

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.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，国学大家，中国中医研究院研究员，中国首席中医养生专家，易经养生法开创者，中国中医研究院研究生院《易经》，《黄帝内经》主讲教授，教学近三十年，行医四十年。杨力教授是著名中医学家，著名易学家，中国医易学创始人，作家，历史文化学者，中国象数科学提出者，中医疾病预测学创始人，北京《周易》研究会会长。近十年来在全国健康巡讲已逾千场，足迹遍及全国各地。

<<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>>

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>