

《佛教养生秘笈》

图书基本信息

书名：《佛教养生秘笈》

13位ISBN编号：9787504727428

10位ISBN编号：7504727423

出版时间：2008-3

出版社：千舒 中国物资出版社 (2008-03出版)

页数：357

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《佛教养生秘笈》

内容概要

《佛教养生秘笈》为一部集佛教养生精华的大众实用通典。两千五百多年前，释迦牟尼在恒河流域(现在的印度)，广传佛法。自那时至今，佛法以其精湛的智慧、博大的胸襟、大众化的方式，在世界各地广为流传。受其开导，觉悟人生，出离束缚者，不计其数。佛教养生的提法是近些年的事。严格地说来，就养生保健而言，属于佛教修行的边缘效益，并非佛门中人的追求。然而，佛法修习的具体内容，却让学习者在不知不觉中，获得了健康的身心。为什么会这样呢？简单地说：佛教修行的核心——戒、定、慧，可以使人安定情绪、规范行为、涵养道德、开启智慧。

《佛教养生秘笈》

书籍目录

绪言佛教与养生的关系1. 佛教养生的要义2. 佛理、佛医与养生3. 佛教养生的修炼方法4. 佛教的修禅与养生5. 佛教养生可以延年益寿6. 养生长寿与慈悲心有关7. 佛教的生死观与生命哲学8. 佛教中的生命起始与轮回9. 佛教养生之道对善终的参悟

第一篇 精神养生法一、修身养生法1. 止恶行善，人格日臻完美2. 利乐众生，以慈悲为怀3. 持戒为本，求得人生幸福4. 学会忍让，宁愿牺牲自己5. 随缘养生，万事顺其自然二、静坐养生法1. 静坐是最基本的修养方法2. 静坐影响人的心理活动3. “因是子静坐法”介绍4. 静坐的注意事项三、调息调心养生法1. 佛教的调息养生2. 佛教调息养生功法3. 佛教的调心养生4. 佛教的冥想养生四、坐禅养生法1. 坐禅是修身养心的重要方法2. 坐禅能使体气平和祛病延年3. 坐禅的基本要求4. 坐禅的三个阶段五、念佛诵经养生法1. 佛教净土宗的念佛养生2. 念佛能使人心灵获得解脱3. 念佛可以使人修性4. 念佛诵经可以少病长寿六、音乐养生法1. 佛教音乐陶冶人的情操2. 佛乐艺术的起源与发展3. 佛教音乐养生的内容4. 佛教音乐有益健康长寿七、习武养生法1. 武林武术养生2. 中国少林武术的十八般武艺3. 少林养生气功：内劲一指禅4. 少林强身健体功：金刚桩内功5. 少林护身功：天罡护体功6. 少林防治疾病功：罗汉卧功八、瑜伽养生法1. 瑜伽是来自印度的古老健身法2. 瑜伽的养生健身作用

第二篇 生活与饮食养生一、生活养生1. 起居养生，坐卧有节2. 睡眠养生，适时充电3. 揩齿养生，洁齿净心4. 沐浴养生，爽身祛病5. 运动养生，健身增寿二、佛教饮食观1. 饮食与疾病密不可分2. 佛教的饮食之道3. 提倡以天然食物养生4. 禁食酒、烟和蛋5. 禁食五辛，旨在精进6. 不宜多吃的食物7. 注重食品搭配与饮食时间三、食素养生1. 素食是佛家的饮食特色2. 佛门素食观念的起源3. 佛家禁食肉类的缘由4. 素食的养生功效5. 素食符合现代健康理念6. 素食中的蔬食能使人强身增寿7. 佛家饮食的种类8. 素菜的原料及其保健功能9. 著名佛教寺院中的素食10. 一些著名素菜的精美命名11. 佛典中对防治疾病有效的素食四、饮茶养生1. 佛与茶的不解之缘2. 茶僧溯源：茶是僧人的伴侣3. 佛门饮茶的三大特点4. 寺庙中的茶会与茶宴5. 佛门的茶道：修炼品格6. 茶道中的佛典与禅语7. 禅茶养生的作用8. 佛门精致美味的茶食9. 佛家四季养生茶配方10. 佛家茶道养生功法

第三篇 佛教医术一、佛教医疗活动1. 佛教医学概要2. 佛法与医学分类3. 佛门医家的医学活动4. 传说中的佛门行医故事5. 佛门几种贵重的药物二、拿捏按摩疗法1. 佛门拿捏与按摩疗法的起源2. 拿捏和按摩的穴位与效果3. 佛门拿捏与按摩的手法4. 佛门拿捏按摩的具体方法5. 按摩的日常养生活动6. 各种疾病的拿捏按摩治疗三、“五辛”疗法与其他食疗法1. “五辛”疗法中的葱疗法2. “五辛”疗法中的蒜疗法3. “五辛”疗法中的薤疗法4. “五辛”疗法中的韭疗法5. 解表散寒、排除毒素的生姜疗法6. 化痰散积、行淤消肿的魔芋疗法7. 净化血液、强肾健肝的豆疗法8. 促进消化、补髓强身的盐疗法四、佛门草木疗法1. 祛风止痛的杨柳疗法2. 包治百病的蒲公英疗法3. 观音秘授的半边莲疗法4. 长生不老的松叶疗法5. 江湖救急的车前草疗法

附篇 有关佛教的基本知识一、佛教在中国的传播与发展1. 佛教在印度的产生2. 古丝绸之路和佛教传入中国3. 公元前2年佛教传入中国内地4. 东汉楚王刘英祭祀佛陀与黄老5. 东汉明帝派使者到印度求法的传说二、中国佛教的主要宗派1. 吉藏创立的三论宗2. 玄奘和窥基创立的法相宗3. 智顓创立的天台宗4. 法藏创立的华严宗5. 从印度传入的禅宗6. 慧远创立的净土宗7. 道宣创立的律宗8. 从印度传入后汉化的密宗三、佛教的礼仪1. 称谓出家人的礼仪2. 佛教徒的生活礼仪3. 合掌有什么含义4. 对“三宝”的礼仪5. 到寺院进香的讲究四、中国佛教的名山与名寺1. 中国的四大佛教名山2. 中国佛教的七大名寺

章节摘录

第一篇 精神养生法3.持戒为本，求得人生幸福佛教认为，人的行为可以通过某种神秘的东西对今后的生活和命运产生影响，这种神秘的东西叫做“业”。业常常被理解为是一种力，但不是牛顿力学所说的力，而是一种神奇的力，它超越于时空之上。物理学的力可以超越空间，但不能超越时间，它可以对遥远的物体产生影响，如地球引力，但不能直接影响将来的事物。从某种意义上说，业力更像是一种能量，它可以储存起来，过一段时间以后再释放出来。但是，谁也不知道它到底储存在哪里。也许它是扩散在宇宙中间的一种能量，无所不在。从作用时间上看，业力可以分为两种，一种是短期的，一种是长期的。短期的作用表现为一个瞬间发生的行为对下一个瞬间产生影响。在这种情况下，前件就成了后件的条件和原因。佛教认为，任何事物的发生都是有原因的，任何原因都有结果。事物的发展就是一个连续不断的因果链，环环相扣。改变其中的一个环节，就会影响事态的发展。这种思想构成了佛教的缘起论。由于事物的发展受每一个环节的影响，所以结果是无法预知的。“诸行无常”所表达的就是这种意思。佛教不相信命运，不承认存在着预先安排好的秩序，认为一切都是不可预料的，一切都是可能的，而且一切都是合理的。这是因为，每一个事物的发生都是有条件的，当条件成熟时，该发生的事就会发生；当条件不成熟时，不该发生的事永远不会发生。

《佛教养生秘笈》

编辑推荐

《佛教养生秘笈》由中国物资出版社出版。

《佛教养生秘笈》

精彩短评

- 1、基本的生活常识
- 2、前面部分是理论和瑜伽修禅之类的我喜欢，后面讲饮食和其他的

《佛教养生秘笈》

精彩书评

1、语言浅显易懂，不论是否信佛，都可以读一读，也易读懂。当然，因为内容太多，就不会太精，所以若能进一步学习，还需要深入研究就是了。精神养生：止恶行善，慈悲为怀忍让，顺其自然随缘等于承认事实，豁达洒脱随缘等于趋利避害，保持乐观随缘的人，每每是乐观的人随缘等于自嘲自解，摆脱困境静坐、调息、坐禅、念佛诵经、听音乐、习武、练瑜伽养生生活饮食养生，记录一些：牛奶涂全身，然后浸入热水中浸泡身上涂一层油，热水洗掉，再喝牛奶嚼齿木，漱口素食，戒五辛，不烟酒茶会谈禅，中国佛教的传统医学养生：按摩葱白一段，碾碎取汁饮用，或再加生姜末少许治感冒吃生葱和酱治胃疼挛葱姜花椒水煎服，治风湿性四肢麻木大蒜捣碎放入热豆浆，趁热喝每天食一瓣蒜，缓解动脉硬化，治失眠捣碎蒜与生姜和入面粉，包好，敷肩部肌肉酸痛处每天吃糖醋大蒜，喝醋汁，治高血压生姜切丝冲茶加砂糖搅拌后饮用治感冒盐炒后倒入热水中清洗，治带下盐水冲洗伤口，化脓消毒喝淡盐水防中暑，盐水浴祛疲劳盐水从鼻孔吸入，从口中吐出，清先鼻腔，治慢性鼻炎浓茶放食盐，边洗边敷眼，重复多次，治眼睛结膜炎

《佛教养生秘笈》

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：www.tushu111.com