

<<佛道养生术>>

图书基本信息

书名：<<佛道养生术>>

13位ISBN编号：9787224084672

10位ISBN编号：7224084670

出版时间：2008-6

出版时间：陕西人民出版社

作者：洪丕谟

页数：337

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;佛道养生术&gt;&gt;

## 前言

丕谟从1982年1月《历代题画诗选注》处女作出版以来，才思喷涌，在此后的二十三年里，竟一鼓作气出版了一百二十多种著作，其中书画创作类14种，书画文玩类16种，随笔散文类16种，医学养生类7种，谈佛说禅类16种，神秘文化类7种，法律杂著类13种，诗词选注创作类7种，古籍整理类16种，还有主编、副主编及参编参写类12种。

不仅著作多，涉及书画、文史、中医、饮食、养生、命理、风水、儒、释、道，以及法律古籍整理等多个领域，而且往往选题角度独特，善于化深奥为浅显，可读性强，故令世人叹为“奇才”。

那些年，人们都惊诧于丕谟的出书速度，但作为与他朝夕相处的妻子，我深切地感受到在一本本著作的背后，凝聚着更多的是丕谟厚积薄发的学问、创造性思维，以及他的勤奋和毅力。

仔细看一看丕谟的所有著作，除随笔、饮食外，书画、诗词、中医、命理、风水、儒释道、古籍等，基本上都属于中国传统文化范畴。

书画对他而言是家学，自幼浸淫其中；根植于国学中的中医是他最初所学专业，是他的出身，况且古时医、卜、星、相，似乎怎么也难分清楚。

有了客观条件，加上从小便迷恋国学的种种主观努力，使得他在传统文化领域中游刃有余，唐诗宋词耳熟能详，脱口而出，古文根基更是同时代人中的佼佼者。

在上海图书馆、藏书楼的频繁出入，又使他获取了极其丰富的资料和快速查找资料的本领，后来为了节省去图书馆的时间，他更是花钱买回大量资料，以便著书时随时备用。

当第一《佛道养生术》问世时，丕谟已四十二足岁了，其实在此之前，他已有了三十年的苦学。

这三十年的苦学该积淀了怎样厚度的学问？

和他一起共同生活的二十年中，丕谟一直保持着每年平均出3—4本著作的速度，可却从未看到他才思枯竭的窘态，往往一《佛道养生术》尚未写就，第二、第三《佛道养生术》已经开始酝酿，今天一《佛道养生术》刚刚脱稿，明天马上又开始了下一《佛道养生术》的撰写。

人们形容的“才思泉涌”，用在丕谟身上，一点也不为过。

有时连他自己也惊奇地说，人家说写到后来，没东西可写，我怎么越写越感到有很多东西要写？

除了厚积薄发的学问，丕谟创造性的思维也十分令人赞叹。

他著书的选题往往能想常人所未想，比如他的《历代题画诗选注》，就属于填补题画诗空白的著作。

古时文人学问好，一般诗、书、画俱能，作画之余，再据图配上一首诗，看画读诗，趣味盎然。

然而从古到今，这些题画诗宝库却没人想去整理，去发掘。

丕谟却独辟蹊径，开发了个选题，书出之后，获得相当高的评价。

再如《中国古代算命术》，也是新中国解放后，作为中国传统命理文化整理的第一《佛道养生术》，其他再如《中国名尼》、《淑女诗三百首》、《中国古代养生术》、《佛道修性养生法》、《佛教生活风情》……都是选题角度比较独到、可读性很强的著作。

二十多年，百余种书，一字一字地写出来，需要何等的勤奋与毅力！

每年新年伊始，丕谟即开始制订本年度几《佛道养生术》的写作计划，然后便是奋力地付诸实践。

在20世纪八九十年代丕谟“十年面壁”著书立说阶段，他一天的工作时间分割成三块：清晨起床到早餐前，写短小的随笔文章，应对社会各方纷至沓来的约稿，在约莫一个多小时的时间里，可写成一篇千字文，文章虽然短小，不过长年累月的积少成多、集腋成裘，现在我们所看到的他那一本又一本的散文集如《吃福》、《墨池散记》、《禅者的态度》、《霜秋红叶》、《读书是福》、《人生有味》、《天下美食》等，就是他这些日常随笔的汇编；早餐以后的白天整段时间，是他用来著书立说的黄金时段，为了不受外来各种干扰，他曾在《汲绠书屋约法》（汲绠书屋是丕谟曾经用过的书斋号）中特地强调：“天行健，君子以自强不息。”

《佛道养生术》屋主人以笔耕为自己的终身事业，由于脑力劳动有着思维连续性的特点，故而凡在白天工作时间，诸君若非要事，请勿来《佛道养生术》屋空坐闲聊，误人误己。

‘尺璧非宝，寸阴是金’，古人早已有过说教，否则谋财害命，莫此为甚。

”并把《约法》张贴在书屋的大门上；最后的一段工作时间是在晚饭后，此时丕谟不再写东西，饭后翻一会儿报刊，看一段电视新闻，然后便看书查阅资料，为第二天的写作做准备。

## &lt;&lt;佛道养生术&gt;&gt;

那时屋里没装空调，冬天冷，一个晚上总得换上好几次热水袋；夏天太热，看书查资料丕谟往往赤膊上阵，即使如此也是汗流浹背，看在眼里，真觉他很是辛苦。

可是他却说人生苦短，活在世上要成就一番事业，就必须把人家唱歌跳舞、打牌搓麻将等休闲娱乐的时间用到工作上来。

真是板凳坐得十年冷，“梅花香自苦寒来”。

如今丕谟已经辞归，在生生灭灭轮回不断的娑婆世界，人的肉身消亡是不可抗拒且无可奈何的，可是我以为，肉身的丕谟虽已消亡，但神魂的丕谟依然与我们同在，这一百二十多种的著作就是他神魂的安身之处！

我们读他的书，即能感受到他神魂的存在和神魂魅力。

可惜丕谟很多著作由于出版时间较长，市面上早已不复再见。

非常感谢陕西人民出版社适时地推出这套《洪丕谟精品集》，这不仅是丕谟的大幸，也是读者的大幸，社会的大幸。

《洪丕谟精品集》首先推出的6本著作，虽说不能涵盖丕谟涉及的所有领域，却也尽可能地 from 书法、佛道、中医、养生、风水等多个方面体现他的文化贡献。

在这些著作中，丕谟以其深厚的文化底蕴和深入浅出、灵动自如的文笔，或高屋建瓴，或纵横捭阖，充满智慧地从不同的角度，把读者带入到一个个别具姿彩的洞天福地。

尽管这些著作成书于20世纪80年代末90年代初，可至今却依然熠熠生辉，散发出无穷魅力。

需要说明的是，这些著作出版距今毕竟已有十多年了，这十多年里，中国发生了巨大的变化，所以丕谟当年在书中所举一些事例或某些当年的行政称呼与我们现今有了较大的不同。

如有的书提到灵岩山寺僧人收到施主红包一律上交，然后年底统一分红的例子，其中每人50—100元那是20世纪90年代初的具体数额，如今肯定有了一定的变化，但是这由于无关灵岩山寺僧严于律己、克己奉公、一心修持的大碍，所以我们便依然尊重原作，不作任何变动，如此等等，不一而足，希望读者诸君见谅。

另外，《中国书法史话和名作赏析》是由《中国书法史话》和《中国历代书法名作赏析》两书合编而来，主要也是从读者的阅读需要和节省购书成本的立场考虑，希望读者喜欢。

## <<佛道养生术>>

### 内容概要

《佛道养生术》先说佛门修性，详分为禅宗之壁观、天台之止观、三论之真俗、法相之自性、华严之庄界、净土之三昧、律宗之戒严，堪称洋洋洒洒。再论道教养生，广泛涉及呼吸吐纳、存思内视、导引按摩、辟谷服饵、香汤沐浴、房中节欲、内丹修炼等精术，读者不难领略到我国古代博大、神奇、自然的身心修养方法。

## <<佛道养生术>>

### 作者简介

洪丕谟（1940 - 2005）浙江宁波人，被学术界誉为“奇人”、“江南才子”、“上海滩上一枝笔”，曾任华东政法学院文学院文学与法研究所所长、华东政法学院古籍整理研究所教授、中国书法家协会第一届学术委员、上海市大学书法教育协会会长、香港中医专业学院客座教授、第一届中国书法家协会学术委员。

他还是一位勤奋的多产作家，一生创作撰写了百余部、2000万字文史方面的著作。

## <<佛道养生术>>

### 书籍目录

总论引言中国修性养生文化，佛门禅观修性的奇彩道教养生法通观佛道修持功法中的“三调”与“走火入魔”上编 佛教修性法达摩面壁禅（附《易筋经》）止观坐禅法六妙门坐禅法五停心观四禅八定“八背舍”、“八胜处”、“十一切处”修习法观音耳根圆通禅净土念佛法门密宗瑜伽的几种修习方法佛门日常生活中的纯洁行为修真服气法胎息功法六字气诀内丹小周天功法内丹大周天功法坐忘和睡功“存思”功法导引养生法房中补益沐浴之道神仙辟谷法植物药服饵女修功法附录一：参考书目附录二：洪丕谟创作年谱

<<佛道养生术>>

章节摘录

<<佛道养生术>>

编辑推荐

《佛道养生术》苦学年来未有涯，青灯黄卷月笼纱。  
诗文书画兼医学，千载学林一奇葩，——赵朴初诗赞洪丕谟。



<<佛道养生术>>

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>