

<<向佛门学点养心治病之道>>

图书基本信息

书名：<<向佛门学点养心治病之道>>

13位ISBN编号：9787229022105

10位ISBN编号：722902210X

出版时间：2010-5

出版时间：重庆

作者：路泉刚//穆国库//李艳琴

页数：229

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>

<<向佛门学点养心治病之道>>

内容概要

对各种禅修方法做全面的介绍，语言平实易懂，旨在让神秘的禅修进入普通人的生活；并且，本书将修禅定与养生治病相结合，揭示了佛门养生的要旨。

通过本书，读者会明白：不用出家，一样能打坐参禅；不用打针吃药，一样能祛病长生；不用请心理医生，一样能解决心理烦恼；心养好了，身自然得安。

本书收录从古至今禅师大德的养生修持法门，涵盖南北禅宗和密宗的修持，也包括普通人回家练习的心灵修持，内容全面、语言精练、方法简便易学，对修持者具有指导性；本书还对禅宗的起源、发展，有趣的禅宗公案，禅宗与生活的结合等都进行了描述。

仅就后一点，本书也堪称一本怡情养性的心灵读本。

<<向佛门学点养心治病之道>>

作者简介

路泉刚，云南省蒙自县人。

自幼喜欢中国传统文化，对佛法有一定的体会和认识。

曾多次参加寺院举办的各种禅修活动，并于07年正式礼成都文殊院方丈宗性大和尚为皈依师，成为一个正信的佛弟子。

现为四川大学中国古代文学专业在读硕士研究生。

<<向佛门学点养心治病之道>>

书籍目录

卷一 禅是大智慧，禅更是身边事 大师皆自凡胎来 迦叶拈花微笑/达摩九年面壁/慧能出偈得禅/禅分顿渐，一花五叶 中国禅宗主要系、宗、派图/ 禅不远人，禅唯在静心观想 运水搬柴也是神通妙用/茶最有禅家意味/你也能读懂禅诗/禅语中更有机窍卷二 入禅与出禅不可忽略的细节 以气息专注为本 居闹市也要心静如水/衣必宽松，膝必保护/不挂念生活中的琐事杂务/食不饥不饱/睡不可过多/修持需持五戒 以心灵静定为要 至少应抛开五种烦恼/发菩提心，同时起四弘愿/去掉一切念头/克服情绪障碍 入禅与出禅的要领 坐禅前后须知/松紧得宜，劳逸适中/细水长流，涓涓不息卷三 修禅的六个步骤 坐姿是修禅的基础 打坐圣法双跏趺坐/防止虫蛇侵扰的半跏趺坐/最易入定的七支坐法/简便易行的交足坐/五体端正的椅子坐/洒脱威仪的天神坐/有仙人之势的跨鹤坐/自在如意的菩萨坐 调身是修禅的前提 使大脑清醒的头部运动/缓解疲劳的行走调身/锻炼肌肉的站立调身/调节睡眠的躺卧调身/入禅法宝静坐调身 调息是调心的手段 腹式呼吸：按摩腹肌的健肺法门/胸式呼吸：可随时练习的省力法门/完全式呼吸：补充氧气的全方位调理/数息：减少杂念/随息：抵制杂念进入 调心是通往定慧的途径 观想：在静态中以意念观察事物/调心实修：可操作的渐次去杂念之法 修“止”是对身、语、意的全面修持 “止”的系统修持：使内心沉静/“止”的基本修持：使精力集中 修“观”重在修慧 四种观行：净滤自心，破除我执/辨识究竟色法：调动五根展开想象/辨识究竟名法：摆脱名相对心的束缚/辨识缘起法：获得智慧的直接途径卷四 南北禅宗修持法 修禅的四种入门方法 念佛号：唤醒自心的佛性/参话头：锻炼思维的修慧之学/参公案：摆脱理性束缚的大彻大悟/默照禅：平复内心躁动的定慧双修功 五门禅：先于中国禅宗创立的传统禅法 不净观：对治贪欲/慈悲观：对治恨/数息观：对治内心散乱/界分别观：对治傲慢/因缘观：对治愚痴 六根法：调动感官入定 眼色法门：专注于色法，以收心入定/耳声法门：专注于声音，使心念静止/鼻息法门：用调息以制心的方便法门/身触法门：以身体某一点的感觉为修行对象/意识法门：对思维的修持 九次第定：在三界中渐次修习 欲界修行准备：由定入禅/色界四禅：消除修禅的各种觉受/无色界四无色定：摆脱身体带来的负累/九次第定：收束注意力 四无量心：治烦恼 发慈心：断除怨怒/发悲心：断除加害他人之心/发喜心：断除嫉妒/发舍心：断除爱憎 六妙门：通气脉 数息门：心不散乱，便无烦恼/随息门：意念专注，内心凝静/止门：息心静虑，妄念自去/观门：树立正见，得大智慧/还门：返本还源，智境双亡/净门：本性清净，心无分别 十六特胜：治厌世心理 知息入：心念随顺气息进入/知息出：心念随顺气息呼出/知息长短：观察气息出入的长短之相/知息遍身：如实观察气息的状态/除诸身行：去除对自身的贪恋/受诸心行：明白一心支虚幻不实/受喜：去除对喜的贪恋/受乐：对乐境不生贪恋/心作喜：生起真实的法喜/心作摄：定心不随喜而动/心住解脱：不为乐所束缚/观无常：观察四禅不动定虚幻不实/观出散：不为色法所束缚/观离欲：观想自己的心识念念生灭/观灭：对无所有处定不生贪著/观舍弃：可得圆满超脱 八背舍：治迷惑 内有色相外观色：得光明照耀/内无色相外观色：断除欲界贪欲/净背舍身作证：乐感遍满全身/虚空处背舍：超越生死轮回/识处背舍：对自身心生厌离/无所有处背舍：厌离无所有处/非有想非无想处背舍：身心泯然静寂/灭受想背舍：生命进入休眠状态 九想观：治贪爱 九想观：断绝贪欲，除尽烦恼 八念法门：治恐惧 念佛：念诸佛慈悲/念法：念诸佛的教法规则/念僧：念僧的功德/念戒：念佛之禁忌，息灭恶念/念舍：生善灭恶，舍离烦恼/念天：命终之后得生天界/念出入息：对治散乱恐惧/念死：消除对死亡的恐惧 四念处：治心乱 身念处：破除颠倒愚痴/受念处：破除对乐的贪恋/心念处：知道心无常/法念处：破除对一切存在的执著 密宗禅修：获得圆满身心的密法 大手印禅修：治疗身体疾病/四臂观音禅修：消灾免难 生活禅：最简单的养生术 行禅：对治坐禅时的昏沉/立禅：改善血液循环/卧禅：改善肠胃功能

<<向佛门学点养心治病之道>>

章节摘录

<<向佛门学点养心治病之道>>

编辑推荐

《向佛门学点养心治病之道》将养心与养生相结合，用佛家的大智慧，揭示出养心治病的道理。佛家讲求因缘，无论身病还是心病，只有从自身找原因，才能得到有效地解决。

而要找到自身的原因，修习禅定则是最好的方式。

修禅的打坐、调身、调息等，都是中和地水火风四大的过程，四大调和，人就不生病；修禅的调心、止观、念佛、发愿等，都是以静观心、养心，以定生慧，由此人就没有心病。

br 佛家认为，无论哪种养生方法，都是为了调伏心性，去除妄念。

因为妄念迷乱心性，破坏人体内的阴阳平衡。

所以，佛门的养生主要在于养心，心清净了，自然身体轻安无病。

br 《向佛门学点养心治病之道》收录近百种禅修方法，配以直白生动的手绘图片，堪称目前最为全面介绍修禅定方法的读本。

目的在于为大众提供一个途径：不用打针吃药，不用请心理医生，就能获取最具智慧的养生之道，和最为方便的养心法门。

<<向佛门学点养心治病之道>>

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>