

<<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。

<<因是子健康养生经>>

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>