

佛

主编 濮文起 陈耳东

◆ 陈德军 编著

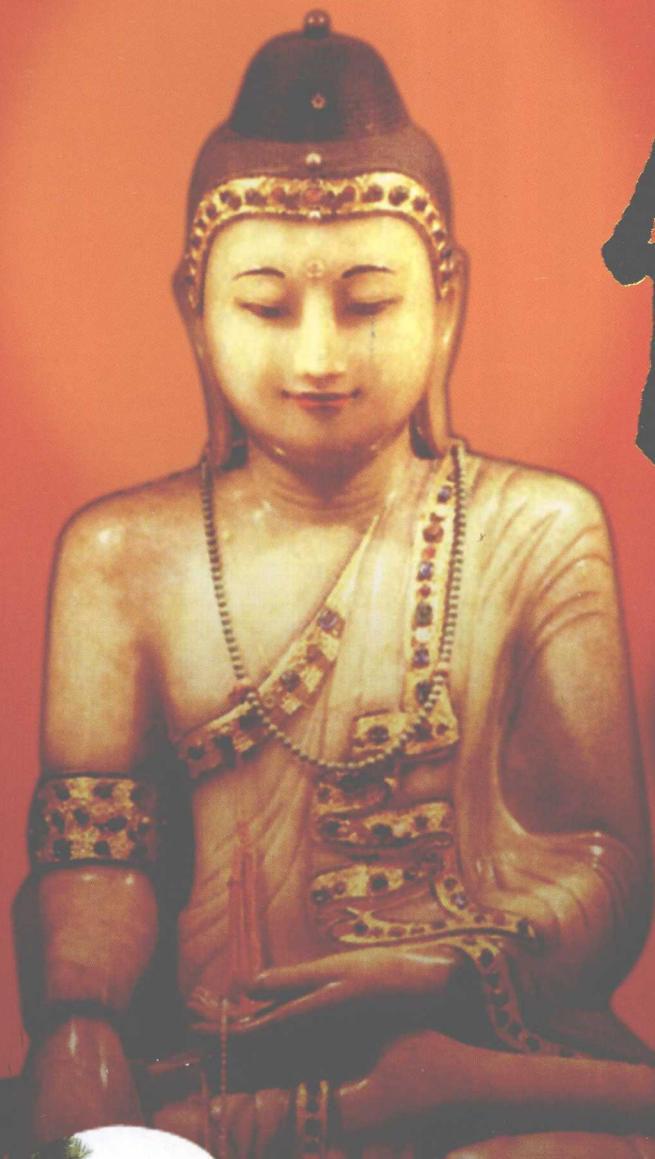
家

养生

识
佛

丛书

天津人民出版社



主编 濮文起 陈耳东
◆ 陈德军 编著

识

佛

丛书

佛



卫生

天津人民出版社

Health

图书在版编目 (CIP) 数据

佛家养生 / 陈德军编著. —天津:天津人民出版社,
2008. 10

(识佛丛书 / 濮文起, 陈耳东主编)

ISBN 978 - 7 - 201 - 05942 - 6

I. 佛… II. 陈… III. 佛教 - 养生 (中医) - 基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 153921 号

天津人民出版社出版

出版人: 刘晓津

(天津市西康路 35 号 邮政编码: 300051)

邮购部电话: (022) 23332469

网址: <http://www.tjrmcbs.com.cn>

电子信箱: tjrmcbs@126.com

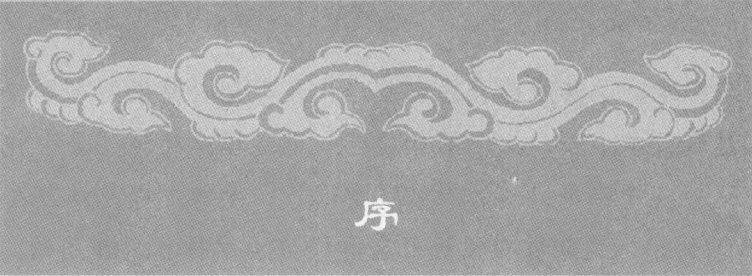
高等教育出版社印刷厂印刷 新华书店经销

2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

787 × 1092 毫米 16 开本 13 印张 2 插页

字数: 140 千字 印数: 1 - 6,000

定 价: 27.00 元



序

“识佛”丛书第一辑4册，即《佛家造像》《佛家礼仪》《佛家法器》《佛家素食》，自2004年9月出版以后，得到读者的喜欢，很快售罄。于是，2005年4月再版，2006年4月三版，总计印制10000套、40000册。看到我们编写的佛教文化读物受到了人们的欢迎，我与每位作者心中都深感欣慰。

与“识佛”丛书第一辑一样，第二辑原定也是4册，本应2006年，即第一辑三版后推出，由于个中原因，现在呈献读者面前的是前三册，即丁大同老师编写的《佛家慈悲》、张培锋老师编写的《佛家云游》和陈德军老师编写的《佛家养生》。

《佛家慈悲》以“慈悲是佛道的根本”为主题，通过讲述古今中外流传在佛教信仰和社会生活中的许多济世救人的生动鲜活的感人故事，彰显了佛家朴素的众生平等的思想主张和博大的人道主义情怀，以及对于提升当代人类道德情操所具有的现实意义。《佛家云游》从修行角度，介绍了僧人云游与中国佛教名山、名寺、名窟、名塔的密切关系，昭示了佛家的那种自在洒脱、无牵无挂的精神境界，以及透过赏析云游僧人挥毫写下的那些情趣高远的诗词或书画，为喧嚣不已的当代人类打开了一扇安顿心灵的清凉门径。《佛家养生》则从衣食住行方面，向世人展示了佛教的养生故事，以此说明佛家“养生先养

心”的理念与实践，及其所蕴含的有益当代人类身心健康的丰厚智慧。总之，我们企望通过这三本小书，旨在阐释这样一个道理：佛教“是一种救世之道，一朵生命之花”（许理合：《佛教征服中国》，李四龙译，江苏人民出版社，1998年，第1页），是能够在促进社会和谐方面发挥积极作用的。

这里，我特别要向读者推介“识佛”丛书的另一位主编和第二辑的诸位作者：

与我共同主编“识佛”丛书的陈耳东老师，原是天津市宗教事务局的一名处长。他在做好本职工作的同时，几乎将八小时以外的全部时间，都用于研究佛教文化，撰写了大量佛教文化方面的文章和著作，可以说是一位学者型的政府官员。当我们合作主编“识佛”丛书第二辑时，他已寿登六秩，从领导岗位退休。为了使这套丛书能够及时面世，他不仅积极出谋划策，而且认真审阅了每一部书稿，提出了不少宝贵的修改意见。殊不知，此时正是他相濡以沫几十年的老伴患病期间。白天，他到医院护理夫人；晚上，回到家中，继续挑灯阅稿。其敬业精神和负责态度，以及不图虚名的道德风范，真是令人赞佩。

“识佛”丛书第二辑作者丁大同和张培锋两位老师，过去都是我在天津社会科学院的同事。他们均从事伦理学研究有年，兼及佛教文化研究，出版过多部颇有学术水平的伦理学著作和佛教文化著作，并在“识佛”丛书第一辑里，分别编写了《佛家素食》和《佛家礼仪》。在我的年轻同事中，他们可以称得上是研究能力很强的两名学术时俊。晚近，两位老师因故相继调往天津市哲学社会科学界联合会和南开大学文学院，从事科学普及和佛教文学教学研究工作。陈德军老师是我结识的新朋友，现在天津新蕾出版社任副编审。他这次加盟“识佛”丛书第二辑编写工作，虽是边学边干，但凭其深厚的历史文化功底，很快领悟了佛教文化的精髓，圆满地完成了编写任务。

因此，在“识佛”丛书第二辑付梓之际，对于陈耳东、丁大同、张培锋、

陈德军诸位旧友新知的辛勤劳动，我深表谢忱。当然，天津人民出版社主编陈益民、编辑室主任韩玉霞、责任编辑李晶、美术编辑魏伟等先生、女士在策划、编辑、设计与出版过程中所做的种种努力，也是功不可没，同样令我铭记感念。

是为序。

濮文起

2008年春于沽上大化斋



引言：佛是“大医王”

“养生”一词，最早见于《庄子》，意思是说保养、养护生命。它包括两个方面的内容，一是肌体健康，二是心理健康，少忧无虑，内心平和安详，而长寿又是衡量养生的一个重要尺度。在物质生活极大丰富的当今社会，人们对生命质量的要求越来越高，各种养生之道、养生方法也越来越多。然而，相当一部分人却感受不到生活的快乐，甚至出现各种怪异的生理、心理疾病，因而人们便将目光投向佛家僧人，希望从他们那里获得一些养生的启示。

僧人是一个特殊的群体，他们远离“尘世”，以修行作为生活的主要内容，青灯黄卷，生活清苦，常被现实中的人们称为苦行僧。可就是这一特殊的人群，相对于喧嚣的世俗，却能保持内心的安详，获得了长寿。

从历史记载来看，自古以来，高僧大德多长寿。以净土宗祖师为例，从初祖庐山东林慧远大师，到近代十三祖苏州灵岩印光大师，在有具体生卒记载的十二位高僧中，70岁以上的有七位，80岁以上的有四位，寿登90以上的有两位。在人生七十古来稀的年代里，净土高僧可谓超长寿老人。其中，净土宗第八祖云栖莲池大师寿高93岁。据史料记载，云栖莲池大师自主持道场以来，不曾妄用一钱，凡有香俸盈余，都施散给其他寺院和尚。他平生施衣药，救贫病，常行不怠；终身布衣，一顶麻布蚊帐用了几十年；年老时，还自己洗衣，清洗溺器，从不让侍者代劳。净土宗十三祖印光大师也是如此，平时衣食住用

等，不仅简单，甚至粗劣。对于饮食，他仅求充饥，不求适口；衣服仅求御寒，摒弃华丽；日常洒扫洗涤，事事躬亲；受请外出讲法，虽然为其备有轿子，方便出行，但他却不肯坐，认为坐了会折福。

佛教《大毗婆娑论》提到长寿的条件时说：“若有于寿，恒作、恒转，受作、受转；时行，处行；修梵行；食所宜、食应量，生者应熟、熟者弃之，于宜匪宜能审观察；服医药、用医言；避灾厄；远凶戏。由此等故，寿不中天。”意思是说，如想长寿，要经常做些主动的和集体要求的运动和劳动；出行选择适当的时间，考虑路程和目的地；断除不正当的淫欲；饮食要适宜、适量，避免过生过熟，还要仔细审查适宜不适宜进食；有病要看医生，按医嘱服药、护理身体；避开灾害、凶险；远离有危险的戏乐活动。

佛家养生的独特之处，就是佛门僧侣一直有意无意地实践着不离修行的养生之道。其养生的行为方法，都被视作修行；修行之中，又蕴藏着深刻的养生内涵。可以这样说，佛家不存在脱离修行的养生，离开修行，追求所谓的养生便是妄执，就会误入歧途，其结果往往是害生。

佛家诸多的养生方法，最初只是作为修行的助缘出现的。比如饮茶，起初只是为了解除僧众坐禅的困倦，驱除睡魔和疲劳，以利修行。后来，僧众们在饮茶的同时，发现了茶的养生保健作用，同时体悟到茶禅相通之理——茶禅一味，饮茶才融入佛家修行生活之中，成为一种助禅益生的饮食习惯。再如佛家武术，其产生也是出于健身助禅的目的。早期僧人在与世隔绝、野兽出没的深山老林坐禅修行，久坐容易疲劳，导致气血运行不畅，身体虚弱，有时还难免遭受野兽伤身，于是作为健身防身的佛家武术便产生了。后来高僧大德又把武术和修行结合在一起，发展成解脱生死之道的佛家武禅。

佛家认为，四大皆空，人的身体也是假有，反对过分维护身体，可佛家修行中，处处蕴含养生的大道。佛家不追求居处的华美、舒适，寺院周围环境优

美静谧，空气清新，避开喧嚣的闹市，利于清心静修，深得居住养生之理。

从修行制度上讲，佛家出于不杀生的宗教理念，实行夏冬安居静修，禁止外出，却有效地规避了酷夏寒冬，既增长了道业，也养护了身体。坐禅是佛家僧侣的一种主要的修持，佛家坐禅必须做到五事调和，即调食、调睡、调身、调息和调心。这些要求，都是促进身心健康的养生方法。

从修行方式上讲，佛家以静修为主，可就是在修行中，佛家引入了运动的方式，诸如佛家功课中的绕佛、礼佛、经行，坐禅过程中的行香、跑香都类似于体育锻炼。佛家不把养生求得长寿作为目的，却包含了人生的大养，可谓无养而大养。

与众多的养生理论相比较，佛家养生以调心养心见长。在佛家看来，众生皆病，这种病不是普通意义上的疾病，而是人的心病——贪嗔痴三毒。三毒缠绕人们一生，让人们身心不宁，烦恼丛生。三毒烦恼也和人们的肌体健康息息相关，佛医把三毒烦恼视作人们肌体发生疾病的内缘。全部的佛法以及僧众的修行制度、日常生活，都贯穿着祛三毒、养慈悲这个宗旨。因此，世有“佛是大医王，佛法是药方，佛僧是看护”之说，称扬的就是佛家以调心养心见长的人生智慧。

本书以养生先养心入手，通过探索佛家的精神生活和物质生活，来揭示佛家养生的理念、方法、特点，以期广大读者能从中受到有益于身心健康的启示。



佛家养生

目录

引言：佛是“大医王”

养生先养心

- ◆ 人心的三大病——贪、嗔、痴
- ◆ 无际大师的心药方
- ◆ 品味八苦
- ◆ 参透无常
- ◆ 长养慈心
- ◆ 人生胜境平常心

借假修真，人身难得——佛家医疗保健

- ◆ 佛家健康的形仪
- ◆ 佛家认定的身病及病因
- ◆ 佛家名医、名方、名术
- ◆ 医病“三禅”

001

001

001

011

015

020

024

030

035

036

038

041

049

佛家养生

◆ 佛家保健——预防疾病的卫生制度	054
洁心先洁口	055
沐浴澡身更洁心——佛家洗浴	057
佛范垂世——有益长寿的佛家生活	063
◆ 一团和气的处众态度——六和敬	063
◆ 劈柴扫地都是修行	066
◆ 远离酒色	073
◆ 动静结合有规律的修行生活	079
◆ 出家无家胜有家	084
神安道胜——衣	089
口慈心悲——饮食	097
◆ 佛家素食的由来	097
◆ 福寿螺的启示	100
◆ 向佛家学吃素	105
◆ 调和五味，顺应四时	106
◆ 佛家忌食	108
◆ 佛家节食	110
按时进食	111
视食如药——防止贪食	113
◆ 粥有十益	116
◆ 助禅益生——佛家饮茶	122
身居净土——居住	127

◆ 选地建寺的标准——宜修宜居	127
◆ 营造人间净土	130
◆ 居住安危之论	135
佛在心中，路在脚下——出行	137
◆ 游方参学为悟道	137
◆ 广结善缘——出行有法度	143
◆ 游有方，行有止——安居禁足	147
身心双修——佛家武禅健身	153
◆ 助禅健身——少林拳的起源	153
◆ 护教护法强身——少林武术的形成	157
◆ 禅拳合一	162
◆ 习武健身以慈悲心为大	165
却病延寿，无心而得——佛家坐禅	173
◆ 坐禅前的准备——忏悔得安乐	173
◆ 调和五事	174
结跏趺坐——坐禅调身	176
不涩不滑——坐禅调息	178
不沉不浮——坐禅调心	180
◆ 止观双修	181
◆ 禅定的层次和境界	185
◆ 善禅却病，恶禅害身	189
结语	193



养生先养心

佛家人生哲学蕴含着涵养生命的大智慧，对养生有着独到的视觉和认识。佛家僧侣、信众有注重养心调身的传统，在数千年的修行生活中，积累了丰富的调心经验，为化度众生提出了养生必先养心的养生理念。

佛家认为，凡事有因果，各人的身体状况与他的心理状况、生活习惯、客观环境息息相关，调整心态是养生的根本。佛家还认为，众生的烦恼在于人心的贪嗔痴三毒，要想革除烦恼，必须除三毒。

◆ 人心的三大病——贪、嗔、痴

佛陀住在祇园精舍的时候，有一

天，舍利弗跟随佛陀经行。正当师徒二人一前一后走着的时候，天空中忽然出现一只老鹰疯狂地追逐一只鸽子，鸽子赶快落到佛陀的身旁躲藏，正好被佛陀经行的影子覆盖住。躲在佛陀身影里的鸽子，安详地蹲伏着，不再恐惧不安。随后，舍利弗走过来，当他的影子覆盖在鸽子身上的那一刹那间，鸽子立刻全身发抖，恐惧不安地鸣叫起来。舍利弗觉得很奇怪，心想，佛陀和我都已经断了贪嗔痴三毒，为什么鸽子在佛陀的影子里安详自在，不再恐惧，而一旦被我的影子遮蔽，就立刻全身颤抖不安地鸣叫起来呢？于是，他就请教佛陀。佛陀说：“你虽然解脱了，但是你身上

团团游子又来游，无个明人指路头；除却心中三昧火，刀枪人马一齐休。

——无际僧《走马灯诗》

愚痴卑贱人，慳恢贪毒烧心。终身长受苦，未曾得安乐。

——《佛所行赞》

仍存有微细的三毒习气，因此，当你的身影覆盖鸽子时，仍会让它恐惧不安。”这就是《阿婆檀那经》上记载的佛影覆鸽的故事。舍利弗在佛陀的十大弟子中被誉为智慧第一，已经证得罗汉果位。可是，佛陀说他身上仍



舍利弗



佛陀为舍利弗说法

存在着让鸽子恐惧不安的细微三毒之气。如若对芸芸众生而言，恐怕三毒如火焰冲天，给自己和别人都会带来烦恼、恐惧和不安。

以佛眼看众生，众生皆病。众生的病，就是指存于人心的贪、嗔、痴三毒。三毒不去，天下芸芸众生就会挣扎在烦恼的苦海里，身心交瘁，永远得不到康宁。

贪常称慳贪，其表现之一，就是见到爱欲顺情的事物便起了“贪爱”

嗔是心中火，能烧功德林，欲行菩萨道，
忍辱护真心。

——《寒山诗》



祇园精舍遗址

的心，因而贪美色、贪钱财、贪名位、贪享受，为了满足贪欲，虽然美色如虎狼、钱财如蛇蝎、名位如陷阱、享受如利刃，但是还要贪求这些。贪毒深的人，往往有强烈的占有欲，怀揣一颗非分之心：不应我得，则动歪脑筋，挖空心思，找人漏洞，不择手段去谋求。

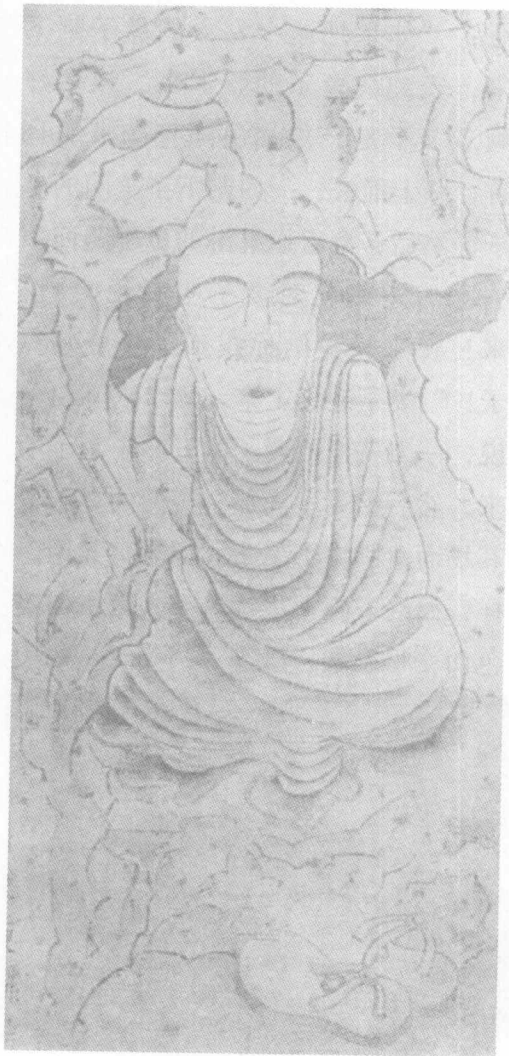
《百喻经》中有一个发人深思的故事：从前，有个贪色的人，娶了一个妻子，容貌美丽，善于治家，不过鼻子长得丑。其鼻孔朝天，鼻梁塌陷歪斜。这个人为妻子的丑鼻子耿耿于怀，整天闷闷不乐。一天，他外出散

心，中途遇见一个女人，不但容貌很美丽，而且鼻子端正可爱。他很喜欢这个女人的美鼻子，心里就打起歪主意：“如果把这个女人的鼻子割下来，安到我妻子的脸上去，该多好啊。”于是，他抽出随身携带的匕首，蹑上前去，一刀割下了美丽的鼻子，然后，拿着血淋淋的鼻子跑回家去。一进门就对妻子叫喊说：“快来！快来！我给你找到了一个好鼻子！”妻子迎了上来，这个人不由分说，一刀就把他妻子的丑鼻子割了下来，然后给妻子安那个美丽的鼻子，其场面血腥惨不忍睹。但是，无论怎样，始终安不上去。这个人因贪图美色而变得愚蠢，既害了一个无辜的美



安奉佛陀弟子舍利弗的桑奇遗迹

丽女人，也害了自己妻子，其恶果可想而知。《百喻经》中的这个故事，是说贪欲之害，同时还暗喻贪欲往往



《罗汉图轴》（贯休，五代绢本）

和愚痴相伴随，如影随形。

贪毒的另一表现形式是吝啬，也叫悭吝。已经得到的不能放下，不肯施舍帮助别人。佛经上有一个神话故事：佛陀和弟子们居住在王舍城迦兰陀竹林修行。一天，目连在树下见到一个饿鬼，这个饿鬼身如焦木，腹如泰山，咽如细针，发如锥刀，稍稍动一下身子，各个关节之间都会起火燃烧。这个饿鬼唇口干焦，饥渴得要死。当他正想前往河边、泉旁时，河流、泉水顿时变得干涸。适逢天降甘霖，但是，雨点儿一到他身上就变为火焰。目连于心不忍，询问他造了什



世尊说法图

么恶业，造成如此悲惨的局面。饿鬼答道：“我又渴又乏，不能回答你，你自己去问佛陀吧。”

于是，目连前往佛陀住处，告诉他事情的原委，询问佛陀此鬼究竟造下何等恶业，招致如此苦报。佛陀告诉目连：“迦叶佛时，有位行路的沙门，极其热渴，正逢一女人在井旁汲水，于是，前去乞水。女人说道：‘即使你渴死，也不可能让我舍弃自

己的水来送你。’得不到水，沙门只好离去。这女人对于其他乞水的人也同样吝啬不愿施舍。后来这个吝啬女人命终，就堕在饿鬼道中。此女人就是你所见饿鬼的前身。”当然，佛经中的这段故事是为了劝化众生，说贪毒之害，但对我们正视贪毒有着警示意义。

行为学家把贪心视为一种负面的、消极的、有害的心态。造假行骗



佛陀说法