或老人，不喜运动，每以无同伴为难事。但吾人能精神主宰肉体，务精神运动者，收效更大。专务肉体运动者，收效未必完善。若既不识精神之伟大作用，而又不运动身体，势必更难补救。如精神运动十分完全，即是肉体运动稍有欠缺，亦无妨也。我去年到湖南考察教育，各校多邀我演说，我多用静坐法为讲题。因我所见一些用功学生多不喜运动，卒业时成为病夫，甚至夭折。特别是师范学生好静不好动，宜以精神运动诱导之。

问：对初学静坐者，先生有何见教？

答：我反对保守自私之人，凡我所知者，均毫无保留地告知别人，我所著之书，已倾筐倒篋，全部公诸于世，本应早日发行，由于日本近来出版此类书籍甚多，促成我写作《因是子静坐养生法》一书，出版问世后，幸得多数人之欢迎，堪以自慰也，初学者可按书中所告方法练习，但于静坐后，可用左右手掌搓热热，交互抚摩头、颈、胸、腹、背、四肢，遍摩全身，以助血液流行，凡缺少肉体运动者，此可代之也。

问：现在学习静坐者多否？

答：学静坐之人甚多，大多数人都是因病而学，但无恒心者多不见效。师范学生向我问道者，你是第一人。





二、答南通省立第七中学学生廖金源问

问：我身体虚弱，入学校后虽勉为运动，实非爱好，久欲从事内心修养，又苦于无师指导，去年五月，购得先生所著《因是子静坐养生法》一书，读之甚乐，乃决心学习，但苦于学校环境，既无静室，又缺乏时间，只能于夜间在床上略坐而已，并且时作时息，缺乏恒心。去岁秋，于学生杂志中读先生与浙江师范学生杨贤江谈话，我高兴起来说：“天涯有知己矣！”于是乃继续练习静坐法。夫静坐之道，有远功无近功，我练功才五月，自无成效可言。学校规定晚上九时就寝，我九时半即入坐，我能作双盘膝，并无痛苦，但只坐一刻钟即止，因恐有妨睡眠也。我采取正呼吸法，即冈田式吸气法，吸气时，气可充满胸间，合乎生理而仍可集力于下腹故也，坐时杂念未能屏除，幸尚无恶念耳。坐久，自觉胸部，腰部均气力充塞，是时即不能延长再坐，不知何故？最可喜者，我患疝气病，现用静坐法已收到功效。先生所言热力，固不想一时得到，但日间繁忙，但夜间入坐，能定神养气，受益匪浅。特请先生指教，感激无涯。

答：手书论静坐之经历甚详，吾道不孤，甚为可喜。凡世界之真理，不论中外，必遭不知省之反对，然反对者决不足怪，真理本来易明，苟能明之，则先