

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.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

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）第一篇 智慧了悟人的生命有多长真正的快乐百丈禅师藏狐狸一灯能除万年暗
长寿道人谈道人生孰能无死不劳而获重财轻人生命是宝贵的老虎修行成正果吝啬人真正的富裕好的光
景不长渔王和儿子多捡一些金盘裸人国的故事悟在于心僧人遭匪劫愚笨的人财富与快乐诸法如虚幻盲
人摸象第二篇 修身立命快乐之道百善之源孝可养心长寿损人坏己的害心腐蚀自身的嫉妒心仁爱是寿福
源孙岩毁谤遭祸书生悔过向善获福口出灾祸贪恋欲乐的死囚长寿王的故事相恋和尚的禅心放下火宅的
故事故事两则马鸣菩萨居士信女盲人点灯醉心草非礼的念头驼背的人买卖富贫罗汉遭灾祸故事四则佛
与强盗哲翁的故事和尚打架弃儿易碎的瓷瓶一村菊花爱的故事两则鹿母夫人六年胎孕乾夷王施头孔雀
王须陀须摩王下毒世家富人救护的故事第三篇 清神养心心的修养长寿健康的秘诀使人烦恼的妄心去除
欲念心病愈养心禅六则贪心不足而丧命自找困苦的放逸心害人至深的嗔怒心费心劳神的诳心正定养生
促长寿不可贪求无厌曾经的劫难寡欲知足内心生鬼六牙象王待客之道乞丐得度白狗的故事心净国土净
禅师和学僧自我陶醉不退之心能愿比丘锄头贤人老国王和儿子直起身心与万物弥兰顶铁轮猴子与乌龟
佛斥退魔女国王与天帝释第四篇 色戒行识持戒获利益菩萨的慈悲心仁慈的鹿王禅坐而延寿静坐可延年
高僧长寿的故事琴声断于紧处邪淫亡身的明皇居士与幻女戒淫得福善果报瞬间的美丽不同的梦石头禅
师挑水云水僧斑足王从善不修行者和尚的戒行木师和画师无名和尚.....

<<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。

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>