

<<禅学.双盘>>

图书基本信息

书名：<<禅学.双盘>>

13位ISBN编号：9787802543515

10位ISBN编号：7802543517

出版时间：2011-1

出版时间：宗教文化出版社

作者：静岩

页数：270

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>

<<禅学.双盘>>

内容概要

为了双盘修习者能参考各种双盘提高的方法，《禅学·双盘》安排了大量从散盘到双盘、到成就双盘三小时、到成就三三九双盘过程的体悟文章。

按照这样程序练习双盘，第一，安全，不会受伤；第二，双盘成就的过程中自然能坚定修行的信心，提升修行的意志力；第三，得到健康的身体、美好的体型；第四，通过“维摩禅不二禅观”能进入深层的冥想，得到自在喜乐的人生。

作者简介

作者：（韩国）静岩静岩，韩国人。

韩国东国大学禅学系毕业，北京大学哲学硕士、博士国际茶熏瑜伽会会长。

8岁起从师学习瑜伽和禅学，多年来一直致力于研究探索一套适合现代人的养生功法，经过长时间的临床实践，融会印度瑜伽文化和中国茶禅不二思想，创编了一套完整的适合现代人的养生新法——茶熏瑜伽。

多年来一直在韩国、北京、西安、四川、香港、台湾等地教学茶熏瑜伽养生法。

曾发表论文：《生活禅与茶熏瑜伽》、《维摩诘经过坛经思想的影响》、《维摩诘经不二法门思想研究》等十多篇。

专著：《寻引养生禅法》（韩国）、《维摩不二法门》（韩国）、《茶熏》等。

<<禅学.双盘>>

书籍目录

序楼宇烈缘起第一章 三小时双盘修习的喜乐 一、散盘、单盘、双盘的异同 二、双盘姿势的根源 三、为什么修习双盘 四、为什么是“三小时双盘”第二章 三小时双盘修习的意义 一、得到美丽健康的快乐人生 二、做好修禅、瑜伽的稳定基础 三、帮助得到超越生死的自在人生 第三章 三小时双盘成就的程序 一、第一阶段提升双?修习的精神 二、第二阶段体内寒气净化 三、第三阶段放松与双盘有关的肌肉 四、第四阶段会坐双盘 五、第五阶段提高双盘修习 六、第六阶段通过三三九双盘关门 七、第七阶段进入三小时双盘冥想第四章 修习精神 一、三小时双盘与忍辱波罗蜜 二、苦乐变化的当然性 三、自利利他的平等心 四、本来面目的豁然显现第五章 寒气净化 一、主要部位的寒气净化程序 二、茶熏?气的寒气净化效果第六章 肌肉放松 一、踩腿抓腿 二、瑜伽体式 三、其他方法第七章 双盘姿势 一、盘腿程序 二、完成姿势第八章 提高双盘——双盘着参究经典 一、经典参究的相应智慧 二、为什么双盘读经 三、选择自己适合的经典 四、双盘时朗读什么经典最好 五、《维摩诘经》 六、《维摩诘经》四篇参究 双盘体悟：峨眉闲关感悟(伽南) 双盘体悟：是身无常(月禅)第九章 提高双盘——双盘着茶熏冥想 一、茶熏冥想修习智慧 二、茶熏冥想修习方法 双盘体悟：脱胎换骨(羽仙) 双盘体悟：茶熏双盘(智娜) 双盘体悟：双盘悟禅(悟禅) 双盘体悟：茶熏养生七日专修心得(青禅) 双盘体悟：冥想(立立) 双盘体悟：茶熏观世音(小凡) ……第十章 提高双盘第十一章 顿渐双盘成就法第十二章 静坐双盘冥想

<<禅学.双盘>>

章节摘录

版权页：插图：双盘可以说是打禅和瑜伽冥想最好的姿势之一。

也可以说是最重要、最富有内涵的体式。

修禅者或者瑜伽师想进入深层的禅定或者冥想，双盘都是一个不可或缺的最圆满的冥想姿势。

从禅和瑜伽身心相应的角度来看，双盘的确能够很好地帮助修习者得到精神和身体的相应。

得到健康宁静的心理和生理状态。

传统的瑜伽修习，刚开始都会先静坐，待身心放松后再进入各种体式的修习，最后也以静坐冥想修习来结束。

这可以说是从静态开始，经过动态，最后在静态中结束，这和现代的运动方式有很明显的差异。

为什么要先通过打坐放松身心呢？

因为我们平时的生活几乎都是动态的。

不仅仅身体的运动变化非常快速，大脑意识的变化更是无常，所以在练习瑜伽的时候首先要让自己进入身心放松的宁静状态，就可以消除平时生活中产生的各种烦恼和障碍，缓解身心的压力。

另外，先做身心放松的更重要的原因是让自己即使在修习动态的瑜伽体式的时候也能保持宁静的身心状态。

练习体式的时候虽然身体的运动比较激烈。

因为瑜伽的特点就是拉长韧带肌肉，唤醒与肌肉关节有关的生命力量。

因此平时不常用或者根本不用的肌肉都通过体式的练习唤醒激发它本身的能量，所以体内会产生激烈的动态现象。

这是与西方的运动方式不同的，虽然练习体式时肌肉受到很激烈的刺激，但是精神始终都保持在非常宁静的状态。

所以能通过精神的引导使身体达到肌肉强健、气血通畅的效果。

从而能很好地促进身体的新陈代谢，得到富有弹力的健康的身体能量。

为什么心只有在很宁静的状态下才可以引导唤醒身体的生命力量呢？

这是因为只有心在很宁静的状态下才能让体内本身具有的自我恢复身体功能的生命能量显现出来。

宁静在心保持专一、一心一意、一念不乱的状态下可以很好地显现出来。

瑜伽的修习正好是通过体会这些生命养生的道理，再通过反复修习各种体式而得到“天人合一”的生命健康状态。

<<禅学·双盘>>

编辑推荐

《禅学·双盘》由宗教文化出版社出版。

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>