



我佛慈悲，普度众生，或引人向善，或助人除恶；或救人脱难，或教人养生。佛教养生最重精神的超脱，唯求心灵的空寂；而淡化形体的存亡，讲究精神的涅槃。佛学认为：有身则有病，有生就有死，祛病的首要养性，长寿的秘诀是养心。而养性养心的途径有很多，慈悲行善者可享受精神的快乐，自在随缘者得到心身的安逸，忍让持戒者可达至情绪的安详，放下安心者可获得心灵的坦然。精神养心法是佛教养生的真谛。精神不宁，则百邪侵身。休息万念，方益寿延年。

佛 教 养 生

秘笈

千舒◎主编

中国物资出版社

佛教养生

千舒◎主编

秘笈

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

佛教养生秘笈/千舒主编. —北京: 中国物资出版社, 2007.10

ISBN 978-7-5047-2742-8

I. 佛… II. 千… III. 佛教—养生 (中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 153849 号

责任编辑 王 莉

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

利森达印务有限公司印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 23 字数: 272 千字

2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-2742-8/R·0046

印数: 00001-14000 册

定价: 38.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



目 录

绪言 佛教与养生的关系

1. 佛教养生的要义 (3)
2. 佛理、佛医与养生 (4)
3. 佛教养生的修炼方法 (7)
4. 佛教的修禅与养生 (9)
5. 佛教养生可以延年益寿 (10)
6. 养生长寿与慈悲心有关 (13)
7. 佛教的生死观与生命哲学 (18)
8. 佛教中的生命起始与轮回 (20)
9. 佛教养生之道对善终的参悟 (22)

第一篇 精神养生法

- 一、修身养生法 (29)
1. 止恶行善，人格日臻完美 (29)



2. 利乐众生，以慈悲为怀 (32)
3. 持戒为本，求得人生幸福 (34)
4. 学会忍让，宁愿牺牲自己 (37)
5. 随缘养生，万事顺其自然 (39)

二、静坐养生法 (44)

1. 静坐是最基本的修养方法 (44)
2. 静坐影响人的心理活动 (46)
3. “因是子静坐法”介绍 (47)
4. 静坐的注意事项 (48)

三、调息调心养生法 (53)

1. 佛教的调息养生 (53)
2. 佛教调息养生功法 (55)
3. 佛教的调心养生 (57)
4. 佛教的冥想养生 (59)

四、坐禅养生法 (61)

1. 坐禅是修身养心的重要方法 (61)
2. 坐禅能使体气平和祛病延年 (64)
3. 坐禅的基本要求 (66)
4. 坐禅的三个阶段 (69)



五、念佛诵经养生法 (71)

1. 佛教净土宗的念佛养生 (71)
2. 念佛能使人心灵获得解脱 (75)
3. 念佛可以使人修性 (76)
4. 念佛诵经可以少病长寿 (78)

六、音乐养生法 (80)

1. 佛教音乐陶冶人的情操 (80)
2. 佛乐艺术的起源与发展 (83)
3. 佛教音乐养生的内容 (86)
4. 佛教音乐有益健康长寿 (88)

七、习武养生法 (89)

1. 武林武术养生 (89)
2. 中国少林武术的十八般武艺 (90)
3. 少林养生气功：内劲一指禅 (93)
4. 少林强身健体功：金刚桩内功 (112)
5. 少林护身功：天罡护体功 (114)
6. 少林防治疾病功：罗汉卧功 (116)

八、瑜伽养生法 (119)

1. 瑜伽是来自印度的古老健身法 (119)



2. 瑜伽的养生健身作用 (123)

第二篇 生活与饮食养生

一、生活养生 (129)

1. 起居养生，坐卧有节 (129)

2. 睡眠养生，适时充电 (131)

3. 揩齿养生，洁齿净心 (134)

4. 沐浴养生，爽身祛病 (136)

5. 运动养生，健身增寿 (140)

二、佛教饮食观 (144)

1. 饮食与疾病密不可分 (144)

2. 佛教的饮食之道 (145)

3. 提倡以天然食物养生 (147)

4. 禁食酒、烟和蛋 (149)

5. 禁食五辛，旨在精进 (154)

6. 不宜多吃的食物 (156)

7. 注重食品搭配与饮食时间 (157)

三、食素养生 (159)

1. 素食是佛家的饮食特色 (159)



2. 佛门素食观念的起源	(161)
3. 佛家禁食肉类的缘由	(163)
4. 素食的养生功效	(165)
5. 素食符合现代健康理念	(167)
6. 素食中的蔬食能使人强身增寿	(169)
7. 佛家饮食的种类	(171)
8. 素菜的原料及其保健功能	(174)
9. 著名佛教寺院中的素食	(177)
10. 一些著名素菜的精美命名	(187)
11. 佛典中对防治疾病有效的素食	(191)

四、饮茶养生

1. 佛与茶的不解之缘	(194)
2. 茶僧溯源：茶是僧人的伴侣	(197)
3. 佛门饮茶的三大特点	(198)
4. 寺庙中的茶会与茶宴	(200)
5. 佛门的茶道：修炼品格	(202)
6. 茶道中的佛典与禅语	(204)
7. 禅茶养生的作用	(207)
8. 佛门精致美味的茶食	(209)
9. 佛家四季养生茶配方	(212)
10. 佛家茶道养生功法	(217)



第三篇 佛教医术

一、佛教医疗活动 (229)

1. 佛教医学概要 (229)

2. 佛法与医学分类 (233)

3. 佛门医家的医学活动 (234)

4. 传说中的佛门行医故事 (237)

5. 佛门几种贵重的药物 (239)

二、拿捏按摩疗法 (242)

1. 佛门拿捏与按摩疗法的起源 (242)

2. 拿捏和按摩的穴位与效果 (243)

3. 佛门拿捏与按摩的手法 (248)

4. 佛门拿捏按摩的具体方法 (250)

5. 按摩的日常养生活动 (253)

6. 各种疾病的拿捏按摩治疗 (255)

三、“五辛”疗法与其他食疗法 (261)

1. “五辛”疗法中的葱疗法 (261)

2. “五辛”疗法中的蒜疗法 (263)

3. “五辛”疗法中的薤疗法 (268)



4. “五辛”疗法中的韭疗法	(269)
5. 解表散寒、排除毒素的生姜疗法	(271)
6. 化痰散积、行淤消肿的魔芋疗法	(275)
7. 净化血液、强肾健肝的豆疗法	(276)
8. 促进消化、补髓强身的盐疗法	(278)
四、佛门草木疗法	(282)
1. 祛风止痛的杨柳疗法	(282)
2. 包治百病的蒲公英疗法	(285)
3. 观音秘授的半边莲疗法	(286)
4. 长生不老的松叶疗法	(287)
5. 江湖救急的车前草疗法	(291)

附篇 有关佛教的基本知识

一、佛教在中国的传播与发展	(295)
1. 佛教在印度的产生	(295)
2. 古丝绸之路和佛教传入中国	(297)
3. 公元前2年佛教传入中国内地	(298)
4. 东汉楚王刘英祭祀佛陀与黄老	(299)
5. 东汉明帝派使者到印度求法的传说	(300)



二、中国佛教的主要宗派 (303)

1. 吉藏创立的三论宗 (304)
2. 玄奘和窥基创立的法相宗 (307)
3. 智顓创立的天台宗 (310)
4. 法藏创立的华严宗 (313)
5. 从印度传入的禅宗 (315)
6. 慧远创立的净土宗 (317)
7. 道宣创立的律宗 (320)
8. 从印度传入后汉化的密宗 (323)

三、佛教的礼仪 (326)

1. 称谓出家人的礼仪 (326)
2. 佛教徒的生活礼仪 (329)
3. 合掌有什么含义 (333)
4. 对“三宝”的礼仪 (336)
5. 到寺院进香的讲究 (340)

四、中国佛教的名山与名寺 (344)

1. 中国的四大佛教名山 (344)
2. 中国佛教的七大名寺 (347)



绪言 佛教与养生的关系

人类文明的发展历史，有很多相通相似的共同特征。当神州诞生出孔、孟、老、庄等圣贤之时，几乎同一时代的古印度，也产生了一位伟人，这就是释迦牟尼。佛教传入中国后，渐渐生根繁衍，并取代印度成了佛教的圣地与乐土。佛教在中国及整个东方的发展，为人间的惩恶扬善、净化心灵贡献了无量功德，更为黎民百姓的身心健康造福施惠。今天，当健康养生已成为社会大众关注的头等要事时，人们重新将目光投向古老的佛教养生观，并从中得到了新的启迪、新的发现和巨大的收益。



1. 佛教养生的要义

从佛教的角度看，养生不单单指人的生命之长短，而应从全面的概念上完善养生的意义。中国佛教认为，养生可以用人们常谈到的“五福临门”来概括。正确地阐释“五福临门”，并按其规定规范自己的言行、思想，这就是佛教养生的要诀。佛教认为，离开了五福的人，谈不上养生修性。因此，修炼本领、获得五福就是佛教养生的要义。

“五福”这个名词，原出于《书经·洪范》，现在则已成为家喻户晓的词句了。几乎大部分的人都知道“五福临门”这个成语，可的确很少有人知道“五福”所指的是哪五种福。至于五福临门的原理，明白的人就少之又少了。

五福中的第一福是“长寿”，第二福是“富贵”，第三福是“康宁”，第四福是“好德”，第五福是“善终”。

有这样的简要解释：

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。



善终则是能避免横祸，安详而自在地离开人间。

佛教认为坚定行善，不断积德的人，是定有完整“五福”的机缘的。

我们知道，五福合起来才能构成幸福美满的人生，一分开可就不利人生，甚至不妙了。比方说，有的人虽然长寿却没有福气；有的人长命百岁而贫贱度日；有的人富贵却短命；有的人富贵却健康情况不佳；有的人为贫贱而烦恼；有的人身虽富贵但十分操心；有的人贫穷而善终；有的人富贵长命而最后却惨遭横祸不得好死……人生境遇多得不胜枚举，这些只是举例而已。单就五福的变化来说，只有五福全部临门才是十全十美的，其余的各种情况都是美中不足，是有缺陷的福。

五福当中，最重要的是第四福——“好德”。有着生性仁善、宽厚宁静的德，这是最好的“福相”，因为德是福的原因和根本，福是德的结果和表现。以此敦厚纯洁的“好德”，随时布施行善，广积阴德，才可培植其他四福使之不断增长，逐渐实现人所企盼的、完整的“五福”。

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。

2. 佛理、佛医与养生

很久很久以前，印度那烂陀寺有位高僧叫戒贤，他德高一世，道震天



竺。但他患了风疾，每当疾病发作，手足痉挛，疼痛难忍，便想绝食自尽。这时，他梦见了文殊菩萨、普贤菩萨、观音菩萨。众菩萨言：“你过去世曾做国王，残害众生，本应长期坠恶道。但因你弘扬佛法，所以要用人间小苦消除长劫在地狱之大苦，你只要忍受并虔诚忏悔，努力弘扬佛理，病苦自能消除。”并告诉戒贤：“不久会有中国僧侣来这里，你一定要以佛理教诲他们。”戒贤依言而行，后来果然病愈。

佛教就是这样，它把人世间的诸苦与前世因、后世果相联系：“欲知前世因，今生受者是；欲知来世果，今生做者是。”而这些因果也罢、佛理也罢，都与人类生命健康紧密相关……其结果是导致众生为追求生命健康而诚信佛法，许多善男信女们都企望佛教能“普度众生”。

佛教有许多“拔救苦难”的故事。

《持验记》载，明代僧人垂髻，患有胁痛，已一个多月不能进食。有人说：“你平时劝人念观音可以救难，现在怎么自己不念呢？”他在朦胧中听到这话，猛然醒悟，立即叫人陈香设案，念诵不断，夜半过后，他竟酣然入睡，次日午后方醒来，却能饮食行走了。他说：“开始念名号时，还是痛如刀割，但不久便空中祥云笼罩，观音在云彩中，用瓶中甘露浇灌我的头顶，我顿时觉得脏腑清凉，病便很快好了。”

佛法真有这么灵验吗？佛法治病疗疾的奥秘在哪里？

佛教在拯救众生诸苦的基本理论中，向众生提供了医治众生“心病”



和“身病”的技艺，不仅其全部佛教的教理体系可以作为广义和狭义的身心对治方法，而且还以佛教医学善治施医。

从现代医学角度来看，佛教的八正道、三学、六度等修持之道，都是行之有效的身心疗法。它们对指导人生正确的心理观和生活态度，保持身心健康和人格健全，都具有重要的意义。

佛教对心理疾病提出了相应的治疗对策，如《教乘法数》认为，有“八万四千尘劳”就有“八万四千种对治法门（方法）”。《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，其具体方法与现代身心疗法相似。佛教还认为，心灵的力量可以产生治病效果，并运用修定之法，使心理专注在身体的某具体部位，以放宽心胸、平息肌体疾病，从而起到治疗身心疾病的作用，这与气功理论也不无相似之处。

在身病的治疗方面，《瑜伽师地论》有“于已生病断灭善巧，于已断病后更不生方便善巧”之说，实际上包含了疾病治疗、预防和康复的内容。

《摩诃止观》还提出，治病要对症下药才能很快治愈；同时必须正确地诊断病情和病因，精确地辨别各种疾病的症状。这样治愈的可能性就越