

<<静坐洗心500问>>

图书基本信息

书名：<<静坐洗心500问>>

13位ISBN编号：9787510419065

10位ISBN编号：7510419069

出版时间：2011-7

出版时间：新世界

作者：郭超

页数：283

字数：320000

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>

<<静坐洗心500问>>

前言

静坐是一种有着悠久历史的养心健身方式。

静坐的产生，与古人特殊的生活方式有关。

古人在平常休息或会客时，不像现代人那样坐在椅子或凳子上，而是坐在铺有席子的地上或一种特制的专供坐的床上，这样，当他们无事而坐时，久而久之，忽然会在身心上发生一种奇异的感觉，让他们觉得舒适、快乐，有时甚至能改善健康状况。

一些有心的人对此加以总结、提炼，便产生了静坐健身法。

在《老子》一书中，有“虚其心，实其腹”的说法；在《庄子》中也有记载：“南郭子綦隐机而坐，仰天而嘘，荅焉似丧其耦。

”书中还记载了一种坐忘法，称坐久以后，能让人忘记自身的存在。

这些事实上都反映了早期的静坐方法。

儒释道三教是中国传统文化的核心，三教都重视静坐。

儒家主张通过静坐培养自己的诚敬之心，提高自己的悟性和道德修养。

佛家主张通过静坐达到人定的境界，从而悟彻山河大地本非实有，空无才是世界的本质。

道教主张在静坐中合一自己身内的精气神，结成内丹，最后飞升成仙。

然而，作为一种强身健体、防病治病的较为系统的静坐方法，则是20世纪上半叶才提出来的，如曾任中国道教协会会长的陈撄宁曾写《静功总说》一文，蒋维乔曾写《因是子静坐养生法》和《因是子健康养生经》，介绍静坐的方法和功效，在国内引起较大的影响。

然而，从今天的眼光来看，它们都不够系统。

大量的事实证明，静坐对于调节精神、强身健体、防病治病确实有很好的效果。

而且，静坐到一定程度，当大脑进入无思无虑的状态时，身上还会出现内气流动、经脉开通等奇异的效果。

因此，很好地总结静坐的方法、功效及其内在机理，对于弘扬传统文化，提高人民的健康水平，无疑有重要的价值。

本书从静坐入门、静坐步骤、静坐与健康长寿、静坐健身的高级境界四个方面系统地介绍和总结了静坐健身的方法和内涵。

在“静坐入门”中，主要介绍了静坐基础知识和静坐时的注意事项，包括静坐的历史、静的含义、静坐时间的确定以及一些基本概念，如大周天、小周天、精气神、任脉、督脉等，以及静坐时环境的选择，怎样选择参考书，如何防止走火入魔，等等。

在“静坐步骤”中，分为调身、调息、调心三个方面对静坐方法进行了具体的介绍。

静坐对于坐姿、呼吸都有特殊的要求，正确的坐姿和呼吸对于静坐时确保人静有关键的作用。

因此，我们在本书中对调身、调息的诀窍做了详细的介绍。

调心是静坐的核心环节，也是较难操作的部分，本书对调心的方法、要领也有较为充分而系统的介绍。

在“静坐与健康长寿”中，我们介绍了静坐在身体内部引起的一系列特殊反应，如身体震动、出汗、麻胀以及安适、充实、满足感等等，这些都是静坐引起的正常反应，修习静坐者不必为此过分担忧或欣喜。

书中还介绍了静坐对于神经衰弱、高血压、感冒等疾病的治疗作用，这些都是前人经验的总结，读者在身体出现相关症状时，不妨亲自体验一番。

在“静坐健身的高级境界”中，主要介绍了静坐时体内的神奇反应和内丹修炼术。

这是本书比较特殊的一章，因为其中的内容对于普通人来说似乎是匪夷所思的，如内气在丹田部位结成圆陀陀、光灼灼之丹，不用口鼻呼吸而用全身汗毛呼吸，身中百病不治自愈等等。

这些内容，在有关书籍尤其是养生丹经中都是屡屡提及、言之凿凿，但究竟应该如何看待，则是仁者见仁、智者见智。

对此，我们不作肯定或否定的结论，而是采用客观转述的做法。

另外，有些人在静坐过程中难免会出现意想不到的生理或心理体验，则本章的内容正可作为参考和对

<<静坐洗心500问>>

照，避免盲目惊慌或误入歧途。

最后需要说明的是，本书名为《静坐洗心500问》，采用问答的方式来全面介绍静坐健身的方法，主要是为了方便读者查找和有针对性地论述问题，而避免了同类著作在论述时的冗长和线索不明晰之弊。

缺陷是好像显得有点零散，但只要阅读全书，便可发现其系统性并不逊于长篇大论的同类作品。本书在写作过程中，参考了《道家养生秘库》、《因是子静坐养生法》、《因是子健康养生经》、《静坐修道与长生不老》、《呼吸之间》等书，并引用了其中的一些重要观点，在此一并致谢！

<<静坐洗心500问>>

内容概要

从大量的历史记载来看，历史上一些人能享高寿，都与他们修习静坐法有很大的关系。如唐代著名医学家孙思邈长期坚持静坐，活到一百多岁；《宋史·陈抟传》说吕洞宾“年百余岁而童颜，步履轻捷，顷刻数百里”；另外，像两宋时期一些修习内丹的人，也往往获得惊人的长寿，如陈抟寿长118岁，张无梦99岁，张伯端96岁，石泰136岁，薛道光113岁，等等。静坐修炼之所以能延年益寿，有这样几个原因：一是静坐时身体的能量消耗降低，自然会使身体这架机器的运行寿命延长；二是静坐让人保持心境的安乐祥和，有效防止了负面情绪产生的毒素对身体机能的伤害；三是静坐时对生命潜能的激发，使身体获得了额外的能量补充，从而起到延年益寿的效果。

<<静坐洗心500问>>

作者简介

郭超，教授，中国社会科学院研究员。
毕业于北京大学哲学系，出版有《解梦使用手册》《曾国藩全书》《白话》《史记》》《《白话<二十四史>》等多种书籍。

<<静坐洗心500问>>

书籍目录

第一章 静坐入门

一、静坐基础知识

什么叫静坐?

静坐是怎样起源的?

静坐在古书上称为什么?

什么是静坐的“静”?

什么叫静?

静有什么作用?

佛家和道家静坐时有什么不同

静坐和内功有什么区别?

守静有什么好处?

什么叫人静?

什么是定?

怎样才算是真静?

怎样才能达到真静?

到了真静的境界,有什么好处?

什么叫轻安境界?

为什么静坐前要先讲修身之学

为什么“初心”对静坐很重要

为什么静坐要有恒心?

静坐的最初下手方法是什么?

静坐如何找到人手处?

怎样静坐才“合法”?

什么是静坐的四字真言?

什么时候静坐最好?

什么是静坐的四正时?

为什么大便和洗澡后比较适宜静坐?

静坐的时间怎样确定?

静坐一次以多长时间为宜?

如何利用零碎时间静坐?

如何使静坐的时间慢慢变长?

静坐期间如何寄托自己的思想?

用静坐法疗病时为什么要尽量隔离世缘?

什么叫止观双修?

如何随时随地双修止观?

内心浮躁时如何双修止观?

静坐多年为何没有什么进步?

什么叫通关?

静坐获得成效要经过哪些关?

什么叫简事?严

什么叫断缘?

什么是妄心?

什么是孜心?

什么叫降心?

什么是平常心

<<静坐洗心500问>>

-
- 第二章 静坐步骤
 - 第三章 静坐与健康长寿
 - 第四章 静坐健身的高级境界

<<静坐洗心500问>>

章节摘录

版权页：8.生死关即贪生怕死之关。

静坐修道者应齐一生死，至于无生无死而后已。

否则，存贪生怕死之心，惊悸不安，形虽存而心先丧，生气之苗已败，死气之根已栽。

这样纷纷扰扰，消磨精神，反而加快死亡。

因此，要速将生死关打通，将生死二字置之度外。

9.任性关指任性固执而阻碍进道。

人的后天气质之性，贤愚善恶清浊强恶，彼此不同。

禀性中下之人若能自知，亦能变化气质，反愚为贤，后恶为善，反浊为清，反弱为强。

相反，一味任性，刚而不柔，过而不改，则道性难明。

因此，真心静坐修道者，应常思己过，闲谈不论人非，事事谨慎，步步检点。

10.色身关色身即肉体之身，执著于肉体之身的感觉和享受，难明大道，故必须打通。

因此，真心静坐学道的人，应该“视七窍为窟窿，视四肢为木节，视皮肉为脓胞，视五藏为疮块。

舍此色身于度外，另寻出个无形之形、无象之象的真身，方能延得生，明得性”。

11.色欲关指人被色欲牵缠，不能坚心向道，故须坚决打破。

美色能使人欲火中烧，气散神移，元精暗销。

此关不过，则一切关口俱不能过。

所以静坐修道者要做到“畏色如畏虎，防欲如防蝎，外而对景忘情，内而欲念不生，防危虑险，保养精神”。

12.妄想关指没有真行实功，却凭空妄想悟道。

那种方便不行、功德不作的人，企图凭片言只语而能明道，一步二步而学成道，断难成功。

因此静坐修道者必须打破妄想关，立定脚根，不论学道行道，步步出力，时时用力，自然苦尽甜来，得悟大道。

13.阴恶关阴恶，指记仇结冤，心藏怨毒，常想伺机报复。

心有阴恶，便生烦恼，不能明道。

因此，静坐修道者持身应世，须要性情平和，人我两忘，一切外遇，逆顺境界，皆以无心应之，不结仇怨。

14.执相关指执著于色身或身上某一形相。

静坐时，身体内往往会出现某种反应，有人以此反应为真，执著不放，以致功夫没有进展。

因此，真心静坐修道者应将执相关口打通，把性命二字着实下个功夫，明辨性命不在内，不在外，正在虚无寂寥之境，从而不致认假失真，为旁门所误。

15.自满关指在静坐过程中自满自盈，既不能自己明道，也得不到或听不进真师指点，功夫便会停滞不前，甚或退步。

因此，真心静坐修道者应低心下气，做个不如人人的模样。

博学审问，人人是我师，处处可以学，方可明理悟道。

16.财利关指贪图财富，甚至舍身逐利，重利心而轻道心。

真心静坐修道者应以性命为珠宝，以仁义为金玉，以惜气养神为货利，以存诚保真为富有，以清净无为为家业。

须知堆金积玉，买不得生死。

财多累多，利多害亦多。

17.冷热关指静坐时怕冷怕热。

静坐修道的人怕冷怕热，虽是小节，却甚碍于道，因为有些儿冷热之见，便会有无限邪思妄想生出。

因此，学道者应速将冷热关口打破，随时将就，到处安身，冷也可，热也可，不至冻死热死便置之不理。

18.穷困关指经不住贫穷艰苦的考验，从而弃道不学。

静坐修炼之道，与世法相反，欲弃富贵而就贫贱，去奢华而守恬淡。

<<静坐洗心500问>>

因此，应该心如铁石，意若寒灰，随缘度日，饿也如此，冻也如此，即冻饿身死也是如此。有此坚定之信念，方能有成。

19. 夸扬关指喜在人前夸扬自己，沽名钓誉，欺己欺人。

静坐修炼是真功夫，来不得半点虚假，因此，真心静坐修道者应如愚如讷，谨言慎行，莫恃己长，莫图虚名，以性命为重，真心实意前行。

未闻道者低头学道，已闻道者低头修道，甘于寂寞，不图虚名。

20. 怕苦关指学道而怕苦，意志不坚定。

成大事必须吃大苦，因此，真心静坐修道者应外积功行，内炼意念，立一个苦死不间念头，脚踏实地，勇猛前进，时时刻刻留心，日夜勤劳，久而不废，终得实惠。

<<静坐洗心500问>>

编辑推荐

<<静坐洗心500问>>

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>