

<<素心佛餐>>

图书基本信息

书名：<<素心佛餐>>

13位ISBN编号：9787504733054

10位ISBN编号：7504733059

出版时间：2010-2

出版时间：中国物资出版社

作者：侯清恒

页数：266

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>

## <<素心佛餐>>

### 内容概要

哪种饮食方式最健康和环保？

自然当属佛餐了。

佛餐不仅形成了严格的饮食习惯，还具备与之相应的理论体系，所以谈及佛餐，就有必要对佛家主张有初步的了解。

佛餐经过萌芽、确立、创新等一系列发展历程，时至今日，已经成为一种系统、丰富的佛餐文化。

而今天佛餐已成为一个时尚的标签，成为一种健康、美丽、环保、和谐的生活方式，代表着一种“不受污染”的文化品位和现代意识。

让我们记住，大自然不是一件商品，不是一个可以不计后果来任意榨取、却不尝试着去了解的东西。

在地球这个生命共同体中，我们是大自然的一部分，我们的生命由她而来，珍惜大自然就是珍惜我们自己，当我们真正懂得感恩、万物和谐的时候，我们的生命才有意义。

静静地感受森林、绿地、清溪，佛餐是最合乎人健康要求的自然食物。

## &lt;&lt;素心佛餐&gt;&gt;

## 书籍目录

第一卷 佛餐：天人合一，心食共养 佛家的生命观 佛餐是最合乎人健康要求的自然食物 佛餐是一种修炼 戒食肉的佛教戒条 佛餐之戒五辛 为什么佛家不让饮酒 佛餐是否喝牛奶、吃鸡蛋 茶也是佛餐的一部分 现代人如何吃佛餐 素食主义在西方的发展 佛餐是爱心与平等的体现 所谓“佛餐多智”的意义 佛餐更有助于身强体壮 佛家的饮食与平静之心 佛家认为饮食是为了治病 佛餐在佛教文化中发扬光大 世界名人的素食小故事 佛餐是美容养生的良药

第二卷 佛餐：最和谐的烹调流程与食物原味 过午不食，身心淡定 佛家常用饮食用具 饮啖法器——钵 净瓶即云瓶 漉水囊是为了护生 齿木：僧人的洁齿用具 佛家常见食材 佛餐自有其滋味 食品的六味三德与健康 吃饭之前要观想 佛餐进食的流程与规矩 佛寺里的饮食职务 乞食也是开悟之道 以平等心行乞 施食必得功德 吃饭如人生，必得过堂 什么是吃斋 比丘不能进食的几种情况 在家居士奉行八关斋戒 在家居士的斋日 百味供佛 有关佛钵的故事

第三卷 佛餐：最自然的健康秘方与心灵处方 烧饭就是修行 佛餐营养大盘点 佛家佛餐有哪些珍品 佛家面食有哪些种类 腊八粥是佛餐之典 民间腊八粥有哪些品种 豆腐是佛餐的饮食专利 豆蔻：佛餐的调味品 儿童是否适合吃佛餐 老人吃佛餐有哪些要领 吃佛餐需要注意哪些问题 佛餐中哪些不可空腹食用 食用佛餐的几点建议 佛餐怎样搭配最合理 怎样吃佛餐更有营养 现代佛餐怎样吃鸡蛋 菌类佛餐有哪些健康功效 秋季佛餐正当时 苦味佛餐，甜在心头 佛餐法：佛餐在人间 佛家饮品——茶 佛家茶食是佛餐又一特点 中国茶：民族之味，民族之魂 茶是一种生活方式 茶有独特的药用 浮生若茶

第四卷 饮食禅典与生命机趣 寒山大师偈子 暴食奢食无益 饮龙井祛病 六安瓜片清心明目 长寿的秘诀：存善心，去妄念 祛除欲念心病愈 害人至深的嗔怒心 费心劳神的诳心 正定养生促长寿 放弃恩怨，坚定道心 寡欲知足 待客之道 乞丐得度 生命轮回，福祸有因 心净国土净 闲心劳形，养生妙方 不退之心 能愿比丘 锄头贤人 宽心待人 直起身，快乐如影随形 心与万物 外无贪而内清静 隐忍恬退，长生之道 持戒者安 菩萨的慈悲心 禅坐而延寿 静坐以养形 坚持运动，健康长寿 琴声断于弦紧处 果报 挑水云水僧 不修行者 同样的重量 以性养物，本末倒置 食饮有节，起居有常 参禅打坐以养生 守戒的和尚 婆罗门与莲花

第五卷 佛餐：最健康与环保的食谱 经典佛餐 炒类 炖类 煮类 蒸类 焖类 炸、煎类 凉拌类 汤羹类 粥、饭类 其他佛餐斋饭及厨艺小秘诀 中国十大名茶附录 世界名人素食观

## &lt;&lt;素心佛餐&gt;&gt;

## 章节摘录

世界观、人生观都是哲学名词。

世界观是人们对整个世界的根本观点和看法，以世界观来看待人生问题，称之为人生观。

两者合起来，即是宇宙人生观。

一个人的宇宙人生观是否正确，非常重要。

看错了，必将导致想错、说错、做错，其结果不是一个“苦”字所能解脱了的。

佛之所觉，除了当前人生、当前环境以外，对于空间十方、时间三际，亦即超三维空间，乃至无量维次，无不一一悉知悉见。

佛已断尽无明，彻见本来，开一切种智，故无一事不知，无一事不办，是为真能支配宇宙人生之大自在者也。

佛陀对于宇宙人生真相的认知，源自他亲证的境界。

而目前，尽管科学的发展日新月异，但是对宇宙人生的认知，仅仅依靠推论，这就难免有错。

所以，对于宇宙人生，只有依佛教诲，才能最正确、最可靠、最圆满。

对宇宙人生真相的认知决定了我们的心态和心量，而执著、计较，则限制了我们对真相的认知，量大者福大，不计较、不顽固坚持的人总是心平气和、人和财旺。

自私和无私是心量的代名词，也代表着福报大小和命运好坏。

对事物正确、完善的认知，使每一个人都可以靠自己的努力降伏病魔，改变命运，改善生活。

健康，是诸多因素调和的结果。

大的方面包括：饮食、心态、运动这三块。

活得长寿、健康美丽、有声有色的人，往往都是勇于反省，坚持修正自己生活观念、生活方式的人。

所有的问题包括恶疾不幸，都逃不出“因果果”的铁律，所谓“种瓜得瓜、种豆得豆”。

种子是因，适宜的阳光、土壤、水分是缘。

因缘具足、条件具备，相应的结果必然会呈现，否则就是因缘未熟尚缺条件罢了。

所谓“善有善报，恶有恶报，不是不报，时候未到，时候一到，善恶皆报！”

## <<素心佛餐>>

### 编辑推荐

《素心佛餐:最博大精深的饮食文化》编辑推荐：最博大精深的饮食文化，人类的生活方式最重要的就是饮食方式。

这不单是一种纯粹的吃与喝，而是人类按自己的思想运用特定方式进行的一种文化行为。

自古以来，智者贤达都极其重视日常饮食的调理。

养生之道，饮食最重要，也为普通大众广为接受。

所以，饮食是一种生活方式，更是一种文化表达。

从健康角度考虑，佛餐更是值得现代人提倡的。

佛餐上升到一个新境界，具有养生与养心的双重价值，这才是生命的本味。

br 健康，是诸多因素调和的结果。

大的方面包括饮食、心态、运动三部分。

活得长寿、健康、美丽、有声有色的人，往往都是勇于反省、坚持修正自己生活观念和生活方式的人。

br 佛餐益于健康，这早已众所周知；而今天我们提倡佛餐，更是着重强调佛餐对于心灵健康的重大意义。

佛家的佛餐主张，是与佛家教义、教规以及它所主张的宗教伦理观念相联的。

<<素心佛餐>>

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>