

# 天人合一话养生



[天人合一话养生 下载链接1](#)

著者:宋天天

出版者:

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787510803499

《天人合一话养生:佛家养生精要》内容简介：凡人欲求长寿，应先除病。欲求除病，

当明用气。欲明用气，当先养性。养性之法，当先调心。近代高僧虚云禅师可以说是一个苦行僧，一生坐禅，修庙不辍，活了119岁。

中国当代著名的得道高僧离欲上人，一生建寺弘法，化度甚众，活了107岁。

安岳的禅庄法师活了100岁。

仍然健在的佛智老法师也有100余岁了。

一本与佛结缘的书。

一本教你预防胜过治疗的书。

一本可以让你活过100岁的书。

调食、调眠、调身、调息、调心：此五事，佛家养生之根本也。

人违背了养生法则，虽不一定会立即得病，但一旦形成习惯，就会大大增加得病的机会。这就和交通规则一样，你违背了交通规则，不一定会出事故，但其危险陛是显而易见的。

人生最大的财富是健康，人生最可怜的是嫉妒，人生最大的敌人是自己，人生最大的幸福是放得下。

当你快乐时，你要想，这快乐不是永恒的；当你痛苦时，你要想，这痛苦也不是永恒的。

作者介绍：

目录：

[天人合一话养生](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[天人合一话养生](#) [下载链接1](#)

## 书评

[天人合一话养生 下载链接1](#)