

何跃青 主编

心中有天地

禅中说健康

# 读 禅 悟 养生

悟

青岛出版社  
Qingdao Publishing House

心中有天地

禅中说健康

读  
禅  
悟  
养生

青岛出版社  
Qingdao Publishing House

## 图书在版编目(CIP)数据

读禅悟养生/何跃青主编. —青岛:青岛出版社, 2009. 1  
ISBN 978-7-5436-4529-5

I. 读… II. 何… III. 禅理-养生-通俗读物  
IV. B946.5-49 R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 154363 号

- 书 名 读禅悟养生  
主 编 何跃青  
编 委 许丽娟 红 英 赵智谋 武 鸣 宋 强  
李和春 郭丽娟 张振华 王 蒙 王晓强  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 80998664  
责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com  
装帧设计 青岛出版设计中心·乔峰  
照 排 青岛正方文化传播有限公司  
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司  
出版日期 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷  
开 本 20 开(700mm×1000mm)  
印 张 14  
字 数 250 千  
书 号 ISBN 978-7-5436-4529-5  
定 价 25.00 元  
编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216  
青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。  
电话 0532-80998826

本书建议陈列类别:养生保健

# 禅·少林·养生

(代序)

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，为他改号叫菩提达摩。

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。

达摩远涉重洋，在海上颠簸了三年，才到达中国的南方。这时，梁武帝的大臣——广州刺史萧昂备设东道主的礼仪欢迎他，并且上表奏禀梁武帝。武帝看了奏章，派遣使臣到广州迎请达摩到金陵。梁武帝还亲自接见了达





摩，他问：“朕即位以来，营造了很多佛寺，译写经书，度人出家无数，请问大师，我有什么功德？”达摩说：“您并没有什么功德。”武帝又问：“我为什么没有功德？”达摩说：“您做的这些只是虚妄的小事，这就和人的影子一样，虽然有，却不是实有。”武帝说：“怎样才是真功德呢？”达摩说：“清净、睿智、圆妙，体自空寂，这才是功德。”武帝又问：“回答朕的问话的人是谁？”达摩说：“不知道。”武帝对此有所不满。

达摩知道二人的心思没有契合，于是很快准备离开，他以一苇渡过长江，到了长江的北岸。到了江北后，他就去了洛阳，并且住在了嵩山少林寺。在寺院里，他整日面壁而坐，默默不语，当时的僧人都不知道他在做什么，就把他称作“壁观婆罗门”。当时有个僧人叫神光的，他长期居住在洛阳附近，博览群书，善于谈玄论妙。他听说达摩大师住在少林寺，于是就来到了少林寺，早晚参见大师，恭候在旁。达摩却每每对着墙壁端坐，神光因此听不到他的教诲和鼓励。神光心想：“古人求学访道，在饿了的时候，把骨头敲开后吸取里面的骨髓，从身上扎出血来暂时充饥，割下珍贵的头发掩埋在泥里，或者舍身跳崖去喂老虎。古人能如此做，我为什么不能呢？”于是他就坚持了下来。

一天晚上，外面下着漫天大雪，神光站在外面，一动不动。天亮的时候，积雪已经没过他的膝盖了。达摩怜悯地问他：“你总是站在雪地里，有什么事？”神光流着泪说：“我只希望大师慈悲为怀，度济我。”达摩说：“佛法是无上的妙道，要天长地久地勤奋精进，做常人难做的事，忍常人难忍的情才能修得。哪能一时的热心和轻慢之心，就想得到真如佛法，这样只能白费时间。”神光听了此话后，拿出了一把快刀，砍断了自己的左臂，把残臂献于达摩的面前。达摩这才知道他是堪承大业的人，于是就收下他，并为他改名为慧可。

过了九年，达摩要返回印度了。他召集门人说：“我要走了，你们都说说自己有什么心得？”总持说：“据我理解，就像欢喜见到如来的佛国，见了一次就见不到第二次。”达摩说：“你学到了我的肉。”道副说：“在我看来，不拘于文字，不离开文字，这就是道用。”达摩说：“你学到了我的皮毛。”道育说：“地、水、火、风四大皆空，色、受、想、行、识五阴并非真有。在我看来，没有什么法可以学得。”达摩说：“你学到了我的骨头。”最后，慧可礼拜了大师，依次序站在自己的位置上，没有开口。达摩说：“你学到了我的精髓。”他又看看慧可，告诉他：“过去如来把他的清净法眼传给迦叶大士，然后又辗转嘱托，传到我手里。我现在交付给你，你要护持。我把袈裟也传给你，作为传法的信物。它们各有自己的含义，应该知道。”达摩说罢，和众徒们来到嵩山的千圣寺，住了三天。

期城太守杨銜之仰慕佛教，他来到少林问达摩：“西方印度，佛祖代代相

师承,如何就是佛祖呢?”达摩说:“觉悟心的自性,知和行相应,就叫佛祖。不因看见了恶事而生厌,也不因看见了善事而勤动;不丢下智慧走向愚昧,也不抛弃迷惑走向觉悟。达大道就要超凡,通佛心就要脱俗。不与凡人或圣人同轨,超脱一切就叫做佛祖。”杨銜之听了此话后,悲喜交集,希望达摩久住人间,化导众生,达摩却执意准备离开。

当时,因为皇帝尊奉佛教,佛门的高僧如林。光统律师和流支三藏二人,便是当时僧人中的领袖人物,他们看到达摩大师演说佛道,常比手划脚同大师辩论,而且肆意挑起是非。达摩说佛法赢得了声望,这两个气量褊狭的僧人因为嫉妒,就生了害人之心。他们几次在达摩的饭食里施放毒药,到了第六次放毒时,达摩因不能再自救,端坐圆寂。

据后人研究,达摩逝世的时候已经非常高寿了,一种说法是他享年一百多岁;另一种说法则是他活了228岁。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。





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

目

录





◇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
害人至深的瞋怒心 / 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



读  
禅  
悟  
养  
生

- 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



# 第一篇 智慧了悟





# 人的生命有多长

据佛经记载,在很早以前,佛曾问弟子:“你们知道人的生命有多长时间吗?”一个弟子恭敬地对佛行礼说:“人的生命只有几天时间。”佛听了之后,对这个弟子笑着说:“你还不知道答案!”另一个弟子想了想对佛说:“人的生命大概只有一顿饭的时间。”佛摇了摇头。这时候一个弟子,声音洪亮地说:“人的生命只在一个呼吸之间。”这时候佛才笑着说:“你这个答案很好。”

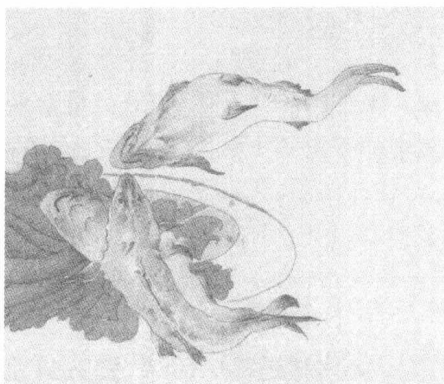
## 养生 禅理

在这个故事中,佛告诉弟子:生命只在呼吸之间,这句话令人深思。佛家说生命无常,也说生命有劫数,并非是让人消极地丢弃生命,相反的是让人们要好好地养生修性,珍惜生命和时间。只有生命还在,财富、美食等才对于人有意义,否则一切都是没有意义的。佛家的修身养性很重要的一点就是强调调心,进而养心,这是因为心对人的修养是很重要的,一个人如果有妄心、贪心、逸心、恼心、诳心、害心、嫉妒心,这些不良的心会使人有坏的行为,如有妄心就会整日纠缠于人我的是非,产生种种烦恼,而这都会有损人的健康和长寿。

## 真正的快乐

在佛陀的时代,四个新入佛门的比丘,聚在一起讨论人世间什么事使人最快乐的问题。一个人说:“到大型的宴会大吃大喝,这是最快乐的。”一个说:“在春天的时候,风和日丽,百花盛开,在这个时候进行旅游是最快乐的。”另一人说:“腰缠万贯,富贵骄人,最是快乐。”最后一人说:“有美丽的妻子和一群漂亮的小妾,在乡里可以令别人羡慕,这是最快乐的。”他们四人意见不一,各争各的,吵闹不休,被佛陀听见了。

于是,佛陀就对他们说:“你们说的都不对,而且内心有太多妄念,真是



智  
慧  
了  
悟





不该啊！春天美景固然怡人，可一到秋天，百花肃杀，有何可乐？天下没有不散的宴席，吃得多，活得少，有何快乐？钱是水浸、火烧、贼偷、子败、官设的东西，得来的辛苦，散去很快很悲伤，有什么快乐？妻美妾良，一朝老去，还有什么快乐啊？真正的快乐，就在解脱烦恼。”

### 养生 禅理

莲池大师说：“畏寒时欲夏，苦热复思冬，妄想能消灭，安身处处同。草食胜空腹，茅堂过露居，人生解知足，烦恼一时除。”

人常在寒冷的时候希望回到夏天，而在夏天的时候又想过冬天，把所有的妄想消除了之后，不管身在何处都是一样的。简单的饮食比饿着肚子要好，住简陋的茅房比住在野外要好，人只要能知足，一切的烦恼就可以消除。

## 百丈禅师藏狐狸



唐朝禅宗大师百丈怀海在说法的时候，经常有一位老人前来听法。有一天，百丈说法完了之后，就下了法堂，但这个老人却徘徊不去。百丈怀海于是问这个老人是谁，他说：“我不是人，而是一只狐狸，过去迦叶佛在世时，曾是此山的住持，因为有人问我，大修行的人，是否还会堕于因果。我说，不堕因果，从此堕入狐狸

身。现在请和尚开示，好让我能解脱野狐身，大修行的人是否还堕因果？”百丈禅师答说：“不昧因果，不是不堕因果。”老人听后，大悟说：“我已脱离野狐身，住在山后，乞请老和尚以亡僧之仪把我埋葬了。”后来，百丈怀海领着很多僧众，到山后的悬崖下，以杖挑出一死野狐，以僧礼予以火化。

### 养生 禅理

人要是不昧因果，就会肆无忌惮，这样会失去智慧，迷失堕落。只有明白养生和身体健康这一因果的人，才能真正地获得健康。



# 一灯能除万年暗

唐朝洞山禅师到了晚年，受到病魔的折磨。

一次，他的弟子进来探问老师：“老师，是否在你之外还有一个不病之体？”

洞山禅师笑着说：“当然有啊！”

他的弟子又问：“那不病之体是否能看见师父？”

洞山禅师回答道：“不是不病之体看我，而是我在看不病之体。”

弟子问：“师父如何看不病之体？”

“当我看他时，就会看不到有病。”洞山禅师说。

## 养生 禅理

当自己的心灯明亮时，就可以从黑暗中走出来，看出希望，获得新生。当人们用那心灵的眼去看自己的病痛时，才能感觉到生命的真实性，这时候也才能领悟自己生命的重要，并且超越了病痛，不陷入病痛的悲哀中，这样良好的心态才有助于自己身体健康和疾病康复。

## 长寿道人谈道

长寿道人的家财很多，他经常向人散财布施，救济穷人与排除众人之苦。他的知己朋友，看到他勤俭得到的财产，自己没有一点享受，尽拿去布施供养寺院、僧人与贫困的人，于是便对他说：“你把家财拿去做布施救济的功德，这样似乎做得太多了吧！”

长寿道人回答说：“这些一点也不多！我听闻佛陀的教法，都谨记在心，不敢一日有所忘失。佛曾经说：‘人自从无始以来，在六道轮回中，遭受生死往来的痛苦，其日子多得难以计数。’如果以此计算，我现在所做的布施，平均一天还用不到一文钱，这样还算多吗？佛陀还说：‘人能够得到普天下的一切财宝，也不如听闻一句佛法的宝贵。’我深信佛陀的慈训，所以广行布施，救济困苦。因为积众财产，不但不能够了脱生死痛苦，而且还会因财惹祸。既然如此，不如尽将家财布施做功德为妙。”

智  
慧  
了  
悟

