

<<因是子健康养生经>>

图书基本信息

书名：<<因是子健康养生经>>

13位ISBN编号：9787510701382

10位ISBN编号：7510701384

出版时间：2010-3

出版时间：中国长安出版社

作者：蒋维乔

页数：224

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>

## <<因是子健康养生经>>

### 内容概要

《因是子健康养生经》是《因是子静坐养生法》的姐妹篇。

静坐、禅修与节食养生的实践指南，引领全球养生热潮的健康不老养生宝典。

弘一法师、央视国际推荐，沈昌文代跋。

本书主要收入蒋维乔先生的著作“谈谈气功疗法”、“因是子答读者问”、“健康不老废止朝食论”等，并特别收录另一位养生大家丁福保先生的重要作品“静坐法精义”，以利读者参照研习。

难得一见的静修养生实践宝典——健康不老养生宝典 有问必答 绝无虚言 详实披露修习细节 席卷全球静坐热，风行全国知识界 弘一法师、央视国际大力推荐，沈昌文专文致敬

本书中讲到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把静坐作为参悟生命本质、激发生命能量的秘宝。

历朝历代无数社会精英亲身力行、从中得益。

随着国际交流的日益密切，源自古老东方的静坐热潮正在席卷全球。

无数人奉行此法，以提升自己的灵性与健康。

对初学者而言，静坐修禅之最佳指引，莫过于蒋维乔先生的著作。

其中不但有详细的修性修心之术，更有详尽的入禅方法及亲身体会。

熟读因是子著作，即可入于养生长寿之门。

## <<因是子健康养生经>>

### 作者简介

蒋维乔先生，现代著名养生家、佛学家、教育家。  
字竹庄，别号因是子，江苏武进人。

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

<<因是子健康养生经>>

书籍目录

因是子答读者问 一、浙江省立第一师范学校学生杨贤江问 二、答南通省立第七中学学生廖金源问  
三、答北京大学学生王照问 四、答江苏武进省立第五中学学生戚允中问 五、答广东陆丰曾陆安  
问 六、答会通学社学生翁涵伯问 七、答学生陈澄甲问? 八、答北京高等师范学校学生张祥问 九  
、答学生滕骥问 十、答广东河南育才书社杜渐问? 十一、答北京高等师范学校学生问?谈谈气功治  
疗法 第一章 气功疗法历史 第二章 气功的原理? 第三章 呼吸的练习? 第四章 气功的疗效和注意  
事项? 第五章 我的经验健康不老废止朝食论 自叙 绪论 健康不老之基础 第一章 废止朝食二食主  
义之根据 第二章 过食与健康长寿 第三章 多食主义与不老长寿 第四章 二食主义与少食主义 第  
五章 二食主义与废止朝食主义二食主义 第六章 废止朝食二食主义与早寝早起 第七章 废止朝食二  
食主义副次之利益 第八章 废止朝食二食主义与疾病 第九章 废止朝食二食主义与年龄职业 第十  
章 对于废止朝食二食主义之疑问及疑惧 第十一章 废止朝食二食主义之实行事项 第十二章 断食疗  
法 第十三章 废止朝食二食主义与国民经济 第十四章 实验谈 附录：正呼吸腹力增进法附编 静  
坐法精义 冈田式静坐法 藤田式息心调和法代跋：我和因是子老前辈的因缘（沈昌文）

<<因是子健康养生经>>

章节摘录

## <<因是子健康养生经>>

### 媒体关注与评论

【名家媒体推荐】 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。

中央电视台国际频道《中华养生史纲》节目——蒋维乔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。

沈澎农 南京中医药大学教授、博士生导师——因是子的静坐法轰动全国，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。

网络读者 gzsophiewang——在国人尚无普遍养生保健意识的大环境下，蒋先生能高瞻远瞩，不吝所学，从科学而非神秘学的视角将自己的经验传于大众，实在是一大公德。

对现代社会中忙碌疲惫的人士来说，书中的静坐方法，乃是祛病强身、修心养性的良方。

这样的好书无疑一直都会是畅销的经典。

网络读者 blackgvester——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。

<<因是子健康养生经>>

编辑推荐

## <<因是子健康养生经>>

### 名人推荐

我和因是子老前辈的因缘撰文：沈昌文（前三联书店总经理、前《读者》杂志主编） 1954年前后，我因为情绪太坏，加上用功过度，身体很坏。

这具体肇因于在这前几个月，出版社人事部门的头头以我过去在上海做工人时为了谋生，曾经替人造过假帐，现在要遣返我回上海老家，换句话说就是开除。

我很恐慌。

为留在北京工作创造条件，我想努力翻译一些苏联出版方面的“先进经验”，表明我的“先进性”。我在解放前受地下党员的影响，俄语学得比较早。

为出成绩，那时我用功的程度很难形容，加上心情郁闷，所以很快就得病了。

三个症状：一是神经衰弱、失眠，一个晚上只能睡三几个小时；二是肺结核，右肺有阴影；三是关节炎，南方人适应不了北方的气候，两膝酸麻异常。

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

校对科长严俊对我很好，知道我病了，就以我懂一些英语为理由，安排我到上海出差，一边工作，一边养病休息。

我在上海住了几个月，其间很得意的一件事，也是终生受益的事，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，是上海滩文化界的有名人物。

他当时已经有八十来岁了，在上海大沽路有个诊所。

他的功法初听上去非常简单，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？

这一点我学得很得意。

他讲的一句话我能落实，就是“破除我执”。

他认为，越是“执”于自己的某一点，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，就是倾听他的高论。

蒋先生先同我谈“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。

这一来，就能免除自怨自艾的心态。

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，可我只知进，不知退。

他告诉我，要进还要顾退，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眼前当下的效果了。

有没有效果，除了自己努力，还有个“缘”的问题。

你当然要做准备，一边努力，一边等那个“缘”到来。

不然缘来了，你没有准备，就错过了。

## &lt;&lt;因是子健康养生经&gt;&gt;

一个人，总是会碰到一些缘分的。

你可能碰不上这个缘，可是那个缘会到你的身边。

一个人，绝不能老抱怨，不能老去忖思怎么缘总也不到我的身边呢？

经过这么一开导，真是让我得益呀！

尽管他跟我几次讲话的时间都很短，但是我听进去了。

后来他跟别人讲的时候，我也很注意听。

对他我是非常崇拜和感激的。

回北京后，我同蒋老前辈还不断通信，他继续给我指点。

后来，协和医院开了气功门诊，教的就是蒋先生倡导的“小周天”。

我本来住在协和医院附近，自然成为了这门诊室的积极分子，让自己又往前走了一步。

但是，我这人喜欢瞎“创新”。

有时候，入静不了，我想应该把革命意志结合进去，于是就在做气功一开始就背诵自编的领袖语录：

“下定决心，不怕牺牲，排除万难，去争取入静”。

想用这办法“入静”，结果适得其反，让自己变得更烦躁了。

我不知道这是不是“走火入魔”。

后来协和医院的大夫劝说我终止了这做法。

我的周围，特别是我的领导，都不相信这玩意儿，有人甚至认为我走了邪路。

我后来只同最熟悉的同事如刘元彦先生（刘文辉的幼子）经常谈论这类事，对别人不再说起。

但是按照蒋先生的教导天天练气功显然对我起了很好的作用。

练气功加上别的治疗（打“空气针”治肺结核等等）我的身体慢慢好起来了，著译也慢慢出笼了。

不知怎么一来，上面因而把我评为“青年社会主义建设积极分子”，又几次调动工作，当上社领导的秘书、编辑室的骨干。

“缘”真的驾临到我身上来了。

视我为上海来的“坏青年”的人事部门领导从此不再敌视我，至多遇到下乡、劳动等机会总要我“带头”，让我多吃些苦，促进我的自我改造。

我也不以为忤，积极响应。

如是，过不了几年，我自然就提干入党了。

如是过了好几年，直到一九六六年“文化大革命”。

那时我尽管也受到冲击，但心情也还平和，私下还练气功不辍。

但是过不多久，在红卫兵印售的毛主席早期著作选里忽然读到一篇《体育之研究》，其中专门点名批评了蒋维乔先生。

原来那时他的师友杨昌济、蔡和森、张昆第等先生积极提倡气功，毛主席不以为然。

他明确指出：“近有因是子者，言静坐法，自诩其法之神，而鄙运动者之自损其体。

是或一道，然予未敢效之也。

”另外还不同意他的“废止朝食论”。

尽管这是毛主席老人家中学生时期的作品，但是那时红卫兵宣扬得很厉害，认为它已实际上同马克思主义关于生命的原理一致。

这一来，吓得我更不敢同人谈气功了，但是自己私下还是勤练不辍。

而且，我自忖，从蒋先生那里学来的哲学，在阶级斗争年代用以自保特别管用。

蒋先生当年也有著述，我买来读过。

但我总想读他过去的原著。

上世纪末我有缘去台湾，专门去台北牯岭路旧书店搜淘一过，发现那里各种版本的蒋著都有。

我买了几个版本的《因是子静坐法》，但是找不到《废止朝食论》。

后来上海的陆灏先生得讯，居然设法找到此书，送我一本。

这一来，我大概配齐了蒋先生的有关著述。

但我至今仍然不敢同人妄谈气功，只是把我到手的蒋著复印了不少，赠送亲友。

其实，蒋先生的理论，今天已经有不少人在说了。

## <<因是子健康养生经>>

我读过一本专著，谈生命的本质在于静止。

最近有位有心人翻译了日本渡边政的专著《早餐的革命》，广告词是：“提倡不吃早餐，颠覆传统的早餐理论”。

这不正是蒋老先生的“废止朝食论”吗？

（顺便说一句，我虽然服膺蒋老，然而至今每天吃早餐如故。

这因为我们上海的宁波帮从来崇信一个格言：“天亮饱，一日饱，娶个老婆一世好。

”从小如此，改不了了。

另外蒋先生当面没同我说过此事。

这是我练“小周天”十几年后才知道的。

）蒋维乔先生除了研究气功外，更是大编辑家、出版家，是我的行业的著名前辈。

可惜我当年一无所知，失去了请益的机会。

更有意思的是，影响我很深的几位老先生，都是上海中华职业教育社的，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。

他让我现在总算可以在履历表里把毕生的正规学历填到初中一年。

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。

当年的上海滩，就是这样人才辈出，而我这小上海，都失之交臂了！

只是好歹学到了蒋先生提倡的气功，让我这病病歪歪的身体，还能活到近八十岁的今天，算是大幸！

二零一零年一月

<<因是子健康养生经>>

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>