

《天人合一话养生：佛家养生精要》

书籍信息

版次：1

页数：228

字数：150000

印刷时间：2010年05月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787510803499

内容简介

凡人欲求长寿，应先除病。欲求除病，当明用气。欲明用气，当先养性。养性之法，当先调心。

近代高僧虚云禅师可以说是一个苦行僧，一生坐禅，修庙不辍，活了119岁。

中国当代著名的得道高僧离欲上人，一生建寺弘法，化度甚众，活了107岁。

安岳的禅庄法师活了100岁。

仍然健在的佛智老法师也有100余岁了。

一本与佛结缘的书。

一本教你预防胜过治疗的书。

一本可以让你活过100岁的书。

调食、调眠、调身、调

息、调心：此五事，佛家养生之根本也。

凡人欲求长寿，应先除病。欲求除病，当明用气。欲明用气，当先养性。养性之法，当先调心。近代高僧虚云禅师可以说是一个苦行僧，一生坐禅，修庙不辍，活了119岁。

中国当代著名的得道高僧离欲上人，一生建寺弘法，化度甚众，活了107岁。

安岳的禅庄法师活了100岁。仍然健在的佛智老法师也有100余岁了。

一本与佛结缘的书。一本教你预防胜过治疗的书。一本可以让你活过100岁的书。

调食、调眠、调身、调息、调心：此五事，佛家养生之根本也。人违背了养生法则，虽不一定会立即得病，但一旦形成习惯，就会大大增加得病的机会。这就和交通规则一样，你违背了交通规则，不一定会出事故，但其危险性是显而易见的。人生*的财富是健康，人生最可怜的是嫉妒，人生*的敌人是自己，人生*的幸福是放得下。当你快乐时，你要想，这快乐不是永恒的；当你痛苦时，你要想，这痛苦也不是永恒的。

[显示全部信息](#)

目录

第一章 素食养生

佛家素食观念的起源

食素是最自然的养生之道之一

佛家素食讲求营养平衡

食素自有其滋味

素菜的原料及其保健功能

常吃蔬食能使人强身增寿

佛家面食，独具特色

佛家秘传食疗秘方

视食如药，防止贪食

佛家养生戒吃肉食

禁食五辛，旨在精遵

佛家养生不禁牛奶禁鸡蛋

酒为佛家养生的禁忌

第二章 起居养生

寺院生活对养生的启示

顺应四时而起居

顺应自然是养生的基本原则

睡眠是养生的第一要素

睡眠养生有学问

午睡可提升精气神

过度劳累易致病，劳逸结合利养生

穿对衣服，也能养生

沐浴养生，爽身祛病

揩齿养生，洁齿净心

第三章 运动养生

运动养生，健身增寿

运动养生要讲原则

老年人运动后的“六不宜”

瑜伽健身，平心静气做运动

佛家气功的养生功效

佛家拳是佛家推崇的养生功法

佛光操的方法要领

达摩易筋经的养生作用

罗汉十八手的实战技法

少林罗汉卧功的功法要领

少林养气功

少林金刚桩内功

第四章 静坐养生

练习静坐，轻松养生

静坐的方法

初学静坐的注意事项

静坐须先入静

一切七情六欲都会破坏静心

去除杂念，心静如水

闭目养神，则心气强

冥想也利于养生

第五章 禅定养生

禅定养生入门

修禅必备的条件

调五事是修禅的基本功

持戒是修禅的基础

修禅要去五盖
修禅，去除妄念是关键
修禅重在修心
常用的坐禅姿势
初学坐禅的注意事项
修禅可以治病
修禅治病的具体方法
第六章 德行养生
养生先养德，德高人自寿
慈悲是一切德行的根源
内心美才是真美，内心洁净才是真洁净
宽以待人助养生
让则尊卑和睦，忍则不恶无喧
善心无大小，行善要及时
爱出者爱返，福往者福来
诚，乃人格的一种坚守
拿得起，放得下
不以得喜，不以失忧
第七章 情志养生
欢笑开怀，让你一生年轻
生气是养生的大敌
知足常乐，随遇而安
人生无病不可得
以平常之心态，面对一切无常世事
活在当下，心无挂碍
心中有事世间小，心中无事一床宽
是非天天有，不听自然无
沉默是对毁谤最好的答复
烦恼是自找的，没有谁能把烦恼强加给你
记住该记住的，忘记该忘记的
第八章 休闲养生
养心从绘画写意开始
书法养生，去噪育静
读书养生颐天年
下棋下出人生百年
散步是最简单易行的养生方法之一
栽花种草修身养性
品茶常携健康来
佛教音乐是养生的良药
佛教舞蹈的养生作用
第九章 名人与养生
梁武帝的养生之道

唐太宗的养生之道
武则天的养生之道
陆羽的养生之道
白居易的养生之道
苏轼的养生之道
陆游的养生之道
朱元璋的养生之道
蒲松龄的养生之道
林则徐的养生之道
曾国藩的养生之道

在线试读部分章节

佛家不但重视坐禅修内功，而且重视外功。《摩诃止观》有言：“若坐时心地清凉，喜悦安快，是时应坐。若坐时沉昏，则抖擞应行。若行时散动疲困，是时应坐。若行时恍焉虚寂，是时应行。”许多寺院有尚武的风气，在养生保健上达到动静结合。达摩《易筋经》就提倡静坐与练武结合。这种动静结合，文武相配，有张有弛，更有利于调整人体的气血阴阳，舒通经络，强壮筋骨，养体保健。

在敦煌莫高窟，西魏第285窟中绘有14个菩萨练功的画面。其中7位菩萨在禅坐修身，类似静功，虽姿势各异，但已达到入静的境界。另外7位菩萨，仿效猴子望月、金鸡独立等动物之态，在做动功的修炼，颇似五禽戏。

那么，具体说来，运动有哪些益处呢？

1.提高机体免疫力

机体在从事适度运动时可以激活和调动免疫系统，长期的适度锻炼能使机体在遇到紧急情况时迅速调动免疫细胞参加战斗，使机体免疫分子数量增多，提高免疫力。每天运动30分钟，就可以增加免疫细胞数目，相对增加抵抗力。

2.运动能够健脑

一般来说，运动都能健脑，同时，运动也是一种积极的休息方式，当运动中枢兴奋时，就可有效快速地抑制思维中枢，使其得到积极的休息。

有人做过试验，让脑子连续思考2小时，然后停下来休息，至少需要20分钟才能消除疲劳，而用运动方式则只需5分钟疲劳就消除了。说明运动确能使大脑的紧张状态得到缓和，防止大脑过度疲劳。这有助于大脑思维功能的合理应用，促使工作学习效率提高。

运动还会促使大脑本身释放脑啡肽等有益的生化物质，这种物质对促进人的思维和智力大有益处。运动能改善不良情绪，有效预防和治疗神经紧张、失眠、烦躁及忧郁等神经性不良症，而这些疾病(或不良情绪)最易产生思维不灵、注意力减退和反应迟钝。所以，有人称运动是很好的神经安定剂，它使人心理更健康、头脑更聪明。

运动还可提高心脏功能，加快血液循环，使大脑获得更多的氧气和养料。凡是增氧运动都有健脑作用，尤其是以弹跳运动为佳，能供给大脑以充分的能量。

3.运动可促使皮肤健康

运动能增加皮肤的血液循环，促进新陈代谢，提高感觉的灵敏度，加强皮肤如毛孔、汗腺、皮脂腺等对冷热刺激的适应能力，从而增强人体的防御能力及免疫力。

4.运动能提高心血管功能

佛家不但重视坐禅修内功，而且重视外功。《摩诃止观》有言：“若坐时心地清凉，喜悦安快，是时应坐。若坐时沉昏，则抖擞应行。若行时散动疲困，是时应坐。若行时恍焉虚寂，是时应行。”许多寺院有尚武的风气，在养生保健上达到动静结合。达摩《易筋经》就提倡静坐与练武结合。这种动静结合，文武相配，有张有弛，更有利于调整人体的气血阴阳，舒通经络，强壮筋骨，养体保健。在敦煌莫高窟，西魏第285窟中绘有14个菩萨练功的画面。其中7位菩萨在禅坐修身，类似静功，虽姿势各异，但已达到入静的境界。另外7位菩萨，仿效猴子望月、金鸡独立等动物之态，在做动功的修炼，颇似五禽戏。那么，具体说来，运动有哪些益处呢？

- 1.提高机体免疫力 机体在从事适度运动时可以激活和调动免疫系统，长期的适度锻炼能使机体在遇到紧急情况时迅速调动免疫细胞参加战斗，使机体免疫分子数量增多，提高免疫力。每天运动30分钟，就可以增加免疫细胞数目，相对增加抵抗力。
- 2.运动能够健脑 一般来说，运动都能健脑，同时，运动也是一种积极的休息方式，当运动中枢兴奋时，就可有效快速地抑制思维中枢，使其得到积极的休息。有人做过试验，让脑子连续思考2小时，然后停下来休息，至少需要20分钟才能消除疲劳，而用运动方式则只需5分钟疲劳就消除了。说明运动确能使大脑的紧张状态得到缓和，防止大脑过度疲劳。这有助于大脑思维功能的合理应用，促使工作学习效率提高。运动还会促使大脑本身释放脑啡肽等有益的生化物质，这种物质对促进人的思维和智力大有益处。运动能改善不良情绪，有效预防和治疗神经紧张、失眠、烦躁及忧郁等神经性不良症，而这些疾病(或不良情绪)最易产生思维不灵、注意力减退和反应迟钝。所以，有人称运动是很好的神经安定剂，它使人心理更健康、头脑更聪明。运动还可提高心脏功能，加快血液循环，使大脑获得更多的氧气和养料。凡是增氧运动都有健脑作用，尤其是以弹跳运动为佳，能供给大脑以充分的能量。

- 3.运动可促使皮肤健康 运动能增加皮肤的血液循环，促进新陈代谢，提高感觉的灵敏度，加强皮肤如毛孔、汗腺、皮脂腺等对冷热刺激的适应能力，从而增强人体的防御能力及免疫力。
- 4.运动能提高心血管功能 经常运动，可以使心肌纤维增粗，增强心脏的收缩能力和血输出量，提高心脏的工作能力。不仅如此，人体在运动时，还可以提高胰岛素的敏感性，促进血液中血糖的利用。
- 5.运动可防止骨质疏松 随着年龄的增长，骨骼中的矿物质会逐渐流失，导致骨质疏松，使骨骼变得脆弱易碎，防止骨质疏松的最好办法之一，就是运动。运动还可以保持关节的活动能力，防止关节提早退化。

- 6.运动能改善呼吸系统功能 经常运动，呼吸肌强壮有力，则吸气时胸廓充分扩张，使更多的肺泡张开而收入更多的氧气，呼气时胸廓尽量压缩，排出更多的二氧化碳和废气，通过长期的锻炼，人的呼吸变成深而慢，使呼吸肌得到充分的休息。呼吸功能好可使人体维持旺盛的精力，从而推迟身体的老化过程。

小知识：选择合适的运动时间 一般来说，早晨运动较好，因为早晨的空气较新鲜，而室内的氧气经过一夜的睡眠后，大部分被人吸收了，二氧化碳的浓度相对增多，到室外空气清新的地方进行运动锻炼，即可把积聚在身体内的二氧化碳排出来，吸进更多的氧气，使身体的新陈代谢增强，为一天的工作打好基础。此外，午睡前后或晚上睡觉前也可进行运动，以消除一天的紧张，轻松地进入梦乡，但运动不要太激烈，以免引起神经系统的兴奋，影响睡眠。总之，许多健身运动，随时都可以做，多少做些，都是有益的。 P56-58

[显示全部信息](#)

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)