

<<佛教养生>>

图书基本信息

书名：<<佛教养生>>

13位ISBN编号：9787501331956

10位ISBN编号：7501331952

出版时间：2006-12

出版时间：北京图书馆出版社

作者：张雪松

页数：220

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>

<<佛教养生>>

内容概要

养生要养性、调身先调心。

因为心与身、肢体与精神是一个整体，互为因果，互相影响。

只有“放舍诸缘休息万念”，才能把握身体益寿延年。

本书以佛教养生观念为主旨，为大家提供了诸多方便易行的佛家养生方法。

相信通过阅读本书，学习佛教徒的养生方法，能够使我们这些健康状况下降的人也可以长寿健康。

<<佛教养生>>

书籍目录

第一章 佛教养生概论 佛教养生要领 佛教养生要诀——坐禅入定第二章 佛教养生入门修炼方法 修炼六根法门 佛家静坐法 一、静坐是最基本的修养方法 二、静坐与人体生理关系密切 三、静坐影响人的心理活动 四、静坐使精神力集中 五、静坐是修定的基础 六、静坐的方法 七、静坐时的几点注意事项第三章 佛教强身健体的动功养生功法 达摩易筋经 达摩十八手 少林气功内劲一指禅 少林天罡护体功 少林罗汉卧功 少林护体动功 少林金刚桩内功 少林秘传换气功第四章 佛教推拿保健养生法 佛门推拿按摩的手法 一指禅推法 滚动推拿疗法 按压推拿疗法 捏拿推拿疗法 摩擦推拿疗法 揉搓推拿疗法 振动推拿疗法 击打推拿疗法 推拿疗法的治疗原则 推拿疗法的适应症和禁忌 神奇的佛门膏药摩疗法 人体主要穴位及相应治疗症状 对症祛病按摩法第五章 佛教秘传跌打损伤方药养生法 佛教跌打损伤方药概论 佛门外用洗擦养生方药 佛门内服强力养生方药 佛门食疗养生方药 佛门损伤血证方药 佛门医治损伤疼痛方药 佛门医治损伤发热方药 佛门医治损伤昏厥方药 佛门医治损伤呕吐方药 佛门医治损伤便秘方药 佛门医治损伤眩晕方药 佛门医治损伤痹证方药第六章 佛教素食养生法 佛家的素食主张 一、食素出于慈悲心 二、吃出来的因果轮回 三、把平等吃出来 四、食素出健康 五、食素自有其滋味 六、增进健康的节食法 佛家的饮食戒律 一、进食就是吃药 二、戒食肉 三、佛家戒五辛 四、佛家不禁食牛奶 五、吃蛋等于杀生第七章 藏传佛教养生法 藏密概论 藏密入门功法 藏传佛教的养生修练方法 藏传佛教养生医学第八章 “五福”临门的至高养生境界 命不夭折福寿绵长说“长寿” 钱财富足地位尊贵谓“富贵” 身体健康心灵安宁曰“康宁” 生性仁善宽厚宁静是“好德” 无病无灾安祥离世为“善终”

<<佛教养生>>

章节摘录

二、静坐与人体生理关系密切 定真法师在探讨静坐与生理的关系时指出：人体的构造，是非常复杂精妙的，它能够成为一个完整的个体，主要是依靠神经系统，尤其是大脑的作用。同时根据生理学的观点来说，人体结构的最大作用，首先在于生活的维持，两方面摄取体外的养料和氧气供给于体内各器官，一方面使体内的二氧化碳和其他废料排泄于体外。这种物质交换的现象，就是所谓“新陈代谢”。

新陈代谢的作用，是没有一息停止的，主要是依靠心脏、脉管、淋巴管等循环器官来循环，使血液不停地运行到全身。

心脏包括四个腔：左心房、左心室、右心房、右心室，它是推动血液流动的器官，脉管有动脉和静脉；淋巴管遍布全身，与静脉并行，血液的循环与呼吸有密切的关系，呼出二氧化碳，吸进氧气，使静脉中的紫色血液变成红色，再经动脉输送到全身，血液的体循环一周约需24秒；一昼夜共计3600周，我们呼吸的次数，一昼夜约20000余次，所吸入的氧气有380立方尺，这种可观的工作，我们平时自己并不知觉，假使我们能呼吸正常，血液运行没有阻滞，身体便能健康，一旦发生阻滞，全身各器官便得病。

静坐一法，能使大脑皮层的活动趋于镇静正常，而促使全身各机构的工作更为顺利协调，同时呼吸因练习而得到调和，借呼吸的功用，使横膈膜上下动作，腹力也得紧凑，可以逐出腹部的郁血，返归心脏，再由心脏逼出鲜血，输送到全身。

这样，血液循环便十分通畅，而新陈代谢的作用也就圆满，疾病便不易发生，即使偶尔有些不适，也能预先知道，使它不久复原。

治病在未发之前，较一般病后而忙于求医的，其得失是不可同日而语的。

三、静坐影响人的心理活动 定真法师认为，人身有生理和心理两个方面，我们从事修养，固然两方面都不可偏废，但心理方面其实更重要，譬如：内心有所惭愧，顿然面红耳赤；内心有所忧虑，不觉发白貌悴，这是心理的影响于形体；愉快时五官见闻等感觉优美，而悲哀时，便完全相反，这是心理的影响于五官；兴奋时食欲便能增进，而郁闷时便减少，这是心理的影响于肠胃；愤怒、嫉妒等不正常的感情起时，能使血液及各部组织中，发生毒素，这是心理的影响于血液，可见心理的力量足以支配肉体。

从解剖生理的观点来说，中枢神经——脑和脊髓，也是联系、管理和调整神经活动的总机构。

巴甫洛夫创立高级神经活动方式“条件反射”学说时，曾利用一条狗做试验，那条狗一听到铃声，便分泌唾涎，那是经过大脑皮层的活动，转移到延髓部分唾液分泌中心，再到分泌腺，这也是心理影响生理的一个说明。

此外，我们发现往往有些体育家，锻炼筋肉极其强固，但一旦发生不测的疾病便无法抵御，甚至有因此成为废人的，而一般禅师或哲学家，他们往往能借锻炼心意的修养作用，来驱除病魔，或虽体质孱弱，但由于心力强毅，却能获享高寿。

由此可见心理对人的健康所具有的影响力简直大得令人不可思议。

静坐不但在生理方面可以使人大有裨益，从心理方面也能使全身精神归于统一集中，而促使心理现象向健康更进一步发展。

抱着一种平静的态度，是与注意的分散作斗争的唯一方法。

同时心理既安宁而正常，思想也清明而愉快，自然又能促使体气和平，祛病延年。

四、静坐使精神力集中 关于精神力集中的问题，我们可以借助这个例子来说明：我们用三棱镜或凸镜摄取曝光于一焦点，便能起燃烧的功能，这是由于曝光在集中以后，就发生高度的热力。无情的物质尚且这样，何况我们有情的精神力！

近代佛学界的老前辈杨仁山居士，早年在旧书铺内发现《楞严经》的时候，由于这部经典的内容契机便看得出神，竟不知天色已晚，后经铺内人的提醒，才发觉已是上灯时候了，这正是精神力集中的一个具体例子。

苏东坡有诗说：与可画竹时，见竹不见人；岂独不见人，嗒然遗其身。

只有这样集中心力，全神贯注在一个对象上，作画便能神化，治学便能深造。

<<佛教养生>>

所以古人说：“制心一处，无事不办。

”又说“精诚所至，金石为开。

”静坐是精神力集中的锻炼术，默坐澄心，将妄念逐步淘汰，妄念愈得提炼，由精神集中所发生体内阳和之气，更有补虚导滞乃至重新组织已坏物体的功能。

所以凡静坐功深的，能提起这集中后的全副精神力，贯注于身上病痛的地方，便能运用这阳和之气，来消融阴霾郁结，使活力、热力，渐渐发挥其治疗的作用。

中国古书尧典说过：“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。

”所谓人心，正是习气之私，道心则是一念之觉，惟精惟一，正是做精神力的集中功夫。

学禅的人，一心照顾参究，念兹在兹，举整个心力集中在一人疑情上，愈集中力量愈充，力量愈充，集中程度，也愈加深，等到集中到顶点，忽然一念顿歇，便能湛然洞澈。

从这里可见精神中力量，小可以康强身体，大可以明心见性，而下手的方法，只有从练习静坐开始。

五、静坐是修定的基础 在我们人生的历程中，常不免发生种种苦恼，都由思想纷扰、痴迷不觉而来。

譬如迷于财物，往往有因盗窃而犯法的苦；迷于爱情，往往有因失恋而自杀的苦。

事已过去，还要攀缘计较，自找麻烦；事尚未产生，却先比量分别，不肯放松。

这一切主要是由于缺乏定力的缘故。

可见自心放荡失主，实是世间第一等苦人。

只有努力修定，才能由弱转强，由愚转智，明辨邪正，有力把持，在惊涛骇浪中，岿然不动，不被苦恼所迫。

我们研究学问，完成事业，处理问题，应付变患，也都非定力不办。

与定有密切关系的，有戒和慧两方面，所谓由戒生定，由定发慧，无上智慧，必由定发，无漏大定，必从戒生。

因此清净持戒，来对治贪镇痴等烦恼和杀盗淫等恶业，实是修定的重要基础。

定的境界，大有深浅，有世间禅定、出世间禅定、出世间的上上禅定等。

因此修行的方法，也就无量。

而且本来在行、住、坐、卧的一切时中，都可修定，但由于我们散乱的力量很强，在静中修持比在动中容易得力。

因此修定的人，在初下手时，一般都要以静坐为基础。

在坐时一切放下，身心收敛，外境不扰，内心无阻，身、口、意都安住在清净的律仪中，自可徐徐入定，所以古人云：“若人静坐一须臾，胜造恒沙七宝塔；宝塔毕竟碎为尘，一念净心成正觉。

”可见静坐又是转迷成觉、得定开慧的一门不可缺少的功夫。

<<佛教养生>>

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>