

因是子静坐法正篇

蒋维乔

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。医术之药餌针砭，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，为搢绅先生所不道。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，重板皆数十次。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。惟其说能本乎科哲诸学，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，其粗者为可却病，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；一闻之市，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，从呱呱堕地开始，就必需呼吸，可见有生命就有呼吸，有呼吸也有生命，这两者的关系，正像形影的不能分离一样。

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，这个一呼一吹，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，分配给全身的各部份组织；

又接受各部份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，再由肺动脉输送到肺部，释出二氧化碳，吸收氧气，成为动脉血，由肺静脉输回心脏，如此周而复始，称为血液循环。生理学上把人体各组织细胞之间的气体交换，称为内呼吸。因此呼吸的主要功能，即在于保证身体内氧的供给，并排出过多的二氧化碳。

人体里面这种微妙的、有条不紊的呼吸运动，必需很多器官的协调活动才能实现，而其中特别重要的，是高级神经中枢和呼吸中枢的调节作用。

呼吸对人们生命的关系如此密切，道理也十分明确，然而一般人只以为维持生命最需要的是饮食，不饮不食，就要饥渴，甚至死亡。殊不知呼吸比饮食更加迫切；人们若断了饮食，可挨到几天，若一旦闭塞口鼻，断绝了呼吸，只要几分钟就要死的；这就是呼吸比饮食更迫切的证据。但是，由于人们要得饮食必需用金钱去买，要得金钱，必需靠劳力去换，至于空气，可任意在大自然中随时取得，不费一些劳力和金钱，所以相对的只知饮食的需求，而忘却呼吸的重要了。

疾病的来源

人生在世，不无老的、少的、男的、女的，任何人都可能遭到疾病。疾病有内伤外感两种来源：内伤是脏腑不调和，或者局部有损害；外感是气候的变化，或受寒，或受暑；然不论内伤和外感，总不免要影响血液的正常运行、影响内外呼吸的气体交换，所以就容易生病。

应该说明，疾病的来源当然不能简单地用内伤外感来概括一切，即便是内伤外感，也还应该注意其他因素。总之，如果能在平常时候小心预防，比病起以后去求医治疗，好得多了。

疾病的预防

中国自古相传的呼吸习静养生法，在增进健康、预防疾病方面，却有它独到之处，它的微妙，也就是针对呼吸着手。

人们一般的运动不外四种。一种叫做“行”：就是下肢的行动；一种叫做“住”：就是立定在那里；一种叫做“坐”：就是依靠坐位固定肌肉；一种叫做“卧”：只是全身肌肉松弛。但是练习呼吸以坐的时候最相宜，因为行时立时，身体和精神不容易安定，卧时身体和精神又易入于昏昧，只有坐时可以安静，所以通常称之为“静坐”。这种静坐在中国流传下来有几千年，最大目的，就是使血行保持正常，无病时候，可以防病，有病时候，可以治病；只要有耐心，每天不断的练习，就能获得很大的效果。

静坐的方法

一、身体的姿势

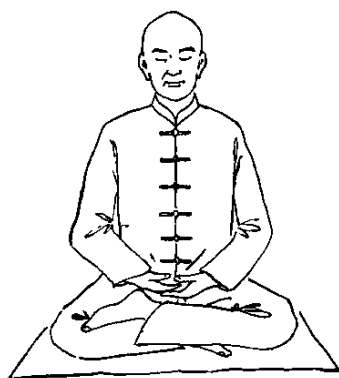
（一）两脚的安放

图一 双盘膝：少年筋骨柔软，可用此法，就是把左脚小腿架在右股上面，使左脚掌和右股略齐，再把右脚小腿牵上，架在左股上面；这时候两脚掌向上，两股交叉，好像三角形，这叫做“双盘膝”，它的好处：是两膝盖必定紧贴坐垫上，坐的姿势自然端正，不会向前后左右歪斜。但这种双盘膝姿势，不容易学，中年以上的人，学起来更难，不必勉强。



图一

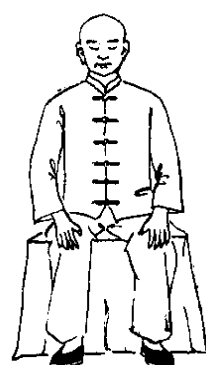
图二 单盘膝：坐时把左脚小腿，架在右股上面，右脚放在左股下就得了。



图二



图三



图四

这比双盘膝容易得多。它的缺点，是左膝盖不能够紧贴坐垫，入坐稍久，身体要向左边歪斜；只要你自己觉得歪斜，慢慢改正，也没有妨碍的。

图三 下盘法：倘若老年的人，连单盘也做不到，那就把两小腿向下面盘，也可以的。不过两膝盖都落了空，更容易歪斜，应随时注意改正。

图四 平坐法：还有两腿有毛病的人，连向下盘也做不到，那就把两脚垂下平坐也可。但须把左脚跟靠在右脚背上。叫做“四肢团结”；或两脚底平放地面也可，但腿与脚掌，要保持九十度直角。

初学盘腿时，入坐略为长久，必感觉两脚麻木，此时可以徐徐放开，等到不麻木时再盘；或就此起身徐行，等到第二次再坐，都可以。

（二）两手的安放

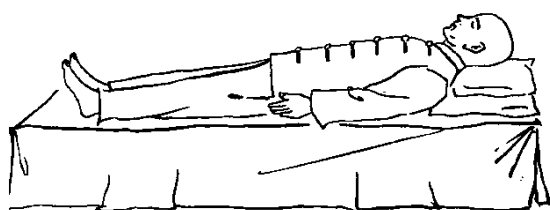
两手应该宽松，丝毫不可着力，把右手背放在左手掌上，轻轻搁在两小腿上，贴近小腹。但如在平坐时，也可以将两手放在两大腿上部，掌心向下，自然的放平，如图四所示。

（三）头部的姿势

练习时，头颈，面孔，眼睛，嘴巴的动作都要注意：头颈要平直，面孔朝前，眼睛轻轻闭合，嘴巴也要闭，不可张开，舌头抵住上颚。

（四）卧式的姿势

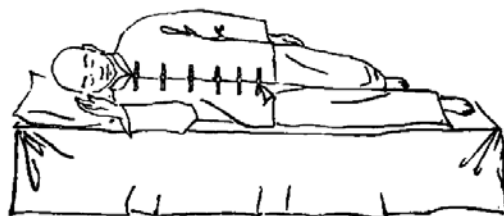
图五 平常仰卧法：行、住、坐、卧，是人们举止的四种威仪，都可以用习静的功夫。当然，行时习静为最难，住时也不容易，非到功夫很深时办不到，坐时行功最合标准，所以把它作为主要的练习方法，卧时虽易致昏沉，然在不便坐或不能坐时，就不妨以卧式来作代替。卧式如人们睡卧一样，有仰卧侧卧两种。仰卧姿势与平常仰卧一样。但须记得将头肩等部略事垫高到自己觉得最舒服的程度，耳目口鼻等等的姿势均同前述。



图五

图六 狮子王卧法：此法是侧卧，侧卧虽然左右都可，但以作者的研究，当以右侧为宜。因左侧卧则心脏常受压迫，不是顶好；右侧卧的耳目口鼻等等的姿势也同前述，但头及上身须略前俯，上面的腿比较下面的应更加稍弯曲些，使达

最舒适的程度，自膝盖以上的大腿叠于下面的腿上，膝盖以下的小腿和脚就很自然的贴放于下面小腿和脚的后面，下面的腿自然伸出，微微弯曲，上面的手也自然的伸出，掌心向下，轻轻放于髌关节上面，下面的手，把掌心向上，自然伸开，放于头畔枕上，距离头部少许，须看你怎样觉得最舒适为准。这个卧法，在功夫上有个名字，叫做“狮子王卧法”。



图六

二、精神的集中

静坐的时候，要把精神集中在小腹部（即脐下约一寸三分的部位，称“下丹田”）。初学的人，对这种工夫，极难下手。人们的妄念，一起一灭，没有一秒钟停止，所以说：“心猿意马”，最不容易调伏。静坐的最后工夫，就是能够调伏这些胡思乱想的妄念，妄念一旦消除，就能够出现一种无念境界。那么怎样下手呢？应该平常行动做事时候，时刻当心，不要乱想，到静坐时候，把一切事物放下，拿全副精神集中在小腹，如果妄念又起，就再放下，这样反覆练习，久而久之，妄念自然会逐渐减少。以达到无念的境界。这是最上乘的方法。如初学者觉得这种定力的根基不够，可以轻闭两眼至微露一线之光，而目观鼻准，这叫做“目若垂帘”。静静的自然以鼻呼吸，以至不闻不觉，口也须自然闭合，遇有口津多的时候，可缓缓分小口咽下。最要紧的仍在自然的意守下丹田，其方法一如上述，这样可以得到帮助不少。

还有一种方法，仍将两眼轻轻闭合而用“数息”的方法，一呼一吸叫做“一息”，从一数到十，周而复始，使精神自然集中，这叫做“心息相依”。其他姿势一如前述，而最重要点，仍是在于“意守下丹”。这种方法，也有很大的帮助。同时还有最紧要的一句话，就是要请读者记住这一个方法：因这几种方法，都是最妥善安全的方法，可以没有流弊，读者但择哪一种方法在实地练习时经常觉得最舒服者，就是那一种方法于他最为合宜。

初学静坐的人，常常说：“我没有学静坐的时候，妄念倒还少，一入坐后，妄念反而格外多，不知是什么缘故？”这实在是一种误解。要知道人们妄念，本来随时都能有，平常时因和外面环境的接触，把注意力分散了，故不觉得多；习静以后，精神集中于内部，才觉得妄念忽起忽灭，不可捉摸，这是一种初步的自觉。能够从这下手，返观自心，妄念是怎样生起来的，练习久之。它自然渐渐会减少，不必怕它。

初学的人，又有两种境象：一是散乱，没有法子把情绪安定下来；一是昏沉，时时要打瞌睡。大概初学的人，起先都是容易散乱，无法收敛，练习的时日稍久，妄念减少，就容易昏沉。这是学静坐者的通病，不必奇怪。治散乱的毛病，应该把一切念头，完全放下，空空洞洞，什么也没有，专一注意在小腹中间，自然能够徐徐安定。治昏沉的毛病，应该把念头提起，专注意在鼻头尖端，把精神振作起来。大概说来，人们因为白天劳累的缘故，夜里入坐，就容易昏沉；早上起来入坐，因为夜里眠已足，就不至于昏沉了。

三、呼吸的练习

上面说到人们的生命寄托于呼吸，呼吸习静法就在对准呼吸下手，那么呼吸的练习很是重要，应该详细谈谈。

一般人的呼吸往往短而浅，不能尽肺部张缩的力量，因此也不能尽量吸入氧气吐出炭酸气，以致血液不清，易致疾病。这里举出练习方法如下：

（一）呼吸气息的出入，应该极轻极细，连自己的耳朵也听不见出入的声音。

（二）气息应该慢慢的加长，叫它达到小腹；但要纯乎自然，不可用力。耐心练习，久后就能够达到。

（三）人们胸中，在肺的下面，胃的上面，有横膈膜（也叫隔肌）。开始练习呼吸的人，往往会觉得胸中气闷，这因为没有推动膈肌的缘故。推动的方法，是吸气时候从鼻中徐徐吸进新鲜空气，使肺底舒张，膈肌下降；呼气的时候，吐出浊气，下腹部收缩，使膈肌向上升，这样一上一下地膈肌的运动就会灵活，于是觉得胸部空松，一点也不气闷了。

（四）腹中的大小肠，最为柔软，血液容易到此滞留，呼吸的气，渐渐深而且长，达到小腹，腹部就有弹力，能够把滞留在腹腔内的郁血逼出去，达于四肢。

（五）呼吸的气，必须从鼻腔出入，不可用口；为什么呢？因为鼻子是专司呼吸的器官，鼻孔里有毛，可以阻止灰尘和微生物进入呼吸道，倘呼吸的时候，把嘴张开，一则侵夺鼻子的功用；二则灰尘和微生物容易入口，发生疾病，所以不但静坐时候要闭口，在平常动作时也以闭口为合宜。

四、治病与防病的功效

呼吸习静法，对于治病防病的功效是说不尽的，大凡慢性的内症，药物所不能治疗的，此法可能奏效，如今不说空话，举出实例：如我本人，少年患严重的肺病，没有方药可以医治，就用这法，根本治好。

我现在已是八十三岁的老翁，尚耳聪目明，手轻脚健，终年没有疾病。近数年来，连伤风感冒也很少；碰到气候突变或阴雨潮湿时候，别人都感到不快，我则依旧一样，胸襟十分宽舒。这是我本身对呼吸习静治病防病的体验。

原理篇

人类之根本

老子之言曰：“夫物芸芸，各复归其根；”此言万物之各有根本也。相彼草木，由胚而芽，由芽而干枝茎叶；畅茂条达，小者寻丈；大者千霄。问其何以致此？孰不曰根本之深固乎。盖草木之根本敷畅，斯能吹收土中之养料，以运行于干枝茎叶，而遂其生成，此人人所能知也。然则人类之生，几万亿年，发达至今；自其大者观之，亦万物之一耳，既有生命，必有根本，无可疑也。草木之根本，人人能知之能道之；人类之根本何在？则知之者鲜矣。虽然，不难知也；物之生，其始皆为细胞，人由女子之卵细胞，与男子之精细胞，结合而成胎；犹草木之胚也。胎在母体中，其初生也，一端为胎儿，一端为胞衣，而中间联以脐带；孕育十月，至脱胎以后，而脐带方落；以此推之，可知人类胎生之始，必始于脐，脐即为其根本。培养草木之根本，则以肥料溉壅之；培养人生之根本，当以心意之作用溉壅之。静坐者，即使吾心意得行其灌溉之时也。

全身之重心

人生之根本在脐，吾即言之矣。古之有道之士，盖早知之，故有修养丹田之法。丹田者，亦名气海，在脐下腹部是也。顾吾之为是书，意在发挥平素之心得，以论理的记述之，绝不愿参以道家铅汞之说，故不取向者丹田之名称，而名之曰重心。物理学之公例，凡物重心定则安；重心偏则倾；百尺之塔，凌云之阁，巍

然独峙而不欹者葛故？曰惟循重心之公例故。悲哉世俗之人，不知反求其根本，而安定其重心；终日营营，神明憧扰，致心性失其和平，官骸不能从令，疾病灾厄，于焉乘之，殊可悯已。静坐之法，浅言之，乃凝集吾之心意，注于重心之一点，使之安定。行持既久，由勉强几于自然，于是全身细胞，悉皆听命，烦恼不生，悦怿无量。儒家之主静，老氏之抱一，佛家之禅观，命名各异，究其实，罔非求重心之安定而已。

静坐与生理的关系

人体之构造，复杂精妙，实有不可思议者。今日科学虽发达，于此学尚只窥其途径，未能造其极也。请就生理学上言之：吾人全体机关之最大作用，首在生活。即摄取体外之滋养质，供给于体内各机关；排泄体内之废料于体外而已；是名新陈代谢。新陈代谢之作用，无一息停止；司其枢纽者，厥惟循环器。循环器，包括心脏、脉管、淋巴腺而言。所以运行血液于全身，循环不已者也。心脏有四房，为发血器官；脉管有动脉、有静脉；淋巴腺遍布全身，与静脉并行；一面吸收营养物，输送于动脉管；一面摄取老废物，达于静脉管。血液之循环，全恃呼吸；呼出炭酸气，吸进养气，使静脉中紫血，变为红血输入动脉。此循环约二十四秒时，全体一周；一昼夜三千六百周。吾人呼吸次数，一昼夜二万余次；所吸清气，共三百八十余方尺；每人体中血液，平均以二升五合计。所澄之血，有一万五千余斤；如此伟大之工作，吾人初不自觉也。运行之速如此。若呼吸合法，血液无阻滞，则身体健康；一有阻滞，则各机关受其病；各机关或有损伤，亦能使血液阻滞而生病。

血液停滞，百病遂生；其原因有种种：一、呼吸不合法，不能尽吸养吐炭之功用。二、常人全身血量，半储于腹部；腹力不紧，恒多郁血，使他部失调。三、内脏器官，属交感神经所管辖，不能直接达于大脑，在生理学上谓之不随意筋；言其作用，虽在人之睡卧时，全身静止，亦不稍停，不能以人之心意左右之；故其阻滞而病，人每不及预防。四、心脏跳动时，于动脉之发血接近而有力；至静脉管，则自头部及四肢，回血入心，心脏跳动之力，所及甚微，故亦易停滞。

是故人身之血液，正犹社会之金融，利于流通。金融停滞，社会必起恐慌；血液停滞，人身必生疾病。然吾人每不及预防。卫生家只能用清洁、运动、多得日光空气等法，辅助其运行而已。惟静坐之法，使重心安定于下部，宛如强固之中央政府，得以指挥各机关。呼吸因练习而调和。藉呼吸之功用，使横隔膜上下动作，腹力紧凑，可逐出腹部之郁血，使返心脏；复由心脏逼出鲜血，输送全身。呼吸功深，增加内脏感觉，使不随意筋，亦能尽其作用；而心脏之跳动，亦自然循序而有力。如是血液循环，十分优良（详后经验篇），新陈代谢作用圆满，即不致生病。偶有疾病，亦能预先知之，使之不久复元。治病于未发之先，较诸已病而汲汲求治者，其效不可同日而语也。

静坐与心理的关系

人身有肉体与精神两方面，而其不可思议处，多在精神方面，此宗教及哲学所由起也。持极端唯物论者，则谓吾人心意之作用，不过有生以来经验之迹象，印于脑中者，恒随肉体以俱尽，殆不承认有精神界；持极端惟心论者反，谓世界一切，皆由心造，无心则无物；是皆陷于一偏之见。究之心身两方面，不可偏废，而心意尤能影响于肉体，概而论之，其例实多：愧耻内蕴，则颜为之赤；沉愁终夜，则发为之白；此精神之影响于形体一也。愉快时则五官之所见所闻皆美，悲哀时则否；此精神之影响于形体二也。快感起时，则食欲增进，不快之时则食欲减少；此精神之影响于肠胃也。忿怒嫉妒等不正感情起时，能使血液及各部组织

中，发生毒素；此精神之影响于血液也。至若催眠术之利用暗示，使被术者执热之火箸，而告之曰：“不热；”执者即不觉其苦，并肌肤不少变者，其例又不胜数也，精神之能左右肉体，从可知矣。

世人不知此义，心战于内，物诱于外，全体精神，既妄想颠倒，涣散而不统一，不能宰制肉体。于是肉体则狗种种嗜好，戕贼其生机。心与形日点，遂生百病，甚且夭折，比比然也。静坐者能萃全身精神而统于一，天君泰然，百体从令，自然体气和平，却病延年。一者何？即重心之谓也。

重心即身心一致之根本

重心于心理方面，能使血液运行优良；在心理方面，能使精神统一；是知身之重心，不能有所区别。是故重心安，则身之健康，心之平和，同时并得；重心不安，则身之健康，心之平和，同时胥失。世人妄生分别，锻炼肉体者，忽于精神之修养；修养精神者，则又轻视夫肉体之锻炼；皆不察之过也。盖于身心一致之根本，加之意乎。

静字之真义

地球绕日以行，动而不息，吾人栖息于地球之上，亦随地之动以为动，然则宇宙万有，惟一动字可以概之，安所谓静耶？故动静之真义，未可以常说解之。吾之所谓动者，住吾人自己有所动作，反乎地球行动方向之谓；吾人之所谓静者，即吾人自己无所动作，合乎地球行动方向之谓；盖地球之行动，吾人毫不能感觉者也。静之至，斯能造乎毫不感觉之域，而与地之动一辙矣。

静坐中安定重心之现象

重心之安定，前既言之；然静坐时如何现象，不可不一述。重心安定在脐下之腹部，其初藉调息之法（详方法篇），俾全身血液运行之力，集中于兹；脐下腹部膨胀，富于韧性之弹力；是为重心安定之外形。至其内界，则体气和平，无思无虑，心意寂然，注于一点，如皓月悬空，洁净无滓；是为重心安定之内象。惟静坐可以得之，其妙有不可言喻者。

形骸之我与精神之我

人身有肉体精神两方面，故有形骸之我，与精神之我。常人牵于耳目口体之欲，只知形骸之我，遂不见精神之我。重心扰乱，上浮于胸，全身机关，失于调节，轻则罹病，重则死，死时气必逆壅，即重心上塞也。从事修养者，肉体与精神，固宜兼顾。然吾见世之体育家，锻炼筋骨，极其强固，一旦罹不测之病，莫之能御，甚且成为废人者有之。而禅师或哲学家，锻炼心意，能藉修养之作用，驱除病魔；虽躯体孱弱，而卒能寿及期颐者，往往而然。可知精神之我，其能力有远过于形骸之我者矣。静坐之法，使重心安定，可以合形神为一致，而实则能以神役形。每日按时行之，毋使间断，亦可名之为精神体操。

方法篇

原理既明，宜详方法。静坐之方法，有两大要件：一端整姿势；二调节呼吸；此为入门之紧要关键，今以次说明之：

一、姿势

静坐前后之注意

- (一)备静室一间，或即用卧室，开窗阖户，不使他人来扰。
- (二)制软厚之褥或垫，备久坐之用。
- (三)入坐前解衣宽带，使筋肉不受拘束。
- (四)平直其身，脊骨不曲，端正就坐。

(戊)静坐毕，宜徐徐张眼，及舒受手足切勿匆遽。

静坐时之两足

(一)盘足而坐，既以左胫加于右胫之上，复以右胫互加于左胫之上。(卷首第一图)

右式俗称双膝盘，佛家谓之趺坐，乃盘膝之最完全者。论其作用，则如此姿势，两膝盖必皆紧着于褥，全身筋肉，如弓之伸张；坐时自然端直，不致前后左右欹斜。然初学者不易仿效，年龄较长，学之更难；故不必勉强。

(二)盘时或以左胫加于右胫之上，或以右胫加于左胫之上，均可随人之习惯。(卷首第二图)

右式俗称为单盘膝。此式较双盘膝有缺点：如左胫加于右胫之上，则左膝盖必落空，不能紧着于褥，坐者身易向右倾斜；右胫加于左胫之上，则右膝盖必落空，不能紧着于褥，坐时向左倾斜。初学者不能双盘，自以单盘膝为宜，惟须注意姿势端直，身不倾斜，其功效一也。

(三)两股交叉如三角形，股之外侧，紧着于褥上，重心自然安定于脐下。(此指双盘言之，若单盘，只有一边紧着于褥。)

(四)初习盘足时，必觉麻木，可忍耐之，久则渐臻自然。

(五)麻木不能忍者，可上下交换其足；如再不能忍，则暂弛之，待麻木既去，再返坐。

(六)如能十分忍耐，任其极端麻木；则麻木之后，自然能恢复原状。若经过此阶级者，盘坐时即永不再麻矣。

静坐时之胸部、臀部、腹部

(一)胸部微向前俯，使心窝下降。

心窝降下者，即使横膈膜弛缓也。胸内腹与胃之间，有横膈膜，恰当外部两肋间凹下处，称为心窝。常人之重心，不能安定，其气上浮于心窝。初学静坐时，常觉胸膈闭塞不舒，即心窝不能降下之证。必时时注意于下腹，使横膈膜弛缓，心窝处轻浮而不着力，久之自能降下，而重心方得安定。

(二)臀部宜向后稍稍凸出，使脊骨不曲。

脊骨之形，本三折如弓，在臀部处，略向外弯，故坐时臀部宜凸出。然不可有意用力外凸，循其自然之姿势可也。

(三)腹之下部宜镇定。

镇定下腹，即所以安定重心。然亦非有意运力入腹，乃集中心意于下腹部也。宜先扫除他种杂念，而专注一念于脐下一寸三分之地位，重心自然镇定。

静坐时之两手

(一)两手轻轻交握，贴于小腹之前，垂置小腿上。

(二)交握之法，以一手轻握他手四指，两拇指结成交叉之形。

(三)或以左手握右手，右手握左手，均各随意。

(四)两手交握垂下处所，各随人之肢体所宜，或在腹下，或在股上，不必一定。

(五)两手下垂及交握之指尖，当悉任自然，不宜些须着力。

静坐时之颜面、耳、目、口、及呼吸

(一)头颈正直，面宜向前。

(二)两耳宜如不闻。

(三)眼宜轻闭。

亦有主张两眼微开者，此名垂帘。大抵坐时易于昏睡者，宜用此法。若不昏睡，以闭为宜；盖闭则心静也。

(四)口宜噤，舌抵上腭。

舌抵上腭，亦是使筋肉团结之意。

(五)呼吸宜用鼻，不可开口。(详后)

静坐时之心境

(一)宜一切放下，勿起妄念。

吾人之意识界，恰如舞台，各个观念，恰如优伶，倏起倏灭时时隐现于舞台中，无刹那之停止。故欲妄念之不起，极为难事。惟注意之一离愈明显，则其他之观念愈伏藏。故能注意于重心之一点，则妄念自渐渐消除。

(二)用返照法，使妄念自然不生。

前言勿起妄念，然勿起云者，亦即一妄念也。故莫如用返照法；返照法亦可谓内视术，常人两目之所视，均注乎外物，罔有能返观其内容；静坐时闭合两目，返观吾之意识，先将妄念之起灭，头绪理清，甲念起则返照之，不使攀援，则甲念空；乙念起，亦返照之，不使攀援，即乙念空。正其本，清其源，久之则妄念自然不生。

初学静坐者，往往有一种谬误之见，恒云：“未学静坐，妄念反少；一学静坐，妄念反多；”此实误解。盖吾人念念起伏，妄念本多，未习静者，乃不自觉，及习静后，始能觉之，此实自觉之第一步。由此用返照法，反覆练习，则妄念自渐渐减少。决不宜因妄念之多，而自画也。

(三)静坐本可以消除疾病，增进健康，然此等要求愈病及健康之观念，亦宜屏弃勿思。

(四)当纯任自然，勿求速效；宜如一叶扁舟，泛乎中流，弃棹舍帆，任其所之。

(五)静坐时两目闭合，犹可不见外物，惟外界之音响，接于两耳，心中即生妄念，最难处置。故宜收视返听，虽有音响，置诸之闻，练习既久，能养成泰山崩于前而不动之概方可。

(六)静坐者宜如宗教家，具有信仰之心，初习时往往反觉心中苦闷，必坚定不移，继续行持，久乃大效。有效与否，全视信仰。

静坐之时间

(一)静坐之功候，到极深处，则应终日行、住、坐、卧念兹在兹方可。然初习时不可不规定时间，以早晨起床及晚间就寝前各坐一次为宜。否则每日至少必有一次静坐。

(二)每次静坐之时间，固愈长愈妙；然不必有意求长，当听其自然；能坐至三十分钟，日久继续不断，则收效已不少矣。

(三)事繁之人，每次静坐，以四十分钟为宜；能延长至一时间更妙。

(四)时间不论早晚皆宜，若每日只能坐一次者，以早晨起床后为佳。

(五)每晚就寝前，能为十五分或二十分之短时间静坐，颇有效，总之以起床后之静坐为主，就寝前之静坐副之可也。

(六)早起先在床，抚摩上下腹，调整呼吸（法详后），次通大小便，次盥漱，然后静坐。

静坐总以便后为宜，然因各人习惯不同，早晨或有不能大便者，则亦各从其习惯可矣。

二、呼吸

呼吸与吾人生活机能，关系重大。一般人但知饮食所以维持生命，不饮不食，即将饿死；初不知呼吸比饮食为尤要也。盖饮食，必须金钱可易得之，而不用劳力，即不能得金钱，故觉其可贵。若呼吸，则摄收大气中之空气，取之无尽，用

之不竭，不必以劳力金钱得之，故不觉其可贵耳。然人若断食，可至七日不死；若一旦闭其口鼻，不使呼吸，则不逾时即死；是呼吸之于生命，比饮食重要之明证也。今欲研究呼吸之方法，有两种：一曰自然呼吸；一曰正呼吸：以下分别言之：

（一）自然呼吸

一呼一吸，谓之一息。呼吸机关，外为鼻，内为肺。肺叶位于两胸间，呼吸时，肺部张缩，有天然之轨则。常人之呼吸，多不能尽肺之张缩之量；俱用肺之上部，肺之下部，几完全不用。因此不能尽吐炭吸养之功用，致血液不洁，百疾丛生。此皆不合自然之呼吸也。

自然呼吸，亦名腹式呼吸；一呼一吸，皆必达于下腹之谓也。在吸息时，空气入肺，充满周遍，肺底舒张，仰压横膈膜，使之下降。斯时胸部空松，腹部外凸。又呼息时，腹部收缩，横膈膜被推而上，上抵肺部，使肺底浊气，外散无余。要之呼吸作用，虽司于肺，而其伸缩，常依下腹及横膈膜之运动，斯合乎自然大法，能使血液循环流畅。吾人不但于静坐时须用此法，实则行、住、坐、卧、宜常行之。今举调节方法如下：

- 1、呼息时，脐下腹部收缩。横膈膜向上，胸部紧窄，肺底浊气，可以挤出。
- 2、吸息时，自鼻中徐入新空气，充满肺部，横膈膜向下，腹部外凸。
- 3、呼息吸息，均渐渐深长，达于下腹，腹力紧而充实。

有人主张吸息送入下腹后，宜停若干秒者，此名停息。以余之实验，初学者不宜。

4、呼吸渐渐入细，出入极微，反复练习，久之自己不觉不知，宛如无呼吸之状态。

5、能达无呼吸之状态，则无呼息，无吸息，虽有呼吸器，似无所用之；而气息彷彿从全身毛孔出入，至此乃达调息之极功。然初学者，不可有意求之，须听其自然，至要。

（二）正呼吸

正呼吸亦名逆呼吸；其主张呼吸事深宜细，宜达腹部，皆与自然呼吸同。惟呼吸时腹部之张缩，完全相反。而其使横膈膜上下运动，则目的相同。盖因反乎自然呼吸，故名逆呼吸也。今举其调节方法如下：

- 1、呼息宜缓而长，脐下腹部膨胀，其结果腹力满而坚。
- 2、脐下气满，胸部空松，横膈膜弛缓。
- 3、吸息宜深而长，空气满胸，胸自膨胀，此时脐下腹部收缩。
- 4、肺部气满下压，腹部收缩上抵，斯时横膈膜上下受压逼，运动更灵敏。
- 5、胸膨胀时，腹部虽缩而非空虚，无论呼气吸气，重心常安定脐下，使之充实方可。

- 6、呼气吸气，宜细静细，以静坐时自己亦不闻其声为合。

古人有主张吸息宜比呼息加长者，今人则有主张呼息比吸息宜长者，以余之实验，则呼吸以长短相等为宜。

由上观之：可知无论自然呼吸与正呼吸，其目的皆在使横膈膜运动。正呼吸者，乃用人功使腹部之张缩，逆乎自然，而使横膈膜之弛张更甚，运动更易耳。因余静坐入手时，不期而合乎正呼吸法，故余书中采用之。然自出版以来，学者习之，有宜有不宜。故知此法参用人功，非人人可学；不若自然呼吸之毫无流弊也。

呼吸之练习

无论自然呼吸与正呼吸，其练习有共同之点如下：

(一)盘膝端坐，与静坐同一姿势。

(二)先吸短息，渐次加长。

(三)呼吸之息，宜缓而细，静而长，徐徐注入于下腹。

(四)呼吸必以鼻出入，不可用口。

鼻为专司呼吸器官，鼻管内有毛，可以障蔽尘埃；若口则非呼吸器，若用以呼吸，则侵夺鼻之功用，必渐致鼻塞；且尘埃入口，易招疾病。故无论何时，口宜噤闭，不特静坐为然也。

(五)呼吸练习渐纯熟，渐次加长，以长至一呼一吸，能占一分时间为最；然法不可勉强。

(六)练习静细之呼吸，每日不无何时，皆可为之。

(七)静坐时宜无思无虑，若注意于呼吸，则心不能静，故宜于静坐之前后，练习呼吸。

(八)静坐之前后，练习呼吸，可择空气新鲜处，以五分至十分，为练习之时间。

心窝降下与呼吸之关系

前言姿势，既述及心窝宜降下之理。虽然，呼吸时，于心窝之降下，更有重大之关系。盖心窝若不能降下，则呼吸不能调节，静坐之效，终不可得也。特再述之，以促学者之注意。

(一)初学者呼吸时必觉心窝处坚实，以致呼吸窒碍，不能调节；此即横膈膜未能上下运动之故；宜持以决心，不可退缩。

(二)觉呼吸窒碍时，切不可用力，宜纯任自然，徐徐注意达于下腹。

(三)胸部，宜一任其弛缓，使血液循环时，不致压迫心脏，则心窝自然降下。

(四)练习日久，似觉胸膈空松，呼吸静细深长，一出一入，能直达于脐下重心，即为心窝降下之明证。

三、静坐时腹内之震动

(一)静坐日久，脐下腹部，发现一种震动之现象，即为腹力充实之证。

(二)震动之前十数日，必先觉脐下有一股热力，往来动荡。

(三)热力动荡既久，忽然发生一种震动，能使全身皆震，斯时不可惊骇，当一任其自然。

(四)震动之速度及震动之久暂，人各不同，皆起于自然，不可强求，亦不可遏抑。

(五)震动时宜以意（不可用力）引此动力，自尾闾（臀后脊骨下端尽处，名尾闾。）循背脊上行，而达于顶；复透过顶，自颜面徐徐下降心窝，而达于脐下。（自尾闾上行至下降心窝，非一时之事，或距震动后数月，或经年不定，阅者勿误会。）久之则此动力，自能上下升降。并可以意运之于全身，洋溢四达，虽指甲毛发之尖，亦能感之，斯时全体皆热，愉快异常。

震动之理由，颇深奥难解；大率血液循环，其力集中于脐下，由集中之力而生动，由动生热所致。然何以能循脊骨上行，自顶复下返于脐，实不易索解。而事实上，则余所亲历，确有可信。古人所谓开通三关者，即指此。（尾闾为一关；背部夹脊为二关，名夹骨关；枕骨为三关，名玉枕关。）

古人解此震动之理，其说颇多，兹引近理者，要不能绳上严格的科学，而固非无可取者。其言曰：胎儿在母体中，本不以鼻为呼吸，而其体中潜气内转，本循脊骨上升于顶，下降于脐，是名胎息。一自堕地后，此脉即不通，而以鼻为呼吸矣。静坐之久，能假此动力，仍返胎儿呼吸之路，即回复胎息之始基。

经验篇

幼年时代

余自幼多病，消瘦骨立，父母虑其不育。年十二，即犯手淫，久之，梦遗、头晕、腰酸、目眩、耳鸣、夜间盗汗、百病环生。幼时愚昧，初不知致病之由。年十三、四时，略知其故；然不甚明了，屡戒屡犯，又不敢以告人，惟日在病中而已。家居城之西隅，距城东不过二、三里，偶因节日，偕兄弟游于城东，中途辄足软不能行，归则一夜必盗汗六、七次，幼年之状况如此。

青年时代

年十五、六后，病益多，加以怔忡、心悸、潮热往来等病。犹忆十七岁之春，每日午后身热，至翌晨天明退热，绵延至十八岁之夏方愈。长日与病为缘，益觉支离，而颇知刻苦读书；旧时习惯，读书恒至更深不寐。久病之躯，以病为常事，以不病为变例，故虽病而读书自若，于是体乃益弱，病乃益深。

静坐之发端

当病盛时，亦百般求治疗之法；而内地偏僻，只有旧医，所用者为汤药，久而无效，亦厌弃之。余虽不以告人，而余先考则察知余病源所在，有时示以修养心性诸书；又示以医方集解末卷所载道家大小周天之术；乃恍然大悟，稍稍习之，病良已。然无恒心，病作则惧，惧即习，病已则怠，怠则忘之。然自此知保贵身体，不加戕贼。自十九岁后，诸病虽未尝离身，而较诸幼年时代，反觉康强矣。

静坐之继续

年二十二娶妻以后，自以为躯体较健于昔，静坐之术，即委弃不复为，而又不知节欲，于是旧时诸疾俱作，加以饮食不节，浸成胃扩张病，食管发炎如炽，益以嘈杂，时时思食，食至口，又厌不欲食。友人多劝余静养，余犹以为无伤也，迟回不决。至己亥之春，仲兄岳庄，以患肺疾死。其明年庚子，余亦得咳嗽疾，未几，即咯血；服旧医之汤药，病转剧，三月不愈。乃大惧，恐蹈亡兄覆辙。于是摒除药物，隔绝妻孥，别居静室，谢绝世事，一切不问不闻，而继续其静坐之功，时年二十八也。

静坐之课程

初为静坐时，自定课程：每晨三、四时即起，在床趺坐一、二时。黎明，下床盥漱毕，纳少许食物，即出门，向东，迎日缓缓而行，至城隅空旷处，呼吸清新空气，七、八时归家。早膳毕，在室中休息一、二时，随意观老庄及佛氏之书。十时后，复入坐。十二时午膳。午后，在室中缓步。三时习七弦琴，以和悦心情，或出门散步。六时复入坐。七时晚膳。八时后，复在室中散步。九时，复入坐。十时后睡。如是日日习之，以为常，不少间断。

初入手时之困难

当时以急欲愈病之故，行持过猛。每入坐，则妄念横生，欲芟除之，而愈除愈甚。欲调息则呼吸反觉不利，胸部坚实，如有物梗之。然深信此术有益，持以百折不回之志，绝不稍懈，而困惫益甚，几至中辍。吾乡父老中，亦有谙是术者，偶往谒之，自言其故。则曰：“汝误矣，习此者以自然二字为要诀，行住坐卧，须时时得自然之意，徒恃枯坐，勉强以求进，无益也。”于是大悟，凡入坐时，一任自然。或觉不适，则徐起缓步室中，俟身心调和，再入坐。如是者将及三阅月，而困难渐去，佳境渐来。

第一次之震动

自庚子三月初五日，始为静坐；几经困难，而按日为之不少懈；厥后渐近自

然，精神日健。向之出外散步，未及一、二里，即足软不能行者，今则一举足能行十余里，曾不稍疲。每入坐后，觉脐下丹田，有一股热力，往来动荡，颇异之。至五月二十九之夕，丹田中突然震动，虽跌坐如常，而身体为之动摇，几不自持；觉此热力，冲开尾闾，沿夹脊而上达于顶，大为惊异。如是者六日，震动渐止。屈计自三月初五日至此，仅八十五日耳。是为第一次之震动。此后每入坐，即觉此热力自然上达于顶，循熟路而行，不复如初时之动摇。而旧时所患怔忡、心悸、腰酸、头晕、耳鸣、目眩、咯血、咳嗽诸疾，均一朝尽瘳；惟胃扩张关于实质之病则未愈，而从此亦不加剧。

第二、三次之震动

庚子一年中，闭户静坐，谢绝人事，常抱定三主义：曰禁欲以养精；禁多言以养气；禁多视以养神；自为日记以课之。自三月至五月，为入手最困难之逆境。五月至六月，始见却病之效。七月以后，功候纯全，每入坐，辄能至三时之久；觉身心俨如太虚，一尘不滓，亦不见有我，其愉快如此。

辛丑以后，为生计所迫，不得不出而治事。而静坐之术，不能如前此之终日程功。则改为每日早晚二次，至今以为常。迨壬寅之三月二十八日，晨起入坐，觉丹田热力复震，一如庚子之五月。惟曩时之热力，冲击尾闾，此则冲击头顶之后部，即道家所谓玉枕关也。连震三日，后顶骨为之酸痛。余此时毫不惊异，忽觉顶骨砉然若开，此热力乃盘旋于头顶。自是每入坐即如是，亦不复震。是为第二次之震动。

是年十月初五之夕，丹田复震，热力盘旋头顶，直自颜面下至胸部，而入脐下，复归丹田，震动即止。是为第三次之震动，自是每入坐后，此热力即自后循夹脊而升至顶，由颜面下降而入脐下，循环不已。如偶患感冒，觉身体不适，可以意引此热力，布濩全身，洋溢四达，虽指尖毛发，亦能感之，久之发汗，感冒即愈，从此旧疾永不复发。每与友人登山，辄行山路数十里，不稍倦。最有趣味者，壬寅年在江阴南菁讲舍肄业，江阴与武进陆路，距离九十里；暑假时与一友比赛远足，早晨自江阴起行，午后四时抵武进，步行烈日之中，亦未尝疲乏也。

二十余年间之研究

余之研究静坐术，始于十七岁时，最初亦不之深信，以怵于病而为之。及检道家之书，则又满纸阴阳五行坎离铅汞之说，颇嫌其难读，故或作或辍，不为意也。及二十八岁时，以肺疾故，遂定为常课。然余素性，事事喜实践，亦以为静坐者，不过节啬精神，不妄耗费，藉以却病已耳。古人所谓培养丹田，头开通三关之说，亦未之深信。及吾身经三次震动，果有其事，乃知世界真理无穷，吾人智力所不能解者正多，古人之言，殆未可全以为妄也。

古人有内功之说，原为养生妙法；顾其详细入手之法不传。秦汉以后，方士创长生不死之说，始有服食炼丹等学派；其本旨亦与老氏之守静，释氏之禅定相同。惜乎不详行持方法，遂使世人视此为秘术，贤者不屑道，愚者不之知，殊可慨叹。余怀此疑团，欲以至平常之文字，公之于世也久矣。

自癸卯年来海上，至此书初出版时，余年四十有二，早晚二次静坐，未或稍辍。十余年间，除某岁间患外症或发痔疾外，一年之中，三百六十日不病者，固亦以为常矣。年来颇研究哲学、心理、卫生诸书，与吾静坐术相发明者颇多。乃知静坐之术，在以人心之能力，指挥形骸，催促血液之循环。使不阻滞，为根本之原理（具详原理篇）。而如余向者所为静坐课程，每日向东迎日而行，彼时不过遵道书之说，取东方之生气吸太阳之精华，而实与卫生家所云多受日光空气之理暗合；且日光可灭微菌，于治肺疾最效也。每日出外散步，当时亦不过因静坐

时，两腿麻木，使之舒展，而实与卫生家所云多运动亦暗合也。然则静坐亦何奇秘之有哉。

陈搏隐居华山，寝处百余日不起；达摩面壁九年；历史所载，确有其事。而故老中总习是术，高年矍铄者，亦往往见之。据道家所载，仙家以静坐入手，脱胎换骨者，亦言之凿凿，区区静坐之术，特不过最初步耳。然余却病之效，固已如是，以此例彼，则道家长生不死之说，固有可凭，特余未造其境耳。所谓余喜实践，凡未亲历之境，即不欲言，所言者皆语语记实也。

静坐宜知忘字诀

余初为静坐时，因求速效，所定课程，过于繁密，特为叙述余之经验故及之。学者如欲致力，当以方法篇所言早晚二次为宜；不必效余初时之繁密，致反生困难也。至静坐之宜得自然，最为紧要，余不惮严复言之。欲得自然，而莫妙于忘字诀；如为求愈病而静坐，而坐时须忘却愈病之一念；为增进健康而静坐，而坐时须忘却增进健康之一念；心与境忘一切俱空方合。盖静坐之效，乃积渐而致身心之变化，若存愈病及健康之念，则心即不能和平，而效反不可睹。余之初习时，即坐此病，不可不知也。

静坐不可求速效

余习此术以愈病，友人多知之。颇具就而求斯术者。然习而有成者千百中获一二人耳；其不成者，皆误于求速效。人第见余之获效，而不审余之获效者，即在不求速效，持之以恒耳，无他谬巧也。学者初则甚勇猛，继则以无效而中辍；且有疑余另有秘术不肯示人者；其结果大率如此。不知静坐者，修养身心之法也；修养身心，与食物之营养同；假如以食物能养人，欲求速效，一旦暴食，过饱伤胃，遂屏食物而不御，天下宁有是理；必如旅行长途然，徐徐缓缓，终有达到之日也。

震动与成效无关系

静坐之久，体中有一种震动，前既言之。然此震动之有无，与震动之迟速，各因人体质而不同；或有因体中不震动，视为无成效，遂辍而勿为者；或有见他人之得震动，而已则不得，而为之焦劳者；皆误也。盖人之体质，万有不齐；静坐后有数月即得震动者；有数年而得震动者；亦有静坐数年，身心已得变化之效，而并不震动者；可知震动与成效无关系也。

静坐与睡眠之关系

卫生家言：恒人睡眠，每日以八小时为适宜。又言夫妇同睡，各呼出体中炭酸，致空气恶浊，且使无病者沾染有病者之毒菌，最非所宜。研究静坐者亦然，每晚九十时宜入坐，十时后即睡，六时后再起坐，而尤以独宿为最要。余庚子岁初习时，独居禁欲者一年，收效最捷。自是迄今数十年，虽未能完全禁欲，然恒喜独宿，则数十年如一日也。

静坐与食物之关系

卫生家言：食物宜少，宜有定时，宜细嚼缓咽，皆至言也。我国人素以多食主义；故古诗有云：“努力加餐饭；”今人见面，问人健康与否？辄曰：“食饭几碗；”意盖以为多食则精力必充足也。殊不知食物过多，胃不能消化，势必停滞而生病。为父母者，恒嘉奖励儿童快食，殊不知快食则不能细嚼，必使胃肠代齿牙之劳，终至胃肠过劳而受病，齿牙以少用而易龋。而食不以时，多食饼饵等杂物，使胃汁时时分泌。均为胃病之源。余自幼至长，喜多食快而又不以时，致积久成胃扩张之病。自研究静坐法后，始渐渐觉悟，及今力戒，每餐所食之物，已较曩者减去三分之二；早晨仅饮牛乳一盂，屏去朝食。从前多食，而中心时虞

饥饿，今则少食，而并不虞饥饿，且精力反优于昔；可知向所谓饥饿，乃胃中习惯充塞食物，为一种反常之感觉，并非真饿。而食物宜少，宜细嚼缓咽，使易于消化，为至当不易之理也。（有胃病，宜参看余之废止朝食论。）

动与静应兼修

古来养生法，本有外功与内功两种。外功着重身体的运动，例如八段锦及近年来流行的太极拳都是，大概专门呼吸习静，不使身体活动活动，是有偏差的；所以必须兼习外功。八段锦最简单，太极拳比较复杂，必须请教老师传授，如果没有功夫去学，是每天做体操也可以的。内功有许多种类，然总离不了呼吸习静，因为呼吸习静是内功的基础。

我从前所写的静坐法，未曾提及外功，是一个缺点。我练习太极拳二十余年，近来仔细体验，知道它对呼吸习静大有帮助。所以动与静兼修，是不可偏废的。单修外功，不修内功，固然不可；单修内功，不修外功，也是不宜。特地在这里郑重提及，希望读者注意。

结尾语

这本小册子，是尽我的力量用浅显通俗的文字写成，内容没有高深的理论，使读者容易了解。

这种锻炼身体的方法，中国几千年以来，只有个人自修，或修得有成效后，传授几个弟子，且保守秘密，不肯公开，因此没有广泛流传，深为可惜。近年各地，公开治疗，据其统计，治愈慢性病的人，为数已着实不少，真是令人振奋的事。

以上是我自己数十年来对呼吸习静的体会。跟我练习的人，屈指难数。

因是子静坐卫生实验谈

第一章 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。

第二章 静坐的原理

第一节 静字的意义

地球一刻不息在那里转动，我们人类在地球上，比蚂蚁还小得多，跟着地球去动，自己一点不知道；但自己无时无刻也在自由行动，即使睡眠时，心脏的跳动，也绝不能停止。这样说来，宇宙间都是一种动力，哪里有静的时候，所以静与动，不过相对的名称。我们自己身心有动作，与地球的动力相反，这就叫作动；我们自己没有动作，与地球的动力适应，这就叫作静。

人们在劳动以后，必须加以休息。譬如厂中劳动的工人，劳动多少时间，必有休息时间；在学校劳动脑力的教师，教学五十分钟，也必休息十分钟，这休息就是静。不过这种的静，不是身心一致的，有时身体虽然休息，心中恰在胡思乱想，所以不能收到静字的真正效验。

第二节 身心的矛盾

人们有身与心两方面，不去反省，也就罢了，若一反省，那么身与心，没有一刻不在矛盾中间。例如作一件坏事，不论是好人、是坏人，在没有作的时候，他们的良心第一念，总知道这事是不应该作的；然身体不服从，良心为欲望所逼迫，就去作了，作后追悔，也来不及了，这就是身心的矛盾。古人说“天理与人欲交战”。若是比较好的人，在没有作的时候，把良心去制止人欲，就是良心战胜人欲，也就是矛盾的调和。这矛盾究竟从哪儿来的呢？因为宇宙的事事物物，没有一件不是相对的，既然相对，就必定相反，举眼望空间，就有东西、南北、大小、高低、长短、方圆等等，再看时间，就有古今、去来、昼夜、寒暑等等，再看人事，就有苦乐、喜怒、爱憎、是非、善恶、邪正等等。可见我们所处的内外环境，一举一动，没有一处不是相对的，也就没有一件不是矛盾的；矛盾既是对待而有，也就能相反而成。所以素有修养的人，身心清静，没有一点私意夹在里面，碰到矛盾，就能够凭良心的指导，去把它调和，这是静坐最初步的效验。

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明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，眼睑一定作急闭的反应，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。例如作一件秘密事体，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的平衡，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，反覆练习，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。

第二节 血液

血液是人们生活的根源，循环全身，没有一刻停止。这个循环系统，包括心脏与血管两大部份：心脏是中心机关，身体各部份的红色血液（动脉血）都从心脏输出，同时各部分紫色血液（静脉血）也都回归到心脏。血管是输送血液的管道，输送血液到身体各部分的叫动脉管，输送血液回归心脏的叫静脉管。这血液循环的工作，在保持全体血流的均衡，叫各部分的活动配合总体的要求而发展，所以循环的工作也随时跟着全体活动而变异。当身体某一部分活动特别强烈时，这一部份血液循环特别旺盛，以集中多量血液，如饱食时胃部血液比较的集中，运动后则四肢充血；反之，在活动较少部分，则血液的容积也就较少。这样在一健康身体的各部分，于一定时间内所得到的血量，既不缺乏，也不过多，方能保持正常的循环工作。

血液所以能够周流全身，继续不停，固然是靠心脏与血管有舒张及收缩性，但必在一个总的领导之下，方能没有偏颇的弊病；担负这个领导的就是中枢神经，尤其是大脑皮层。巴甫洛夫说：“从脑脊髓传至心脏与血管的神经，一为兴奋性，一为抑制性，前者令心动加速，血管口径缩小；后者令心动变弱变慢，血管口径弛张，这两种作用维持着一定的交互关系，使循环系的活动能够得到调节。”

血液循环一有停滞就会生病，所以不论中西医生诊病时，必先指按脉搏。血液停滞，有内在的原因及外来的原因。

内在的原因：(一)内脏虽统辖于中枢神经，受脊髓神经及植物性神经（交感和副交感神经）的支配，与大脑是间接的，疾病潜伏时期，引起异常反射，血行也不正常；(二)常人全身血量，大半储于腹部，腹部筋肉柔软无力，有时不能把血尽量逼出去，以致多所郁积，使其他各部失调；(三)内脏器官，我们不能随意直接指挥它，血液如有迟滞，非但不知不觉，就是知道了，也只有到疾病发作时请教医生，自己别无办法；(四)心脏跳动，对于动脉管的发血，接近而有力，至于静脉管的血，从头部四肢回入心脏时候，距离心脏跳动较远，力量较弱，比较容易停留在腹部。

外在的原因，是寒暑、感冒、外伤等物理的和化学的刺激，使血液循环失调，更为显而易见。

静坐的功夫，把全身重心安定在小腹。练习日久，小腹筋肉富有弹力，就能逼出局部郁血，返归心脏，并且内脏的感觉渐渐灵敏，偶有失调，可以预先知道，

因此血液循环十分优良，自然不易生病。这种医疗预防法，比较在疾病发生后再去求治，其功效是不可以比拟的。

第三节 呼吸

呼吸对于人们的生活机能，关系十分重要。人们都知道饮食所以维持生命，不饮不食，就要饥渴以至死亡；殊不知呼吸比饮食更加重要，人们若断食，可挨到七天尚不至死，倘一旦闭塞口鼻，断了呼吸，恐怕不到半小时就要死的，这是呼吸比饮食重要的证据。人们要得饮食，必须金钱，要得金钱，必须靠劳动，至于呼吸，可在大气中随时取得，不费一些劳力及金钱，所以常人只知饮食的重要，不知呼吸的重要，原因就在这里。

人骨活动所需要的能量与热量，主要来源是食物的氧化，胃脏好比机器的锅炉，食物消化好比锅炉的燃烧。物理学的公例，燃烧必须氧气，燃烧以后必产生二氧化碳（旧称炭酸气），氧化过程所需要的氧气与产生的二氧化碳都是来自大气中，回到空气中的。这种身体内外气体交换的过程，总称为呼吸。氧气吸入时系先到肺部，由肺部转到心脏，使静脉血变为动脉血，依动脉管的输运而分布于身体各部，然后脱离血管而入于组织，以供细胞的利用；细胞所产生的是二氧化碳，这气有毒，必须排除，就循相反的路径，由静脉管的输运回到心脏，由肺达口鼻，向外呼出。气体出入肺脏，主要依靠胸部肌肉及膈肌（横隔膜）的运动，总称为呼吸运动。这运动日夜不停，终生没有休息（切实说来，心脏一跳一停，呼吸的一出一入，中间也有极短的休息），所以能够作到这一点，全由于中枢神经的指挥，而达到气体出入的平衡。

呼吸运动：当吸气时，空气从鼻孔经咽喉而至气管，然后由支气管及小支气管而入肺部；当呼气时，肺泡中的气仍由原路而出。肺分左右两部，左肺两叶，右肺三叶，生理学者估计人肺全部的肺泡数目，为七.五万万，其总面积在七〇平方米左右，约有五五平方米的面积具有呼吸功能。这一面积，比起人们身体表面的总积来，约大三十余倍，想不到一个小小胸腔内，竟能容纳那么广大的面积，可见肺的结构之精巧了。

呼吸时气的出入，虽然也有氮气及水蒸气夹杂在内，但无关紧要，主要在吸入氧气，呼出二氧化碳使静脉管中的紫血变成红血，再输入动脉管，所以血液循环，全靠呼吸运动来帮助。这种循环，约二十四秒钟全身一周，一昼夜三千六百周，人们呼吸次数一昼夜二万余次，所吸清气，共三百八十余方尺。每人体中血液，平均以二升五合计算，它所澄清的血液，有一万五千余斤。这种伟大的工作人们通常竟不能觉知，真是奇妙。

一呼一吸叫“一息”，人们生命寄托在此，一口气不来，便要死亡；静坐功夫，正对这生命本源下手。古往今来，无论卫生家、宗教家，均要练习呼吸，初步入门是这个，练到成功，也离不了这个。

第四节 新陈代谢

新陈代谢是一切有生命的物体所共有的特性，乃是生命活动的基本特征，也是生物与非生物最重要区别的所在，进化到了人类，新陈代谢更是最基本的生理活动。只是人类的身体结构，已变得极端复杂，新陈代谢所需要的养料与氧气，都必需经过一套极复杂的过程，方才到达于组织；而组织中的新陈代谢所产生的废物，也必须经过极复杂的过程，方能输出于体外。人体排泄的废物，也不外乎固体、液体、气体三种：固体、液体，从大小便及皮肤汗孔排出，气体则由肺部

及口鼻排出，而以气体尤为重要。上文所举的血液循环及呼吸，就是完成新陈代谢的辅助活动，而中枢神经系统更是保证新陈代谢作用在各种过程能够顺利进行所必需。

新陈代谢过程分为两方面：一是组织代谢，包括身体组织的建设与修补及能量原料的储藏，未成年的人发育没有完全、建设方面多，已成年的人发育完全，则修补方面多。二是分解代谢，包括组织的分解及能量原料的分解，无论哪一种分解，都要产生动能，热能；热能产生后，一部分用来维持体温，多余的就迅速放散于体外。这样说来，新陈代谢的过程，它包括两种相连续而不可分的步骤：一是组织或养料的合成与分解，二是能量的产生与利用及放散。这新陈代谢，使我们全身的细胞，旧的时时刻刻在分解，新的时时刻刻在产生。据生理学者估计，一个人的细胞，不断的在那里更换，经历七个年头，实际上已经另换了一个身体。我们只要对镜看看自己的面孔，青年与幼年不一样，中年与青年又不一样，至老年更不一样，就可证明新陈代谢暗中在更换我们的身体，我们却一点不知道，真是太呆了。

静坐能使中枢神经宁静，完全它的指挥功能，使血液循环优良，呼吸调整，帮助新陈代谢作用，这效力是极大的。

第四章 静坐的方法

第一节 静坐前后的调和功夫

一、调饮食

人身譬如机器，机器转动必须加油加煤，人身运动就必须饮食。饮食先经过口腔的咀嚼，与唾液混和，再由胃液的消化变为糜粥状，转入小肠，所有各种食物，必须在小肠里消化完毕，方变成乳状的养分，入于血液，以供全身的利用，可知饮食与生命有重大关系。然吃的东西若过多，胃肠不能尽量消化、吸收，反要把未消化的余物排泄于体外，叫胃肠加倍工作，结果必致气急身满，静坐不得安宁；又吃的东西若太少，就有营养不足、身体衰弱的顾虑，也于静坐不相宜，所以饮食必需调匀。我们的习惯，总喜欢多吃，最不相宜；应该在进食以后，略有饱感，就即停止。古人说：“体欲常劳，食欲常少”，这句话极有意味。又食物不宜过于厚味，能够蔬食更好。凡在吃饱的时候，不宜静坐，通常要在餐后经过两小时，方可入坐；早晨起来，盥洗以后，但饮开水，空腹入坐，也最适宜。

二、调睡眠

人们劳力、劳心以后，必须有休息的时间，以回复其体力，睡眠乃是最长久的休息。常人以睡眠八小时为度，过多就叫精神困昧，于静坐极不相宜；过少则体力没有完全恢复，心境虚恍，也于静坐不宜。所以睡眠必须有定时，有节制，常常叫神志保持清明，方才可以入坐。每夕入睡前，可在床上入坐，或者半夜睡醒后，起身入坐；入坐后，如觉得睡眠还不足，就再睡一下也可。总之，睡眠不可过多，也不可过少，方为合理。

三、调身

端正身体的姿势，叫作调身。调身于坐前、坐时、坐后，都要注意。身体的动作，有行、住、坐、卧四种威仪，修静的人，平常行住进退，必须极其安详，不可有粗暴举动，举动若粗，则气也随之而粗，心意轻浮，必定难于入静，所以在坐前，应预先把它调和，这是坐前调身的方法。到入坐时，或在床上，或在特

制的坐凳上，须要解衣宽带，从容入座，先安置两脚，若用趺坐（双盘），就把左脚小腿曲加右股上面，令左脚掌略与右股齐，再把右脚小腿牵上，曲加于左股，使两脚底向上，这时两股交叉呈三角形，两膝盖必紧着于褥，全身筋肉，好像张弓，不致前后左右欹斜，乃是最正确的姿势。然年龄稍长的人恐学不来，则可改用半趺（单盘），单以左脚小腿曲置右股上，不必再把右脚小腿牵加于左股上面；更有并单盘也不能作到，可把两小腿向后交叉于两股的下面也可。次要安置两手，把右掌的背叠在左掌上面，贴近小腹，轻放在腿上；然后把身体左右摇动七、八次，就端正其身，脊骨勿挺勿曲，头颈也要端正，令鼻与脐如垂直线相对，不低不昂；开口吐腹中秽气，吐毕，把舌头抵上腭，由口鼻徐徐吸入清气三次至七次，多寡听人的便，于是闭口，唇齿相著，舌仍旧抵上腭，再轻闭两眼，正身端正，兀然不动，坐久若微觉身体或有俯仰斜曲，应随时轻轻矫正，这是坐时调身的方法。坐毕以后，应开口吐气十数次，令身中热气外散，然后慢慢的摇动身体，再动肩胛及头颈，再慢慢舒放两手两脚；再以两大指背互相摩擦生热以后，擦两眼皮，然后开眼，再擦鼻头两侧，再以两手掌相搓令热，擦两耳轮，再周遍抚摩头部以及胸腹、背部、手臂、足腿、至足心而止。坐时血脉流通，身热发汗，应等待汗干以后，方可随意动作，这是坐后调身的方法。

四、调息

鼻中气体出入，入名为吸，出名为呼，一呼一吸为一息。静坐入手最重要功夫，就在调息。呼吸有四种相：（一）喉头呼吸：普通的人，不知卫生，呼吸短而且浅，仅仅在喉头出入，不能尽肺叶张缩的量，因此达不到彻底吸氧吐碳的功用，血液循环不能优良。（二）胸式呼吸：这比较前面稍好，气体出入能够达到胸部，充满肺叶，体操时的呼吸运动，就作到这地步。然以上两种仍不能算作调息。（三）腹式呼吸：一呼一吸，气体能够达到小腹，在吸气时，空气入肺，充满周遍，肺底舒张，把膈肌压下，这时胸部空松腹部外凸；又呼气时，腹部紧缩，膈肌被推而上，紧抵肺部，使肺中浊气尽量外散，这方是静坐的调息。学者应该注意，呼吸时丝毫不可用力，要使鼻息出入极轻极细，渐渐深长，自然到达腹部连自己耳朵也不闻鼻息出入的声音，方是调相。（四）体呼吸：静坐功夫，年深月久，呼吸深细，一出一入，自己不觉不知，好像入于无呼吸的状态，虽然有呼吸器官，若无所用之，而气息彷彿从全身毛孔出入，到这地步，乃达到调息的极功。学者在平常时候，应该注意鼻息出入，不可粗浅，宜从喉胸而渐达腹部，是为坐前调息的方法。在入坐时，息不调和，心就不定，所以必使呼吸极缓极轻，长短均匀；也可用数息法，或数出息，或数入息，从第一息数至第十，然后再从第一息数起，若未数至十，心想他事，以至中断，就再从第一息数起；反覆练习，久久纯熟，自然息息调和，这是坐时调息的方法。因调息的缘故，血液流通，周身温热，在坐毕时，应该开口吐气，必待体中温热低减，回复平常状态后，方可随意动作，这是坐后调息的方法。

五、调心

人们自有生以来，就是妄念用事，念念生灭不停，所谓意马心猿，最不容易调伏，静坐的究竟功夫，就在能否调伏妄心。人们在四项威仪中，未入坐时，除卧以外，就是行与住，应该先对这两项威仪常常检点，一言一动，总须把心意放在腔子里，勿令驰散，久久自然容易调伏，这是坐前调心的方法。至于入坐时，每有两种心象：一是心中散乱，支持不定，二是心中昏沉，容易瞌睡。大凡初学坐的人，每患散乱，练习稍久，妄念减少，就容易昏沉，这是用功人的通病。治散乱的病，应当一切放下，看我的躯体也是外物，不去睬它，专心一念存想小腹

中间，自然能够徐徐安定；治昏沉的毛病，可把这心提起，注意鼻端，使精神振作。大抵晚间静坐，因白天劳倦，易入昏沉，早晨入坐就可避免。又可用前面数息方法，从一到十，数得不乱，久久习熟，心与息相依，则散乱昏沉两病，都可避免，这是坐时调心的方法。坐毕以后，也要随时留意，勿再胡思乱想，这是坐后调心的方法。

以上调身、调息、调心三法，实际系同时并用，为文字记述便利起见，乃分作三节，读者应该善于领会，切勿逐节分割去作。

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，真不是容易的事体，这时应该耐心练习“止观”法门。学者对前面的调和功夫，作得有点成效以后，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。修止的第一步，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，此如把锁系住猿猴，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。（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，还是修止的预备工作，这法乃是真正的修止。什么叫作体真止呢？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们的心呢？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，这叫作散乱，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，叫作“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，也是这等假像，丝毫不可执着，如此观察，叫作“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，这叫作“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。

第六章 六妙法门

上文第四章所讲的调和功夫，虽然把调身、调息、调心三者并说，仍偏重在身的方面；第五章所讲止观法门，则偏重在心的方面；这章“六妙”法门，则着重在息的方面。息是生命的本源，假如一口气不来，那时身体便是一个死物，神经不再有反射作用，心也死了，生命就此完结；惟有依靠这个息，把身心两者联结起来，方能维持这个生命。鼻孔气体的出入，就依靠这个息，我们肉眼虽然看不见气体，而气体确是有形质的，有形质就是物，既是物，那就属于身体的一部分。我们知道息有出入，能够知道的就是心，它属于精神的一部分；可见这息所以能够联结身心，就因为它的本身也是身心一部分的缘故。

六妙法门专教人在这个息上用功，是静坐彻始彻终的方法。学者修习止观以后，进修这法固然可以，就是没有修习止观，一直学这法门，当然也可以的。

六妙门有六个名称：一数、二随、三止、四观、五还、六净。什么叫数呢？就是数息。数有两种：（甲）修数：学者入坐后，应先调和气息，不涩不滑，极其安详，徐徐而数，从一数至十，或数入息，或数出息，听各人的便，但不应出入都数。心注在数，勿令驰散，若数不到十，心忽他想，应该赶紧收回，从一重新数起，这叫“修数”。（乙）证数：数息日久，渐渐纯熟，从一到十，自然不乱，出息入息，极其轻微，这时觉得用不着数，这叫“证数”。

此后应该舍数修随，随也有两种：（甲）修随：舍掉前面数法，一心跟随息的出入，心随于息，息也随于心，心息相依，绵绵密密，这叫“修随”。（乙）证随：心既渐细，觉息的长短可以遍身毛孔出入，意境寂然凝静，这叫“证随”。久而久之，又觉得随息还是嫌粗，应该舍随修止。

止也有两种：（甲）修止：不去随息，把一个心，若有意，若无意，止于鼻端，这叫作“修止”。修止以后，忽然觉得身心好像没有，泯然入定，这叫“证止”。用功到这地步，学者应知定境虽好，必须用心光返照，令它明了，不着呆于止，这时应该修观。

观也有两种：（甲）修观：这时于定心中细细审视，微细的息出息入，如空中的风，了无实在，这叫“修观”。如是观久，心眼开明，彻见息的出入已周遍全身毛孔，这叫“证观”。此处止、观两法，虽然与上章的止观名字相同，而意

义略异；因为上面所说止观是从心下手的，这里的止观是从息下手的。修观既久，应该修还。

还也有两种：（甲）修还：我们既然用心来观照这息，就有能观的心智，所观的息境。境与智对立，是相对的，不是绝对的，应该还归于心的本源，这叫“修还”。这能观的心智是从心生，既从心生，应随心灭，一生一灭，本是幻妄，不是实在。须知心的生灭，好比水上起波，波不是水，波平方见得水的真面目；心的生灭，一如波浪，不是真心，应观真心本自不生，不生故不有，不有故即空，空故无观心，无观心也就没有观境，境智双亡，这叫“证还”。既证已，尚存一还相，应当舍还修净。

修净也有两种：（甲）修净：一心清静，不起分别，这叫作“修净”。（乙）证净：心如止水，妄想全无，真心显露，也不是妄想以外另有个真心，要知返妄就是真，犹如波平就是水一样，这叫“证净”。

以上六妙门，数与随为前修行，止与观为正修行，还与净为修行的结果。因此六门中间，以止为主，观只是帮助这个止，叫它了了明明，然后能够得到还与净的结果。

第七章 我的经验

第一节 少年时代

我自幼多病，身体消瘦骨立；梦遗、头晕、腰酸、目眩、耳鸣、夜间盗汗，种种征象，不一而足。偶然出门，走不到半里路，就脚软乏力，不能举步。到十五六岁时病象更多，怔忡、心悸、潮热往来；记得十七岁的春天，每天午后身体发热，到明天早晨热退，绵延到十八岁的夏天方愈。当疾病厉害时，也常常请医生诊治服药，然一点效验也没有。家中有一部中医书叫“医方集解”的，它的末了一卷，说及痼病不是方药所能治，必须自己静养，可慢慢的转弱为强。书中引用有道家的“小周天”方法，教人下手修养，我乃照样学习，果然有效。然疾病发作时，学习就比较认真，一到病好，又复抛弃，没有恒心去作。到十九岁后，诸病虽然没有离身，比较以前已略显转弱为强的功效。年二十二岁娶妻以后，自以为身体较健，把静坐功夫完全抛弃；又不曾实行节欲，于是旧病复发，加以饮食不节，渐成胃扩张病；食管发炎，胃中嘈杂，常常想吃，食物到口，又吃不进去。到二十七岁的春天，仲兄因患肺疾而死，我也被传染；二十八岁时，得了咳嗽的病，不久就吐血，经过三个月，病势日日增加。于是下最大决心，屏除一切药物，隔绝妻孥，独自一人，别居静室，谢绝世事，继续行持静坐功夫，规定每天子、午、卯、酉四次，每次一小时至二小时。如是将近三个月，每入坐后，小腹渐渐发热，热力一次一次的增加，在小腹中动荡有似沸汤；至五月二十九之夕，小腹中突然震动，这一股热力冲开脊骨末端的尾闾，沿夹脊交感神经而上（中国医经称为督脉）达于后脑，这样连夕震动六次，慢慢停止。计算从三月初五日继续静坐，到这时候为止，不过八十五天，以后每次入坐，热力依此熟路上达于顶，不再震动。我经过这一次震动，身体好像另换了一个，非但种种毛病一朝全愈，而且步履轻健，一举足能走数十里，也不觉疲乏。

从此以后，静坐功夫不再间断，二十九岁时，为生计问题，受聘去当教读先生，才改为每天早晚二次。是年三月二十八日早晨，小腹热力复震动，沿夹脊上

升，冲击后脑，连震三天，后脑骨好像豁然而开，这股热力乃盘旋于头顶，以后每次入坐都如是，遵循熟路，也不复震。至是年十月初五日半夜，小腹复震荡，旋于头顶的热力，却由相反方向直从颜面而下（避开口鼻），分为两路，至喉咙复合为一，沿迷走神经循胸部而下入小腹（医经称为任脉）。此后每次入坐，这股热力就从尾闾循背后夹脊上升至顶，再由颜面下降至胸腹，督任循环不已，循行熟路，也不复震。以后，除偶患外症须医疗外，往往终年可不生病。这是预防治疗的实验。

第二节 中年时代

三十一岁到上海后，研究哲学、生理、心理、卫生诸书，和我的静坐功夫细细印证，颇多领悟，乃以科学方法，说明静坐的原理，扫除历来阴阳五行、铅汞坎离等说，出版因是子静坐法（一九一四年），这时我年四十二岁。

四十三岁第二次到北京，这时我已研究佛学，京中的道友都说，我的静坐法是外道，必须改正。这时正逢谛闲大师在北京讲圆觉经，我乃从师问止观法门，改修天台宗的止观，友人又怂恿我另外写一本静坐法，我乃依据童蒙止观及释禅波罗密次第法门而出版因是子静坐法续编。从这以后，我一直修止观法。

第三节 修习东密

到五十四岁时候，上海道友有十数人，要从持松阿阇黎修东密十八道。其时我对于密宗还没有十分信仰，因为友人一定拉我加入，以便知悉密教究竟的内容，我就以好奇的心理前去参加，结果因为仪轨繁重，而且正在光华大学教书，功课又多，不能兼顾，使我不得不暂时放弃。但是我修习止观法，却并没有中止。

第四节 生理上的大变化

童蒙止观中说：修定时善根发相。有八种触：轻、暖、冷、重是体，动、痒、涩、滑是用。在我的实验看来，这八种并不是同时齐发，只不过先后发生几种。当我在二十八九岁时所发的是轻、暖、动三种：坐久以后，觉全身轻若鸿毛，这是最先的感觉，后来小腹发热，就发生动力，自脊髓神经上通大脑，又从面部而由迷走神经下达于小腹，循环运行，这是动力打通任督两脉。医经说有奇经八脉，除任督两脉外，尚有冲脉、带脉、阳蹻、阴蹻、阳维、阴维六脉。我用止观功夫十多年，向来是把心意集中于小腹的；此时则改守中宫，不及数日，身体起极大变动，就打通了阳蹻、阴蹻、阳维、阴维、冲、带六脉，这里分说在下面：

我改守中宫以后，夜半起坐，胸间突突跳动，口津特多；一连几夕，跳动更甚，动力直上两眉中间，自觉发出红光，后直达于顶，盘旋久之，即似电线绕行周身，穿过两手两足，历一分钟，突然在眉间停止。

后来每夕都是这样，中宫好像有一机关在那里旋转，渐渐上升至头顶，头顶就随之转动，动极之后，突然停于两眉中间；继而中宫又动，从左肩到左腿，好像电线，绕半身作一斜圈而转，床帐也为之震动，动极突然而停；又从后脑震动，动力自脊背而下，突停于尾闾；又从右肩到右腿，也像电线，绕半身作一斜圈而转，动极突停。这样从左右腿绕半身作斜圈，就是打通阴阳蹻、阴阳维四脉，因此我初步体会了奇经八脉与神经机能的一致性，决不是玄虚的假设。

每次动力都起于中宫而有变化，有一夕，动力从面部左右两耳间，好像横画一条直线，这线左右摆动多次，突然停于眉间；又从头至下颌，画一直线，恰与横线成十字形，上下移动多次，也突然停于眉间；又从头顶胸腹而下至龟头，画

成一弧形线，把龟头挺起，动力自顶至龟头，上下多次，按这弧形线，是由任脉兼打通冲脉的证据。

某夕，中宫热力转动，全身或俯或仰，或左或右，依序摆动，它的摆动次数，前后左右，一点不乱；继而动及两手，旋转迅速如机轮，向内向外，次数也相等。后动至两足，左足屈则右足伸，右足屈则左足伸，这等动作，完全出乎生理的自然，绝不能用意识去加以指挥。四肢动作方罢，忽觉头部扩大，上半身也随之而大，高及丈余（佛经上说此境为现高大身）；头忽后仰，胸部也扩大，如太虚空，忽又前俯，背部也扩大如虚空，这时的我，觉得只有下半身而没有上半身，身心都空，非常愉快。

某夕，中宫动力在背部绕脊骨左右旋转，次数相等；复在背的皮层，自左至右绕一大圈，转数十次，自右至左绕圈而转，也是一样；又在腹中环绕任脉左右旋转，继在腰部，自左至右，绕一大圈，旋转数十次，自右至左，也是这样按腰部绕圈，是打通带脉；又动力如螺旋线形，循督脉自后项下夹脊，趋于尾闾，旋转数十次，又由小腹，循任脉上头顶，自后脑夹脊，下至尾闾，也旋转数十次。向者我初通任督两脉，是从后面尾闾夹脊上头顶，再从头顶颜面下至胸腹，如今反其道而行，大概脉络贯通，路径纯熟，可前可后的缘故。这时冲脉、带脉也完全打通了。

某夕，动力在中宫（胸腹交界）皮层画平面螺旋形圈，直径约二寸，从中心画向外周，先左旋，次右旋，旋转次数均是三十六；于是移至小肚皮层，照样左右画圈，旋转次数也是三十六；又上移至胸间，左右画圈次数也是三十六，中下上三个圈，似作有秩序的安排。复升至头顶，这螺旋线绕脊骨而下，停于尾闾，复自尾闾绕脊骨而上，达于头顶，往复两次；复由左下腹绕左冲脉而上至头顶，自顶仍绕而下，再由右下腹绕右冲脉而上至头顶，自顶仍绕而下，后自头部绕任脉而下至小腹，复绕而上至于顶。有时在头部左右旋绕，而停止于额，或绕左肩，或绕右肩，它的次数都相等；忽然动力达于两手指尖，指尖不觉随之摇动，摇动捷速如舞而极有秩序，忽复由头顶直达两足，两足自然挺直，趾尖转动之速，也像手指一样。

某夕，动力先在背部中央皮肤画平面螺旋形圈，从中心向外周，先左转，次右转，次数各三十六次；在背的两腰间皮肤照样左右画圈，旋转次数也是三十六，复在背的上部两肩胛间皮层照样左右画圈，旋转次数也各三十六，也似有秩序的安排。前次是从中宫而下至小腹，上至胸，各左右旋画三个圈，今则自背部中央下至腰间，上至而胛间，各左右旋转画三个圈，前后三圈，地位恰恰相对，生理上天然动作竟如此奇妙，真是不可思议。又动力自顶直达于两手指尖，两足趾尖，手指足趾，张开飞舞，两腿忽伸忽屈，上下两颐也自然左右相摩，又忽一伸一缩，动作甚捷；忽及于鼻，两孔忽放忽收，复及两眼，眼皮忽开忽闭，眼珠随之旋转；后及两耳，耳轮亦稍稍转动，这样动作都很天然，它的左右转动，次数也总是相等。

某夕，中宫动力作一有系统的旋动，起初在两腰间，横绕带脉，左转右转各三十六次；上至胸部，也横绕一圈，左转右转各三十六次；下至腹部，也横绕一圈，左转右转各三十六次；这样中下上的动作，连续三次。复在胸的左侧，上下竖转作一大圈，又在右侧竖转作一大圈，左右交互数次；上升头部，自后下降于背，从背的左侧，竖转作一大圈，在背的右侧，也是这样，左右交互数次。又复动及两手两足，两手放开，向左右各画一大圈而疾转，次及两足，屈伸开合，或足尖相并，足跟向左右分开；或足跟相并，足尖向左右分开；两膝忽开忽合，又

忽桥起，臀部凌空；左右摆动。手足这样动作，先后有三次，其余动及两颐、唇、鼻、眼、耳等，与以前相同，而比较剧烈。

某夕，中宫左右转，画成螺旋形圈，上至胸部，下至腹部，与以前一样，惟旋转的次数，中上下各六十，不是三十六；忽而中宫的圈放大，觉它的里面洞然而空；上至胸部，下至腹部，圈形放大，洞然而空，也是一样；中上下的圈形放大，计有六次，每次停顿的时间有五六分钟。于是动力由中宫上至头部而旋转，先下至左臀及左半身，似作一椭圆圈，上下旋绕三十六次；再升至头部，又下至右臀及右半身，作椭圆圈上下旋绕也是三十六次；再升至头部，由后脑循脊骨下至尾闾，旋转左腿，再及右腿，也各三十六次。

某夕，除中宫、腹部、胸部三处转动外，动力上升头部，在脑壳内，左右旋转各三十次；遂由脑后沿脊骨下降至尾闾，两足因之屈伸开合；复由腹中上升，动及两肩两手，复上升至顶，从颜面而下，至左右肩旋转，并及两手；复动及两足，两足除屈伸开合外，忽屈作三角形，使身仰卧，两小腿站起，两肩支撑，使身体悬空，臀部乃左右转侧，并转及两腰，使身体左右斜动；既而平卧，两足掌自然相合而摩擦，又左足掌擦右腿，右足掌擦左腿，交互而擦，次数相等。由是动及两肩、两手，两手掌相摩，或向上，或向下，忽而抚摩颈部，直达面部，向前向后，交互摩擦；复擦及后脑、两眼、两鼻侧、两耳，再左右互擦两肩、两臂，又由下腹上擦至胸及肩，再后擦背部及腰；复下擦两股、两腿、足背、足趾、至足心而止；动力又忽上升，反屈两臂，握拳在两肩拍击，旋上击颈部以及头部，并及面部，在眼圈，鼻的两侧耳轮间，回旋击拍，至太阳穴而止；又忽两手在两肩胛徐徐紧捏，左右交互；旋捏两臂，再捏及颈与头面；复抚摩胸腹、背腰、两股、两腿、两足背、至两足心而止。此乃生理上天然之按摩，秩序次数却一点不乱，绝不能以意思去指挥它，真是奇妙之至。

以上的动作，起初每夕都有，或一种动作连续数十天，或一夕之中有几种动作，将及半年，渐渐减少，以至停止，就不复动。大概全身脉络贯通以后，就不感到再有什么冲动了。

这里不过采取它的动作不重复的记录出来。大概可分四类：一是手足舞蹈；一是击拍；一是按摩；一是紧捏。

第八章 晚年时代

第一节 修学藏密开顶法

这是西藏密教往生净土法门，向没有传入中国。其理由以往生净土的人，临终时，他的神识必由顶门出，故依此设教，令学者持咒，先开顶门，常常学习，到临终时候，有熟路可循。我在一九三三年（六十一岁）也曾从诺那上师学习此法，但只教以法门，叫我归来自习，未有成效。到一九三七年（六十五岁）的春天，听见圣露上师在南京传授这法，已传过四期，都能够剋期开顶，第五期又将开始，自念不可错过这机会，乃赶往南京，即日到毗卢寺颇哇（译音，意即开顶）法会报名。

四月一日到毗卢寺，受灌顶礼。比昔时诺那上师所授的繁密得多，上师教我们持亥母金刚咒，为前方便；这咒虽不长，而观想方法极繁复，须要先诵满十万

遍，但时日短促，势所不能，只在传法前数日中，尽量念诵而已。

从二日起，就在寓中闭门不出，专诵此咒；直至九日上午，仅诵满六万二千遍，下午即移居毗卢寺。同学者共到三十九人，据云：此期人数为最多。上师为余等剃去头顶之发，作小圆形，盖为后日便于察看顶门的能开与否？可预备插入吉祥草的。

十日，开始在寺中闭关，大讲堂中设坛，极其庄严，上师领导进坛修法。每日四座，每座两小时，第一座七时至九时；第二座十时至十二时；第三座三时至五时；第四座七时至九时。这法门是想头顶上有无量寿佛，垂足而坐，我身中自顶至会阴，有一脉管，外蓝中红；丹田内有一明珠，移至于心，用力重喊“黑”字，想明珠随声直上，冲顶门而出，至无量寿佛心中；再轻呼“嘎”字一声，明珠即从佛心还入顶门，下至原处。每座，各人叫唤都力竭声嘶，大汗一身，湿透里衣（此时尚冷，均着薄棉）。上师看各人疲乏，则唱一梵歌，令人随唱，以资休息，两小时中，大概休息四、五次。

我因素有静坐功夫，本来自会阴到顶门，一根中脉，早已贯通，所以在十一日即有奇效。第一座头顶放红光，现高大身；第四座顶门如锥凿上钻，明珠向上连打不已，卧时头部放白光。

十二日，与昨日同样修法，至第二座时，觉头骨胀裂，两颧好像分开；第三座时，头部竖胀，层层向上若裂。

十三日，第一座时，觉脑部层层如锥刺，初则觉头壳甚厚，渐钻渐薄；第三座时，上身忽觉全空，头部光明放大。

十四日，第一、二两座时，明珠上射顶上佛脚，自觉线路通利，较昨日的胀裂不同，盖昨日线路尚没有通畅的缘故；第四座时，觉颈部裂开如圆柱形，直通胃肠，此乃中脉开张，先则想像，今则显现了。

十五日，第一座时，觉顶门有孔；第二座时，上师移坐窗外日光明亮处，依次传唤各人前去开顶，插吉祥草为记。凡顶已开的，草自然吸入，而头皮不破，我也在其列。今日第一次开着二十八人，余十一人，草插不入，尚须再修几座。我等已开顶的，午后就不必修法。但入坛用观想力，加持未开的人，助他们可以从速开顶。

十六日，我等已开顶的，仍入坛助力。第一座时，开顶者复有九人，最后一比丘，一女居士，尚不得开。这比丘已在日本修过密法，功候颇深，然开顶倒反不容易，盖学法不可有自恃心，自以为有功夫，往往不能虚受，反致误事。至彼女居士，是年老资质迟钝。上师将这二人移至自己座前，亲自加持，再修一座，并由已开的人全体帮助，始勉强开成。

我以后用功，仍以止观为主，兼修颇哇；至五月二十四日，入静后，胸中放光，渐渐扩大，包含全身，成大圆光。昔者只头部透明，胸中放光尚是初次，且尚未全身透明，犹觉有一个我在那里。

二十六日，入静后，背部亦放光，全身笼罩于光中，殊为愉快；然尚觉有身，未入真空。

二十七日，入静后，放光甚高，若入云霄，神亦出去，后渐渐自头顶收入。

三十一日，入静后，上身放光，与昨日同。觉小腹内热如沸汤，也豁然放光，下半身亦空。这是以前没有的景象。

六月十日，入静后，全身放光甚明，自觉好像没有头部，只是透明的光。

十四日，入静后，全身放光，上下通明。

十七日，入静后，全身放光，自觉照耀心目，甚为白亮，且上下左右，周遍

皆光，成一大圆形。

十八日，入静后，全身放光，更为白亮，上下四围，彻底通明，犹如探海灯之四射，神识游行空中；收入小腹后，加以锻炼，即通入两足、两手、后入头部。

第二节 修习藏密的大手印

一九四七年（七十五岁），从贡噶上师学大手印法。显教中最流行的是净土与禅宗。净土重在带业往生，禅宗重在由定生慧，即身成佛，藏密中的开顶法就是往生净土，大手印就是禅定。惟它的禅净两法，都比较切实可行，我从那时候到现在，一直就照这法修持。或有人问：你学佛的法门，忽而显教，忽而密教，违反一门深入的途径，不是太夹杂了吗？哪里能得到成就呢？我说不然，我虽学种种方法，始终不离“定功”，目的无非要它帮助我的定功深进。学颇哇往生有把握，学大手印，定功就由浅入深，人家看我好像有些复杂，实则我仍是一线到底的。

按以上所述颇哇和大手印两法，不过是编者自述修习的经过。这两法在康藏很通行，但须喇嘛亲自传授，不是人人可以自修的。请读者注意。 编者补志

第九章 结语

这一小册子中，原理部分是理论，方法部分是实践，实验谈就是说效果的。理论与实践两相结合，效果就产生了。我们研究学问，或者从事修养，往往都喜欢在理论方面追求而忽略实践，这是错误的；任凭你理论研究得十分精深，若不去实践，这等理论也像建筑在沙滩上，基础并不牢固，这叫“说食不饱”。你对人说什么东西味道最美、最好吃，但实际上并没有吃进你自己的肚子，怎么会饱呢！也有一类人，恐怕理论太深，太难明了，就抛却理论，专去实践，实践不得其法，单是盲修瞎练，非但得不到益处，反而得到害处，这又是脱离理论的毛病。所以理论与实践，正像车的轮和轴，缺少一件就不能行。

中国医学，近来已得到世界上的重视，发展甚速，颇有多年的慢性病，由中医治疗而得愈的。古代流传的针灸法，如今也推广复兴，而按摩、推拿，虽似赶不上针灸，然应用原理相近，社会上仍见流传，当然这都是疾病发作以后的治疗方法。惟有静坐养生是预防医学，自古以来流传不绝，虽然不大引人注意，近年已有人提及，乃是好消息。这方法在培养本元，令人能够掌握自己的身心，防病未然，岂不是人人应该学习的吗？但这法看似容易，学习起来，如果没有耐心、恒心、坚决心，便不能够收效。现在把我几十年来的经验，择要写出，以供学人的参考。至于进一步的解释，仍然有待今后生理学家、医学家努力研究和发掘，使这祖国遗产更发扬光大，放出异彩，以照耀于全世界，那是可以预期的。

甲午年（一九五四）十月脱稿

附录 一年又半的静坐经验

卢怀道

（一）缘起

余于一九五三年暑期中患了高血压，当时的血压是 180/120。然不严重，除早晨起床后头中略有不舒服外，尚无其他苦痛。所以我也漠不关心，未予重视。

秋后开学，用脑较多，病就加剧了。除血压升到 200/130 外，头脑经常感到不舒服。且时时失眠，有时通宵不寐，初服中药，未久又改服西药，同时兼用金针治疗，均无显著效验。有人说静坐可以治百病，劝我试试静坐。当时听了疑信参半。但在休养之中，既无工作，又不能看书，未免无聊。因想，无论静坐能否治病，藉此消遣，也足以解闷，乐得试试。遂造访蒋维乔先生，登门拜师，求他指教。蒋先生一见如故，并再三启示说：血压的病，静坐一定可以把它治愈，只要有恒心去坐，必会生效验的。他就当面指示静坐的方法，又把他的“因是子静坐法”介绍给我看，让我详细学习。我与蒋先生是初次见面，承他这样毫无保留的指示一切，当时心中实有说不出的感激。那是一九五三年十二月十二日的事。我就从那天夜晚，开始静坐。

(二) 经验

开始静坐的时期中，每天只坐两次。一在早晨起床之后，一在晚间睡觉之前。每次大约坐二十多分钟，然一无感觉，仅是枯坐而已。

到了十二月廿一日那天晚上（距开始坐功日期才九天），我在坐时，感到脚与小腿皆已发暖，那是一个冬天夜晚，天气很冷。我的身体本很衰弱怕冷的，在冬天夜晚，我的脚与腿经常是冷的，所以必需要烤火。冬天夜晚，腿与脚如不感到冷，已是难得了，从没有感到暖的。可是那天夜晚静坐时我的腿和脚，均感到暖和舒服。上床之后两腿与脚的那种暖气，一直保持到翌晨未散。起床之后，两只脚异常爽快。好像春天天气暖了脱了棉裤换上单裤似的，静坐之效验来得那样快，真是出我意料之外。从此之后，我增加了静坐的次数，每天由两次改为四次或五次，上午坐两次，下午或坐两次或坐三次。次日二十二日下午的那次经验更奇怪了，在静坐的时候，我的大腿与丹田这一个区域内全部发生了暖气。我的感觉，好像我的大腿上放着一个热水袋。坐毕以后，暖气还在，历二小时才慢慢地散去。记得我是在下午三四时之间坐的，坐了功我就写信，约在四时后开始写的，写到五时后才完，而大腿小腹间的那股暖气，依然还在。我高兴极了，就去向蒋老师请教。他一听也极高兴，他说效验这样快，真是难得。大概三个月你的气脉可通了。“通了”这个名词，我才初次听到，并不了解他的意义。可是也不敢追问，怕他老人家嫌啰嗦。

脚与小腿的发暖，仅有十二月廿一日的夜晚一次，其后从未感到过。大腿与丹田的暖气曾连续不断地发生若干次，但不久也停了。其后的感觉时有变动，有时腰腹等部不感到暖而反感到凉爽，有时感到有气在脏腑间流动着，有时脏腑之间的那种气，一直冲到头脑，有时额与手发微汗，有时又发大汗，有时身体发生微微的摇动。摇动又有三种不同的方式：有的是前后摇动，有的是左右摆动，有的是打圈式的转动。无论哪种动摇，都是自发的，而不是由于我的主动。这样的情形，经过三个月（一九五三年十二月中旬至五四年三月中旬）到了一九五四年三月中旬，发生了新的感觉。就是在入坐不久之后，吸气时有一股气从背脊骨上升，再由颈后直到头顶。呼气时复由头顶沿两颊下降，合而为一，降入喉咙，再降入丹田。如呼吸不已，那股气也上下前后地循环着不停歇。余仍再至蒋师处请教，他听了更是欢喜，说是气脉通了。在前次谈话中蒋师所说的气脉通了，今始了解。距开始静坐之期适为三个月，蒋师之预料准确如此，哪能不使我惊叹钦佩。

我的气脉这样的上下前后的循环不息，约有两个月的时间。到了一九五四年五月中旬气脉的行动又起了变化。不再是上下前后的循环，而是在丹田与大脑之间，作螺旋式的盘旋往复。吸气时气由丹田盘旋而上直达大脑，呼气时气由大脑盘旋而下复回归丹田。呼吸不已，气的盘旋上下也是往复不停。当他盘旋行动的

时候，力量很大，气行到身体哪里，那里的部份，就被它推动而作左右前后的螺旋式的旋转。气脉既不停的上下盘旋，所以我的头颈、肩、手、腰腹各部也就左右前后的摇动不已。因为气脉的力量大，所以我所坐的那张床也就振动作声。必须说明的是我身体各部的动荡，虽是如此的剧烈，但全是被动，我并无丝毫意念要他摇动，我所能自主的只是轻微的呼吸。我不了解为什么那种轻微呼吸会造成这种力量很大的气，以致推动我的身体，摇动我的坐床，这未免难以了解了。

当气脉在行动的时候，我的身体一面在作左右前后的盘旋运动，一面在出大汗。额上汗珠滴滴流下，淋漓满面。身上的汗浸透衬衫。腿脚上的汗点点浸湿床上垫褥。坐毕起身一起，凡腿脚靠被的部分，都有大块汗斑把被褥湿透。

这样的摇动出汗经历三个月。到了一九五四年八月中旬，摇动逐渐停止，汗也不出了，坐时也安静了，全身各部皆安定了，两手也平静地放在小腹前。不知为什么缘故，我的气就在两手上走来走去。那时我的感觉，好像两手不是两只，而合成一只了。而且合得很坚固，非用力不能分开。在这样情形下，气就由丹田而脑而两手行动不已。不过在此阶段中，气的行动局限于上半身，气并不向脚上走。到了一九五五年三四月气才开始走到脚上。在现在阶段中，入坐不久我的气自然流转于全身。

(三) 静坐与健康

我本是瘦子，一九四六年我年四十九岁。那年夏天我的肚子慢慢地大起来，从此不再是瘦子了。当时的体重是六十五公斤，腰围二尺八寸五分。肚皮宽大，当然不是好事，所以七年之后到了一九五三年我年五十六岁时，发生了高血压病。这时身体更进于衰弱。不意静坐三个月（一九五三年十二月到一九五四年三月）肚子小了。腰围缩到二尺四寸五，减了四寸。到了今年（一九五五年）三月（续坐一年）腰围又减到二尺二寸五，又减了二寸，一年半的静坐把我的便便大腹削平，腰围减去六寸，而体重依然是六十五公斤。这不能不说是奇迹。这是健康恢复的一个标志。我自幼体弱，到了冬天异常怕冷。三十岁以后，奔走衣食，向在南方天气较暖的地区，其中最暖的地方是广西南宁。那里的气温，很少低到四十度。此外如厦门、桂林、福州、浦城、建阳、杭州、上海等地，亦曾住过。上述各地的冬天气温，虽未必如南宁那样高，可是也都是相当暖的。但无论到哪里，一到冬天，我都不能离火炉，人到哪里火炉生到哪里，就是在南宁也未能离过火炉。但自一九五三年静坐入门之后，我与火炉绝缘了。一九五三、一九五四年两个冬天我在上海，都未生过火炉。不止火炉未生，过冬的衣服较之往年也少着了一件。

五十岁以后体质日益孱弱，稍一不慎就要患伤风，一年四季常在伤风中过渡生活，而尤以夏秋之交为甚。有时天气很热而风倒很冷，无意中为寒风一袭，就伤风了。有时家人伤风我也马上传染，他们早已痊愈了，而我还在继续不断地咳嗽中。有时偶尔操劳，身体尚未感到疲劳，而伤风的魔掌早已紧紧地握住我的肺腑，为所欲为了。记得一九五二年冬季大扫除，我因年老体弱派到抹擦桌椅的轻易工作，时间不过一二小时，以当时的精神体力来看，当然能够胜任，但工作未毕，咳嗽已来，体温旋即上升已成了严重的伤风病人了。经两个月医治休息，始告痊愈。诸如此类，数不胜数。自静坐以来一年半中尚未发生过伤风。较之未静坐前的动辄伤风，不可同日而语了。健康水平的提高，这些都是实在的证据。

(四) 静坐与疾病

我的头脑是自幼孱弱的。记得十几岁时，我在苏北，有一次清晨去上学，途中受了寒，到了学校后，就晕倒了。二十四岁时因用脑过度，生了头风病。每当

寒流南下气候起了变化时，我的头就应时而痛。无法幸免，也无药可医。痛到一定的时候，不医而自愈。在年青时，仅不过在冬天发发。一年之中，发病的次数并不多。后来年龄老了，身体衰了，头痛的病也就不时侵袭了。碰到天气发生了变化头要痛，挨了饿头要痛，疲倦了头要痛，到了空气不好的地方头要痛。苦痛得很，中西医皆无法医治。金针还能制止，但也不能根治。乃静坐一年以后，我的头痛已不治而愈了。

我静坐的目的在治血压。血压好了没有？这要从几方面来看：

(一)我的精神已恢复，现在的精神，不比病前差。

(二)血压的痛苦头晕、耳鸣、失眠等现象已经消除。

(三)中医说我的脉搏已正常，无血压的症状，朋友们总说我的气色好了。

从上述三点来看，可以肯定，我的血压已十愈八九。不过要补充说明：血压表上所量的度数还有 150-160/100。这是不是说明我的血压还未痊愈呢？可能静坐的功夫未到完满的程度，所以血压还有点尾巴。要等功夫圆满了这个尾巴才去得了。这一点只好等待将来才能证明。或许 150-160 就是我的正常的血压，若然，我现在是无病了。

还有一点要补充说明：在实行静坐的同时，我未曾离过医药。最主要的是杜仲，我陆续不断地一直吃到现在，是不是杜仲治愈了我的病呢？单就血压而论，杜仲确有治疗的功能。但是大肚减削，火炉绝缘，冬天少着，头痛痊愈，伤风免除等等皆与杜仲无涉。应该是静坐已恢复了我的健康，而杜仲也从中帮助一些，所以才有今天的结果。静坐的功用是无可否认的了。

因是子静坐法续篇

蒋维乔

静坐前后之调和工夫

第一节 调饮食

既有此身，不可无饮食以滋养之，饮食入胃，经消化后，变为糜粥状，入于小肠再为乳状，为血管所吸收，变成血液，滋养全身。故饮食与生命有重大关系。然食若过多，则胃中不能尽量消化，反须将不消化之物，排泄于体外，是使胃肠加倍工作，结果必气急身满，坐不得安。又食若过少，则有营养不足，身体衰弱之虑，亦于静坐不宜。故饮食务必调匀。吾人之习惯，大概病在多食。故遇进食后，觉胃中微有饱感，即宜停止。古人云：食欲常少，其言实有至理。又食物不宜浓厚，能素食最佳。又静坐宜在早晨空腹时。平常亦应于食后二小时方可入坐。

第二节 调睡眠

吾人劳力劳心后，必有休息，以回复其体力。睡眠是休息之最久长者。常人以睡眠八小时为度，过多则心神昏昧，于静坐最不宜。若过少，则体力不得回复，心神虚恍，亦属不宜。故睡眠亦须有定时、有节制，则神气清明，可以入道。若静坐功候渐深者，则半夜醒后，即可起坐。坐后不再睡，固最妙，若觉未足，再为假寐，亦可。如静坐功候加深，坐时加久，则睡眠之时，可渐渐减少，故有终年以坐代睡者。此非可勉强学步，终以调节睡眠，使不过多过少，乃为合理。

第三节 调伏三毒

何谓三毒，贪欲、瞋恚、愚痴是也。此三者，吾人自有生以俱来，一切烦恼，由之而生，故亦称根本烦恼。为修道之大障碍。故必须调伏之。

(一)贪欲 吾人托父母之欲爱而投胎而成身。投胎成身之后，又复数行淫欲，为未来世投胎成身之因。于是死死生生，相续不已，可见淫欲为生死根本。不断淫欲，终不能超出生死大海也。修道之人，欲了脱生死，不可不先断淫欲。苟不能骤断，亦须自有节制，渐渐调伏之。纵欲之患如飞蛾赴火必至焚身，可不惧哉。

(二)瞋恚 瞋恚由贪欲而起。吾人遇可欲之物，必欲得之，得之则喜，不得则瞋。瞋恚不已，必至斗争仇杀。自古至今，杀戮罪恶，相寻不穷。推其起原，不过一人数人一念之瞋，为之导线。瞋恚之毒，可胜言哉。

(三)愚痴 愚痴亦名无明。一切众生，皆具清静真心。此心本如明镜，具无量功德。自无始以来，为妄想蔽覆，遂生妄执，种种颠倒，故云无明。于是造作罪业，长沦生死，如盲人独行于黑夜之中，永不见日。愚痴之毒，又为贪与瞋之根本也。

至调伏之法，于下文止观章对治观中详之，今不赘及。

第四节 调身

何谓调身，即使身体之姿势，常常调和是也。调身者于坐前坐时坐后皆当注意。坐前如平常之行住进止，均宜安详，不可有粗暴举动。若举动偶粗，则气亦随之而粗，心意浮动，必难于入静。故于未坐前，应预先调和之，是为坐前调身之法。至于坐时，或在床上、或特制坐凳，于此解衣宽带，从容安坐。次当安置两足，若用单盘（亦名半趺），则以左脚小腿曲置右股上，牵之近身，令左脚指略与右股齐，右脚指略与左股齐。若用双盘（亦名全趺），则更宜将右脚小腿引上交加于左股，使两蹠向上。若年长之人，并单盘亦不能者，则用两小腿向后交叉于两股下，亦可。次安置两手，以左掌之背，叠于右掌之面，贴近小腹之前，轻放于腿上，然后向左右摇动其身七八次，即端正其身，令脊骨勿曲勿挺。次正头颈，令鼻与脐如垂直线相对，不低不昂。次开口吐腹中秽气，吐毕，即以舌抵上腭，由口鼻徐徐吸入清洁之气，如是三次或五次七次，多寡听各人之便。次当闭口，唇齿相着，舌抵上腭。次当轻闭两眼。正身端坐，俨如磐石兀然不动。坐久，微觉身体或有偏曲低昂不正者，当随时矫正之。是为坐时调身之法。若静坐毕，应开口吐气数次。然后微微摇动其身，次动肩胛及头颈。次徐徐舒放两手两足。次以两大指背，相合搓热，摩擦两目，然后开眼。次以指背擦鼻，擦两耳轮。次以两手掌搓热，遍摩头部及腹背手足使全身皆遍。坐时血脉流通，身必发汗，待汗稍敛方可随意动作。是为坐后调身之法。

第五节 调息

鼻中之气，一呼一吸，名之为息。静坐入手最重要之功夫，即在调息。昔人调息有四相，一风相、二喘相、三气相、四息相。鼻中之气出入时，觉有声音者，名为风相。出入虽能无声，而急促不通利者，名为喘相。出入虽能无声，亦能不急促，而不能静细者，名为气相。平常之人，鲜有不犯此三者，此则息之不调和也。若既能无声，亦不急促，亦不粗浮，虽极静之时，自己不觉鼻息之出入者，名为息相，此则息之调和者也。故于平常时，亦应知注意，是为坐前调息之法。若入坐之时，觉有不调之三相，即心不能安定，宜善调之。务令鼻息出入，极缓

极微，长短均匀。亦可用数息法，数时或数出息、或数入息，从第一息数至第十毕，再从第一息数起，若未数至十，因心想他事，至于中断，即再从第一息数起，如此循环，久之纯熟，自然能令息调和。是为坐时调息之法。因调息之故，血脉流通，周身温热。故于坐毕，宜开口吐气，必待体中温热低减，回复平常原状后方可随意动作。是为坐后调息之法。

第六节 调 心

吾人自有生以来即系妄心用事。所谓意马心猿，极不易调。静坐之究竟功夫，即在妄心之能调伏与否耳。人之动作，不外行、住、坐、卧，所谓四威仪也。未入坐时，除卧以外，即是行与住二威仪。当于此二者常常加功，一言一动，总须检束吾心，勿令散想，久久自易调伏。是为坐前调心之法。至于坐时，每有二种景象，一者心中散乱，支持不定。二者心中昏沉，易致瞌睡。大凡初坐时，每患散乱，坐稍久妄念较少时，即患昏沉，此用功人之通病也。治散乱之病，当将一切放下，视我身亦如外物搁在一边不去管他，专心一念，存想脐间，自能徐徐安定。治昏沉之病，可注意鼻端，令心向上，使精神振作。大概晚间静坐，因昼间劳倦，易致昏沉。早晨静坐，则可免此患。又用前之数息方法，从一至十务使不乱，久久习熟，心息相依，则散乱、昏沉二病皆免。是为坐时调心之法。静坐将毕，亦当随时调伏妄心，不可听其胡思乱想。若不坐时，亦能如坐时之心志静定，则成功不远矣。是为坐后调心之法。

以上调身、调息、调心三法，实际系同时并用。不过为文字上记述便利起见，分作三节，读者宜善体之。

正修正观工夫

第一节 修 止

止者入坐时止息妄念也。修止之法有三。

(一)系缘止。系者，心有所系也。心中起念时，必有所依附之事物，谓之缘。吾人心之所缘，忽甲忽乙忽丙忽丁刹那不停，谓之攀缘。今则系此心念于一处，令不散乱，譬如以锁系猿猴，故名系缘止。至其方法，则有五种。(甲)系心顶上，言坐时专注其心念于头顶也。此可治昏沉之病。然行之若久，则有头晕之患，只可于昏沉时，偶一用之。(乙)系心发际。发黑肉白，于此交际之处，专注其心，心易停住。然久则眼好上视，或眩晕而见黄赤等颜色，亦不宜恒用。(丙)系心鼻端。此法可觉悟出息入息，来无所从，去无所之，刻刻不停，了无常相。吾人生命之表现，即此呼吸出入之息，既知息无常，可了知生命亦无常。然此法亦不宜恒用，有使血液上行之患。(丁)系心脐下。此法较为稳妥，故自来多用之。今试一言其理，盖吾人心念，专注于身之何处，血液亦随之而集注于此，此生理上之定则也。系心于顶及发际鼻端，有头晕及见黄赤颜色血逆之病者，即头部充血所致。可见血液应使下降，方无患害。此系心脐间，所以为较妥之法，且能治各种疾病，亦不外此理。(戊)系心于地。此法将心念专注于座下之地，不但使气血随心下降，且能使吾之心念，超出于躯壳之外，亦颇适宜，然初学之人，毫无依傍，不能安心，故禅家亦不恒用。

(二)制心止。制心者，随其心念起处，制之使不流动也。习系缘止后，稍稍纯熟，即当修制心止。是由粗入细之法。盖所谓心者，若细言之，则有心王心所种

种之名词。然若就现在专谈用功之便利而简单言之，即将心字看作胡思乱想之心亦可也。今所言制心止者，制之之法，即是随吾人心念起处，断其攀缘以制止之，心若能静，则不须制，是即修制心止。然有意制心，心既是一个妄念，制又是一个妄念，以妄制妄，其妄益增。譬如家有盗贼进门，主人起而与之抵抗，未必能胜，反或被害，倘端坐室中目注盗贼，毫不为动，则盗贼莫测所以，势必逡巡退出。故余常用一种简便方法，于入坐时，先将身心一切放下，然后回光返照，于前念已灭，后念未起之间，看清念头所起之处，一直照下，不令自甲缘乙。于是此妄念自然销落，而达于无念之境。念头再起，即再用此法。余久习之，极有效验，此犹目注盗贼，令其逡巡自退也。

(三)体真止。此法更较制心止为细。前二法为修止之方便，此法乃真正之修止。又制心止可破系缘止，体真止可破制心止，是由浅入深，由粗入细之工夫。体是体会，真是真实。细细体会心中所念一切事事物物皆是虚妄，了无实在，则心不取。若心不取则无依无着。妄想颠倒毋须有意制之，自然止息。是名体真止。至于修体真止之法，当于坐时先返观余身自幼而壮而老而死，刻刻变迁，刹那刹那不得停住。倘吾身有一毫实在者当有停住，今实无法可使之住，可知吾身全是因缘假合假散。又返观余心，念念迁流。过去之念已谢，现在之念不停，未来之念未至，究竟可执着哪一念为我之心耶。如是于过去现在未来三际周遍求之，了不可得。既不可得，则无复有心，无心则无生，又何有灭。吾人自觉有妄心生灭者，皆是虚妄颠倒，有此迷惑。久久纯熟，其心得住，自然能止，止无所止，方为体真止也。此所言者，乃专言用功之方法耳。若据实而论，则吾人此身，乃是烦恼业识为因，父母为缘，因缘凑合而成者也。又唯心之外，别无境界。所谓一切唯心是也。

第二节 修 观

观是观察，内而身心，外而山河大地，皆当一一观察之。而以回光返照为修持之主旨。今因对治三毒，为说三种观法。对治者，吾人应自己观察贪瞋痴三毒，何者偏多，即对此病而修观法以治之也。

(一)淫欲多者应修不净观。试思吾身受胎，无非父母精血污秽不净之物，和合而成。胎之地位，在母腹肠脏粪秽之处。出胎以后，得此不净之身。从头至足，自外至内，不净之物，充满其中。外则两眼两耳两鼻孔及口大小便，共计九窍，无时不流臭液。遍身毛孔，散发汗垢。内察脏腑，脓血尿屎种种不净。及其死也，不久腐烂，奇臭难闻。如是男观女身如一革囊，外形虽美，内实满贮粪臭。女观男身，亦应如是。久久观察，淫欲自减。是为对治淫欲修不净观。

(二)瞋恚多者应修慈悲观。当念我与众生，本皆平等，有何彼此分别。慈者，推己及人，与以快乐也。若我身心，愿得种种快乐，如寒时得衣，饥时得食，劳倦时得休息之类。应发慈心，推广此等快乐，及于我之亲爱。修习既久，应推及疏远之人，更进而推及向所怨憎之人。怨亲平等，了无分别，方谓大慈。悲者，悲悯众生种种苦恼，我为拔除之也。亦对亲疏怨憎了无分别，方谓大悲。如此常常观察，瞋恚之病自然消除。是为对治瞋恚修慈悲观。

(三)愚痴者应修因缘观。愚痴即无明三毒之中，最难破除。故亦得谓前二法为修观之便，此法是真正之修观。世间一切事事物物，皆从内因外缘而生。如种子为因，水土时节为缘，因缘凑合，种能生芽，从芽生叶，从叶生节，从节生茎，从茎生华，从华生实。无种子，即不能生芽以至生实。无水土，种子亦不能生芽生实。时节未到，种子亦不能生芽以至生实。然种子决不念我能生芽，芽亦不念

我从种子生，水土亦不言我能令种子生芽以至生实，时节亦不言我能令种子生芽以至生实。可见凡物之生，了无自性。若有自性即应永久常住，不应因缘凑合而生，因缘分散而死。我身亦然，前生之业为因，父母为缘，因缘凑合即生，因缘分散即死，死死生生、生生死死，刹那刹那，不得稍住。如是常常观察，自能豁破愚痴，发生智慧。是为对治愚痴修因缘观。

以上止观二法，在文字上记述之便利，自不得一一罗列。至于实际修持，则愈简单愈妙。宜就各人性之所近，择一法修之，或多取几法试之。察其何法与我相宜，则抱定一法，恒久行之，不必改变。此应注意者也。

第三节 止观双修

前文所述止观方法，虽似有区别，然不过修持时，一心之运用方向，或偏于止，或偏于观耳。实则念念归一为止，了了分明为观。止时决不能离观，观时决不能离止。止若无观，心必昏沉。观若无止，心必散乱。故必二者双修，方得有效。今略举如下。

一对治浮沉之心，双修止观。静坐时，若心浮动，轻躁不安，应修止以止之。若心昏暗时欲沉睡，应修观以照之。观照以后，心尚不觉清明，又应用止止之。总之当随各人所宜，以期适用。若用止时，自觉身心安静，可知宜于用止，即用止以安心。若于观中，自觉心神明净，可知宜于用观，即用观以安心。

二对治定中细心，双修止观。止观法门，习之既久，粗乱之心渐息，即得入定。定中心细，自觉此身，如同太虚，十分快乐。若不知此快乐本来虚妄，而生贪着，执为实有，则必发生障碍，不得解脱。若知是虚妄不实、不贪不执，是为修止。虽修止后，犹有一毫执着之念，应当观此定中细心与粗乱之妄心，不过有粗细之别，毕竟同是虚妄不实。一经照了，即不执着定见。不执着定见，则功候纯熟，自得解脱。是名修观。

三均齐定慧，双修止观。修止功久，妄念销落，能得禅定。修观功久，豁然开悟，能生真慧。定多慧少，则为痴定。尔时应当修观照了，使心境了了明明。慧多定少，则发狂慧。心即动散，如风中之灯，照物不能明了。尔时应复修止，则得定心，如密室中之灯，照物历历分明。是谓止观双修定慧均等。

第四节 随时对境修止观

自第二章第一节至第三节，所述止观方法，皆于静坐中修之。密室端坐，固为入道之要。然此身决不能无俗事牵累，若于静坐之外，不复修持，则功夫间断，非所宜也。故必于一切时，一切境常常修之，方可。

何谓一切时，曰行时、曰住时、曰坐时、曰卧时，曰作事时，曰言语时。云何行时修止观。吾人于行时，应作是念，我今为何事欲行。若为烦恼及不善事无益事，即不应行。若为善事有益事即应行。若于行时，了知因有行故，则有一切烦恼善恶等业。了知行心及行中所现动作，皆是虚妄不实，毫不可得，则妄念自息。是名行中修止。又应作是念，由先起心以动其身，见于行为，因有此行，则有一切烦恼善恶等业。即当返观行心，念念迁流，了无实在，可知行者及行中所现动作，毕竟空寂。是名行中修观。云何住时修止观。吾人于住时，应作是念，我今为何事欲住。若为烦恼及不善事无益事，即不应住。若为善事有益事，即应住。若于住时，了知因有住故，则有一切烦恼善恶等业。了知住心及住中所现状态皆是虚妄不实，毫不可得，则妄念自息。是名住中修止。又应作是念，由先起心以驻其身，见其住立，因有此住，则有一切烦恼善恶等业。即当返观其心念念

迁流了无实在，可知住者及住中所现状态，毕竟空寂。是名住中修观。云何坐时修止观。此坐非指静坐，乃指寻常散坐而言。吾人于坐时，应作是念，我今为何事欲坐。若为烦恼及不善事无益事，即不应坐。若为善事有益事，即应坐。若于坐时，了知因有坐故，则有一切烦恼善恶等业。了知坐心及坐中所现状态，皆是虚妄不实，毫不可得，则妄念自息。是名坐中修止。又应作是念，由先起心以安其身，见此坐相，因有此坐，则有一切烦恼善恶等业。即当返观坐心，念念迁流，了无实在，可知坐者及坐中所现状态，毕竟空寂。是名坐中修观。云何卧时修止观。吾人于卧时，应作是念，我今为何等事欲卧。若为不善放逸等事，即不应卧。若调和身心，即应卧。若于卧时了知因有卧故，则有一切烦恼善恶等幻梦，皆是虚妄不实，毫不可得，则妄念自然不起。是名卧中修止。又应作是念，由于劳乏，即便昏暗，见此卧相，因有一切烦恼善恶等业。即当返观卧心，念念迁流，了无实在，可知卧者及卧中所现情状，毕竟空寂。是名卧中修观。云何作事时修止观。吾人于作事时，应作是念，我今为何等事欲如此作。若为不善事、无益事，即不应作。若为善事、有益事，即应作。若于作时，了知因有作故，则有一切善恶等业，皆是虚妄不实，毫不可得，则妄念不起。是名作中修止。又应作是念，由先起心，运其身手，方见造作，因此有一切善恶等业。即当返观作心，念念迁流，了无实在，可知作者及作中所经情景，毕竟空寂。是名作中修观。云何言语时修止观。吾人于言语时，应作是念，我今为何事欲语。若为烦恼及不善事、无益事，即不应语。若为善事、有益事即应语。若于语时，了知因此语故，则有一切烦恼善恶等业，皆是虚妄不实，毫不可得，则妄念自息。是名言语中修止。又应作是念，由心鼓动气息，冲于咽喉舌齿腭，故出音声语言，因此有一切烦恼善恶等业。即当返观语心，念念迁流，了无实在，可知语者及语中所有音响，毕竟空寂。是名语中修观。

何谓一切境，即六根所对之六尘境，眼对色、耳对声、鼻对香、舌对味、身对触、意对法也。云何于眼对色时修止观。凡眼所见一切有形之物皆为色，不仅指男女之色而言。吾人见色之时，当知如水中月，无有定质。若见好色，不起贪爱，若见恶色，不起瞋恼，若见不好不恶之色，不起分别想。是名修止。又应作是念，今所见色，不过内而眼根，外而色尘，因缘凑合，生出眼识，同时即生意识，强为分别种种之色，因此而有一切烦恼善恶等业。即当返观缘色之心，念念迁流，了无实在，可知见者及所见之色，毕竟空寂。是名修观。云何于耳对声时修止观。吾人闻声之时，当知悉属空响，倏尔即逝，若闻好声，不起爱心，若闻恶声，不起瞋心，若闻不好不恶之声，不起分别想。是名修止。又应作是念，今所闻声，不过内而耳根，外而声尘，因缘凑合，生出耳识，同时即生意识，强为分别种种之声，因此而有一切烦恼善恶等业。即当返观缘声之心，念念迁流，了无实在，可知闻者及所闻之声，毕竟空寂。是名修观。云何于鼻对香时修止观。吾人嗅香之时，当知如空中气，倏尔不留。若嗅好香，不起爱心，若嗅恶香，不起瞋心，若嗅不好不恶之香，不起分别想。是名修止。又应作是念，今所嗅香，不过内而鼻根，外而香尘，因缘凑合，生出鼻识，同时即生意识，强为分别种种之香，因此而有一切烦恼善恶等业。即当返观缘香之心，念念迁流，了无实在，可知嗅者及所嗅之香，毕竟空寂。是名修观。云何于舌对味时修止观。吾人于尝味之时，当知是虚妄感觉，倏尔即灭。若得美味，不起贪心，若得恶味，不起瞋心，若得不美不恶之味，不起分别想。是名修止。又应作是念，今所尝味，不过内而舌根，外而味尘因缘凑合，生出舌识，同时即生意识强为分别种种之味，因此而有一切烦恼善恶等业。即当返观缘味之心，念念迁流，了无实在，可知尝者

及所尝之味，毕竟空寂。是名修观。云何于身对触时修止观。吾人于受触之时，当知幻妄接触，倏尔即无。若受乐触，不起贪着，若受苦触，不起瞋恼，若不乐不苦之触，不起分别想。是名修止。又应作是念，轻重、冷暖、涩滑、硬软等，谓之触，头、胴、四肢，谓之身，触是虚假，身亦不实，因缘凑合，乃生身识，同时即生意识强为分别种种之触，因此而有一切烦恼善恶等业。即当返观缘触之心，念念迁流，了无实在，可知受触者及所受之触，毕竟空寂。是名修观。意对法时修止观，与前文静坐中所述方法相同，兹不复赘。

第五节 念佛止观

若多障之人，学习止观，心境暗劣，但凭自力不能成就者，当知有最胜最妙之法门，即专心一志念“南无阿弥陀佛”六字名号，发愿往生西方极乐世界是也。若修持不怠，则临命终时，必见彼佛前来接引，决定得生。此法是依仗佛力，极易下手，惟在信之笃、愿之切、行之力。所谓信愿行三者，不可缺一也。

问：念佛与止观何关。答：各种修持法门，无非为对治妄念而设。吾人之妄念刹那刹那，自甲至乙、至丁、至丙等等攀缘不已。念佛则可使此粗乱妄念，专攀缘在此“南无阿弥陀佛”六字名号之上，收束无数之妄念，归于一念，念之精熟，妄念自能脱落，是即修止。又念佛时，可心想阿弥陀佛，现在我前，无量光明，无量庄严。应知众生之所以不得见佛者，盖由无明遮蔽故也。今若能专心念佛，久久观想，则我与佛，互相为缘，现在当来必得见佛。此即修观也。

此法修持最易，无论何时何地，均可行之。又一字不识之愚人，读书万卷之智者，若行此法，其成功相等。惟吾人为习见所囿，最难生信，故以信为最要。往往有才智之人，信心不及愚人之坚，一则无成，一则有成者。故佛门中惟在能深信力行，世间聪明才智，至此几无所用之也。欲知其详，应读净土诸经论。无量寿经，观无量寿经、阿弥陀经，往生论，乃净土宗之要典也。

第三章 善根发现

第一节 息道善根发现

吾人若依前法，善修止观。于静坐中，身心调和，妄念止息，自觉身心渐渐入定，湛然空寂，于此定中，忽然不见我身我心。如是经历一、二次，乃至经旬经月经年，将息得所，定心不退。即于定中，忽觉身心运动，有动痒冷暖轻重涩滑等八种感触，次第而起，此时身心安定，虚微快乐，不可为喻。又或在定中，忽觉鼻息出入长短，遍身毛孔，悉皆虚疏，心地开明，能见身内各物，犹如开仓窥见谷米麻豆，心大惊异，寂静安快。是为息道善根发现之相。

第二节 不净观善根发现

若于定中，忽见男女死尸，肿胀烂坏，脓血流出。又或见身内不净，污秽狼藉，自身白骨，从头至足，节节相拄。其心惊悟，自伤往昔昏迷，厌离贪欲，定心安稳。又或于定中，见自身他身，以及飞禽走兽衣服饮食、山林树木、国土世界悉皆不净。此观发时，能破一切贪着之心。是为不净观善根发现之相。

第三节 慈悲观善根发现

若于定中，忽发慈悲，念及众生。内心愉悦，不可言喻。或觉我所亲爱之人，

皆得安乐。对于疏远之人以及怨憎之人，推至世界一切万物，亦复如是。从定起后，心中常保持一种和乐之象，随所见人颜色柔和。是为慈悲观善根发现之相。

第四节 因缘观善根发现

若于定中，忽然生觉悟之心，推寻过去现在未来三世，初不见我与人之分别。又觉此心一念起时，亦必仗因托缘，了无确实之自性。即能破除执着之邪见，与正定相应。智慧开发犹如涌泉，身口清静，得未曾有。是为因缘观善根发现之相。

第五节 念佛善根发现

若于定中身心空寂，忽然忆念诸佛，功德巍巍，不可思议，其身有无量光明，其心有无边智慧，神通变化，无碍说法，普度一切众生。作是念时即生十分敬爱。身心快乐、清静安稳。或于定中，见佛身相，或闻佛说法，如是等妙善境界，种种不一。是为念佛善根发相。

以上五种善根发现，各随其所修止观，发现一种或数种，并非同时俱发。又切不可有意求之，若有意寻求，非徒无益，且恐着魔。又于善根发现时，须知本性空寂，不可执着，以为实有。惟宜仍用止观方法，加功进修，令之增长可已。

第四章 觉知魔事

学静坐之人，若心地不清净，往往发生魔事。须知魔事实由心生，一心不乱，即魔不能扰。魔事甚多，今略举大概，使学者得以觉知，不致惑乱耳。一可怖魔事，如现恶神猛兽之形，令人恐惧，不得安定。二可爱魔事，如现美丽男女之形，令人贪着，顿失定心。三平常魔事，则现不恶不美等平常境界，亦足以动乱人心，令失禅定。吾人于静坐之中，既觉知有魔，即当设法却之，仍不外止观二法。凡见魔境，当知悉是虚妄，不忧不惧，不取不着，惟安住正念，丝毫不动，魔境即灭，是修止却魔法。若修止却魔而魔仍不去，即当返观吾心，亦是念念虚妄，了无处所，既无能见之心，安有所见之魔，如是观察，自当消灭。若修止修观，而魔终迟迟不去，更有最便之法，即默诵佛号，提起正念，邪不胜正，自然谢灭矣。又须切记魔境不灭时，不必生忧，魔境灭时，亦勿生喜，心不为动，决无害也。

于此更有一言须告读者，即余自十七岁，始学静坐，至今已三十余年，其间未尝一遇魔事。从余学静坐者则间有之。有某君者，习之数年，颇有成效，忽一夕，于静中突见许多裸体女子，围而鼓噪之。某君大惊，急摄其心，不为所动，而魔不退，乃大骇异。遑急之间，默诵南无阿弥陀佛，魔境遂立时消灭。某君尚未笃信佛教，临时应用，已有大效，故知此为却魔之妙法也。

第五章 治病

止观方法，以超脱生死为最后目的，其功用原不在治病，治病，乃其余事也。吾人安心修持，病患自然减少，然或因身体本有旧病，偶然重发，或因不能善调身心息三者，致生病患，皆是恒有之事。故宜了知治病方法，方法不出二种。

一、察知病源 凡病自肢体发者为外病，自脏腑发者为内病，然无论外病内病，皆由血脉不调而起。治病之法，首在使血脉调和。又吾人之心力，影响于身体极大，故病患虽现于身体，实际皆由心生。故察知病源所在，仍从内心治之，

其收效乃较药石为灵。又病之发生，必有潜伏期，常人当自觉有病时，其病之潜伏于体内者，为时已久，苦于不能觉察耳。若能治心者，则察知病源，必较常人为早，故可治病于未发之时。

二、对治疾病 静坐中内心治病法亦有多种，然仍不出止观二者。先言用止治病法。其最普通者，即将心意凝集于脐下小腹，止心于此，牢守勿失，经时既久，百病可治。其理即是心意凝集于此处，血液即随之凝集于此处，凝集之力愈充，则运行之力亦强，运行力强，血液之阻滞可祛，血液无阻滞，则百病之根本拔除矣。其余方法尚多。如察知病在何处，即将心意凝集于病处，止而勿失，默想病患必除，亦能治病。又如常常凝集心意，止于足底，不论行住坐卧，皆作此想，即能治病。此其理由乃系一切病患，皆由气血上逆所致，今止心足底，则气血下降，身心自然调和而病瘳矣。又如了知世间一切皆空，毫无所有，即种种病患，亦是虚诞现象，心不取着，寂然止住，亦能治百病，此为最上乘之用止治病法。维摩经云：“何为病，所谓攀缘，云何断攀缘，谓心无所得。”此之谓也。次言用观治病法。其最普通者，为观想运心，以六种气治病是也。云何六种气，一吹、二呼、三嘻、四呵、五嘘、六咽。假如肾脏有病，则于静坐开始，观想肾脏，口中微念吹字以治之，每次或七遍，或十遍，或数十遍，均随各人之便。如脾胃有病，则观想脾胃，口中微念呼字以治之。如脏腑有壅滞之病，则观想脏腑，口中微念嘻字以治之。如心脏有病，则观想心脏，口中微念呵字以治之。如肝脏有病，则观想肝脏，口中微念嘘字以治之。如肺脏有病，则观想肺脏，口中微念咽字以治之。此六种气治病，或因病择用其一，或无病者兼用其六，均无不可。余则每于入坐时，每字各念七遍，如念呵字时，确与心脏有感觉，念呼字时，确与脾胃有感觉，余字亦然，学者试行之便知。又有于呼吸出入时，心中观想，运作十二种息以治众病者，此则纯属心理治病之法。何谓十二息，一上息、二下息、三满息、四焦息、五增长息、六灭坏息、七暖息、八冷息、九冲息、十持息、十一和息、十二补息。此十二息皆从观想心生。如身体患滞重之病，则呼吸时，心想此息，轻而上升，是为上息。如身体患虚弱之病，则呼吸时，心想此息，深而下降，是为下息。如身体患枯瘠之病，则呼吸时心想此息充满全身，是为满息。如身体患臃肿之病，则呼吸时，心想此息，焦灼其体，是为焦息。如身体患羸损者，则呼吸时，心想此息，可以增长气血，是为增长息。如身体患肥满者，则呼吸时，心想此息，可以灭坏机体，是为灭坏息。如身体患冷，则心想此息出入时，身中火炽，是为暖息。如身体患热，则心想此息出入时，身中冰冷，是为冷息。如内脏有壅塞不通时，则心想此息之力，能冲过之，是为冲息。如肢体有战慄不宁时，则心想此息之力，能镇定之，是为持息。如身心不调和时，则心想此息，出入绵绵，可以调和之，是为和息。如气血败衰时，则心想此息，善于摄养，可以滋补之，是为补息。以上十二息治病，盖利用一种假想观念，以心意之力，渐渐影响于身体，久久行之，自然有效耳。至于最上乘用观治病法，但须返观吾身吾心，本来是虚妄不实。求身求心，既不可得，更何有于病，故疾病为虚诞中之虚诞现象。如此观察，众病自瘳矣。

第六章 证 果

修习止观，其最大目的，既为超出生死大海，苟积修习之功，必得所证之果，种瓜得瓜，种豆得豆，理固然也。然因心量之广狭不同，其证果乃有小乘大乘之

别。如修体真止者，了知我身及一切事物，皆虚假不实，悉归空寂，如是作观，名从假入空观。此观既成，断除烦恼，证得寂灭，超出生死，不再投生，是为声闻果。又如修体真止者，了知我身及一切事物，皆是仗因托缘，而有虚妄生灭，实则非生非灭，如是亦作从假入空观。此观既成，深悟世间一切无常变坏，亦者如是，朗然觉悟，证得寂灭，超出生死，不再投生，是为缘觉果。以上二果，皆属小乘。所以称小乘者，因其只知自度，不能度人，心量较狭也。若夫大乘，则知吾人与众生，实为平等，应发大慈悲心，不应不度众生而自取寂灭，于是应修从空入假观。谛观心性虽空，而善恶业报，不失不坏。众生不悟，乃种种颠倒，造作诸业，枉受无量苦恼。我应自度度人，随众生根性之不同，为之说法，是名方便随缘止。住此观中，虽终日度众生，而不见众生可度，平等平等，其心无量，是为菩萨果。然以上所云空假二观，空是一边，假是一边，犹落于二边，菩萨再进一步功夫，则应息此二边，契乎中道。了知心性虽空而有，虽有而空，虽空而有，不是顽空，虽有而空，不是实有，非空非假，二边之见遂息，是为息二边分别止。如是观照，通达中道，名为中道正观。住此观中了见佛性，自然入一切智海，行如来行，入如来室，着如来衣，坐如来座，获得六根清静，入佛境界，是为佛果。方今末世众生根器浅薄，修小乘得果者亦绝不一见矣，况修大乘者乎。故有志修行者，多用禅净双修之法，止观即禅门之一法，此法全凭自力了彻本性，如溺水者逆流而上，直穷生死大海，初非易易，故即身证果者少。净即净土。此法则依仗阿弥陀佛之力，如得渡船横断生死流，自易达于彼岸。然须信愿行三者不可缺一，方得有效。信者，深信净土，毫无疑虑。愿者，发愿我于临命终时往生阿弥陀佛极乐国土。行者，念佛功夫力行不怠，功夫积久，自然于命终之时一心不乱，可以见佛往生。此则余所目见耳闻者事实甚多，决非虚语，故余主张禅净双修，自他之力兼用也。读者其有意乎。

附录 佛学大要

蒋维乔

我佛世尊以一大事因缘，出现于世。所谓大事因缘者何，即吾人之生死问题是也，试想人生于世，虽寿有修短，总不过数十寒暑。庸碌者虚度一生，即杰出者能作一番事业，尽世间之责任，然若问吾人究竟归宿应如何，人生最后之大目的应何在，鲜有不猛然警醒，而未易置答者。孔子云：未知生，焉知死。盖孔子但言世间法，故对此问题，存而不论。佛则于世间法外，特重出世间法。目睹众生生死轮回之苦，以身作则，舍王太子位，而入雪山修苦行六年，遂成正觉。说法四十九年，慈悲度众。无非教人超出生死大海，免堕轮回。此佛教之所由来也。

欲勘破生死关头，当先知吾人所以流转生死之根本。此根本惟何。在佛家称之为阿黎耶识。照心理学上之三分法，分人心之作用为知情意。于意识之外，未能再加推勘，有所深入。无他，凡夫知识之界限，只到此为止也。佛家则返观自心，于意识之外，尚窥见几种心识。乃分人心为八识，以眼耳鼻舌身为前五识，以意为第六识，此外有第七识，译名末那，犹言执我也。第八识译名阿黎耶，犹言含藏也。推勘至此，始知吾人生死之根本，即在阿黎耶识。

阿黎耶识何以能为生死根本，盖此识乃是真心与妄心和合之识也。此真心非指吾人肉团之心而言，乃吾人之净心是也。因其尚与妄心和合，故名之为阿黎耶

识。此识中含有不生不灭及生灭二义，所谓真妄和合者也。不生不灭是觉。生灭即是不觉。我辈凡夫只是妄心用事念念相续，攀缘不已，无始以来就是不觉，故颠倒于生死海中，莫能自拔。然妄心真心本为一体，并非二物。真心譬如海水，妄心譬如波浪。海水本来平静，因风鼓动遂成波浪。此波浪即是海水鼓动所成，非另为一物。犹之妄心因真心妄动而成也。我辈凡夫病在迷真逐妄。佛家教人修行，方法虽多，总是教人对治妄念下手。一言蔽之，即背妄归真而已。

然则吾人妄心之生灭形状若何。大乘起信论中，曾言其生起之相，细者有三，粗者有六。何谓三细相。一曰无明业相。盖言真心不动，则是光明。一经妄动，即生诸苦。犹如明镜为黑暗所蔽，故名无明。二曰能见相。真心不动时，无所谓见。一经妄动，使生妄见。是谓能见相。三曰境界相。吾人躯壳及周围环境，以及大地山河，皆为境界。以有能见之妄见，遂呈此妄现之境界。实则一切无非幻象，惜吾人梦梦不能觉察耳，此三种细相同时而现，极其细微，不易窥见，而皆由无明所起。所谓无明为因生三细也。何谓六粗。一曰智相。既有境界妄现，我们即从而有认识。认识以后，即起分别。遇顺境则爱。遇逆境则不爱。皆所谓智也。二曰相续相。因有爱与不爱之念，存于心中。爱则生乐。不爱则生苦。念念相续，无有穷时。以上二相，虽有顺逆苦乐，尚未至作善作恶地步也。三曰执取相。既有苦乐，即有执着。或困于苦境而不能脱离。或耽于乐境而不肯放舍。皆执取也。四曰计名字相。因有执取之境，心中必安立名言，计度分别。前者执取，尚似实际苦乐之境。至于计名字，则并无实境，惟是心中计度。而作善作恶，乃将见于行为矣。五曰起业相。因计度名字必寻名取得实境，遂不免造出种种善恶之业。六曰业系苦相。既造业必受报。善业善报。恶业恶报。要皆足以束缚吾人，使不得自在。不自在即苦也。试思在世为人，孰有不为业所系者乎。此六粗皆由境界而起，所谓境界为缘，长六粗也。

吾人无论为善为恶，皆是业所系。此犹疾病之在身也。佛为医王。佛法即医药。药方虽种种不同，而其能治病则一。治病下手之始，最要就是对治妄念。治妄念首在破执。执有二。一曰我执。吾人自母胎降生后，别种智识，全未发达，而我字之一念必先来。如生而即知求食，以维持吾之生命是也。下等动物，如遇宰割，亦知叫唤，即恐丧失其生命也。须知我执为一切罪恶之源。盖有我则不知有人。人我分别之见愈深，必见于行为而成罪恶也。然刻实论之，我之实在，乃了不可得。善哉圆觉经云：“一切众生从无始来，种种颠倒。妄认四大为自身相。六尘缘影为自心相。”何谓四大，即地水火风。吾身之骨肉性坚者属地。身中水分性湿者属水。身中温度性暖者属火。身中气分性动者属风。六尘者，谓眼耳鼻舌身意之六根，所对之色声香味触法之六尘也。经意谓我身是幻，不过四大之虚妄和合而成。此以今之科学证之亦悉符合。如生理学谓吾人之身，不过十余个原质化合而成。其中旧细胞分裂而变为废物，新细胞即发生以补充之。时时代谢，刹那变迁，曾不稍停。七年之间，全身必悉已更换。不过吾人自己不察耳。然吾人年岁日长，面貌必较幼时不同，此即明证。既吾身全部时时在暗中迁变，然则究将执着吾身之何部以为我乎。昔人指心脏为心。今之生理学，证明心脏为发血器，而以脑为知觉之府。实则所谓心者，即六尘留在脑中之影子。经云：六尘缘影为心。语至精。义至当。此缘影即妄念。妄念时时相续，前念既灭，后念复生，亦刹那不停。吾人果将执着前念以为心乎，抑执着后念以为心乎。皆不可能者也。既知此身心是幻，又何苦不能拾去我见耶。二曰法执。法执者，凡夫所执及邪师所说之法，分别计度，执为实法。不免堕入邪见，于学佛即有障碍。故非先破我执法执，决不能背妄归真，超出生死大海也。

佛法有小乘大乘，自汉时入中国后，盛于晋代六朝隋唐，至今不衰。论其派别，共有十宗。一成实宗。姚秦时鸠摩罗什，译成实论。此宗遂传于中国。六代时最盛。后渐式微。二俱舍宗。陈真谛译俱舍论，佚失不传。唐玄奘重译三十卷，盛行于世。遂立为宗。五代以后渐衰。以上二宗，俱属小乘。三禅宗。此宗传佛心印，不立文字。达摩尊者在梁朝时泛海至广州，后入嵩山少林寺面壁九年，为此宗东土初祖。至今尚盛行于各大丛林。四律宗。律宗专讲戒律。戒律以不杀不盗不淫不妄语不饮酒为根本。推之沙弥有十戒，比丘僧有二百五十戒，比丘尼有三百五十戒。皆所以持束身心，学者不可不知也。五天台宗。北齐慧文禅师建立此宗。传至第三世智者大师而极盛。以法华经为主。其修持则有止观法。今浙江之天台山，智者大师遗迹甚多，宗风犹振。六贤首宗。此宗以华严经为主。东晋时初译于扬州。杜顺大师阐发此经奥义。第二传至贤首国师，作华严探玄记。华严法门由此大行。七法相宗。唐玄奘法师游西域，学瑜伽法门，归传此宗。以解深密、楞伽、密严等经及瑜伽师地论、成唯识论为主。而成唯识论乃采撷西竺十家之精华而造成者，为研究相宗所必读之书也。八三论宗。以中论、百论、十二门论为主。论空有双超，契悟中道之理。姚秦时鸠摩罗什来兹土为译经师，遂弘此宗。九密宗。唐时有中印度人善无畏者，至长安传此宗。以大日经为主。以持咒等三密为修持。及明代，以末世人情浇薄，传授恐滋流弊，遂下令禁止。密宗因以不传。今日本犹流行不衰。蒙藏之喇嘛教，亦密宗之支流也。十净土宗。此宗以无量寿经，阿弥陀经、观无量寿经，往生论为主。晋慧远禅师结莲社于江西之庐山，倡导净土法门。名流之入社者，有百二十三人。至今此法门日益兴盛。即各大丛林素修禅宗者，亦无不兼用念佛功夫。以其法极简要、极宏大。而于我们居士之有俗务者，随时随地，皆可修持，尤为相宜。以上自禅宗至净土，皆属大乘。

各宗派别虽不同，而其教人背妄归真之修行旨趣，则皆共赴一的。如入城然、或由东门入、或由西门入、或由南门入、或由北门入。所取之径路不同而其到达于城则一也。各宗修持之方法，大致可归为二类。一曰理观。即小乘之修观行，禅宗之坐禅参禅，天台宗之止观，贤首宗之法界观，法相宗之唯识观，净土宗之十六观，密宗之阿字观等皆是。二曰事修。事修者，因吾人之妄念，无非从身口意三业而起。若三业并用时，则妄念即无由而生。试就目前之事，取一以证明之。如吾人看书、或听讲时，虽一心专注，而有时忽萌杂念。此何故。因看书听讲，仅用意业也。若写字之时，则杂念即绝少。此吾人日常经验所知者。何以故。盖写字时，兼用身意二业也。若三业并用，则妄念不必除而自除矣。故各宗教人事修，身拜佛，手念珠，即用身业。念经念佛，即用口业。一心对经对佛，即用意业。其妙处在此。而其归着，无非为对治妄念，使人背妄归真，超出生死而已。若夫愚夫愚妇之念佛拜佛，一心想求来世福报，虽亦足为将来得度远因。然非佛教之本旨也。

大抵学界中人，于净土法门，最难取信。余在曩昔之时，亦犯此病。虽喜欢看佛经，以为只须当作哲学研究可耳。其实学佛，重在修持。不修持，于我之身心，了无益处。所谓说食不能饱也。余向看佛经，亦自以为明白。及到京师，颇得见一二善知识，前往请教。接谈之下，爽然若失。始知从前所看之经，全然未能了解。其病根即在不修持，未能于自己心身上，切实体验之故。因虚心请益，则知治佛经如儒家之治经学，必先通小学，再穷经义，方有着落。佛经中名相，若求通晓，必须略窥法相宗，然后看经，庶易于领会。相宗以相宗八要解为入门之书。先通晓之，方可阅本宗经论。余于近来又稍稍研究三论，始于佛经所言之理性，

彻底明白。方知古来学佛者，或从三论宗入，或从相宗入。确是一定之门径。杨仁山先生有言曰：“相非性不融，性非相不显。”盖相宗则言相之极致，三论宗则言性之极致。若于二宗融会贯通。其于佛典，可以头头是道。至余近年来之修持功夫，则以净土为主，以止观为辅。将终身行之无敢或懈矣。

今之人辄诋学佛为厌世、为消极。此实全未了解释迦牟尼佛慈悲济世之义。夫释迦说法四十九年，未尝与社会隔离，何得为之厌世。其舍身度人之宏愿，无量无边，何得为之消极。特恐今人之不善学耳。又今之学佛者，未得佛经中精义，以经中有言及鬼神，辄喜学习扶乩等事，以卜休咎。其实扶乩为神鬼所凭依，或本人潜伏心理之作用，非大菩萨应化常事，亦非佛法中所固有。情识用事，妨碍正念。今人不察，靡然从之。智者亦不能免焉，殊可惜也。

静坐要诀

袁了凡

序

静坐之诀原出于禅门，吾儒无有也。自程子见人静坐，即叹其善学。朱子又欲以静坐补小学收放心一段工夫，而儒者始知所从事矣。昔陈烈苦无记性，静坐百余日，遂一览无遗。此特浮尘初敛清气少澄耳。而世儒认为极则，不复求进，误矣。盖人之一心，自有生以来，终日驰骤，逐物忘归，动固纷纷静亦扰扰，稍加收摄，便觉朗朗。中间曲折，无明师指授，不得肯綮，或得少为足，或反成疾患，余实哀之。大都静坐之法，其修也，有从入之阶。其证也，有自得之实。一毫有差，永不发深禅定矣。吾师云谷大师，静坐二十余载，妙得天台遗旨，为余谈之甚备；余又交妙峰法师，深信天台之教，谓禅为净土要门，大法久废，思一振之，二师皆往矣，余因述其遗旨，并考天台遗教，辑为此篇，与有志者共之。

辨志篇

凡静坐先辨志，志一差，即堕邪径矣。如射者先认的，的东而矢西，其能中乎？天台有十种邪修，今约之为四。如学者为名闻利养，发心静坐，则志属邪伪因种地狱矣。如为志气昏愚，欲聪明胜人，而静坐则属好胜之志，种修罗之因，如畏尘劳苦报，慕为善安乐，而静坐，则属欣厌之志，种人天之因。如不为名闻利养，不为聪明善业，专为千生万劫，生死未了，惟求正道，疾得涅槃而静坐，则发自了之志，种二乘之因，此等学者，善恶虽殊，缚脱有异，其为邪僻，则一而已矣。若真正修行，只是仁之一字。以天地万物为一体，而明明德于天下是也。释迦牟尼，以夏音释之，即是能仁二字。菩者觉也，度也，萨者，有情也，众生也。菩萨二字为觉有情。又为度众生，佛氏惟菩萨为中道，罗汉出三界之外，成不来之果，而佛深恶之，斥为焦芽败种，以其不度人，而自度耳。楞严经云：有一众生不成佛，永不于此取泥洹。又云：将此身心奉尘刹，是即名为报佛恩，其旨深矣。或曰：如此与墨子兼爱何别，答曰：为我兼爱，皆是好事，兼爱是仁，为我是义，岂非美德。所恶杨墨者，为其执一耳。执为我则不知兼爱而害于仁，执兼爱则不知为我而害于义。故孟子恶之耳。古之学者为己，儒者何尝不为我？仁者爱人，儒者何尝不兼爱？孔门以求仁为学脉，而未尝废义。仁义并行而不悖，此所以为中道也。不然，即使不为我，不兼爱，又岂得为正哉？执杨墨与执儒，皆病也。问曰：菩萨之法，专以度众生为事，何故独处深山，弃舍众生，静坐求禅乎？答曰：此菩萨所以为中道也。度一切众生，须德高行备，觉妙智神，一切

德行，非禅不深，一切觉智，非禅不发。故暂舍众生，静坐求道。如人有病，将身服药，暂息事业，疾愈则修业如常。菩萨亦然，身虽暂舍众生，而心常怜悯。于闲静处，服禅定药，得实智慧，除烦恼病，起六神通，广度众生。即如儒者隐居，岂洁己而忘世哉？正为万物一体之志耳。其隐也，万物一体之志，念念不离；其出也。万物一体之道，时时不错。故以禹稷三过不入之功，不能加于颜子箪瓢陋巷之乐者，正为此志，无加损也。

豫行篇

凡坐禅，须先持戒。使身心清净，罪业消除。不然，决不能生诸禅定。若从幼不犯重罪，或犯已能戒，皆系上知利根，易于持戒。倘恶业深重，或屡戒屡犯，则谓残阙之躯，不能上进。此不闻醍醐妙法，而甘于自暴者也。法华开经偈云：假令造罪过山岳，不须妙法两三行，何过不可灭，何戒不可持哉？学者有三法，一深达罪源，二大心持戒，三不住于戒。何谓深达罪源，一切诸法本来空寂，尚无有福，何况有罪？种种业障，皆由心作。反观此心，从何处起，若在过去，过去已灭，已灭之法，则无所有。无所有法，不名为心，若在未来，未来未至，未至亦无有，不得名心，若在现在，现在之中，刹那不住，无住相中，心不可得。如是观之，不见相貌，不在方所，当知此心，毕竟空寂，既不见心，不见非心，尚无所观，岂有能观？无能无所，颠倒想断，既颠倒想断，则无无明，亦无三毒，罪从何生？又一切万法，悉属于心，心性尚空，何况万法？若无万法，谁是罪业？若不得罪，观罪无生，破一切罪，以一切诸罪，根本性空，常清净故。维摩诘谓优波离，彼自无罪，勿增其过，当直尔除灭，勿扰其心。又普贤观经说，观心无心。法不住法，我心自空，罪销无主。一切诸法，皆悉如是，无住无坏，如是持戒于一念中，百戒俱完，万罪俱灭。何谓大心持戒？起大悲心，怜悯一切众生，妄执有为而起无明，造种种业。吾代一切众生，忏无量无边重罪，吾为一切众生，求得涅槃而戒。吾若清净，即一切众生清净。吾若破戒，即一切众生破戒。是故宁此身受刀屠万段，终不以此身破众生大戒。如是持戒，最广最大，何谓不住于戒，华严经言：身是梵行耶，心是梵行耶。求身心不可得，则戒亦不可得，是故不见己身有持戒者，不见他身有破戒者，菩萨持戒，于种种破戒缘中，而得自在。知此则戒、定、慧与贪、瞋、痴，同为妙法矣。如此持戒，于念念中，即诸罪业，念念自灭，身心清净，可修禅矣。修禅之法，行住坐卧，总当调心，但卧多则昏沉，立多则疲极，行多则纷动，其心难调，坐无此过，所以多用耳。然人日用不得常坐，或职业相羁，或众缘相绊，必欲静坐，遂致蹉跎。学者须随时调息此心，勿令放逸，亦有三法：一系缘收心，二借事炼心，三随处养心。何谓系缘收心？唐人诗云：月到上方诸品净，心持半偈万缘空。自俗人言之，心无一物，万缘始空。今云心持半偈万缘空，此理最可玩索，盖常人之心，必有所系，系之一处，渐束渐纯，半偈染神，万妄俱息。故云系心一处，无事不办，究贯论之，即念佛持咒及参话头之类，皆是妄念。然借此一妄以息群妄，大有便益。学者知此，日用间，或念佛，或持咒，或参一公案，行住坐卧，绵绵密密，无丝毫间断，由是而读书作文，由是而应事接物，一切众缘，种种差别而提撕运手，总属此心，吾参祖师活公案，不参凡夫死公案，又何间断之有。何谓借事炼心？常人之心，私意盘结，欲情浓厚，须随事磨炼，难忍处须忍，难舍处须舍，难行处须行，难受处须受，如旧不能忍。今日忍一分，明日又进一分，久久练习，胸中廓然，此是现前真实功夫也。古语云：静处养气，闹处炼神，金不得火炼，则杂类不尽，心不得事炼，则私欲不除，最当努力，勿当面错过。何谓随处养心？坐禅者，调和

气息，收敛元气，只要心定心细心闲耳。今不得坐，须于动中习存，应中习止。立则如斋，手足端严，切勿摇动；行则徐徐举足，步动心应；言则安和简默，勿使躁妄，一切运用，皆务端详闲泰，勿使有疾言遽色，虽不坐，而时时细密，时时安定矣。如此收心，则定力易成，此坐前方便也。

修证篇

凡静坐，不拘全跏半跏，随便而坐，平直其身，纵任其体，散诞四肢，布置骨解，当令关节相应，不倚不曲，解衣缓带，辄有不安，微动取便，务使调适，初时从动入静，身中气或未平，举舌四五过，口微微吐气，鼻微微纳之，多则三四五遍，少则一遍。但取气平为度，舌抵上腭，唇齿相著，次渐平视，徐徐闭目，勿令眼敛太急，常使眼中胧胧然，次则调息，不粗不喘，令和细，绵绵若存。天台禅门口诀，止教调息观脐，息之出入，皆根于脐，一心谛观，若有外念，摄之令还，绵绵密密，努力精进，自此而后，静中光景，种种奇特，皆须识破，庶可进修。初时有二种住心之相，人心泊境，妄念迁流，如火熠熠，未尝渐止。因前修习，心渐虚凝，不复缘念名利冤亲等事。此名粗心住也；外事虽不缘念，而此心微细流注，刹那不停，愈凝愈细，内外双泯，此名细心住也。此后有二种定法，当此细心住时，必有持身法起，此法发时，身心自然正直，坐不疲倦，如物持身，于觉心自然明净，与定相应，定法持身，任运不动，从浅入深，或经一坐无分散意，此名欲界定也。后复身心泯泯虚豁，忽然失于欲界之身，坐中不见己身，及床坐等物，犹若虚空，此名未到地定也；将入禅而未入禅，故名未到地，从此能生初禅矣。于未到地中，证十六触成就，是为初禅发相。何谓十六触，一动、二痒、三凉、四暖、五轻、六重、七涩、八滑，复有八触，谓一掉、二猗、三冷、四热、五浮、六沉、七坚、八软，此八触与前八触虽相似，而细辨则不同，合为十六触也。十六触由四大而发，地中四者，沉重坚涩，水中四者，凉冷软滑，火中四者，暖热猗痒，风中四者，动掉轻浮，学者于未到地中，入定渐深，身心虚寂，不见内外，或经一日乃至七日，或一月乃至一年，若定心不坏，守护增长，此时动触一发，忽见身心凝然。运运而动，当动之时，还觉渐渐有身，如云如影，动发，或从上发，或从下发，或从腰发，渐渐遍身。上发多退，下发多进，动触发时，功德无量，略言十种善法，与动俱发，一定，二空，三明净，四喜悦，五乐，六善生，七知见明，八无累解脱，九境界现前，十心柔软，如是十者，胜妙功德，与动俱生，庄严动法，如是一日或十日，或一月一年，长短不定，此事既过，复有余触，次第而起，有遍发十六解触者，有发三四触及七八触者，皆有善法功德，如前动触中说，此是色戒清净之身，在欲界身中，粗细相违，故有诸触，证初禅时，有五境：一觉、二观、三喜、四乐、五定心也，初心觉悟为觉，后细心分别为观，庆悦之心为喜，恬澹之心为乐，寂然不散为定。十六触中，皆有此五境，第六又有默然心。由五境而发者，皆初禅所发之相也。夫觉如大寐得醒，如贫得宝藏，末世诸贤，以觉悟为极则事。然欲入二禅，则有觉有悟，皆为患病，学者于初禅第六默然心中，厌离觉观初禅为下。若知二法动乱，逼恼定心，从觉观生喜乐定等故为粗，此觉观法，障二禅内静。学者既知初禅之过，障于二禅。今欲远离，常依三法。一不受不着故得离。二诃责故得离，三观析故得离，由此三法，可以离初禅觉观之过。觉观既灭，五境及默然心悉谢，已离初禅，二禅未生，于其中间，亦有定法，可得名禅。但不牢固，无善境扶助之法，诸师多说为转寂心，谓转初禅默然也。住此定中，须依六行观，厌下有三：曰苦，曰粗，曰障。欣上有三：曰胜，曰妙，曰出。约言之，只是诃赞二意耳。夫玄门三年温养，

九年面壁，未尝不静坐，而不发大智慧，不发大神通，不发深禅定者，以其处处恋着也。得一境界，即自以为奇特，爱恋不舍，安能上进？故须节节说破，事事指明，方不耽着，方肯厌下欣上，离苦而求胜，去粗而即妙，舍障而得出，到此地位，方知法有正传，师恩难报，昔陈白沙静坐诗云：刘郎莫记归时路，只许刘郎一度来。陈公在江门静坐二十余年，惜无明师指点，静中见一端倪发露，即爱恋之，已而并此端倪亦失，竭力追寻，不复可见。故其诗意云尔。学者静中有得，须先知此六行观，若到初禅，不用此观，则多生忧悔，忧悔心生，永不发二禅，乃至转寂亦失，或时还更发初禅，或并初禅亦失。所谓为山九仞，一簣为难，切当自慎。学者心不忧悔，一心加功，专精不止，其心澹然澄静，无有分散，名未到地，即是二禅前方便定也。经云：不失其退，其心豁然，明净皎洁，定心与喜俱发，亦如人从暗中出，见外日月光明，其心豁然，明亮内净，十种功德俱发，具如初禅发相，但以从内净定俱发为异耳。二禅有四境，一内净，二喜三乐四定心，何名内净？远而言之，对外尘故说内净，近而言之，对内垢故说内净，初禅中得触乐时，触是身识相应，故名外净。二禅心识相应，故名内净，初禅心为觉观所动，故名内垢。二禅心无觉观之垢，故名内净。既离觉观，依内净心发定，皎洁分明，无有垢秽，此内净定相也。喜者深心自庆，于内心生喜定等十种功德善法，故悦豫无量也。乐者受喜中之乐，恬澹悦怡，绵绵美快也。初禅之喜乐，由觉观而生，与身识相应，此中喜乐，从内心生，与意识相应，所以名同而实异。定心者，受乐心忘，既不缘定内喜乐，复不预外念思想，一心不动也。此四境后，亦有默然心，但比初禅更深耳，谓之圣默然定，欲进三禅，又当诃二禅之过，此二禅定，虽从内净而发，但大喜涌动，定不牢固，当即舍弃。如上用三法遣之，一不受，二诃责，三观心穷检，既不受喜，喜及默然自谢，而三禅未生，一意精进，其心湛然，不加功力，心自澄静，即是三禅未到地，于后其心泯然入定。然入定不依内外，与乐俱发，当乐发时，亦有十种功德，具如前说，但涌动之喜为异耳。绵绵之乐，从内心而发，心乐妙美，不可为喻。乐定初生，既未即遍身，中间多有三过。一者乐定即浅，其心沉没，少有智慧之用，二者乐定微少，心智勇发，故不安稳，三者乐定之心，与慧力等，绵绵美妙，多生贪着，其心迷醉。故经言：此乐惟圣人能舍，余人舍为难，三禅欲发，有此三过，则乐定不得增长，充满其身，学者须善调适，亦有三法治之。一者心若沉没，当用意精进，策励而起。二者若心勇发，当念三昧定法摄之。三者心若迷醉，当念后乐，及诸胜妙法门，以自醒悟，令心不若。若能如是，乐定必然增长，遍满身分，百骸万窍，悉皆欣悦。所以佛说三禅之乐，遍身而受也。按禅之乐，从外而发，外识相应，内乐不满。二禅之乐，虽从内发，然从喜而生，喜根相应，乐根不相应，乐依喜生，喜尚不遍，况于乐乎？三禅之乐，乐从内发。以乐为主，遍身内外，充满恬愉，亦有五境。一舍、二念、三智、四乐、五定心也。舍者，舍前喜心，并离三过也。念者，既得三禅之乐，念用三法守护，令乐增长也。智者，善巧三法，离三过也。乐者，快乐遍身受也。定心者，受乐心息，一心寂定也。欲得四禅，又当诃斥三禅之乐，初欲得乐，一心勤求，大为辛苦，既得守护爱着，亦为苦，一旦失坏则复受苦，故经说第三禅中，乐无常动故苦。又此乐法覆念令不清净，学者既深见三禅乐，有大苦之患应一心厌离，求四禅种不动定，尔时亦当修六行，及三法除遣即三禅谢灭，而四禅未到，修行不止，得入未到地定，心无动散，即四禅方便定，于后其心。豁然开发，定心安稳，出入息断，定发之时，与舍俱生，无苦无乐，空明寂静，善法相扶，类如前说，但无喜乐动转为异耳。尔时心如明镜不动，亦如净水无波，绝诸乱想，正念坚固，犹如虚空，学者住是定中，心不依善，亦

不附恶，无所依倚，无形无质，亦有四境：一不苦不乐、二舍、三念清静、四定心也。此禅初发，与舍受俱发，舍受之心，不与苦乐相应。故言不苦不乐，既得不苦不乐，定舍胜乐，不生厌悔故云舍。禅定分明智慧照了，故云念清静，定心寂静，虽对众缘，心无动念，故名定心，此后亦有默然心，如前说也。又此四禅，心常清静，亦名不动定，亦名不动智慧，于此禅中，学一切事，皆得成就。学神通则得，学变化则得，故经说佛于四禅为根本也。外道服食勤炼，远望延年，劳形敝骨，万举万败，间有成者，自负深玄，岂知造业，争如求禅，一切变化，无不立就，转粗形为妙质，易短寿，为长年，特其细细者耳。从此以后，又有四定，一空虚定，二识处定，三无有处定，四非有想非无想处定。学者至四禅时，有视为微妙，得少为足，画而不进者，有觉心识生灭，虚诞不实，便欲求涅槃寂静常乐者，不遇明师指授，不知破色与断色系缚之方，直强泯其心，断诸思虑，久久得心无忆念，谓证涅槃。既未断色系缚若舍命时，即生无想天中，此为大错，故须求空处定，应深思色法之咎。若有身色，前内有饥渴疾病，大小便利，臭秽敝恶等苦，外受寒热刀杖，刑罚毁谤等苦，从先世因缘和合报得此身，即是种种众苦之本。不可保爱，复思一切色法，系缚于心，不得自在，即是心之牢狱，令心受恼无可贪恋。由是求灭色之法，须灭三种色，一灭可见有对色，二灭不可见有对色，三灭不可见无对色。经言过一切色相，灭有对相，不念种种相，过一切色相者，破可见有对色也。灭有对相者，破不可见有对色也。不念种种相者，破不可见无对色也。学者于四禅中，一心谛观己身，一切毛道及九孔，身内空处，皆悉虚疏犹如罗罽，内外相通，亦如芭蕉，重重无实，作是观时，即便得见既得见已，更细心观察，见身如蕤如甑，如蜘蛛网，渐渐微末，身分皆尽不见，于身及五根等，内身既尽，外道亦空，如是观时，眼见色源故名过色。耳声鼻臭舌味身触意法，故名有对相。于二种余色及无数色，种种不分别，故名不念种种相。一切色法既灭，一心缘空，念空不舍，即色定便谢，而空定未发，亦有中间禅。尔时慎勿忧悔，勤加精进，一心念空，当度色难，于后豁然，与空相应其心明净，不苦不乐，益更增长，于深定中，唯见虚空无诸色相，虽缘无边虚空，心无分散，既无色缚，心识澄静，无碍自在如鸟之出笼，飞腾自在，此为得空处定也。从此而进，舍空缘识，学者当知，虚空是外法入定，定从外来，则不安稳，识处是内法，缘内入定，则多宁谧，亲缘空之受想行识，如病如痛，如枪如刺，无常苦空无我和合而有欺诳不实。（此即是八圣种观），一心系缘在识，念念不离，未来过去，亦复如是常念于识，欲得与识相应，加功专致，不计旬月，即便泯然任运，自住识缘。因此后豁然与识相应，心定不动，而于定中不见余事，惟见现在心识，念念不住，定心分明，识虑广阔无量无边，亦于定中，忆过去已灭之识，无量无边，及未来应起之识，亦无量无边，悉现定中，识法持心，无分散意此定安稳清静，心识明利，为得识处定也。从此而进，又思前缘空入定，是为外定，今缘识入定，是为内定，而依内依外，皆非寂静，若依内心，以心缘心入定者，此定已依三世心生，不为真实，惟有无心识处，心无依倚，乃名安稳，于是又观缘识之受想行识，如病如痛，如枪如刺，无常苦空无我和合而有，虚诞不实，即舍识处，系心无所有处内静息，不同一切心识之法，知无所有法，非空非识，无为法尘，无有分别如是知己，静息其心，惟念无所有法，其时识定即谢无所有定，未发于其中间，亦有证相，学者心不忧悔，专精不懈，一心内净，空无所依，不见诸法，心无动摇，此为证无所有处定也。入此定时，怡然寂绝，诸想不起，尚不见心相，何况余法，从此而进，又复上求，诃责无所有定。如痴如醉，如眠如暗，无明覆蔽，无所觉了无可爱乐，观于识处，如疮如箭，观于无所有处如醉如痴皆是心病，

非真寂静，亦如前法，离而弃之，更求非有非想定，前识处是有想，无所有处是无想，今双离之，即便观，于非有非无，何法非有，谓心非有，何以故？过去现在未来，求之都不可得，无有形相，亦无处所，当知非有，云何非无，无者是，何物乎？为心是无乎？为离心是无乎？若心是无，则无觉无缘，不名为心，若心非无更无别无，何也。无不自无，破有说无，无有则无无矣。故言非有非无，如是观时，不见有无，一心缘中，不念余事，于后忽然，真实定发，不见有无相貌，泯然寂绝，心无动摇，恬然清静，如涅槃相。是定微妙，三界无过，证之者，咸谓是中道定相。涅槃常乐我净，爱着是法，更不修习，如虫行至树表，更不复进，谓树外无高，可悯也，殊不知此定虽无粗烦恼，而亦有十种细烦恼，凡夫不知，误谓真实世间外道，入此定中，不见有无。而觉有能知非有非无之心，谓是真神不灭，若有明师传授，方知是四阴和合而有，自性虚诞不实，从此不受不着，即破无明，人灭受想定，获阿罗汉果，是谓九次第定也。大抵初禅离欲界入色界，二三四禅，皆色界摄四定，离色界入无色界，灭受想定则出三界，证阿罗汉果，生西方，入净土，此为最径之门。

调息篇

天台禅门口诀，只言调息为修禅之要，乃诸方法，厥有多途，即以调息一门言之，一者六妙门，二者十六特胜，三者通明观，六妙门者，一数二随三止四观五还六净也。于中修证，又分为十二，如数有二种，一者修数，二者修相应。乃至修净与净相应亦如是，何谓修数，学者调和气息，不涩不滑，安详徐数，或数入，或数出，皆取便为之，但不得出入皆数，从一至十，摄心在数，不令驰散，是名修数，何谓数相应？觉心任运，从一至十，不加功力，心息自住，息既虚凝，心相渐细，患数为粗，意不欲数，尔时学者，应当舍数修随，一心依随，息之出入，心住息缘，无分散意，是名修随，心既渐细，觉息长短，遍身出入，任运相依，应虑怡然凝静，是名与随相应，觉随为粗，心厌欲舍，如人疲极欲眠，不乐众务，尔时学者，应当舍随修止，三止之中，但用制心止也。制心息诸缘虑，不念数随，凝静其心，是名修止，复觉身心泯然入定，不见内外相貌，如欲界未到地，定法持心，任运不动，是名止相应，学者即念心虽寂静，而无慧照破，不能脱离生死，应须照了，即舍止求观，于定心中，以心眼细观此身中，细微入出息，想如空中风，皮筋骨肉脏腑血液如芭蕉不实，内外不净，甚可厌恶，复观定中喜乐等，受悉有破坏之相，是苦非乐。又观定中心识无常，生灭刹那不住，无可着处，复观定中善恶等法，悉属因缘，皆无自性，是名修观。如是观时，觉息出入，遍诸毛孔，心眼开明，彻见筋骨、脏腑等物，及诸虫户，内外不净，众苦逼迫，刹那变易一切诸法，悉无自性，心生悲喜，无所依倚，是名与观相应，观解既发，心缘观境，分别破析，觉念流动，非真实道，即舍观修还，既知观从心发，若随析境，此则不会本源，应当返观此心，从何而生，为从观心生，为从非观心生，若从观心生，则先已有观，今数随止三法中，未尝有观，若非观心生，为灭生，为不灭生，若不灭生，即二心并，若是灭生，灭法已谢，不能生现在，若言亦灭亦不灭生，乃至非灭非不灭生，皆不可得，当知观心本自不生，不生故不有，不有故即空。空无观心，若无观心，岂有观境，境智双忘，还源之要，是名修还，从此心慧开发，不加功力，任运自能破析，还本还源，是名与还相应。学者当知，若离境智，欲归于无境智，总不离境智之缚，心随二边故也，尔时当舍还修净，知道本净，即不起妄想分别，受想行识，亦复如是。息妄想垢，是名修净，举要言之，若能心常清静，是名修净，亦不得能修所修，及净不净之相，是名修净。

作是修时，忽然心慧相应，无碍方便任运开发，无心依倚，是名与净相应。证净有二：一者相似证，谓似净而实非净也。二者真实证，则三界垢尽矣。又观众生空名为观，观实法空名为还，观平等空名为净，又空三昧相应，名为观，无相三昧相应，名为还，无作三昧相应，名为净。又一切外观名为观，一切内观名为还，一切非内非外观名为净，又从假入空观名为观，从空入假观名为还，空假一心名为净。此六妙门，乃三世诸佛入道之本，因此证一切法门，降伏外道，所谓十六特胜者，一知息入，二知息出，三知息长短，四知息遍身，五除诸身行，六受喜，七受乐，八受诸心行，九心作喜，十心作摄，十一心作解脱，十二观无常，十三观出散，十四观欲，十五观灭，十六观弃舍。一知息入，二知息出，此对代数息也。学者既调息绵绵，专心在息，息若入时，知从鼻端入至脐，息若出时，知从脐出至鼻，由此而知粗细，为风为气，为喘则粗，为息则细，若觉粗时，即调之令细，入息气迫常易粗，出息涩迟常易细，又知轻重，入息时轻，出息时重，入在身内则身轻，出则身无风气故觉重。又知涩滑，入常滑而出常涩，何也？息从外来，气利故滑，从内吹出，滓秽塞诸毛孔故涩。又知冷暖，入冷而出暖，又知因出入息，则有一切众苦烦恼。生死往来，轮转不息，心知惊畏，譬如阖者守门，人之从门出入者，皆知其人，兼知其善恶，善则听之，恶则禁之。当此之时，即觉此息无常，命依于息，一息不属，即便无命知息无常，即不生爱，知息非我，即不生见，悟无常即不生慢，此则从初方便，已能破诸结使，所以特胜于数息也。三知息长短者，此对欲界定，入息长，出息短，心既静住于内，息随心入。故入则知长，心不缘外，故出则知短，又觉息长则心细，觉息短则心粗盖，心细则息细，息细，则入从鼻至脐，微缓而长，出息从脐至鼻亦尔。心粗则息粗，息粗则出入皆疾矣。又息短则觉心细，息长则觉心粗，何也？心既转静，出息从脐至胸即尽。入息从鼻至咽即尽。是心静，而觉短也。心粗则从脐至鼻，从鼻至脐，道里长远，是心粗而觉长也。又短中觉长则细，长中觉短则粗，如息从鼻至胸即尽，行处虽短，而时节大，久久方至脐，此则行处短，而时节长也。粗者从鼻至脐，道里极长，而时节却短，欻然之间，即出即鼻，此则路长而时短也。如此觉长短时，知无常由心，生灭不定，故息之长短，相貌非一得此定时，觉悟无常，更益分明，证欲界定时，犹未知息相貌，故此为特胜也。四知息遍身者，对未到地定，当彼未到地时，直觉身相泯然如虚空，尔时实有身息，但心粗眼不开，故不觉不见，今特胜中发未到地时，亦泯然入定，即觉渐渐有身，如云如影，觉息出入，遍身毛孔，尔时亦知息长短相等，见息入无积众，出无分散，无常生灭，觉身空假不实，亦知生灭刹那不住，三事和合，故有定生，三事既空，则定无所依，知空亦空，于定中不着，即较前未到地为特胜也。五除诸身行者，对初禅觉观境，身者，欲界道中，发得初禅，则色界之身，来与欲界身相依共住也。身行即观境，此从身分生，知身中之法，有所造作，故名身行也。学者因觉息遍身，发得初禅，心眼开明，见身中腑脏三十六物，臭秽可厌，觉四大之中，各各非身，此即是除欲界身也。于欲界中，求色界之身不可得，即除初禅身也。所以者何，前言有色界造色，为从外来乎？为从内出乎？为在中间住乎？如是观时，毕竟不可得，但以颠倒忆想，故言受色界，触者细观不得，即是除初禅身，身除故身行即灭，又未得初禅时，于欲界身中，起种种善恶行，今见身不净，则不造善恶诸业。故名除身行，六受喜者，即对破初禅喜境，初禅喜境，从有垢觉观而生，既无观慧照了，多生烦恼，故不应受，今于净禅观中，生有观行破析，连观性空，当知从觉观生喜亦空，即于喜中不着，无诸罪过，故说受喜，如罗汉不着一切供养，故名应供也。又真实知见，得真法喜，故名受喜，七受乐者，对初禅乐境，初禅即无

观慧，乐中多染，故不应受。今言受乐者，受无乐知乐性空，不着于乐，故说受乐，八受诸心行者，此对破初禅定心境。心行有二，故说诸，一者动行，二者不动行，有谓从初禅至三禅，犹是动行，四禅已上名不动行，今说觉观四境，名动行，定心境名不动行，初禅入定心时，心生染着，此应不受，今知此定心，虚诳不实，定心非心，即不受着，既无罪过，即是三昧正受，故说受诸心行，九心作喜者，此对二禅内净喜彼二禅之喜，从内净而发，然无智慧照了，多所恋着，今观此喜，即是虚诳，不着不受矣。不受此喜，乃为真喜，故名心作喜，十心作摄者，此对二禅定心境，彼二禅之喜，虽正，不无涌动之患。今明摄者，应返观喜性空寂，毕竟定心不乱，不随喜动，故云作摄，十一心住解脱者，此对破三禅乐，彼三禅有遍身之乐，凡夫得之，多生染爱，受缚不得解脱，今以观慧破析，证遍身乐时，即知此乐，从因缘生，空无自性，虚诳不实，不染不着，心得自在，故名心作解脱，十二观无常者，此对破四禅不动也。四禅名不动定，凡夫得此定时，心生爱取，今观此定，生灭代谢，三相所迁，知是破坏不安之相，故名观无常。十三观出散者，此对破空处也。出者即是出离色界，散者即是散三种色，又出散者，谓出离色，心依虚空，消散自在，不为色法所缚也。凡夫得此定时，谓是真定，今初入虚空处时，即知四阴和合，故有，本无自性，不可取着，所以者何？若言有出散者，为空出散乎？为心出散乎？若心出散，则心为三相所迁，已去已谢，未来未至，现在无住，何能耶？若空是出散者，空本无知，无知之法，有何出散，既不得空定，则心无受着，是名观出散，十四观离欲者，此对识处。盖一切受着外境，皆名为欲。从欲界乃至空处，皆是心外之境，若认虚空为外境，而我顾受之，则此空即欲矣。今识处空，缘于内识，能离外空，即离欲，凡夫得此定，无慧照察，谓心与识法相应，认为真实，即生染着，今得此定时，即观破析，若言以心缘识，心与识相应，得入定者，此实不然，何者？过去未来现在三世识，皆不与现在心相应，乃是定法持心，名为识定，此识定，但有名字，虚诳不实，故名离欲也。十五观灭者，此对无所有处。盖此定缘无为法尘，心与无为相应，对无为法尘发少识故。凡夫得之，谓之心灭，多生爱着，今得此定时，即觉有少识，此识虽少，亦有四阴和合，无常无我虚诳。譬如糞秽，多少俱臭，不可染着，是名观灭，十六观弃舍者，此对非想非非想，盖非想非非想，乃是双舍，有无具舍中之极。凡夫得此定时，认为涅槃，今知此定，系四阴十二入三界，及十种细心数等和合而成。当知此定无常，苦空无我，虚诳不实，不应计为涅槃，生安乐想，不受不着，是名观弃舍，弃舍有二种，一根本弃舍，二涅槃弃舍，永弃生死，故云观弃舍，学者深观弃舍，即便得悟三乘涅槃，如须跋陀罗，佛令观非想中细想，即获阿罗汉果，今名悟道，未必定具十六，或得二三特胜，即便得悟，随人根器，不可定也。第三通明观，学者从初安心，即观息色心三事，俱无分别，观三事必须先观息道，云何观息，谓摄心静坐，调和气息，一心细观，此息，想其遍身出入，若慧心明利，即觉息入无积聚，出无分散，来无所经由，去无所涉履，虽复明觉此息出入遍身，如空中风，性无所有，此观息如也。次则观色，学者既知息依于身，离身无息，即应细观身色，本自不有，皆是先世妄想因缘招感，今生四大，造色围空，假名为身，一心细观头腹四肢筋骨脏腑，及四大四微，一一非身，四大四微，亦各非实，尚不自有，何能生此身诸物耶？无身色可得，尔时心无分别，即达色如矣。次观心，学者当知由有心故有身色，共来动转，若无此心，谁分别色，色因谁生，细观此心，藉缘而生，生灭迅速，不见住处，亦无相貌，但有名字，名字亦空，即达心如矣。学者若不得三性别异，名为如心，学者若观息时，既不得息，即达色心空寂，何者？谓三法不相离故也。观色观心亦尔，

若不得息色心三事，即不得一切法，何以故？由此三事和合，能生一切阴入界众等烦恼，善恶行业，往来五道，流转不息，若了三事无生，则一切诸法，本来空寂矣。学者果能如是观察三法，悉不可得，其心任运，自住真如，泯然明净，此名欲界定，于此定后，心依真如，泯然入定，与如相应，如法持心，心定不动，泯然不见，身色息心三法异相，一往犹如虚空，即是通明未到地也。从此而发四禅四定，最为捷速。

遣欲篇

周濂溪论圣学，以无欲为要，欲生于爱，寡欲之法，自断爱始，爱与憎对，常见其可憎则爱绝矣。故释氏有不净观焉，夫有生必有死，死者乃永离恩爱之处，有生之所共憎，虽知可憎，无能免者，我今现生，不久必死，过一日则近一日，盖望死而趋也。岂可贪恋声色名利之欲哉？真如扑灯之蛾，慕虚名而甘实祸，何其愚也。学者欲习不净观，当先观人初死之时，言词惆怅，气味焄蒿〔焄蒿：祭祀时祭品所发出的气味。〕，息出不反，身冷无知，四大无主妄识何往，观想亲切，可惊可畏，爱欲自然淡薄，悲智自然增明，从此而修，有多门焉。曰九想：一胀想，谓死尸胀如韦囊也。二坏想，谓四肢破碎，五脏恶露也。三血涂想，谓血流涂地，点污恶秽也。四浓烂想，谓浓流肉烂，臭气转增也。五青瘀想，谓浓血消尽，瘀黑青臭也。六噉想，谓虫蛆啖食，决裂残缺也。七散想，谓筋断骨离，头足交横也。八骨想，谓皮肉已尽，但见白骨也。九情想，谓焚烧死尸，骨裂烟臭也。但将吾所爱之人，以上九想观之，乃知言笑欢娱，尽属假合，清温细软，究竟归空。即我此身，后亦当尔。有何可爱，而贪着哉？学者修九想既通，必须增想重修，令观行熟利，随所观时，心即随定，想法持心，澄然不乱，破欲除贪，莫此为尚矣。曰十想：一无常想，谓有为之法，新新生灭，顷刻变迁，无暂停息也。二苦想，谓六情逼迫，万事煎熬，有生皆苦，无有乐趣也。三无我想，谓法从缘生，本无自性，即体离体，孰为我身也。四食不净想，谓食虽在口，脑涎流下，与唾和合，成味而咽，与吐无异，下入腹中，即成粪秽也。六死想，谓一息不属，便尔沉沦也。七不净想，谓身中三十六物，五种不净也。八断想，九离想，十尽想，缘涅槃，断烦恼结使，名断想，断而得离，名离想，离而得尽，名尽想，九想为初学，十想为成就。九想如缚贼，十想如杀贼，此为异耳。又有白骨观，乃就九想中略出者，凡作九想十想等观，皆当正身危坐，调和气息，使心定良久，方可作想，今作白骨观，学者先当系念，左脚大指，细观指半节作炮起，令极分明，然后作炮溃想。见半指节，极令白净，如有白光，次观一节，令肉攀去，皆有白光。次观二节三节，乃至五节，及两足十节白骨分明，如是系心，不令驰散，散即摄之令还，想成时，觉举身温软，心下热时，名系心住，心既住已，当复起想，足趺披肉见白骨，极令了了。次观踝骨，次胫骨，又次髌骨，皆是骨落，见白骨如珂雪，从此观胁骨，及脊骨肩骨，从肩至肘，从肘至腕，从腕至掌，从掌至指端，皆令肉相向披，见半身白骨，次观头皮，观膜，观脑，观肪观咽喉，观肺、心、肝胆、脾胃、大小肠、肾等诸藏，有无数诸虫啖食浓血，会见分明，又见诸虫从咽喉出，又观小肠肝肺脾肾，皆令流注入大肠中，从咽喉出堕于前地，此想成已，即见前地屎尿臭处，及诸虻虫，更相缠缚，诸虫口中，流出浓血，不净盈满，此想成已，自见己身如白雪。又节节相拄，若见黄黑，更当悔过，此为第一白骨观。第二观者，系念额上，定观额中，如爪甲大，慎莫杂想，如是观额，令心安住，不生诸想，惟想额上，然后自观头骨，白如玻璃色，如是渐见，举身白骨，皎然明净，节节相拄，此想成已。次想第二骨人，次想三骨人，乃至十骨

人，见十骨人已，乃想二十骨人，三十四十骨人，见一室中，遍满骨人，前后左右，行列相向，各举右手，向于我身，是时学者，渐渐广大，见一庭内，满中骨人，行行相向，白如珂雪，渐见一乡皆是骨人，次观一邑一省，乃至天下皆是骨人，见此事已，身心安乐，无惊无怖，学者见此事已，出定入定，恒见骨人，山河石壁，一切世事，皆悉变化，犹如骨人，见此事已，于四方面，见四大水，其流迅駛，色白如乳，见诸骨人，随流沉没，此想成已，复更忏悔，但纯见水，涌注空中，后当起想，令水恬静，此名凡夫心海，生死境界之想也。

广爱篇

孔子云：老者安之，朋友信之，少者怀之。尽世间只有此三种人，就此三种人中，老者有二，吾之老，人之老，朋友有亲者，有疏者，有始亲、而终疏者，有恩与仇者，少者亦有二，吾之少，人之少，吾之老少，虽有同室，亦有等杀，人之老少，便包恩仇远近，种种不齐矣。先从吾之老者，发愿贍之以安，饮食起居，悉令得所，学者初修时，取最所亲爱，若父母之类，一心缘之，倘有异念，摄之令还，使心想分明，见吾亲人老者受安之相，然后及于人之老者，乃至怨仇蛮貊，无不愿其安乐。朋友少者，亦皆如是，禅家谓之慈心观，又谓之四无量心，功德最大，四无量者，慈悲喜舍也。初时慈念众人，老者愿贍之以安，朋友愿贍之以信，少者愿贍之以怀，心心相续，道力坚固，即于定心中，见所亲爱人受快乐之相，身心悦豫，颜色和适，了了分明，见亲人得乐已，次见外人，乃至怨人，亦复如是，于定心中，见一人次见十人，乃千人万人，及普天率土之人，悉皆受乐，学者于定中，见外人受乐，而内定转深，湛然无动，此名慈无量也。世人与众不和，初生为瞋，瞋渐增长，思量执着，住在心中，名为恨，此恨既积，欲损于他。名为恼，败德损德，皆源于此，惟一慈心，能除瞋恨恼三事，以是知慈心功德无量也。又释氏之慈，有三等，众生缘慈，法缘慈，无缘慈也，不利益一人，而求利益无数无边之人。是为众生缘慈，老者不独思安其身，而兼思安其心，使之得受性真之乐，朋友少者皆然。此为法缘慈，若无缘慈，惟圣人有之。盖圣人不住有为，亦不住无为，老则愿安，友则愿信，少则愿怀，而吾亦不知其安，不知其信，不知其怀，所谓无缘慈力赴群机也。学者于慈定中，常念欲遂众生诸愿，见众生受诸劳苦，心生怜愍，即发愿救拔，先取一亲爱人受苦之相，系心缘之，慈悲无极，乃至一方四天下之人，皆见其受苦，而思济拔，悲心转深，湛然不动是名悲无量也。学者入悲定中，怜愍众生，除苦与乐，尔时深观众生，虽受苦恼，虚妄不实，本无消除，授以清净妙法，令获涅槃常乐，摄心入定，即见众生皆得受喜。亦初从亲人，次遍天下，此名喜无量也。学者从喜定中，思念慈与众生乐，悲欲拔苦，喜令欢喜，而计我能利益，不忘前事，即非胜行。譬如慈父益子，不求恩德，乃曰真亲，又念众生得乐，各有因缘，不独由我，若言我能与乐，则非不矜不伐之心，又念慈心与乐，俱是空怀，在彼众生，实不得乐，若以为实，即是颠倒。又念众生受苦，若有纤毫忧喜之生，即属障碍，难得解脱。我今欲清净善法，不应着意必固我之法，今当舍此执恋，即发净心，毫无憎爱，先取所亲之人，见其亦得定力，受不苦不乐之相，了了分明，乃至十世五道，莫不皆尔，为舍无量也。

名家评价

《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，可以贡献给大家作参考。

———南怀瑾（传统文化者）

我这次到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，我在身体和心灵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篇》。

———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，为其革命生涯打下了坚实的体魄。

———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的方法对静坐养生法进行了较系统地阐释，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》