

<<禅门养生功>>

图书基本信息

书名：<<禅门养生功>>

13位ISBN编号：9787807057314

10位ISBN编号：7807057319

出版时间：2008-3

出版时间：成都时代出版社

作者：慧光居士

页数：117

字数：120000

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>

## <<禅门养生功>>

### 前言

晨起未更衣，静坐一支香； 穿着衣带毕，必先做晨走； 睡不超过时，食不十分饱；  
接客如独处，独处有佛祖； 寻常不苟言，言出大家喜； 临机勿退让，遇事当思量； 勿妄想过去，须思量未来； 负丈夫之气，抱小儿之心； 就寝如盖棺，离床如脱履； 待人常恭敬，处世有气量。

中国传统文化犹如“深山大泽，龙蛇藏焉”，蕴涵了无数珍奇瑰宝，其中就有令21世纪的东西方人士惊叹不已的养生文化。

“养生”一词最早见于《庄子·养生主》，即保养生命的意思。

在几千年的发展历程中，历代养生观点和方法林林总总，概括起来大致可分四个派；儒家养生派、道家养生派、医家养生派、佛家养生派。

它们互相渗透、互相影响。

从养生观点来看。

道家崇尚自然，提倡“返璞归真”、“清净无为”的处世哲学，主张“顺应自然，清心寡欲，静以养生”；儒家提出“仁者寿”的观点，以人的精神、道德品行修养为养生的核心；佛家讲究的则是“养生先养心”。

在养生方法上，各派也不尽相同，道家有“吐纳”、“内丹”，儒家有“养气”、“修身”，医家有“导引”、“按跷”，佛家有“静坐”、“止观”……其中，佛家养生文化在中国文化的长河里绵延了数千年，对传统文化和其他各派养生法产生了广泛而深远的影响。

现代人养生的目应包括生理健康和心理健康这两个方面，而佛教的一切修证行为恰恰就包含了这两点。

## &lt;&lt;禅门养生功&gt;&gt;

## 内容概要

强身健体修心养性 身心并修健康长寿 超凡脱俗天人合一 坐禅 散坐 跪坐 单盘坐 双盘坐 莲花坐 佛家修身养性的至高奥妙，释迦牟尼、达摩、慧能……得道高僧都通过坐禅达到肉体

和心灵的超凡脱俗。  
普通人也可通过这种简单但深刻的养生方法，修持心性、断除烦恼，涅槃寂静、净化心灵，能获得健康、智慧和精神能量。

立禅 顶天立地 八面玲珑 大千世界 包元合一 参拜观音…… 坐禅之后立禅，可达到有动有静、互为阴阳之奇效。

立时松和自然、真气内存、外邪不侵、恬淡虚无、无挂无碍，周身内外舒适挺拔，如立云端宝树。具柔身、定心、凝神、养气、活血、强体、固精、通经络之养生功能。

禅舞 划船 撒网 凤舞 龙飞 过海 随缘…… 一切皆禅，随心而舞，动作优美，超然物外。

引导世人脱离束缚，解除烦恼；体验禅的处世哲学；学会放慢脚步，放慢节奏，体验“慢”的养生妙境。

止观法 系缘止 制心止 体真止 空观 假观 中观 “止”是禅定，“观”是智慧，“止观”是佛家“调心”的根本法门。

佛家认为通过对心的修炼，就能清净心灵、弃恶行善、约束行为。

涵养道德，那么健康长寿、永葆青春只不过是如取恒河一滴水那么简单。

六妙法门 一数 二随 三止 四观 五还 六净 六妙法门是佛家调息的根本法门。

“调息”就是调节呼吸。

呼吸是生命的本源，因此历代高僧都非常重视对呼吸的研究，并应用到修禅和习武之中，六妙法门专教人在息上用功。

呼吸绵长，气息调和，自会百病不生、心境安定，从而延年益寿。

达摩易筋经 韦驮献杵势 摘星换斗势 倒拽九牛尾势 出爪亮翅势 至高无上的少林武功绝学，视宗初祖达摩所创的传世养生经典。

“易”是“变化，改变”，“筋”是“筋骨、筋膜”，“经”有“经络”或“经典”之意。

“易筋”就是“改变筋络”，外练筋骨皮，内练精气神。

易筋经十二势具有调理脏腑、疏通经络、畅通气血、培养元气、增强体力、放松神经、延缓衰老、增长寿命等神奇功效，练后使人如同脱胎换骨！

八段锦 一段锦：举手托天利三集 二段锦：左右拉弓似射雕 佛门众僧最早演练的健身功法之一。

相传早在唐代时，高僧灵丘苦练八段锦，寿达109岁，八段锦以吐纳、导引之术达到强身在固本的功能，动作一共八段，故称为“八段锦”，招式简单易学，久练可健壮体质、抗疫祛病、益寿延年。

高质2VCD宁静舒缓 禅意沁人——禅学养生专家、禅太极

## <<禅门养生功>>

### 作者简介

丁江南，法名慧光，号莲花山人，修习佛门密传“大悲拳”近三十年，编撰《禅太极》《禅门养生功》等健康养生专著。

<<禅门养生功>>

书籍目录

禅宗 初祖达摩 二祖慈可 六祖慧能禅修 修心 禅之心 禅修者所能过到的心之境界 高  
度客观 无所执着 大慈大悲 修身 内修身 行、立、坐、卧皆是禅 五事调和助禅修  
止观法门 六妙法门 外修身 禅太极 达摩易筋经 强身固本八段锦禅门养生功  
坐禅 太自然观想 (一)观地 (二)观水 (三)观火 (四)观风  
(五)观空 坐禅功法 (一)散坐 (二)跪坐 (三)单盘坐 (四)双盘  
坐 (五)莲花坐 坐禅养生功效 八段锦 立禅 禅舞 易筋经禅门养生素食 高僧养生菜  
谱 禅茶一味 养生功修习体验禅的故事养生传说

<<禅门养生功>>

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>