第一图书网, tushu007.com

<<张其成国学养生系列>>

图书基本信息

书名：<<张其成国学养生系列>>

13位ISBN编号：9787807639336

10位ISBN编号：7807639334

出版时间：2013-5

出版时间：张其成 广西科学技术出版社 (2013-05出版)

作者：张其成

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

内容概要

《张其成国学养生系列:佛家养生大道》内容简介：经营好生活的因，自然有健康的果；用佛法修习健康，用“六度”治疗病痛。
人为什么会生病？
大家可能会说：因为外感风寒，因为虚火上升，因为体虚不调，等等。
在佛家看来，生病的原因除了身体的四大不调之外，还有因果业报的作用。
这并不唯心，我们的身体之所以不好，可能有遗传因素，可能有病毒感染，可能是积劳成疾，也可能是环境污染……这些业因造成了我们最终生病的业果。
如果懂得善待自己，善待身体，善待他人，那必然身体康健，身心安乐，这就是我们积下了福德，自然会有好的业报。

佛家法则博大精深，《洗髓经》、《易筋经》流传多年，深奥莫测，修习佛法、追求健康的人如何才能领悟佛法中的精髓，在修习同时养身养心？
何为禅定，怎样修禅？

北京中医药大学博士生导师，钱超尘、朱伯昆、王洪图先生民医传人张其成教授，总结多年前人经验，教给读者如何学佛家消除痛苦的方法，让身心得到解脱。
以及如何简单使用《洗髓经》、《易筋经》，练就一副好身骨。
如何才是正确的修禅方法，修禅时如何调息调心，加上合理佛家素食养护方法，让修习之人回归真我，找到健康大我境界。

海报：

作者简介

张其成，北京中医药大学管理学院院长、博士生导师。
国家级非物质文化遗产新安名医“张一帖”第十五代传人，我国“国医大师”李济仁之长子，幼承家训，先后师从钱超尘、朱伯昆、王洪图先生。
中央电视台、凤凰卫视、北京卫视等有关节目主讲人。
张其成教授作为国家级非物质文化遗产新安名医“张一帖”第十五代传人，我国“国医大师”李济仁之长子，幼承家训，先后师从钱超尘、朱伯昆、王洪图先生，集文哲医三家精髓于一身，贯通融会了儒释道的养生智慧与方法。

书籍目录

认识生命才能保护生命 1修佛与养生的关系 2生命无常，何必贪恋长生 超脱于无常便可得清净 生老病死皆因果 外缘也会影响因果业报 3人身难得，应加倍珍惜 佛家惜身养生应避九因缘 4人有八苦，脱离苦难才能安乐 修习“戒定慧”可离苦得乐 “八正道”度人脱离苦海 以佛法治愈人的心理问题 行为是因，健康是果 1你怎样对待你的身体，身体就怎样对待你 拘那罗王子杀业故事 生活方式决定健康 2好习惯从戒掉开始 三皈依 受持五戒 戒掉坏习惯，迎来好身体 3用“六度”来治疗六种病 健康的身体由心来创造 心的六种病 4赠与的永远没有得到的多：布施 乐善好施的须达拿太子 舍与不舍 授人以鱼，不如授人以渔 无畏布施 施者也是受者 5不任性而为才能少受伤害：持戒 人的行为需要约束 戒没有空子可钻 怀着一颗感恩的心 止恶行善，转迷成智 6恨别人就是在伤自己：忍辱 忍字心头一把刀 五种忍辱的方法 7积极的人总会充满活力：精进 人生短暂，不要懈怠 拥有大步向前的人生 8心绪不宁，试试坐禅：禅定 健康的身体需要心态平和 心中有主宰 万事皆随缘 9能看透才有光明：智慧 追求智慧的人生 迷人口说，智者心行 定心才能定健康 1身心一静，血脉畅通 何为静 何为坐禅 禅坐对健康有大帮助 禅坐的姿势 坐禅之后修整 2修禅之前要五调 坐前准备 调饮食 调睡眠 调身 调息 调心 3禅定四境界 放下是内心自由的前提 如何开始修习禅定 禅定四境界 4不让烦恼驻留的方法 苦的三种形式 消除痛苦的方法 5回归自我 认识自我 自度自我 达到无我 回归自性 饮食，健康的左膀右臂 1开创素食先河的梁武帝 中国佛教素食文化的由来 食素培养慈悲心 2“过午不食”告诉我们吃饭要知足知量 佛教过午不食的戒律 过午不食的好处 少食早食减少疾病 3禅茶一味 茶道通禅 放下烦恼吃茶去 4淡昧屹出平常心 吃素利于修养身心 5佛家素食营养多 常食素食的好处 素食排毒疗法 6饮食随缘罗汉斋 罗汉斋的家常做法 道门也有好素菜——玄妙观斋菜 传统斋菜 家常斋菜——素三鲜 1达摩祖师传下来的运动健身法——《易筋经》 达摩《易筋经》的来源与原理 《易筋经》的基本习练法 《易筋经》之少林十二式 《易筋经》习练要领 2养气静心的《洗髓经》 《洗髓经》的真意 无始钟气篇第一 四大假合篇第二 凡圣同归篇第三 物我一致篇第四 行住坐卧篇第五 洗髓还原篇第六

章节摘录

版权页： 插图： 过了很久，有人发现虚云和尚许久都不曾露面，很是担心，于是登门拜访，见他还在那里打坐，就把引磬一敲，替他开静。
开静以后，虚云和尚对来客说：“ 既然来了，就在这里和我一起用饭吧！
”哪知打开锅之后，发现马铃薯已经全部发霉了，虚云和尚这才意识到，自己已经禅坐六七天了。
虚云和尚可谓达到禅坐中的顶级境界了，真正在静坐之中达到了空的境界，他如虚空，完全忘我，以及外部的现实世界，任外部时光飞逝，自我则岿然不动，而在开静之后，他又能自然地融入现实生活中，定与不定没有了明显的界限，也就是时时都在定中。
坐禅能将身、息、心的调节合而为一，保持正确的舒适的姿势，调整呼吸的节奏，放下心中一切妄念。
将散乱的心集中为统一的心，“ 于念念中，自见本性清净 ”。
具行上人生前曾有一语：“ 吾半路出家，一字不识，但知一句阿弥陀佛耳。
”修行到此般境界，已是极致。
禅坐对健康有大帮助 在佛教徒的修习上，禅定是关键，它不但是修身良法，而且还是养性妙方。
追求坐禅本源的人，不会让生命牵累了自己的精神，超脱世间束缚的人，不会让爱憎的情感牵连了自己的生命。
不仅形体生命可以消灭，进而精神活动也可以停止。
这样就形成了一种超脱出现实世界的超然状态，对外在世界无所爱憎，无境可对（绝境）的超越境界，也就是最高的涅槃境界。
这样就可以达到养生长寿的境界。
为了让禅定发生，首先还是要创造宁静祥和的环境。
在我们的心能够得自在之前，首先要把心的环境安静下来。
我们长年受外在世界的影响，内心难免波澜涌动，平常心就像蜡烛的火焰般，受到思想和情绪的强风所动，摇曳闪烁，经常改变。
只有当我们把蜡烛四周的空气安定下来之后，火焰才能烧得稳定；佛教的养生修行，以“ 灵情 ”修行作为修习的基础，以期超脱世俗，达到一种高层次的修养境界。
只有当我们把思想和情绪的纷乱状态安定下来之后，我们才能瞥见心性和安住于心性。
另一方面，一旦我们在禅坐之中获得稳定，任何喧闹和骚扰将大为减少它的影响力。
此时的情，不再是我们通常所说的感情，而是人体中本原的精妙之物，一种绝对的安静、无思无念的精神境界，即涅槃境界。
美国哈佛大学教授和马里兰州大学哈里博士经五年研究后说：“ 冥思静坐可对视力、血压、认识功能的激素水平提高大有好处，另可治疗许多不治之症和心脏病、关节炎等慢性病。
”荷兰科学家研究表明：打坐沉思者比其他人致病的可能性低50%，在感染威胁生命的重病方面低87%。

编辑推荐

《张其成国学养生系列:佛家养生大道》编辑推荐：北京中医药大学博士生导师为你揭秘养心养身两大长寿法门。
普通生活中就能用上的经典养生法，内容深奥的《洗髓经》、《易筋经》。
如何简单使用，练就一副好身骨。
如何通过修禅，调节身心，透过佛法，回归自我，养气静心。

第一图书网, tushu007.com

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