

《入静修禅打通经脉》

图书基本信息

书名：《入静修禅打通经脉》

13位ISBN编号：9787502950989

10位ISBN编号：7502950982

出版时间：2010-11

出版社：气象

作者：杨力

页数：238

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《入静修禅打通经脉》

内容概要

《入静修禅打通经脉:健身·增寿·延年》是有志于养生延年、明心开智的现代人放松身心、挑战自我的阅读典籍也是静坐、修禅必读入门著作。修禅能祛病养生，调解身心机能。

每天半小时的静坐，可消除大脑的疲劳、紧张，改善血液循环，对心、肝、脾肺、肾五脏均有益处。静坐中少思、息念使人精神稳定而安宁，戒躁定静而生慧对生活中的烦恼之处会产生冷静的认识。

《入静修禅打通经脉》

作者简介

杨力，中国中医科学院教授、博士生导师，著名中医学家，北京周易研究会会长、著名易经学家。从事中医研究45年，行医长达40年之久，在中国中医研究院研究生院主讲《黄帝内经》、《易经》30年。美国国际医药大学博士生特聘博士生导师。从20世纪80年代起至今，其作品累及字数已达2500万，其中中医养生书籍已出版近50种，如《阴阳平衡、健康一生》、《杨力养生23讲》、《易经养生法》、《黄帝内经十二经脉时间养生法》等。杨力教授的公益讲座全国巡讲已达千场，影响很大，深受老百姓喜爱，并多次在中央电视台《百家讲坛》以及北京卫视、山东卫视、福建卫视、湖南卫视等进行养生宣教。对中医学做出了杰出贡献。

《入静修禅打通经脉》

书籍目录

第一章 静坐、禅修养生论 一、静坐、禅修的功能 (一)何为静坐、修禅 (二)静坐、修禅的目的 (三)修禅的生理功效 (四)禅定治病的条件 (五)修禅治病的方法 二、佛家养生要义 三、禅定术概论 (一)修心术 (二)修身术 (三)居食医药术 四、炼心修性术 五、修禅的五种门径 六、四禅四定第二章 因是子静坐法正编 自序 一、原理篇 (一)人类之根本 (二)全身之重心 (三)静坐与生理的关系 (四)静坐与心理的关系 (五)重心即身心一致根本 (六)静字之真义 (七)静坐中安定重心之现象 (八)形骸之我与精神之我 二、方法篇 (一)姿势 (二)呼吸 (三)静坐时腹内之震动 三、经验篇第三章 静坐法问答选录 (一)浙江省立第一师范学校本科四年级学生杨贤江 (二)南通省立第七中学缪金源 (三)北京大学学生计照 (四)武进省立第五中学学生戚允中 (五)广东陆丰曾陆安 (六)武进省立五中学生戚允中 (七)会通学社学生翁涵伯 (八)学生陈登甲、王近信 (九)直隶长垣宁祥瑞 (十)北平高等师范学校数理部学生张缙 (十一)滕骥 (十二)广东河南育材书社学生杜渐 (十三)北平高等师范学校答问录第四章 因是子静坐法续编 自序 一、静坐前后之调和功夫 (一)调饮食 (二)调睡眠 (三)调伏三毒 (四)调身 (五)调息 (六)调心 二、正修止观功夫 (一)修止 (二)修观 (三)止观双修 (四)随时对境修止观 (五)念佛止观 三、善根发现 (一)息道善根发现 (二)不净观善根发现 (三)慈悲观善根发现 (四)因缘观善根发现 (五)念佛善根发现 四、觉知魔事 五、治病 (一)察知病源 (二)对治疾病 六、证果第五章 因是子静坐卫生实验谈 一、绪言 二、静坐的原理 (一)静字的意思 (二)身心的矛盾 三、静坐与生理的关系 (一)神经 (二)血液 (三)呼吸 (四)新陈代谢 四、静坐的方法 (一)调饮食 (二)调睡眠 (三)调身 (四)调息 (五)调心 五、止观法门 六、六妙法门 七、我的经验 (一)少年时代 (二)中年时代 (三)修习东密 (四)生理上的大变化 八、晚年时代 (一)修学藏密开顶法 (二)修习藏密的大手印 九、结语第六章 因是子静坐法提要 一、生命与呼吸 二、疾病的来源 三、疾病的预防 四、静坐的方法 (一)身体的姿势 (二)精神的集中 五、呼吸的练习 六、治病与防病的功效 七、动与静应兼修 八、结尾语附录 一年又半的静坐经验第七章 静坐法补遗 一、静坐前的运动 二、起坐前的全身按摩——坐式八段锦 三、起坐后的运动——床下舒节功 (一)上肢功 (二)躯干功 (三)下肢功 四、打坐的注意事项 五、正统的禅坐方法 六、打坐的反应 七、坐禅的用具第八章 小止观 一、小止观序 二、修习止观坐禅法要 (一)具缘第 (二)诃欲第二 (三)弃盖第三 (四)调和第四 (五)方便行第五 (六)正修行第六 (七)善根发第七 (八)觉知魔事第八 (九)治病第九 (十)证果第十 三、始终心要 四、止观坐禅法要记 五、天台止观统例第九章 六妙法门 一、六妙法门修习方法简述 (一)第一门及其修习方法 (二)第二门及其修习方法 (三)第三门及其修习方法 (四)第四门及其修习方法 (五)第五门及其修习方法 (六)第六门及其修习方法 二、六妙法门原文 释第一历别对诸禅定明六妙门 次释第二次第相生六妙门 次释第三随便宜六妙门 次释第四对治六妙门 次释第五相摄六妙门 次释第六通别六妙门 次释第七旋转六妙门 次释第八观心六妙门 次释第九圆观六妙门 次释第十证相六妙门第十章 静坐、修禅释疑 一、月溪禅师答禅录 二、海空上师答禅定第十一章 人体经络运行 一、经络系统的组成 二、经络循行(流注) (一)奇经八脉的循行顺序 (二)十二经脉的循行顺序 三、小周天循行 四、疏通任督法 五、大周天简介附录：修禅延长寿命

《入静修禅打通经脉》

章节摘录

“四禅四定”，指初禅、二禅、三禅、四禅与空处定、识处定、无所有处定、非想非非想处定，共有八种定，又称“八定”。四禅八定是佛学所说“世间禅”依次升进的八个层次。（1）初禅 修定者达初禅未到地定，恒常修习，功夫纯熟，于不觉有身体存在的空寂心中，渐渐还觉有身，轻如云影，发动、痒、凉、热等八触或十六触，心眼内见身中诸物，这是入初禅时身体自我感觉的主要反应。入此禅有寻、伺、喜、乐、定五种功德。寻，即寻思；伺，为较寻思更为深细的思察，介于意识与潜意识的边缘；喜，指身发八触而受快乐，其乐超过欲界众生由种种物质刺激感觉所生的快乐，修定者初尝此乐，得未曾有，心中庆慰欢喜，有如大热天入清凉池；定，又译一心，指心念寂定不动。在生理方面，入初禅者饮食、睡眠皆可可有可无。在心理方面，能自然恬淡无欲，不起贪欲、嗔恨、忧戚等不良情绪。初禅以上，也都具有这些功德。入初禅者心虽寂定，但还有对诸触的感受领纳和寻伺思察，心不完全寂静，故名“有觉有观三昧”。（2）二禅 初禅功夫升进，经过初、二禅中间的未到地定。进入二禅时，主要有内净、喜、乐、定四种功德。内净，指内心已离初禅尚未离的觉观寻伺之垢，心更为明净；喜，不同于初禅依身触生喜，二禅是从心的内净自然生喜乐，这种较初禅之喜更为深刻的喜乐，是二禅的主要特征，所以二禅又名“喜俱禅”；乐，指于喜中受恬淡怡悦之乐，有如从暗室中出，见日月光明，其心豁然明亮，身心自然轻快无比。进入二禅以上，心离觉观思察，称为“无觉无观三昧”。（3）三禅 二禅功夫升进，经二、三禅之间的未到地定。进入三禅时，有舍、念、慧、乐、定五种功德。舍，指舍离二禅中心受喜的纷扰；念，指自然能以正念觉照，守护所得定；慧，指能以合宜的方法调心，离贪着于禅定之乐等过失；乐，指“绵绵之乐，从内心而发，心乐美妙，不可为喻”（卷五），据称是世间乐中之最，这种乐是三禅的主要特点，故三禅亦名“乐俱禅”。（4）四禅 三禅功夫升进，经三、四禅之间的未到地定。进入四禅时，有舍、念清净、不苦不乐、定四种功德。舍，指舍离三禅中深心之乐的扰动，这种舍是四禅的主要特征，故四禅亦名“舍俱禅”；念清净，指心离诸念，而明照无垢；不苦不乐，指超越苦与乐两种不寂静境界定，比前三禅的定心更为寂静，即使对境遇缘，待人处事，定心不乱。因心极寂静，呼吸出入亦随之而断。佛学说入四禅者，心如明镜止水，在此寂定心中，修学五神通等“世间法”及佛教的出世间法，皆易于成就。称四禅为“世间真实禅定”、“不动定”，把它做为修习佛教出世间法的基础，名“根本四禅”。

《入静修禅打通经脉》

编辑推荐

畅通经络做为一条养生的指导原则 经络很容易阻滞，经络一旦发生阻滞就容易生病，容易使人衰老。 放眼当今世界，禅修者遍及五大洲，禅的修行，也已经逐渐呈生活化、人间化、普及化的态势。 禅宗的修行如山顶看日出，豁然开朗。但是入门的修行方法却如登山的阶梯，只有具智慧和耐力的人才能拾阶而上，到达顿悟的高度。更多的人还只知道爬台阶而已。

《入静修禅打通经脉》

精彩短评

1、入静修禅打通经络我靠

《入静修禅打通经脉》

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：www.tushu000.com