

<<佛家养生>>

图书基本信息

书名：<<佛家养生>>

13位ISBN编号：9787201059426

10位ISBN编号：7201059424

出版时间：2009-2

出版时间：天津人民出版社

作者：陈德军

页数：195

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>

## 前言

“识佛”丛书第一辑4册，即《佛家造像》 《佛家礼仪》 《佛家法器》 《佛家素食》，自2004年9月出版以后，得到读者的喜欢，很快售罄。

于是，2005年4月再版，2006年4月三版，总计印制10000套、40000册。

看到我们编写的佛教文化读物受到了人们的欢迎，我与每位作者心中都深感欣慰。

与“识佛”丛书第一辑一样，第二辑原定也是4册，本应2006年，即第一辑三版后推出，由于个中原因，现在呈献读者面前的是前三册，即丁大同老师编写的《佛家慈悲》、张培锋老师编写的《佛家云游》和陈德军老师编写的《佛家养生》。

《佛家慈悲》以“慈悲是佛道的根本”为主题，通过讲述古今中外流传在佛教信仰和社会生活中的许多济世救人的生动鲜活的感人故事，彰显了佛家朴素的众生平等的思想主张和博大的人道主义情怀，以及对于提升当代人类道德情操所具有的现实意义。

《佛家云游》从修行角度，介绍了僧人云游与中国佛教名山、名寺、名窟、名塔的密切关系，昭示了佛家的那种自在洒脱、无牵无挂的精神境界，以及透过赏析云游僧人挥毫写下的那些情趣高远的诗词或书画，为喧嚣不已的当代人类打开了一扇安顿心灵的清凉门径。

## <<佛家养生>>

### 内容概要

《佛家养生》则从衣食住行方面，向世人展示了佛教的养生故事，以此说明佛家“养生先养心”的理念与实践，及其所蕴含的有益当代人类身心健康的丰厚智慧。

总之，我们企望通过这三本小书，旨在阐释这样一个道理：佛教“是一种救世之道，一朵生命之花”（许理合：《佛教征服中国》，李四龙译，江苏人民出版社，1998年，第1页），是能够在促进社会和谐方面发挥积极作用的。

<<佛家养生>>

书籍目录

引言：佛是“大医王” 养生先养心 人心的三大病——贪、嗔、痴 无际大师的心药方 品味八苦 参透无常 长养慈心 人生胜境平常心借假修真·人身难得——佛家医疗保健 佛家健康的形仪 佛家认定的身病及病因 佛家名医、名方、名术 医病“三禅” 佛家保健——预防疾病的卫生制度 洁心先洁口 沐浴澡身更洁心——佛家洗浴佛范垂世——有益长寿的佛家生活 一团和气的处众态度——六和敬 劈柴扫地都是修行 远离酒色 动静结合有规律的修行生活 出家无家胜有家神安道胜——衣口慈心悲——饮食 佛家素食的由来 福寿螺的启示 向佛家学吃素 调和五味，顺应四时 佛家忌食 佛家节食 按时进食 视食如药——防止贪食 粥有十益 助禅益生——佛家饮茶身居净土——居住 .....佛在心中，路在脚下——出行身心双修——佛家武禅健身却病延寿，无心而得——佛家坐禅结语

## <<佛家养生>>

### 章节摘录

养生先养心 佛家人生哲学蕴含着涵养生命的大智慧，对养生有着独到的视觉和认识。佛家僧侣、信众有注重养心调身的传统，在数千年的修行生活中，积累了丰富的调心经验，为化度众生提出了养生必先养心的养生理念。

佛家认为，凡事有因果，各人的身体状况与他的心理状况、生活习惯、客观环境息息相关，调整心态是养生的根本。

佛家还认为，众生的烦恼在于人心的贪嗔痴三毒，要想革除烦恼，必须除三毒。

人心的三大病——贪、嗔、痴 佛陀住在祇园精舍的时候，有一天，舍利弗跟随佛陀经行。正当师徒二人一前一后走着的时候，天空中忽然出现一只老鹰疯狂地追逐一只鸽子，鸽子赶快落到佛陀的身旁躲藏，正好被佛陀经行的影子覆盖住。

躲在佛陀身影里的鸽子，安详地蹲伏着，不再恐惧不安。

随后，舍利弗走过来，当他的影子覆盖在鸽子身上的那一刹那间，鸽子立刻全身发抖，恐惧不安地鸣叫起来。

舍利弗觉得很奇怪，心想，佛陀和我都已经断了贪嗔痴三毒，为什么鸽子在佛陀的影子里安详自在，不再恐惧，而一旦被我的影子遮蔽，就立刻全身颤抖不安地鸣叫起来呢？于是，他就请教佛陀。

<<佛家养生>>

媒体关注与评论

“云霞幻灭寻常事，禅定真如是钵是。  
”要了解佛家文化，体悟佛家境界，宜识其物象，知其根本。  
“识佛”，不妨从佛家造像、礼仪、法器、饮食、慈悲、云游、养生开始。  
——南开大学教授 佛学专家 孙昌武

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>