



中国传统文化养生小丛书

黄扬略 主编

# 佛学

# 养生

杨国安 著



深圳报业集团出版社  
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

**传播佛医 祛病延年**

创始于古印度的佛教，  
自汉代传入中国以来，  
就逐渐与中国传统文化融为一体，  
它紧紧地与人类生命和健康生活  
的理想联系在一起，  
并以别具风采的修炼方法  
驰名古今，饮誉全球，  
成为人类生命健康之树上  
的一朵奇葩。



中国传统文化养生小丛书 / 黄扬略 主编

# 佛学 养生

创始于古印度的佛教，自汉代传入中国以来就逐渐与中国传统文化融为一体，它紧紧地与人类生命和健康生活的理想联系在一起，并以别具风采的修炼方法驰名古今，饮誉全球，成为人类生命健康之树上的一朵奇葩。

◎ 杨国安 著



深圳报业集团出版社  
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

责任编辑：心 旷  
装帧设计：怨道工作室  
责任校对：童 航

---

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

佛学养生/杨国安著. 深圳:深圳报业集团出版社,  
2008. 11

(中国传统文化养生小丛书)

ISBN 978-7-80709-225-4

I . 佛… II . 杨… III . 佛教—养生 IV . R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 163195 号

---

## 佛学养生

杨国安 著

深圳报业集团出版社出版发行

(518009 深圳市深南大道 6008 号)

深圳市彩帝印刷有限公司印制 新华书店经销

2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

开本：787mm×1092mm 1/32

字数：100 千字 印张：7

ISBN 978-7-80709-225-4 全套三册：66.00 元

本册定价：22.00 元

深报版图书版权所有，侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

# 总序

黄扬略

以释迦牟尼为经典作家的东方佛学，从对“相”（客观存在的各种形态之现象）的认识破题，以“空”（即“无相”，亦即一切客观存在都是不断快速变化发展的过程）的观点观察客观世界，努力以“明心见性”来破除“无明”（人们有限的主观认识无法客观、全面、真实地了解、描述、把握无限的客观规律，亦道学所说的“道可道，非常道”），以求实现心灵的大慈悲、大智慧。其后以修心（意密）、发音（声密）、炼形（形密）三结合为修养要义的密宗，以及以顿悟为特征的禅宗，都在人体规律的探求和修身养生方面积淀了巨大的精神财富。

以《道德经》为经典的中国道学，以积极入世的态度，以客观存在第一性、主观认识第二性为出发点，朴素辩证地探究人们主观世界对客观规律（包括自然

规律、社会规律、人体规律)的感知、认识和把握、运用。其后的道家和神仙家中，虽有不少在由积极济世到消极独善、由朴素辩证到诡辩空谈的道路上越走越远；但几千年来道学与中华医药学的融合，对人体的生老病死规律进行了十分有益的实践探索，形成了一整套修心养性、祛病延年的养生之道。

中华医药学的指导哲学，就是以道家思想为核心，以阴阳五行为基本元素，以天人合一为基本轮廓的辩证的朴素唯物论。她以整体的联系的发展的然而比较模糊的认识论，分析和理解人体规律，并从中华民族数千年农耕、狩猎生活中获益，在博大的自然界发现了无数草本为主、辅以动物、地矿的巨大中药库。到了今天，尽管有的人不正确地否认中医的科学性，却不得不承认中药，尤其是草本中药。

深圳报业集团出版社同仁，以仁爱济世之心，编辑出版了一套杨国安教授撰著的养生小丛书，分别有《佛学养生》、《道家养生》、《本草养生》。内容博大而深入浅出、形式活泼，拈书在手，轻松翻阅，便有不少启益。希望这套丛书能为广大读者的身心健康带来福音，为社会的和谐发展贡献力量。是为序。

2008年10月21日

# 目 录

<b>前 言</b>	1
------------	---

---

<b>拔除苦难，广济众生：佛理佛医篇</b>	7
------------------------	---

---

- 佛教医学述要 / 9
- 医方明与中医 / 10
- 佛法与疾病分类 / 14
- 疾病的佛法对治 / 16
- 佛门医家的医学活动 / 18
- 敦煌佛教医学 / 19

<b>断除烦恼，趋向真如：心理健康篇</b>	21
------------------------	----

---

## 一、心病——八万四千烦恼 / 22

- 佛教和心理健康 / 22
- 生理变化与心病 / 24
- 佛教的诸种“烦恼” 26
- 贪欲——第一根本烦恼 / 29
- 嫉妒的恶果 / 31
- 牢骚嗔怒起烦恼 / 33
- 妄语·烦恼·报应 / 35
- 五欲瀑流和戒淫 / 37

## 二、走出烦恼 迈向涅槃 / 40

笑口弥勒佛的养生启示 / 40

自我牺牲的慈悲观 / 42

忍则不恶无喧 / 45

和谐的人际关系 / 47

提倡孝敬父母 / 50

安心法为祛病方 / 52

## 三、善终——佛教优死学 / 55

生与死的关系 / 55

朴素的优死学理论 / 56

善终预兆和濒死经验 / 57

原始的临终关怀 / 58

## 禅悦为食，正事良药：饮食保健篇

61

### 一、佛教饮食观 / 62

饮食与疾病 / 62

瑜伽和饮食 / 64

素食——吃斋 / 65

不饮酒 / 68

茶僧不分家，茶有“十德” / 72

### 二、佛教饮食疗法 / 75

从愚人食盐说起 / 75

牛乳拯救了释迦牟尼 / 77

浴佛·缘豆·乌饭 / 79

腊八粥飘香 / 80

献给佛陀的见面礼——“蜜麦” / 83

番薯叶——护国菜 / 84

玄奘引种芒果 / 86

- 佛陀说法之城盛产甘蔗 / 86
- 佛陀和孔子都爱姜 / 88
- 古印度僧侣种芝麻 / 89
- 僧人以柿子招待乾隆皇帝 / 91
- 佛经里的粳米疗法 / 92
- 寺院素菜——魔芋 / 93
- 佛教医学有“五辛” / 95
- 莲——佛国净土的象征 / 97

## 诸根俱足，除病安乐：医疗技法篇

99

### 一、佛门常用药物 / 100

- 观音手中的杨枝 / 100
- 庭前柏树子 / 101
- 价值千金的檀香 / 102
- 佛经里山鸡入药 / 103
- 荜拨和胡椒 / 104
- 佛珠与木樨子 / 105
- 昂贵的佛药——沉香 / 106
- 观音留下半边莲 / 107
- 僧人梦中闻瑞香 / 108

### 二、痛捏与按摩 / 110

- 痛捏和按摩的效果 / 111
- 痛捏和按摩手法 / 118
- 随痛处打与阿是穴 / 118
- 长途乘车防疲劳 / 119
- 消化不良和摩腹 / 119
- 神经衰弱怎么办 / 120
- 痛捏法消除肥胖 / 121



女性胸部健美术 / 122

减轻腰痛的按摩法 / 122

防治性功能低下 / 123

高血压的按摩推拿疗法 / 123

食欲不振的按摩对策 / 125

### 三、佛医神奇疗法 / 126

齿木和刷牙疗法 / 126

焚香和香药疗法 / 128

金篦术和金针拨障疗法 / 131

倒灌和灌肠疗法 / 132

念诵和暗示疗法 / 133

## **以念止念，以心治心：修禅练功篇** 137

### 一、佛教流派与气功 139

小乘禅法 / 140

天台宗 / 142

禅宗 / 144

密宗 / 145

净土宗 / 147

### 二、“调五事”的气功养生原理 / 150

调饮食 / 150

调睡眠 / 151

调身 / 152

调息 / 153

调心 / 154

### 三、立行坐卧皆修禅 / 156

立禅法 / 157

行禅法 / 157

坐禅法 / 158

卧禅法 / 160

#### 四、佛教气功与健康指导 / 162

智颢止观疗法 / 162

达摩壁观疗法 / 165

达摩胎息疗法 / 167

正觉默照禅法 / 168

五门禅对治法 / 170

调息疗法 / 173

因是子静坐疗法 / 174

六字气诀疗法 / 175

六妙门疗法 / 178

瑜伽冥想术 / 180

#### 五、“魔事”与气功偏差 / 183

### **刚柔相济，修心健体：武术强身篇**

187

#### 一、天下功夫出少林 / 188

少林功夫北魏始 / 188

少林武术十八般 / 190

少林武僧戒约 / 191

#### 二、易筋经健身法 / 194

第1势 韦驮献杵第一势 / 194

第2势 韦驮献杵第二势 / 195

第3势 韦驮献杵第三势 / 195

第4势 摘星换斗势 / 196

第5势 倒拽九牛尾势 / 196

第6势 出爪亮翅势 / 196

第7势 九鬼拔马刀势 / 197

- 第 8 势 三盘落地势 / 197
- 第 9 势 青龙探爪势 / 198
- 第 10 势 卧虎扑食势 / 198
- 第 11 势 打躬势 / 199
- 第 12 势 掉尾势 / 199

### 三、少林内功疗法 / 201

- 第 1 功势 前推八匹马 / 202
- 第 2 功势 倒拉九头牛 / 202
- 第 3 功势 单掌拉金环 / 203
- 第 4 功势 凤凰展翅 / 203
- 第 5 功势 霸王举鼎 / 203
- 第 6 功势 顺水推舟 / 204
- 第 7 功势 怀中抱月 / 204
- 第 8 功势 仙人指路 / 204
- 第 9 功势 平手托塔 / 205
- 第 10 功势 运掌合瓦 / 205
- 第 11 功势 风摆荷叶 / 205
- 第 12 功势 两手托天 / 206
- 第 13 功势 丹凤朝阳 / 206
- 第 14 功势 海底捞月 / 206
- 第 15 功势 顶天抱地 / 206
- 第 16 功势 刀劈华山 / 207
- 第 17 功势 三起三落 / 207
- 第 18 功势 乌龙钻洞 / 207
- 第 19 功势 饿虎扑食 / 208

# 前言

杨国安

公元前6世纪，乔达摩·悉达多有感于人世的生老病死等各种苦恼，便放弃了印度的王族生活，离家修炼并创立了佛教，其教义长期以来在亚洲及欧美地区流行，成为世界影响最大的三大宗教（佛教、基督教、伊斯兰教）之一。

佛教自汉代开始传入我国，并逐渐与中国传统文化融为一体，相互影响，相互吸收，已发展成为中国传统文化的重要组成部分。佛教广泛涉及我国政治与经济领域，深入社会生活的各个方面，同时还接触生与死、心和色、思维与存在等生命的根本问题，包涵着医学、心理、饮食、禅定等健康主题。可以说，佛教是在人类“生命与健康”的根基上架构起来的，自它创立开始，以及传入中国之后，佛教就紧紧地与人类生命和健康生活的理想联系在一起。

## （一）

佛教经典著作中，有很大一部分著作总结了人类治病疗疾的经验，并逐渐形成了自己的理论体系。据隋唐史书记载，通过佛教由印度翻译过来的医书和药方就有十余种。据有关统计资料，集佛教经典之大成

的《大藏经》中专论医理或涉论医理的经书约有400部，既有关于医药卫生、生理病理的记录，也有心理健康、修心养性方面的载述，仅此类名词术语就有4600多条之巨。

《大智度论》认为，生病有“外缘”和“内缘”两因，外缘是生病的外在条件，如寒热、饥渴、摔伤、扭伤等；内缘是生病的内在条件，如纵欲贪色、发怒、恐惧、思虑等。《摩诃止观辅行》第32卷说，贪恋色、声、香、味、触等“五尘”，可产生相应的内脏疾病，认为人体一切生命现象都会在体内器官机能活动中有所反应，通过对这些生命现象的观察和分析，可以推测内在器官的病理和生理变化。

在汉末及三国时流传的小乘佛教，吸取中医“元气说”和“阴阳五行说”的理论，认为“元气”配合好，则人心神平和，就不会产生种种欲望和烦恼；如果“元气”配合不好，“阴阳五行”不协调，心神就会失去平和，种种欲望和烦恼就会油然而生。在这些思想中都不乏正确的辩证观成分。

在分析疾病原因的基础上，佛教还把疾病分为“身病”和“心病”两种。世界卫生组织认为：“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体、心理和社会适应的完好状态。”佛教的心病是指内心的贪执、恐怖、忧愁、憎恨等苦恼，实际上便包涵着社会因素和心理因素所致的疾病；“身病”是指身体的肌肉、骨骼、神经和五脏六腑的不适而言，是指身体方面的疾病。

## (二)

佛教认为，治病要对症下药。《摩诃止观辅行》

第32卷说，医生必须先正确诊断病情、分析病因，一个好的医生应能很精确地辨别各种疾病症状。在治“身病”时，该书提出了药物、饮食、养生和运动（如瑜伽术、太极拳、习武等）、按摩法和痛捏法、修定功（静坐）、修观想等多种对治方法。而这些方法与中医养生治病的方法融为一体，成为中国养生法的重要组成部分。

佛教在很大程度上具有心理学的作用，它关心人类的心理状况和所谓的“苦难”，对人生的价值、意义作出了特定的判断，提出了一整套约束人们思想的行为准则和规范，并赋予它们以生动形象的心理学解释。对于“心病”，佛教认为主要由烦恼产生，无尽的烦恼可归纳为八万四千种（“八万四千尘劳”），皆因为执着于自我（“我执”）而引起。《教乘法数》认为，有八万四千种对治法门（方法）来治疗烦恼。《天台四教仪》和《大乘义章》则提出了六种对治方法——不净观、慈悲观、因缘观、数息观、念佛观、空观等。这些与现代心理学的许多治疗方法相似。

### （三）

佛教认为，适当的饮食使人保持健康，而饮食不当则会造成疾病，并吸收了古代中医的饮食疗法进行治疗的尝试。《摩诃止观辅行》就有饮食“五味”与疾病关系的记载；《禅门日诵》也说：“疾病以减食为汤药。”

佛教在“五戒”中，规定不饮酒。为了收到禁酒的成效，对饮酒者进行严厉的惩罚。它主观上是为了避免酒的刺激，保证个人的精神安宁，客观上则对人



体健康不无裨益。

佛教的素食对民间饮食习惯产生了一定影响，至今仍有人少吃或不吃荤腥，可见素食风尚持久不衰。佛教素食别具风味，可舒张血管，降低血压，调节情绪。适当素食，对预防当今危害人类健康的头号大敌——心血管疾病的发生具有一定的作用。

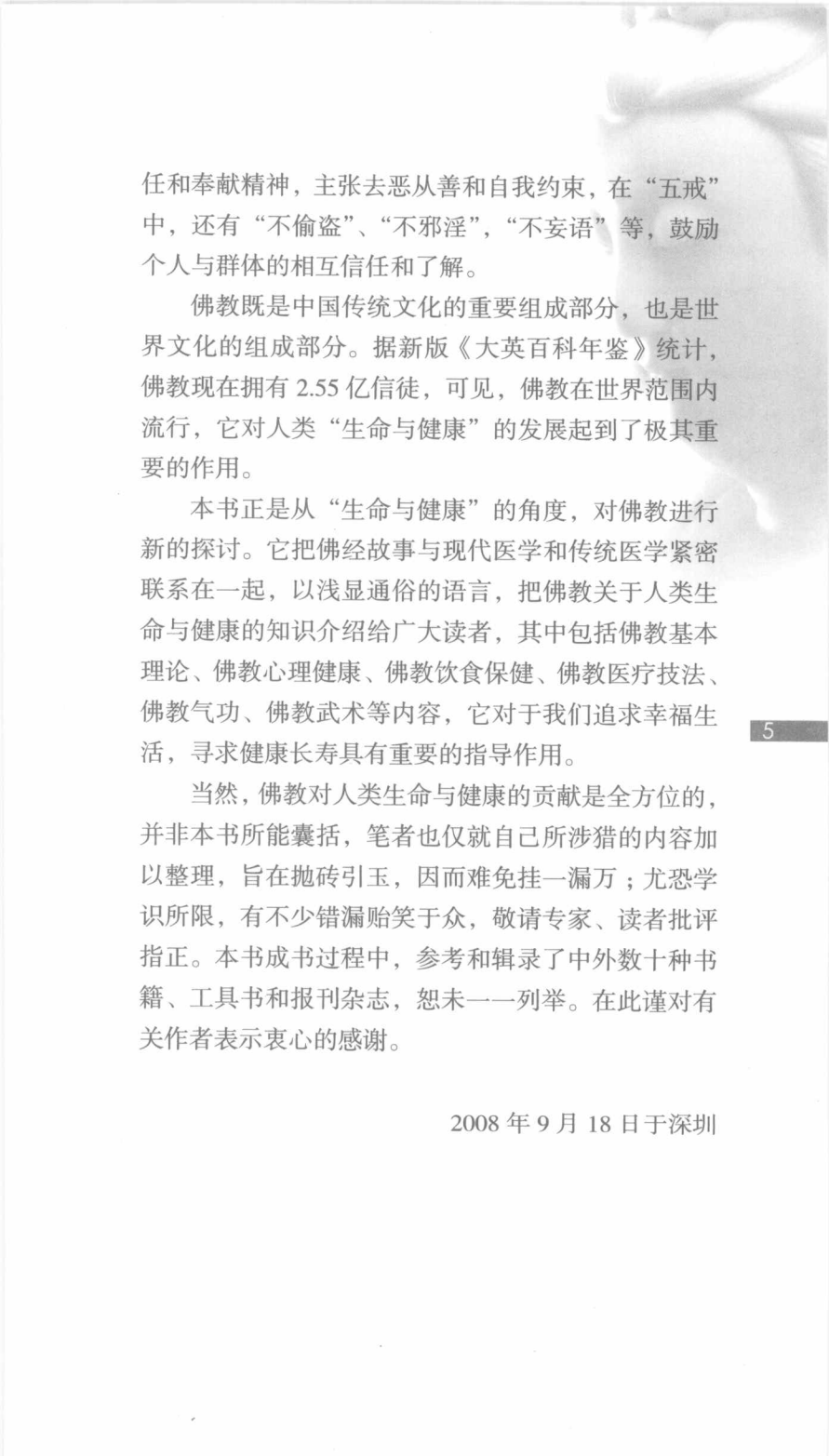
佛教一方面坚持戒酒和素食，另一方面提倡饮茶，僧人早起洗漱后先饮茶再礼佛；饭后先饮茶再作佛，饮茶成了他们日常生活中不可缺少的内容。后来，饮茶习惯逐渐传向民间，形成了我国独特的茶文化。饮茶的普及，客观上也有利于大众的健康。

#### (四)

佛教早期，生产力和医学水平都很低下，人类的“生命与健康”没有保障。佛教一方面片面夸大人类生理上的痛苦以及由此而带来的心理上的痛苦，另一方面又启导人们要按其教义，熄灭一切欲望和烦恼，长期修炼：约束身心，防止作恶——即所谓“戒”；集中思虑观悟，磨炼受苦的耐力——即所谓“定”，有利于大众的健康；通达事理，戒断烦恼而获解脱——即所谓“慧”，只有这样，才能达到“涅槃”的境界。

佛教还创造了禅定法作为修炼的方法，希望通过禅定，超出生死轮回，脱离生灭，达到人生的解脱，获得神秘的佛教真理。而在修习禅定的过程中，可练就调身养心、息心静坐之功，起到强身健体、却病延年的作用。

佛教把修炼方法归结为“六度”，除禅定外，还有“布施、持戒、忍辱、精进、智慧”，宣传道德责



任和奉献精神，主张去恶从善和自我约束，在“五戒”中，还有“不偷盗”、“不邪淫”，“不妄语”等，鼓励个人与群体的相互信任 and 了解。

佛教既是中国传统文化的重要组成部分，也是世界文化的组成部分。据新版《大英百科年鉴》统计，佛教现在拥有 2.55 亿信徒，可见，佛教在世界范围内流行，它对人类“生命与健康”的发展起到了极其重要的作用。

本书正是从“生命与健康”的角度，对佛教进行新的探讨。它把佛经故事与现代医学和传统医学紧密联系在一起，以浅显通俗的语言，把佛教关于人类生命与健康的知识介绍给广大读者，其中包括佛教基本理论、佛教心理健康、佛教饮食保健、佛教医疗技法、佛教气功、佛教武术等内容，它对于我们追求幸福生活，寻求健康长寿具有重要的指导作用。

当然，佛教对人类生命与健康的贡献是全方位的，并非本书所能囊括，笔者也仅就自己所涉猎的内容加以整理，旨在抛砖引玉，因而难免挂一漏万；尤恐学识所限，有不少错漏贻笑于众，敬请专家、读者批评指正。本书成书过程中，参考和辑录了中外数十种书籍、工具书和报刊杂志，恕未一一列举。在此谨对有关作者表示衷心的感谢。

2008 年 9 月 18 日于深圳



