

<<谈佛说道话养生>>

图书基本信息

书名：<<谈佛说道话养生>>

13位ISBN编号：9787505422667

10位ISBN编号：7505422669

出版时间：2010-1

出版时间：朝华

作者：田秋

页数：316

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>

## <<谈佛说道话养生>>

### 内容概要

《谈佛说道话养生》：顺应自然，祛病延年，修身养性，天人合一。

《谈佛说道话养生》从传统文化中汲取精华，教现代都市人如何调养身心。

全书共分上下两篇。

上篇为佛教的养生之道，具体内容包括：对现代人富有启迪的佛教养生观，佛教的饮食养生法、起居养生法、运动养生法、推拿按摩养生法、食疗法、心理调节养生法、独特的医疗法；下篇为道教的养生之道，具体内容包括：道教顺应自然的养生观念，道教的饮食养生法、睡眠养生法、沐浴养生法、四季养生法、日常养生法、服食养生法、调神养生法、导引养生法、按摩养生法、房中养生法。

## &lt;&lt;谈佛说道话养生&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇：佛教的养生之道一、对现代人富有启迪的佛教养生观1.任何人都要珍惜生命2.佛门为何多长寿3.人可以不生病吗4.佛教的健康标准5.佛教养生的原则6.佛教医学的独特贡献7.“无物不是药”8.重视治病，也重视预防9.超脱生死，争取善终二、佛教的饮食养生法1.人体所需要的营养2.吃饭就是吃药3.烹调也是一种修行4.食素才更健康5.佛家饮食的种类6.对防治疾病有效的素食7.不宜多吃的食物8.饮食搭配与时间9.增进健康的节食法10.禅茶的养生作用11.佛门精致美味的茶食12.佛家的茶道养生功法三、佛教的起居养生法1.为什么姿势影响健康2.怎样的站姿有利健康3.怎样的坐姿有利健康4.为什么行走有利健康5.要穿细软、宽松、清洁的衣服6.重视卫生的观念7.每天要清洁牙齿8.健身的热水浴、冷水浴和药浴9.佛家防治失眠的方法10.佛家对性生活的建议11.四时节气与佛教养生12.佛教的防毒方法13.佛教的排毒途径14.减少说话，“默然”养生15.环境对健康的影响四、佛教的静坐养生法1.静坐有利身心健康2.静坐时的姿势——调身3.静坐时的呼吸——调息4.静坐时的思想——调心5.调息念佛的坐法6.静坐时的注意事项五、佛教的运动养生法1.运动是健康不可或缺的部分2.强身益寿、增加美感的易筋经3.易筋经十二式4.佛家的自然健身秘功5.瑜伽的修行方法6.瑜伽为何受现代人青睐？7.瑜伽呼吸控制法8.经典的瑜伽动作9.练习瑜伽的注意事项六、佛教的推拿按摩养生法1.一指禅推法2.滚动推拿疗法3.按压推拿疗法4.捏拿推拿疗法5.摩擦推拿疗法6.揉搓推拿疗法7.振动推拿疗法8.击打推拿疗法9.推拿疗法的治疗原则10.推拿疗法的适应症和禁忌11.对症祛病按摩法12.神奇的佛门膏药摩疗法七、佛教的食疗法1.佛家的谷物食疗方2.佛家的蔬菜食疗方3.佛家的五辛食疗方4.佛家的水果食疗方5.佛家的草木食疗方6.佛家的药酒食疗方7.佛家的其他食疗方8.佛家的养生方药八、佛家独特的医疗法1.焚香和香药疗法2.金篦术和金针拨障疗法3.倒灌和灌肠疗法4.六字气治病法5.利用意念治病法九、佛教的心理调节养生法1.心理情绪，影响健康2.万千烦恼，来自何处？3.降低“五欲”，知足常乐4.牢骚无益，接受现实5.害人害己，嫉妒务除6.不说“妄语”，要说“正语”7.保持清醒，存念当下8.万事随缘，达观处世9.佛经口号，转换心情10.自我暗示，潜移默化11.想象观想，心旷神怡12.诵读佛经，修身养性13.自我忏悔，涤荡心灵14.聆听梵音，身心安详15.转变意识，戒除成瘾下篇：道教的养生之道一、道教顺应自然的养生观念1.重人贵生，天人合一2.保住元气，性命双修3.顺应自然，虚静无为4.重视方法，选择环境5.急功近利，养生之忌6.我命在我，修道长生7.适应社会，为善不争二、道教的饮食养生法1.饮食全面，谨和五味2.饮食有节，适时适量3.药食同源，以食为补4.多吃素食，养身养心5.新鲜卫生，煮熟防毒6.冷暖适宜，进食有序7.经常食粥，养生妙方8.饮食宜忌，不可忽视三、道教的睡眠养生法1.不觅仙方觅睡方2.睡眠采取何种方位3.睡眠采取何种姿势4.睡眠选择何种卧室5.睡眠选择何种卧具6.睡眠之前的保健7.睡眠的禁忌事项四、道教的沐浴养生法1.沐浴养生法的作用2.水浴养生法3.药浴养生法4.熏浴养生法五、道教的其他日常养生法1.顺乎自然，起居有常2.衣服厚薄，随时合度3.动静适度，劳逸结合4.洗发梳头，养生保健5.早晚漱齿，去浊生清6.叩齿反舌，咽津保健7.二便通畅，“不忍不努”8.因地制宜，因人而异六、道教的四季养生法1.四季养生的作用2.春季养生术3.夏季养生术4.秋季养生术5.冬季养生术七、道家的补品和药物——服食养生法1.什么是服食养生法2.道家的谷米食疗方3.道家的蔬菜食疗方4.道家的果实食疗方5.道家的鸟兽食疗方6.道家的四季服食方7.道家的健康药膳8.道家的养生方药9.道家的美容三方剂八、道教的心理调节——调神养生法1.养生之道，养神为先2.虚静守神法3.愉悦身心法4.淡泊名利法5.舒情畅神法九、道教的体育锻炼——导引养生法1.什么是导引养生法2.模仿动物的“五禽戏”3.脏腑保健、治疗疾病的“八段锦”4.动中有静、刚柔相济的“太极拳”十、道教的按摩养生法1.道家按摩的手法2.孙思邈按摩法3.老子按摩法四十九式4.三百六十抓捏推5.拍打健身法6.循经拍打球摩操7.摩鼻、面目法8.养睛明目按摩法9.五官按摩强壮功10.失眠按摩五法11.自我按摩治感冒12.巧按摩治咽炎13.慢性腰痛按摩法14.自我按摩止痛经十一、道教的房中养生法1.道家房中养生术的意义2.道家房中养生的“八益七损”3.道家的房中节欲法4.道家的房中禁忌

## &lt;&lt;谈佛说道话养生&gt;&gt;

## 章节摘录

上篇：佛教的养生之道 一、对现代人富有启迪的佛教养生观 4.佛教的健康标准 怎样才算是健康呢？

关于健康的标准，以佛教中诸佛互相问讯的话语可作为代表。  
如《妙法莲华经》中所载佛陀的问讯：“少病少恼起居轻利安乐行不？  
四大调和不？  
世事可忍不？”

”也就是：身体方面健康是少病、少恼、起居轻利、四大调和；心理方面是能平心对待世事，心理安乐。

这种标准是随顺普通人而说的，其实健康的标准每个人都不同。  
相比而言，佛教的标准要高些，佛教弟子的健康状态要比平常人好些。  
因为一般人的健康标准是身体较为强壮，没有较大的疾病就可以算做健康了。  
而身根只是人身的六根中的一根，佛教对健康的定义还有六根敏利。

如果眼睛的视力不够好也不能算做健康，更进一步，如果观察力不够好也算不得健康。

佛陀在经典中开示过六根清净、敏利为佛教弟子修学有成的标志，如《妙法莲华经》的说法，而在《般若经》中，修行般若的菩萨“命根不为老病贫穷等所恼，安隐受乐是为命根利”。

生命的要害——命根，要求能够不为病患所恼，能够安然享受快乐才算是健康。  
能得乐是佛教健康的标准。

而佛陀开示的快乐有两种：一种是世乐，一种是法乐；一种是内乐，一种是外乐。

世乐，如吃得好饮食、男女合欢、色声香味触五欲之乐。

法乐，如得法喜悦、得禅定乐，是为得法乐。

外乐，是依靠外界才能得到的快乐，如饮食、触觉、嗅觉等。

内乐，是不依外缘生起，而是从自己身心中生起的快乐，如禅定之乐。

外乐容易失去，因为此乐所依凭的外物容易损坏，内乐则比较稳固。

同样，世乐容易失去，而法乐则比较稳固。

相比而言，内乐比外乐要强大，法乐比世乐要强大。

除此之外，佛教对于健康，还有更高的标准。

人们将精神愉快和身体无病痛视为健康的标准，但是，有一个重要的问题是：人类存在的根本特征——心意识的活动，以什么标准来判定其为健康的呢？

佛教认为，心意识的健康是人类健康的根本标准，同时，佛教对于心意识的理论里非常重要的一条，就是人应当保持心意识清晰明白。

心意识的清晰度，也是一个人健康的程度。

犹如我们都认同健忘是一种不健康的状态，记忆力衰退也是身体不健康的一个表现，需要谨慎对待。

佛陀明白地告诉弟子们，如果心意识不明晰，是一件危险的事情。

佛陀的理论里有一个重要的字眼就是“转”。

平常我们说的“掉向了”就有这种意思。

佛要求弟子们不为外境所转。

为外境所转就是心意识迷失，根本上说就是迷失了自我。

连自我都迷失了，又何谈自我的健康呢？

正如不知有自我的精神病人，根本不能清楚地认识到自己的身体是不健康的那样，心意识一旦迷失，那就连是否健康的问题都不存在了。

在日常生活中，我们常可以听见这样的说法：“人，一天三混沌。

”“人，一天三迷糊。

”就是说一个人几乎每天都有心意识迷迷糊糊、不够清楚明白的时候。

对于心意识的迷失，佛教称之为“失念”。

<<谈佛说道话养生>>

佛陀无数次强调人必须要保持正念，如果不能保持正念就会被邪念所转动，心意识就变得不健康。与正念邪念相比，失念显得中性，比正念不如，比邪念好些。但失念有时也很可怕，那就是人不能有效控制自己的思维活动，从而无法保持健康。

.....

## <<谈佛说道话养生>>

### 编辑推荐

《谈佛说道话养生》：在佛教养生的观念中，最基本的观念是珍惜生命。佛家所提倡的大慈大悲是以现实人世作为发生的场所，因为唯有人间才有苦有乐，有垢有净，有烦恼有顿悟，是修行的最佳环境。道教养生家继承了《黄帝内经》提出的"法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时"的养生治生的主张，并贯彻于养生实践之中。

<<谈佛说道话养生>>

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>