

觉群丛书

觉醒·主编

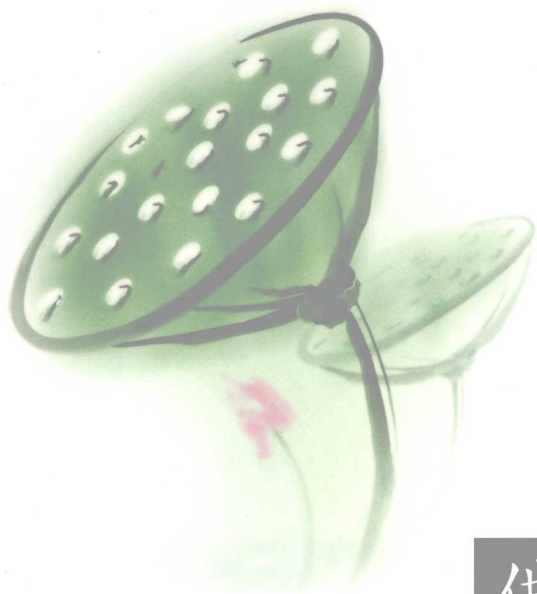
# 清淨自在

佛教養生

# 觀

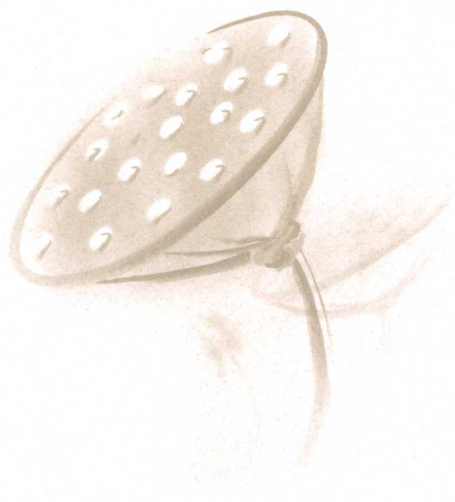
方笑一·著

宗教文化出版社



# 清淨自在

---



佛教養生觀

方笑一 ◆ 著



**图书在版编目(CIP)数据**

清净自在——佛教养生观/方笑一著. —北京:宗教文化出版社,  
2008.1

(觉群丛书.第7辑/觉醒主编)

ISBN 978-7-80123-968-6

I. 清… II. 方… III. 佛教-养生(中医)-研究 IV. B948 R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第009871号

**清净自在——佛教养生观**

方笑一 著

---

**出版发行:** 宗教文化出版社

**地 址:** 北京市西城区后海北沿44号 (100009)

**电 话:** 64095215(发行部) 84037602(编辑部)

**责任编辑:** 王志宏

**印 刷:** 北京柯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 5.75印张 110千字

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

**印 数:** 1—1500

**书 号:** ISBN 978-7-80123-968-6

**定 价:** 78.00元(全六册)

---

## 作者简介

方笑一，男，1976年生于上海。2004年毕业于华东师范大学，获文学博士学位。现任职于华东师大古籍研究所。主要从事中国古代文学的教学和研究。编著有《超越人生的文学》、《词林履步》、《唐代诗歌评点》、《唐宋八大家散文选》等。

上海文化发展基金会  
觉群佛教文化艺术基金资助项目

# 觉群丛书系列

主 编：觉 醒

执行编辑：慧 觉 曹曙红

统 稿：孙晓莹

编 委(按姓氏笔画为序)：

圣 凯 刘元春 宋立道 罗 颖

姚南强 夏金华 徐东来 黄夏年

曹曙红 慧 觉

## 总

## 序



### 总 序

在漫漫的历史长河中,佛教犹如一道闪亮的光芒,照耀着印度、中国、东南亚乃至世界各地,在启迪昏蒙、开启智慧、指导人生、净化社会等方面发挥着积极的作用。2500余年的辉煌和沧桑,铸就了佛教坚毅而独特的性格,不畏艰难、积极入世、化导群生、保持位格是佛教在应对世俗、提升社会过程中一贯坚持的坚定信念,正是靠着这种信念的策励,佛教才逐步扩大了自己的传播区域,加深了世界各国人民对佛教的了解,从而进一步巩固了其世界性宗教的地位。伴随着世界各国人民的欢呼雀跃,新

千年的曙光照彻着地球的每一个角落,新世纪的钟声催人奋进、引人向上。在这种前进向上的氛围中,佛教作为古老宗教的一支,应该如何在新世纪勃发生机,融入人们日常生活的各个方面,从而体现出佛法的现代意义和价值呢?

佛教素以其哲学思辨色彩浓厚、人本智信特征明显著称,在古代乃至近现代哲学史上享有崇高的地位,为中外众多哲学家所推崇。佛教哲学内涵丰富,既有世界观、人生观、实践论等基本哲学范畴,又有辩证法的理性思辨方法,四谛、十二因缘、八正道、三法印、六度、四摄、中道等基本名相支撑着佛教的理论大厦,吸引着众多佛法爱好者深入其中汲取养料。明辨善恶、勘破是非,珍惜人生、热爱生命,广行慈悲、泽被生灵是佛教所大力宣扬的大乘菩萨精神的主要内容。毋庸置疑,在世界哲学大家庭中,佛教哲学的深刻性、生动性、实用性、实践性非常突出。佛教哲学不讲唯经是崇、唯人是瞻,而是十分强调灵活性,注重应时应机、应理应事,主张因时制宜、因事制宜、因人制宜。“佛以一音演说法,众生随类各得解”、“依法不依人”、“依智不依识”的古训展示了佛教民主、自由、理性的开放型性





格。佛教力主开发人类潜在的无上智慧,将人类思想中丑陋、污秽的成分彻底清除,从而以纯洁、美妙、清净的智慧去观照世间的一切,既能视一切如同己出,又能视一切如同他出,从而推己及人,设身处地地替他人着想,以慈悲之心与乐拔苦,以行“八正道”严以律己。佛教在适应社会、包容异说、重塑自我、奉献社会等方面展现着强大的生命力。

佛法重在生活,重在寻常日用,佛教教理中蕴蓄着与时俱进的理论成分。在当今社会飞速发展、信息技术日新月异的时代,佛教想要重焕生机、再现活力,首先必须从理论到表述都能紧密结合时代的需要,以现代人所喜闻乐见的形式进行传播。要想传播佛法,最基础的工作就是要理解佛法,准确把握佛法的深刻内涵和积极意义。对佛法的理解与表述是两个相辅相成的概念,理解是正确表述的基础,表述则是正确理解后通过语言载体进行传达的能力。表述的方式有深有浅、有繁有简、有古有新,深、繁、古的表述给人以深厚、艰涩、丰富的感觉,而浅显、简明、新颖的表述方式更适合现代人的需求。借助浅近语言和全面而集中的专题介绍,一定能够回应现实的需求,为现实人生提供有益的指

导。《觉群小丛书》正是本着浅、简、新的原则编写的,丛书从不同的视角入手,通过对一些艰深的佛学命题的专门探讨,旨在推动传统佛教在新的历史条件下的现代化阐释,突出佛陀关注社会、关注人生的本怀。丛书用语体文、简体字写作,行文流畅,文字优美,生动活泼,内容与生活紧密结合,具有通俗性、趣味性、可读性的特点。丛书拟分数辑出版,每辑五、六本,每本约为八万字,由丛书编委会约请海内外著名的法师、居士、学者主笔,计划出满一百本,撰写群体普遍具有较高的佛教学识和语言表达能力,能够用浅显易懂、生动活泼的语言对佛教的义理进行深入浅出的梳理,以独特的视角把握佛教精深渊博的哲学内涵,相信定能给读者以耳目一新的感觉。

文章千古事,得失寸心知。作为本丛书的主编,我谨代表丛书编委会向所有的作者朋友表示衷心的感谢,向所有关心和支持本丛书编辑出版工作的同志们致以崇高的敬意。由于时间及水平等方面的原因,书中如有不足或欠妥之处,尚祈读者朋友见宥并多提宝贵意见。欢迎读者朋友踊跃加入到通俗弘法的行列中来,积极投身于佛教文化的传

播,为佛教的振兴和发展,为繁荣社会文化、丰富人民的精神需求而不懈努力。

## 觉 醒

2002年秋于上海玉佛禅寺



## 总序





# 引 言



## 引 言

假如您问身边的一位朋友，在人的一生中，什么最最重要？有人会回答是“事业”，有人会认为是“金钱”，也有人会觉得家庭幸福最重要，答案自然因各人价值观念的不同而千差万别。但是，假如您再追问一句，事业、金钱、家庭幸福这些东西的基础是什么，恐怕大多数人会毫不犹豫地回答：健康。

是啊，假如没有健康的身心，你又怎能经得起工作的压力和辛劳，怎能保证家庭生活的美满幸福呢？

在人们的工作、生活节奏飞快的现代社会里，人最容易失去的就是健康。我们这个时代讲究的是效率，为了追求效率，人就好像是一部高速运转的机器，又像一根拧得过紧

的发条,超负荷、高强度、争分夺秒的工作,生怕错失任何一个难得的机遇。一方面,我们不断获得事业的成功、鲜花掌声的簇拥,可是,在享受着成功喜悦的同时,我们也付出了沉重的代价。身体的疲劳,心理的焦虑,几乎压得我们喘不过气来,由此导致的身心疾病也屡见不鲜。

随着社会的开放,经济的发展,现代人的生活方式同样发生了巨大的变化。衣食住行方面,各种诱惑纷至沓来。人们的交际越来越广,应酬越来越多,饮食不加节制,作息没有规律,烟、酒、咖啡等刺激性、易成瘾的嗜好物品一刻也不离口,长此以往,必然导致肌体功能的失调。高血脂、高血压、高血糖的所谓“三高”人群日益增多,心血管疾病、糖尿病等所谓“富贵病”的发生概率增高,甚至在春节等节假日过后,都市人群中还出现了由于饮食娱乐过度而造成的“节日综合症”。可以这样说,人们在生活水平、生活质量日益提高的同时,身体也受到了另一种持续不断的损害。为了抵抗这种损害,人们又花去大量金钱,服食形形色色的保健品,刻意补充各种维生素、微量元素……虽然这些保健品具有这样或那样的作用,但如果我们的生活方式依然如旧,一面继续贪图口腹之欲,一面去刻意服用保健制品,恐怕对我们的身心健康也不会有太大的好处。

于是乎,现代人又努力寻找养生之道。

当今的健身训练、瑜伽功法、按摩理疗、氧吧足浴层出



不穷,从中似乎不难了解人们的渴求。这些养生保健方法各有所长,对人的身心健康也不无裨益。然而,现代都市人的疲惫和焦虑感,主要来源于他们在工作和生活中所承受的心理压力。俗话说得好,“心病还需心药医”,假如不从内心的休憩静养出发,而仅仅停留于外在肢体层面的放松和保健,其养生效果恐怕终归是有限的。养生之法,最主要是要卸下现代人沉重的心理包袱,将困扰我们内心世界的种种杂念烦恼加以消解,然后才能进一步谈到身体的锻炼和保健。假如内心始终被欲望所占领,为焦虑困惑的阴影所笼罩,那么即使花再多的钱,去健身俱乐部练得满头大汗,也是枉然。

其实,现代人不必忙着去追赶各种健身新潮,也不用急着服用昂贵的强身补药,人们为什么就不能凭借智慧的头脑,从博大精深的佛教文化中去发掘养生之道呢?

佛教是尊重生命和爱护生命的宗教。佛家以慈悲为怀,珍惜世间每一样生灵,包括人类自身。大乘佛教虽然认为“诸法性空”,但并不妨碍佛教徒对自身和他人生命的爱惜珍视。佛教善待一切生命的态度,是佛教养生观形成的基础。佛教首先是一种宗教,养生当然不是它的根本目的。但是,在佛教徒长期的修行实践中,佛教总结出了一套行之有效的养生观念和方法。打个比方来说,养生是信仰佛教之后衍生的一个副产品,佛教修行的理念和方法,从客观上

为信徒带来了养生的效果，故而，佛教养生观自然受到历代高僧大德的重视，已被他们的修行实绩证明是切实可行、成效显著的。

佛教养生观的独特性，决定了它具有以下几个重要意义。

首先，佛教养生观主张养生要从“修心”开始，这抓住了养生的根本。2006年在我国隆重举行的首届世界佛教论坛，口号是“和谐世界，从心开始”，这实在是抓住了佛教的根本，佛教从某种意义上堪称心的宗教。佛教纵然具有各种复杂的宗教仪轨，但究其本质，主要还是旨在“治心”。佛教要求人们摆脱烦恼，止息杂念妄想，求得内心的清净，在此基础上才能谈到真正的“觉悟”。因此，修心是佛教修行的重要方面。比如天台宗主张修行“止观”之法，智顓《摩诃止观》云：“息义者，诸恶觉观妄念思想寂然休息。”又引《大智度论》云：“清净心常一，则能见般若。”故而，使内心远离杂念，达到“清净”的境界，是洞见“般若”（智慧）的基本前提。又如广为人们所接受的禅宗，其修习要达到“禅定”的境界，同样要求修行者能够心神专守一境，以求得内心的寂静。佛家“修心”的目的，在于由“定”发“慧”，使佛教徒最终对于佛理有正确的认识和觉悟。在这种有意识的“修心”过程中，人的世俗欲望最大限度地受到制约，内心世界实现了前所未有的宁静与平和，最后达到放松身心的目的。久而





久之,人的身心就会处于和谐的状态,足以抵消现代社会的忙碌、焦虑和浮躁给人心身造成的损害。从这个角度说,修心是佛教养生之根本,佛教养生观也由此区别于一般肢体层面的保健理论,它可以从根本上让现代人重返宁静的精神家园。

其次,佛教养生观提供了一整套与修行相联系的、可供操作的养生方法,主要包括静坐、素食、山居等。这些养生办法,融会了中国传统养生理论的精华,从各个方面休养身体、调节心理,使人们在形式多样、富有趣味的活动中获得身心的健康。佛教徒追求内心的寂静,故而静坐是他们常用的修行方式。仍以天台宗创始人智顓为例,他撰写了《修习止观坐禅法要》(又称《童蒙止观》或《小止观》)一书,具体阐明通过坐禅修止观的方法。其中谈到用坐禅之法祛病:“行者安心修道,或四大有病,因今用观心息鼓击发动本病。或时不能善调适身、心、息三事,内外有所违犯,故有病患,夫坐禅之法若能善用心者,则四百四病自然除差。若用心失所,则四百四病因之发生。”他还撰有《六妙法门》,谈到坐禅时有“报障”、“烦恼障”、“业障”三障,需要通过有意识的手段加以对治,如“浮动明利,攀缘诸境,心散纵横,如猿猴得树,难可制录,尔时行者应用数门调心数息,当知即真对治也”,这就将静坐的方法具体化了。书中还有许多细致的论述,这里不再赘引。又如近代著名佛教学者蒋维乔先生