

<<禅修与静坐>>

图书基本信息

书名：<<禅修与静坐>>

13位ISBN编号：9787807525172

10位ISBN编号：7807525177

出版时间：2009-12

出版时间：巴蜀书社

作者：蒲正信

页数：217

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>

## <<禅修与静坐>>

### 前言

蒲正信居士性情淳和，深具慧根。

平常爱钻研佛学、医学、武术，自皈依三宝后，尤好禅学和静坐。

她的近作《禅修与静坐》一稿，我阅读后，深感她能将正信、正见与修持相结合，有一定成就，值得高兴和赞扬。

全书共分七章，每章又分若干节，共二十五节。

概述了为什么要禅修静坐、禅修静坐的准备和方法、各种禅修法门，特别提到诵持密咒清净三业的具体内容。

搜集材料丰富，提法新颖而不失禅的中心原则，对初习禅者确系具有启发性的作品。

佛法精深博大，佛经浩如烟海。

戒定慧三学，以戒为基础，以定为中心。

由定生慧，在修证阶段包括加行智、根本智、后得智；其悟境包括性空缘起的中道智，都摄于慧中。

常人的不正常心态，都是产生烦恼痛苦的根源；而净念观心，消除无明，是亲证诸法实相最方便之法

。古德赞叹修习止观的妙用，谓曰“破执著之利斧，断情见之钢刀，趣菩提之阶梯，除烦恼之妙药”，故禅修功德不可思议。

## <<禅修与静坐>>

### 内容概要

破执著之利斧，断情见之钢刀，趣菩提之阶梯，除烦恼之妙药。

禅修与静坐，可以说是一种静态的最佳运动，是修身养心的重要方法。

禅修与静坐可以带我们回到真我，超越我们的习气，让我们真正体悟和品尝我们的整体生命……达至无牵无挂的境界，没有竞争，没有想要去拥有或执取的欲望，没有紧张焦虑的奋斗，没有成就的渴望：这是一种没有野心的境界，既不接受也不拒绝，既不希望也不害怕；在这种境界中，我们可以慢慢纾解束缚的气氛，把一切情绪和观念，化为自然素朴的虚空。

作者结合自身修禅体验，概述了为什么要禅修静坐、禅修静坐的准备和方法、各种禅修法门，特别提到诵持密咒清净三业的具体内容。

搜集材料丰富，提法新颖而不失禅的中心原则，对初习禅者确系具有启发性的作品。

## <<禅修与静坐>>

### 书籍目录

序自序第一章 为什么要禅修静坐第一节 禅修静坐的概念第二节 禅修静坐是一种基本修养法第三节 禅修静坐与生理心理的关系第二章 禅修静坐前的准备第一节 禅修静坐的环境选择及要求第二节 依止师的选择第三节 禅修静坐者的行为制约第三章 禅修静坐的姿势和调身运动第一节 禅修静坐的一般姿势第二节 七支坐法第三节 头部运动及手臂伸曲的禅修方法第四节 站立、行走及躺卧的禅修方法第五节 呼吸的调整第四章 金刚诵与六妙法门第一节 数息与随息第二节 止观双修第三节 还与净的修法第四节 加行位第五章 禅宗的参究法门第一节 东山法门第二节 话头与默照第三节 “三关”修证第六章 禅修静坐者身心的变化第一节 睡意与身体的不适第二节 善根的发现与觉知魔事第三节 治病第四节 禅修静坐者的饮食第七章 禅修静坐与陀罗尼第一节 陀罗尼的概念第二节 常诵密咒简介第三节 心中心咒的修持及争论附：《牧牛图颂》与《牧象图》

## <<禅修与静坐>>

### 章节摘录

- 1.小腹契机发动，可感觉小腹间发热、跳动，在后期甚至类似电流奔驰于小腹处。
- 2.气冲背脊及颈部：此种现象有些行者有感觉，或感觉微弱，亦有无感觉者。
- 3.气遁穴道：经络中穴道林立，气足欲突破穴道时，有时力势很强，造成行者色身瞬间震动。
- 4.时有流清鼻涕。
- 5.时有头痛，似乎头欲震裂，膨胀有加之感。
- 6.时有似心病，小者有如心悸或心刺痛，大则有心绞痛而晕倒者。

应深知此为一宿业深重者为到位前的善境界，应请导师用善巧方法度过。

若以为是心脏病，到处求医，并不能对症治疗，切记。

7.时有胃病，胃有时鼓胀不安，时发打呃声，久久不停，此时应节制饮食。

8.时有似痢疾之泻，泻出黑秽恶臭之物，不要误为肠炎。

如不泻，在一定之时，导师宜指导服“乌梅汤”加“雷丸”之物导泻。

9.时有眼部酸涩，发痒，刺痛。

10.时有牙痛，牙龈胀痛，牙齿松动。

11.时有皮肤发痒。

以上色身的变化现象，不一而足，是较为突出的易发者，若出现其他现状，宜谨慎对之。

## <<禅修与静坐>>

### 编辑推荐

本书共分七章，每章又分若干节，共二十五节。概述了为什么要禅修静坐、禅修静坐的准备和方法、各种禅修法门，特别提到诵持密咒清净三业的具体内容。搜集材料丰富，提法新颖而不失禅的中心原则，对初习禅者确系具有启发性的作品。

<<禅修与静坐>>

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>