

# 《佛教养生》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2006年12月01日

开本：128开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787501331956

## 内容简介

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。

## 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

藏传佛教的养生修炼方法

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”

## 前言

前言 佛教认为，自然界万物包括人类均是由地、水、火、风这四大物质构成的。既然人类是这四大物质所构成的世界的一部分，自然界的运动变化，就必然影响到人体的生理活动。假如四大和合，处于一种和谐、平衡的状态，人体则健康无恙。假如四大不顺，处于一种失调、失衡的

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)