

<<浪漫禪風養生帖>>

图书基本信息

书名：<<浪漫禪風養生帖>>

13位ISBN编号：9789866664199

10位ISBN编号：9866664198

出版时间：2008年12月12日

出版时间：元氣齋

作者：吳碧玲

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：<http://www.tushu007.com>

<<浪漫禪風養生帖>>

內容概要

緊張、壓力、吃得不正確為身心疾病的元兇，如果你每天都感覺神經緊繃、忍不住生氣，那就表示已到了生病的臨界點，必須小心，其實凡事不用要求十全十美，天禍下來還有高個子頂著，放鬆一下、充電之後再出發才能活力充沛本書針對不同階層的人，提供各種有助於紓解情緒的浪漫禪風養生茶飲，包括年輕浪漫風、淑女與紳士茶、四季風、考生大補帖、清疏要膳與足、藥浴等

<<浪漫禪風養生帖>>

作者簡介

吳碧玲

1964年生，台北市人，曾住花蓮，現居台中太平。

國立成功大學中文系學士，東海大學中文研究所碩士，曾任中學國文老師。

中醫師檢定考試及格。

自號生活禪齋主，學佛習禪近二十年，長期從事身心靈研修與隨緣說法。

作者序

我們一路走來，為了工作、家庭及生活不停奔忙，作為生命的主人，實在辛苦！

現在不妨坐下來歇會兒，歇歇腳，也歇歇疲憊的心。

坐下來喝杯茶，這是特別為生命的主人調配的養生茶，悠閒地慢慢品嚐，希望有助於帶來沉寧、舒悅與健康、喜樂。

由於某個因緣，我開始學佛習禪、在生活中修行，同時接觸到傳統中醫藥，而且將其融入生活中；加上早年修習的太極拳，體會到佛、醫、柔三者不但相容、相通，還能彼此交融，使身、心、靈成為一體，生命因而更加完整而充實。

我不但將這些深刻體悟應用在日常生活中，也常應親朋好友之請，為其調配適合體質、季節、環境的養生茶飲與藥膳，結果都獲得很好的回響。

因而進一步將內容與心得記錄下來，陸續發表於國語日報的家庭版，以分享給更多需要者。

此時也體會到現代人的身心問題其實在於壓力與緊張，單靠藥食難以真正解決問題；還要加上心靈放鬆、保持心情閒適平和，養身藥食才能充分吸收，真正達到身心平衡安樂的目標。

事實上這種閒適寧靜、自在喜樂的生活就是所謂的「禪」。

從民國九十一年起，承國語日報家庭版歷任編輯的支持與鼓勵，陸續發表了「養生茶飲」、「清蔬藥膳」、「藥浴」、「考生大補帖」、「浪漫養生小品」、「中醫養生」等單元，九十七年再轉為「禪風養生系列」，七年來共發表了一百餘篇，很多讀者、朋友都鼓勵我結集出書，以便於閱讀與保存、應用。

由於元氣齋以出版通俗保健書籍為主，為了加強深度與廣度，特別再加上一些藥理與常見病症的預防保健等內容，重新分類編排，以符合更多人「在浪漫與禪風中達到養生」的目標。

家父一生懸壺濟世，照顧過無數病患。

我自幼耳濡目染，感受到視病如親的慈悲心，自愧未能承其衣鉢，只好盡量以所知、所學貢獻給需要者，這些養生書與日常保健文章都簡潔易懂、容易調配與製作，應該勉強算得上繼承了他的精神吧。

我認為養生是一種自我身心的覺醒，這與禪宗講究找尋自性如來的精神一致；只有珍愛自己才能愛其所愛、推己及人，這才是我出版本書的終極目標。

生活禪齋主 吳碧玲 序於台中間雲居

<<浪漫禪風養生帖>>

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:<http://www.tushu007.com>