

# 《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

出版社：甘肃文化出版社

作者：任修瑾

页数：228

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《佛教养生之道》

## 内容概要

藏传佛教是当今世界上最具有古代文明特色的宗教，藏传密宗一直是神秘而高深的，藏密修持法千百年来一直是心口相传，不立文字的。二十世纪后，藏密逐渐被散入世界各地的喇嘛传入西方发达国家，并为世界各国许许多多的佛教徒和有志于养生的人们所修持和喜爱。藏传密宗在解释人体的奥秘、养生、强身、保健方面具有自己独到的见解和方法。藏传密宗的义理是为一种高深的目标通过某种修习途径，达到灵魂的肉体高尚的境界。喇嘛们认为修习[藏密]的目的不能停留在强身、健身、长生不老的层次之上，修持者还要真正领悟佛教的内涵、进而最终获得正果。

本书从养生健身的角度，分别编辑了“三密”修持方法，并结合藏地僧人实际生活论述了藏传佛教徒的其他健身养生方法。

# 《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

# 《佛教养生之道》

## 精彩短评

1、先開始隻看佛教的部分

嘗試打坐

現在想其他兩教也看看吧

雖然有些不敢苟同

2、书内容挺值得看，不错！

3、年轻人一直太浮躁，本来想暑假好好调养自己的心理，还是看不下去

4、给朋友买的 很好

5、宗教

6、和基督教、伊斯兰教相比，佛教更是一种以生理为基础的宗教。这虽然和创始人释迦摩尼有关，但释迦摩尼本就是东方系统论哲学环境中成长起来的，这也能说明为什么佛教的兴盛是东亚、南亚和东南亚，而不是非洲、欧洲或者美洲。因为佛教的本质说得便是东方人如何使用身体的技术。

7、一般般。

8、救赎了我很多年的书

9、这本书与我想购买的不一致，很失望

# 《佛教养生之道》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)