

中国佛教 养生秘诀



佛教将养生概括为“五福”

马道宗/编著

包括长寿、富贵、康宁、好德、善终

安祥是处事第一法，谦退是保身第一法，
涵容是处人第一法，洒脱是养心第一法。



宗教文化出版社

中国佛教养生秘诀

马道宗 编著

宗教文化出版社

中国佛教养生秘诀

佛教将养生概括为“五福”

包括长寿、富贵、康宁、好德、善终

马道宗 / 编著



宗教文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国佛教养生秘诀 / 马道宗编著. —北京: 宗教文化出版社, 2001.12

ISBN 7-80123-414-6

I. 中… II. 马… III. 佛教—养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 096896 号

中国佛教养生秘诀

马道宗 编著

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市交道口北三条 32 号 (100007)

电 话: 64054957, 64023355-2503, 2603

责任编辑: 史原朋

印 刷: 北京珂蓝博泰印务有限公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 850 × 1168 毫米 32 开本 13 印张 300 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1—4500

书 号: ISBN 7-80123-414-6/G · 129

定 价: 20.80 元

前 言

当今人类社会,科学技术日益发达,物质财富日益丰富,人类对自身生命生存的状态也日益重视起来。可是,人们发现自身生命生存的状态并不是那么美妙。或许我们每个人都有这样的体验:念头一个接一个,想法接连不断,对外界事物的注意也是一会儿这个一会儿那个,情绪忽好忽坏……总之,似乎我们的大脑和身心从来没有休息过,永远在疲于奔命,特别是在当代高效率、快节奏的都市生活中寻求片刻的宁静简直是一种梦想。这种身心状态是绝对让人失望的,它所带来的后果就是烦躁、急功近利、感官刺激、忧郁压抑、自我封闭,乃至生命的夭折等等。那么,有什么办法能使我们享受生命的快乐、身心的安逸、心灵的坦然、情绪的安祥,也就是说,我们怎样来养生呢?对这个问题的回答在佛教文化中,有着比较完美的回答。

佛教是三大世界性宗教之一,佛教文化是中国传统文化中一个不可分割的部分。就养生而言,佛教将养生之道概括成“五福”,即长寿、富贵、康宁、好德和善终,并指出了如何获得“五福”的途径。在佛教养生之道中,融入了佛教思想中极为重要的两点内容:

第一,断绝妄执之心。佛教讲“色空”,色指物质现象,空指自性空,不是“无”。世界上不存在永恒的事物和现象,一切都在流转变化之中,一切都是无常。佛教认为事物皆是因缘和合而生,亦由因缘消失而亡;事物和现象的自性是空,所以叫缘起性空、性空缘起,但色与空不是割裂的,色空不二。明了色空,人们就不会贪恋

一切,在现实生活中才能断绝妄执之心。佛教认为,妄执之心是人生诸种苦恼的根源,只有断绝妄执之心,才能达到心境自明的康宁境界。

第二,具慈悲心。人类社会总会存在一些不平等和不美好的事物和现象。就个人而言,一个人总摆脱不了生老病死的纠缠。佛教倡导慈悲心。佛教认为,以众生之苦为苦,修无量功德,度化众生,这样的人生才是最有价值的人生。一个人生于今世,就当勤持慈悲心,悲天悯人,要有甘于奉献的精神,这样他的一生就因此而获得无量功德。

佛教思想能沁人心脾,启沃善心,开发智慧。以上所云仅是其中基本的两点,若能实行,实是获取“五福临门”之养生福报的最佳途径。本书结合“五福”理论,全面而且细致地阐述了佛教养生之道。在叙述的过程中,笔者尽量略去过多的理论阐述,并结合现实生活中和佛教经典中之实例加以描述,力图使读者获得生动而又清晰的感受。

佛教中还有一套独特的修炼方式,即禅定修持。禅定与养生之道密切关联,不可分割。修习禅定,可以更深刻地理解佛教,理解佛教徒的生活方式和内心世界,更为重要的是可以理解人类自身生命的奥秘。本书对禅定的源流,禅定与医学、气功、哲学等的关系以及具体的修持方法一一作了介绍。



安祥是处事第一法，谦退是保身第一法，
涵容是处人第一法，洒脱是养心第一法。

目 录

前 言	(1)
一、甘露之果	(1)
1. 人命只在呼吸间	(1)
2. 仁者寿	(18)
3. 祸莫大于不知足	(61)
4. 让他像犀牛角一样独自游荡	(80)
5. 千年暗室,一灯能破	(121)
6. 除生死苦到菩提	(146)
二、一言千金	(152)
1. 慈者久	(153)
2. 心富真富	(158)
3. 守志不乱	(169)
4. 作善百祥	(185)
5. 大梦独醒	(199)
三、灵通神达	(212)
1. 修行第一	(212)
2. 善禅祛病	(220)
3. 殊途同源	(227)
4. 般若度如首	(235)
5. 神通无限	(236)

四、千古流韵	(243)
1. 禅定四神足	(243)
2. 西天传经	(252)
3. 禅定奇葩	(264)
4. 了凡净土	(275)
五、明心显性	(278)
1. 世间禅	(278)
2. 出世间禅	(298)
六、灵光独耀	(308)
1. 出世间上上禅	(308)
2. 如来禅	(312)
3. 祖师禅	(319)
七、宝瓶灌顶	(327)
1. 觉悟密宗	(327)
2. 雪域灵境	(331)
3. 扶桑圣境	(386)
八、即身成佛	(390)

一、甘露之果

1. 人命只在呼吸间

一天,佛陀向一个沙门问道:“你知道一个人的生命有多长的时间吗?”那个沙门恭恭敬敬地回答:“几天的时间吧。”佛陀听了,慢慢地说:“你还不知道啊。”佛陀又问另一个沙门:“一个人的生命有多长时间?”这个沙门想了想,说:“一顿饭的时间。”佛陀听后,仍缓缓地说道:“你也没有知道啊。”佛陀又问另一个沙门:“一个人的生命有多长时间?”这个沙门不加思索地答道:“一个呼吸之间而已。”佛陀听了,笑着说:“很好,你已经知道答案了。”朋友们,第三个沙门的回答可以说形象地向世人指出了人生无常的真理,人生在世,一生也只是非常短促的一瞬而已。人生无常,就好像是一朵盛开在枝头上的花儿,终归有一天会凋零入土——也许是一场暴风雨将它打落在地,也许是某个人的手摘走了它,也许是它已经开透了而终止落地……明白了人生无常

的道理,我们每一个活着的人就要思索活着的意义,考虑如何度过自己的一生。

人的生命总是过一天少一天,人在这么短暂的生命中,却又受到世间无常及万事万物流转变化所带来的痛苦。也许有人企图沉湎于世间的享乐中,借此来忘记这些痛苦,忘记生命的无常。这种人错了,他们不知道幸福和欢乐只是暂时的,苦恼却永无止歇。他们贪恋世上的享乐,不想人生的无常,就好比一个人在旷野中被一头狂象追赶,惊恐万状,见到一眼空井边有一条树根,就攀着它下到井中,可井中有一条大毒龙,正张着大嘴向上等着他,而四边又有四条毒蛇,别提有多么可怕了。这个人虽然一心想抓住树根,但有黑白二鼠在咬这条树根。这时井上有一棵大树,每天滴一滴蜜到这人嘴里。在这种情景下,这个人只记着那一滴蜜的甜头,却不记得种种困苦的情形,竟至为这一口蜜而不愿离开这口枯井了。在这里,狂象指世上的无常;井,指众人的家庭;毒龙,指地狱;四毒蛇,指地火水风;树根,指人的生命;两鼠,指黑夜和白昼。可见,这些贪图一点点眼前的快乐的人们忽略乃至完全忘记了自身的困境,然而他们不能摆脱人生之苦。这是多么可悲的事情!

说到这里,也许会有人反驳道:“你说的是不对的。你所说的‘一口蜜’只是古时候的情况罢了。那时人们的物质生活还相当贫乏,当然不足以满足人们的需要,才会使他们感到不快乐。而到了我们这个时代,科技发达,人们所创造的物质财富决不是‘一口蜜’那么一点点了,我们的财富足以满足我们现代人所有的需要,也会使我们感到永远快乐。”诚然,从任何一个角度来看,现代人都要比从前的人幸

福多了。由于科技突飞猛进,工业生产的高效率,使得现代人的生活享受远远超过了以前数千年的水准。可是,这种情况并不能真正使人快乐,反而会给人们心灵上带来一份莫名的迷惑。或许是这种高度机械化的剧烈动力与系统性的强大组织力,来得太突然,而人们的心理上又缺乏事先的准备。突然之间,生活上反而遭到了许多的扰乱与困惑,心灵上感受到一种分裂与压缩的痛苦,往往使自己陷入虚空的迷雾之中,承受无数的紧张与惶恐。也许可以说,科学技术是伟大的,却是没有人情味的。科技的发展,在某种程度上也可以说是对人性的阉割和忽略。人们斤斤计较于成本与价格的计算,汲汲追求财富的增长,沉迷于科技所提供的无穷无尽的享受,逐渐迷失了自我。

现代人迷失自我的一个现象就是注重眼前物质利益的斤斤计较,充满了自私之心。俄国大文豪屠格涅夫把自我主义者分成三类:“一、除了自己生存外,也能给予他人生存机会的自我主义者。二、只求自己生存,而不给予他人生存机会的自我主义者。三、自己不愿生存,也不给予他人生存机会的自我主义者。”在这个充满各科竞争的现代社会中,这三种自私者(自我主义者)是比比皆是的。更令人切齿的是,第三种自我主义者——杀人越货的暴徒——在我们这个社会也是屡见不鲜的。有一个故事单道自私之心的害处,可以作世人之戒。它是这样的:从前,有一个狂徒,娶了一个妻子,善于治家,品德又好,人又很漂亮。不过,她的鼻梁却是歪的,鼻端是塌的,鼻孔是朝天的。狂徒自从娶妻之后,变得心事重重,无非是为了他的妻子有一个丑鼻子而耿耿于怀。有一天,狂徒出门散心,只见一路上人来人往,都

是些年轻美丽的姑娘。忽然间,他看到了一位面貌端正的女子,她的鼻子生得格外挺拔出色,在所有女子的鼻子里头,可算是最美的了。狂徒为了妻子的丑鼻,忧心忡忡地不知过了多少时日,一时间眼中看了这个美丽的鼻子,叫他如何不格外倾心?于是,他心中暗想:“我宁可冒着危险也要把这位女子脸上的鼻子割取下来,装在我的妻子的脸上,让我的妻子变成一个十足的美人!”于是,狂徒抽出刀子,跑到这个女子跟前,不由分说地将她那美丽可爱的鼻子割了下来。这个女子突然受此一刀,倒在地上,忍不住痛苦而高声哀叫。这时,狂徒手捧着那截美丽的鼻子,心中无限地欢喜。三步并作两步,急急地往家中赶,却对身后这位女子的哀号充耳不闻。狂徒一奔到家,就在门外大声喊他的妻子:“你快点出来,我给你安一个好鼻子。”他的妻子听到喊声就出来了。他急忙举起刀子,把妻子那不端不正的鼻子一下子血淋淋地割下来,再把那个美丽迷人的鼻子装在妻子的脸上,可是费尽了心机,那个漂亮的鼻子怎么也粘不上他妻子的脸,一脱手,就掉了下来。狂徒的自私,不但损人而且害己,破了别人的相,让那个女子受苦,造下罪孽,又破了自己妻子的相,让她受苦,连原先塌陷鼻子都留不得,愈发觉得难看了。在现代社会,许多人认为:“人人都是自私的。”他们鼓吹:“人不为己,天诛地灭。”他们不仅充满着自私之念,而且在现实生活的行为中也处处为自己争夺。他们却不知道自私有这样大的害处啊!

现代人迷失自我的另一个表现就是心灵的空虚。这种空虚心灵演变的一种可悲现象就是人们过分追求官能的享受。许多人极尽骄奢淫逸、声色犬马之能事,几乎是有意地

把自己的性灵作无情的戕伐，作近乎疯狂的摧毁。西方思想家笛卡尔说，“我思故我在”，然而在这个太过于急功近利的社会里，人们仿佛丧失了思想的本能。很少有人愿意面对这个物欲横流的世界作沉痛的思考。在这阴霾密布的时刻，人们追求物质享乐，随波逐流，变本加厉，甘心迷失自我，变得如同行尸走肉一般，完全不想想自己真正的生命价值之所在。这种可怕的结果恐怕不是那些白发苍苍，毕生致力于研究工作，以卓越智慧贡献人类的科学家所能料及的吧！

现代社会充满了各种各样的诱惑，尤以物欲的诱惑为大。现代科学技术日新月异，人们生产出的产品更新换代很快，穷极精巧，颇能令人心动。常在河边走，哪能不湿鞋。人们身处这种物欲横流的环境，往往不能自制，一味沉溺其中，还不断地为自身辩解：“生产出来的东西难道不是让人用的么？要怪你就怪科学技术吧。”或者说：“环境如此，你叫我有何办法？大家都在贪污、互相欺骗、谋取暴利，我又怎能守身如玉？”这样的辩解是很可笑的，是很没有道理的。他们的话就好像是那个喝了木桶里的水却又责怪木桶里流出水来的人所说的话一样。从前，有一个人前往远方，走得又渴又乏，忽然看到一个大本桶，木桶里盛满了干干净净的水，就急急忙忙地饱饮一通。奇怪的是，待他喝饱了水之后，桶里的水并没有减少，原来这是一只宝桶，能够不断出水来。这个人拍拍自己的肚皮，又用手拍拍木桶，对着木桶说：“我已喝饱了，就不要流水出来了。”可是这只木桶却不听他的话，水照样流了出来，填补了他刚才喝去的那部分水。这个人一见这种情景，就大怒不止：“我已喝完了水，告

诉你不要再流出水来，你怎么又流了出来？”就在他大喊大叫的当儿，有一个人走过来，看见了这种情况，就对他说：“你这个笨家伙哪，一点也不聪明！你为什么还不离开这只木桶呢，却要让它不流出水来？”说着，就拉起他的胳膊，拖着他上路，走远了。那些自甘堕落、不善于克制的人就正像这个饮水的人一样愚蠢啊！

从前，佛陀前往威尔耶拉地方传道。途中，独自一人在一棵大树下休息时，无意中看见许多年轻人在森林中左奔右走，喧哗异常。其中有一个人看到树下的佛陀，就向他问道：“刚才有没有看见一个少女跑过来呢？”原来，一群年轻人到这个地方来游玩，其中有一个人带了一位女友，但是这个少女却趁机偷走了这些年轻人的贵重财物，于是大家便四处寻找这名少女。佛陀默默地看着他们，然后轻轻问道：“年轻人，请问是寻找少女重要，还是寻找自己重要？”这群年轻人被佛陀这么简单一问，平日放逸惯的身心象还本归原一般，被深深地触动了。佛陀那坚毅的面容似乎有着不可思议的权威，佛陀如同精神上的大王，每一个小的动作，每一句言语，都能深刻地印入他们的心里。“当然是寻找自己重要。”这群年轻人如梦方醒，大声回答道。佛陀接着又开示说：“那么，请大家坐下吧！现在可以告诉你们找寻自己的方法。”佛陀向这群年轻人解说人生意义的真谛，于是各人开始反省自己过去的错误，在他们的心中，那名偷东西的少女，那些财物都不见了。后来，这些人都成为佛陀的得道弟子。是啊，找回自我才是最重要的。那些自私、心灵空虚、沉溺于物欲而迷失了自我的现代人难道不需找回自己的本性吗？几千年来，人类美善本质的心灵，就象一朵千瓣

的白莲花，在澄清的水池中，一瓣一瓣地绽放着，舒展着。即使在污浊的溷潭中，也是如此。朋友们，不要永远迷失在溷潭中，不要甘愿让无穷的物欲毁灭了自己自觉的灵性。找回自己，让心中的白莲花永远盛开！

在这人类心灵遭受史无前例的剧烈变动而陷入极端物质享受的时代当中，人们难免会犯上这样或那样的错误，这只是一时贪图享受之故。这时，千万不要丧失了上进之心，仍要持洁身自净之心。因为人性的自觉，可以为人世间带来优美与真理，是相当珍贵的本能，能够让你度过和平的一生。“破罐子破摔”是要不得的。从前，有一个人养了二百五十头牛，常常赶着牛群，逐水草而牧，让牛儿吃得饱饱的。后来，有一只老虎来了，它捕吃了一头牛。这时，牛群的主人心中暗想：“丧失了一头牛，再也不是以前完整的一群牛了，还要这些牛干什么用呢？”于是，他把牛群赶入一个很大的深坑中，将牛一头一头地杀死了，埋在那里。这个人是愚蠢的。即使犯了一点小的过失，只要坚定向善的决心，寻求善法而躬行之，那么他就会平安地度过此生的。而这个牧牛人却不懂得这个道理。

寻找自我，祥和地度过自己的一生，这就是佛教养生的要义所在。从佛教养生的角度来看，养生不单单指人的生命长短而言，而应从全面的概念中来完善养生的意义。中国佛教认为养生可以用人们常常谈到的五福临门来概括。在物欲横流的世间，不迷失自我，正确地阐释五福临门并按其规定规范自己的言行和思考，这就是佛教养生的方法。佛教认为，那些丧失了本性而离开了五福的人，哪里谈得上能养生修性呢？

“五福”这个名词,原出于《书经》中的《洪范》,现在已成为一个家喻户晓的词了,几乎大部分的人都知道“五福临门”这个成语,可是的确很少人知道“五福”所指的是哪五种福。至于五福临门的道理,明白的人更是少之又少了。那么,到底五福是指什么呢?第一福是指“长寿”,第二福是指“富贵”,第三福是指“康宁”,第四福是指“好德”,第五福是指“善终”。有词云:

长寿是命不夭折而且福寿绵长;

富贵是钱财富足而且地位尊贵;

康宁是身体健康而且心灵安宁;

好德是生性仁善而且宽厚宁静;

善终是无病无灾而且安祥离世。

“世间种种业,而获种种果。是故知一切,非为无因作。”在佛教的教义中,“业”是一个重要概念。“业”的存在,实与人们得到“五福”福报的机缘与否大有关系。有一个故事这样来解释“业”的永恒:有一位尊者问密琳达王:“大王,假如有一人持着灯火,跑到有屋顶的圆房吃饭,结果,灯火的火焰烧到了用于草盖成的屋顶,接着蔓延整个村庄。村人将他抓住责问:‘你为何放火烧了我们的村庄?’他却强辩说:‘我怎么会放火烧村庄呢?其实,我在吃饭时用来照明的那把火,与使村庄燃烧起来的那把火完全不同,而且也没有任何关系。’大王,你将赞成哪一方的主张?”密琳达王回答:“尊者,我会支持村中人们的说法。”“这是为什么呢?”“尊者,我们可从这件事情的起因来看,不管这个人如何辩解,其实,烧了村庄的火,正是因他那盏照明用的灯火而产生的。”“大王,我明白了。其实,在这个世上,与上述情形相