

# 读禅悟养生



[读禅悟养生\\_下载链接1](#)

著者:何跃青

出版者:青岛

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787543645295

《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。

作者介绍:

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 老国王和儿子/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

· · · · · · [\(收起\)](#)

[读禅悟养生 下载链接1](#)

标签

佛教

评论

大国学基金会于2010年6月22日捐赠

-----  
[读禅悟养生\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[读禅悟养生\\_下载链接1](#)