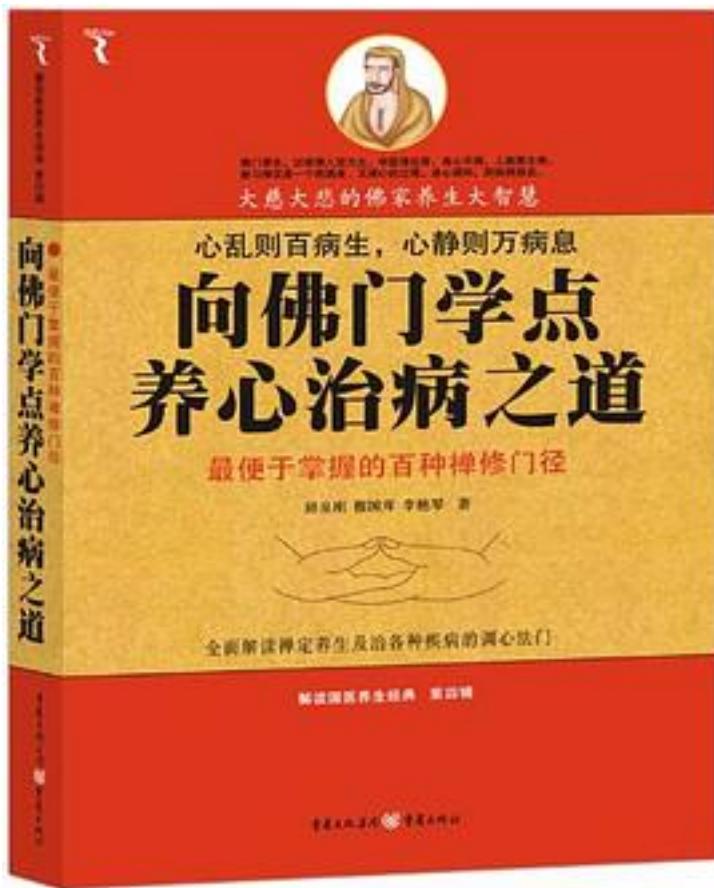


向佛门学点养心治病之道



[向佛门学点养心治病之道 下载链接1](#)

著者:路泉刚//穆国库//李艳琴

出版者:重庆

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787229022105

《向佛门学点养心治病之道》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，《向佛门学点养心治病之道》将修禅定与养生治病相结合，揭示了佛门养生的要旨。通过《向佛门学点养心治病之道》，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。《向佛门学点养心治病之道》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，也包括普通人在家练习的心灵修持，内容全面、语言精练、方法简便易学，对修持者具有指导性；《向佛门学点养心治病之道》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，《向佛门学点养心治病之道》也堪称一本怡情养性的心灵读本。

作者介绍：

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/隨息：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/隨息门：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：返本还原，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：对无所谓处定不生贪著/观弃舍：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
· · · · · (收起)

[向佛门学点养心治病之道](#) [下载链接1](#)

标签

心药、禅修

科普

禅修

思想

心药

养生

评论

[向佛门学点养心治病之道](#) [下载链接1](#)

书评

[向佛门学点养心治病之道 下载链接1](#)