

<<因是子静坐养生法>>

图书基本信息

书名：<<因是子静坐养生法>>

13位ISBN编号：9787510700880

10位ISBN编号：7510700884

出版时间：2009/10

出版时间：中国长安出版社

作者：蒋维乔

页数：212

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<因是子静坐养生法>>

### 前言

绪言 写这书的本意，是有鉴于我国上古一直传到如今的医疗预防法极有价值，不过遗下来的书籍，满纸是阴阳五行、坎离铅汞等代名词，叫学者没有方法去了解，理论又涉于神秘，所以不能广泛流传。

我本想写一册明白晓畅的书，公诸当世，然没有功夫，搁置多年。

到一九一四年（我那时四十二岁）看见日本流行的《冈田式静坐法》，他说这是他发明的，我乃不能再自迟回，于是写了一册《因是子静坐法》公世。

静坐两字，我国人老早用过，宋朝理学家，多用静坐功夫；明朝袁了凡有《静坐要诀》一书行于世，实在与“禅定”的意味相同。

不过静坐这两个字很为响亮，通俗易解，我也就取用这个名词。

人们本有四种威仪叫行、住、坐、卧，惟有坐的时候，全身安定，最容易下手，所以不论道家、佛家，都采用趺坐的方法；平卧时候，也可作这功夫。

功夫到极其纯熟，走路时，停住时，也能够动中取静，心不外驰，那是不容易的。

我的原书出版以后，销路极广，大约到一九一八年（我那时四十六岁），我又采取佛教天台宗的止观法，撰成《静坐法续编》公世。

两书不胫而驰，重版数十次，到如今又经过三十六年（我现年八十二岁）积了不少经验，证实了“奇经八脉”的通路，可以供医疗预防的参考。

这书从原理、方法、经验三方面加以说明，但比前两书丰富得多。

## <<因是子静坐养生法>>

### 内容概要

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，而以心理的、生理的说明之”，读者若能按照书中所述如实修炼，定能激发身体潜能、受益一生。

## <<因是子静坐养生法>>

### 作者简介

蒋维乔（1873～1958）字竹庄，别号因是子，江苏武进人。  
著名教育家、养生家。

蒋维乔先生早年致力于教育事业，曾任教育部秘书长、江苏省教育厅长、东南大学校长等职。  
后皈依谛闲大师，法名显觉，乃成为虔诚的佛教徒。  
后又亲随太虚大师学习因明学。  
新中国成立后，曾任江

<<因是子静坐养生法>>

书籍目录

因是子静坐法 原序 生命与呼吸 疾病的来源 疾病的预防 静坐的方法 身体的姿势  
 精神的集中 呼吸的练习 治病与防病的功效 原理篇 人类之根本 全身之重心  
 静坐与生理的关系 静坐与心理的关系 重心即身心一致之根本 静字之真义 静坐中安定  
 重心之现象 形骸之我与精神之我 方法篇 姿势 呼吸 静坐时腹内之震动 经验篇  
 幼年时代 青年时代 静坐之发端 静坐之继续 静坐之课程 初入手时之困难 第一  
 次之震动 第二三次之震动 二十余年间之研究 静坐宜知忘字诀 静坐不可求速效 震  
 动与成效无关系 静坐与睡眠之关系 静坐与食物之关系 动与静应兼修 结尾语因是子静  
 坐法续编 第一章 静坐前后之调和工夫 第一节 调饮食 第二节 调睡眠 第三节 调伏三毒  
 第四节 调身 第五节 调息 第六节 调心 第二章 正修止观工夫 第一节 修止 第二  
 节 修观 第三节 止观双修 第四节 随时对境修止观 第五节 念佛止观 第三章 善根发现  
 第一节 息道善根发现 第二节 不净观善根发现 第三节 慈悲观善根发现 第四节 因缘观  
 善根发现 第五节 念佛善根发现 第四章 觉知魔事 第五章 治病 一、察知病源 二、对治  
 疾病 第六章 证果 一、声闻果 二、缘觉果 三、菩萨果 四、佛果附录：佛学大要  
 一、三细相 二、六粗相 三、破我法二执 四、佛法十宗 五、理事圆融 六、会通性相因是子静  
 坐卫生实验谈 第一章 绪言 第二章 静坐的原理 第一节 静字的意义 第二节 身心的矛盾  
 第三章 静坐与生理的关系 第一节 神经 第二节 血液 第三节 呼吸 第四节 新陈代谢  
 第四章 静坐的方法 第一节 静坐前后的调和功夫 第五章 止观法门 第六章 六妙法门 第七章  
 我的经验 第一节 少年时代 第二节 中年时代 第三节 修习东密 第四节 生理上的大变化  
 第八章 晚年时代 ..... 第九章 结语附录1：一年又半的静坐经验附录2：修习静坐法三年实  
 验记附录3：我静坐的经过和成效附编：静坐要诀

## &lt;&lt;因是子静坐养生法&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第三部分第三章 静坐与生理的关系 第一节 神经 静坐能影响全部生理，外而五官四肢，内而五脏六腑，殆没有一处没有关系；然这里不是讲生理学，未便一一列举，只可就极有关系的神经、血液、呼吸、新陈代谢四种来说。

向来我们总是把身与心看作两样的东西。

自从生理学家巴甫洛夫发现，大脑皮层统辖全身内在与外在环境的平衡而起种种反射作用，因外在环境的改变，刺激了感受器，又能影响大脑皮层的活动，因此人类精神与肉体更不是两样的，而是一个有秩序的现象，是统一的、不能分离的。

反射有、无条件反射及条件反射两种方式：“无条件反射”是先天性的，不学而能的，比较简单的。

例如物体接近眼睛的时候，眼睑一定做急闭的反应，鼻孔受刺激引起打喷嚏，喉头受刺激要咳嗽或呕吐，手碰到热汤一定要回缩，这都是无条件反射。

无条件反射决不够应付生活上千变万化的环境，但积聚许多无条件反射，由大脑皮层作用，就能前后联系起来成为“条件反射”。

例如梅子味酸，吃了口中流涎，是无条件反射；后来看见梅子，不必入口，就能望梅止渴，这是“条件反射”。

这样我们对内外一切事物的反应范围，就十分扩大了。

我们的思想日益发展，又有语言文字的第二信号，去代替实际事物的第一信号的刺激，这样条件反射就可达到没有止境的广大范围了。

反射具有两种作用就是“抑制”或“兴奋”作用，神经受刺激，大脑命令全身或局部发生兴奋，兴奋到相当程度，又能发生抑制作用。

那么静坐与神经有什么关系呢？

大脑反射，在我们习惯上说起来，就是妄念，妄念一生一灭，没有停止的时候，容易扰乱，非但叫心里不能安静，并且影响到身体。

例如做一件秘密事情，偶然为人揭穿，必然面红耳赤，又如碰到意外惊恐，颜面必现青白色，这就是情绪影响到血管，盖惭愧时动脉管必舒张、惊恐时动脉管必舒张的缘故。

又如愉快时则食欲容易增进，悲哀时虽见食物也吃不进，这是情绪影响胃肠机能的缘故。

这种例子很多，所以我们必须叫精神宁静，反射作用正常，使植物性神经系统两种功能对抗得平衡，庶几身心容易达到一致。

然妄念实是最难控制的，惟有从静坐下手，反复练习，久而久之，可以统一全体，听我指挥。

古人说：“天君泰然，百体从令。”

”就是此意，可见静坐与神经的关系是非常密切的。

.....第五章 止观法门 静坐时候，身体四肢安放妥当，呼吸调匀，只是这个心，最难调伏。

人们的心，一向是追逐外物，如今要把它收回来，放在腔子里，真不是容易的事情，这时应该耐心练习“止观”法门。

学者对前面的调和功夫，做得有点成效以后，应进一步学习止观。

就是调和功夫没有得到成效，一直学习止观也是可以的。

止是停止，把我们的妄心停止下来。

妄心好比猿猴，一刻不停，怎样下手呢？

我们要猿猴停止活动，只有把它系缚在木桩上面，它就不能乱跳了。

修正的第一步，叫“系缘止”。

妄心的活动，必定有个对象，不是想一件事体，就是想一样东西，这依附的事物，叫做缘。

妄心忽想甲、忽想乙、忽想丙、丁等等，叫做攀缘。

我们把这个心念系在一处，比如把锁系住猿猴，所以叫做系缘止。

这个止法有好几种：今就通常适用的举出两种：一、系心鼻端：把一切妄想抛开，专心注视鼻端，息出息入，入不见它从哪里来，出不见它从哪里去，久而久之，妄心就慢慢地安定下来。

## <<因是子静坐养生法>>

二、系心脐下：人们全身的重心在小腹，把心系在这个地方，最为稳妥；这时应该想鼻中出入的息像一条垂直的线，从鼻孔喉管逼直通至小腹；久后不但妄心渐停，并且可以帮助调息功夫。

学习系缘止，稍微有点纯熟；就可进修“制心止”。

什么是制心止呢？

前说的系缘止是就心的对象方面下手，今制心止直从心的本体上下手，就是看清我们心中念头起处，随时制止它，断除它的攀缘。

这比系缘止为细密，是由粗入细、由浅入深的功夫。

再进一步，要修“体真止”，更比较制心止为高。

前面两法，还是修正的预备工作，这法乃是真正的修正。

什么叫做体真止呢？

体是体会，真是真实，仔细体会心中所想的事物，倏忽即已过去，都是虚妄，了无实在，心中不去取着，洞然虚空，所有妄想颠倒，不必有意去制它，自然止息。

没有虚妄，就是真实，心止于此，故叫它体真止。

至于修体真止的方法，应该静坐时候，闭目返观我的身体，自幼而壮、而老、而死，细胞的新陈代谢，刻刻变迁，刹那不停，完全虚假，并没有实在的我可以把握得住；又返观我的心念，念念迁流，过去的念已谢，现在的念不停，未来的念没到，究竟可以把住哪一个念为我的心呢？

可见妄心一生一灭，都是虚妄不实，久久纯熟，妄心自然会停止，妄心停止，那就是真实境界。

学静坐的人，起初是心思散乱，把持不住，这叫做散乱，散乱是心向上浮，治散乱的方法，就要用止。

止而又止，心思渐渐收束，不知不觉，坐下不久，又要打瞌睡，这叫昏沉，治昏沉的方法，就要用观。

观不是向外观，是闭目返观自心，也有三种：一叫空观，观宇宙中间一切一切的事物，大至世界山河，小至我的身心，都刻刻在那里变化，没有丝毫实在，都是空的，提起这心，观这空相，叫做“空观”。

空观练习稍久，入坐后再看这心，念头起处，每一念头必有一种对象，对象不是一事，就是一物；世间的事物，都是内因外缘凑合而成，今姑举一例：譬如五谷种子能够生芽，是内因，水土能够养育种子，是外缘；若把种子蓝在仓里，不去播种，就永不能够生芽，因为只有内因，缺乏外缘，因缘不凑合之故。

又如有田土，有水利，你若不去下种，也永不能够生芽，因为只有外缘，缺乏内因，因缘也不凑合之故。

凡世间的事物，都是因缘凑合即生，因缘分散即灭，我们心中念头的起落，也是这等假象，丝毫不可执着，如此观察，叫做“假观”。

从相对方面看来，空观是属于无的一边，假观是属于有的一边，功夫到此地步，还不算完全，应该再为精进，观空时不去执着空，观假不去执着假，离开空假两边，心中无依无着，洞然光明，这叫做“中观”。

上述止观法门，表面好像有些区别，实则不过在修持时候，心的运用方向，或有时偏于止，或有时偏于观罢了。

剋实说来：就是念念归一为“止”，了了分明为“观”，止时决不能离开了观，观时也决不能离开了止。

学者切勿拘泥文字，应该随时活用为要。

## <<因是子静坐养生法>>

### 媒体关注与评论

【名人评价】 弘一法师李叔同（现代著名高僧）——《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。

南怀瑾（台湾当代文化大师）——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。

饶宗颐（国学大师与季羨林并称“南饶北季”）——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。

沈昌文（著名出版家、前三联书店总经理）——我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。

章乃器（近代民主人士、养生家）——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《因是子静坐法》曾经是通行一时的。

沈澎农（南京中医药大学教授、博士生导师）——《因是子静坐法》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。

中央电视台国际频道《中华养生史纲》节目——蒋维乔在《因是子静坐法》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。

《佛教养生之道》——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会。

可谓熟读《因是子静坐法》即可登堂入室，入于佛家养生长寿之门。

## <<因是子静坐养生法>>

### 编辑推荐

《因是子静坐养生法》正在引领全球静坐养生的热潮。

弘一法师、南怀瑾、饶宗颐、沈昌文等权威名家大力推荐、并一生修持。

据说毛主席、蒋介石、郭沫若等人年轻时都曾勤练不已，为建功立业筑下坚实的体格基础。

本书出版后影响巨大，全国各大高校和机构风行一时，受益者不可计数。

静坐是我国传统养生学中的宝贵遗产。

自古以来，儒释道三教修行者都将静坐当做参悟生命本质、激发生命能量的秘宝，历朝历代的无数社会精英都曾亲身力行，从中得益。

现在，随着东西文化交流的密切，秘传几千年，来源于古老东方文明的静坐养生热正在席卷全球，全世界的人们都在尝试学习东方古老的静坐冥想艺术，以提升自己的灵性与健康。

点击链接进入：[建议与作者另一佳作《因是子健康养生经》共读研习、勤修精进。](#)

[点击查看](#)

## <<因是子静坐养生法>>

### 名人推荐

静坐健康、受用一生撰文：沈昌文（前三联书店总经理、前《读者》杂志主编） 在整个“文革”期间，我总体上还算是个逍遥派，我有逍遥的条件。

说到逍遥，我有一段故事，要往回说上一段。

1953年，或者1954年的时候，也就是到总编室当秘书之前，我因为用功过度，身体很坏。

那时候是到了一个关头，不是要让我回去吗？

我必须做出成绩来，为留在北京工作创造条件。

我的成绩从哪儿出来呢？

我看准了俄语。

我俄语学得比较早，也比较好。

为出成绩，我用功的程度很难形容，所以很快就得病了。

三个毛病：一是神经衰弱，一个晚上只能睡几个小时；二是肺结核，在医院里打气胸，右肺有阴影。

三是关节炎，南方人适应不了北方的气候。

当时我正想请假去上海看病，正好社里有一项业务，就是郑易里的《英华大字典》需要到上海去补排版。

校对科长严俊对我很好，知道我病了，就安排我到上海，一边工作，一边养病休息。

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。

人家给我介绍认识了一位老先生，叫蒋维乔，字竹庄，道号“因是子”。

他当过江苏省的教育厅厅长。

我跟他学气功，他当时已经有80岁了。

他的功法非常简单，不讲什么外功内功等等，乱七八糟的更是没有，起首只有一条，就是“意守丹田”。

怎么能“意守丹田”呢？

这一点我很得意，他讲的一句话我能落实，就是“破除我执”。

他认为，越是“执”于一点，就越不能成功，所以要放松。

放松之后，把注意力集中在肚脐之下一寸三分，老是想着那儿，那儿就会发热，一旦发热了，就是所谓“得气”了。

然后，你就按着书上讲的经络路线，把得的气引导到一定的穴位上。

需要治哪个部位，就让气走到哪个地方。

慢慢地，你的病就会好了。

我从他这里得到的教益，最主要的还不是治身体上的病，而是治心理上的病，就是“破除我执”啊。

蒋先生善谈“止观”，然后引入“我执”。

所论种种，我这个二十来岁的小青年闻所未闻。

从上海回来以后，我就遇事想得开了。

人人都有天地，我只是尽我的努力，至于能做到多少，那就不是我的事情了，就是上帝或者是谁谁谁的事情了，这就能免除自怨自艾的心态，那是最糟糕的心态了。

自怨自艾损失最大，而且损失的是自己，这使我茅塞顿开。

我过去有那么一股进取之心，可我不知道退。

他告诉我，要进还要退，你才能有真正的进步。

哎呀，真是的，若是没有他告诉我这一点，我可能以后就毁了。

我当然还是要进，但是不再刻意去追求效果了。

有没有效果，除了自己努力，还有个缘的问题。

你要做准备，一边努力，一边等那个缘的到来。

不然缘来了，你没有准备，就错过了。

一个人，总是会碰到一些缘分的。

## <<因是子静坐养生法>>

你可能碰不上这个缘，可是那个缘会到你的身边。  
一个人，绝不能抱怨，怎么缘总也不到我的身边呢？

这么一想，真是得益呀！

尽管他跟我讲话的时间很短，但是我听进去了。

后来他跟别人讲的时候，我也很注意听。

对他我是非常感激。

去年我到台湾，还把他的著作又搜集了一遍，各种版本都有，主要就是《因是子静坐法》。

他算得上气功领域里的一个大家，我受他影响太深了。

很有意思，影响我很深的几位老先生，都是中华职业教育社的，都是跟黄炎培他们一起的。

蒋维乔先生是，那位给我中学第一年奖学金的沈恩孚先生，也是；甚至我一辈子心仪而从未见过却往往冒称是他事业继承人的邹韬奋先生，也是职教社出身的。

总之，因为跟这位蒋先生学习气功，我在身体和心理两个方面都得到了习练，确实是受用无穷。

<<因是子静坐养生法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>