

## 名家評價

《因是子靜坐養生法》，常州蔣維喬著。前年著正篇，多依道教。今著續篇，純依佛教。若有願習靜坐者，可閱此書。又，若有被人誘惑誤入歧路者，宜速勸其閱此書以糾正之。

——弘一法師李叔同 現代高僧

在無書可資遵循的時候，比較普遍為人所樂道的，便是蔣維喬先生所著的《因是子靜坐養生法》。《因是子靜坐養生法》是他學習「靜坐」的反應實錄，可以貢獻給大家做參考。

——南懷瑾 傳統文化學者

我這次在上海很得意的一件事，也是終生受益的事，現在可以直說了，就是我學了氣功。因為跟蔣先生學習氣功，我在身體和心理兩個方面都得到了練習，確實是受用無窮。

——沈昌文 著名出版人、前生活·讀書·新知三聯書店總經理

自十四歲起，我學「因是子靜坐養生法」，我早上會沐浴和靜坐，然後散步，晚上九時必寬衣就寢。我的飲食起居都很隨便，中餐西餐、南國北土我都能適應。

——饒宗頤 國學大師

蔣維喬先生便是有志於用科學說明靜坐，同時破除迷信的一個代表人物。他所著的《因是子靜坐養生法》曾經是通行一時的。

——章乃器 近代民主人士、養生家

從民國初年開始，在知識分子階層中，靜坐法較為風行。上海蔣維喬的《因是子靜坐養生法》是當時靜坐法的代表作。之後，他又專心學佛，改習止觀法，寫成《因是子靜坐養生法續編》。

——呂光榮 中醫養生學專家

# 代序

## 我和因是子老前輩的因緣

一九五四年前後，我因為情緒太壞，加上用功過度，身體很壞。這具體肇因於在這前幾個月，出版社人事部門的頭頭以我過去在上海做工人時為了謀生，曾經替人造過假賬，現在要遣返我回上海老家，換句話說就是開除。我很恐慌。為留在北京工作創造條件，我想努力翻譯一些蘇聯出版方面的「先進經驗」，表明我的「先進性」。我在解放前受地下黨員的影響，俄語學得比較早。為出成績，那時我用功的程度很難形容，加上心情鬱悶，所以很快就得病了。三個症狀：一是神經衰弱，失眠，一個晚上只能睡三幾個小時；二是肺結核，右肺有陰影；三是關節炎，南方人適應不了北方的氣候，兩膝酸麻異常。當時我很想請假去上海看病，正好社裡有一項業務，就是鄭易里的《英華大字典》修訂本需要到上海去補排版。校對科長嚴俊對我很好，知道我病了，就以我懂一些英語為理由，安排我到上海出差，一邊工作，一邊養病休息。

我在上海住了幾個月，其間很得意的一件事，也是終生受益的事，就是我

## ◎ 疾病的來源

人生在世，不論老的、少的、男的、女的，任何人都可能遭到疾病。疾病有內傷外感兩種來源：內傷是臟腑不調和，或者局部有損害；外感是氣候的變化，或受寒，或受暑；然不論內傷和外感，總不免要影響血液的正常運行、影響內外呼吸的氣體交換，所以就容易生病。

應該說明，疾病的來源當然不能簡單地用內傷外感來概括一切，即便是內傷外感，也還應該注意其他因素。總之，如果能在平常時候小心預防，比病起以後去求醫治療，好得多了。

## ◎ 疾病的預防

中國自古相傳的呼吸習靜養生法，在增進健康、預防疾病方面，卻有它獨到之處，它的微妙，也就是針對呼吸著手。

人們一般的運動不外四種。一種叫做「行」：就是下肢的行動；一種叫做「住」：就是立定在那裡；一種叫做「坐」：就是依靠坐位固定肌肉；一種叫做「臥」：只是全身肌肉鬆弛。但是練習呼吸以坐的時候最相宜，因為行時立時，身體和精神不容易安定，臥時身體和精神又易入於昏昧，只有坐時可以安靜，所以通常稱之為「靜坐」。這種靜坐在中國流傳下來有幾千年，最大目的，就是使血行保持正常，無病時候，可以防病，有病時候，可以治病；只要有耐心，每天不斷地練習，就能獲得很大的效果。

## ◎ 靜坐的方法

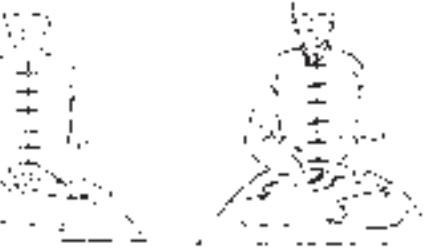
### 身體的姿勢

#### 一、兩腳的安放

雙盤膝：少年筋骨柔軟，可用此法，就是把左腳小腿架在右股上面，使左腳掌和右股略齊，再把右腳小腿牽上，架在左股上面；這時候兩腳掌向上，兩股交叉，好像

三角形，這叫做「雙盤膝」，它的好處是：兩膝蓋必定緊貼坐墊上，坐的姿勢自然端正，不會向前後左右歪斜。但這種雙盤膝姿勢，不容易學，中年以上的人，學起來更難，不必勉強。

單盤膝：坐時把左腳小腿架在右股上面，右腳放在左股下就得了。這比雙盤膝容易得多。它的缺點是：左膝蓋不能夠緊貼坐墊，入坐稍久，身體要向左邊歪斜。只要你自己覺得歪斜，慢慢改正，也沒有妨礙的。



雙盤膝



單盤膝



平坐法

下盤法

下盤法：倘若老年的人，連單盤也做不到，那就把兩小腿向下面盤，也可以的。不過兩膝蓋都落了空，更容易歪斜，應隨時注意改正。

平坐法：還有兩腿有毛病的人，連向下盤也做不到，那就把兩腳垂下平坐也可。但須把左腳跟靠在右腳背上，叫做「四肢團結」；或兩腳底平放地面也可，但腿與腳掌，要保持九十度直角。

初學盤腿時，入坐略為長久，必感覺兩腳麻木，此時可以徐徐放開，等到不麻木時再盤；或就此起身徐行，等到第二次再坐，都可以。

## 二、兩手的安放

兩手應該寬鬆，絲毫不可著力，把右手背放在左手掌上面，輕輕擋在兩小腿上，貼近小腹。但如在平坐時，也可以將兩手放在兩大腿上部，掌心向下，自然的放平，如平坐法圖所示。