

<<慈悲祛病系列丛书-禅定养心>>

图书基本信息

书名：<<慈悲祛病系列丛书-禅定养心>>

13位ISBN编号：9787538727357

10位ISBN编号：7538727353

出版时间：2010-3

出版时间：时代文艺出版社

作者：杨冬梅

页数：184

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>

<<慈悲祛病系列丛书-禅定养心>>

内容概要

佛教文化源远流长，它渗透在中国人的生活中，影响了我们的生活观念和习惯。其中，佛教对人体医学、生活保健的认识博大精深，对身心调和与健康生活的具体要求比比皆是，它们，涉及到我们日常的饮食和呼吸，涉及到我们的道德修养，涉及到我们的情绪调节，也涉及到我们精神生活的达观和纯净……身体的病痛从何而来？

心中的不满如何疏导？精神的愤懑如何化解？健康和谐的人生如何养成？

现代人生活在追逐与压力之中，忽略着损害身心健康的病源，却盲目地进补、片面地自我安慰，殊不知身心的调和是一项复杂的系统工程，没有身体与精神的双重调和，又如何能够创造和谐的人生？

《慈悲祛病》，从生理、心理两方面的健康误区入手，从饮食、呼吸、生活规范、情绪调节、心灵净化等多方面角度，以日常生活行为为主线，以现代养生、日常保健的科学观念和科学方法为内容，全面介绍健康生活的诸多要素，内容浅显，简单易行，人人可学。

禅是影响了我国传统文化、生活观念甚至养生理念的独特思想，它既包含静坐调息的身体养生方法，也具有净心澄虑、解脱压力的养心原则，更是一种超脱豁达的人生态度和生活方式。

本书从身体健康与修心养性两个层面，为读者开启了一扇养生大门，它既能调和身心，又将引领我们进入恬淡乐观的生命境界。

#### 作者简介

杨冬梅 吉林人，上世纪70年代出生，任职于吉林某艺术院校，广泛涉猎中国历史文化相关领域，著有《信不信由你：你可能不知道的1000个历史细节》(汉代卷)、编译《白话图解佛经精华》三卷等。

书籍目录

第一章 佛教与养生 第一节 佛教生活中的养生原则 第二节 佛教养心内法：音乐 第三节 佛教健身外法：武术 第四节 内外兼修的养生生活：禅茶第二章 身心双修的养生方法：禅定 第一节 从瑜伽到禅定 第二节 禅宗的起源 第三节 禅定的含义 第四节 禅定的阶段和层次 第五节 禅定对养生的功效 第六节 佛教禅定与西方心理学第三章 禅定的修习方法 第一节 修习禅定的精神准备 第二节 修习禅定的身体准备 第三节 修习禅定的物质准备 第四节 坐禅的基本方法第四章 坐禅的调息 第一节 养生呼吸的科学方法 第二节 坐禅倡导的呼吸法则 第三节 静坐调息的祛病法：六字诀疗法 第四节 心念与呼吸的结合：“十二息”治病法第五章 坐禅的调心 第一节 坐禅的杂念 第二节 修习禅定止观 第三节 常用禅定方法第六章 在生活中参禅 第一节 立行坐卧均可学禅 第二节 随顺生活，修养禅心 第三节 禅就在当下 第四节 放下你的分别心 第五节 日日是好日

章节摘录

插图：戒贪美食：《法藏碎金录》中说：“饮食美味，太多则伤；权利过求，亦复如是。

”大意是说，尽管饭菜美味可口，但吃得太多就会伤害身体。

同样，过分的追逐权势和利益，也会导致身心受伤。

因此，佛家要求清静修行。

佳肴、美酒和权利都是凡尘的事物，都不可过多追求，否则一来使身心受损，二来妨碍修行。

从养生角度讲，佳肴虽好，吃得太多不仅口感不如从前，还会生出很多病来；美酒虽醇，喝太多，既伤胃又滋生是非；权利虽诱人，过分追逐则会把自己推上不归路。

在现实生活中，我们要保持良好的心态，凡事都不可贪多，事物都有其两面性，有利就有弊，要善于总结，及时弥补过失，这样才能活得洒脱自如。

酒乱心性：《法句经》中说，“酒致失志，为放逸行。

”大意为喝酒能够使人情志迷乱，做出放荡不羁的行为来。

因此佛家要求修行人必须要戒酒，这样才可专心钻研佛道，也有利于掌握佛学知识，得到进一步的精进。

从养生角度讲，饮酒容易使人产生幻觉，失去理智，进而做出一些不合情理的事情来。

此外，现代医学还认为，酒能麻痹人的大脑神经系统，长期饮酒能使人失去活动能力，还会引发食道炎、胃炎，甚至可以导致心、脑、肝等重要器官的损害，进而诱发脑溢血、胃溃疡、心肌梗死、急性胰腺炎、肝癌等严重疾病。

媒体关注与评论

禅将使你体验到前所未有的满足、和平，使生命充满欢乐 ——日本著名禅学家 铃木大拙

编辑推荐

《禅定养心》：以静养身，在呼吸间调顺身心以禅定心，在禅意中恬适生活禅是放下，在入静中打开养生宝藏；定是看破，在静虑中摒除精神负累。

禅是生活的态度，它洒脱豁达，不受烦恼羁绊；定是生命的升华，它和谐万物，孕育人生智慧。

禅通过锻炼身心来洞察心灵的本来面目使我们成为心灵的主人禅是洞察生命本性的艺术，禅是从束缚到自由的道路，禅释放出藏在每个人内心的一切活力，使我们免于疯狂或颓废，促使我们表现出对幸福和爱的追求的能力。

用佛教的智慧指引健康生活

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>