

<<佛的四季养生法>>

图书基本信息

书名：<<佛的四季养生法>>

13位ISBN编号：9787538724424

10位ISBN编号：7538724427

出版时间：2008-7

出版时间：时代文艺出版社

作者：释秋离

页数：263

字数：608000

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>

<<佛的四季养生法>>

前言

春有百花秋有月。
夏有凉风冬有雪。
若无闲事挂心头。
便是人间好时节。

——宋·无门慧开禅师《无题》 人生总是在忙忙碌碌中，好不容易停下来歇一口气，但是，旋即又投身滚滚红尘之中，轮回不已！

是否，我们曾经静下心来，问问自己：“我在忙些什么？”

” 一般人汲汲于世间名利，如此劳心劳力、身心俱疲；为什么心中还是会浮现出一股不知名的惆怅？

也许真的应该认真思考一下——生命的价值与意义何在？

如何才能真正过得自在无悔？

禅说，“真正自在的心，是慈悲的心”，能与人分享、懂得付出的人最幸福。

在付出当中，我们的眼界开阔了，更重要的是内心也增加了许多禅性，如此一来，一切的纷纷扰扰又有什么化解不开的呢？

禅，与其说是一种宗教，不如说是一种生活的智慧。

与其说是信仰。

不如说是一种独特的思维方式。

禅是自己从种种贪婪和执著中解脱出来之后的恬淡、闲适和睿智。

它完全表现于生活之中，表现为对个体生命和心灵的关注，对真实人生的追求。

<<佛的四季养生法>>

内容概要

佛教中说：万物归一，寄情于物，寄情于景；万物相关，万物一体。

人在万物轮回的过程中，已经将肉体 and 身心全部附到大自然的四季万物当中了。

人体的四季，天上的四季，春、夏、秋、冬人一生的四季和一天的四季都有其对应规律。

在四季的变化中情绪的变化各不相同：春宜养阳护肝；夏要纳凉心境；多燥之秋多自律；养生之冬须重“藏”。

归依自然，以大自然来熨帖紧张与烦恼，使之宁心养神，获得深度的休憩，这才是最上乘的养生之道。

四季养生是最富东方特色的养生瑰宝，也是佛法中“顺其自然”外道主旨禅念的领悟。

养生要养性、调身先调心，“三界唯心，万法唯识”。

<<佛的四季养生法>>

书籍目录

春篇 法云·净水·甘露 生命之真义 岁月不常驻 自己弹奏命运交响曲 寻找生命的重心 养心之道 养生也须知时节 四季营养餐 打开心的门窗 常生宽容欢喜心 生活点滴皆情趣 “笑”出一片晴朗的天空 天生是演员 优质生活夏篇 质直·净水·甘露 节食与素食 放生不仅是善举 当下禅 欲过则贪 将花瓶打碎 修习禅定 无病不可得 心平道自平 忘掉我是谁 抵制诱惑秋篇 心细·气柔·愿大 全新的开始 心诚乃自在 金字塔思维 “大巧若拙” 智慧的力量 延年益寿的妙方 “放”字巧养生 有人骂你怎么办 生气是对自己的惩罚 不要自寻烦恼 心宽则天高云淡 有爱的人生最幸福 顺其自然的人生哲学冬篇 志坚·感恩·再生 冬季养生在于“藏” 修忍行、除嗔恨 做生活的大丈夫 存感恩之心 惭愧也是向善 美 反观内省是觉悟 欢喜幽默面对逆境 坚决去除恶习 好东西也要适量 不随邪见流转 从内到外的新生 神安才能长寿 生命延长法

<<佛的四季养生法>>

章节摘录

生命之真义 也许很多人都会有这样的疑问：我到底是谁？

生从何来，死往何去？

要做什么？

活着的意义是什么？

“我”似乎是一个很神秘的东西，如果始终弄不明白这些问题，当我们走到生命尽头的时候，难免会感到懊恼，甚至会觉得空过一生。

也许我们感觉到了，自己所走过的路有很多离奇古怪的因缘，每一件事情都有特定的缘起和结局，在经历这些事情的时候，我们很容易丧失方向，不是一路走来崎岖坎坷，就是干脆没有路可走。

这一生究竟该如何度过呢？

这就需要从我们的心下手，在日常生活中自觉自察，参悟自己。

有一位教授，是学术界的泰斗。

他有一个儿子，由于很想让儿子长大后也和自己一样有成就，于是就亲自教导儿子，为此他花费了很多的精力。

然而，事与违愿，他的儿子和先前一样愚笨，没有任何长进。

这使得教授极为难过，他说：“我的才华世人可以见证，但为什么我的儿子会那么愚笨呢？”

人生真是没有意思啊！

后来，教授不再强行管教儿子，而是任其自由发展，结果却令他很意外，他的儿子很受人们的喜爱。

原因是，这个孩子本性非常善良，在和人打交道的时候，总是替别人着想，虽然他没有什么特别突出的能力和成就，但似乎比他那声名显赫的父亲还受欢迎。

教授对此深有感悟，看来，生活的答案并不仅仅是出人头地，以一颗没有功利目的的心去生活，恐怕收获更多。

可以说，我们从出生的那一天起就忙忙碌碌，不停地追求权力、地位、物质、名利……有的人很快能实现自己的愿望，有的人花的时间长一些，还有的人可能终生实现不了。

那么，我们是否想过，一旦目的实现了，自己又该去做什么呢？

或者，目的已经没有希望了，又该怎么办呢？

也许我们只能无奈地转换一个。

如果没有目的是一定要去实现的，我们就会放心灵清净下来，回到本真的自己，这个时候，脑子清醒，心灵清净。

我们常会懈怠，如同梦中，消耗时日，招致昏沉堕落。

当我们整天为工作忙碌，精神耗损、体力不济时，适度的睡眠确实能维持身心的平衡，并保持充沛的精力。

然而，休息的功能也仅止于此，并非用来享受。

人的一生，真正用来做事的时间极为有限。

一天二十四小时——睡眠占去三分之一，除去吃喝拉撒，余下的时间也就约三分之一。

又除去幼年不懂事、老年不能做事，还有学生学习的阶段，一生数十年，真正能用来做事情的时间，到底剩下多少？

即便是再勤劳的人，也只发挥三分之一的“人生”而已。

在这短暂的时光中，如果只是游手好闲，虚度光阴，精神就会萎靡不振，而失去生命的意义。

时间可以成就一切学业、事业、道业。

有智慧的人，视时间如钻石；愚痴的人，将时间当作泥沙。

如果能善用智慧，把时间当作钻石般地珍惜，精勤不懈，则世间就没有不能完成的事；如果把它当作泥沙般挥霍，终将一事无成，甚至成了社会的败类、寄生虫。

如果一个人感到了不满足与苦累，最主要的原因绝对不在于这个人所具备的外界因素，比如这个人所经历的人、事件、外部环境等。

<<佛的四季养生法>>

每个人都从自己的角度出发，以自己的眼光看待同一件事情，所以每个人心中所获得的经验是各不相同的。

就像面对同一个旅游景观，有的游客会觉得非常吸引人，使他们流连忘返，而有的游客会觉得了无生趣，没有一点欣赏价值。

虽然他们都到达了相同的风景点，但是在各自心中却产生了完全不同的看法。

对生活的看法也一样，当人们专注于生活的某一项事业之中时，就会觉得充实而愉悦；相反，当人对生活毫无追求，而只是一味地虚耗光阴，则心中往往充满了苦闷与烦恼，丝毫领悟不到人生之美。

无所事事的人一定不快乐。

因为生活过得很无聊！

人如果正事不做，却忙着应酬、打麻将、观光旅游：这种“无所事事忙”，在饱乐之后，一定会感到疲倦与空虚。

“闲人无乐趣”——每天为了自己的私欲而忙碌，造成心胸狭隘，无法接触到世间真善美的人性，把自己浸淫在自我的私欲里，宁愿在是非无聊中空过时光；这种毫无价值感的人生，有何乐趣可言？

“忙人无是非”——人的一生何其短暂，真正需要我们去做的“事”实在很多，若能分秒必争、心无旁骛地为大众谋福利，过的一定是殷实而富有意义的日子，是“快乐忙”的人生；哪有空闲去招惹是非呢？

有些人因为懒惰成性、惹是生非，喜欢计较长短得失。

像这样忽视了自己人生的价值观，不肯善用宝贵的生命功能，而沉迷于人我、利欲、是非之中，实在是可怜又可悲的人生！

人的心胸、度量一定要宽大，才能容纳周围的人与事。

我们本来就应该严于律己，宽以待人；处事提得起、放得下；过去的是非得失要抛开，不留一丝痕迹。

佛陀在世的时候，一天，有人去侮辱佛陀——他朝佛陀的脸上吐了一口唾沫，佛陀擦了擦脸，然后问他：“你还有什么要说的？”

对方突然糊涂了，因为他从来没有料到会有这种回答，他走了。

第二天他又来了——因为他整夜不能入睡，越来越感觉到他做了件绝对错误的事，觉得有罪恶感。

对佛陀说：“原谅我吧！”

佛陀说：“现在谁来饶恕你？”

你对着吐唾沫的那个人已经不在，吐唾沫的那个人也不在了——所以，谁将饶恕谁？

忘了它吧，现在——结束了！

因为没有人了，两个人都已经死了，还能做什么呢？

你是一个崭新的人，我也是一个崭新的人。

人生之所以有苦，是因为真假颠倒，把假的当成真的，把真的看成虚妄的，不用心体会，让真理流于俚俗。

如果能摆脱虚伪是非的假象，就能真假分明，做到忙得快乐，闲得自在。

事忙而心闲。

能够“事忙而心闲”，尽一己之力，投注于社会福利之道，则忙时不失道心，闲时不迷本性，如此才能达到人生快乐的境界。

人生最踏实的事情，是做利益人群、造福社会的工作。

肯付出心力服务别人的人，因保持付出的精神，能够心甘情愿，任劳任怨；所以，无论再怎么忙碌，也会感到无限快乐喜悦。

所谓“助人为乐”，说的就是这个道理。

如果为了事业的私利而忙碌，一定会非常烦恼。

人生无常，祸、福随时会降临；有些人一辈子洋洋得意，未了却落得穷途潦倒；但也有人贫穷困顿一生，却在最后几年得到机会而辉煌腾达。

同样的人生。

同样的忙碌。

<<佛的四季养生法>>

却有不同的心境。

我们应该端正自我的见解，以理智透视世间一切无常，不管人生是贫、是富，都能觉得安然自在，没有得失心。

许多人都希望拥有控制生命的权力，但从古至今，没有人能够掌管生老病衰，更无法阻挡死亡的来临，长生不老永远只是梦想。

人生在世，虽然是拥有了生命，但也无法阻挡它的无常与变数，唯有以超然的心态，安于当下。

时光稍纵即逝，要及时把握年轻少壮之时，以奋勇精进和耐劳的毅力好好学习。

即使年岁已经老迈，也不可轻易服老，仍旧要努力修学；活到老、学到老、做到老！

即使有病痛疾苦，也不要再在昏睡中虚度光阴，在忧郁中浪费生命！

人生的意义与价值，不在于寿命的长久，而在于自己为世间付出多少；只要恪尽做人的本分，于工作中得到快乐喜悦，就是最踏实、最幸福的人生！

岁月不常驻 生命在哪里？

佛家说：生命在呼吸间！

我们能重视呼吸那么一刻的时间，我们就能懂得生命的价值。

“一寸黄金，难买一寸生命”；这是一个分秒必争的社会，凡事都要争取时间，与时间赛跑，在有限的时间里，创造无限的事业。

我们才觉得寒冬稍解，春暖乍现，却又有夏季迫近的感觉，是地球转动太过快速？

还是我们的反应太慢？

举望黎明的天空，太阳慢慢升出云端，注目凝视，分秒不停地向上升起。

其实，它同时也是在瞬间不停地下沉。

到底是浮？

是沉？

以佛法论世间法，它是浮、也是沉；而事实上它不浮不沉，是常寂不动的。

因为地球自转，并非太阳有升沉，这就是存在子空间与时间的迁移过程。

时间毫不留情地逝去，问这趟人生，于此时空留下什么痕迹？

剩余多少时间、多少路可以走下去？

怕时间消逝，花了许多心血，想尽了方法，要留住时间，结果是——浪费了更多，一无所成！

人们多迷于找寻幻化的痕迹，因而停滞不进。

时间再多，路再长，也了无用处，终无所得。

龟兔赛跑，兔子仗势自己跑得快的长处，所以不慌不忙地大睡一觉，等到乌龟抵达终点时，兔子尽管跑得快，却依然败给了缓慢的乌龟。

春天不播种，秋天怎么会有收获呢？

少壮不努力，老来怎么会有成就呢？

人生在世匆匆几十年，每一个人都应该珍惜光阴，努力充实自己。

经常静思反省，用以拨开心中的洄澜——无明，发掘智慧的源泉。

则世间、出世间无一事理而不通，无一物体而不解。

太阳不能暂留，地球不能停转；时光岁月，随着太阳起落而迁移，也随着地球运行而消逝。

所以佛说：“刹那生灭，迁变无常！

” 《普贤菩萨警策文》云： 是日已过。

命亦随减： 如少水鱼。

斯有何乐？

大众！

当勤精进。

如救头燃： 但念无常，慎勿放逸。

多么悲切的警句！

人生在宇宙大地之间，随着时光的消逝，逐步迈向衰老、死亡的境域；就好像水中的鱼，依水而活，水一滴滴地减少，鱼命亦一天天减少。

<<佛的四季养生法>>

而人于时光的消逝中，正如鱼缸中的滴水漏失，来日无多。

我们在虚浮假幻中醉生梦死；不知世间危机四伏，步步陷阱、险恶万端，有“今时虽安，瞬时难保”之虑。

只有智慧的人才会珍视时间的宝贵，愚笨的人却忽视时间的价值，甚至浪费时间。

塑造人格和成就事业凭借的是时间，而成就道业依靠的也是时间。

在某一个国家，婴儿一降生，医生就会立即打开计算机，通过户籍网络查看他（她）是这个国家的第多少位成员，然后以此为编号开始在户籍卡中输入这孩子的姓名、性别、出生时间及家庭住址。由于婴儿和大人一样，用的都是统一规格的户籍卡，因此每一个刚出生的婴儿都有财产状况这一栏。

这个国家所有的人在为孩子填写拥有的财产时，写的都是“时间”二字。

他们认为，对一个人，尤其是对一个刚出生的孩子来讲，他们所拥有的财富，除时间之外，再不会有其他的东西。

一个人在世间积极的作为有多少，那么他的寿命就有多长。

所以，除了分秒必争的恪尽本分，多做有意义的事情，大家别无选择。

否则，当光阴逝去再无追回之计。

人人都希望获得随心所欲的自由，但是人们也常在获得这种权利之后放任时间的流逝，完全没有知觉生命的消耗。

还要懂得享受时光。

在街心花园的一条长椅上，有一老一少，虽然不是一家人，但却是一对忘年交。

老者说：“你现在多好！

那么年轻！

”年轻人说：“我没觉得有什么好的。

”老者说：“你有大把的时间啊！

”年轻人说：“你过去不也曾经拥有大把的时间口马？

其实现在你也有时间啊，不然你怎么会和我坐在这里晒太阳呢？

”老者呵呵地笑着说：“是啊是啊，我一边说自己时间不多了，一边懒散地打发着时间，实在是不配发感叹啊！

”年轻人又说：“你觉得我们是在这儿打发时间吗？

你怎么能这么想呢？

那不是辜负了我们的情谊了吗？

因为我们正在阳光下享受时光！

”什么样的做法才是利用和珍惜时间的正确做法——这其实很难有统一的标准，但还是可以找到一个标准，那就是——我们所度过的时间是否具有着“真善美”的价值，是真正属于我们内心的。

对于比钻石珍贵无数倍的生命，除了尽我们的最大能力去珍惜和丰富它以外，我们还能做什么才能配及生命的珍贵呢？

我们所做的就是要在这一无仅有的生命中，精心打磨出它的熠熠光辉，显露真善美的生命价值。

我们应与时竞，把握时日，争取时间，莫让时日一天天荒废。

在日积月累中、分毫聚集中成就功德和事业。

一个少年钦佩自己的祖父，因为有很多人都非常尊重他的祖父，他虽然知道祖父平时修行佛法，但不知道祖父的修行究竟有多大的意义。

一个假期，少年对自己的父母说要去和祖父住一段时间，跟祖父学习如何赢得他人的尊重，少年的父母当然很高兴，欣然同意了少年的要求。

于是少年就去到了祖父那里，每天跟着祖父打坐诵经。

渐渐地他开始明白，祖父做的不仅仅是打坐诵经，而是身体力行地实践佛法。

虽然年岁已高，但一点也看不出他是想要享福的样子，相反，祖父每天除了打坐诵经，还会把大部分时间用来帮助邻里朋友。

少年也学着关心别人，尊老爱幼，尽自己的力量把所有事情做好，包括帮别人做事和做自己的事；而且，尽量和祖父一样，不浪费所有的时间。

<<佛的四季养生法>>

这样，他自认为已经学到了祖父的大部分优点。

然而，有一天他在里屋的时候，祖父在院子里着急地叫他，好像是隔壁某户人家闹矛盾了，甚至已经动手了，祖父想叫他和自一起去看。

他急急忙从里屋跑出来，没留神脚下，就踩了家里的小猫一脚，他这时正着急呢！

又看到小猫挡路，心里一急，就踢了小猫一脚，然后跑到祖父身边站定。

但这时祖父根本就不理睬他，自己一个人走出去了。

少年尚未反应过来，挠着头发不知道祖父为什么不搭理自己了。

他追了出去，但祖父在院门口拦了他一下，说：“孩子，你还是回去把我最开始念给你听的那些经书再看看吧！”

少年呆站在原地，看着祖父走远，当他回转身，猛地看到刚才才被踢了一脚的小猫时，他突然就明白了，祖父的意思是，他刚才踢猫的小小举动，已经证明他并未学到祖父的真正优点。

他等于浪费了时间，因为现在他又得从头开始。

当即行善，持续功德。

好比开水烧到一半，这时若要断火停息的话，无异于前功尽弃。

如果重来，不就白耗之前的付出了吗？

时间流逝是无人无力能挡的事实，不论何人花费多少的精力，千方百计都不可能逆转，甚至这种念想都是无知。

但是现实中仍然有很多人沉迷于幻想，坚信奇迹的发生，结果是，枉将自己的生命浪费，虽经历了百般险阻，却丧失了千万时机，终而一无所获。

即使是一个人在几十年的生命中，倾其所能来做人做事，最甚者也不过利用了三分之一的生命而已。

那些终日游手好闲，无视时间消逝的人，就好像自己一辈子在睡梦中，任生命慢慢地毫无知觉地消散。

这样，生命有何意义所在？

总而言之，空过时日是人生最悲哀的事情，若能爱惜时光，分秒利用，不但能利入利己，还会其乐无穷！

<<佛的四季养生法>>

编辑推荐

《佛的四季养生法》春有百花秋有月，更有凉风冬有雪。
若无闲事挂心头，便是人间好时节。

人生总是在忙忙碌碌中，好不容易停下来歇一口气，但是，旋即又投身滚滚红尘之中，轮回不已！

是否，我们曾经静下心来，问问自己：“我在忙些什么？”

一般人汲汲于世间名利，如此劳心劳力、身心俱疲：为什么心中还是会浮现出一股不知名的惆怅？

也许真的应该认真思考一下——生命的价值与意义何在？

如何才能真正过得自在无悔？

禅说，“真正自在的心，是慈悲的心”，能与人分享、懂得付出的人最幸福。

在付出当中，我们的眼界开阔了，更重要的是内心也增加了许多禅性，如此一来，一切的纷纷扰扰又有什么化解不开的呢？

禅，与其说是一种宗教，不如说是一种生活的智慧。

与其说是信仰，不如说是一种独特的思维方式。

禅是自己从种种贪婪和执著中解脱出来之后的恬淡、闲适和睿智。

它完全表现于生活之中，表现为对个体生命和心灵的关注，对真实人生的追求。

<<佛的四季养生法>>

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>