

禅学 · 双盘

静岩 著



宗教文化出版社

禅学 · 双盘

静岩 著



 宗教文化出版社

序

静岩法师创不二养生法，著专出而惠文予余，求为阐其宗旨。余应之曰：不二养生法当以天人不二为旨归，此乃东方文化之精髓也。道家老子《道德经》中曰：人法地，地法天，天法道，道法自然。此自然乃天地为物本然之性也。为道自然，人道法天，亦以自然为尚，故道家言天人之合一，乃合于自然也。儒家《中庸》曰：诚者天之道，思诚者人之道。此为道之诚即《易·观卦·象辞》“观天之神道，而四时不忒”之意，而人道之思诚亦即《观·象》所谓“圣人以神道设教，而天下服矣”之意。故儒家之天人合一乃合于诚也。以自然养身，以诚修心。身心并养，天人合一，可谓得不二养生法之宗旨矣。静岩法师就余所言深以为然，囑为书之以当序，此识。

楼宇烈

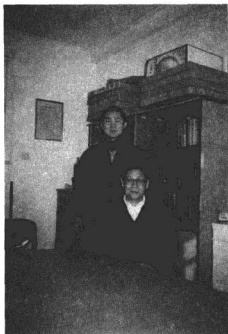
丁亥初夏于北京

缘 起

我自幼在韩国的寺庙里长大，儿时在禅堂跟着禅僧们打坐，看到他们几乎都是双盘的姿势冥想。他们一般一上坐就是三个小时，有时候一个晚上就过去了，有的人甚至连着双盘几日不起身。当时，我根本不懂禅修是什么，解脱是什么，可是仍然每天跟着他们从早上3点开始到晚上10点，每天4炷香，一炷香三个小时固定地打坐。

为了学习中国传统养生文化，1992年，我以31岁的“高龄”学生身份来北京中医药大学开始了我的留学生活。刚来时一边忙着学中文和针灸系的功课，一边习惯北京的饮食和生活习俗，在学校没有坐在地上双盘的学习条件，所以我很少再坐双盘。我在忙碌的学习中度过了三年，1994年9月，我考入北京大学哲学系开始读研。

1995年秋天，我正在读研究生二年级的时候，感觉身体越来越僵硬，肩膀、颈部都酸痛得要命，好像有大病降临的征兆。我在静坐中观照自己的身体，发现身体已经很多地方堵塞了，于是我在宿舍里铺了地毯，重新恢复瑜伽练习，每日双盘静坐。让我万万没有想到的是我居然保持不了10分钟的双盘。回想以前双盘对我来说是多么轻而易举的事情，即使不用手也能双盘起来，可那时的我却经历着初学双盘者一样的痛苦。我非常懊恼，在疼痛中我体悟到：去年的我的身体已经不是今天的我的身体，前一天的我的身体已经不是现在的我的身体，身体时刻都在变化着。我以为我从小一直能双盘，所以不用练习也能保持双盘的功夫，可是身体却很快退步，几乎失去了这样的能力！这时我才彻底体会到《维摩诘经》里说的“是身无常”的道理。



是啊！身体和人生一样，都是无常的！

1996年，我终于因病从北大退学，辗转在青城山、峨眉山、终南山等地修行。在古道法师的帮助下，我在终南山净业寺的“东沟”盖了一个茅棚。那时我每天双盘静坐、茶熏冥想、打太极拳、练习书画、吹养生箫。

这段时间，我的身体慢慢恢复了健康，原来黑白相间的胡子和头发都变回了年轻的黑色，每日与天地、太阳、树木、青草和谐相处，我体悟到人的生命与天地之气的不可分割性，与天地之气相应得越好，身心调谐也就越好。

1997年我回到北京，重新精读了《维摩诘经》，每日在双盘里体悟经典的智慧，我经常处在自在、安心的生命状态里，我为《维摩诘经》的“不二智慧”赞叹和折服。于是我在北大，开始专门研究《维摩诘经》的不二法门思想。在我的导师楼宇烈先生的指导下，我的硕士论文写了《〈维摩诘经〉不二法门思想以及其对〈坛经〉思想的影响》，博士论文写了《僧肇对〈维摩诘经〉不二法门思想的开展》。

那时，我就发愿：一生弘扬维摩不二法门，利益众生。在后来十年的修行实践里，我整理出系统的不二养生修行方法，包括“不二养生相应法”和“不二养生随缘法”。祝福更多的人能够在维摩不二智慧里，得到自在安心的生命！

二

1993年冬天在九华山，我从道友古道法师和本如法师那里了解到在中国有一位南怀瑾先生。古道师和本如师都是出家人，作为出家人能对在家居士如此恭敬，南老会是怎样的大居士菩萨呢？后来看到南老在《禅话》书里提到：“傅大士是中国维摩禅的创始人”，我更希望有缘能拜会南老，得到南老的指点。

2001年12月，在李素美老师的引荐下我在香港见到了我一心仰慕的南怀瑾先生，并有幸跟随在南老身边学习了一个多月。老师为了鼓励我，送了我一件他珍藏多年的毛衣

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>