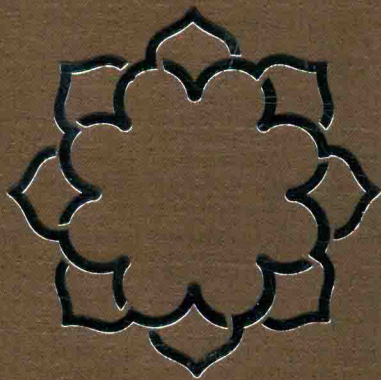


思想者
THINKER

因是子静坐法



蒋维乔
著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

因是子静坐法

蒋维乔 著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

因是子静坐法 / 蒋维乔著 ; 简宁整理. — 北京 : 新世界出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5104-5808-8

I. ①因… II. ①蒋… ②简… III. ①静功—中国
IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第114699号

因是子静坐法

作者: 蒋维乔 著 简宁 整理

责任编辑: 余守斌 赵政德

版式设计: 魏芳芳

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 三河市骏杰印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 880mm × 1230mm 1/32

字数: 106千字 印张: 6.625

版次: 2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-5808-8

定价: 28.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



记录时代的精神印记

001	第一部分
	因是子静坐法
002	原 序
005	第一章 生命与呼吸
007	第二章 疾病的来源
008	第三章 疾病的预防
009	第四章 静坐的方法
018	第五章 原理篇
026	第六章 方法篇
039	第七章 经验篇
049	第八章 动与静应兼修
050	第九章 结尾语

051	第二部分
	因是子静坐法续编
052	第一章 静坐前后之调和功夫
058	第二章 正修止观功夫
072	第三章 善根发现
075	第四章 觉知魔事
077	第五章 治病
081	第六章 证果
084	附 录 佛学大要
095	第三部分
	因是子静坐卫生实验谈
096	第一章 绪 言
098	第二章 静坐的原理
100	第三章 静坐与生理的关系
109	第四章 静坐的方法
115	第五章 止观法门
119	第六章 六妙法门
123	第七章 我的经验
133	第八章 晚年时代

138	第九章 结 语
140	附录1 一年又半的静坐经验
148	附录2 修习静坐法三年实验记
153	附录3 我静坐的经过和成效

167 **第四部分**

167 **附编：静坐要诀**

168	序
169	第一章 辨志篇
172	第二章 豫行篇
176	第三章 修证篇
187	第四章 调息篇
197	第五章 遣欲篇
201	第五章 广爱篇
205	后 记

第一部分
因是子静坐法



原序

静坐法，即古之所谓内功也。古者养生之术，本有外功内功二者。医术之药饵针砭，治于已病；养生之外功内功，治于未病者也。自后世失其传，习外功者多椎鲁而无学；而内功又专为方士所用，附会阴阳五行坎离铅汞诸说，其术遂涉于神秘，为缙绅先生所不道。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，皆吾人为智识所限，又不肯加以研究，人人神秘之，我亦神秘之耳。余自幼多病，屡濒于死，弱冠以前，即研究是术。庚子之岁，乃实行之。以迄于今，未尝间断。盖十八年矣。不特痼疾竟瘳，而精神日益健康。久欲以科学之方法，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、藤田灵斋，均倡导静坐法，其徒皆有数万人。冈田之徒，盖冈田式静坐法；藤田自著《息心调和法》、《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：“是吾国固有之术也。冈田藤田之书，平实说理，不为神秘之谈耳。惟其说能本乎科哲诸学，乃异于吾国古书所云。余于是乃不能自己矣。”间尝默察吾国民之根性；凡一切学术，以及百工技艺，苟有超绝恒蹊者，往往自视为秘法，私诸一己，不肯示人，以为共同研究。自古至今，卓绝之艺术，坐是而不传者，盖亦多矣。东邻之民则不然，得吾一术，必共同研究之。其结果且远胜于我，我方且转而取法之矣。如吾国之外功，其粗者为八段锦，精者为拳艺。然以自秘之故，不肯共同研究，卒至习者无学，学者又莫之能习。迨明季有陈元赞其人者，流亡至日本；以是术传福野七郎左卫门等。彼国人起而研究之，至今蔚成柔术。而我国之拳艺如故也。内功，其粗者为可祛病，精者乃可成道。然亦以自秘之故，不肯共同研究，卒至流为怪诞，趋入异端。今日本人得其术，加以研究，创为静坐法。彼国人自大学讲师、学生军人、老幼男妇，多起而效法之。且学校有以之加入课程；大学学生，更有联合为静坐会者。嘻！何其盛欤！而我国人则何如也。夫非以自秘之故而失

其传耶！亦可慨矣。余之为是书，一扫向者怪异之谈，而以心理的生理的说明之。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，则屏而不言。以余尚未深造，不敢以空言欺人也。抑吾国之民性，至今日浮动甚矣；一书当前，多不能体察其理，为盲从，为被动；一巷之市，有初鲜终；民性如此，国几不国矣。以静坐之术救之，其诸为扁卢之良药欤！吾将以是书卜之也。

一九一七年冬月

因是子识

第一章

生命与呼吸

凡是一个人，从呱呱坠地开始，就必须呼吸，可见有生命就有呼吸，有呼吸也有生命，这两者的关系，正像形影不能分离一样。

掌握呼吸的主要器官是肺，肺部能够一张一缩，缩的时候，把身体内的浊气（二氧化碳）从鼻孔里呼出来；张的时候，把空气（氧气）从鼻孔里吸进去，这个一呼一吸，叫做鼻息。这种呼吸，生理学上称它为外呼吸。它是从空气中摄取氧气给予血液，同时把血液中的二氧化碳放出于空气中，在肺里面完成气体的交换。

另外，人体内的血液循环，从心脏发动，由动脉管将动脉血（红血）输出，把从肺里吸收来的氧气，运送到身体的每一

个角落，分配给全身的各部分组织；又接受各部分组织所释放出来的二氧化碳，成为静脉血（紫血），由静脉管输回心脏，再由肺动脉输送到肺部，释出二氧化碳，吸收氧气，成为动脉血，由肺静脉输回心脏，如此周而复始，称为血液循环。生理学上把人体各组织细胞之间的气体交换，称为内呼吸。因此呼吸的主要功能，即在于保证身体内氧的供给，并排出过多的二氧化碳。

人体里面这种微妙的、有条不紊的呼吸运动，必须很多器官的协调活动才能实现，而其中特别重要的，是高级神经中枢和呼吸中枢的调节作用。

呼吸对人们生命的关系如此密切，道理也十分明确，然而一般人只以为维持生命最需要的是饮食，不饮不食，就要饥渴，甚至死亡。殊不知呼吸比饮食更加迫切；人们若断了饮食，可挨到几天，若一旦闭塞口鼻，断绝了呼吸，只要几分钟就要死的；这就是呼吸比饮食更迫切的证据。但是，由于人们要得饮食必须用金钱去买，要得金钱，必须靠劳力去换，至于空气，可任意在大自然中随时取得，不费一些劳力和金钱，所以相对的只知饮食的需求，而忘却呼吸的重要了。

第二章

疾病的来源

人生在世，不论老的、少的、男的、女的，任何人都可能遭到疾病。疾病有内伤外感两种来源：内伤是脏腑不调和，或者局部有损害；外感是气候的变化，或受寒，或受暑；然不论内伤和外感，总不免要影响血液的正常运行、影响内外呼吸的气体交换，所以就容易生病。

应该说明，疾病的来源当然不能简单地用内伤外感来概括一切，即便是内伤外感，也还应该注意其他因素。总之，如果能在平常时候小心预防，比病起以后去求医治疗，好得多了。

第三章

疾病的预防

中国自古相传的呼吸习静养生法，在增进健康、预防疾病方面，却有它独到之处，它的微妙，也就是针对呼吸着手。

人们一般的运动不外四种。一种叫做“行”：就是下肢的行动；一种叫做“住”：就是立定在那里；一种叫做“坐”：就是依靠坐位固定肌肉；一种叫做“卧”：只是全身肌肉松弛。但是练习呼吸以坐的时候最相宜，因为行时立时，身体和精神不容易安定，卧时身体和精神又易入于昏昧，只有坐时可以安静，所以通常称之为“静坐”。这种静坐在中国流传下来有几千年，最大目的，就是使血行保持正常，无病时候，可以防病，有病时候，可以治病；只要有耐心，每天不断地练习，就能获得很大的效果。

第四章

静坐的方法

身体的姿势

一、两脚的安放

双盘膝：少年筋骨柔软，可用此法，就是把左脚小腿架在右股上面，使左脚掌和右股略齐，再把右脚小腿牵上，架在左股上面；这时候两脚掌向上，两股交叉，好像三角形，这叫做“双盘膝”，它的好处是：两



膝盖必定紧贴坐垫上，坐的姿势自然端正，不会向前后左右歪斜。但这种双盘膝姿势，不容易学，中年以上的人，学起来更难，不必勉强。



单盘膝：坐时把左脚小腿，架在右股上面，右脚放在左股下就得了。这比双盘膝容易得多。它的缺点，是左膝盖不能够紧贴坐垫，入坐稍久，身体要向左边歪斜；只要你自己觉得歪斜，慢慢改正，也没有妨碍的。

下盘法：倘若老年的人，连单盘也做不到，那就把两小腿向下面盘，也可以的。不过两膝盖都落了空，更容易歪斜，应随时注意改正。

平坐法：还有两腿有毛病的人，连向下盘也做不到，那就把两脚垂下平坐也可。

