

中国养生文化

佛教养生十日谈

如法生活

怡然养生

王涛一著

身体的调适就是四大调和，四大调和，则身体健康舒适。端正的目的，是为了正心，身正则心随正，心正则身随端，姿

形端正，则气息，从而影响心念，最终影响身体。而形体端正，则神气高度集中，从而影响心念，最终影响身体。而形体端正，则神气高度集中，从而影响心念，最终影响身体。

身端则心正，心正则身端，姿形端正，则气息，从而影响心念，最终影响身体。而形体端正，则神气高度集中，从而影响心念，最终影响身体。

骨、皮肉，而形体端正，则神气高度集中，从而影响心念，最终影响身体。而形体端正，则神气高度集中，从而影响心念，最终影响身体。

从面影响心，心正则身端，姿形端正，则气息，从而影响心念，最终影响身体。而形体端正，则神气高度集中，从而影响心念，最终影响身体。

的物质能量，从而影响心念，最终影响身体。而形体端正，则神气高度集中，从而影响心念，最终影响身体。

的物质能量，从而影响心念，最终影响身体。而形体端正，则神气高度集中，从而影响心念，最终影响身体。

的物质能量，从而影响心念，最终影响身体。而形体端正，则神气高度集中，从而影响心念，最终影响身体。

的物质能量，从而影响心念，最终影响身体。而形体端正，则神气高度集中，从而影响心念，最终影响身体。

的物质能量，从而影响心念，最终影响身体。而形体端正，则神气高度集中，从而影响心念，最终影响身体。



百花洲文艺出版社

佛教养生

十日谈

王涛 著



百花洲文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国养生文化/王涛 著. —南昌:百花洲文艺出版社,2006

ISBN 7-80742-025-1

I.中... II.王... III.养生(中医)

IV.R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 062835 号

中国养生文化

王涛 著

出版发行:百花洲文艺出版社

地 址:南昌市阳明路 310 号江西出版大厦

邮政编码:330008

经 销:各地新华书店

印 刷:北京中兴印刷有限公司

版 次:2006 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数:260 万

印 张:80.5

ISBN 7-80742-025-1/I·24

定 价:147.20 元(共 4 册,每册 36.80 元)

序：

佛经浩瀚如海，在汗牛充栋的典籍里，零星分布了无数关于人类身心疾病的论述与处方，但是，由于佛不是世俗的医生，佛教存在的意义也不只是为人类治疗肉体的疾病这么简单，精通佛法的人已将人类的身体疾病视为寻常小事，认为就像每天出太阳一样自然，不应为此多费心思，而一般人也没有能力从佛经中自己选取治病的方法。于是佛经中关于人类身心健康的宝贵经验被埋没了。

还有一个原因是佛教中有药师经、大悲咒这样为佛教所专有的治病方法，只为佛教信众受用，而不为其他许多人接受，由于人们自身存在许多偏见，以致于连带认为佛教中治病养生的方法全部都是迷信的。殊不知佛教中许多对于疾病的论断是与现代的科学相通的，它早于科学，现代科学是它的理论和方法的一种印证。

说佛经是人类身心疾病的一剂良方并不为过，因为佛曾说过，佛是大医王，他出世的目的就是为了治疗众生的身心疾病，尤其是心理疾病。佛这样说过：“假如三千大千世界的人，都具备了像印度神医耆婆这样高明的医术，如果有人问他们，心中的结使烦恼疑悔等病应该用什么药治疗，他们连回答都不能，又如何能治呢？”说到治疗人类的心理疾病，现代医学一般都是束手无策的。而在现在社会，人类的心理问题由于时代发展的原故，却越来越突出，做为专门对治人类心理问题的佛教文化，也应当充分发挥它的作用，本书从深厚的佛教文化中选取其简单的部分，这些理论和方法与现代科学是可以互相印证的，它们易于被大众接受，有许多人采用并取得了很好的效果。而这些方法，确实有其独到之处，虽然与现代科学可以印证，但它们自然有其玄理是现代科学所无法证明的，就如中医被西方人视为不科学但我们用它能治病一样，既然它有这样的特点，那么就值得单独列为一个题目，供大家学习和参

考,并从中得到利益。

佛是一切智者,他并不迷信鬼神能治病,他告诫弟子们有病后必须得看医生,佛在世时亲自探视弟子的病,并关心他是否取了合适的药。但有些病并不是花钱用药就能治好,而只要改正一下不合乎自然法则的生活习惯就能治好,佛教中治病的法子多数是一个人自己立即就能做的,是简单易行,见效较快的,是惠而不费的,因此它是经济条件不宽裕者的福音。

佛教看待人生病的态度是,有身就有病,有生就有死,要想少病,就要如法的生活,正确的生活,就会健康长寿。这也是本书一贯的宗旨,正确的生活态度和生活方式,就是最好的养生之道。

本书中所提出的佛教养生理论和方法,许多是一般养生书里所未曾开示和涉及的。

关于健康与养生,从来就没有人能从一个整体上去把握这个问题,因而在人类历史上也就从来没有一个健全的理论体系。本书从浩如烟海的佛教典籍中得到启发,从而以佛教对于人类身心的认知和理论体系为依据,建立了一个以佛教身心观为基础的健康理论体系,这个体系构造的有些突然,产生的时间也较短,还不可能做得十分完善,鉴于本书作者对于佛经的领悟还远远不够,在诠释佛经大义和对佛教名相的解释上难免会出现不足和谬误之处,这也是所有研究佛家经典教义者难免的事情,在这里,希望读者本着存疑、印证、校阅的态度来阅读本书,同时也希望智者能给予本书以批评建议,以使改正错误,利益众生。

目录

第一日 佛教论身病与心病 /1

身病与心病的相互影响是人类健康的根本问题 /2

思维意识的明晰度是健康的最重要标准 /4

潜意识是健康问题的开始 /6

正念——保持心理、身体健康的根本之道 /8

善于利用作意来调节心理活动 /9

情绪活动对内脏器官的损害 /11

佛教的病理观 /13

佛教的医药观 /17

第二日 佛教中关于健康的理论 /19

人究竟可以活多久? /20

人是否可以不病? /21

对健康与生死要拥有一种超越态度 /22

养生的原则 /25

人体的四大物质构成与健康的关系 /28

大种、阴阳、八卦、五行学说的比较 /34

遗传与业力对健康的影响 /39

正确对待健康与鬼神的关系 /41

第三日 健康从正确的行住坐卧中获得(上) /45

姿势对健康至关重要 /46

行走之中的健康要点 /48

住之中的健康秘要 /58
坐法对健康至关重要 /60

第四日 健康从正确的行住坐卧中获得(下)/69

卧法与睡眠对于健康的意义 /70
睡眠宜忌 /77
怎样防治失眠 /83
梦与健康 /85
运动是健康不可或缺的部分 /89
运动宜忌 /93
有益健康的伸展运动 /95
当代瑜伽与健康 /97

第五日 健康从衣食住行开始(上)/105

饮食与健康 /106

第六日 健康从衣食住行开始(下)/141

衣服与健康 /142
关于住:居室与养生 /146
出行对健康的影响 /156

第七日 十八界与养生(上)/161

六根的作用和排序 /162
六根的相互作用 /165
健康之道在于六识——六识与养生 /166
色三界对人身心的影响和作用 /168
声三界对健康的影响 /181

第八日 十八界与养生(下)/201

- 香三界与养生 /202
- 鼻根与香识的思辨 /204
- 味三界与健康 /210
- 触三界与养生 /217
- 如何利用触觉来助益健康 /222
- 法三界与健康 /230
- 法 尘 /239

第九日 佛教的禅定与健身益智 /249

- 禅定可以免除病痛吗? /250
- 禅定中是没有病痛苦恼的 /251
- 禅定可以治病吗? /252
- 禅定调息可以补气血 /253
- 静坐对健康的益处 /254
- 禅定提升人的身心层次 /256
- 正式坐禅要具备的一些基本条件 /257
- 禅定的原则 /260
- 习禅要避免错误的出发点 /263
- 禅定的正确发心 /265
- 坐禅的时间及注意事项 /267
- 禅定中的调身之法 /269
- 关于呼吸的常识 /272
- 禅定中的调息之法——数息观 /274
- 禅定中的调心之法 /281
- 如何让心念专一——止门 /283
- 如何对治种种身心问题——观门 /286
- 正确认识禅定的境界与现象 /295
- 禅定的层次 /299
- 禅病的对治 /307

第十日 佛教特有的养生方法 /311

- 仁慈与健康 /312
- 佛教中的排毒方法 /314
- 性与健康 /322
- 依报对健康的影响 /325
- 四时节气与健康 /328
- 默然是养生的妙方 /329
- 给自己一个口号 /330
- 经常对自己做良性暗示有益健康 /332
- 想象养生与观想养生 /333
- 佛教的清洁观 /335
- 读经与健康 /336
- 忏悔对健康的助益 /340
- 陀罗尼与健康 /342
- 消极、悲观、厌世、自杀及其对治方法 /344
- 心意识对瘾病的治疗 /348



DIYIRI

第一日

一切凡夫所有身心不得自在，或心随身，
或身随心。

佛 教 论 身 病 与 心 病



我们的身心是互相影响的，身病必然导致心病，诸如心理因病痛而产生苦恼、沮丧、悲观等情绪变化，也会使意志丧失力量，变得精神不振等。而心病又必然导致身病，如人忧郁过久，则导致身体羸弱，气血两衰等情况。王阳明的诗说：“莫将身病为心病，可是无关却有关。”就是说身体的病患会使人产生心病。这就是普通人身心相随，互相影响，心对于身是决定的，身影响心，心影响身，我们既可以通过心理训练来调节改善身体状况，也可以通过调节身体来改善心理状态，如果我们知道正念（调心）的方法，即便我们现在处于心病态之中，我们还是可以随时调整念头，用正面的心理活动导致健康。

身病与心病的相互影响是 人类健康的根本问题

《大涅槃经》中佛陀对于人类生死做了很多哲理甚深的论述，其中就提到了身与心的问题。在《光明遍照高贵德王菩萨品第十之四》中佛陀重点讲述大菩萨们身心自在，身心不相随的境界，同时为了说明凡夫与菩萨的差距，讲述了我们普通人的身心关系：

一切凡夫所有身心不得自在，或心随身，或身随心，云何名为心随于身？譬如醉人酒在身中，尔时身动，心亦随动，亦如身懒，心亦随懒，是则名为身随于心。又如婴儿，其身稚小，心亦随小，大人身大，心亦随大。又如有人身体粗涩，心常思念，欲得膏油，润渍令软，是则名为心随于身。云何名为身随于心？所谓去来坐卧，修行施戒忍辱精进，愁恼之人身则羸悴，欢喜之人身则肥鲜，恐怖之人身则颤动，专心听法，身则怡悦，悲泣之人，涕泪横流，是则名为身随于心。菩萨不尔，于身心中俱得自在，是则名为昔所不得，而今得之。

明确说出我们的身心是互相影响的，身病必然导致心病，诸如心理因病痛而产生苦恼、沮丧、悲观等情绪变化，也会使意志丧失力量，变得精神不振等。而心病又必然导致身病，如人忧郁过久，则导致身体羸弱、气血两衰等情况。王阳明的诗说：“莫将身病为心病，可是无关却有关。”就是说身体的病患会使人产生心病。这就是普通人身心相随，互相影响，那么，在身心两者之中，哪一个具有决定意义呢？

让我们来看一看《大涅槃经·光明遍照高贵德王菩萨品第十之三》中，佛陀对高贵德王菩萨所说的道理：

复次善男子，凡夫若遇身心苦恼，起种种恶，若得身病，若得心病，令身口意作种种恶，以作恶故，轮回三趣，具受诸苦。何以故，凡夫之心无念慧故，是故生于种种诸漏，是名念漏。

在这里佛陀明白告诉弟子们，身病和心病可以导致更恶劣的后果——做种种恶事，如病中杀害众生做药，或者杀害众生以求滋补等，而



一切凡夫所有身心不得自在，
或心随身，或身随心。

作为一种病的性欲过强,又会使人作出强奸、通奸等恶行,生理上的病会导致人作恶,而致于心理病态导致人作恶就更加常见了,报复心理、嫉妒心理、仇恨心理、不平衡心理、阴暗心理等种种病态心理都会导致人作恶。

而为什么我们不能有效地控制这些病患呢?佛陀的答案是:“无念慧故!”我们不具备佛陀时时刻刻不忘提醒我们必须具备的正念正智,不能用念慧来控制我们的心理活动,因而也就不能用心理活动来改善身体健康,相反的,心理活动刺激身体产生病苦。

这里佛陀的话可以令我们得出一个确切的结论:在身和心两者中,从根本上决定我们健康的是心,因为念是由心生起的,念慧由心而生。

可能很少有人不知道《大方广佛华严经》中这个在中国普遍流传的偈语:

当观法界性,一切唯心造。

这个心既然能造出一切,当然也能造出健康的身体,有很多人拿这个句子质问佛教弟子:“既然一切唯心造,我为什么造不出我想要的东西?”其实这是拿错误的问题令人回答,是没有理解这句话的意思,因为如果一个人想要美好的生活,但他的心里却充满了贪嗔痴,贪嗔痴的心只能造出贪嗔痴的生活,佛说的心不是希望,如果佛说一切是意愿和希望及主观愿望所造的,这么质问还可以,佛陀此处说的心,乃是心行,乃是无时无刻不生的那个心,是全过程是全部,而不是一时的愿望。如佛说修慈心的人,身心柔软,面色光明,永远沉浸在喜悦之中,如果一个人心中嗔恨极大,他怎么可以因为佛说一切唯心造,就觉得自己可以用嗔心造出喜悦呢?一切唯心造的意思是什么样的心行造出什么样的命运和境界,其中也包括身体的健康与疾病。

对于心对于健康的作用,一定要从全方位来看,否则就不会认识到它的重要。有人觉得我的心很好,我挺善良,怎么还会病呢?你心虽慈爱,你有没有嫉妒呢?或者你有没有忧郁、悲伤呢?或者你心不够坦荡,胆量很小,容易受惊呢?甚至于是你的心很粗浊,不能保持正念,呼吸浊重,或者你的心念散乱,容易因胡思乱想而耗费过多精力呢?

所以说心的健康要从全方位来考察,不能从一个小方面来验证它对身体的影响。

控制心比控制身体还要难,不可能因为一个心愿,就一切大吉了,也不会因为一个人认识到一切唯心所造,就可以立即改变人生和世界了。因为普通人的心和大菩萨不一样,凡夫是身心相随的。

说到这里,我们应该再援引佛陀在《佛说长者女庵提遮狮子吼了义经》中的论述:

文殊师利又问曰:“颇有明知生而不生相为生所留者不?”答曰:“有,虽自明见其力未充,而为生所留者是也。”又问曰:“颇有无知不识生性,而毕竟不为生所留者不?”答曰:“无。所以者何?若不见生性,虽因调伏,少得安处,其不安之相,常为对治。若能见生性者,虽在不安之处,而安相常现前。”

庵提遮女的答案一清二楚:“只是因为力量不够!”我们不能用心来改变健康,只是因为我们的心还不够正,还不够健康,念慧还没有得。庵提遮的话换一下主谓语就是:“如果我们不知道正念(调心)的方法,即便我们暂时处在正念之中,那些不正的念头(心理病态)会随时骚扰并控制我们。如果我们知道正念(调心)的方法,即便我们现在处于心理病态之中,我们还是可以随时调整念头,用正面的心理活动恢复健康。”

现在我们已经找出了根本,知道心对于身是决定的,接下来我们回到佛陀对于心和身相随的论述中,这段论述在全书中极为重要,因为它是本书中许多健康法则的依据。

身影响心,心影响身,我们既可以通过心理训练来调节改善身体状况,也可以通过调节身体来改善心理状态,本书中所提到的如下一些论点就是依据这个理论而生发出来的。

思维意识的明晰度是 健康的最重要标准

虽然中国的养生学蔚为大观,可不论有多少小妙方和小秘技,我们都没有从本质上和根本上去思考健康,人们将精神愉快和身体无病痛视为健康的标准,但是,有一个重要的问题就是,人类存在的根本特征——心意识的活动,以什么标准来判定其为健康的呢?显然在所有的养生理论和健康学说里都没有认真考虑这个问题,佛教认为心意识的健康是人类健康的根本标准,同时,佛教对于心意识的理论里非常重要

的一条就是人应当保持心意识清晰明白。心意识的清晰度，也是一个人健康的程度。

心意识的迷失——失念

就如我们都认同健忘是一种不健康的状态，而记忆力衰退也是身体不健康的一个表现，须要谨慎对待那样，佛陀明白的告诉弟子们，如果心意识不明晰，那就是一件危险的事情。

佛陀的理论里有一个重要的字眼就是“转”，平常我们说的“掉向了”就有这种意思，佛要求弟子们不为外境所转，为外境所转就是心意识迷失，根本上说是迷失了自我，连自我都迷失了，又何谈自我的健康呢？正如不知有自我的精神病人根本不能清楚的认识到自己身体是不健康的那样，心意识一旦迷失，那就连健不健康的问题都不存在了。

在日常生活中，我们常可以听见这样的说法：“人，一天三混沌。”“人，一天三迷糊。”就是说一个人几乎每天都有心意识迷迷糊糊，不够清楚明白的时候。

对于心意识的迷失，佛教称之为失念，佛陀无数次强调人必须要保持正念，如果不能保持正念就会被邪念所转动，心意识就变得不健康，与正念邪念相比，失念显得中性，比正念不如，比邪念好些，但失念有时也很可怕，那就是人不能有效控制自己的思维活动，从而无法保持健康。

最有名的一个例子是佛陀临涅槃时，魔王波旬请佛灭度，当时佛问阿难，能够通达四神足的人，可以住世一劫，随意自在，如来于四神足已多修行，可以住世一劫，我现在是不是应当住世呢？结果阿难为魔王所障覆，迷失了心意识，以致于佛陀认为机缘不对，入于灭度，这件事成了阿难一大过错，后来在结集经藏时，大迦叶尊者指出了这一点，并且将阿难从大众中驱出。

真正的健康须要提高意识的明晰度

不同的人，其意识的明晰度不同，显然，心意识越是明晰，人也就越明智，精力也就越充沛，神气也就越足，中国养生理论里面的精气神三者，神气充沛时，心意识就明晰，那么，佛陀在当时怎样对弟子们分析心



意识的明晰度呢？

首先，在小乘经中佛陀强调：

不生乱想。

一其心念。

其心智明利，反应灵敏。

行时知行，止时知止，于一切时中，一一悉知。

出息长亦知息长，入息短亦知息短……出息暖亦知息暖，入息冷亦知息冷……

其次，心意识的明晰度在禅定中可以达到常人所无法想象的境界，如佛教有些大师在禅定中听到蚂蚁打架的声音就像打雷，这并非瞎说，这种禅定的层次也并不就算多高，人在深夜里入定，会听到平时听不见的隔壁闹钟声如同紧贴在耳边一样，这是一种注意力高度集中状态下的心意识明晰度。在《大方广圆觉修多罗了义经》中佛陀告诉圆觉菩萨：

若诸众生，修于禅那先取数门，心中了知生住灭念分齐头数，如是周遍四威仪中分别念数无不了知，渐次增进乃至得知百千世界一滴之雨，犹如目睹所受用物。

其心念意识的明晰真正是达到了不可思议的境界。但这种境界在理论上来讲是可能的，如同一个人在吃饭时，他的心念意识在同一瞬间所做的思维有：手在拿筷子伸送，口张开待吃，眼睛在同时看着菜、桌子、碗、同桌的食客，耳朵可以同时听着音乐，心里可以想着一件事情，所以说，人的心念意识本身具有如此不可思议的能力，对心念意识的有效训练，应当可以让它变得敏利、明晰，从而更加健康。

潜意识是健康问题的开始

在佛教里面，对于人的意识思维活动有许多解析，首先，佛陀讲述人的意识像水流一样，不是一个念头的延续，而是无数个念头在相续，

念头的“流”即是人类的思维活动，经中说“阿赖耶识如瀑流”，用瀑布中的流水来比喻思维意识（此处指思维意识是不确切的）具有相续性，急、难分辩性，当然最重要的是，念头具有相续性，而非延续性。

这种对于意识的剖析深刻影响佛教弟子后来对于意识和心念的控制方法，佛教提出了“前念不生，后念不起。”的说法。

也就是说，要控制好自己的思维活动，想要不起负面的念头，最好的方法就是不起第一念。譬如一个想要戒烟的人，他一旦生起这样的一念：“要是抽上一口……”他的潜意识台词是“那该多好！”，那么他的后念就会相续下去，鼓动他抽上一口，直到他忍不住真的抽了，宣告自己戒烟失败，然后他就会后悔为什么要生起当初的第一念。意识如同瀑流这个比喻不止是形容意识具有相续性，它还比喻意识一旦相续，你很难将它斩断，因为无数念头的相续如同瀑流一样非常快速，非常猛烈。这也是为什么一个人在事发当时怎么也控制不住自己的原因，譬如说因怒火中烧而采取了暴力犯罪，或者因淫火中烧采取了性犯罪行为，这都是因为念头“水珠”相续不绝形成意识“流”，难以斩断。如《红楼梦》里的薛蟠，他又岂不知病中动欲对自己很不利？但他的淫欲念头已成瀑流，以他的定力根本就无法斩断，所以最终因淫逸过度而死。许多病人在病中偏偏虚火旺盛，性欲反而比平常更强，谁不知道病中纵欲对身体健康的损害？但意识瀑流实在不是较少的理智和定力就可以阻挡得了的。又如心中渴望尝点好味，这个念头起后，你会去吃一些你认为不当吃的东西，或者吃你认为不应当超过的量，意识一旦生起第一念，接着就是第二念、第三念，然后很快就汇集成流，它相续不断，直到你满足了自己的欲望之后，它才会稍歇一会，然后继续猛烈流动。

意识潜流其实对一个人的人生至关重要，因为人的一切行为都是从意识潜流开始的，从第一念产生到成为意识的欲望急流，从而不可扼止地做某件事，导致必然后果。从这个意义上来说，控制意识潜流，把握好“当前一念”，对于人生、事业、健康，都是至关重要的。

唐代李长者在其对《华严经》的科判中说过一句非常美的话：

三世古今，始终不离于当念。十方世界，自他不隔于毫端。

是说人的心的，当前一念至关重要。把握好这一念，就把握好幸福，就得到健康。



正念——保持心理、身体健康的根本之道

正念是佛教八正道的重要一环,也是根本,可以说,如果失去正念,则八正道无一可守。正念与失念、邪念相对,失念即失去理智,佛经中也称之为“狂乱失心”,如《大佛顶诸菩萨万行首楞严经》中记载演若达多有一天早上起床,看到镜子里有自己的头,于是怀疑自己的头丢失了,便发了疯,四处找头。失念对于健康的损害是毋庸置疑的,关键就是失心者不能采取正确的保护生命和身体的行为。比如说精神失常者赤脚站在雪地而不觉其是苦,其实这种行为是绝对损害健康的。而当邪念产生时,人的心理已经处于不健康的状态,无论从佛教非常明白的宣示还是现代用科学方法得到的论证都已经做出确定不移的结论,人在邪念产生时都会对身体发生负面影响。如佛教认为嗔恼之心生起,可以使人容貌变得丑陋,而仇恨、抱怨、嫉妒等负面念头不但会使人心理阴暗,进而更会影响其容颜,并影响其身体健康,如杀害之念长久存在于心,则直接影响其采取杀害行为,并损害其健康,减少其寿命——这既是业力的报应,也是因为心影响身的自然规律。

佛教对心意识——心理活动的认识是最为深刻的,在佛教的修行中,对于心念的控制,成为了必须的课程,控制自己的心念,不但是功课,也是成果,对于心念的有效控制,可以实现无数种好的结果,既包括德性的修养,也包括智慧的开发,更加包括身体的健康。

唯念当下

佛教中有一种修行的法门,叫做存念当下,就是集中精神观察并思维现在。对于人的个体生命和健康来说,存念当下是最好的状态,因为,一切思虑,无论是怀念过去,还是思考未来,都会产生忧悲喜怒等种种情绪忆念,这些念头和思虑耗费精神,损伤人根本的元气,也就在无形中损害健康、减少寿命。而唯念当下是一个人让心沉静下来的第一步,也是开发一个人真正智慧的第一步,正如佛教所说的:“三世古今,始终