

# 《禅与养生》

## 图书基本信息

书名：《禅与养生》

13位ISBN编号：9787807522690

10位ISBN编号：7807522690

出版时间：2009-1

出版社：巴蜀书社

作者：王仲亮

页数：159

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《禅与养生》

## 内容概要

《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，在很多方面与我会有共同感悟。若能照此修禅、养生，净化心灵，强身治病，延年益寿，善莫大焉。

# 《禅与养生》

## 作者简介

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《蛾眉山拾趣》，被列入《中华写作英才》、《东方之子》等10多部辞书。

# 《禅与养生》

## 书籍目录

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

四、佛教与禅最初的禅早于佛教，而且为各教派所采用。禅为佛教之母胎，佛教依之方能再展现其内在的生命。释迦牟尼在瑜伽派的修行基础上将小乘禅法加以提升，使之成为最初的佛教禅法，有的称为大乘禅法。佛教传入中国后，大小乘禅法都得到了介绍。最具有中国特色的禅宗，其形成原因可以说是大乘禅观与小乘禅观融通的结果。作为中国佛教的禅法，应当从晋朝达摩来中国传道算起。唐末禅宗的南宗开创者慧能提倡顿悟法门，单传独授，把“直指人心，见性成佛，教外别传，不立文字为禅”。惟传一心，净化心境。北宗神秀说：“今言禅者，见本性为禅。”后来南宗成为禅的主流，中国禅学的代表，主张众生成佛在于自己的本心。中国禅在唐以后主要是指以慧能为代表的南宗禅。印度禅重行，重理才是中国禅的特征。唐代禅门兴隆，风靡天下，并浸润儒学。传至马祖道一和百丈怀海，便形成为完整的中国禅学体系，远播朝鲜与日本等国。禅宗要有宗师指导，大藏经是所依仗的经典。然而，禅的立足点不全在于经教中。它强调以自己的佛心为立足处，“以心传心”，注重实践的行为，所以又名“佛心宗”。禅的“见性”，即彻见自己本来心性的灵机。《六祖坛经》说：“令学者顿悟菩提，各自观心，自见本性。”见性，是宗教内生活的根本要谛。所以说，禅是注重向着自己内心来探求的，强调自我净化。禅的生命力，在于它能征服人心。禅学是佛教各宗派中共同具有的，关于禅定修习方法的理论和实践体系，通过调节身体姿势和呼吸状态，达到心神宁静、意念集中的状态。无论小乘教义实践系统的“三学”（戒、定、慧），还是大乘教义实践系统的“六度”（布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧），都占有重要位置。佛教信仰者通过禅定修习，体验佛教的世界观，以解决生死为中心的佛教哲学，把信仰和理论、教义和实践连接起来，是佛教中不可或缺的要义。

# 《禅与养生》

## 后记

当今国泰民安，人类日渐重视生态环境，人们的物质生活条件、医疗卫生条件，好上加好。现在公认人的正常寿命应该是120岁，我国已进入人口老龄化国家，为了人们更好地颐养天年，我愿将研习所得奉献于兹。早年，我在藏区拼命工作和学习，想谋取事业上的成就，历尽千难万险，大难不死。人到中年，几乎是以生命为代价去换取工作业绩，身体透支太多了。退休后，我开始注重修心养性，研读禅学，且在书籍报刊上撷取健身资料。每天坚持坐禅，早饭后习书画，勤于笔耕；午后躺卧一小时以上，傍晚散步一小时左右。闲时种花、养鸟、养金鱼，书、报、新闻联播每日必看，数十年如一日，我的身体日渐强健起来，自觉无论干什么都精力充沛。台湾圣严法师对禅有深刻见解和体验，他的著述在世界上产生很大影响，形成“禅学热”。我一遍又一遍地去诵读，受到不少启示。风闻尚有许多人想知道禅的常识，很重视养生，故萌发写出此书的念头。自知禅学功底太浅薄，养生资历很短浅，捉襟见肘、破绽百出、挂一漏万，切望方家多多指正。

# 《禅与养生》

## 编辑推荐

《禅与养生》由四川出版集团，巴蜀书社出版。

# 《禅与养生》

## 精彩短评

- 1、这可是我作为编辑的书。。。不得不说内容杂了点。。。无需多言。。。
- 2、可能是我不懂得方法，照着书写的方法去做禅坐时，感觉很难呼吸的，呼吸不畅通，所以我也不敢再做了。但这本书是写得挺好的。
- 3、大国学基金会于2010年7月3日捐赠
- 4、书不错,写的很好.



# 《禅与养生》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)