

静坐养生的第一本书

静坐养生法

蒋维乔 著

中国长安出版社

静坐养生的第一本书

因是子静坐养生法

YINSHIZI
JINGZUO YANGSHENGFA

秘传千年的养生大法

静坐气功是我国固有的养生术，是一门既古老又科学的身心灵修炼方法。自古以来，中国人一直以静坐为涵养道德和保养身体的秘法。特别是佛教传入中国之后，打坐更成为儒释道所有修行者的必备功课。但是，因为沿袭几千年来的秘不示人的陋习，导致知之者甚少，几近失传。众多通俗小说的夸张描述，更使得大众对静坐的认识充满了迷信色彩。

蒋维乔先生为求破除迷信，广利众生，决心公开推广真正的静坐养生秘法。本书是他几十年亲身经验的总结，首次客观地说明传统功法的科学原理，不讲怪力乱神，只讲实证养生，简单明了、便于掌握，“一扫向者怪异之谈，而以心理、生理的说明之”，读者若能按照书中所述如实修炼，定能受益一生。

《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 现代高僧

在无书可资遵循的时候，比较普遍为人所乐道的，便是蒋维乔先生所著的《因是子静坐法》，多少人如法炮制去学静坐，多少人想使自身上发生气脉感受，做到和他一样。《因是子静坐法》是他学习“静坐”的反应实录，可以贡献给大家做参考。

——南怀瑾 传统文化学者

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，晚上九时必更衣就寝。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

我这次在上海很得意的一件事，也是终生受益的事，现在可以直说了，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

建议上架：健康养生·传统文化

ISBN 978-7-5107-0068-0



9 787510 700680 >

定价：28.00元

静坐养生的第一本书

因是子



YINSHIZI 蒋维乔著

JINGZUO YANGSHENGFA

静坐养生法



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

因是子静坐养生法/蒋维乔著.-北京:中国长安出版社,
2009.9

ISBN 978-7-5107-0088-0

I.因… II.蒋… III.静功-中国 IV.R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第159931号

上架建议:社科类-心灵读物/健康读物

因是子静坐养生法

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

字数:120千字

版本:2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5107-0088-0

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 现代高僧

在无书可资遵循的时候，比较普遍为人所乐道的，便是蒋维乔先生所著的《因是子静坐养生法》。《因是子静坐养生法》是他学习“静坐”的反应实录，可以贡献给大家做参考。

——南怀瑾 传统文化学者

我这次在上海很得意的一件事，也是终生受益的事，现在可以直说了，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 著名出版人、前三联书店总经理

自十四岁起，我学“因是子静坐养生法”，我早上会沐浴和静坐，然后散步，晚上九时必须宽衣就寝。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

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》曾经是通行一时的。

——章乃器 近代民主人士、养生家

从民国初年开始，在知识分子阶层中，静坐法较为风行。上海蒋维乔的《因是子静坐养生法》是当时静坐法的代表作。之后，他又专心学佛，改习止观法，写成《因是子静坐养生法续编》。

——吕光荣 中医养生学专家





《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》

蒋维乔居士起初因病修炼道家功法，获得显效，又进一步研习佛教的天台止观法门，颇有心得。因此该书（即本书）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”的推广作出了一定的贡献。

——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。

——《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》



因是子静坐法



原序	003
生命与呼吸	006
疾病的来源	008
疾病的预防	009
静坐的方法	010
身体的姿势	010
精神的集中	014
呼吸的练习	016
治病与防病的功效	018
原理篇	019
人类之根本	019
全身之重心	020
静坐与生理的关系	021
静坐与心理的关系	023
重心即身心一致之根本	024
静字之真义	025
静坐中安定重心之现象	025
形骸之我与精神之我	026
方法篇	027
姿势	027
呼吸	033
静坐时腹内之震动	037

040	经验篇
040	幼年时代
040	青年时代
041	静坐之发端
041	静坐之继续
042	静坐之课程
043	初入手时之困难
043	第一次之震动
044	第二三次之震动
045	二十余年间之研究
047	静坐宜知忘字诀
048	静坐不可求速效
048	震动与成效无关系
049	静坐与睡眠之关系
049	静坐与食物之关系
051	动与静应兼修
052	结尾语



因是子静坐法续编

055	第一章 静坐前后之调和工夫
055	第一节 调饮食
056	第二节 调睡眠
056	第三节 调伏三毒
057	第四节 调身
059	第五节 调息
060	第六节 调心
062	第二章 正修止观工夫
062	第一节 修止
065	第二节 修观
067	第三节 止观双修

第四节 随时对境修止观	069
第五节 念佛止观	074
第三章 善根发现	076
第一节 息道善根发现	076
第二节 不净观善根发现	077
第三节 慈悲观善根发现	077
第四节 因缘观善根发现	077
第五节 念佛善根发现	078
第四章 觉知魔事	079
第五章 治病	081
第一节 察知病源	081
第二节 对治疾病	082
第六章 证果	085
第一节 声闻果	085
第二节 缘觉果	085
第三节 菩萨果	086
第四节 佛果	086
附录：佛学大要	088
一、三细相	090
二、六粗相	090
三、破我法二执	091
四、佛法十宗	093
五、理事圆融	095
六、会通性相	096

因是子静坐卫生实验谈



第一章 绪言	101
第二章 静坐的原理	103

103	第一节 静字的意义
104	第二节 身心的矛盾
106	第三章 静坐与生理的关系
106	第一节 神经
108	第二节 血液
110	第三节 呼吸
113	第四节 新陈代谢
115	第四章 静坐的方法
115	第一节 静坐前后的调和功夫
121	第五章 止观法门
125	第六章 六妙法门
129	第七章 我的经验
129	第一节 少年时代
131	第二节 中年时代
132	第三节 修习东密
132	第四节 生理上的大变化
139	第八章 晚年时代
139	第一节 修学藏密开顶法
143	第二节 修习藏密的大手印
144	第九章 结语
146	附录 1：一乍又半的静坐经验
146	一、缘起
147	二、经验
150	三、静坐与健康
152	四、静坐与疾病
155	附录 2：修习静坐法三年实验记
155	一、原来的情况
156	二、练功经过

三、总结	158
附录 3：我静坐的经过和成效	160
一、初步成效	160
二、进一步的功夫	162
三、总结	168

附编：静坐要诀

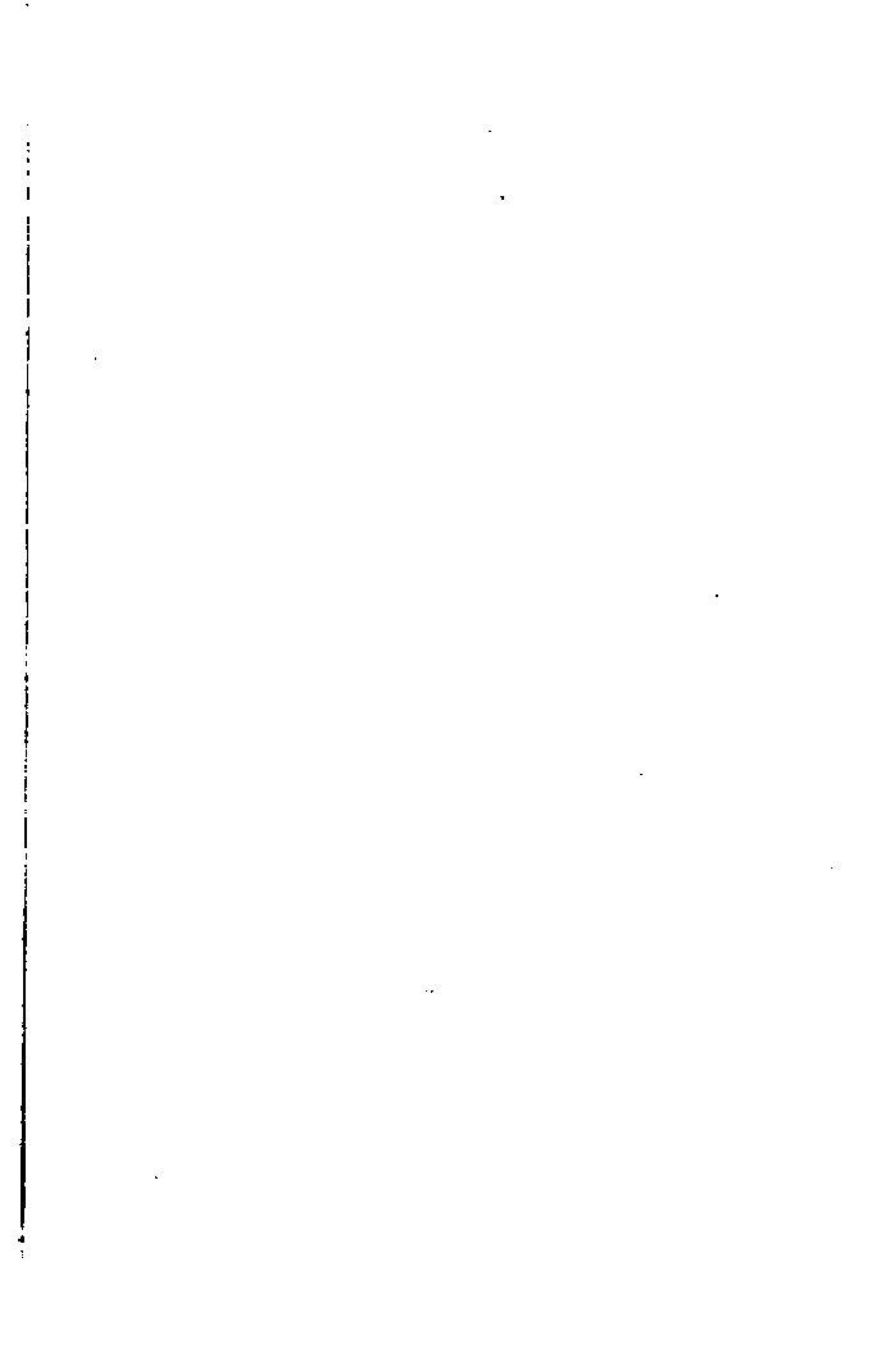


序	177
辨志篇	178
豫行篇	181
修证篇	185
调息篇	196
遣欲篇	206
广爱篇	210

1



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。惟其说能本乎科学诸学，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，以为公同研究。自古至今，卓绝之艺术，坐是而不传者，盖亦夥矣。东邻之民则不然，得吾一术，必公同研究之。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，不肯公同研究，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，不肯公同研究，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





◎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