

<<打坐>>

图书基本信息

书名：<<打坐>>

13位ISBN编号：9787508059280

10位ISBN编号：750805928X

出版时间：2010-10

出版时间：华夏

作者：宣印

页数：244

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>

## <<打坐>>

### 内容概要

本书提供了“开悟二十一帖”智能锦囊，让打坐与生活融为一体，引领每一位读者建构充满爱与关怀的生活，不论单身或有家庭、事业重担者或工作压力大者，甚或连照顾自己都有困难的人，或追求心灵成长的修行者，学会打坐具体的方法会带给你更大的改变，你的灵性可以帮助你找到答案，提升内在灵性的磁场，以及心中的慈悲力量，也会增加对事物的感知，带动自己和周边朋友的心性与身性一起成长，让自己越来越富有慈悲力，相信打坐会让你的眼神逐渐变得深邃而有力。

愿拿着这本书的每一双手，愿双手拿着这本书的每一位读者，都同时与心灵好好对谈，那就是“悟”的开始。

## <<打坐>>

### 作者简介

宣印，联合国国际交流医科大学传统医学博士，整椎医学教授，经络拳创始人、自幼受家庭环境的熏陶，从1982年开始潜心于中医的研究，集20多年的“手到症除”诊疗经验，于中国台湾地区、东南亚、美国等地方悬壶济世。

他创立的经络拳，不用吃药、打针、开刀就能让身心灵自然

## &lt;&lt;打坐&gt;&gt;

## 书籍目录

推荐手记 与辅导灵的亲密对话作者序内在闭关的深层喜悦会长序浪漫对话是“禅”行者序如何学会“打坐”最持久的方法打坐前言成为慈悲的生活人 入门 打坐十大技术传授喜悦禅是“万能”钥匙开悟第一帖 活出最有幸福感的人——打坐睡觉法开悟第二帖 活出最有快乐心的人——打坐神通法开悟第三帖 活出最有光明的人——打坐内功法开悟第四帖 活出最有灵气的人——打坐起床法开悟第五帖 活出最有禅意的人——打坐净身法开悟第六帖 活出最不生气的人——打坐净灵法开悟第七帖 活出最不恐惧的人——打坐降火法开悟第八帖 活出最懂欣赏的人——打坐排湿法开悟第九帖 活出最有高灵格的人——打坐开心法开悟第十帖 活出最像自己的人——打坐开运法开悟第十一帖 活出最有创造力的人——打坐子时法开悟第十二帖 活出最具疗愈力的人——打坐转化法开悟第十三帖 活出灵魂净化的人——打坐米水法开悟第十四帖 活出最蕴智慧的人——打坐阳光法开悟第十五帖 活出最具吸引力的人——打坐大笑法开悟第十六帖 活出最具平常心的人——打坐消痛法开悟第十七帖 活出最具喜悦心的人——打坐归零法开悟第十八帖 活出最有意识的人——打坐瑜伽手开悟第十九帖 活出最大自在的人——打坐瑜伽腿开悟第二十帖 活出最像天使的人——打坐安神法开悟第二十一帖 活出最无所求的人——打坐解脱法 打坐修身朝向自己内心深处——十二天闭关禅修第一阶段打坐修心提升觉知的转化能量——十二天闭关禅修第二阶段打坐修灵成为一个完整的人——十二天闭关禅修第三阶段 现代禅房修身房在你的家参问师答打坐技术的提问我要好死庆祝死亡，才有金色的往生打坐结语打坐成为王者读后感与辅导灵共修“打坐”

## &lt;&lt;打坐&gt;&gt;

## 章节摘录

传授 喜悦禅是“万能”钥匙 喜悦禅将先天之气与后天之气合为“灵气”，喜悦禅将帮助你学会更“爱自己”。

本书是为每一个平凡的人而写的，目的在于帮助大家拥有“懂得自己”的能力，发现自己的潜能，理解来自于内心的创造力，也就是喜悦意识。

在没找到喜悦意识之前，还不知道自己现在走的路是对或错。

同时要告诉大家打坐是人生成长阶段的重要生命课程，找到喜悦的方向，知道喜悦的规律是什么。

若你是当代修行者，想要得到人生的开悟，这本书会对你有所帮助。

另一方面，则是希望重新唤起大家重视思想的动态能量，用思想改变人生。

人体内的“气”可分为两种：一种是从体外进来的氧气，属于后天之气；另一种则是人体内自然生发的气，也就是先天之气。

喜悦禅不但将先天之气与后天之气会合，而且还使之相互圆融成为“灵气”。

因为，习惯打坐者拥有一种不可思议的力量，可以从喜悦禅中进入至高的圣殿，体会各种喜悦世界的规律，找到生命本质的属性。

例如：早上喝自然发酵的茶，可以帮助消化，促进健康；下午喝烘焙的咖啡，用火的能量帮助提神；晚上喝蕴含大自然能量的白开水，让人回到大自然的怀抱休息。

只要使生命能量从不可见的状态中走出来，就可以看出它的惊人功效，因为你正在开启一串喜悦关系链，这可能会产生好的结果，好的结果又会带出更多好的因缘。

从喜悦禅中体会“头轻脚重”的喜悦规律，如：放松地走路、放松地开车、放松地说话等等，逐步地把身体上半部各个组织器官的重量放松、交托下来。

头部脉络打通后，把重量交托给肩膀，肩膀的脉络打通后，把重量交托给胸部，胸部的脉络打通后，把重量再交托给腰部，腰部的脉络打通后，把重量都交给双腿去承担，最后双腿的脉络打通，把所有的重量交给大地，人就没有“病痛”的沉重感了。

反过来，人会生病是因为烦恼太多、想的事太多，而变成“头重脚轻”，所有脉络不能放松往下丢。

地心引力就是要把身体内的垃圾往下拽。

顺应大自然的规律，把问题往下丢的功夫，就是喜悦禅。

喜悦是头轻脚重，禅是一种维持，当身体重心已经到达下半部的时候，还必须要随时随地去维持那个状态。

不只是在打坐时维持，在生活的细节里也要维持，就好像一尊不倒翁一样，虽然稍微倾斜，但是永远屹立不倒，养成一种放松的习惯，杂念会自动减少，专注力也会相对提高。

如此一来，精神饱满，不会觉得疲累，这是一个美好的连锁反应，可以改变你的一生。

喜悦禅坐与你想象的静坐不一样。

喜悦禅坐的特点：与宗教无关，简单易学，不要求盘腿或其他困难的坐姿，心中的意念可自由地来去。

其中最重要的是没有论善和恶，善恶不是实体，善恶不过是用来说明行动结果的，而行动又被思想方向所决定。

喜悦禅坐的短期效果：松弛身心，提高精力，集中注意力，缓解压力，改善失眠，减少头痛、身体酸痛，增强免疫力，调节血压。

喜悦禅坐的长期效果：突破个性上的障碍，达到自我了解与自我实现，释放潜能，探讨潜意识问题。

喜悦禅坐的方法：坐在有靠背的椅子上或是床上，闭上双眼，让杂念、感觉、情绪等自由地来去，以“轻松心灵态度”为主，平时每日打坐两次，初阶每次3—30分钟，进阶每次3小时内。

.....

<<打坐>>

#### 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>