

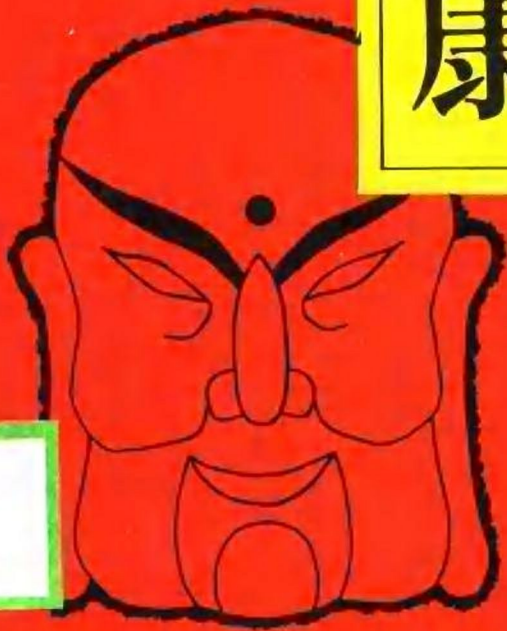
中国传统文化与健康丛书

步入修炼的神殿

佛教与健康

杨国安 著

黑龙江科学技术出版社



(黑)新登字第2号

责任编辑:常虹
封面设计:张秉顺

中华传统文化与健康丛书

步入修炼的神殿

佛教与健康

杨国安 著

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街41号)

哈尔滨工业大学印刷厂印刷

新华书店首都发行所发行

850×1168毫米 大32开本 7印张 插页2 180千字

1995年4月第1版·1998年8月第3次印刷

印数:8 001—11 000 册 定价:12.50元

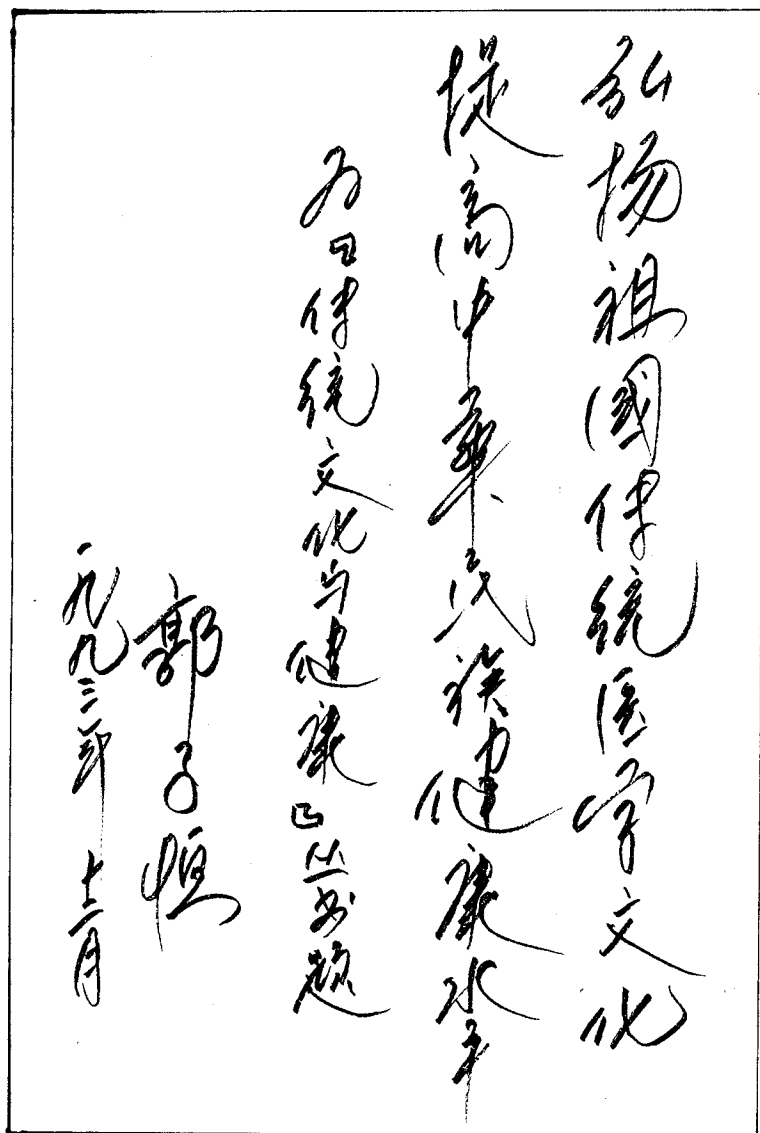
ISBN 7-5388-2686-6/R·374

— 内容简介 —

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。

本书正是关于佛教治病养生方法的通俗读物。它从生命健康角度向广大读者阐释佛理,传播佛医,介绍了佛教僧侣们秘相传授的心理健康、饮食保健、医药防病、痛捏按摩和修禅炼功等神奇的祛病养生方法。本书融科学性、实用性、可读性于一体,对于我们修性养生怡情、祛病延年益寿、启迪人生智慧、创造生命辉煌都具有积极的指导作用。

生老病死多烦恼,
得失枯荣欲难消,
人生世上风波险,
修炼神殿自逍遥。



中国健康教育协会会长
全国政协委员、博士、教授 郭子恒题辞
原中华人民共和国卫生部副部长

序

人的生命是极其宝贵的。人类所进行的一切物质活动和精神活动,都有赖于生命的健康。在天地初开、人类冲出原始莽林的时代,强健的体魄是征服自然的先决条件;在科学昌明、人类奔向茫茫宇宙的时代,身心的健康是开拓事业、创造财富的法宝。

人类不仅有珍爱生命的本能,而且还有健康长寿的渴望。人类在探索自身生命和健康的过程中,创造了物质文明和精神文明,形成了浩瀚的文化海洋。恩斯特·卡西尔总结说:“作为一个整体的人类文化,可以被称之为人类不断自我解放的历程。语言、艺术、宗教、科学,是这一历程中的不同阶段。在所有这些阶段中,人却发现并证实了一种新的力量——建设一个人自己的世界、一个‘理想’世界的力量。”健康之法、长寿之道,正是这些“文化阶段”中的“新的力量”,是人类文化的重要组成部分。

中国是伟大的文明古国,我们的祖先在漫长的历史发展过程中,以自己的智慧和汗水,共同创造了光辉灿烂的传统文化。而中国传统文化有一个显著特点,那就是以生命为本源执着地追求生命的“长治久安”。传说中的伏羲画八卦,神农尝百草,轩辕救民疾……悠悠数千载,中华民族在文化的积淀过程中,对生命的健康长寿进行了艰难的探索,积累了丰富的临床经验和举世瞩目的养生修炼方法,同时又辐射入中华文化的各个领域,从而使中

华文化产生了以生命为本源的独特魅力。

正是这种独特的魅力,使中华优秀传统文化具有强大的生命力和凝聚力。许多国家的有识之士,为使人类摆脱生命危机、把文化的视角调向中华大地,尤其是当代科技发达的西方国家,也对中国传统文化肃然起敬,他们把中国传统文化视为人类文化的瑰宝,掀起了一股“中国文化热潮”。与此同时,他们还对中国传统的医疗保健体系产生了浓厚的兴趣,不仅重视中医学的研究,掀起了“中医热”,而且关注中国文化的总体构架中的生命哲学。据报道,当今在欧美等国家,不仅中医著作倍受青睐,中医疗法颇受欢迎;而且其他领域的典籍也十分畅销。易经、八卦、老庄思想、佛教教义等等,都成为世界各国的研究热点,它们不仅丰富了世界思想文化,而且推动了世界医学文化,为人类健康事业起到了推动作用。

《中国传统文化与健康》丛书正是在这种文化背景下产生的。它以具体文化现象为思维导向,通过对中国传统文化遗产的发掘和整理,为继承祖国医学遗产,丰富传统医疗保健体系添砖加瓦。同时,它融科学性、实用性、可读性为一体,为读者提供了丰富的自我保健秘诀。希望本套丛书将成为读者——

走向健康的指南!

创造财富的益友!

获得幸福的桥梁!

前 言

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 10 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 4 600 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。世界卫生组织把健康定义为“不但没有身体的缺陷和疾病,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力”。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,是生理性疾病。

(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84 000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84 000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6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病的尝试。《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,起到了强身健体、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 1980 年《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,参考和辑录了中外五十余种书籍、工具书和数十种报刊杂志,恕未一一列举。在此谨对有关作者表示衷心的感谢。

杨国安

1995 年 10 月 18 日于深圳

目 录

引 子.....	(1)
佛理佛医篇.....	(5)
●佛教的基本教义.....	(7)
○什么是佛教.....	(7)
○三科.....	(8)
○十二缘起.....	(9)
○四圣谛	(11)
○八正道	(12)
○三学	(14)
○三法印	(16)
●佛教医学述要	(17)
○医方明与中医	(18)
○佛法与疾病分类	(21)
○疾病的佛法对治	(23)
○佛门医家的医学活动	(25)
○敦煌佛教医学	(26)
心理健康篇	(29)
●心病——八万四千烦恼	(31)
○佛教和心理健康	(31)
○生理变化与心病	(33)
○佛教的诸种烦恼	(35)
○贪欲——第一根本烦恼	(37)
○嫉妒的恶果	(39)

○牢骚嗔怒起烦恼	(41)
○妄语·烦恼·报应	(44)
○五欲瀑流和戒淫	(46)
●走出烦恼 迈向涅槃	(48)
○笑口弥勒的启示	(48)
○自我牺牲的慈悲观	(50)
○忍则不恶无喧	(52)
○和谐的人际关系	(55)
○提倡孝敬父母	(57)
○安心法为祛病方	(59)
●善终——佛教优死学	(63)
○生与死的关系	(63)
○朴素的优死学理论	(64)
○善终预兆和濒死经验	(65)
○原始的临终关怀	(66)
饮食保健篇	(69)
●佛教饮食观	(71)
○饮食与疾病	(71)
○瑜伽和饮食	(73)
○素食——吃斋	(74)
○不饮酒	(77)
○茶僧不分家	(79)
●佛教饮食疗法	(82)
○从愚人食盐说起	(82)

○牛乳拯救了释迦牟尼	(84)
○浴佛·缘豆·乌饭	(85)
○腊八粥飘香	(87)
○献给佛陀的见面礼——“密麦”	(89)
○番薯叶——护国菜	(91)
○玄奘引种芒果	(92)
○佛陀说法之城盛产甘蔗	(93)
○孔子和佛陀都爱姜	(94)
○古印度僧侣种芝麻	(96)
○僧人以柿子招待乾隆	(97)
○佛经里的粳米疗法	(98)
○寺院素菜——魔芋	(99)
○佛教医学有“五辛”	(100)
○莲——佛国净土的象征	(102)

医疗技法篇..... (105)

●佛门常用药物	(107)
○观音手中的杨枝	(107)
○庭前柏树子	(108)
○价值千金的檀香	(109)
○佛经里山鸡入药	(110)
○荜拨和胡椒	(111)
○佛珠与木樨子	(112)
○昂贵的佛药——沉香	(113)
○观音留下半边莲	(114)

○僧人梦中闻瑞香·····	(115)
●痛捏与按摩·····	(117)
○痛捏和按摩的效果·····	(118)
○痛捏和按摩手法·····	(126)
○随痛处打与阿是穴·····	(126)
○长途乘车防疲劳·····	(127)
○消化不良和摩腹·····	(127)
○神经衰弱怎么办·····	(128)
○痛捏法消除肥胖症·····	(128)
○女子胸部健美术·····	(129)
○减轻腰痛的按摩法·····	(130)
○防治性功能低下·····	(130)
○使高血压恢复正常的秘诀·····	(131)
○食欲不振的按摩对策·····	(132)
●佛医神奇疗法·····	(133)
○齿木和刷牙疗法·····	(133)
○焚香和香药疗法·····	(135)
○金篦术和金针拨障疗法·····	(138)
○倒灌和灌肠疗法·····	(139)
○念诵和暗示疗法·····	(140)
修禅练功篇·····	(143)
●佛教流派与气功·····	(145)
○小乘禅法·····	(146)
○天台宗·····	(148)

○禅宗.....	(150)
○密宗.....	(151)
○净土宗.....	(153)
●“调五事”的气功养生原理.....	(157)
○调饮食.....	(157)
○调睡眠.....	(158)
○调身.....	(159)
○调息.....	(160)
○调心.....	(161)
●立行坐卧皆修禅.....	(164)
○立禅法.....	(164)
○行禅法.....	(166)
○坐禅法.....	(167)
○卧禅法.....	(169)
●佛教气功与健康指导.....	(172)
○智颚止观疗法.....	(172)
○达摩壁观疗法.....	(175)
○达摩胎息疗法.....	(176)
○正觉默照禅法.....	(178)
○五门禅对治法.....	(180)
○调息疗法.....	(182)
○因是子静坐疗法.....	(183)
○六字气诀疗法.....	(184)
○六妙门疗法.....	(187)

○瑜伽冥想术·····	(189)
●魔事与气功偏差·····	(192)
武术强身篇·····	(197)
●天下功夫出少林·····	(199)
○少林功夫史略·····	(199)
○少林武术简介·····	(201)
○少林武僧戒约·····	(202)
●易筋经健身法·····	(205)
○第一势 韦驮献杵第一势·····	(206)
○第二势 韦驮献杵第二势·····	(206)
○第三势 韦驮献杵第三势·····	(206)
○第四势 摘星换斗势·····	(207)
○第五势 倒拽九牛尾势·····	(207)
○第六势 出爪亮翅势·····	(207)
○第七势 九鬼拔马刀势·····	(208)
○第八势 三盘落地势·····	(208)
○第九势 青龙探爪势·····	(209)
○第十势 卧虎扑食势·····	(209)
○第十一势 打躬势·····	(209)
○第十二势 工尾势·····	(210)