

身心康宁的秘密（净空老法师讲述）



[身心康宁的秘密（净空老法师讲述）_下载链接1](#)

著者:王海峰

出版者:世界知识出版社

出版时间:2017-9

装帧:平装

isbn:9787501255108

数十年来，许多宝贵的生活经验被人们已忽略和遗忘，时代的遗憾令人感叹。所幸硕德

耆宿尚在，当代国际知名学者、教育家、国际和平活动家——今届九十高龄的释净空老教授以其六十多年深湛的治学修养经验与人生实践，为我们开示了中华民族传承久远、质朴精简的养生之道，使瑰宝重光而利益当代、福泽千秋，弥足珍贵。

本书有关身心健康的理论和方法，系从释净空老教授历年讲学和演讲的文档记录中粹选集成。

释净空老教授六十几年游历世界各地讲学与各类演讲、讲座交流中，经常论及传统的预防保健、祛疾养生的道理和方法，老教授道德高尚而博学多闻，以数十年修学、阅历所得与亲身实践的成功经验，于淡淡而叙、款款而谈之间，将中华民族传统的儒家、佛教和中医文化理念与现代前卫科学原理融会贯通，阐述为许多现代人闻所未闻的诸如“卫生”“卫性”“卫心”的素食养生之道，和简单饮食、培养清净心、慈悲心等养生理念方法，以及惜福积德、断恶修善以改造命运、获得人生幸福的道德人生观，从而使养生保健之道成为圆满、积极的人生之道、生命之道。其中布施修福、日中一食、倡导天然农耕等亲身经历，和诸如“荤”与“腥”的区别、住房影响心态、对中医的认识、中国素食传统起源等见闻，读来颇有趣味。

老教授开示的养生之道，记载于传统经籍，传承于先辈，历经逾千年考验，深蕴中华传统文化博大宏远的精神内涵，而又简单朴实、至简至易。是老教授本人和他的老师、学生们至少三代人亲身实验，证明行之有效的。经济繁荣、物质生活丰裕的今天，精神心理的健康日益成为现代人养生保健的重要内容。老教授从不同角度、各个层面反复强调的传统理念，无疑有助于人们开拓视野与心胸，确立正确的生活信念，还能领略到习近平主席于2014年3月27日在联合国教科文组织总部演讲中所说“中国特色的佛教文化”中蕴藏着的独特养生保健之道，并从中“汲取营养”。老教授论及对现代科技污染的反思，以及亲身倡导天然传统农业的成功实验，都值得今天的人们反思、借鉴与学习。

作者介绍：

目录：绪言：养生之道是传统教育必修课

一、素食有利于健康长寿

- 1.吃素很健康
- 2.肉食对健康不利
- 3.卫生、卫性、卫心
- 4.素食者吃生菜好处多
- 5.五荤和酒
- 6.梁武帝首倡素食主义运动

二、饮食养生

- 1.本地、当季果蔬最健康
- 2.传统天然健康的有机食物
- 3.过期、变味道的东西，决定不能吃
- 4.饮食要简单

三、住房有讲究

四、生活节律要正常

五、小心贪凉致病

六、保养身体有两个方法：素食、清净心

七、身要运动，心要静

八、怎样对付衰老？

- 1.不要天天想老
- 2.忧能使人老
- 3.胡思乱想，人就很容易老化
- 4.心态正常，衰老延缓
- 5.老有所为，保持青少年心态

九、云何得长寿？

1. 惜福的人长寿
2. 无畏布施得健康长寿
3. 放生
4. 断恶修善、积功累德，能延长寿命
5. 法布施改造命运、延长寿命

十、布施修福养生

1. 布施有三大类
2. 种因得果，能修德才能得福

3. 安分守己，作恶无益

4. 君子不争，自求多福

5. 不要迷信命运和预言

十一、消除疾病的根源

1. 心清净，饮食简单

2. 拔除“三毒”“五毒”烦恼

3. 守住五常、五戒

4. 去除妄想、杂念

十二、知足常乐，欲望适可而止

十三、心健康身就健康

十四、意念影响健康

十五、养生得先会养心

十六、欢喜能养身体

十七、读书修学、法喜充满养生

十八、培养清净心

1. 清净心是福报

2. 静定养生

3. 简单生活

4. 吃得多只因妄念多

5. 日中一食的实践

6. 修清净心很重要

十九、中医是中华国宝

二十、咒语音声治疗法

三十一、西方前卫科研：以心控物，意念疗法

1. 西方刚刚兴起的科学

2. 量子力学家提出“以心控物”

3. 心诚则灵

4. 修蓝博士和布莱登博士

二十二、现代生活的反思

1. 违反自然节律的现代生活

2. 美容手术自讨苦吃

3. 现代楼房不养人

4. 科技污染的危害

5. 不要吃转基因食品

二十三、传统天然的农业实验

二十四、佛门养生保健法

1. 念佛可以治病、养生

2. 拜佛、经行绕佛锻炼身体

· · · · · (收起)

标签

身心康宁的秘密

净空法师

评论

翁师兄推荐

[身心康宁的秘密 \(净空老法师讲述\)](#) [下载链接1](#)

书评

[身心康宁的秘密 \(净空老法师讲述\)](#) [下载链接1](#)