

<<佛教养生之道>>

图书基本信息

书名：<<佛教养生之道>>

13位ISBN编号：9787807141501

10位ISBN编号：7807141506

出版时间：2006-1

出版时间：甘肃文化出版社

作者：任修瑾

页数：232

字数：600000

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>

## <<佛教养生之道>>

### 内容概要

[反本求宗，不以生累其神，超落尘封者，不以情累其生。

不以情累其生，则生可灭；不以生累其神，则神可冥，冥神绝境，故谓之泥洹。

]近两千年来，具有博大精深之科学内涵的禅宗理论在世间广为传扬、递代继承，业已具有十分深厚而悠久的民众渊源。

佛教的养生文化与中国传统养生文化巧妙的结合，闻声以入道，舍念而达梵。

佛教养生分修心、修性、居食养生三部分。

修心术主讲慈悲、博爱；修身术主讲禅定，又分为内修身与外修身两部分，内修身就是坐禅形定，外修身就是对筋骨的锻炼；居食养生主讲生活起居长寿活人之法。

这三部分又是一个整体，是故，本书循序渐进，从入门的《因是子静坐法》而至外修身功夫《达摩易筋经》，再至内修身之典籍《洗髓经》，逐步阐述佛教养生的理论和方法，让初学者也可循序修炼。

《六妙法门》与《小止观》是佛教养生不可不读的典籍，故本书亦收录之。

## <<佛教养生之道>>

### 书籍目录

第一章 佛教养生之道综述 一、佛教养生要义 1 禅宗由来 2 佛教的养生长寿术——禅定 3 禅的特色 二、禅定概论 1 修心 2 修身 3 居食医药 三、炼心修性术 1 修心养生 2 修德养生 3 入静炼心修性第二章 佛教养生入门 一、因是子静坐法 1 绪言 2 因是子静坐法 3 静坐的原理 4 静坐与生理的关系 5 静坐前后的调和功夫 6 止观法门 7 六妙法门 8 我的经验 9 晚年时代 10 结语 二、因子是静坐法续编第三章 佛教养生修心法门 一、六妙法门 二、小止观 三、始终心要 四、止观坐禅法要记 五、天台止观统例第四章 佛教养生修身法门 一、外修极身：《易筋经》 二、佛教内修进阶：《洗髓经》第五章 佛教养生静坐法问答第六章 佛教修禅疑难解答

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>