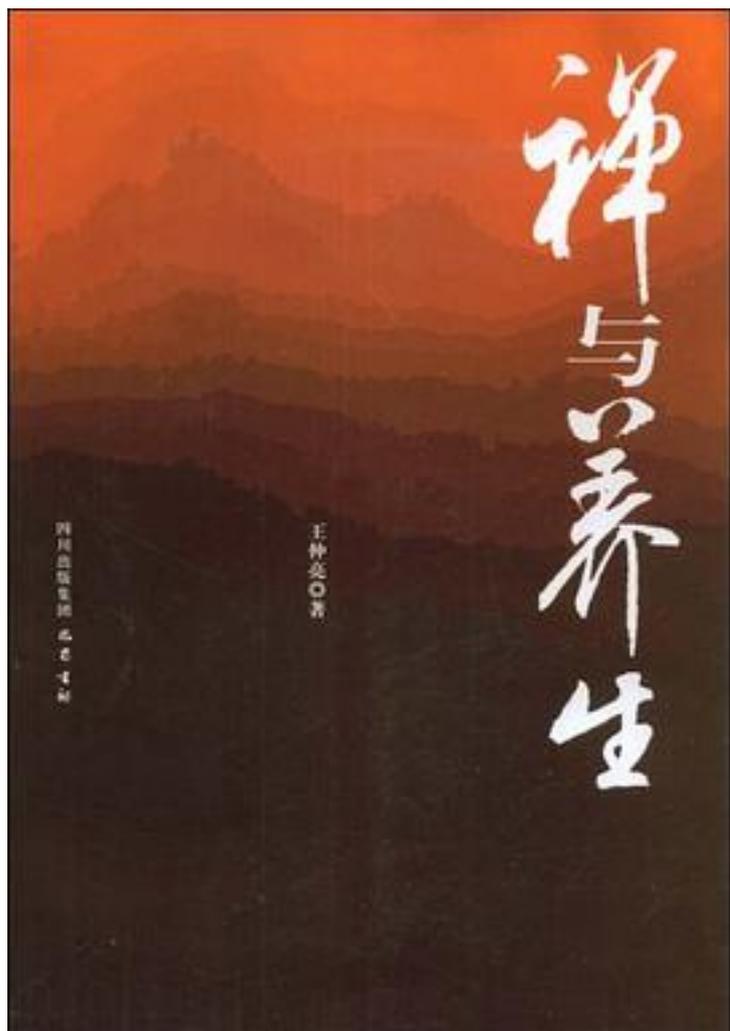


# 禅与养生



[禅与养生\\_下载链接1](#)

著者:王仲亮

出版者:巴蜀书社

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787807522690

《禅与养生》前半部分所写为“灵魂生活”，后半部分是与长寿相关的“世俗生活”。

将前人精要有机地融汇组合在自己的认知结构中，化繁为简。相信有兴致的读者详阅后，在很多方面与我会共同感悟。若能照此修禅、养生，净化心灵，强身治病，延年益寿，善莫大焉。

作者介绍:

王仲亮，男，1938年生，重庆市人，高级讲师，四川省作家协会会员。60年代初开始发表作品，迄今仍有作品散见省市级、国家级报刊。有散文、小说、论文等被多家出版社选人集子出版，曾多次获市（州）级、省级、国家级奖。已出版散文集《峨眉山拾趣》，被列入《中华写作英才》、《东方之子》等10多部辞书。

目录: 禅——佛教的代名词 源远流长的禅 长盛不衰的禅 佛教与禅 一、佛教的产生 二、印度佛教的传入 三、中国化佛教 四、佛教与禅 富有哲理的禅(上) 禅与人生 一、投向人间现实生活的禅 二、追求人生体验的禅 三、突出自我价值取向的禅 四、追求人生理想境界的禅 苦乐逆顺道在其中 参禅无秘诀只要生死切 一、人之所爱莫甚于生 二、生死一大事 三、生老病死源于“五蕴”的执著 富有哲理的禅(下) 日常生活中的禅 一、禅道无所不在 二、平常心·是道 三、直指人心 见性成佛 四、优化自身素质 勤勉精进的禅 勇于自我革新的禅 坐禅——自然实用的身心锻炼法 佛家为什么讲究坐禅 坐禅与气功 如何坐禅 一、坐禅三阶段 二、坐禅入门 坐禅有什么奇效 我的坐禅体验 禅与养生 佛门多长寿 佛门长寿的成因 一、清心寡欲 二、生活方式 三、饮食清淡 四、环境清幽 五、念佛 佛门如何养生 一、调养心性 二、持戒 三、修习禅定 四、素食 五、静坐 学佛与养生 一、自己度自己 二、心命双修 三、寻求自我解脱 四、休闲活动 静坐 因是子静坐法(摘编) 素食养生 禅茶养生 附：儒家养生法 道家养生法 简便易行的养生之道 学会修心养性 一、几则修心养性之道 二、乐养生，仁益寿 安身之体必资于食 一、科学饮食 二、食疗 上药养命 中药养性 下药治病 养生诗、联、歌诀 相关禅诗、禅联 品尝健康长寿不是梦 健康长寿的因素 哪些人会长寿 百岁寿星是怎样养生的 古今名人养生轶事 老有所为的中外名人 当今10位高寿者调查实录 原版后记 主要参考书目  
· · · · · · [\(收起\)](#)

[禅与养生\\_下载链接1](#)

标签

禅

中国图书对外推广网

评论

大国学基金会于2010年7月3日捐赠

-----  
这可是我作为编辑的书。。。不得不说内容杂了点。。。无需多言。。。

-----  
门外人大杂烩。

-----  
[禅与养生\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[禅与养生\\_下载链接1](#)