

图文版

中华 养生 百科



远方出版社

R212-61

2
:1

R212-6

2

一编

童春秋

中华养生百科

远方出版社

第一卷

责任编辑：王顺义

中华养生百科

主编：童春秋

远方出版社出版发行

(呼和浩特市新城区老缸房街15号)

全国新华书店经销

北京市铁成印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/16 印张：124 字数：2400千字

2002年4月第1版 2002年9月第2次印刷

印数：2001—5000套

ISBN 7-80595-773-8/K·28

定价：1080.00元

前言

天增岁月人增寿,春满乾坤福满门。健康长寿,幸福美满,自古以来全人类就为之共同奋斗。健康即财富,健康即生命,健康不但造福家庭、而且造福社会。家庭和睦友好,社会才安居乐业。健康是人生的第一话题。

古往今来,上自《黄帝内经》,下至现代医学,记录了浩如烟海的岐黄之术、杏林春秋,数不清的智者、勇者、善者孜孜不倦地追求探索长寿之道,以积极的态度,热爱人生,面对现实,尊重科学,破除迷信,总结教训,留下了许多可资借鉴的宝贵经验和健身养生要诀,为后人学习健康之道、讲究养生之法、攀登长寿高峰,提供了不可替代的捷径。

特邀营养学、中医学、老年医学研究会等有关方面专家学者编写的《中华养生百科》的养生丛书,搜求史籍,探幽发微,精益求精,囊括了房内养生、心理调适、传统健身、膳食进补、医药千金、道家养生、佛教养生、宫廷养生、秘笈典藏、民间奇方十个方面的内容,资料丰富翔实,仅按摩术就有滚、揉、摩、推、擦、抖、按、捏、拿、搓、抹、摇、引、拍等多种方法,房中术历史悠久,道家修今世、佛家修来世博大精深,民间养生法科学实用,可谓善莫大焉、功莫大焉。治病如治国,养身如养家。我们可以完全有信心地说,一卷在手就等于医院在身,疗养院在身,有病祛病,无病养身,从而达到延年益寿。联合国秘书长科菲·安南在1998年国际老年人年启动仪式上讲话指出:生命已不再像是短暂的冲刺,而更像是马拉松。要保持训练,同时还要有顽强的毅力。要长寿就需要我们有同样的精神。比喻得何其形象,生命像马拉松。需要耐心、毅力、坚忍和持久。只要“坚持数年,必有好处”。想一蹴而就,只能一曝十寒。

相信这套丛书的出版,必然会从整体上推进中华民族的健康水平,提高所有拥有此书的人的生命质量,可以说,这是一把无所不能的金钥匙,能够帮助我们迅速打开自我保健的科学大门,昂首阔步走进健康长寿的新时代。

在银发浪潮席卷世界、全人类步入长寿的今天,图书市场上养生类书籍可谓多矣,但大都简单划一,专而不博,雅者众俗者缺。而这套丛书恰恰面对了全社会最广大的群体,通俗晓畅,明白易懂,普及性强。可以说,这是一套立意新、选题准、实用性广的好书。相信读者会由衷地喜欢它并厚爱有加。

编者
2002.4



佛教养生心法	(1)
一、佛家养生要义	(1)
二、佛家养生典论	(29)
三、佛家益寿养生功	(40)
四、佛家养生疗疾妙法	(111)
五、佛家养生格言	(161)
宫廷养生秘方	(204)
一、延年益寿	(204)
二、补气养血	(228)
三、安神补脑	(246)
四、聪耳明目	(253)
五、养发护齿	(258)
六、护肤养颜	(287)
七、开胃健脾	(316)
八、滋阴壮阳	(320)
九、通便止泻	(348)
十、利尿止淋	(351)
十一、强腰壮膝	(354)
十二、洗浴健身	(358)
十三、解酒醒酒	(360)



十四、减肥增胖	(362)
十五、情志养生	(371)
十六、房中养生	(373)
十七、四季养生	(374)

民间养生奇方 (381)

一、民间益寿偏方	(381)
二、民间延年奇药	(430)
三、民间养生功法	(486)

养生秘笈典藏 (563)

一、人类长寿揭秘	(563)
二、古今养生典论	(583)
三、名家养生心得	(623)
四、百岁寿星奥秘	(650)
五、长寿养生歌诀	(710)

医药千金方 (753)

一、内科类疾病	(753)
二、外科类疾病	(854)
三、妇科疾病	(886)
四、五官科疾病	(903)
五、皮肤科疾病	(930)
六、骨科疾病	(953)
七、杂病	(967)



道家养生心得 (981)

- 一、道家养生要义 (981)
- 二、道家养生典论 (991)
- 三、道家养生功法 (1031)
- 四、道家养生药方 (1081)
- 五、道家养生歌诀 (1102)
- 六、道家经典养生著作导读 (1159)

心理调适大法 (1177)

- 一、中老年主要心理问题 (1177)
- 二、中老年心理治疗方法 (1201)
- 三、中年人常见心理障碍的治疗 (1244)
- 四、老年人常见心理障碍的治疗 (1266)
- 五、中老年异常心理的治疗 (1289)
- 六、中老年心理调适 (1327)
- 七、中老年心理的保健 (1347)

膳食进补秘方 (1362)

- 一、进补原则 (1362)
- 二、养生食品 (1383)
- 三、益寿补品 (1416)
- 四、传统药膳 (1432)
- 五、食疗药膳 (1496)



传统健身术 (1547)

- (1547) 一、简易健身术 (1547)
- (1559) 二、气功健身术 (1559)
- (1601) 三、武术健身术 (1601)
- (1614) 四、舞蹈健身术 (1614)
- (1633) 五、体操健身术 (1633)
- (1665) 六、按摩健身术 (1665)
- (1727) 七、器械健身术 (1727)

房内养生法 (1741)

- (1741) 一、中华传统性观念 (1741)
- (1757) 二、古代房室养生经 (1757)
- (1853) 三、传统房中术 (1853)
- (1867) 四、房室养生药物 (1867)
- (1881) 五、房室养生禁忌 (1881)
- (1888) 六、现代性科学 (1888)

佛教养生心法

一、佛家养生要义

○佛家养生的要义——五福临门

从佛教的角度看，养生不单单指人的生命之长短，而是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、思考，这就是佛教养生的要诀。佛教认为，那些离开了五福的人，哪里谈得上能养生修性呢？可见修炼本领、获得五福就是佛教养生的要义了。

五福这个名词，原出于《书经》的《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，可的确很少人知道“五福”所指的是哪五福临门

种福。至于五福临门的原理，明白的人就少之又少了。

到底五福是什么呢？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。

善终则是能在避免横祸，心无烦恼与牵挂，安详而自在

在地离开人间，就是无病而终。

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……人生境遇多得不胜数。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，才可培植其它四福使之不断增长，逐渐实现人所企盼的、完整的“五福”。





宇宙浩大，地球巨硕，芸芸众生，各自生活。在世上因各种原因引起的悲惨之事，实不在少数。各种真实的可怜故事彼彼皆是。那个为“棋圣”聂卫平的姐姐所救助的血病患者，那些经常见诸报端的社会救助的病人，那些以致全家如洗而不能解救的人，那些渴望人生权利、备受社会关注的失去父母的残疾儿童等等。其境遇谁能说不悲惨？

至于生活在战火纷飞的国家，如阿富汗、中非大湖区争斗各国以及巴勒斯坦、伊拉克等国的人民，则更是五福不全，其处境惨不忍睹了。

佛教认为，人的境遇不好，都是由于过去所造的恶行的结果。譬如说，过去爱虐待动物的人，就多病；过去杀害动物的人，就会得折寿的苦果；过去吝啬的人，就会贫穷；过去傲慢的人，现在就卑贱；过去激动愤怒的人，现在就丑陋；过去以残忍的方式杀害人类或其他动物的人，现在就会不得好死……

长寿而贫贱的人是因为他过去慈爱动物，而却吝于施舍；富贵而短命的人是因为他过去爱施舍财物，而却杀害动物；丑陋而富贵的人是因为他过去慷慨大方，可是却容易发脾气；容貌端庄而地位卑贱的人是因为过去有容忍心、持守戒律，而轻视他人所导致的结果。五福之所以有缺陷，主要是由于行善和积德不完全所造成的。

总而言之，只有行善积德，才能生福避祸。

○长寿福

佛教对养生之道的首要秘诀，即第一福长寿福，是经过深究的。

自古以来，寿命就是一个非常神秘的问题。谁都不知道死神什么时候会跟我们碰面，也许多至二十年后或者短到明年，也许是今天或者下一分钟……随时都可能有车祸、地震、心脏病等意外灾难，真是太可怕了。因此我们大家都不知道自己的死期，所以把“朝不保夕”这句成语用在我们的身上，真是显得格外贴切。佛陀在《四十二章经》中告诫弟子“人命只在呼吸间”，意思是说，一气不来，便属隔世。我们谁也没有把握，下一口气还能像现在这样顺畅。所以我们要好好掌握这有生之年，趁活着的时候，努力学习，积极行善，用功修行，免得临命终时，急得像一只落汤的螃蟹。

察觉“人命无常”的事实，对我们有很大的益处。因为体会到生命无常的人，便不会再放荡和贪逸了。因此，对于生命无常的觉醒是智慧的开端，也是解脱苦海的第一步。难怪在《佛门日课》里，普贤菩萨要提醒我们：

是日已过，命亦随减。

如少水鱼，斯有何乐？

当勤精进，如救头燃，

但念无常，慎勿放逸！

佛教从第一福的要诀出发，认为人世间的财富、学识、地位、美貌和生死是多半不相干的。纵使富贵如王侯，学识渊博似大海，地位高如公卿，容貌美若西施，大难来时，仍不免手忙脚乱，一命呜呼。

假如认为佳人才子就可以长寿，那么就不会有“自古红颜多薄命”的说法了。所以人们不可因美丽的容貌而生骄傲。

不可以为我们年纪轻就认为阎罗王还在睡觉，不会这样快找上门来。须知：棺材里、火葬场上的死人不一定是年老的。在人生的旅途上，走不到终点而躺下的大有人在。因此，古人警喻我们说：“莫待老来方学老，孤坟多是少年人。”



人的死期很难预测。有的胎死腹中，即还没有出生以前就死了；有的婴儿一出生因为染上黄疸病和血友病就长辞世间了；有的孩子活到三四岁就惨遭横祸了；有的长大成人，在青壮年期，也因遭意外而伤亡了。

人不可以恃着聪明才智而轻慢他人，因为虽然聪明却夭折的人也很多，例如：某学校，班上有位姓刘的班长，功课样样第一，可是在小学五年级时就生了肺炎而离开人间。小学六年级又有一位姓李的高材生，因脖子长瘤死了。

有了巨额财富和显赫地位者也不能够傲慢。你看，中国从秦汉到清朝，历代皇帝的平均寿命也不过三十多岁，美国总统肯尼迪有地位、有才干又有魄力，可是没有人会想到他那么早就会死了。以唱歌起家的“猫王”普里斯莱拥有私人喷气客机、剧院、保镖，可却生命不长，突然去世。

信了宗教就能够长命百岁吗？答案是否定的。例如，在宝岛台湾省屏东有一位信基督教很虔诚的青年人，刚从大学毕业不久，就因为飞机失事而“蒙主恩召”；有一位念企业管理系的学生，他信佛教，而且也当过由善男信女组成的佛学团体的头。很不幸的是，他去郊游，涉水过河时，滑倒溺死。这不是佛教不灵，而是他自己功夫不到家，学佛不得力，才无法转变定业。

引用这些真实的故事，其目的在于说明，学问和技能只能解决生活上的小难题，不能解决生死这样的大问题。各种宗教都致力于寻求生死大事的解答，而能彻底解决生死答案的只有佛教。佛教的教法和义理虽然尽善尽美，但并不是相信了就可以了事，还要不断地解决和实行，才能够实证永恒的真理，确实解决生死的问题。我们千万不要认为信了佛教，阎王爷就不会这么快找上门来，因而也就漫不经心了。我们要拼命努力用功，丝毫懈怠不得。佛陀在《四十二章经》里说得好：

修道的人好像一头牛，背部载着很重的东西，走在泥沼当中，虽然身体已经很疲倦了，但是仍然不敢左顾右盼或稍停片刻；一定要继续努力，等到走出了淤泥以后，才可以安心休息。修道的人应该观察世间一切自私的情欲比淤泥还可怖，专心用功修道，才可以出离苦海。

无可置疑，人体所需要的营养和运动是生命的根基。任何长寿的生命都离不开与之相适应的营养和运动的调息。

但是，诸君千万不要妄下断语，盲目认为，人们只要多加营养多运动，寿命就一定可以延长。

佛教认为：营养和运动是延长人们生命的重要原因，即大助缘，而不是惟一的原因。因为事实上有许多人不但时时注意营养，而且喜好运动，生命之火非且不旺盛，反而早早地熄灭了。譬如，众所周知许多纨绔子弟好吃好穿又好玩，却少有寿星。影星李小龙天天练拳习功，却英年早逝。上述例子俯首即拾。

那么，长寿者就是得道者么？这也未必如此，因为寿命的长短和知识道德的高低有时也不一定成正比例。譬如，盗跖有几千名随从，横行天下，很叫富人们讨厌，但他寿命却相当长。项橐七岁时做了孔子的老师，可是却很早就夭折了。

我们也不能以寿命的长短，来断定一个人的品行修养。例如，孔子最得意的学生颜回，他的心念能三个月都不离开仁，犯了过失，绝不会再犯第二次，而且从来从不夸张自己的善行和长处，可是却也未能长寿。

诸君千万不要以为颜回短命是因为营养不良。颜回一簞食一瓢饮而自得其乐，这是他



的修养功夫好，如果颜回营养不足，他的老师和同学们一定会加以照料。颜回短命的原因，恐绝非营养不足所致。要是一簞食一瓢饮会造成短命的结果，那么《普曜经》和《因果经》上所记载，佛祖释迦牟尼未成道以前曾在雪山苦行六年，每天只吃一麻一麦，怎会受得了呢？

《大英百科全书》里有一个有关饮食和健康的科学实验。科学家把老鼠分成两组，甲组的老鼠每天都给它吃得饱饱的，乙组的老鼠则只给予少量食物。结果发现，乙组的老鼠不但平均寿命比甲组的老鼠长，而且乙组老鼠身上的毛也比甲组的光泽。

心理学上也有类似的实验，例如，把白老鼠分成两组，甲组的白老鼠每天吃饱后，偶而用“电击”来刺激它们；乙组的白老鼠则尽量让它们挨饿。结果发现，甲组的白老鼠犯胃溃疡的比例，较乙组的白老鼠高出了许多。这也说明了，产生胃溃疡的主要原因是精神紧张，而并非饥饿所致。

在自然界中，我们很容易找到吃得少而长寿的证据，例如，乌龟每天只吃很少的水草而可活上数百年。狮子、老虎每天吃下很多肉类，寿命却反而短。在现实社会中也是如此，天下绝没有暴饮暴食而能活长命的人。我们见到许多住在城镇、乡间、或山上的老人，他们每天都吃很简单的蔬菜，却能成为世间寿星，你说奇怪不奇怪！

从上述可知，长寿福，即寿命的长短跟财富、地位、学识、美丑等显然无关。可它与什么切切相关呢？佛学认为，长寿与“慈悲心”切切相关。

俗话说，“仁者寿”。这话一点也不错。宅心仁厚，宽于待人一定会有好报。长寿的人，一定是对人类和动物充满慈爱的人。今生短命的人，必然是反其道而行之者。

慈悲行善而短命的人，是因为其善业刚种下不久，还没有结果的缘故。行善而遭到恶报，应赶快忏悔过去的恶业，反省自己，绝不可怨天尤人，误解行善没好报。我们需要了解“心地”的原理。当我们耕耘土地，种植花木、瓜果时，为何要先除掉先冒出来的杂草呢？这是因为土地里杂草的种子先落种的缘故。

因此，佛教认为，长寿的因缘可简单归纳如下：

长寿的因——仁爱心，慈悲或救护所有的动物，尤怜珍贵的野生动物，放生、宣扬放生戒杀的原理，施舍饮食（请人吃素食或以小米喂鸟）。

长寿的缘——心平气和，不动怒，生活有规律，调节饮食（不暴饮暴食），足够的营养，不过度劳累……

夭折的因——杀害动物，虐待动物……

夭折的缘——时常动怒，暴饮暴食，过度疲倦，结交恶友……

◎富贵福

什么叫富贵？笔者认为此乃对人间一方群体表现的社会现象的总称谓。富概指其财产丰，资金雄厚；贵则指其社会地位高、家族显赫、名气大。相对一方则称为贫贱了。

人只有长寿而没有富贵，日子也是很难挨过的。为什么有的人只有寿命长而缺乏富贵；有的人却长寿和富贵兼而有之呢？这就佛称为“生死有命，富贵在天”了。

“生死有命，富贵在天。”这句话的真正含义是劝人凡事心胸要放开一点。不要太刻意追求富贵长寿。因为寿命和富贵不是勉强追求就可以得来的。诸君也千万不要以为寿命是一个定数，生杀之权完全操纵在命运之神的手里。事实上，一个人寿命的长短是决定于我们慈悲心和自己的作为。既然如此，我们仍可以运用慈悲心和放生的方式来改变寿命。所



富贵福



以我们最好把“死生有命”的“命”解释为“因果关系”。这比解释为“定数”要来得恰当，而且境界更佳。换句话说，寿命的长短是有因果关系，而不是无中生有的。

同样的道理，“富贵在天”绝不能解释为“富贵是从天上掉下来的”，或者“真正的富贵是在天上，应向天上去追求”。这样解释是不对的。富贵是由我们的布施和恭敬心所感观的。所以我们仍可以通过慷慨的施舍，谦卑和恭敬心来种富贵的因。有了“因”，再加上自己的努力——助缘（辅助条件），才会结出富贵的“果”来。果就是“果实”或“果报”的意思。

所以把“富贵在天”的“天”解释为“顺应天理”（即种善因），或遵循自然存在的法则，就远远超过解释为“自然”或“老天爷”了，而且意境也较高了。

佛教养生之道认为，人须善待富与贵。佛教认为富贵在社会上有二种表现形态，一种是相对的形态，另一种是绝对的形态。

相对的形态指那些诸如“富甲天下”、“位列王侯”的富贵；绝对的形态指人自身所具有的“身心自在清静”的富贵心态。因为，第一种是有所得的乐，第二种是无所求的乐；第一种是混杂和短暂的乐，第二种是纯粹和恒久的乐。

俗话说“人比人，气死人。”在社会里生活，平等是不可能的。大至全球，东贫西富，强弱反差之极；小至国内区域，发展也不平衡，东富西贫，概莫如此；再小至身边境地，各行业贫富悬殊，百业参差不齐；最后小到家庭院里，也是社会的小缩写，贫富相差不言而喻。在人间，此等现象与社会同存，日月同在。因此，将人和人之间的富贵差别，互相比较，就会产生烦恼。因为一有相比的心理，就造成了竞争和争执，成为一种傲慢或自卑。平民和帝王相比，富贵相去甚远；帝王和天人相比，却又感到自卑和渺小。所以佛经上说，“天上指甲的价值胜过人间阎浮提地。天上一音之美，胜过人间帝王百千种乐。”

所以贪求富贵，不如随遇而安、知足常乐。我们谈论富贵，主要是阐明富贵的根本原因和助缘，教人们多种富贵的正因，而不要一味贪求富贵的果报和享受。

其实，只要能知足，就可以得快乐；至于所享用财物的多寡、精粗并不是一件顶重要的事情。我们希望所有的众生，都不要因为享用较差的财物而生烦恼心，同时也企盼所有的众生，不要因为财物享用不自在，而影响到高尚的心灵，或者因为缺乏物质而不能安心修行道业；也不要因为贫穷，而妨害了心智的锻炼和阻碍救助众生的慈悲愿。

从上述可知，佛教认为富贵的正因和助缘分别是施舍财物和把握机缘。



佛教认为，施舍财物是富贵的正因，拼命工作只是导致富贵的一种助缘。假如过去没有布施，今生不管你怎么努力赚钱，也是赚不到钱或无法积聚巨大财物的。人们不是亲眼见过许多做生意很卖力的商人，甚至还节俭到舍不得住在旅馆而睡在自己的货车里；也有做生意忙累到数天才洗一次澡的人。可是到头来还是负债累累，贫无立足之地，以至于处处向人租借房子。这不是时也、运也，恐是命也；是因为没有布施，没有种财富的正因，所以虽然拼命工作，到头来还是穷困度日。有人不懂因果道理，他们会感叹地说，“大富由天，小富由俭。”这句话不是绝对的。

也许有人认为赚不到钱是找错了职业，运气不佳、人缘不好、方法不对等因素造成的。事实上，这些因素都只是致富的助缘，而非真正的原因。布施才是将来致富的根本原因。

尊贵的原因是礼拜十方一切圣贤，以谦卑心恭敬一切众生，和安忍顺逆的境界，而不是耍手段，送红包，或拼命地往上爬。人缘好和工作卖力，可能会受人提拔，但只是尊贵的助缘或征兆，而不是根本原因。因为世界上仍有许多人一出生就富贵享用不完。例如：石油大王的儿子一出生就有无数的财富；在古代的王朝，太子一出生，地位就极为尊贵。他们不费吹灰之力就拥有了富贵，很显然，这些富贵非其所创造，却供其所索取，此乃其前辈之积也。然若其不布施行善，而专事其豪华享乐，则正因逐步消化，在此辈或下辈沦为乞丐者古今中外并不少见。

故佛教认为，养生务必走正道，行善事，才能致使己辈乃至下辈至富贵也。

○康宁福

佛教认为，康宁福的反面就是疾病缠身，身无康宁。那么其原因是什么呢？佛教认为病由业起，业由心造乃万病之源也。

譬如，常常听人说：“我昨天晚上没有盖被，着凉了，所以感冒了。”他把感冒全归罪于没有盖被，其实错了。没盖被不一定会着凉，盖了被也不一定就不会着凉。没盖被只不过是感冒的“缘”和“导火线”罢了，这不是感冒最根本的原因。同理可知：“过度疲劳”和“淋到雨”等也都只是感冒的“外缘”，而不是真正的原因。因为有许多人淋到雨不会流鼻水，或者有的人虽然工作劳累仍不会患感冒的。

有许多青年人喜欢以“细菌传染”来解释一切疾病，其实也大有问题。细菌只能解释像天花、白喉、淋病等传染性的疾病，而无法解释像胃病、血癌、糖尿病等机能性的疾病。

从另一方面来说，他们也没有仔细想一想，为什么细菌只传染给某甲，而却没有传染给某乙，这到底是什么原因？这难道完全是或然率？

行医 55 年的医学博士毕勒（Bieler）先生在其所著的《食物是你最好的医药》（Food Is Your Best Medicine）一书中，曾这样地解释：一切疾病的根本原因不是细菌，而是由于血液中的毒素，造成细胞组织破坏以后，才引起细菌的侵袭。他把所有的疾病归结于错误的饮食，所以他特别提倡天然食物。

但这仅仅是疾病外因之一。因为错误的饮食是不能够圆满地解释所有疾病起因的。为什么呢？为何人们每天吃同样的食物，而却生了不同的病呢？而且有些疾病显然是“不适当的生活方式”所引发的。例如，吃饱后运动造成胃病，精神紧张导致胃溃疡等。除此之外更难以解释的是：为什么有些婴儿一出生，就会带有黄疸病和血瘤的遗传？为什么有些婴



儿不幸会染上这些病呢？

凡此等等，只有用佛家的“业力”说，才能圆满地解释一切疾病的起因。为什么某甲躺着看书得了近视眼，而某乙却不会呢？因为某甲过去造了近视眼的业因，所以现在加上躺着看书的助缘，就会产生近视眼的果报。

所以《维摩诘经》上说：“我现在所有的病，都是由于过去的妄想所造成的。”“众生因为执着了我相，所以才产生烦恼和疾病。”

又说：“一切疾病的根本原因，就是我们内心攀缘外境所产生的杂念。”

归根究底来说，一切疾病都是由于我们过去的妄念所造成的。因为有贪爱、憎恨和愚痴的妄念，所以在身体、语言和意念上造作了许多疾病的因子（业因）。这种业因具有很大的潜在势力，遇到了适当的助缘，就会开花结果，而生出病来。而我们前面所提到的“淋到雨”、“细菌传染”、“错误的饮食”、“不适当的生活方式”、“遗传”等都是疾病的导火线和助缘，而不是根本的原因。由于过去曾造作了会导致疾病的“业因”，所以遇到了那些“缘”，才生出疾病的果报。

《黄帝内经》说得好：“只要我们淡薄欲望，宁静心神，四脚勤于劳动而不疲倦，生理机能就会顺畅，身心安泰，疾病又怎能乘机入侵呢？”

故疾病由是而起，诸君便一目了然。

佛教认为，一切疾病的真正原因在于我们过去的妄念或恶业。所以说“一切病其实都是心病”。因为假如过去没有妄念和恶业，就不会遇到导致疾病的因素和条件。如果过去没有种下致病的业因，纵使遇到不好的环境和恶缘，也不会产生疾病。

生病的条件到底有那些呢？《大智度论》上说生病有“外缘”（外在条件）和“内缘”（内在条件）两种。

1. 外缘（外在条件）

受到寒热饥渴；摔伤或碰伤；细菌感染——空气传染、饮食传染、接触传染；饮食的材料本身有问题——如毒草等；食物调配不当——如豆花加蜂蜜有毒；滥服用药物——荷尔蒙和维生素等使用不当的东西——如塑胶杯和柏油遇热会产生致癌因子；遗传；污染的环境造成——如噪音、污水、浊气等环境污染；遇到挫折和打架；农药和洗洁剂余留的毒素；食用变质的食物——产生三四苯并比的强致癌物质。

2. 内缘（内在条件）

饮食不节——暴饮暴食；纵欲贪爱；生活方式不当或坐禅方法不对；常发脾气；操劳过度；忧郁烦闷；紧张恐惧；无知及焦虑；心理不平衡和内心的冲突；幻觉和错觉；欢笑过度；思虑过多。

内缘和外缘有时是不易严格划分的。例如恐惧和紧张有时是因为错觉和幻觉引起的，有时是因为外在实物的刺激，但主要还是人格心性修养的因素影响较大，所以我们把恐惧归纳在内在因素中。

佛典在表达佛教养生之道时，认为“凡病皆缘因果”之说。佛典中疾病可分为“因中的实病”和“果中的权病”两种，“因中的实病”就是我们凡夫业报所感的疾病，我们深受苦痛，所以叫做“因中实病”。“果中的权病”是像释迦牟尼佛和维摩诘居士那样的圣人本来已达到没有病痛的境界，为了度化众生，所以示现身体上的疾病。由于这种病是以示现为目的，当然圣人不以为苦，因此叫做“果中的权病”。佛典中言明凡圣人是只有身病而没有心病的。（见《摩诃止观辅行》第32卷）



“因中的实病”又可再归纳为“身病”和“心病”两种。身病是指身体、肌肉、骨骼、神经和五官六脏的不适而言。心病乃是指我们内心的贪执、恐怖、忧愁、憎恨、愚痴等苦恼。

身体上的毛病莫出于二种现象。

1. 四大五脏病相

(1) 四大增损所生的病：

地大增者，肿结沉重，身体枯瘠等一百零一种病生；

水大增者，痰涌胀满，腹痛下痢等一百零一种病生；

火大增者，煎寒壮热，支节皆痛等一百零一种病生；

风大增者，虚悬战抖，呕逆气急等一百零一种病生；

(2) 五脏所生的病：

从心生病者，身体寒热，头痛口燥（心主口故）；

别肾生病者，咽喉噎塞，腹胀耳聋（肾主耳故）；

从肺生病者，身体胀满，四肢烦痛，心闷鼻塞等（肺主鼻故）；

从肝生病者，多无喜心，忧思瞋恚，头痛眼昏等（肝主眼故）；

从脾生病者，身面游风，遍体熠熠，饮食无味等（脾主舌故）；

2. 业报所感病相

有由过去所造的恶业，现在感受恶病的报应。也有因为现在破戒，带动过去的业力而生病的。例如：

以恶眼视发菩提心的人，所以得了无眼的报应；

以恶口毁谤发菩提心的人，所以得了无舌的报应；（以上见《大方广总持经》）

过去毁谤别人，所以今生得了耳聋口哑的报应；

过去轻蔑别人，所以今生长得矮小身材；

过去遮盖佛的光明，所以今生皮肤又丑又黑；

过去鞭挞众生，所以今生身上长恶疮；（以上见《梁皇宝忏》）

过去杀生的罪业，会引发肝病和眼睛的毛病；

过去偷盗的罪业，会引发肺部和鼻子的毛病；

过去邪淫的罪业，会引发肾脏和耳朵的毛病；

过去妄语的罪业，会引发脾脏和舌头的毛病；

过去饮酒的罪业，会引起心脏和嘴巴的毛病；（以上见《摩诃止观辅行》第32卷）

在这里顺便想提到的是，今生持戒有时也会引动罪业而生病。这是一件好事情，大家千万不可因持戒时生了病就退心。因为持戒才使得过去的罪业减轻，并且提前报销，这是罪业将要消除的好现象。比方说，我们过去造了某种很重的罪业，本来应导致将来在地狱和饿鬼道受极大的苦报，因为现今持戒而转变成为头痛，头痛过后业报就会消失而平安无事。这就是“本应在地狱受重罪，而却变成在人世中减轻偿还”的道理。到底应如何判断哪些病确实是因为持戒引发的呢？譬如我们前面已经说过，过去偷盗的罪业会引发肺部和鼻子的毛病。当我们持守不偷盗戒后，肺部和鼻子出了小毛病，这就是真的“持戒引动罪业而轻受果报”现象了。但假如我们五或当中只有持不偷盗戒而没有守不饮酒戒。后来心脏出了毛病，这就正在受过去饮酒罪业的报应，而不是因为持戒才引动罪业而轻受果报了。所以我们只要随着自己五脏（肝、肺、肾、脾、心），五根（眼、鼻、耳、舌、口）



所生的毛病，和所持的戒律相对照一下，比较因果关系，就可断定那病是不是因持戒而引起的。这就是《摩诃止观辅行》第31卷上所说的“随根判戒，以验罪灭。”

对于身病，佛典认为其治疗法不应复杂，而且治病有时不要花什么钱。例如，有许多人患了神经病和骨膜炎，到处吃药打针都治不好，后来吃了白糖泡热开水，却痊愈了。

由于治病需要对症下药，才能够很快奏效，所以必须先正确地诊断病情和病因。诊断越精确，治好病的可能性就越高。所以《摩诃止观辅行》的第32卷上说，一个好的医生应该能够很精确地辨别各种疾病的症状。上等的医生只要听到病人的声音，就能知道他得了什么病；中等的医生需要看气色；下等的医生一定要把脉，才能够知道病人的病情。现代的医学连把脉都很少人会了，何况看气色和听声音的诊断技巧呢？现代的医生虽然比较不会察言观色和把脉，却可以借助于精密的科学仪器，例如X光、断层扫描等。

因为诊断病情相当复杂，而且属于较专业的问题。所以，笔者不打算多加介绍。如果读者有兴趣，请参阅《摩诃止观辅行》第32卷。下面我们就来谈谈疾病的治疗法吧！

在现代医学上，采取以下三种方法对治：

1. 传染性疾病——西医用“抗生素”来对治。中医用药草等将人身体调到最好的情况，产生抗体，而把病菌逐出体外，或者用汗法、吐法、泻法等。
2. 机能性疾病——用“天然食物”或药石来治疗补充所需的营养或维生素，同时进行运动和松弛身心。
3. 心因性疾病——用“心理治疗”对治。

佛典上则按二种方式对治：

1. 治身体和五脏失调的疾病——

药石（包括草、木、金、石等药）；

针灸；

天然食物；

运动和养生（如瑜伽术、拜佛、太极拳、曼殊大师的实用锻炼身心法）；

按摩法和捏痛法；

修定功（静坐）；

修观想；

2. 治业报所感的疾病——

忏悔；

发愿；

放生；

念佛、拜佛；

诵经；

修福回向；

就心病而言，佛教养生之道载明：

佛经上说：由于众生的心理现象和所造的恶业错综复杂，所以众生身心疾病的种类无量无边。随着众生所造的罪业越多越复杂，疾病的数量和种类也就越多。末法时期众生的疾病不断地在增加，例如，小儿的“痘疹”是从魏晋南北朝以后才有的，“箭风”这病是清朝顺治末年以后才有的。

心病主要由烦恼产生，无尽的烦恼大致可以归纳为八万四千种，当然不可能尽概其