

佛教养生之道



[佛教养生之道 下载链接1](#)

著者:任修瑾

出版者:甘肃文化出版社

出版时间:2006-1

装帧:

isbn:9787807141501

藏传佛教是当今世界上最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。

作者介绍:

目录:

[佛教养生之道 下载链接1](#)

标签

禅

养生

養生之道

易筋经

医学·养生

修心修身

開卷

洗髓经

评论

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。

一般般。

宗教

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

救赎了我很多年的书

[佛教养生之道 下载链接1](#)

书评

[佛教养生之道 下载链接1](#)