

<<禅定入门>>

图书基本信息

书名：<<禅定入门>>

13位ISBN编号：9787510811913

10位ISBN编号：7510811910

出版时间：2012-1

出版时间：九州

作者：蒋维乔//袁了凡//智 |整理:延佛法师

页数：328

字数：360000

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>

## <<禅定入门>>

### 内容概要

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。  
医术之药饵针砭，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，为缙绅先生所不道。  
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，皆吾人为知识所限，又不肯加以研究，人人神秘之，我亦神秘之耳。

## <<禅定入门>>

### 作者简介

延佛法师，俗姓高，1959年8月22日燃灯古佛生日生于佛教圣地河南鹿邑。禅宗祖庭少林寺雪庭福裕门下第三十四世接法传人。出家前曾习易学、佛教、道教等传统文化。1978年10月应征入伍北京卫戍区，在京期间有缘接触佛法。1979年开始学习佛法修习禅定。1983年荣退。1989年古\_历四月初八释迦佛陀生日在河南嵩山少林寺，礼上永下清老和尚为师，皈依三宝剃度出家。1992年古历四月初八在河南洛阳白马寺受具足戒。1993年于云南腾冲宝峰寺内，在佛、法、僧三宝前发下了地藏大愿：众生度尽方证菩提。1994年8月起参学于北京法源寺中国佛学院。2008年应邀主持北京房山天开兴隆禅寺的重建，悲心高悬，不辞辛劳从缅甸请回白玉大佛数尊。2010年荣任北京房山天开寺监院，并主持全院教务工作。山僧爱国爱教，道非精进，菩提心坚，荷担如来家业，并不倦于将佛法普施于众生，悲智双运，乐空不二。

## &lt;&lt;禅定入门&gt;&gt;

## 书籍目录

## 园星子静坐法

## 第一篇 因是子静坐法

## 自序

## 第一章 原理篇

## 第一节 人类之根本

## 第二节 全身之重心

## 第三节 静坐与生理的关系

## 第四节 静坐与心理的关系

## 第五节 重心即身心一致根本

## 第六节 静字之真义

## 第七节 静坐中安定重心之现象

## 第八节 形骸之我与精神之我

## 第二章 方法篇

## 第一节 姿势

## 一、静坐前后之注意

## 二、静坐时之两足

## 三、静坐时之胸部、臀部、腹部

## 四、静坐时之两手

## 五、静坐时之颜面目、耳、口及呼吸

## 六、静坐时之心境

## 七、静坐之时间

## 第二节 呼吸

## 一、自然呼吸

## 二、正呼吸

## 三、呼吸之练习

## 四、心窝降下与呼吸之关系

## 第三节 静坐时腹内之震动

## 第三章 经验篇

## 第一节 幼年时代

## 第二节 青年时代

## 第三节 静坐之发端

## 第四节 静坐之继续

## 第五节 静坐之课程

## 第六节 初人手时之困难

## 第七节 第一次之震动

## 第八节 第二、三次之震动

## 第九节 二十余年间之研究

## 第十节 静坐宜知忘字诀

## 第十一节 静坐不可求速效

## 第十二节 震动与成效无关系

## 第十三节 静坐与睡眠之关系

## 第十四节 静坐与食物之关系

## 第二篇 因是子静坐法续编

## 自序

## 第一章 静坐前后之调和功夫

<<禅定入门>>

- 第一节 调饮食
- 第二节 调睡眠
- 第三节 调伏三毒

.....

静坐要诀  
修习止现坐禅法要  
六妙法门

## &lt;&lt;禅定入门&gt;&gt;

## 章节摘录

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，仅用肺之上部，而肺之下部，几乎完全不用。

因此不能尽吐碳吸氧之功用，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，抑压横膈膜，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，胸部狭窄，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。

而气息仿佛从全身毛孔出入，至此乃达调息之极功。

然初学者不可有意求之，须听其自然而成。

……

<<禅定入门>>

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>