

中国佛教 养生秘诀

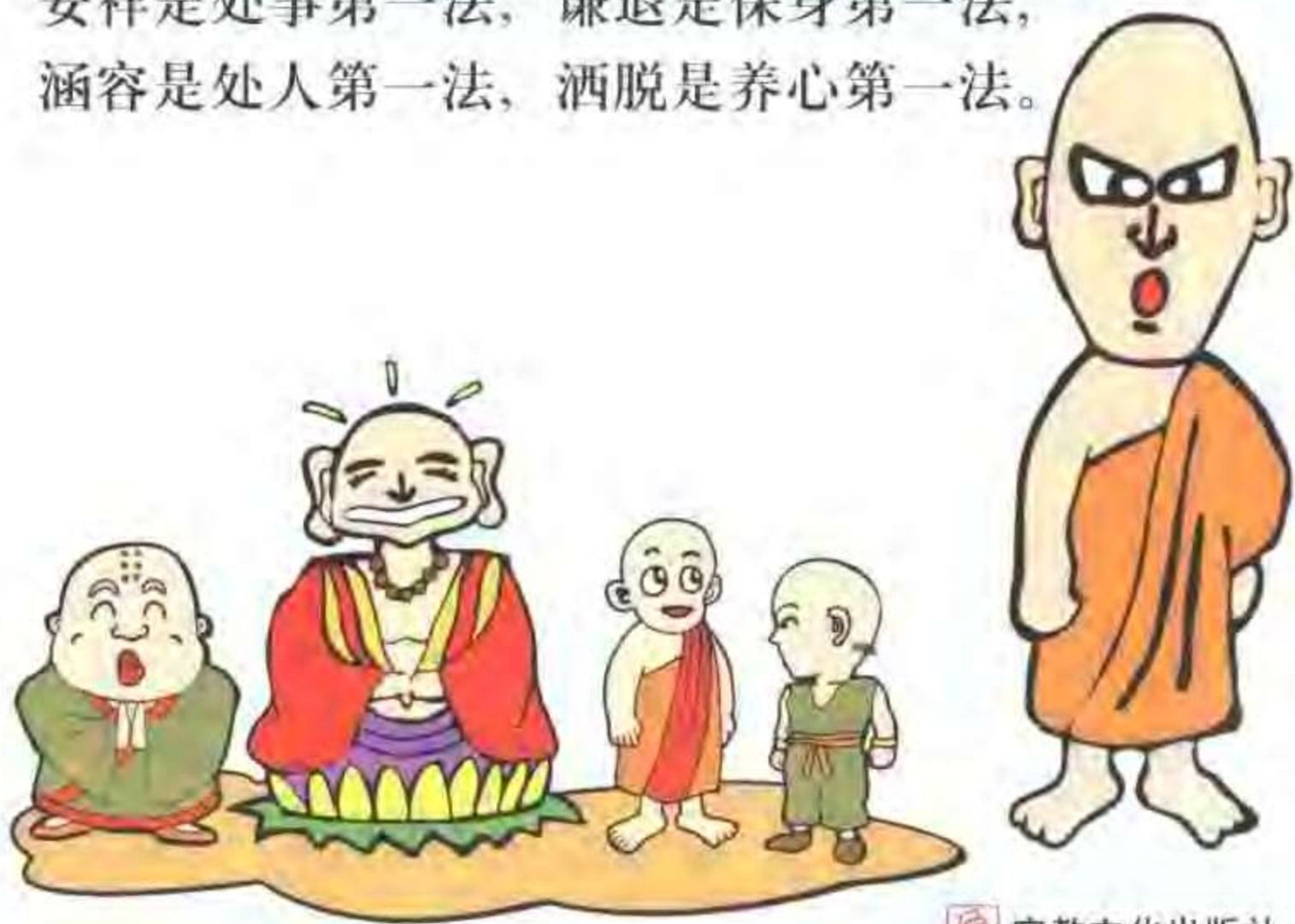


佛教将养生概括为“五福”

马道宗/编著

包括长寿、富贵、康宁、好德、善终

安祥是处事第一法，谦退是保身第一法，
涵容是处人第一法，洒脱是养心第一法。



宗教文化出版社

中國佛教養生秘訣

馬道宗 編著

宗教文化出版社

中国佛教养生秘诀

佛教将养生概括为“五福”

包括长寿、富贵、康宁、好德、善终

马道宗 / 编著



宗教文化出版社

前 言

当今人类社会,科学技术日益发达,物质财富日益丰富,人类对自身生命生存的状态也日益重视起来。可是,人们发现自身生命生存的状态并不是那么美妙。或许我们每个人都有这样的体验:念头一个接一个,想法接连不断,对外界事物的注意也是一会儿这个一会儿那个,情绪忽好忽坏……总之,似乎我们的大脑和身心从来没有休息过,永远在疲于奔命,特别是在当代高效率、快节奏的都市生活中寻求片刻的宁静简直是一种梦想。这种身心状态是绝对让人失望的,它所带来的后果就是烦躁、急功近利、感官刺激、忧郁压抑、自我封闭,乃至生命的夭折等等。那么,有什么办法能使我们享受生命的快乐、身心的安逸、心灵的坦然、情绪的安祥,也就是说,我们怎样来养生呢?对这个问题的回答在佛教文化中,有着比较完美的回答。

佛教是三大世界性宗教之一,佛教文化是中国传统文化中一个不可分割的部分。就养生而言,佛教将养生之道概括成“五福”,即长寿、富贵、康宁、好德和善终,并指出了如何获得“五福”的途径。在佛教养生之道中,融入了佛教思想中极为重要的两点内容:

第一,断绝妄执之心。佛教讲“色空”,色指物质现象,空指自性空,不是“无”。世界上不存在永恒的事物和现象,一切都在流转变化之中,一切都是无常。佛教认为事物皆是因缘和合而生,亦由因缘消失而亡;事物和现象的自性是空,所以叫缘起性空、性空缘起,但色与空不是割裂的,色空不二。明了色空,人们就不会贪恋

一切,在现实生活中才能断绝妄执之心。佛教认为,妄执之心是人生诸种苦恼的根源,只有断绝妄执之心,才能达到心境自明的康宁境界。

第二,具慈悲心。人类社会总会存在一些不平等和不美好的事物和现象。就个人而言,一个人总摆脱不了生老病死的纠缠。佛教倡导慈悲心。佛教认为,以众生之苦为苦,修无量功德,度化众生,这样的人生才是最有价值的人生。一个人生于今世,就当勤持慈悲心,悲天悯人,要有甘于奉献的精神,这样他的一生就因此而获得无量功德。

佛教思想能沁人心脾,启沃善心,开发智慧。以上所云仅是其中基本的两点,若能实行,实是获取“五福临门”之养生福报的最佳途径。本书结合“五福”理论,全面而且细致地阐述了佛教养生之道。在叙述的过程中,笔者尽量略去过多的理论阐述,并结合现实生活中和佛教经典中之实例加以描述,力图使读者获得生动而又清晰的感受。

佛教中还有一套独特的修炼方式,即禅定修持。禅定与养生之道密切关联,不可分割。修习禅定,可以更深刻地理解佛教,理解佛教徒的生活方式和内心世界,更为重要的是可以理解人类自身生命的奥秘。本书对禅定的源流,禅定与医学、气功、哲学等的关系以及具体的修持方法一一作了介绍。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>