

《因是子静坐法·因是子静坐法续篇》

图书基本信息

书名：《因是子静坐法·因是子静坐法续篇·冈田式静坐法》

13位ISBN编号：9787537737517

10位ISBN编号：7537737517

出版时间：2011-1

出版社：山西科技

作者：因是子

页数：149

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

《因是子静坐法·因是子静坐法续篇》

内容概要

《因是子静坐法 因是子静坐法续 冈田式静坐法》撷取了一部分以修身养性、陶冶情操、强身健体等为、王要内容的精粹典籍，目的在于诠释、完善中华养生学文化的理论和技术体系，为广大热衷于中华养生学文化的鉴赏者、研究者和实践者提供详细完备的文献资料。在策划、遴选、撷取过程中，我们重点关注那些出版年代较早且存世量少，或者还未出版过的历史文献资料和典籍。由于许多资料和典籍时间较长，且保存过程中有疏失，故使许多资料完整和完好性较差，有极少的原版本还存在残页和缺页。为了方便读者阅读和学习研究，我们虽努力设法予以补全，但仍有一些一难以恢复原貌的缺憾。所幸者，就其全书整体而言，其收藏、研究、参考、学习的价值尚未受到太大的影响。在此，针对那些版本方面现存的缺憾，本丛书出版后，我们也热诚希望收藏有完整版本的仁人志士，能慨然援手，予以补全，以裨益于当世和后学。

《因是子静坐法·因是子静坐法续篇》

书籍目录

原理篇

人类之根本

全身之重心

静坐与生理的关系

静坐与心理的关系

重心即身心一致之根本

静字之真义

静坐中安定重心之现象

形骸之我与精神之我

方法篇

甲姿势

静坐前后之注意

静坐时之两足

静坐时之胸部臀部腹部

静坐时之两手

静坐时之颜面耳目口及呼吸

静坐时之心境

静坐之时间

乙呼吸

调节正呼吸

正呼吸法

正呼吸之练习

练习呼吸之时刻

心窝降下与呼吸之关系

静坐时腹内之震动

经验篇

幼年时代

青年时代

静坐之发端

静坐之继续

静坐之课程

初人手时之困难

第一次之奇景

第二三次之奇景

二十余年间之研究

静坐宜知忘字诀

静坐不可求速效

震动与成效无关系

静坐与睡眠之关系

静坐与食物之关系

附录

因是先生传

咏怀五首

《因是子静坐法·因是子静坐法续篇》

章节摘录

版权页：二、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，则无依无著，妄想颠倒，无须有意制之，自然止息，是名体真止。至于修体真止之法，当于坐时，先反观余身，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。又反观余心，念念迁流，过去之念已谢，现在之念不停，未来之念未至，究竟可执著那一念为我之心耶。如是于过去现在未来三际，周遍求之，了不可得。

《因是子静坐法·因是子静坐法续篇》

编辑推荐

《因是子静坐法·因是子静坐法续篇·冈田式静坐法》：寿世养生丛书第二辑

《因是子静坐法·因是子静坐法续篇》

精彩短评

- 1、兼而可以学一学繁体字。
- 2、有道之士，飘然长往。
- 3、在浮躁、忙碌的现代，每个人需要每天抽出5分钟来静静独处，静坐是放松身心、修身养性的最好方法。从南怀瑾的书中得知有这样一本实用而且精炼的书，非常受益。可叹南师仙逝，于碌碌红尘中又少了一个引路人。。。。。
- 4、很好，和男师推荐所说的一样
- 5、方法写的很清楚 觉悟高的可以超神 赞个
- 6、简明扼要，作者人品好，文笔好，读后受益良多。
- 7、刚收到 哪来的读书心得。当当心急了点。
- 8、内容简单 却是精髓 真正的气功内功 想要达到目的 要坚持啊 自己去慢慢体会吧
- 9、不错，体例不错。有民国商务印书馆影印本，对照着出的。可以收藏(o)啊！
- 10、不仅仅是民国原版和现代横版每页对照，甚至这本书还保留了民国商务印刷馆的版权页什么的，如果你本身对民国书感兴趣，这本书也可以拿来收藏着看。另外，我之前看过这本书80年代出版的版本，是赵朴初给封面题词，和这个内容一致，图文并茂。
- 11、应该说这本书对于我在气功静坐等身体锻炼和精神上都有很大的帮助和启迪，谢谢大师的书。
- 12、因是子先生的不错的一本书，书中还包括冈田静坐法。不错不错
- 13、不僅內容好，版本也不錯，發現竟然是影印本，呵呵，三本書合一，真是物美價廉了。現在的中國人，幾乎都把祖先文化依舊當作“四舊”在遺棄著，真是可惜的很。希望更多人看到這本書。
- 14、买了好几本学静坐的书，此书最佳。
- 15、看来还需要找其他的版本
- 16、不错，都送人了。
- 17、书不错，讲得简单了些
- 18、了解一下未知的世界。
- 19、《因是子静坐法》以道家传承和作者本人体会为基础。《续编》则以佛教论典为基础，融合止观与念佛。《冈田静坐法》译自日文，是日本静坐家对于从中国传去的静坐方法之整理记录。学习者可以根据自己的见识、习好等从中选择一种进行练习。至少可以祛病延年。比之丹家修炼之书平实稳妥。丹家之书皆明言不遇真师口传心授不可依文妄练，而如三丰真人般的真师实难得遇，何况真师绝不传授根器不到的弟子，根器到者则万万人中无一。若无毕生拼死修道的决心，万勿轻信速成神通之说，因古来仙师无此说也！《因是子养生法》则平实教授，止于平心养生，丝毫不敢不知言知妄谈神奇，所以于行者不会造成误导、危险。学者亦当平心静气，绝了一切见光见影、神奇卓异之希冀，则可于身心有利。若依《续编》修持，则更于平平无奇中有了生脱死之大益。书中每页，一面为原书影印，一面为简体横排，既便于阅读，又有文献价值，售价亦廉，有心了解因是子静坐法者当可购之。
- 20、这本书还是不错的，不像以前的书，说的都是神乎其神，含含糊糊。不错。
- 21、印刷质量好。
内容完整
好书
- 22、将为侨老先生为人很谦逊，正直。
- 23、书很经典，内容不错，值得珍藏！
- 24、尚未检验
- 25、给老妈买的书，质量不错
- 26、正在阅读中、学习中
- 27、民国影印版，看着费事，一面影印，一面简体，有什么意义。浪费纸张，整的书挺厚。权当收藏了
- 28、静坐入门第一书
- 29、修习止观，其最大目的，既为超出生死大海。然因心量之广狭不同，其证果乃有小乘大乘之别。
- 30、静坐的感觉和钱宾四所说的差不太多，人能常清静，天地兮皆归...

《因是子静坐法·因是子静坐法续篇》

31、世人只知锻炼身体，不知修养心性比锻炼身体更为重要！

32、东西不错 学习打坐 只相信几本书。。一本是因是子 一本是静坐修道与长生不老 还有就是陈撷宁的仙学精要当然上述的都是道家的内丹筑基入门法子。另外佛法上面的入门参禅最有实修性的就是虚云大和尚的禅修入门 以及根果道 观呼吸这三本书还有释继程和他老师的圣严法师的书也比较不错 另外如果是大手印的话 比较具有实修的应该是雪漠的光明大手印了 几个都是有实修功力的

33、效果很好，建议初学的人购买，当然有一定经验的人也可做为参考。

34、现代人总是忘记了我们自己原有的修身之道，一味的一味“生命在于运动”，却不明白所谓的“运动”究竟怎样才是有益于我们的生命的。

静坐是一个很好的身心双修的方式。

只是有关呼吸的内容，我还是不明白该如何。

35、没接触过的领域啊，试试吧

36、这本书其实有三部分的内容：第一是因是子静坐法，第二部分是其续篇，第三部分讲的是冈田静坐法，很不错，值得好好看。

37、正常...有点点模糊而已 不碍事，勉强接受

38、道理讲得好，关键在躬行

39、没有呼吸之间好

章节试读

1、《因是子静坐法·因是子静坐法续篇·冈田式静坐法》的笔记-第1页

第一章 静坐前后之调和工夫

第一节 调饮食

食物不宜浓厚，能素食最佳。

静坐宜在早晨空腹时，平常亦应于餐后二小时方可入坐。

第二节 调睡眠

常人以睡眠八小时为度，过多则心神昏昧。过少，则体力不得回复，心神虚恍。故睡眠须有定时、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，即可起座。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。

第三节 调伏三事

1、贪欲

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。

2、嗔恨

3、愚痴

第四节 调身

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，比难于入静。

坐下，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。次当轻闭双眼，正身端坐，俨如磐石兀然不动。

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

昔人调息有四相：一风相、二喘相、三气相、四息相。

虽极静之时，自己不觉鼻息之出入者，名为息相。

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。

第六节 调心

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。

第二章 正修止观工夫

第一节 修止

止者入坐时止息妄念也。

修止之法有三：

1、系缘止

系此心念于一处（鼻端或脐下），令不散乱。

2、制心止

随其心念起处，制之使不流动。

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

《因是子静坐法·因是子静坐法续篇》

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。

3、体真止

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。

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。

- 1、淫欲者应修不净观
- 2、嗔恨者应修慈悲观
- 3、愚痴者应修因缘观

第三节 止观双修

念念归一为止，了了分明为观。

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。

第四节 随时对境修止观

第五节 念佛止观

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。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。

第三章 善根发现

第一节 息道善根发现

第二节 不净观善根发现

第三节 慈悲观善根发现

第四节 因缘观善根发现

第五节 念佛善根发现

第四章 觉知魔事

颂佛号可却魔。

第五章 治病

第一节 察知病源

第二节 对治疾病

《维摩经》云：“何为病？所谓攀缘，云何断攀缘？谓心无所得。”

肾病——吹

脾胃病——呼

腑脏——嘻

心脏病——呵

肺病——呬

肝病——嘘

第六章 证果

修习止观，其最大目的，既为超出生死大海。然因心量之广狭不同，其证果乃有小乘大乘之别。

《因是子静坐法·因是子静坐法续篇》

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