

# 禅家养生

[禅家养生\\_下载链接1](#)

著者:王海燕

出版者:吉林文史

出版时间:2009-9

装帧:

isbn:9787547200667

《禅家养生》内容简介：“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，回归心脏，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。

作者介绍:

目录: 卷一·坐禅养生 止观双修 如何止观双修 坐禅内观 修止观五法门 净心I 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 宽心自轻 修息 平心境 无欲无求 不动心含 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  
· · · · · · ([收起](#))

[禅家养生\\_下载链接1](#)

标签

佛教

评论

大国学基金会于2010年6月22日捐赠

-----  
[禅家养生\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[禅家养生\\_下载链接1](#)