

# 《禅家养生》

## 图书基本信息

书名：《禅家养生》

13位ISBN编号：9787547200667

10位ISBN编号：7547200664

出版时间：2009-9

出版社：吉林文史

作者：王海燕

页数：264

译者：王海燕

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](http://www.tushu000.com)

# 《禅家养生》

## 前言

禅，梵语音译“禅那”。禅那就是禅定，是一种不受外界干扰，无思无虑、心灵安顿、思维净明、心地纯洁的思想状态。禅家养生就是禅修，禅修即“心灵的培育”。它是现代人解脱心理压力，获得自在快乐的心理疗法。禅是一种智慧，它不拘泥于任何成见与形式，追求一种绝对的解脱与空明，更是追求一种快乐适意的生活心境。尤其是生活在忙碌、紧张而又多欲的现代社会的人们，最急需禅的智慧的洗涤。当今，越来越多的人喜欢禅，禅修养生辐射到世界各国，欧美许多国家开设了禅修中心和禅室。在禅的世界里，没有执著的烦恼，没有贪欲的苦恼，更没有迷失的困扰，有的只是抓住自我的闲适和实现自我的超越。禅宗并不像佛教的其他宗派那样热衷于烧香拜佛，一般也不念经，而是注重于将自身的修持与悟道融入日常的生活当中，通过参禅的方式，净化心灵，消除烦恼，获得人生和生命的真实。

# 《禅家养生》

## 内容概要

《禅家养生》内容简介：“禅修”，即“心灵的培育”。它是现代人平息愤怒、静心、缓解压力，获得快乐的实用养生的真正法门。禅修，可保健养生，净化心灵，强身祛病，延年益寿。坐禅入定，即气功，能调身，调气、静坐息心，具有强身健体、祛病延年的功效。念佛是一种非常简单实用的健身方法。念佛、念经可让人心无旁骛，摄心入静，清除妄念，具有疏经活络的功效。静坐是一种精神力集中的锻炼术，可补虚导滞，使血行保持正常，凭借呼吸的作用让横膈膜上下动作，以此逐出腹部中的淤血，返归心脏，使全身机能更加协调。新陈代谢圆满。因此静坐具有防病治病促进健康的功效。

《禅家养生》特色及阅读点：图文互注，直指人心，是禅修者观想的理想工具；以现代图解手法诠释禅修过程及方法，让禅修法门易于掌握使用；版面新颖，体例奇特，让你在轻松阅读中获得更多的禅修知识；全面延展禅修的方法、修持过程中的注意事项及病案，让你的养生保健效果更明显。

# 《禅家养生》

## 书籍目录

卷一·坐禅养生 止观双修 如何止观双修 坐禅内观 修止观五法门 净心I 心念平静 清静心神 调息身体 懂排解 心不动念 坐禅养心 何为坐禅 看心观静 人心直指 性空无物 修戒 戒杀生 戒杀生可长寿 戒饮酒 戒妄为 戒妄念 定慧修持 戒淫邪 戒贪 不偷盗 消情欲 懂勤勉 修定 破执着 不住六尘 不住色生心 静坐净心 入虚空 虚空心境 清静之道 物我双亡 守戒除欲 修自净心 怀禅心 清烦杂 破烦恼 破五蕴烦恼尘劳 修慧 怀平常心 平常心是道 无挂无碍 大智若愚 好自知 解脱束缚 虚怀若谷 观自心 修功德 智慧人生 消除自心迷悟 修般若智慧 慧由心生 观照本心 修般若之心 了悟禅机 修妄想心 照性自明 解除自心妄念 观照本性 自识本心卷二·调气养生 修色 善离色 清修身 祛色相 具足身相 除邪气 宽心自轻 修息 平心境 无欲无求 不动心含 自心归依 清明自在 修心 悟正道 知是非 好知足 泯灭六根 观静修心 心念清宁 静心 心念清静无染 调养 苦行 除妄想是非心卷三·修性养生 修慈悲 慈悲情怀 修慈悲之心 分善恶 心灵香烛 万法皆空 修无相 修无为法 施而不求 知谦让 调养自心 知禅理 认识自己的真如本性 痛苦与快乐 厚积德 修身心 人生禅 了生死 法性无生无灭 解脱自心 知因果 勤忏悔 修忏悔心 静坐忏悔 体验禅 附录：禅宗养生术语及著

# 《禅家养生》

## 章节摘录

插图：养生感悟在众多禅家修行的戒律当中戒妄语可能是容易被人忽略的一条，但是它却又是非常重要的一条，经常不注意自己言行，时常说空话大话的人同样会心浮气躁，不能进入禅境。生活当中也是如此，口时常就是一个罪恶之源，谨守口德，不妄语、恶口、戏言、两舌，也应该是我们人生当中重要的生活准则。“假话说久了，不但欺骗了别人，也会让自己迷失。”修禅之人一定要时常整理自己内心的思绪，让它始终处于一种平静祥和的状态之中，并且一定要认真而客观地审视自己，做到充分地了解自己，因为太多的妄语一般就是因为人们心浮气躁，对自己认识不足所造成的。而且在因妄语而受了挫折以后，人们往往还不知所措，这就是因为没有清楚地看清自己。的确，我们每一个人在内心深处都有自己种种独特的想法，就像《佛经》中所说的那样“自心众生无边”，要想真正地清楚地了解自己，确实是一件不容易的事情，但是只要我们善于在别人面前坦诚自己，则会有益于加深自己对自我的认识。修行悟道之人重在从自己的内心感触中自悟，所以心口如一很重要，因为“谎话说久了，就连自己都不认识了”。

# 《禅家养生》

## 编辑推荐

《禅家养生》：止观禅修法、观心禅修法、呼吸禅修法、观想禅修法等方法简便易行，步骤清晰，一看就懂，一用就灵，是现代人养生疗疾、除烦制怒的实用养生书。以图示演绎禅修养生秘法。随书赠送禅修观想工具挂图一张。一本让你获得满心法喜的生命智慧之书。身病心病要禅修，坚持精进胜求医。《禅家养生》带你进入禅修实用养生的真妙法门。止观法、呼吸法、观心法、冥想法、顿悟法、解脱法、静虑法、观想法。选择适合你的禅修方法。开卷阅读《禅家养生》，你将健康一生。

# 《禅家养生》

## 精彩短评

- 1、已经买了很多本了...
- 2、这书只能说是七拼八凑的吧。所谓“全面延展禅修的方法、修持过程中的注意事项及病案”根本是无稽之谈。翻遍全书也没有找到注意事项及病案一句。只是罗列不少禅修方法的名称，并作简单解释而已，没有具体修炼方法。初学禅修者根本没用，除非得道者，或许会提出点精华来。
- 3、大国学基金会于2010年6月22日捐赠

# 《禅家养生》

## 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](http://www.tushu000.com)