

<<禅家养生>>

图书基本信息

书名：<<禅家养生>>

13位ISBN编号：9787547200667

10位ISBN编号：7547200664

出版时间：2009-9

出版时间：吉林文史

作者：王海燕

页数：264

译者：王海燕

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>

## <<禅家养生>>

### 前言

禅，梵语音译“禅那”。

禅那就是禅定，是一种不受外界干扰，无思无虑、心灵安顿、思维净明、心地纯洁的思想状态。

禅家养生就是禅修，禅修即“心灵的培育”。

它是现代人解脱心理压力，获得自在快乐的心理疗法。

禅是一种智慧，它不拘泥于任何成见与形式，追求一种绝对的解脱与空明，更是追求一种快乐适意的生活心境。

尤其是生活在忙碌、紧张而又多欲的现代社会的人们，最急需禅的智慧的洗涤。

当今，越来越多的人喜欢禅，禅修养生辐射到世界各国，欧美许多国家开设了禅修中心和禅室。

在禅的世界里，没有执著的烦恼，没有贪欲的苦恼，更没有迷失的困扰，有的只是抓住自我的闲适和实现自我的超越。

禅宗并不像佛教的其他宗派那样热衷于烧香拜佛，一般也不念经，而是注重于将自身的修持与悟道融入日常的生活当中，通过参禅的方式，净化心灵，消除烦恼，获得人生和生命的真实。

## <<禅家养生>>

### 内容概要

“禅修”，即“心灵的培育”。

它是现代人平息愤怒、静心、缓解压力，获得快乐的实用养生的真正法门。

禅修，可保健养生，净化心灵，强身祛病，延年益寿。

坐禅入定，即气功，能调身，调气、静坐息心，具有强身健体、祛病延年的功效。

念佛是一种非常简单实用的健身方法。念佛、念经可让人心无旁骛，摄心入静，清除妄念，具有疏经活络的功效。

静坐是一种精神力集中的锻炼术，可补虚导滞，使血行保持正常，凭借呼吸的作用让横膈膜上下动作，以此逐出腹部中的淤血，返归心脏，使全身机能更加协调。新陈代谢圆满。

因此静坐具有防病治病促进健康的功效。

《禅家养生》特色及阅读点：图文互注，直指人心，是禅修者观想的理想工具；以现代图解手法诠释禅修过程及方法，让禅修法门易于掌握使用；版面新颖，体例奇特，让你在轻松阅读中获得更多的禅修知识；全面延展禅修的方法、修持过程中的注意事项及病案，让你的养生保健效果更明显。

## &lt;&lt;禅家养生&gt;&gt;

## 书籍目录

卷一·坐禅养生止观双修如何止观双修坐禅内观修止观五法净心心念平静清静心神调息身体懂排解心不动念坐禅养心何为坐禅看心观静人心直指性空无物修戒戒杀生戒杀生可长寿戒饮酒戒妄为戒妄念定慧修持戒淫邪戒贪不偷盗消情欲懂勤勉修定破执着不住六尘不住色生心静坐净心入虚空虚空心境清净之道物我双亡守戒除欲修自净心怀禅心清烦杂破烦恼破五蕴烦恼尘劳修慧怀平常心平常心是道无挂无碍大智若愚好自知解脱束缚虚怀若谷观自心修功德智慧人生消除自心迷悟修般若智慧慧由心生观照本心修般若之心了悟禅机修妄想心照性自明解除自心妄念观照本性自识本心卷二·调气养生修色善离色清修身祛色相具足身相除邪气宽心白轻修息平心境无欲无求不动心念自心归依清明自在修心悟正道知是非好知足泯灭六根观静修心心念清宁静心心念清静无染调养苦行除妄想是非心卷三·修性养生修慈悲慈悲情怀修慈悲之心分善恶心灵香烛万法皆空修无相修无为法施而不求知谦让调养自心知禅理认识自己的真如本性痛苦与快乐厚积德修身心人生禅了生死法性无生无灭解脱自心知因果勤忏悔修忏悔心静坐忏悔体验禅附录：禅宗养生术语及著作

## <<禅家养生>>

### 章节摘录

插图：养生感悟在众多禅家修行的戒律当中戒妄语可能是容易被人忽略的一条，但是它却又是非常重要的一条，经常不注意自己言行，时常说空话大话的人同样会心浮气躁，不能进入禅境。生活当中也是如此，口时常就是一个罪恶之源，谨守口德，不妄语、恶口、戏言、两舌，也应该是我们人生当中重要的生活准则。

“假话说久了，不但欺骗了别人，也会让自己迷失。

”修禅之人一定要时常整理自己内心的思绪，让它始终处于一种平静祥和的状态之中，并且一定要认真而客观地审视自己，做到充分地了解自己，因为太多的妄语一般就是因为人们心浮气躁，对自己认识不足所造成的。

而且在因妄语而受了挫折以后，人们往往还不知所措，这就是因为没有清楚地看清自己。

的确，我们每一个人在内心深处都有自己种种独特的想法，就像《佛经》中所说的那样“自心众生无边”，要想真正地清楚地了解自己，确实是一件不容易的事情，但是只要我们善于在别人面前坦诚自己，则会有益于加深自己对自我的认识。

修行悟道之人重在从自己的内心感触中自悟，所以心口如一很重要，因为“谎话说久了，就连自己都不认识了”。

<<禅家养生>>

编辑推荐

《禅家养生》：止观禅修法、观心禅修法、呼吸禅修法、观想禅修法等方法简便易行，步骤清晰，一看就懂，一用就灵，是现代人养生疗疾、除烦制怒的实用养生书。

以图示演绎禅修养生秘法。

随书赠送禅修观想工具挂图一张。

一本让你获得满心法喜的生命智慧之书。

身病心病要禅修，坚持精进胜求医。

《禅家养生》带你进入禅修实用养生的真妙法门。

止观法、呼吸法、观心法、冥想法、顿悟法、解脱法、静虑法、观想法。

选择适合你的禅修方法。

开卷阅读《禅家养生》，你将健康一生。

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>