

<<佛教与健康>>

图书基本信息

书名：<<佛教与健康>>

13位ISBN编号：9787538856323

10位ISBN编号：7538856323

出版时间：2007-12

出版时间：黑龙江科技

作者：良石

页数：212

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>

## &lt;&lt;佛教与健康&gt;&gt;

## 前言

佛教认为，生命的内容包含两个方面：一是由“四大”物质构成的身体，佛教“医方明”称“地水火风阴阳气候，以成人八尺之体”；二是意识认知的能力，称为“心”，即意识活动。

这两者是相互依托的，心为主导，身体为心所用。

形象地说，身体是计算机硬件，而心则是软件程序。

没有了软件程序，计算机不能做任何事情，而离开了硬件设施，软件也无所寄托，也就是说，生命的全部内容就是心使用身体所做出的一切行为，以及心念意识本来有的种种感受体验。

至于健康的标准，身体方面是少病、少恼、起居轻利、四大调和；心理方面是能以平常心对待万事万物，心理平和宁谧。

其对疾病的治疗原则也以治疗心病为首推。

另外，我们知道，经典的中医学认为，人体内部是由金、木、水、火、土五行来表示五个系统，它们之间相互影响，相生相克，这显然与佛教医学有不谋而合之处。

“瑜伽”一词，在我们身边铺天盖地的健身广告宣传中使我们感到一点都不陌生，但您或许有所不知，其作为风行世界的一种健身方式，同样是佛教文化中极有魅力的一部分。

佛家所谓的“禅定”是一种高度集中自己注意力的行为，是抛弃自己“器官”乃至混乱意识的一种努力，而瑜伽则是结合了运动的禅定，是禅定的补充或分支。

中国的茶文化源远流长、博大精深，从萌芽开始就与佛教有着千丝万缕的联系，日本茶道基本上属于禅宗茶道。

佛家茶道底蕴深厚，境界淡泊，所求高远。

茶性苦，从茶的苦后回甘、苦中有甘的特性中，可以使人产生多种联想，使修习者在品茶的同时品味人生，参破“苦谛”。

现代社会中，竞争、快节奏的生活很易使人感到“烦恼”，烦恼好似一阵情绪痉挛，使人陷人心灵痛苦的深渊，难以自拔。

佛教把无尽的烦恼归纳为“八万四千尘劳”，这些烦恼均是执著于自我（即“我执”）而引起的。

现代医学认为，心理疾病是一个人由于精神上的紧张、干扰，而使自己在思想上、感情上和行为上偏离社会生活规范轨道的现象，结果使人不能战胜因挫折、困难和失败而带来的种种困扰和烦恼，丧失了对外界的适应能力。

通过以上阐述来看，佛教所说的“烦恼”与现代心理学上的烦恼是一致的。

佛教中有一些很有启示意义的偈语，如“福莫大于无祸，利莫大于不失”，“天下本无事，庸人自扰之”，“千年暗室，一灯能破”，“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，心中若无烦恼事，便是人生好时节”等。

佛教以“平常心”开示众生，却并不是教人逃避。

佛教以乐观的态度探讨人生的真谛，是对修持者精神的清洗，是对“真”的思维、“善”的心性的积极追求。

通过禅定更加彰显了道德精神的纯洁、至善和崇高，助益了修持者身心健康。

本书着眼于佛教与健康的主题思想，以心理健康、养生功法贯穿之，是宗教与健康系列丛书的一本，实用性、科学性很强。

它将是您抚慰心灵、确保健康的良师益友！

疏漏之处还望广大读者朋友批评指正！

编者 2008年1月

## <<佛教与健康>>

### 内容概要

健康的标准，身体方面是少病、少恼、起居轻利、四大调和；心理方面是能以平常心对待万事万物，心理平和宁谧。

其对阵病的治疗原则也以治疗心病为首推。

另外，我们知道，经典的中医学认为，人体内部是由金、木、水、火、土五行来表示五个系统，它们之间相互影响，相生相克，这显然与佛教医学有不谋而合之处。

“瑜伽”一词，在我们身边铺天盖地的健身广告宣传中使我们感到一点都不陌生。

但您或许有所不知，其作为风行世界的一种健身方式。

同样是佛教文化中极有魅力的一部分。

佛家所谓的“禅定”是一种高度集中自己注意力的行为。

是抛弃自己“器官”乃至混乱意识的一种努力，而瑜伽则是结合了运动的禅定，是禅定的补充或分支。

本书着眼于佛教与健康的主题思想，以心理健康、养生功法贯穿之，是宗教与健康系列丛书的一本，实用性、科学性极强。

它将是您抚慰心灵、确保健康的良师益友！

## <<佛教与健康>>

### 书籍目录

#### 一、佛法中的健康话题

1. 佛教与中国传统文化
2. 佛教的基本教义
  - 三科
  - 十二缘起
  - 四圣谛
  - 八正道
  - 三学
  - 三法印
3. 佛教医学述要
4. 佛教中的健康标准
5. 佛教的医药观
6. 佛教对疾病的分类方法
7. 佛教对疾病的治疗原则和方法
8. 医方明与中医
9. 佛家的功课与健康
10. 佛家的礼拜与健康
11. 佛教与心理健康
12. 当代瑜伽与健康
13. 细微之处见健康
  - 姿势中的健康要点
  - 行走中的健康要点
  - 住之中的健康要点
  - 坐之中的健康要点
  - 衣之中的健康要点

#### 二、佛家禅定与健康

1. 佛教中禅定的概念
2. 佛教中禅定的原则
3. 佛教中禅定的层次
4. 禅定对身体健康的作用
5. 禅定治病疗疾的殊胜之处
6. “禅定”者所需要具备的基本条件
  - 挣坐是禅定的基础
  - 持积极的人生观认识禅定
  - 正式坐禅需要的外在条件
7. 禅定治病疗疾的基本方法
  - 禅定治病的条件
  - 调饮食养生原理
  - 调睡眠养生原理
  - 调身养生原理
  - 调息养生原理
  - 调心养生原理
8. 禅定对人生修养的意义
9. 静坐对健康的益处
10. 静坐的方法及注意事项

## <<佛教与健康>>

静坐的方法

呼吸方法

静坐时的思想

静坐时的注意事项

### 11. 立行坐卧皆修禅

立禅法

行禅法

坐禅法

卧禅法

### 三、佛家素食与健康

#### 1. 佛教饮食观

#### 2. 佛家的素食主义

食素的原因

食素“味在其中”

食素对健康的作用

#### 3. 佛家的饮食戒律与健康

戒饮酒

戒食肉

戒五辛

戒蛋不戒牛奶

#### 4. 独特的僧茶文化与健康

参禅饮茶与健康

禅茶一味

神奇的茶疗

#### 5. 食盐疗法

#### 6. 粳米疗法

#### 7. 牛奶疗法

#### 8. 腊八粥飘香保健康

腊八节煮粥纪念佛祖

腊八粥的制作原料

腊八粥的保健功效

#### 9. 医食俱佳的保健品

蜜麦

番薯叶

芒果

甘蔗

芝麻

柿子

魔芋

莲

### 四、佛家养生与健康

#### 1. 佛家的推拿按摩健身疗疾法

一指禅推法

滚动疗法

击拍疗法

振动疗法

搓揉疗法

## <<佛教与健康>>

痛捏疗法

按压疗法

捏拿疗法

摩擦疗法

2. 推拿按摩疗法的使用原则

3. 推拿按摩疗法的适应证和禁忌症

4. 推拿按摩疗法在生活中的具体应用

治疗消化不良

治疗神经衰弱

治疗腰痛

治疗高血压

防止长途乘车之疲劳

消除肥胖

消除食欲不振

可作为女子胸部健美术

防治性功能低下

5. 独特而神奇的佛医疗法

齿木和刷牙疗法

焚香和香药疗法

金篦术和金针拨障疗法

倒灌和灌肠疗法

念诵和暗示疗法

五、佛家气功与健康

1. 从气功角度看佛教流派

小乘禅法

天台宗

禅宗

密宗

净土宗

2. 佛教气功疗法引领健康

智顛观疗法

达摩壁观疗法

达摩胎息疗法

正觉默照禅法

五门禅对治法

调息疗法

因是子静坐疗法

六字气诀疗法

六妙门疗法

瑜伽冥想术

3. 修炼气功保健康的同时谨防“走火入魔”

“魔事”与气功偏差

“走火入魔”的对治方法

4. 强身健体达摩易筋经

达摩易筋经浅解

达摩易筋经十二式详解

5. 强身健体的达摩十八手

## <<佛教与健康>>

### 6. 饮誉全球的少林功夫与健康

少林功夫简介

少林气功内劲一指弹

少林金刚桩内功

少林罗汉卧功

少林护体动功

少林天罡护体功

### 六、佛的至高境界——涅槃

#### 1. 人的心理变化对健康的影响

#### 2. 佛教中的“八万四千尘劳”

#### 3. 引起烦恼的根本原因

贪欲

嫉妒

牢骚

妄语

五欲

#### 4. 抛却烦恼的健康指导方法

不自寻烦恼

适足则止

熄灭炉火

避免牢骚

戒除妄语

#### 5. 佛教的至高境界——“五福”

命不夭折 寿辰绵延——长寿

身体健康 心灵宁和——康宁

生性仁厚 慈悲为怀——好德

钱财富足 地位尊贵——富足

无灾无疾 安详辞世——善终

#### 6. 禅意人生的最好归宿——佛家的火化

#### 7. 佛家对生死的超越态度

## &lt;&lt;佛教与健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：佛教对心意识——心理活动的认识是最为深刻的，在佛教的修行中，对于心念的控制，成为了必需的课题，控制自己的心念，不但是功课，也是成果，对于心念的有效控制，可以实现无数种好的结果，既包括德性的修养，也包括智慧的开发，还包括身体的健康。

佛教中有一种修行的法门，叫做存念当下，就是集中精神观察并思维现在。

对于人的个体生命和健康来说，存念当下是最好的状态，因为一切思虑，无论是怀念过去，还是思考未来，都会产生忧悲喜怒等种种情绪意念，这些念头和思虑耗费精神，损伤人根本的元气，也就在无形中损害健康、减少寿命。

而存念当下是一个人让心沉静下来的第一步，也是开发一个人真正智慧的第一步，正如佛教所说的：“三世古今，始终不移于当念。

”当前的一念，可以说就是人生的全部，因为人生的无数念头都是当前一念的合集，如果不能把握当前一念，也就等于是不能把握一生的思想和意识行为。

从这一层意义上来说，存念当下，乃是一个人保持身心健康的重要手段，无论我们强调的运动、禅定、按摩、饮食等健康手段应用得多好，如果失去了当前的一念，在散乱心中进行，那其效果就大打折扣了。

存念当下这个法门，对于那些精神容易飞驰，尤其是注意力不集中，或者暴躁，忧虑、健忘、乱想、幻想、臆症等情况的人，治效果是极佳的，而且也是根本的。

在从佛经中提炼的这块健康奶酪里，没有什么比作意更有味道和特殊意义的了。

在佛教的禅定学里，有一种权威说法，没有作意，也就不称为禅定。

什么是作意呢？

作，就好像生产一样，让某种产品出来，这个产品是什么？

就是意。

意，通俗来说就是我们的想法、念头。

《贤愚经》中的《舍利弗降六师品》记载，当时外道六师以为自己神通广大，要把佛教比下去，于是向佛陀挑战，佛派大弟子舍利弗去降伏六师，外道六师有几万徒众，舍利弗是一人应战的，临战前舍利弗想：我应该凭借什么战胜六师？

他的作意是：我要凭多生以来孝敬父母的功德和修习禅定的功德，战胜外道。

阿含经中佛陀赞舍利弗辩才无尽，当佛陀走后，舍利弗作意：如果世尊用无数的提问方式问我，我就能以无尽的辩才回答。

世尊刚才在的时候，我没有作是意，如果世尊再度赞赏我的辩才，我就应这样回答。

而且佛经中经常有这样一句话：“我于尔时作是意。

”也就是说：“我于那个时候这样想。

”由此可以看出，作意其实在生活中是很平常的事，那就是动脑子思考。

但佛教对这个事情很重视，佛陀提出了正念，并以此对弟子们严格要求。

正念就是时刻想着正面的事，时刻保持一颗正确无误的心。

如果你一时走了神，那就是失念，不算正念，如果你动了邪欲，那就是邪念，不是正念。

所以说正念这个要求是很高的。

尤其是在禅定的时候，失去正念是危险的。

那么不在禅定的时候，失去正念危不危险呢？

也是很危险的。

尤其是过公路的时候，开汽车的时候，这时候是容不得失去正念的。

佛陀强调的：“行时知行，止时知止。

食时知食，卧时知卧。

”看起来好像很简单，实行起来却是难的。

那么我们怎样才能保证自己的正念呢？

就要靠“作意”。

<<佛教与健康>>

作意是一门可以包容很多方面的学问，比如舍利弗与六道斗法时的作意，作意可以用于事业上，如作意胜过敌人，或者作意亲近善待一个人，或者作意我应精明。

## <<佛教与健康>>

### 编辑推荐

《佛教与健康》着眼于佛教与健康的主题思想，以心理健康、养生功法贯穿之，是宗教与健康系列丛书的一本，实用性、科学性很强。

它将是您抚慰心灵、确保健康的良师益友！

<<佛教与健康>>

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>