

<<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。

<<禅定入门>>

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

<<禅定入门>>

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>