

# 《读禅悟养生》

## 图书基本信息

书名：《读禅悟养生》

13位ISBN编号：9787543645295

10位ISBN编号：7543645297

出版时间：2009-1

出版社：青岛

作者：何跃青

页数：207

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《读禅悟养生》

## 前言

谈到养生禅，必然要提及少林的祖师菩提达摩大师。相传是他在少林的时候，创造了强身健体的武术。《胎息经》是历史上一部著名的养生延寿的著作，它就是菩提达摩大师所撰写的。菩提达摩是南印度国香至王的第三个儿子，本名菩提多罗，后来巧遇逢印度禅第二十七祖师般若多罗到本国传法，受到国王供养。般若多罗知道菩提多罗有佛缘，便叫他与两个哥哥辨析施舍的宝珠，让他阐发心性的精髓。然后，为他改名叫菩提达摩。达摩学到了禅法后，他问师父：“我得了佛法以后，该往哪国去传法呢？请您指示。”师父说：“你虽然得了佛法，但是暂时不宜远游，要住在印度，等我寂灭六十七年后，就去中国广传佛法吧。”后来，达摩就恭承教义，谨遵师教，在师父身边服侍将近四十年，从来没有懈怠。等到师父圆寂之后，他便在本国演说佛道，教化人民。他四处说法，不少高僧听了他的教诲，一下子开悟了，接着有很多人都发誓归依他的教派。这样，达摩的影响遍及南印度，声驰全印度，在六十年的时间里，说服了无数的人出家。后来南印度一位相信外道的国王登基后，便开始贬抑佛法。他常说：“我的祖宗都信仰佛道，陷入了邪见，寿命不长，福运也短。况且，既然我身是佛，还外求什么？善恶报应，都是那些聪明人妄自虚构的。至于国内受先王影响，而尊奉佛教的老臣旧友，都要予以罢官弃用。”达摩知道这件事后，悲叹国王德薄，就想办法去挽救他。他派自己的弟子为国王说法，国王听后，心里开悟，并且向达摩悔过谢罪。后来，国王经常向佛家人咨询修习的法要，日夜不倦修习佛道，最终他活到九十岁才死去。在师父寂灭了六十七年后，达摩想起自己去中国的时机成熟了，于是就去告别了先师的宝塔，然后又告别自己的弟子和同学，并且再来到王宫，鼓励国王要勤修各种善业。国王听了他要去的消息后，就涕泪交流地希望他早日能回国。后来，国王准备了大船，装了各种珍宝，亲自率领大臣，把达摩送到了海滩。

# 《读禅悟养生》

## 内容概要

《读禅悟养生》主要内容：达摩是少林养生禅的开创者，他在面壁九年的时间里，安静地调心禅坐，在禅坐累了的时候，他就活动活动四肢和筋骨，并且创造出了《易筋经》和《洗髓经》等强身的武术绝学。而这些发展到后来，也就是心禅、禅修和禅武。随着佛教和禅宗的不断发展，它们和本土的文化产生了交融，由此少林养生禅中，又添加了新的内容——禅医和禅宗茶。少林养生禅起源于宗教，但是它又超脱于宗教的范围，它包含了心、身、武、医、茶、食等诸多方面。这也跟禅宗所说的坐是禅，立也是禅，无处不是禅，处处是禅的主张相吻合。

# 《读禅悟养生》

## 书籍目录

禅·少林·养生(代序)/1 第一篇 智慧了悟/1 人的生命有多长/3 真正的快乐/3 百丈禅师藏狐狸/4 一灯能除万年暗/5 长寿道人谈道/5 人生孰能无死/7 不劳而获/8 重财轻人/9 生命是宝贵的/10 老虎修行成正果/11 吝啬人/12 真正的富裕/13 好的光景不长/15 渔王和儿子/16 多捡一些/17 金盘/17 裸人国的故事/19 悟在于心/20 僧人遭匪劫/21 愚笨的人/22 财富与快乐/22 诸法如虚幻/23 盲人摸象/24 第二篇 修身立命/27 快乐之道/29 百善之源/30 孝可养心长寿/31 损人坏己的害心/33 腐蚀自身的嫉妒心/35 仁爱是寿福源/37 孙岩毁谤遭祸/39 书生悔过向善获福/39 口出灾祸/40 贪恋欲乐的死囚/41 长寿王的故事/42 相恋/45 和尚的禅心/46 放下/47 火宅的故事/48 故事两则/49 马鸣菩萨/51 居士信女/52 盲人点灯/54 醉心草/55 非礼的念头/56 驼背的人/57 买卖富贫/58 罗汉遭灾祸/60 故事四则/61 佛与强盗/63 哲翁的故事/64 和尚打架/65 弃儿/66 易碎的瓷瓶/69 一村菊花/70 爱的故事两则/70 鹿母夫人/72 六年胎孕/74 乾夷王施头/76 孔雀王/77 须陀须摩王/79 下毒世家/80 富人救护的故事/82 第三篇 清神养心/85 心的修养/87 长寿健康的秘诀/87 使人烦恼的妄心/88 去除欲念心病愈/89 养心禅六则/90 贪心不足而丧命/91 自找困苦的放逸心/93 害人至深的嗔怒心/94 费心劳神的诳心/96 正定养生促长寿/97 不可贪求无厌/99 曾经的劫难/101 寡欲知足/102 内心生鬼/103 六牙象王/104 待客之道/105 乞丐得度/106 白狗的故事/107 心净国土净/108 禅师和学僧/110 自我陶醉/111 不退之心/111 能愿比丘/113 锄头贤人/114 国王和儿子/115 直起身/116 心与万物/117 弥兰顶铁轮/118 猴子与乌龟/119 佛斥退魔女/121 国王与天帝释/122 第四篇 色戒行识/125 持戒获利益/127 菩萨的慈悲心/127 仁慈的鹿王/128 禅坐而延寿/129 静坐可延年/130 高僧长寿的故事/131 琴声断于紧处/133 邪淫亡身的明皇/133 居士与幻女/134 戒淫得福善/136 果报/137 瞬间的美丽/138 不同的梦/140 石头禅师/141 挑水云水僧/141 斑足王从善/142 不修行者/144 和尚的戒行/145 木师和画师/146 无名和尚/148 淫人浪子从善/150 恶誓的后果/151 化城/152 狮子国/153 爱睡觉的比丘/155 同样的重量/157 穷人的故事/158 法施太子/159 生活有节/161 静虑养生/163 守戒的和尚/164 破戒之后/165 修道人/166 丑王的故事/168 婆罗门与莲花/170 苦恼的修行者/172 第五篇 茶药食禅/173 敲鱼头，食鱼肉/175 暴食奢食无益/176 饮龙井去病/177 振神增食的鹿苑茶/178 养生极品：黄山毛峰/179 清心明目：六安瓜片/180 口感清醇回甘：径山茶/181 雾芽吸尽香龙脂：庐山云雾/182 茶中状元：武夷大红袍/182 撒拉国王减肥/183 挑粪人变成罗汉/184 孙思邈拜师/186 愚人喝水/187 水与醋/187 稗子粥/188 贪爱/190 佛陀受治讲法/191 五禽戏养生/192 刚柔相济/193 长寿有方/195 食粥养生/196 锻炼可养生/197 自寻欢乐者寿/198 食饮得当/199 龙不杀生/200 公鸡与虫儿/202 贵人难医/202 治“怪病”/203 药物养生故事五则/204 善食者年寿/207

## 《读禅悟养生》

### 章节摘录

第一篇 智慧了悟 人生孰能无死 一天，释尊在王舍城的灵鹫山，对众多弟子和善男善女说法。一位老夫人唯一的儿子死了。虽然儿子已埋葬多日，但是她仍然整日以泪洗面，悲伤不已。“儿子是我唯一的寄托，唯一的依靠。他离我而去，我再活下去还有什么意思，不如跟他一块去吧！”她心里这样想着，连续四五天都不思饮食。释尊听说了这件事，立刻带着五百位修行者赶到墓地来。老夫人看见释尊，忙向前施礼。释尊慈悲地问：“老人家，你在这里做什么呢？”老夫人伤心地说：“我的独生儿子死了，但我对他的爱却愈来愈炽烈，我总想自己也跟儿子一块离开人世算了。”释尊说：“你宁愿自己死去，也要让儿子活着，你是这样想的吗？”老夫人满怀希望地说“佛陀啊，您认为能做得到的吗？”只听释尊静静地回答：“你给我拿火来，我就运用法力，让你的儿子复活。不过，这个火必须来自未曾死过人的家庭，否则，我作了法也没有效果。”老夫人赶紧去找火，她站在街头，逢人就问：“府上曾经死过人吗？”“自从老祖宗以来，哪有不曾死过人的呢？”大家回答她。老夫人一连访问过几十户人家，所需要的火始终无法到手。她终于无奈失望地回到释尊的面前说：“我出去找火了，就是找不到没有死过人的家庭，只能空手而归。”“原来如此。自从开天辟地以来，没有不死的人。因此，现在活着的人，要好好地活下去，而你却想跟着儿子一块死，这不是执迷不悟吗？”老夫人被释尊开导以后，如梦初醒，不再想寻死，从此一心向佛。……

## 《读禅悟养生》

### 编辑推荐

心中有天地，禅中说健康。禅，会使我们在不知不觉中，走进那思无邪、光明恬静、健康惬意的境界。禅，会使我们在不知不觉中，过着随遇而安、随缘而喜、随众而乐的生活。禅学中的养生精华包含了心、身、武、医、茶、食等诸多方面。《读禅悟养生》精选了禅学中的164个与健康相关的故事，娓娓道来，阐发健康禅理。

# 《读禅悟养生》

## 精彩短评

1、 大国学基金会于2010年6月22日捐赠

# 《读禅悟养生》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)