

因是子健康养生经



[因是子健康养生经_下载链接1](#)

著者:蒋维乔 著

[因是子健康养生经_下载链接1](#)

标签

评论

收藏知识 收获知识

好书，正是我需要的书，活动期间买很合算。

好书，值得花时间去认真的阅读。

很快收到了，赞。很快收到了，赞。很快收到了，赞。

好书值得看看看看

本来是想买因是子静坐法的，但是眼一花手一抖买成这本了，书是给爸爸买的，他说不错，蒋维乔写的书都挺好的，要不然也不买。之后会补买因是子静坐法。

在京东买书放心

很好的书，关注养生，满意。

质量好！好评！

很好很满意！

拿到书和另一本以为一样，仔细一看，这个是健康养生经，带问答的！

老书经典，与当世已有脱节了。。。。

包装精致、使用方便、通俗易懂、是本好书、值得拥有。

``````````不错哦``````````不错哦

-----  
还可以吧。还可以吧。

-----  
帮别人买的。。。。。。。

-----  
好书，慢慢看，知行合一。

-----  
好好好好好好

-----  
东西 不错 东西 不错

-----  
朋友说一般般，我看不懂

-----  
找寻了挺久的书籍，非常好，非常喜欢！

-----  
质量很好！

-----

因是子健康养生经，是佛学入门的经典延续，值得一看。

因是子健康养生经。。。。。。。

"[SM]和描述的一样，好评！

上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾？于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？[SZ]"

好姑姑

-----  
自己看了下，里面写得文绉绉的，有点文言文感觉。不知道妈妈看得累不

-----  
全部是问答式的，主要是回答一本因是子静坐养生方面的书中的问题。

-----  
粗略的浏览了一下，和传统的养生不太一样。

-----  
封面的文字蛮吸引人的。老人都是口口相传才购买此书的

-----  
养生的书太杂，这本参考价值不大。

-----  
买回来还没看完，感觉还不错。

-----  
好书

-----  
很快

-----  
盗版书籍，不是正版的，不好

-----  
文言文看起来费劲买了后悔

-----

在做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是：用理想和信念来支撑自己的精神；用平和与宽容来看待周围的人事；用知识和技能来改善自己的生活；用理性和判断来避免人生的危机；用主动和关怀来赢得别人的友爱；用激情和毅力来实现自己的梦想；用严厉和冷酷来改正自己的缺点。

“图解记忆”--形象生动，千言万语尽在一图中，“词源”--从起源透析单词释义的演变，加深理解，“模拟练习”--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音MP3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。

任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是：用理想和信念来支撑自己的精神；用平和与宽容来看待周围的人事；用知识和技能来改善自己的生活；用理性和判断来避免人生的危机；用主动和关怀来赢得别人的友爱；用激情和毅力来实现自己的梦想；用严厉和冷酷来改正自己的缺点。

“图解记忆”--形象生动，千言万语尽在一图中，“词源”--从起源透析单词释义的演变，加深理解，“模拟练习”--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音MP3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。

在做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是：用理想和信念来支撑自己的精神；用平和与宽容来看待周围的人事；用知识和技能来改善自己的生活；用理性和判断来避免人生的危机；用主动和关怀来赢得别人的友爱；用激情和毅力来实现自己的梦想；用严厉和冷酷来改正自己的缺点。

“图解记忆”--形象生动，千言万语尽在一图中，“词源”--从起源透析单词释义的演变，加深理解，“模拟练习”--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音MP3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。

在做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是：用理想和信念来支撑自己的精神；用平和与宽容来看待周围的人事；用知识和技能来改善自己的生活；用理性和判断来避免人生的危机；用主动和关怀来赢得别人的友爱；用激情和毅力来实现自己的梦想；用严厉和冷酷来改正自己的缺点。

“图解记忆”--形象生动，千言万语尽在一图中，“词源”--从起源透析单词释义的演变，加深理解，“模拟练习”--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音MP3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。

该公司配送人员近乎于脑残

-----  
京东的货，应该是正版

记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢？没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其它顾客，谁能证明呢？天晓得。我辩不过她，只好愤愤不平地两手空空回去了。从那以后，我吃一堑，长一智，我就常常到网上购物了。书的内容很好，就是快递寄到时外面的塑料包装都破损了，幸好书未烂，希望京东在快递上更加强一点，正在阅读中，书不错，是正版，送给老公的。做父亲的应该拜读一下。以后还来买，不错给五分。内容简单好学，无基础的人做入门教材还是很不错的，

配料的讲解很细致，雕塑技法讲解也很细致。

人物雕塑难度不大，也有鲜明的形象个性，但算不上精美。

的确有可学之处，做入门教材还是不错的。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|现在，京东域名正式

更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING DON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。|好了，现在给大家介绍两本好书：《婚姻是女人一辈子的事》简介：最实用剩女出嫁实战手册、婚女幸福宝典；婚姻不是最终归宿，幸福的婚姻才是真正目的；内地首席励志作家陆琪

首部情感励志力作；研究男女情感问题数年，陆琪首本情感婚姻励志作品。作者作为怀揣女权主义的男人，毫无保留地剖析男人的弱点，告诉女人应该如何分辨男人的爱情，如何掌控男人，如何获得婚姻的幸福。事实上，男人和女人是两种完全不同的动物，用女人的思考方式，永远也了解不透男人。所以陆琪以男性背叛者的角度，深刻地挖掘男人最深层的情感态度和婚姻方式，让女人能够有的放矢、知己知彼，不再成为情感掌控的弱者。二、《正能量（实践版）》——将“正能量”真正实践应用的第一本书！心理自助全球第一品牌书！销量突破600万册！“世界级的演讲家和激励大师”韦恩·戴尔

，为我们带来了这本世界级的心理学巨作！他在韦恩州立大学获得过教育咨询博士学位，曾任纽约圣约翰大学教授，是自我实现领域的国际知名作家和演讲家。他出版过28本畅销书，制作了许多广播节目和电视录像，而且在数千个电视和广播节目中做过嘉宾访谈。本书跻身《纽约时报》畅销书榜数十周之久，在全球取得了极高的赞誉，曾激励数百万人走上追逐幸福之路。《正能量（实践版）》——内容最实用、案例最详实，10周改善你的人生！这本书是作者联合数十位科学家、心理学家，耗费十余年心力的研究结晶。通过一系列行之有效的方法，以帮助所有身处人生低谷、长期焦虑、沮丧、消沉、自我怀疑的人，过上幸福喜乐的生活。每一章都像一次心理咨询，详细论述了各种自我挫败行为，分析我们之所以不愉快、消极应对生活的原因，把人们日常生活中所暴露的性格缺陷（如自暴自弃、崇拜、依赖）和不良情绪（如悔恨、忧虑、抱怨、愤怒）逐条分析，揭开你最想知道的心理学真相，每章结尾都提供了简易的方法，使得你即刻改变恶行，拥抱新生。

-----

1. 京东商城上的所有商品信息、客户评价、商品咨询、网友讨论等内容，是京东商城重要的经营资源，未经许可，禁止非法转载使用。

2. 本商品信息来自于出版社，其真实性、准确性、合法性、及时性由信息拥有者（出版社）负责，本站不提供任何保证，并不承担任何法律责任。且因供应商发货等不可控因素、页面关于赠品信息以及商品封面图片信息变更的及时性等均由供应商负责，消费者需以收到的实物为准。

3. 若有建议或意见请您联系本网站，本网站会依相关法律对相关信息进行删除、修改或作相应处理。

会员积分：是凸显会员身份的一种象征，积分越多所体现其会员身份越尊贵，其所享受到的优惠越多。

赠送积分商品：部分商品中标注赠送积分，购买此类商品，可获得相应赠送积分，此类商品为赠送积分商品。

A.赠送积分：在商城中部分商品设有积分项，购买赠送积分的商品后，商城系统会对客户的积分进行增加并逐次累积。

B.商品评价：使用商品评价功能，如有价值我们将给与相应的积分奖励；京东举办的活动也可能会有积分赠送。

1.所有评价一律由系统自动赠送积分，无效评价不给分。只能对在180天内购买的商品进行评价；赠品可以评价但不赠送积分。

2.购买时间相差超过15日的不同订单中的相同商品，可以分别评价并获得积分；同一订单或相隔15日内订单中的相同商品，只有一次评价可以获得积分。

3.根据不同会员级别和产品价格，京东产品评价积分赠予列表：  
\*从2013年4月2日21:00起，图书、音像商品评价送积分规则调整  
请您提高评价质量，以下评价一律不再赠送积分：1)  
拷贝自己或者他人评价内容超过80%以上，以字数为准。2)  
优点、缺点内容重复超过60%以上的。3) 使用标点符号过多的。4)  
评价内容没有任何参考价值、被5名以上网友举报或者违反法律、法规的。5)  
无效评价数量超过5条，则一年内该id号参与的产品评价均不赠送积分，过往的无效评价可以不计！

4.如果您的商品评价是质量较优，经验性或者技术性较强或者是回复最多的热评，系统将推荐到首页，所有被推荐到首页的产品评价，系统会自动额外赠送至少50个积分！字数较多，质量较优，经验性或者技术性的首页热评贴将会获得高达200个积分（额外赠送）！

5.发表评价即可获得积分，每个商品的前5位评价用户可获得2倍积分！

C.晒单：通过晒单贴向其他网友分享所购商品的购物经历、使用心得、真实照片等，通过审核后可获得10个积分奖励：晒单贴须包含一定的介绍文字及3张以上真实拍摄的原创商品照片；一件商品购买多个只能发表一个晒单贴；图书音像商品、赠品晒单贴暂时不奖励积分。

为奖励优先进行晒单的会员，同一个商品的前五个晒单贴可以获得积分奖励，其余晒单贴不再奖励积分。

D.推荐好友：铁牌（含）以上用户，通过京东提供的推荐方式推荐好友成功注册后，如果好友完成了第一个订单且订单金额超过100元（含），七天后推荐者将获得10个积分作为奖励。查看详细>>

E.满意度评价奖励积分：满意度评价是用户对购物过程中京东所提供的服务进行的评价，如：出库速度，配送速度，服务态度等。评价大于100元的订单可以获得2个积分(订单完成3个月内有效)。

注：夺宝岛订单（拍卖和一口价）不能参与商品评价、晒单及满意度评价，不获得评价积分。

-----  
nhj6555655565585655558582558588888



对初学者而言，静坐修禅之最佳指引，莫过于蒋维乔先生的著作。其中不但有详细的修

性修心之术，更有详尽的入禅方法及亲身体会。熟读因是子著作，即可入于养生长寿之门。出版时间2010-03-01共224出版社是中国长安出版社作者蒋维乔读书的好处很多。

\\N读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧\\N\\N读书的好处有很多.我给你介绍以下几点:

1.可以使我们增长见识,不出门,便可知天下事.\\N2.可提高我们的阅读能力和写作水平.

\\N3.可以使我们变的有修养.\\N4.可以使我们找到好工作.

\\N5.可以使我们在竞争激烈的社会立于不败之地.高尔基先生说过：“书籍是人类进步的阶梯。”书还能带给你许多重要的好处。

\\N\\N多读书，可以让你觉得有许多的写作灵感。可以让你在写作文的方法上用的更好。在写作的时候，我们往往可以运用一些书中的好词好句和生活哲理。让别人觉得你更富有文采，美感。

\\N\\N多读书，可以让你全身都有礼节。俗话说：“第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。

\\N\\N多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

\\N\\N多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

\\N\\N多读书，也能使你的心情变得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

\\N\\N读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！1、高尔基曾说：“书是人类进步的阶梯。”的确，看一本好书就像在和一位高尚的人谈话，书在每个地方，每个时代都有着重要的地位，包含着无穷无尽的知识。

\\N\\N“一个家庭没有书，就等于一间房子没有窗子。”可想而知书在日常生活中的重要性。它像一束阳光，一扇风景。不仅可以提高我们的生活情趣，而且，使生活变的更加丰富多彩，有声有色。我们通过读书丰富知识，增长见识，让生活过得更充实，更有意义。在书中我们可以学习许多小窍门，解决生活中遇到的小难点。

\\N\\N几百上千年前的古人已经知道了读书的好处，有许多热爱读书的故事都流传至今，其中王羲之的故事非常值得我们深思相传。一天中午，王羲之正在读书，书童送来馍馍和蒜泥，他因为看书入了迷，竟拿着一块馍沾了墨汁就往嘴里送，错把墨汁当蒜

-----  
[ZZ]写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，[NRJJ]非常好的一本书，京东配送也不错!读书是一种提升自我的艺术。“玉不琢不成器，人不学不知道。”读书是一种学习的过程。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。“读万卷书，行万里路”说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。“悬梁刺股”、“凿窗映雪”，自古以来，勤奋读书，提升自我是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质，能塑造人的精神，升华人的思想。

读书是一种充实人生的艺术。没有书的人生就像空心的竹子一样，空洞无物。书本是人生最大的财富。犹太人让孩子们亲吻涂有蜂蜜的书本，是为了让他们记住：书本是甜的，要让甜蜜充满人生就要读书。读书是一本人生最难得的存折，一点一滴地积累，你会发现自己是世界上最富有的人。

读书是一种感悟人生的艺术。读杜甫的诗使人感悟人生的辛酸，读李白的诗使人领悟官场的腐败，读鲁迅的文章使人认清社会的黑暗，读巴金的文章使人感到未来的希望。每一本书都是一个朋友，教会我们如何去看待人生。读书是人生的一门最不缺少的功课，阅读书籍，感悟人生，助我们走好人生的每一步。

书是灯，读书照亮了前面的路；书是桥，读书接通了彼此的岸；书是帆，读书推动了人生的船。读书是一门人生的艺术，因为读书，人生才更精彩！

读书，是好事；读大量的书，更值得称赞。

读书是一种享受生活的艺术。五柳先生“好读书，不求甚解，每有会意，便欣然忘食”。当你枯燥烦闷，读书能使你心情愉悦；当你迷茫惆怅时，读书能平静你的心，让你看清前路；当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

一位叫亚克敦的英国人，他的书斋里杂乱的堆满了各科各类的图书，而且每本书上都有着手迹。读到这里是不是有一种敬佩之意油然而升。因为“有了书，就象鸟儿有了翅膀”吗！

然而，我们很容易忽略的是：有好书并不一定能读好书。正如这位亚克敦，虽然他零零碎碎地记住了不少知识，可当人家问他时，他总是七拉八扯说不清楚。这里的原因只有一个，那就是他不善长于读书，而只会“依葫芦画瓢”。

朱熹说过：“读书之法，在循序渐进，熟读而精思。”

所谓“循序渐进”，就是学习、工作等按照一定的步骤逐渐深入或提高。也就是说我们并不要求书有几千甚至几万，根本的目的在于对自己的书要层层深入，点点掌握，关键还在于把握自己的读书速度。至于“熟读”，顾名思义，就是要把自己看过的书在看，在看，看的滚瓜烂熟，能活学活用。而“精思”则是“循序渐进”，“熟读”的必然结果，也必然是读书的要诀。有了细致、精练的思索才能更高一层的理解书所要讲的道理

书到用时方恨少，事非经过不知难。

养成自己随时随地都能学习的习惯，你的一生就会受用无穷。事业的发展，生活的丰富多彩，爱情的幸福美满，身心的健康快乐等等，总之，生活工作中我们时时处处都在学习当中。也许你仅仅把在学校，从书本上的学习当成学习了，但实际上那只是人生学习旅程的一部分。处处留心，培养对许多事物的兴趣爱好，你就会不断丰富自己的心灵，增长见识，对生命和生活的意义也就会更为理解。

其实，书对人的影响是逐步逐步积累的，就我的读书经验来说，一本书或是几本书对你影响深远那说明你读的书还不够多，古人云，开卷有益，就是说每本书里都有你值得吸收的东西，慢慢的，书读得多了，就会产生一种量变到质变的情况，书读得多了，才能有比较，才能升华。所谓：腹有诗书气自华呀！

高尔基说过：书籍是人类进步的阶梯。在我看来，读书很重要。读书可以让我们学到丰富的知识，可以让我们开阔眼界，还可以使人进步。

当我看到[SM]的标题时，我就决定买下来，[ZZ]的书每一本我都很喜欢，大家可以先看下这本书的简介！[BJTJ][NRJJ][QY]从这里就能看出这是一本多么优秀的书！所以我立马就下单购买了，前一天下午下单的，第二天上午就收到了，物流速度那是一个赞！快递员的态度也很好，到之前先短信通知的！书收到后打开包装，外面是有塑封的，看起来很赶紧全新的，赞一个！拆开塑封，纸张摸着很舒服，再赞一个，正版的就是不一样，很喜欢！在读书时，写读书笔记是训练阅读的好方法。

记忆，对于积累知识是重要的，但是不能迷信记忆。列宁具有惊人的记忆力，他却勤动笔，写下了大量的读书笔记。俗话说：“最淡的墨水，也胜过最强的记忆。”所以，俄国文学家托尔斯泰要求自己：身边永远带着铅笔和笔记本，读书和谈话的时候碰到一切美妙的地方和话语都把它记下来。读书的感觉真好：

当读书不是为了功名利禄，不是为了自我标榜增加谈资时，书便会给心态平和的读书人带来无法比拟的快乐。

若作者怀着一片真情在倾诉，那读者就是有幸的听众。读者与作者是最平等的关系，不会有下对上的卑躬屈膝，也不会有宗教式的疯狂热烈。作者以真诚谱写文字，读

者若真正读懂了作者，他们就成为了知己——读书更像是一种交谈，被吸引只因为心灵的魅力。正因为这种单纯与真诚，只要一个小小的空间，捧起一本好书就拥有了一分绝美的心境。

不论是读历史的厚重还是生活的轻松，生命的苦难还是自然的感悟，一首诗还是一个故事，当你的视线与文字相遇时，就是一种缘分。因为真心，没有所谓的深刻浅薄、智慧愚钝。正像黛玉所说的：“我是为了我的心。”读书也是为了自己的心。抛却了世俗的虚伪，生命充实，快乐。

闲坐无事时，总爱幻想坐拥书城的感觉。索性用我的画笔描绘幸福的未来：一个绝美的室外桃园，梧桐飘飞，满地金黄。一切爱书的人，可以在此读书品茗，谈书及书里书外的世界。于是，书使人心中有梦；于是，人间有爱。

自己要多读书,特别是要培养孩子多读书,做对社会有用之人,让儿童喜悦读书对于家长们来说，现在的孩子不愿意读书是一件非常头痛的事情。孩子们更喜欢看电视、电影，既有对话又有画面。一些家人认为，孩子们通过这种方式就能获取全部知识，不读书也行。这是非常非常错误的一种认识。读书和电影、电视绝不可互相替代！孩子们的特长是什么？精力饱满，想象力丰富，思维跳跃性强无拘无束。电影、电视的确能够帮助孩子们认识外部世界，但它的局限性也非常明显——它在一定程度上容易扼杀或者限制孩子们最需要激活和成长的想象力，因为，画面中已经给了孩子们一切，不需要去想象了。而想象是孩子培养思考能力的关键前提！电影、电视应该作为孩子汲取知识、开阔视野的一种途径，而非全部。记得小时候，去外地做工的父亲带回了一个收音机。那台收音机为我打开了一个丰富的世界。收音机中播出的故事、评书等，没有电视中的画面，但在听的时候，脑海里会自然浮现出相对应的画面和场景。比如，收听《岳飞传》的时候，甚至连那些激烈地战争场面都能浮现出来。听到的信息，对孩子们的想象、思维等能力是非常有益的。我小学的时候作文就比较好，跟我听书、读书的习惯不无关系。（左岸：我们最丰富的阅读感官除了显性的眼、耳、手……还有隐性的想像，神奇的思维，电视跳跃太快，常常没来得及思考，画面就过去了。）孩子在画画，或者玩的时候，或者睡前，打开音响，播放故事等，让孩子在潜移默化中吸取营养。孩子的想象力会弥补文字和声音的缺陷。等听几次，孩子甚至能够完整地把听到的故事讲下来，连语气都很惟妙惟肖。这种听书的方式，对于孩子语言和逻辑能力的培养和记忆力的培养都是极其有益的。当然，当孩子完美复述听来的故事的时候，一定要给予足够的赞美。赞美不能太虚伪，一定要真诚。读书也一样。书

不一定非常华丽才好，只要有注音，孩子能够慢慢读下来就行了。对于孩子而言，再美的画面也没有他自己想象出来的完美啊！对于孩子们读的书，家长绝不可以抱着无所谓的态度。应该非常重视，至少在孩子觉得你非常重要。你应该在孩子读书以前提前通读一遍，以便与孩子交流心得。这种对话不仅可以开阔孩子的视野，提升孩子的认知能力和心理素质，也可以提高孩子的兴趣，同时，对家长而言也是一种快乐啊。孩子们的一些观点由于不受任何限而常常语出惊人，令人感叹！现在想想，我多么感恩我的父母亲和爷爷奶奶，他们无论多忙，都不会忽略我的问题，尽管他们的知识有限，但他们朴实的思想和平和、善良的为人之道，让我受益终生。（左岸：再次证明言传不如身教。）千万不要买几本书丢给孩子，给孩子布置任务，要求他在多少天内读完。这种对待成人的方式，除了导致孩子的强烈反感外，没有任何益处。孩子的学习效率完全源于兴趣。家长如果希望孩子读什么书，应该在买书以前，就多次在孩子面前“意外”谈到那本书，当孩子的好奇心被吊起来，剩下的事情你就不用管了。现在的儿童非常可怜，分数老早就扼杀了他们的天性，同时也扼杀了他们的童年、快乐和前途。在孩子面前谈论分数是毁灭孩子的最快方式！永远不要在孩子面谈谈分数。这会严重扭曲孩子的内心，使其承受能力变得越来越脆弱。孩子们都很好强，不谈论分数他们一般也会很努力，他们厌学往往是不堪压力的结果。家长们更应该与孩子一起分享快乐，让孩子在快乐中学习知识。我翻阅了20多本外国专家写的儿童教育方面的著作，无不强调快乐学习的重要性。甚至，他们认为孩子的专职就是快乐，如何玩得开心、快乐，才是教育的根本。这一点国人很难理解。国外初中的教材（比如

数学）还没有我们小学五年级的难，但这并不影响他们培养出大量的世界顶级人才

\\N孩子们会慢慢对读书产生兴趣的。另外，行万里路破万卷书，暑假带孩子出去走走，开阔眼界，也是非常有益的。旅游的时候也不要仅仅是照相而已，要注意感受美景，开阔眼界，多与孩子交流心得。美国人JOSHUA曾写过一篇文章让我非

[illegible]

节食健康不老、弘一法师、沈昌文推荐◆有问必答绝无虚言详实披露修习细节◆生命在于静止健康在于少食建议因是子健康养生经与作者畅销代表作因是子静坐养生法共读研

习、勤修精进。蒋维乔著因是子健康养生经是静坐与节食养生法的入门读物，健康不老养生宝典。弘一法师、央视国际、沈昌文等权威大力推荐。全国各大高校风行一时，高僧大德力荐，受益者不可计数。诚为现代人激发潜能、健康不老的养生宝典。，这两个人物，给鲁迅先生留下了深刻的回忆。两个由当时社会造就的人物。一个下层的劳动者，善良、真诚、热爱和关心孩子的阿长，她思想、性格上有很多消极、落后的东西，是封建社会思想毒害的结果，表现了当时社会的浑浊、昏暗。正直倔强的爱国者范爱农，对革命前的黑暗社会强烈的不满，追求革命，当时辛亥革命后又备受打击迫害的遭遇。体现了旧社会人民对束缚的反抗，向往自由、安乐的心。人民从囚禁中走向了反抗。因是子健康养生经是因是子静坐养生法的姐妹篇。静坐、禅修与节食养生的实践指南，引领全球养生热潮的健康不老养生宝典。弘一法师、央视国际推荐，沈昌文代跋。因是子健康养生经主要收入蒋维乔先生的著作谈谈气功疗法、因是子答读者问、健康不老废止朝食论等，并特别收录另一位养生大家丁福保先生的重要作品静坐法精义，以利读者参照研习。◎难得一见的静修养生实践宝典——健康不老养生宝典◎有问必答绝无虚言详实披露修习细节◎席卷全球静坐热，风行全国知识界◎弘一法师、央视国际大力推荐，沈昌文专文致敬因是子健康养生经中讲到静坐是我国传统养生学中的宝贵遗产。自古以来，儒释道三教修行者都把静坐作为参悟生命本质、激发生命能量的秘宝。历朝历代无数社会精英亲身力行、从中得益。随着国际交流的日益密切，源自古老东方的静坐热潮正在席卷全球。无数人奉行此法，以提升自己的灵性与健康。对初学者而言，静坐修禅之最佳指引，莫过于蒋维乔先生的著作。其中不但有详细的修性修心之术，更有详尽的入禅方法及亲身体验。熟读因是子著作，即可入于养生长寿之门

看看养生的知识,很受启发

因是子健康养生经在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味无论男女老少，第一印象最重要。从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过知识就是力量。不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.最大的好处是可

以让你有属于自己的本领靠自己生存。最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快，包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好  
因是子静坐养生法，常州蒋维乔著。前年著正篇，多依道教。今著续篇，纯依佛教。若有愿习静坐者，可阅此书。又，若有被人诱惑误入歧路者，宜速劝其阅此书以纠正之。  
——弘

在书店看上了这本因是子健康养生经一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，◆静坐  
节食健康不老、弘一法师、沈昌文推荐◆有问必答绝无虚言详实披露修习细节◆生命在于静止健康在于少食建议因是子健康养生经与作者畅销代表作因是子静坐养生法共读研习、勤修精进。蒋维乔著因是子健康养生经是静坐与节食养生法的入门读物，健康不老养生宝典。弘一法师、央视国际、沈昌文等权威大力推荐。全国各大高校风行一时，高僧大德力荐，受益者不可计数。诚为现代人激发潜能、健康不老的养生宝典。可以说无论自己阅读家人阅读，因是子健康养生经是因是子静坐养生法的姐妹篇。静坐、禅修与节食养生的实践指南，引领全球养生热潮的健康不老养生宝典。弘一法师、央视国际推荐，沈昌文代跋。因是子健康养生经主要收入蒋维乔先生的著作谈谈气功疗法、因是子答读者问、健康不老废止朝食论等，并特别收录另一位养生大家丁福保先生的重要作品静坐法精义，以利读者参照研习。◎难得一见的静修养生实践宝典——健康不老养生宝典◎有问必答绝无虚言详实披露修习细节◎席卷全球静坐热，风行全国知识界◎弘一法师、央视国际大力推荐，沈昌文专文致敬因是子健康养生经中讲到静坐是我国传统养生学中的宝贵遗产。自古以来，儒释道三教修行者都把静坐作为参悟生命本质、激发生命能量的秘宝。历朝历代无数社会精英亲身力行、从中得益。随着国际交流的日益密切，源自古老东方的静坐热潮正在席卷全球。无数人奉行此法，以提升自己的灵性与健康。对初学者而言，静坐修禅之最佳指引，莫过于蒋维乔先生的著作。其中不但有详细的修性修心之术，更有详尽的入禅方法及亲身体会。熟读因是子著作，即可入于养生长寿之门。收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。因是子静坐养生法，常州蒋维乔著。前年著正篇，多依道教。今著续篇，纯依佛教。若有愿习静坐者，可阅此书。又，若有被人诱惑误入歧路者，宜速劝其阅此书以纠正之。——弘一法师李叔同（现代著名高僧）蒋维乔运用通俗的语言和科学方法，对静坐养生法进行了较系统的阐释，对养生文化的普及起了很大的推动作用。此书刊行后，传习静坐法的人与日俱增，遍及全国及南洋各地。——中央电视台国际频道中华养生史纲节目因是子的静坐法轰动全国，包括北京大学在内的不少学校都将该静坐法列入课程，并设有静坐会等组织，可谓极一时之盛。练习者以知识分子者居多，教育家

书到用时方恨少，事非经过不知难。养成自己随时随地都能学习的习惯，你的一生就会受用无穷。事业的发展，生活的丰富多彩，爱情的幸福美满，身心的健康快乐等等，总之，生活工作中我们时时处处都在学习当中。也许你仅仅把在学校，从书本上的学习当成学习了，但实际上那只是人生学习旅程的一部分。处处留心，培养对许多事物的兴趣爱好，你就会不断丰富自己的心灵，增长见识，对生命和生活的意义也就会更为理解。其实，书对人的影响是逐步逐步积累的，就我的读书经验来说，一本书或是几本书对你影响深远那说明你读的书还不够多，古人云，开卷有益，就是说每本书里都有你值得吸收的东西，慢慢的，书读得多了，就会产生一种量变到质变的情况，书读得多了，才能有比较，才能升华。所谓腹有诗书气自华呀！高尔基说过书籍是人类进步的阶梯。在我看来，读书很重要。读书可以让我们学到丰富的知识，可以让我们开阔眼界，还可以使人进步。当我看到因是子健康养生经的标题时，我就决定买下来，蒋维乔的书每一本我



都很喜欢，大家可以先看下这本书的简介！◆静坐  
节食健康不老、弘一法师、沈昌文推荐◆有问必答绝无虚言详实披露修习细节◆生命在于静止健康在于少食建议因是子健康养生经与作者畅销代表作因是子静坐养生法共读研习、勤修精进。蒋维乔著因是子健康养生经是静坐与节食养生法的入门读物，健康不老养生宝典。弘一法师、央视国际、沈昌文等权威大力推荐。全国各大高校风行一时，高僧大德力荐，受益者不可计数。诚为现代人激发潜能、健康不老的养生宝典。因是子健康养生经是因是子静坐养生法的姐妹篇。静坐、禅修与节食养生的实践指南，引领全球养生热潮的健康不老养生宝典。弘一法师、央视国际推荐，沈昌文代跋。因是子健康养生经主要收入蒋维乔先生的著作谈谈气功疗法、因是子答读者问、健康不老废止朝食论等，并特别收录另一位养生大家丁福保先生的重要作品静坐法精义，以利读者参照研习。◎难得一见的静修养生实践宝典——健康不老养生宝典◎有问必答绝无虚言详实披露修习细节◎席卷全球静坐热，风行全国知识界◎弘一法师、央视国际大力推荐，沈昌文专文致敬因是子健康养生经中讲到静坐是我国传统养生学中的宝贵遗产。自古以来，儒释道三教修行者都把静坐作为参悟生命本质、激发生命能量的秘宝。历朝历代无数社会精英亲身力行、从中得益。随着国际交流的日益密切，源自古老东方的静坐热潮正在席卷全球。无数人奉行此法，以提升自己的灵性与健康。对初学者而言，静坐修禅之最佳指引，莫过于蒋维乔先生的著作。其中不但有详细的修性修心之术，更有详尽的入禅方法及亲身体会。熟读因是子著作，即可入于养生长寿之门。因是子静坐养生法，常州蒋维乔著。前年著正篇，多依道

-----  
养生是要学习的，慢慢读懂，就能找到健康。

-----  
因是子健康养生经常好的一本书，京东配送也不错!读书是一种提升自我的艺术。玉不琢不成器，人不学不知道。读书是一种学习的过程。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。读万卷书，行万里路说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。悬梁刺股、凿窗映雪，自古以来，勤奋读书，提升自我是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质，能塑造人的精神，升华人的思想。读书是一种充实人生的艺术。没有书的人生就像空心的竹子一样，空洞无物。书本是人生最大的财富。犹太人让孩子们亲吻涂有蜂蜜的书本，是为了让他们记住书本是甜的，要让甜蜜充满人生就要读书。读书是一本人生最难得的存折，一点一滴地积累，你会发现自己是世界上最富有的人。读书是一种感悟人生的艺术。读杜甫的诗使人感悟人生的辛酸，读李白的诗使人领悟官场的腐败，读鲁迅的文章使人认清社会的黑暗，读巴金的文章使人感到未来的希望。每一本书都是一个朋友，教会我们如何去看待人生。读书是人生的一门最不缺少的功课，阅读书籍，感悟人生，助我们走好人生的每一步。书是灯，读书照亮了前面的路书是桥，读书接通了彼此的岸书是帆，读书推动了人生的船。读书是一门人生的艺术，因为读书，人生才更精彩!读书，是好事读大量的书，更值得称赞。读书是一种享受生活的艺术。五柳先生好读书，不求甚解，每有会意，便欣然忘食。当你枯燥烦闷，读书能使你心情愉悦当你迷茫惆怅时，读书能平静你的心，让你看清前路当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。一位叫亚克敦的英国人，他的书斋里杂乱的堆满了各科各类的图书，而且每本书上都有着手迹。读到这里是不是有一种敬佩之意油然而升。因为有了书，就象鸟儿有了翅膀吗!然而，我们很容易忽略的是有好书并不一定能读好书。正如这位亚克敦，虽然他零零碎碎地记住了不少知识，可当人家问他时，他总是七拉八扯说不清楚。这里的原因只有一个，那就是他不善长于读书，而只会依葫芦画瓢。朱熹说过读书之法，在循序渐进，熟读而精思。所谓循序渐进，就是学习、工作等按照一定的步骤逐渐深入或提高。也就是说我们并不要求书有几千甚至几万，根本的目的在于对自己的书要层层深入，点点掌握，关键还在于把握自己的读书速度。至于熟读，顾名思义，就是要把自己看过的书在看，



在看，看的滚瓜烂熟，，能活学活用。而精思则是循序渐进，熟读的必然结果，也必然是读书的要诀。因是子健康养生经是因是子静坐养生法的姐妹篇。静坐、禅修与节食养生的实践指南，引领全球养生热潮的健康不老养生宝典。弘一法师、央视国际推荐

蒋维乔先生是中国近现代历史上最有影响力的养生家之一，他幼年体弱且患有痼病，但通过不懈的养生实践最终战胜病魔并享年八十六岁。因此他的养生实践至少给世人带来了这样一个希望：有病也可以通过养生来实现健康长寿。青年毛泽东的健身方法就受到了蒋先生养生学说的巨大影响，比如在《毛泽东同志的青少年时代》一书中就有记载他“每天不吃早餐，而去静坐”，这两种养生方式鲜明地反映了蒋维乔先生养生学说的两大核心内容：饮食调节（废止朝食）与精神调节（静坐）。中国长安出版社最近整理出版了蒋先生《因是子健康养生经》一书，该书的核心内容就是蒋先生养生学说中的饮食调节方法，这种饮食调节的养生方法对于我们今天科学养生依然有极富意义的启示。蒋先生的饮食调节养生法的核心内容是废止朝食，也就是不吃早餐。这在今天听起来似乎有些不可思议，因为当今的医学科技已经证明了不吃早餐会对人体造成诸多危害。比如不吃早餐易患胆结石，因为不吃早餐会导致空腹时间过长，胆汁分泌减少，但胆固醇含量却没有改变，久之，胆囊内多量胆固醇胆汁就会引起胆结石的发生。而当今白领群体的亚健康危机，诱因之一即是不吃早餐的生活习惯。如此看来，是否可以说蒋先生的饮食调节养生法不科学抑或已经过时？通读《因是子健康养生经》我们可以发现蒋先生的“废止朝食”养生观是一套独立的逻辑系统，“废止朝食”不是简单化地禁止早餐，而是有选择地并且需要做诸多配套措施的养生方式，由于切入角度不同，这种看似与现代医学相矛盾的养生方式其实对于我们今天科学早餐而不是简单地“提倡早餐”有重要的参考价值。

“朝食”的主要害处有二：一是晨起之后，人体的各个器官尚处于半休眠状态，若骤然用餐，会增大各器官（尤其是肠胃）的负荷而最终损害人体；二是朝食会导致食物摄入过多影响消化，致使肠内腐败物过多而产生毒素，这些毒素会通过血液损害肾脏，最终影响人体健康。而通过废止朝食，可以有效地避开食物对于身体的损害，并且可以治愈胃病、肠病以及肥胖等病症，达到身心愉悦的理想状态。当然，“废止朝食”不是一刀切地适用于每个人，蒋先生认为处于发育期的儿童由于身体需要大量营养，因此不需要废止朝食，体力劳动者由于工作需要耗费大量能量，因此也不适宜。废止朝食的适宜人群是精神劳动者，比如哲学家、教师、文职人员等，蒋先生认为这些精神劳动群体如果配合适当的方法（比如静坐等）来废止朝食，一定会取得很好的养生效果，而且他本人通过实行也确实取得了很好的养生效果。

显然，对于大部分上班族而言，是没有足够时间来实践“废止朝食”的养生理论的。但“废止朝食”的养生观却为我们科学食用早餐带来了参考：我们晨起后应当先补充水分，通过水分的代谢来实现器官的舒缓启动，然后至少间隔45分钟才用膳，以避免给肠胃带来压力以及排除毒素。而对于想要实践“废止朝食”理论的朋友而言，笔者建议去仔细参详蒋先生的两本经典养生著作《因是子静坐养生法》与《因是子健康养生谈》，对于形成健康的养生习惯必大有帮助。

帮人家买的 我不知道怎么样 应该还好吧

《因是子健康养生经》是《因是子静坐养生法》的姐妹篇。从静坐法到养生经，是对压力日益增大，饮食又不知节制的现代人的一剂良方。虽说明心见性、解脱涅槃、证悟菩提才是佛教静坐禅修的目标，现代人通过静坐，也同样可以强健身体，身心安详，发掘潜能，甚至于增进脑力，不老长寿。这本养生经，主要是通过解答修行者在静坐方面的

疑惑，深入阐释静坐法的精义所在，介绍少食、节食的裨益来达到使修行者养神、养德、养生的目的。

所谓养神，当然包括了心理和精神的调养，情趣爱好和道德层面的调养。佛教强调：“养生莫善寡欲，至乐无如读书”，正是介绍了养神的关键所在。静坐既是以坐的方式让自己的身心灵安静，进而修习禅观来了解自己的思想，渐次开发自己的心智。如果说浅层的静坐可以涤荡净化心灵，那么深层的静坐更可以导向深邃的禅定，乃至天人合一，三神六通。禅定之最高效果，书中的《静坐法精义》有明确的回答，在此就不一一摘录了。

佛家讲究行善为本。修行静坐者也大都性格温和，心情平静，此乃高僧大德长寿的不二法门。修行者淡薄名利，心境平和，心胸豁达，处事宽容，总能以乐观和理智的态度去面对一切问题，有这样的品德需要经过长时间静坐的磨练。正如我们无法看清一杯晃动的污水里面的杂质，所能了解的只有它的污秽。这些污秽就是沉积在我们脑海已久的坏习惯、坏念头。现在，我们将这杯污水放在静止的桌子上，让水停止晃动，掺杂其中的污垢也会慢慢沉淀。此刻，我们自身的劣根性开始显露，静坐的功效也开始产生。以静观其变，不逃避的方式来面对不完美的自我，使自己本源的心智浮现，这就是通过静坐来养德之法。而蒋先生在书中更详尽的打消了很多修习者的疑虑，静坐不必拘泥于时限、地点乃至身体条件的限制。只要你有心修习，就一定能从中得到裨益。

说到养生，这个词最早见于《庄子·内篇》。而古人也早就总结出来，“长寿之道，在于养生；养生之本，在于饮食；饮食之要，在于节食。”节食，如何节食？在本书的《废止朝食论》里有完备且清晰的讲述。节食的主要利益在于能够维持心身的健康达到不老长寿。副次的利益依然很多。例如每每进食都感觉食物甘美有味，忍受饥饿更能加强对劳苦的忍耐，头脑明晰、精神愉悦，更能有节省时间的利处。当然在具体实行的过程中我们会碰到种种的难题，心中也会有对健康方面、营养摄取方面的疑虑。书中都有完备的解答跟具体的实施办法，更有专门的一章实验谈，对实行节食的动机、面临到的困难、需要注意的方方面面都有详尽的记述。完全去除你少食、节食的后顾之忧。

书中也特别收录了对因是子静坐养生法深有体会的修习者好评，从普通网友的评论，到高僧大德、权威媒体的鼎力推荐，更有三联书店前总经理、《读书》杂志前主编沈昌文先生的代跋，历数了自己修炼因是子养生经的所得，以及和因是子老前辈的因缘。

养神，养德，养生。《因是子健康养生经》作为静坐与节食养生法的入门读物，已经影响了很多普通的读者，可谓是大健康不老的养生宝典。据本书及《因是子静坐养生法》自习而受益者，不计其数，其中更有无数的知识分子与上流社会。据说毛主席、郭沫若，尤其是蒋介石，无数的政界要人，年轻时都曾坚持练习静坐，为后来的革命工作打下坚实身体基础。

对于关注自己身心健康的朋友，这两本书值得细细品读。相信在这好书的加持下，人们定会一天比一天健康和乐。

-----  
这个很难学，但是绝对很有用

-----  
书籍的排版印刷和保存都很好，物流很快。满意

好大一本书，是正版!各种不错!只是插图太多，有占篇幅之嫌。故事很精彩，女儿很喜欢。书写的不错，能消除人的心瘾。目前已经戒烟第三天了，书拿到手挺有分量的，包装完好。还会继续来，一直就想买这本书，太谢谢京东了，发货神速，两天就到了，超给力的！5分！我在网上买的几本书送到了。取书的时候，忽然想起一家小书店，就在我们大院对面的街上，以前我常去，书店的名字毫无记忆，但店里的女老板我很熟，每次需要什么书都先给她打电话说好，晚上散步再去取。我们像朋友一样聊天，她还时常替读者找我签名。可是，自从学会从网上购书后，我再也没去过她那里了，今天忽然想起她，晚上散步到她那里，她要我教她在网上买书，这就是帮她在京东上买了这本书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，

在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？

-----  
东西不错，正规包装，实惠。

-----  
发货速度很快，蛮好  
书很好是正版的，包装一般，书角有点压坏，还好不影响什么，质量很好，发货速度很快，两天就收到了，书的内容确实很实用，这些天忘记回老家拿书了，家里人帮忙收到这本书，很早就收到了。对于有钱人来说，他们不在乎东西值多少钱，和女朋友在一起他们注重的是心上人的开心，和领在一起，他们在乎的是给领买些高贵的东西，指望着自己有机会高升，和小三在一起，我就不多说了，对于我们农村的孩子来说，我们希望物美价廉，不是我们想买盗版货，不是我们爱到批发部去买，也不是我们爱和小贩斤斤计较，是我们微薄的收入难以支付。总的来说购物本身是一个开心的过程，从中我们利用自己的劳动购买自己需要的东西。京东商城的东西太便宜了，所以我来买了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。据说，2011年8月24日，京东与支付宝合作到期

。官方公告显示，京东商城已经全面停用支付宝，除了无法使用支付服务外，使用支付宝账号登录的功能也一并被停用。京东商城创始人刘先生5月份曾表示京东弃用支付宝原因是支付宝的费率太贵，为快钱等公司的4倍。在弃支付宝而去之后，京东商城转投银联怀抱。这点我很喜欢，因为支付宝我从来就不用，用起来也很麻烦的。好了，现在给大家介绍三本好书：《古拉格：一部历史》在这部受到普遍称赞的权威性著作中，安妮·阿普尔鲍姆第一次对古拉格——一个大批关押了成百上千万政治犯和刑事犯的集中营——进行了完全纪实性的描述，从它在俄国革命中的起源，到斯大林治下的扩张，再到公开性时代的瓦解。阿普尔鲍姆深刻地再现了劳改营生活的本质并且将其与苏联的宏观历史联系起来。《古拉格：一部历史》出版之后立即被认为是一部人们期待已久的里程碑式的学术著作，对于任何一个希望了解二十世纪历史的人来说，它都是一本必读书。厌倦了工作中的枯燥忙碌？吃腻了生活中的寻常美味？那就亲手来做一款面包尝尝吧！面包不仅是物质生活的代名词，还是温暖和力量的化身。作者和你一样，是一个忙碌的上班族，但她却用六年的烘焙经验告诉你：只要有一颗热爱生活的心，一双勤快灵活的手，美味的面包和美好的生活，统统都属于你！&lt;停在新西兰刚刚好&gt;100%新西兰=1%旅行 1%打工

98%成长全世界年轻人都在打工度假！错过30岁就等下辈子！她叫巴道。26岁那年，她发现一个书本上从来没有提过的秘密：全世界年轻人都在打工度假。拿到打工度假签证，你不必承担巨额旅费，也不必羞于张口找父母要钱，因为你可以像当地人一样打工赚钱。你不会成为一个无趣又匆忙的观光客，因为你可以花一年的时间，看细水长流。目前向中国大陆开放这种签证的国家，只有新西兰——《霍比特人》和《魔戒》的故乡，百分百纯净的蓝天白云，山川牧场。世界向年轻人敞开了一道门。门外光芒万丈，门里波谲云诡。巴道发现，自己心动了。|

喜欢,会一直在京东购书

对于有钱人来说，他们不在乎东西值多少钱，和女朋友在一起他们注重的是心上人的开心，和领在一起，他们在乎的是给领买些高贵的东西，指望着自己有机会高升，和小三在一起，我就不多说了，对于我们农村的孩子来说，我们希望物美价廉，不是我们想买盗版货，不是我们爱到批发部去买，也不是我们爱和小贩斤斤计较，是我们微薄的收入难以支付。总的来说购物本身是一个开心的过程，从中我们利用自己的劳动购买自己需要的东西。京东商城的东西太便宜了，所以我来买了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。废话不多说

同时买了三本推拿的书和这本，比认为这本是最好的！而且是最先收到的！好评必须的，书是替别人买的，货刚收到，和网上描述的一样，适合众多人群，快递也较满意。书的质量很好，内容更好！收到后看了约十几页没发现错别字，纸质也不错。应该是正版书籍，谢谢京东商城图书频道提供丰富的图书产品,种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售,为您提供最佳的购书体验。网购上京东，省钱又放心!在网上购物，动辄就要十多元的运费，往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时，京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别，不分品类实行全场免运费。这是一个太摔的举动了，支持京东。给大家介绍本好书《小时代3.0：刺金时代》内容简介《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说，于2007年11月开始在《最小说》上独家连载，获得读者们空前热烈的追捧，各大媒体的相关讨论和争议也层出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现

了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作五年，而在五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过青春时期的伙伴，他们仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久地鲜活下去，从这个意义上讲，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完结。

静坐或禅定，是我国传统养生学中的宝贵遗产。通过静坐，可使人体阴阳平衡，经络疏通，气血顺畅，从而达到益寿延年之目的。对人体健康的价值在于它无论对健康人或病人都具有预防作用。蒋维乔先生根据自身静坐的经验体会结集成书，给有志养生祛病者以方便法门，对养生文化的推广到很大的推动作用。

近代学者钱穆先生从二十多岁就一直练习静坐，对静坐之法也是深有心得。钱穆在《师友杂忆》中曾记载了他自己的多次静坐经历：余时正习静坐，已两三年矣。忆某一年之冬，七房桥二房一叔父辞世，声一先兄与余自梅村返家送殓。尸体停堂上，诸僧围坐诵经，至深夜，送殓者皆环侍，余独一人去寝室卧床上静坐。忽闻堂上一火铙声，一时受惊，乃若全身失其所在，即外界天地亦尽归消失，惟觉有一气直上直下，不待呼吸，亦不知有鼻端与下腹丹田，一时茫然爽然，不知过几何时，乃渐复知觉。又知堂外铙声即当入殓，始披衣起，出至堂上。余之知有静坐佳境，实始此夕。念此后学坐，尚时得此境，岂不大佳。……

一日，余站梅村桥上守候自城至荡口之航船，呼其停靠。余上船，坐一老人旁。老人顾余曰：“君必静坐有功。”余问何以知之，老人曰：“观汝在桥上呼唤时，双目炯然，故知之。”余闻言大慰。……

余时锐意学静坐，每日下午四时课后必在寝室习之。时鸿模亦有一军乐队，课后必在操场教练。余在寝室中可闻其声。其时国歌为《中华独立宇宙间》，歌中后半有一字，军乐教官教至此字，声快慢错1/4拍。余因昔在府中学堂习昆曲，知此甚稔。其时余习静坐功夫渐深，入坐即能无念。……

很不错的书，老公喜欢

若有愿习静坐者，可阅此书。又，若有被人诱惑误入歧路者，宜速劝其阅此书以纠正之。——弘一法师李叔同（现代著名高僧）

质量不错。学习一下养生之道。

东西写得比较详细

“我只要在搜索框内输入书名、作者，就会有好多书摆在我面前供我挑选，价格方面还可以打折，这样便捷与优惠的购书方式我怎么可能不选择呢！”经常在网上购物的弟弟幸福的告诉我。据调查统计，当前网上书店做得较好的的网站有京东等。现在大街小巷

很多人都会互相问候道：“今天你京东了吗？”，因为网络购书已经得到了众多书本爱好者的信任，也越来越流行。基于此，我打开网页，开始在京东狂挑书。一直想买这书，又觉得对它了解太少，买了这本书，非常好，喜欢作者的感慨，不光是看历史或者史诗书，这样的感觉是好，就是书中的字太小了点，不利于保护视力！等了我2个星期，快递送到了传达室也不来个电话，自己打京东客服查到的。书是正版。通读这本书，是需要细火慢烤地慢慢品味和幽寂沉思的。亲切、随意、简略，给人洁净而又深沉的感触，这样的书我久矣读不到了，今天读来实在是一件叫人高兴之事。作者审视历史，拷问灵魂，洋溢着哲思的火花。人生是一段段的旅程，也是需要承载物的。因为火车，发生过多少相聚和分离。当一声低鸣响起，多少记忆将载入历史的尘梦中啊。其实这本书一开始我也没看上，是朋友极力推荐加上书封那个有点像史努比的小人无辜又无奈的小眼神吸引了我，决定只是翻一下就好，不过那开篇的序言之幽默一下子便抓住了我的眼睛，一个词来形容——“太逗了”。据悉，京东已经建立华北、华东、华南、西南、华中、东北六大物流中心，同时在全国超过360座城市建立核心城市配送站。是中国最大的综合网络零售商，是中国电子商务领域最受消费者欢迎和最具有影响力的电子商务网站之一，在线销售家电、数码通讯、电脑、家居百货、服装服饰、母婴、图书、食品、在线旅游等12大类数万个品牌百万种优质商品。选择京东。好了，现在给大家介绍两本好书：

《爱情急救手册》是陆琪在研究上千个真实情感案例，分析情感问题数年后，首次集结成的最实用的爱情工具书。书中没有任何拖沓的心理和情绪教程，而是直接了当的提出问题解决问题，对爱情中不同阶段可能遇到的问题，单身的会遇到被称为剩男（剩女）的压力、会被家人安排相亲、也可能暗恋无终，恋爱的可能会遇到种种问题，而已婚的可能会遇到吵架、等问题，所有问题一一给出解决方案。陆琪以闺蜜和奶爸的语重心长告诉你各种情感秘籍，让你一看就懂，一做就成。是中国首部最接底气的爱情急救手册。《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在张小娴书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。两年的等待加最美的文字，《谢谢你离开我》，就是你面前这本最值得期待的新作。

给岳父买的，买错了，应该是绿色的那一本。

很好很不错，感觉确实不一般！

- 1、该书详细介绍了传统的静坐养生之法，理论完善，可实践性和可操作性强。是静坐养生的入门到进阶首选。
- 2、阅读后对静坐养生法有了新的认识。
- 3、适合有志于静心修行的朋友阅读。

帮同学买的，他说挺不错的~

-----  
他说很好，很快，也很喜欢

-----  
东西很好哦!

-----  
感觉很好，质量，服务都很到位，送货速度也还行。

-----  
绝对好看,值得珍藏～

-----  
生活中备用，对于养生有参考作用，比较实用，特价买的，

-----  
图书的质量和内容的很不错哦，推荐推荐~

-----  
很不错的书，值得购买。

-----  
送货快书正版满意，支持京东搞活动

-----  
不错的书，值得一看。

-----  
大致翻了一下，可以一看，有点启发。

-----  
书不错，很喜欢。发货很快。

不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错

可以可以可以可以可以可以可以

学习一下高人的养生经验。配合因是子静坐养生法买的。

里面有些我们不了解的观点,准备探究下

学习学习，学习静坐。

还不错吧~还不错啊~~~

价格低，光盘和书的质量很好

记不清买了多少书了，还是那句话：一如既往的好！

好~~非常的棒~!!~

值得收藏 价廉物美 推荐



-----  
书原装正版。质量很好，包装厚实，保护得很好。希望京东再接再厉，越办越好。

-----  
东西不错的，感觉很好的

-----  
可以让自己在静坐中提高自身的身体素质。

-----  
每人一本，要加强学习

-----  
扫盲中。。。。。。。。

-----  
给爸爸买的,修身养性的书

-----  
书如果不用承担作家应该承担的那些道义，会不会好看一些，或者更恶心一些。

-----  
今天，从报纸上了解到北京癌症图谱。  
第一位肺癌（乳腺癌）与抽烟（减肥及压力）有关；  
第二位是结直肠癌，与生活方式（久坐不动等）及饮食习惯有关（高脂等）有关。  
为了不生病，就得养生。该书有指导意义，值得买。适合大众阅读。

-----  
简单有效的健康养生方法，此书（因是子健康养生经）与《因是子静坐养生法》配合阅读，可系统了解学习因是子健康养生妙法，健康养生人人必需！

-----  
一言以蔽之：健康长寿就一定要少食。多年前这个理论很新鲜，很私家，但今时今日已是常识。

-----  
书是好书，就是文言文的不好懂

-----  
蒋先生讲了从休息到锻炼，以及饮食的内容，非常实在。在1980年以后，很多气功师推崇蒋先生的养生方法。

-----  
蒋维乔先生的健康养生经，值得收藏。

-----  
值得细细品味，好书！书的质量也很好，谢谢！

-----  
还没看，翻了翻，语言也是类古言的，需仔细研读。

-----  
此书与你的心情有许多关系，你若无法静下来很难看下去！

-----  
主要是静坐的问答解惑，以及饮食方面的建议。

-----  
给朋友买的，不知道具体怎样

-----  
静坐与节食养生法的入门读物，健康不老养生宝典，前人的经验值得学习！

-----  
活动时候购入，内容挺好的

-----  
看了后，每天只吃两顿饭，不吃零食，以前肚子老是觉得发胀，现在没有这个感觉了。

大师的著作啊 很不错的佛教养生类图书

很好，内容通俗易懂，又长见识！

质量好正版学习中。希望有效果。

活动购入，价格还算便宜

# 学习气功 入门的教材

[illegible]

因看了《因是子静坐法》才买的这本书，书的前面有对众人静坐的答疑解惑，虽内容不多，但对习练静坐的人来说，是帮助不小的，后面还有二食法，感觉可以进行参考，并不是每个人都可适用。

是《因是子静坐养生法》的姐妹篇。静坐、禅修与节食养生的实践指南，引领全球养生热潮的健康不老养生宝典。弘一法师、央视国际推荐，沈昌文代跋。

养生方法，是因是子先生的作品，因为先买了因是子静坐养生的那本书，然后又买了这本书，静静的看

健康是革命的本钱哦。

-----  
80年代气功兴起时,因是子静坐就是第一波的

-----  
挺好的~我的中医推荐我看的

-----  
人到中年，可以看一看。

-----  
刚开始看，学习中，希望身体能更好

-----  
好书啊值得推荐。。。。。。 这是第二本的。

-----  
京东东西没得说!!!!!!!

-----  
不错，是正品！值得购买！

-----  
挺好，但难的是坚持。希望有用

-----  
不愧为大师之作 对推动中国的传统文化将起积极作用

-----  
说到养生，这个词最早见于《庄子·内篇》。而古人也早就总结出来，“长寿之道，在于养生；养生之本，在于饮食；饮食之要，在于节食。”节食，如何节食？在本书的《废止朝食论》里有完备且清晰的讲述。节食的主要利益在于能够维持心身的健康达到不老长寿。副次的利益依然很多。例如每每进食都感觉食物甘美有味，忍受饥饿更能加强对劳苦的忍耐，头脑明晰、精神愉悦，更能有节省时间的利处。当然在具体实行的过程

中我们会碰到种种的难题，心中也会有对健康方面、营养摄取方面的疑虑。书中都有完备的解答跟具体的实施办法，更有专门的一章实验谈，对实行节食的动机、面临到的困难、需要注意的方方面面都有详尽的记述。完全去除你少食、节食的后顾之忧。

难得碰到便宜又是好货的东西！

中医养生的内容很好。健康问题要及早重视。

书的质量还不错，赞一个

书很好，配送也很及时！

写得好，写出修炼气功本质。想要修炼静坐气功的人必看，大家可以和《真气运行法》，《因是子静坐气功》配合看。

竹庄先生堪称近代修炼最有成就者，其与陈樱宁走了两条不太一样的路，可谓殊途同归，

很好的一本中医养生的好书，中国古代医学源远流长，值得细细揣摩。

曾买过因是子的静坐养生，现在又买了这本书，学习静坐养生的入门有很好的指导作用

帮朋友买的，比其他地方都便宜

才看了不多，感觉不错！

-----  
买来看看，包装不错，分量很轻，内容如何看了再说。

-----  
老爸去年住院，没少打针吃药。买了养生经送他！多健身、少吃药！！

-----  
爸爸喜欢.价格低,还会来

-----  
不错，喜欢，装帧印刷都不错，内容也好，很早以前看过，不过后来找不到，重新买一本

-----  
感觉没什么特别的 一般般

-----  
书是帮同事买的，书很不错，京东搞促销，价钱很优惠

-----  
据反馈，如果练得很投入，会浑身发热滴，精神倍儿棒。

-----  
不错，送什么都不如送健康，价格不贵，礼轻情义重，家人很喜欢

-----  
学校应该开养生课，至少把体育课应该分成动功和静功两部分。

-----  
物欲横流的当今社会，所有人都在追逐时尚潮流，极尽奢华。喧闹的马路上，酒楼食府鳞次栉比，灯红酒绿的夜店接踵爆满。觥筹交错间，只顾得大快朵颐，不求营养均衡，只在乎饕珍饈美。不以暴殄天物为耻，唯以龙肝凤胆不可得为憾。固饮食男女之大欲焉

，而以食为首。但脑满肠肥、大腹便便的结果真正是人们所希望得到的吗？适当的节食加上有规律的静坐，既可以舒缓工作和生活中的压力，又可以达到控制体重，从而远离心脏病、高血压、糖尿病等病症的危害。这本书正是用平实的语言，详尽的披露了静坐修习的细节，更有关于少食、节食的专门篇目。恰好是现代人最需要的精神食粮。静坐+节食=健康不老。席卷全球的静坐养生法，你也不应该错过。

《因是子静坐养生法》、《因是子健康养生经》，从静坐法到养生经，这两本书是对压力日益增大，饮食又不知节制的现代人的一剂良方。

养生首要养心，养心贵在静心。虽说明心见性、解脱涅槃、证悟菩提才是佛教静坐禅修的目标，现代人通过静坐，也同样可以强健身体，身心安详，发掘潜能，甚至于增进脑力，不老长寿。这本养生经，主要是通过解答修行者在静坐方面的疑惑，深入阐释静坐法的精义所在，介绍少食、节食的裨益来达到使修行者养神、养德、养生的目的的。

所谓养神，当然包括了心理和精神的调养，情趣爱好和道德层面的调养。佛教强调：“养生莫善寡欲，至乐无如读书”，正是介绍了养神的关键所在。静坐既是以坐的方式让自己的身心灵安静，进而修习禅观来了解自己的思想，渐次开发自己的心智。如果说浅层的静坐可以涤荡净化心灵，那么深层的静坐更可以导向深邃的禅定，乃至天人合一，三神六通。禅定之最高效果，书中的《静坐法精义》有明确的回答，在此就不一一摘录了。

佛家讲究行善为本。修行静坐者也大都性格温和，心情平静，此乃高僧大德长寿的不二法门。修行者淡薄名利，心境平和，心胸豁达，处事宽容，总能以乐观和理智的态度去面对一切问题，有这样的品德需要经过长时间静坐的磨练。正如我们无法看清一杯晃动的污水里面的杂质，所能了解的只有它的污秽。这些污秽就是沉积在我们脑海已久的坏习惯、坏念头。现在，我们将这杯污水放在静止的桌子上，让水停止晃动，掺杂其中的污垢也会慢慢沉淀。此刻，我们自身的劣根性开始显露，静坐的功效也开始产生。以静观其变，不逃避的方式来面对不完美的自我，使自己本源的心智浮现，这就是通过静坐来养德之法。而蒋先生在书中更详尽的打消了很多修习者的疑虑，静坐不必拘泥于时限、地点乃至身体条件的限制。只要你有心修习，就一定能从中得到裨益。

-----  
这本书是用来解答关于国是子静坐相关问题的

-----  
还没看。应该不错，看了不少的评论后，就买了！

-----  
两本书搭配买的，这本书以答问为主。

-----  
[因是子健康养生经\\_下载链接1](#)

书评

[因是子健康养生经\\_下载链接1](#)