

张雪松◎编著



佛教养生实用宝典

佛教养生

就必然影响到人体的生理活动，假如四
谐、平衡的状态，佛教认为，自然界万物包
人体则健康无恙。假如四大不顺，处于一种失

佛教认为，自然界万物包括人类均是由地、水、火、风这四大物质
的，这四大物质构
成人类是这四大物质所构成的世界的一部分，自



北京图书馆出版社

张雪松◎编著



佛教养生实用宝典

佛教养生

就必然影响到人体的生理活动，假如四
谐、平衡的状态，
佛教认为，自然界万物包



佛教认为，自然界万物包括人类均是由地、水、火、风这四大物质
风这四大物质



北京图书馆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

佛教养生 / 张雪松编著. — 北京: 北京图书馆出版社, 2006.12

ISBN 7-5013-3195-2

I. 佛… II. 张… III. 佛教—养生 (中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第132258号

书名 佛教养生

著者 张雪松 编著

出版 北京图书馆出版社 (100034 北京市西城区文津街 7 号)

发行 010-66139745, 66175620, 66126153

66174391 (传真), 66126156 (门市部)

E-mail cbs@nlc.gov.cn (投稿) btsfxb@nlc.gov.cn (邮购)

Website www.nlcpress.com

经销 新华书店

印刷 北京四季青印刷厂

开本 710×980 (毫米) 1/16

印张 14.5

版次 2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

字数 200 千字

书号 ISBN 7-5013-3195-2/F·90

定价 28.00 元

前 言

佛教认为,自然界万物包括人类均是由地、水、火、风这四大物质构成的。既然人类是这四大物质所构成的世界的一部分,自然界的运动变化,就必然影响到人体的生理活动。假如四大和合,处于一种和谐、平衡的状态,人体则健康无恙。假如四大不顺,处于一种失调、失衡的状态,人体也相应出现种种不适与病变。

佛家还常常以“妄想颠倒”、“攀缘六尘”等词来形容内因致病,说明人们如果被世俗烦恼所束缚,为名色所诱惑,就会陷入痛苦的深渊而不能自拔。与此同时,体内诸种病变,像神经衰弱、胃肠功能紊乱、发白齿弱、高血压、失眠健忘、早衰等等就会反映出来。所以懂得祛除烦恼,注重调摄心情,这也是防病治病的重要手段。

但是,佛教养生观认为,宇宙万物均由心造,觉悟解脱之道绝对不能向外在世界追求,这就是禅宗六祖惠能所言:“菩提只向心觅,何劳向外求玄”的意思。

佛教养生以“调和身心”为根本,提倡“养生须调和”。佛教意义上的调和是指调五事:即调食、调眠、调身、调息和调心。《法句经》言智者调身,当如“弓工调角,水人调船,巧匠调木”。智顗更形象地阐述道:“如世间陶师,欲造众器,先须善巧调泥……亦如弹琴,前应调弦。”调和身心,当贯彻于行、住、坐、卧“四威仪”中。简言之,日常生活起居无不关乎身体和心神的健康,人们当自善调摄。



佛门对于僧侣的一举手、一投足都有极其严格的规范,典型的有《勅修百丈清规》。其中,“一日不作,一日不食”就是规定僧侣必须从事耕种、自食其力的制度。在百丈怀海看来,吃饭穿衣、砍柴挑水都是佛法,僧侣日常劳作既利于寺院经济的节俭自足,又锻炼了他们的身体,使其筋骨得以舒展,气血得以流畅,还摆脱了依赖他人生活的行乞方式,培养了劳动观念,真可谓调身又调心。又如,佛门弟子每天修行功课之一——加行,对他们的健康长寿起着非常重要的作用。加行可以帮助消化,能够促进下肢和全身的血液循环,使大脑供血增加,脑细胞得到更多的氧,还能使中枢神经得以松弛,心情得以舒畅,从而防止了心血管疾病和神经系统疾病。

劳动也好,加行也好,都使僧侣在不同程度上得到运动,增加和提高了僧侣对于疾病的防御能力。据现代医学分析,运动可影响血液中两种脂肪的含量,一是降低了甘油三酯水平,二是减少胆固醇含量。所以,适当的运动可将疾病消灭于无形之中,防病祛病推迟衰老。

养生要养性,调身先调心。因为心与身、肢体与精神是一个整体,互为因果,互相影响。只有“放舍诸缘休息万念”,才能把握身体益寿延年。

调心则应“摄意惟行”,“除去荫盖”。摄意,收摄散乱心念于一;除荫,除祛色声等六尘之荫,使人心明神清引发智慧。假如不善调心,为尘世烦恼缠身,“心处六情”则“如鸟投网”,自毙其命。

调心还应尽可能保持一颗平常心,养成平和自然、宠辱不惊的心境,正确对待各种环境事情,努力排除生活当中所遇不顺心、不遂愿的思想包袱及任何干扰,该吃饭时就专心吃饭,该睡觉时就安心睡觉,胸襟开阔,无愧于己。心调则身也调,心不调“虽息外缘,身内有疾”。

调身、调心,其修行之道并不神秘难学,其实只在人们的食眠日用之中。

本书以佛教养生观念为主旨,为大家提供了诸多方便易行的佛家养生方法。相信通过阅读本书,学习佛教徒的养生方法,能够使我们这些健康状况下降的人也可长寿健康。

编者

二〇〇六年九月於北京

目 录

第一章 佛教养生概论	7
佛教养生要领	8
佛教养生要诀——坐禅入定	13
第二章 佛教养生入门修炼方法	27
修炼六根法门	28
佛家静坐法	31
一、静坐是最基本的修养方法	31
二、静坐与人体生理关系密切	33
三、静坐影响人的心理活动	34
四、静坐使精神力集中	35
五、静坐是修定的基础	36
六、静坐的方法	37
七、静坐时的几点注意事项	47
第三章 佛教强身健体的动功养生功法	51
达摩易筋经	52
达摩十八手	56
少林气功内劲一指禅	57
少林天罡护体功	75
少林罗汉卧功	77
少林护体动功	79
少林金刚桩内功	81
少林秘传换气功	82



第四章 佛教推拿保健养生法	87
佛门推拿按摩的手法	88
一指禅推法	89
滚动推拿疗法	89
按压推拿疗法	90
捏拿推拿疗法	93
摩擦推拿疗法	95
揉搓推拿疗法	99
振动推拿疗法	100
击打推拿疗法	101
推拿疗法的治疗原则	105
推拿疗法的适应症和禁忌	106
神奇的佛门膏药摩疗法	108
人体主要穴位及相应治疗症状	109
对症祛病按摩法	113
第五章 佛教秘传跌打损伤方药养生法	123
佛教跌打损伤方药概论	124
佛门外用洗擦养生方药	126
佛门内服强力养生方药	129
佛门食疗养生方药	131
佛门损伤血证方药	141
佛门医治损伤疼痛方药	147
佛门医治损伤发热方药	151
佛门医治损伤昏厥方药	153
佛门医治损伤呕吐方药	155
佛门医治损伤便秘方药	158
佛门医治损伤眩晕方药	159



佛门医治损伤痹证方药	160
第六章 佛教素食养生法	165
佛家的素食主张	166
一、食素出于慈悲心	166
二、吃出来的因果轮回	167
三、把平等吃出来	167
四、食素出健康	168
五、食素自有其滋味	169
六、增进健康的节食法	170
佛家的饮食戒律	170
一、进食就是吃药	170
二、戒食肉	171
三、佛家戒五辛	174
四、佛家不禁食牛奶	175
五、吃蛋等于杀生	175
第七章 藏传佛教养生法	177
藏密概论	178
藏密入门功法	181
藏传佛教的养生修练方法	187
藏传佛教养生医学	195
第八章 “五福”临门的至高养生境界	199
命不夭折福寿绵长说“长寿”	200
钱财富足地位尊贵谓“富贵”	207
身体健康心灵安宁曰“康宁”	211
生性仁善宽厚宁静是“好德”	214
无病无灾安祥离世为“善终”	216





第一章

佛教养生概论



第一章 佛教养生概论

佛教是世界三大宗教之一,公元前2世纪传入中国,并且很快被融入到中华文化中来,其博大精深的养生功效备受历代僧家推崇,经过两千多年的不断完善,形成了其独到的、卓有成效的养生、健体、护心秘籍。当我们面对许多形形色色的亚健康人群时,有些甚至当代医学也会举手无措。他山之石,可以攻玉,佛教养生或许就可以给我们思想以启迪,身体以强健。

佛教养生要领

关于佛教养生,《性命圭旨全书·大道说》中有一段总结语,概括道:“释之禅教曰:不二法门,甚深法界,虚空藏,寂灭海,真实地,总持门,彼岸净土,真境心地,极乐国,如来藏,舍利子,菩萨地,光明藏,圆觉海,般若岸,法王城,西方天堂,空中真际,真实三摩地,华藏海,陀罗尼门,不动道场,波罗密多等等,难以悉记。要而言之,无非为此性命之道也。”由此不难发现,佛家禅修或坐禅的养生功法甚多,入门的方法如观息法、观色(身)法、观心法等在社会上最为流行。天台宗的止观法门,对养生锻炼中调身、调息、调心论述最为具体,修行方法也极为系统。禅宗的经典《坛经》、《心经》、《金刚经》从养生角度看,是佛家养生功理的精髓,是佛家禅功心法。而禅宗的参禅或禅定,是将意识专注于一个话头或法境上,一心参究,亦与道家养生的观想、存思有类似之处。密宗的养生功法形式最多,较为人知的般若定、九节风、大圆满等对治病强身,开发潜能有明显效果,其他功法非经师传单授,是很难窥见底蕴的。净土宗与其他宗派不同的是,它依《无量寿经》提倡念佛,不专修静坐,而是意念专一,专念“南无阿弥陀佛”,也有内功的功效。此外,佛门还有一些动功功法,如达摩易筋经等,此类功法多出于少林,与少林习武有关,

佛教养生格言

一切众生,从无始

际,由有种种恩爱贪欲,

故有轮回。

《圆觉经》

释义:一切众生,自

无始起,由于有种种恩爱

贪欲,故陷入生死轮回之

无尽情恼之中。

且与道家养生的导引术有很深的渊源。

在修炼的目的及所追求的功效上,由于佛家追求的是解脱自在、超越生死轮回的涅槃境界,是出世的哲学,所以佛家着重只是参证佛法的一种手段,它的禅那止观等调身调息、调心观想等方法的目的,是制心一处,参究佛理,以求开悟,静定生慧,彻见法性,解脱自在。与儒家一样,佛家除了为检验操作是否无误或检查修炼所达的层次外,并不刻意企求养生功效,但佛教养生却病延年的功效亦很显著。如果功夫高深,还可以开发出许多人体潜



能,如所谓的神境通、天眼通、天耳能、地心通、宿命通、漏尽通等“六通”。但在佛家看来,这些都不过是禅修的副产品,其最终目的和最高境界是脱烦恼,超生死,度众生。若执著养生的功效反而会因执成障,不能破无明证菩提。佛家养生要求的是明心见性,即要求在思想和精神上下功夫。修炼的过程是领悟佛法、破除妄念显发自身的佛性的阶段,其最高境界是大彻大悟而成正觉。佛家的修心养性主要是通过去除烦恼心志、与人为善、入静、纠正不良行为等途径来实现的,这也是佛家养生的核心和要领。

一、去除烦恼心态

心态是一种轻微、持久而弥散的情绪状态。烦恼心态对人体健康有很大的影响。祖国医学早有“喜伤心”、“忧悲伤肺”、“怒伤肝”、“思伤脾”、“惊恐伤肾”的七情学说。现代医学研究证明,愤怒焦虑、忧悲等不良心态能引起高血压、冠心病、恶性肿瘤、支气管哮喘等许多心身疾病,为了保持心身健康

佛教养生格言

禅定者安定其心于

禅静。……世人若为淫色

所惑,所以堕入魔道。

释义:进入禅定的

人,身心安然愉悦,处于

禅定清静之境界。……世

人如为淫色所迷惑,必会

因之堕入魔道。

必须经常调节情绪以保持良好的健康心理状态。

佛教信仰及佛家修持的理论和实践都有助于消除烦恼情绪改善不良心态。佛法的八万四千法门,就是专门对治烦恼的良药。譬如患了贪嗔痴的烦恼,可以用戒定慧来对治;悭吝的人,教他行布施;暴戾的人,教他学慈悲;有人受到挫折而灰心丧志,用因缘来对治,使他观一切法无自性而振作奋发起来,诸如六度、八正道、参禅、拜佛、念佛等,不但能够对治烦恼,更是解脱的妙方。

二、与人为善

佛教崇尚“善”,这一观点与道教的思想观念是一致的。佛教认为,养生最大的是养心,心养好了,生也好了,身也好了。养心须去恶,心一旦存有恶,就危险了。心有恶,身体便恶之。恶只要一点灰尘,就会被风吹的到处都是。而去恶的方式便是把恶化为善。到处都是善,哪里还有什么恶可言呢?佛典《涅槃经》有载:“善恶之报,如影随形,三世因果,循环不失,此生空过,后悔



佛教养生格言

道由心悟，岂在坐

也？……无所从来，亦无

所去，无生无灭，是如来

清静禅。诸法空寂，是如

来清静坐。

《六祖坛经》

释义：道本来自心

来认识、理解和体验，岂

能由长久打坐来获得？

……既没有所来之处，又

没有可去之处，没有生成

和毁灭，这就是如来的真

正没有染污的禅境。一

切现象的本质是虚空宁

静，这就是如来的真正没

有染污的清静打坐。

莫追！”因而，佛家把“善”当作是修心养性的根本。

三、入静

“静”能使人心洁意纯，“静”能够净化人的灵魂，涵养人的道德。《道德经》曰：“致虚极，守静笃。万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命。”所以说，静也是佛门中修心养性的主要方法。

四、以德养心

修心养性，首先要修养出一个好的道德情操来，只有具备良好的品德，才有可能修习出一副好的心性。

佛教认为，一个心身健康的人，应是具有高尚的道德情操的人，而疾病的发生也往往与不良的道德行为有密切的关系。现代社会中，心血管疾病、癌症等心身疾病的发病率很高，从宗教道德的角度看，引发心身疾患的种种因素，多有违于人类基本的道德规范，违反了以五戒十善、六度四摄为内容的人间佛教精神。

佛教在人间教化的根本目的就在于去恶行善，净化人生，改善社会。而提倡以五戒十善、六度四摄为内容的佛教，使佛教与人们的生活实际结合起来，这有利于提高人们的道德品质，也有利于提高人们的健康水平。

五戒十善

五戒十善是佛家的基本戒律，是佛家行持的基础，是为人之本。戒是有所不为，律是有所当为。“诸恶莫做”就是要守五戒，“众善奉行”就是要行十善。

五戒的具体内容是：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒；十善的内容有：不贪而修不净观、不嗔而修慈悲观、不痴而修因缘观、不妄言而说诚实话，不绮语而说正直话，不恶口而说慈爱语，不两舌而说调解语、不杀生而行放生、救生、护生，不偷盗而行施舍，不邪淫而行净行。

五戒十善是佛教基本的道德规范，其理智的睿光，与当今社会倡导的精神文明的实质并无二致。佛门五戒十善等行为准则，对于融洽人与人之间的关系，促进社会安定团结，不无借鉴之处。佛陀曾经说：一人行十善，则一人得清凉；一家行十善，则一家得安乐；一国行十善，则一国得安定；世界行十善，则世界得太平。

佛教养生格言

忘念不生为禅，坐见

本心为定。本心者，是汝

无生心，定者，对境无心，

八风不能动。

《大珠禅师语录》

释义：忘掉杂念，使

杂念烦恼不生为禅，坐禅

见到本心即为定。本心

就是不生动心；定者，是

对色、声、香、味等尘境无

心动、利、衰、毁、誉等八

风不能使其心动。



六度四摄

六度四摄，也是佛教道德生活的规范。佛门修持，以偏重于个人修养的为“声闻道”，以注重于普度众生的为“菩萨道”。我国大乘佛教重视“菩萨道”的行为，而六度四摄的行为准则，正是“菩萨道”自利利人所必须具备的六种品质。

六度包括布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧。度有济渡、转化之义。其所救度的对应内容，佛书所载为布施度痴贪，持戒度毁犯，忍辱度嗔恨，精进度懈怠，禅定度散乱，智慧度愚痴。

四摄是佛家的处世原则，包括四项内容，即布施、爱语、利行、同事。布施与六度中所言者相同，主要包括两层意思：一种是有形的实质帮助，如金钱的给予；另一种则是更高层次的无形帮助，如辅导别人成长，给予别人体恤和宽容，使其获得心灵的满足和快乐。爱语是待人接物，要处处站在关心他人的立场，用暖如春风的爱语，关怀和感化对方。利行是奖励别人实现理想，给别人方便让他顺利达成目标，或赞美别人以鼓舞其信心和士气。我们称这类美德为君子成人之美，在佛法上则称为利行。同事就是和大家一起共同做事共同生活，同甘共苦。同事摄的难点，就是在和大家一起同事同处

佛教养生格言

因爱生忧，因爱生

怖，若高于爱，何忧何怖？

……爱因缘故，则生忧

苦，以此缘故，则令众生

生于衰老。

《大涅槃经》

释义：因爱产生忧

愁，因爱产生恐怖，如果

离开爱，还有什么忧愁与

恐怖呢？因为爱的缘故，

产生忧虑苦恼，因为忧虑

苦恼的缘故，致使众生变

得衰老。

的过程中,要用你的德行智慧去感化别人,一起趋向烦恼解脱的乐境。

综上所述,五戒十善和六度四摄是佛家道德的基本内容,奉行五戒十善以净化自己,广修六度四摄以利益人群,走人间佛教所倡导的基本精神。从医佛相通的角度看,通过修养道德能够解除烦恼、净化身心、改善社会风气及人际关系,提高人们的道德水平和心理健康水平。

佛教养生要诀——坐禅入定

一、何为禅定

禅定是大乘六波罗密之一,是佛教中重要的修持方法。自从乔达摩·悉达多创立佛教始,禅定就与佛教不可分离。乔达摩·悉达多悟道成为“佛陀”后,四处传法说教。他在传法之余,经常坐禅入定,有时长达二个月之久,并且他可以随意出入任何一种禅定境界,禅定功夫之高,千古罕有。这些在佛学著作中都有记载。而且,他以教授禅定为重要内容,在说法时,常常入定,并表现出各种神通、变化,作为教学的方法。此后,禅定在佛家历代相传,广为传播,成为佛学的重要内容。而且形成了以修习禅定为根本的禅学。禅学



佛教养生格言

轮回空为本。

《圆觉经》

释义：生死轮回的无

尽烦恼，本源于贪爱。

是佛学的主要分支。在中国,禅宗以专修禅定为主,在唐代,几乎取代其他学派,成为佛学的同义词,并影响到宋明理学。

禅定,是一个梵语、汉语结合而成的词,即梵文 dhyāna 音译禅那和 Samādhi 音译三昧的合称。禅,是禅那的略称,或音驮南,驮衍那,持阿那,意译旧称思维修,现称为静虑,又可译为定,弃恶,功德丛林等。思维修指的是专门对一境或对象进行周密思维的状态。因为其是以一心思维能生定心,所以称为思维修。静虑,是指心体寂静,系念专注一境,不生杂念他想,正审思虑的状态。其是禅那之体为寂静而又具审虑之用,也就是在静定中观察思虑,所以称为静虑。

定,是梵文 Samādhi 的意译,又可以译为等持、正定、定意、调直定、正心行处;按含意又可译为三昧,三摩地,三摩提,三摩帝等。其中三昧最为常用,指离散乱、昏沉的一切寂定心境。《大智度论》第五卷中说:“心住一处不动,是名三昧。”卷二十说:“一切禅定,亦名定,亦名三昧。”



三摩地,是梵文 Samādhi 的音译,又称等持,与三昧同义,为心持续凝注一境而不动散的意思。包括佛教所说从最初级“欲界定”到三界定中最高“非想非非想处定”的各种定境。

总的说来,禅与定的意义程度不同,定的意义较禅更为广泛些。一切息虑凝心的修持总称为定,禅则专指思维审虑,所以可以看成是定的一种。

另外,人们常说的“止观”一词,是禅定的另一种说法。止观,又称定慧,是止、观的合称。止,是梵文 Samatha (奢摩他)

佛教养生格言

凡夫重色,甘为之

仆,终身驰驱,为之辛苦,

虽复铁屑寸断,铁镬交

至,甘心受之,不以为患。

《日明菩萨经》

释义 凡夫俗子看重

女色,甘心为仆,终身奔

驰,辛苦忙碌。纵使覆有

铁屑,也会被慢慢新割,

铁镬夹杂一起摧残身心,

却不以为患。