

<<佛学养生>>

图书基本信息

书名：<<佛学养生>>

13位ISBN编号：9787807092254

10位ISBN编号：7807092254

出版时间：2008-11

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：杨国安 著

页数：208

字数：100000

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>

## <<佛学养生>>

### 前言

以释迦牟尼为经典作家的东方佛学，从对“相”（客观存在的各种形态之现象）的认识破题，以“空”（即“无相”，亦即一切客观存在都是不断快速变化发展的过程）的观点观察客观世界，努力以“明心见性”来破除“无明”（人们有限的主观认识无法客观、全面、真实地了解、描述、把握无限的客观规律，亦道学所说的“道可道，非常道”），以求实现心灵的大慈悲、大智慧。

其后以修心（意密）、发音（声密）、炼形（形密）三结合为修养要义的密宗，以及以顿悟为特征的禅宗，都在人体规律的探求和修身养生方面积淀了巨大的精神财富。

以《道德经》为经典的中国道学，以积极入世的态度，以客观存在第一性、主观认识第二性为出发点，朴素辩证地探究人们主观世界对客观规律。

## <<佛学养生>>

### 内容概要

创始于古印度的佛教，自汉代传入中国以来就逐渐与中国传统文化融为一体，紧紧地与人类生命和健康生活的理想联系在一起，并以别具风采的修炼方法驰名古今，饮誉全球，成为人类生命健康之树上的一朵奇葩。

《佛学养生》介绍佛教养生方法，从生命健康角度向广大读者阐释佛理，传播佛医，介绍了佛教僧侣们秘相传授的心理健康、饮食保健、医药防病、痛捏按摩和修禅炼功等神奇的祛病养生方法。

《佛学养生》融科学性、实用性、可读性于一体，对于我们修身养性怡情、祛病延年益寿、启迪人生智慧、创造生命辉煌都具有积极的指导作用。

<<佛学养生>>

书籍目录

前言

拔除苦难，广济众生：佛理佛医篇

佛教医学述要

医方明与中医

佛法与疾病分类

疾病的佛法对治

佛门医家的医学活动

敦煌佛教医学

断除烦恼，趋向真如：心理健康篇

一、心病——八万四千烦恼

佛教和心理健康

生理变化与心病

佛教的诸种“烦恼”

贪欲——第一根本烦恼

嫉妒的恶果

牢骚嗔怒起烦恼

妄语·烦恼·报应

五欲瀑流和戒淫

二、走出烦恼迈向涅槃

笑口弥勒佛的养生启示

自我牺牲的慈悲观

忍则不恶无喧

和谐的人际关系

提倡孝敬父母

安心法为祛病方

三、善终——佛教优死学

生与死的关系

朴素的优死学理论

善终预兆和濒死经验

原始的临终关怀

禅悦为食，正事良药：饮食保健篇

一、佛教饮食观

饮食与疾病

瑜伽和饮食

素食——吃斋

不饮酒

茶僧不分家，茶有“十德”

二、佛教饮食疗法

从愚人食盐说起

牛乳拯救了释迦牟尼

浴佛·缘豆·乌饭

腊八粥飘香

献给佛陀的见面礼——“蜜麦”

番薯叶——护国菜

玄奘引种芒果

## <<佛学养生>>

佛陀说法之城盛产甘蔗  
佛陀和孔子都爱姜  
古印度僧侣种芝麻  
僧人以柿子招待乾隆皇帝  
佛经里的粳米疗法  
寺院素菜——魔芋  
佛教医学有“五辛”  
莲——佛国净土的象征  
诸根俱足，除病安乐：医疗技法篇  
一、佛门常用药物  
观音手中的杨枝  
庭前柏树子  
价值千金的檀香  
佛经里山鸡入药  
荜拨和胡椒  
佛珠与木子  
昂贵的佛药——沉香  
观音留下半边莲  
僧人梦中闻瑞香  
二、痛捏与按摩  
痛捏和按摩的效果  
痛捏和按摩手法  
随痛处打与阿是穴  
长途乘车防疲劳  
消化不良和摩腹  
神经衰弱怎么办  
痛捏法消除肥胖  
女性胸部健美术  
减轻腰痛的按摩法  
防治性功能低下  
高血压的按摩推拿疗法  
食欲不振的按摩对策  
三、佛医神奇疗法  
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  
以念止念，以心治心：修禅练功篇  
一、佛教流派与气功  
小乘禅法  
天台宗  
禅宗  
密宗  
净土宗  
二、“调五事”的气功养生原理  
调饮食

<<佛学养生>>

调睡眠

调身

调息

调心

三、立行坐卧皆修禅

立禅法

行禅法

坐禅法

卧禅法

四、佛教气功与健康指导

智 止观疗法

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

五、“魔事”与气功偏差

刚柔相济，修心健体：武术强身篇

一、天下功夫出少林

少林功夫北魏始

少林武术十八般

少林武僧戒约

二、易筋经健身法

第1势 韦驮献杵第一势

第2势 韦驮献杵第二势

第3势 韦驮献杵第三势

第4势 摘星换斗势

第5势 倒拽九牛尾势

第6势 出爪亮翅势

第7势 九鬼拔马刀势

第8势 三盘落地势

第9势 青龙探爪势

第10势 卧虎扑食势

第11势 打躬势

第12势 掉尾势

三、少林内功疗法

第1功势 前推八匹马

第2功势 倒拉九头牛

第3功势 单掌拉金环

第4功势 凤凰展翅

第5功势 霸王举鼎

第6功势 顺水推舟

第7功势 怀中抱月

<<佛学养生>>

- 第8功势 仙人指路
- 第9功势 平手托塔
- 第10功势 运掌合瓦
- 第11功势 风摆荷叶
- 第12功势 两手托天
- 第13功势 丹凤朝阳
- 第14功势 海底捞月
- 第15功势 顶天抱地
- 第16功势 刀劈华山
- 第17功势 三起三落
- 第18功势 乌龙钻洞
- 第19功势 饿虎扑食

## &lt;&lt;佛学养生&gt;&gt;

## 章节摘录

生与死是道教最为关心的话题，认为生死是道的永恒而不变的体现，是一种超越时空的永恒存在，是生命本质的不同表现方式。

老子认为“出生入死”，出世就是生，入地就是死，这是自然而然的化。

不只是人才有生死变化，宇宙万事万物都有生死变化。

“万物将白化”，人应该顺应这普遍的规律。

《道德经》既认为“道”是生的根源，也认为“物壮则老，谓之之道，不道早已。

”这就是说万物过分强壮就会衰老，就是不合于道，就会很快死亡，死的原因也是“道”。

老子对生死的看法是从宇宙论的角度来提出的，是以万事万物自然变化的铁律来消除由人的死亡意识造成的生顾反差，从而使人们能对生死抱超然的态度，以“无可而不可”的态度顺从地接受自身必然的变化。

庄子认为生是生命的显现状态，死是生命的隐伏状态，“万物一体，死生同状”（《庄子·天地》）。

他在《庄子·

逍遥游》中说：“天地与我并生，万物与我为一。

”认为天地与人并生于道，万物与人同归于道，“道”是人的生命的穷极根源和最后归宿。

生与死是相依的，生是死的连续，死是生的开始，生死相续，变化转移。

所以《庄子·知北游》说，“生也死之徒，死也生之始，孰知其已。

”生与死说到底不过是“通天下一气”的流衍变化而已，因此，庄子继续说道：“人之生，气之聚也

。聚则为生，散则为死。

故万物一也，是其所美者为神奇，其所恶者为臭腐。

臭腐复化为神奇，神奇复化为臭腐。

故曰通天下一气耳。

这种把生与死相联系来考察，把死亡视为人的生命的一个重要因素，这无疑是值得肯定的。

恩格斯说过：“今天，不把死亡看成生命的重要因素，不了解生命的否定性质上包含在生命自身之中的生理学已经不被认为是科学的了。

因此，生命是和它的必然果，开始始终作为种子存在于生命中的死亡联系起来考虑的。

”。

“生就意味着死。

”（《马克思恩格斯全集》第20卷，第639页）。

庄子的认识虽然没有达到如此清晰而深刻的高度，但他对生死的悟性已是相当可取的。

由此可见，道教把生与死的变化看成是不以人的主观意志为转移的自然现象，是宇宙生命乃至万物的共同特征。

因此，对生死应持超脱的态度，甚至进一步认为死是人世烦恼的解脱，无须为之悲哀。

于是就有庄子因妻死却敲盆而歌的故事。

《至乐》载，庄子妻死，惠于去凭吊，见庄子席地而坐，敲盆讴歌，便愤然加以指责。

而庄子却说：“察其始而本无生，非徒无生也，而本无形，非徒无形也，而本无气。

杂乎芒芴之间，变而有气，气变而有形，形变而有生。

今又变而之死，是相与为春秋冬夏四时行也。

”庄子认为他妻子原就没有生命，也没有形体，甚至没有气息。

她不过在若有若无之间，变化而有气，气又变成形，然后才赋有生命，现在之死实际上是从无生到有生又到无生，如同四季自然变化。

这是对生死的何等超然啊！

对长生不死的幻想老子在《道德经》里有所谓“长生久视”、“死而不亡”的学说，道教却把它衍化为长生不死。



## &lt;&lt;佛学养生&gt;&gt;

其实，老子所谓“长生久视”是要尽其天年，是生的境界；“死而不亡”是要回归自然，是死的境界。

而道教却由此添油加醋地宣扬长生不死的幻想和信念。

当然，道教的长生不死思想在当时是有其现实心理基础的，那就是人恶死乐生的生存本能意向，它是远古社会人们征服死亡威胁的愿望的直接反映，又成为后来时代人们的狂热追求。

《抱朴子》把不死信念直接地与生物蜕皮现象联系起来，说：“蛇有无穷寿”，这是古代巫术信仰中“蜕皮不死”观念的反映。

基于这种观念，《淮南子》在谈长生术时说：“蝉蜕蛇解，游于太清。

”这是道教尸解成仙法的前身。

边韶《老子铭》也说：“道成身化，蝉脱渡世。

”道教对长生不死的追求，更源自于古代原始巫术。

原始巫术信仰着生命永恒不死，《山海经》中就记载了“不死山”、“不死树”、“不死草”、“不死泉”的诸多神话。

《韩非子》有“献不死之药于荆王者”的记录。

屈原《远游》曰：“仍羽人之于丹丘兮，留不死之旧乡。

”这些都表明了先民对不死信仰的执着追求。

道教把这种观念延续和发展起来，并由此而提升到一种精神境界。

道教这种长生不死的信念，与其他宗教相比可谓别具风采。

因为一般说来，宗教往往是苦难者的呻吟，不少宗教教义认为人生充满痛苦，无可留恋，因而把幸福寄托于未来的天国，幻想人死后灵魂的解救。

### 编辑推荐

《道家养生》由深圳报业集团出版社同仁，以仁爱济世之心编辑出版的，其内容博大而深入浅出、形式活泼，希望这套丛书能为广大读者的身心健康带来福音，为社会的和谐发展贡献力量。

中华医药学的指导哲学，就是以道家思想为核心，以阴阳五行为基本元素，以天人合一为基本轮廓的辩证的朴素唯物论。

她以整体的联系的发展的然而比较模糊的认识论，分析和理解人体规律，并从中华民族数千年农耕、狩猎生活中获益，在博大的自然界发现了无数草本为主、辅以动物、地矿的巨大中药库。

到了今天，尽管有的人不正确地否认中医的科学性，却不得不承认中药，尤其是草本中药。

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>