



100岁养生系列

# 天人合一 话养生

【佛家养生精要】

宋天天◎编著

佛家养心 养生大法  
佛医我心 佛治我病

揭秘佛家养生全方案：

静坐，素食，禅定，瑜伽，易筋经，佛家气功，佛家拳。

易懂易学行之有效的办法让你放下疾病，修复生命，重获健康，

让您的父母都幸福安康地活过100岁吧！



九州出版社  
JIUZHOU PRESS



100岁养生系列

# 天人合一 【话养生】

【佛家养生精要】

宋天天◎编著

九州出版社  
JIUZHOU PRESS

### 图书在版编目 (CIP) 数据

天人合一话养生：佛家养生精要 / 宋天天编著. --  
北京：九州出版社，2010.3  
ISBN 978-7-5108-0349-9

I. ①天… II. ①宋… III. ①佛教—养生（中医）—  
基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 031914 号

### 天人合一话养生：佛家养生精要

---

作 者 宋天天 编著  
出版发行 九州出版社  
出 版 人 徐尚定  
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)  
发行电话 (010)68992190/2/3/5/6  
网 址 www.jiuzhoupress.com  
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com  
印 刷 北京建泰印刷有限公司  
开 本 720 毫米 × 1020 毫米 16 开  
印 张 15  
字 数 150 千字  
版 次 2010 年 5 月第 1 版  
印 次 2010 年 5 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5108-0349-9  
定 价 29.80 元

---

★版权所有 侵权必究★

## 前言

养生已经成为近年来人们普遍关注的一个社会热门话题。我国养生学苑囿，奇花异草，玉树琼枝，不仅品种繁多，而且姿态各异，其中佛家与养生更是其中一朵绚丽的奇葩。

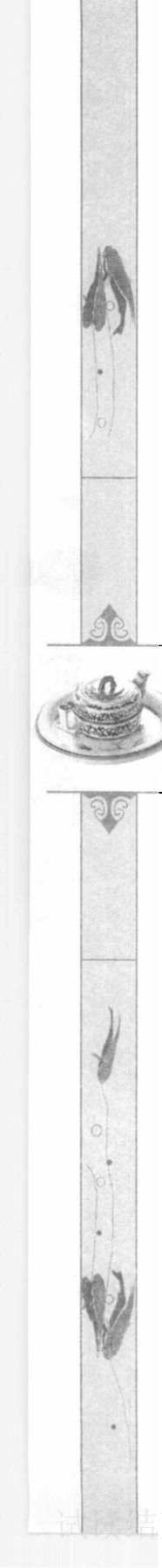
关于养生，佛家文化给了我们很多启示，佛家对养生更是具有独特的见解和精彩的论述。另外，佛法修习的具体内容，也让修炼者在不知不觉中获得了健康的身心。所以，我们很有必要学习一下佛家养生的要旨。

佛门僧侣，常被称为“苦行僧”，他们虽然生活简单朴素，长寿者却比比皆是。在中外历史上都可以找到佛门弟子长寿的例子。如近代高僧虚云禅师可以说是一个苦行僧，一生坐禅，修庙不辍，活了119岁。中国当代著名的得道高僧离欲上人，一生建寺弘法，化度甚众，活了107岁。安岳的禅庄法师活了100岁。仍然健在的佛智老法师也有100余岁了……

从这些高僧长寿的事实我们可以看出，佛家养生必有其独到之处。有人曾专门对历史上的皇帝与历代高僧做了比较。发现历代皇帝的平均寿命远低于高僧的平均年龄。为什么长寿的不是那些生活富裕或者处于优越自然条件中的人，而是过着清心寡欲生活的佛教徒呢？这是因为，养生的目的主要包括生理健康和心理健康这两个方面，而佛教的一切修行恰恰就包含了这两方面的内容。


我们在寺院看到的佛像或菩萨像，他们不仅身形健硕，相貌庄严，而且常常流露出慈祥和喜悦的神情，从形象上反映了佛家关于生命健康特征的定义。生理上，六根具足；心理上，坚毅安详，充满智慧。

从生理方面来说，佛家认为，自然界万物，包括人类均是由地、水、



火、风这四大物质构成的。既然人类是这四大物质所构成的世界的一部分，自然界的运动变化，就必然影响到人体的生理活动。假如四大不顺，处于一种失调、失衡的状态，人体也会相应出现种种不适与病变。假如四大和合，处于一种和谐、平衡的状态，人体则健康无恙。

从心理方面来说，佛家认为，养生先养心。心理的健康与否，与人的健康长寿有着密切的关系。自然灾害、冷暖人生、生老病死、行为举止、言语冲突都可能使人产生喜怒哀乐的情绪，从而导致人心理失去平衡。保持处世坦然的心态，是人们安身立命、延年益寿的关键。



另外，佛家有很多戒律，如五戒、十戒、菩萨戒等。这些戒律多是对佛教信徒修行时的纪律约束。僧人在日常生活中，受戒律约束，形成自觉性的行为规范，虽然主要目的不在养生方面，但与人的健康、长寿有着密切的关系，我们也可以从中得到一些有益的启示。

本书是一本集佛家养生精华为一体的大众实用通典。书中涵盖了素食养生、起居养生、运动养生、静坐养生、禅定养生、德行养生、情志养生、休闲养生、名人与养生等方面的内容。通过探索佛门中人的精神生活和物质生活，揭示了佛家养生的观念，并结合这些观念，详细阐述了佛家养生之道，同时还为大家提供了许多方便易行的养生方法。希望大家通过阅读本书，能够领悟到佛家养生的智慧，体味到佛家养生的精神，掌握好佛家养生的方法，从而修炼自己的身心，达到身健心康的养生目的。

## 第一章 素食养生

素食，已成为当今最时尚的饮食话题之一。提到素食，人们自然会联想到两个方面：一是佛教，二是养生。的确，佛教提倡食素。佛家认为，食素利于养生，食素不仅不会影响人体营养的正常吸收，而且还可以预防和医治一些由于食荤引起的疾病。佛家的素食饮食观念，也符合现代营养学的理论。人体所必需的营养，都可以从素食中获得。

佛家素食观念的起源 .....	2
食素是最自然的养生之道之一 .....	4
佛家素食讲求营养平衡 .....	6
食素自有其滋味 .....	8
素菜的原料及其保健功能 .....	10
常吃蔬食能使人强身增寿 .....	13
佛家面食，独具特色 .....	15
佛家秘传食疗秘方 .....	17
视食如药，防止贪食 .....	19
佛家养生戒吃肉食 .....	21
禁食五辛，旨在精遵 .....	23
佛家养生不禁牛奶禁鸡蛋 .....	26
酒为佛家养生的禁忌 .....	28

## 第二章 起居养生

起居养生是指人们在日常生活起居中应当遵循的有关养生的原则和有助于增进人体健康与长寿的养生方法。起居养生是佛家养生中的一项重要内容。起居养生要求人们一是要遵循自然规律，二是要讲究科学生活。如能有意识地遵循起居养生原则，再加上坚持不懈的努力，就会产生防病保健、减缓病痛、强壮机体、益寿延年的效果。

寺院生活对养生的启示 .....	31
顺应四时而起居 .....	33
顺应自然是养生的基本原则 .....	35
睡眠是养生的第一要素 .....	38
睡眠养生有学问 .....	40
午睡可提升精气神 .....	42
过度劳累易致病，劳逸结合利养生 .....	45
穿对衣服，也能养生 .....	47
沐浴养生，爽身祛病 .....	50
揩齿养生，洁齿净心 .....	52

## 第三章 运动养生

佛家认为，精、气、神为人体的“三宝”，与生命息息相关，而运动养生则紧紧抓住了这三个环节，调意识以养神，以意领气，以气行推动血运，周流全身；以气导形，通过形体、筋骨、关节的运动，使周身经脉畅通。如是，则百脉流畅，内外相和，脏腑谐调，从而增进机体健康，保持

旺盛的生命力。因此，运动是养生的极好方式。

运动养生，健身增寿 .....	56
运动养生要讲原则 .....	58
老年人运动后的“六不宜” .....	60
瑜伽健身，平心静气做运动 .....	63
佛家气功的养生功效 .....	65
佛家拳是佛家推崇的养生功法 .....	68
佛光操的方法要领 .....	70
达摩易筋经的养生作用 .....	72
罗汉十八手的实战技法 .....	76
少林罗汉卧功的功法要领 .....	79
少林养气功 .....	81
少林金刚桩内功 .....	83

#### **第四章 静坐养生**

佛家认为，养生不仅重在养身，更贵在养心。因此，他们非常注重一种向内心自省的“调心”功夫，主张“去物欲以养形，致虚静以养神”，只有形神合一，心胸开阔，才能延年益寿。这种功夫就是佛家静坐术。静坐，是我国传统养生学中的宝贵遗产。通过静坐，可使人体阴阳平衡，经络疏通，气血顺畅，从而达到益寿延年之目的。

练习静坐，轻松养生 .....	86
静坐的方法 .....	88



初学静坐的注意事项 .....	90
静坐须先入静 .....	92
一切七情六欲都会破坏静心 .....	94
去除杂念，心静如水 .....	97
闭目养神，则心气强 .....	99
冥想也利于养生 .....	101

## 第五章 禅定养生

禅定是佛教最核心、最重要的修行方法之一。因为通过修习禅定，一是可以祛病强身、怡情养性、延年却老，防范和治疗人的许多“心病”；二是可以克服外界六尘(色、声、香、味、触、法)的诱惑和内心七情六欲的困扰，使精神得以专注、安详，并能因禅定产生智慧，解除人们内心存在的种种烦恼，彻底根除人的“心病”，这也是佛教修习禅定主要的目的。

禅定养生入门 .....	106
修禅必备的条件 .....	108
调五事是修禅的基本功 .....	110
持戒是修禅的基础 .....	113
修禅要去五盖 .....	115
修禅，去除妄念是关键 .....	117
修禅重在修心 .....	119
常用的坐禅姿势 .....	121

初学坐禅的注意事项 .....	123
修禅可以治病 .....	125
修禅治病的具体方法 .....	127

## 第六章 德行养生

佛家认为，一个身心健康的人，应是具有高尚的道德情操的人，而疾病的发生也往往与不良的道德行为有密切的关系。佛家在人间教化的根本目的就在于去恶行善，净化人生，改善社会，而提倡以五戒十善、六度四摄为内容的佛教，恰与人们的生活实际紧密结合，这不仅有利于提高人们的道德品质，还有利于提高人们的健康水平。

养生先养德，德高人自寿 .....	130
慈悲是一切德行的根源 .....	132
内心美才是真美，内心洁净才是真洁净 .....	134
宽以待人助养生 .....	137
让则尊卑和睦，忍则不恶无喧 .....	139
善心无大小，行善要及时 .....	141
爱出者爱返，福往者福来 .....	143
诚，乃人格的一种坚守 .....	146
拿得起，放得下 .....	148
不以得喜，不以失忧 .....	150

## 第七章 情志养生

佛家认为，人心本清净，只是受到外界各种物欲的诱惑才导致了心念妄动迷乱，才产生了无尽的烦恼甚至疾病丛生。佛家养生要求的是明心见性，即要求在思想和精神上下工夫，修炼的过程是领悟佛法，破除妄念的过程。佛家的修身养性主要是通过去除烦恼心志、保持精神愉悦、保持乐观心态等途径来实现的，这也是佛家养生的核心和要领。

- 欢笑开怀，让你一生年轻 ..... 153
- 生气是养生的大敌 ..... 155
- 知足常乐，随遇而安 ..... 157
- 人生无病不可得 ..... 159
- 以平常之心态，面对一切无常世事 ..... 162
- 活在当下，心无挂碍 ..... 164
- 心中有事世间小，心中无事一床宽 ..... 166
- 是非天天有，不听自然无 ..... 169
- 沉默是对毁谤最好的答复 ..... 171
- 烦恼是自找的，没有谁能把烦恼强加给你 ..... 173
- 记住该记住的，忘记该忘记的 ..... 175

## 第八章 休闲养生

休闲，当今人谈论的时髦话题；养生，人们生活中的永恒追求。从休闲中获得养生，具鱼与熊掌兼得之乐。佛家让人遵循豁达、闲适、超然、洒脱的生活态度和休闲方式，体现了佛家一种特有的养生智慧。劳顿

之后，边喝醇酳好茶，边听悠悠音乐，心情顿感舒畅，精神为之放松。即使孤身独坐，通过意念调息，使躁动趋于宁静，也可遂得天人合一深趣。

养心从绘画写意开始 .....	179
书法养生，去噪育静 .....	181
读书养生颐天年 .....	184
下棋下出人生百年 .....	186
散步是最简单易行的养生方法之一 .....	188
栽花种草修身养性 .....	191
品茶常携健康来 .....	193
佛教音乐是养生的良药 .....	195
佛教舞蹈的养生作用 .....	197

## 第九章 名人与养生

佛家文化包含有广泛深邃的养生元素，而我们耳熟能详的名人，不仅在具体的技术层面对养生有颇值得当代人借鉴的独得之秘，而且他们多半是沉浸在佛家文化中的精英，往往能超越单纯的方法、技巧，从更高的精神层面对养生之道产生独到的认识，除了关注现实的躯体，他们对心灵的养生更是拥有独到的感悟和体验。

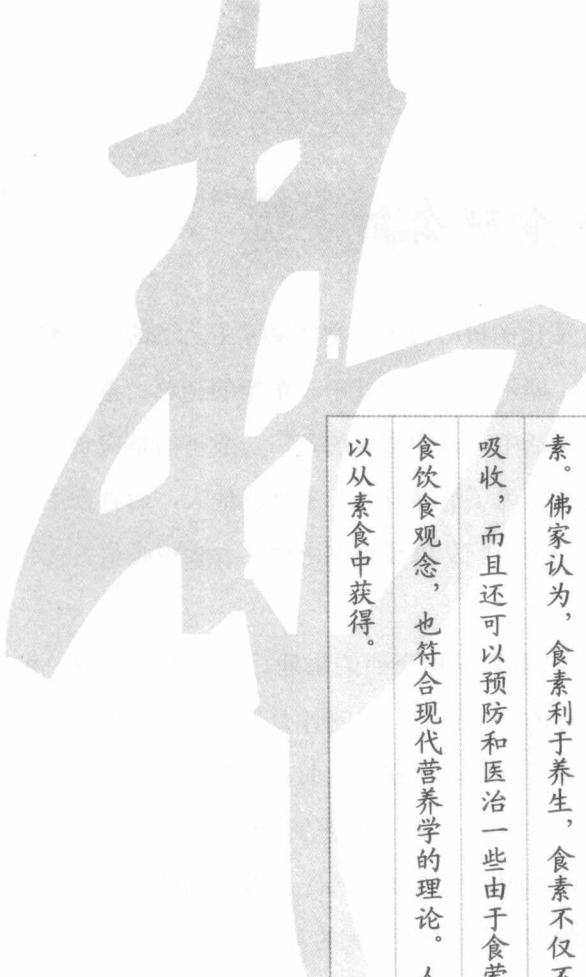
梁武帝的养生之道 .....	201
唐太宗的养生之道 .....	203
武则天的养生之道 .....	205
陆羽的养生之道 .....	207

白居易的养生之道 .....	210
苏轼的养生之道 .....	213
陆游的养生之道 .....	216
朱元璋的养生之道 .....	218
蒲松龄的养生之道 .....	220
林则徐的养生之道 .....	223
曾国藩的养生之道 .....	225





# 素食养生



素食，已成为当今最时尚的饮食话题之一。提到素食，人们自然会联想到两个方面：一是佛教，二是养生。的确，佛教提倡素食。佛家认为，食素利于养生，食素不仅不会影响人体营养的正常吸收，而且还可以预防和医治一些由于食荤引起的疾病。佛家的素食饮食观念，也符合现代营养学的理论。人体所必需的营养，都可以从素食中获得。



## 佛家素食观念的起源

素食是我国汉传佛教饮食文化的核心内容，是佛家养生之道的一个重要组成部分。佛教所谓“食素”，即不食荤腥。其中，荤指的是葱、蒜、韭菜等五种气味强烈的蔬菜（日常生活中，人们常说的荤，一般指的是肉食），而腥则指一切动物肉。前者主要是为了清净身心，不熏扰他人，后者则主要出于佛教的慈悲教义，关爱一切生命。从健康角度考虑，食素也是值得提倡的。

人类的饮食方式，作为人与自然界相交换的生理行为，不是一种单纯的吃与喝，而是按特定方式进行的文化行为。“吃什么”、“怎样吃”，表现为在明确观念指导下进行的社会行为。佛家奉行的食素主张，就是人类社会生活里存在的各种各样饮食方式中的一种。佛家的食素主张，是与佛家教义、教规以及它所主张的宗教伦理观念相连的。佛陀在世时就说过，食肉的人即使获得开悟，但最终都会遭报应，沉沦到生死的苦海中。

总体来说，佛教的食素观念和以下几个方面有关：

### 1. 食素出于慈悲心

佛教徒食素是跟“大慈大悲”的佛教理念一脉相通的。因为释迦牟尼创立佛教的基本理念是众生平等，众生皆具佛性，皆可成佛，此处的“生”并非专指人。佛教“五戒”中排在第一位的也是“戒杀生”。比佛教历史更古老的婆罗门教、耆那教也讲五戒，尽管内容不尽相同，也都包含“不杀生”这一条，但他们所说的“生”，指的就是人，而佛教不是。佛教中的“不杀生”，不仅包括不杀人，还包括不杀一切众生——有意识的生命，包括动物。因为动物在被宰杀的时候，脸上往往会表现出惊恐或愤怒的神情，并伴随有声嘶力竭的哀鸣或哀嚎，这在以慈悲为怀的佛教徒看来是不吉利的，所以佛家提倡素食，如果人人都是素食主义者，那么杀生的行为就不会存在了。

## 2. 食素基于平等观念

佛家认为，一切众生都有成佛的可能。也就是说，世间存在的一切众生都是未来的佛。所以，佛家所讲的食素，也和众生平等的观念有关。佛书中有这样的记载：“一切男子是我父，一切女子是我母。”通俗地说，就是所有的雄性都是父，所有的雌性都是母。照此说来，今天，那些吃肉的人无异于在吃自己过去的父母的肉。这种说法从现代科学上来分析是没有道理的，我们所指的“父母”是从血缘关系和社会关系上来讲的，但是这句话中所体现的人和其他物种有联系，并且彼此间要建立一种相互尊重、和谐的生存关系是有积极意义的。净因法师在《杀生之残忍》一书中提到，人是杂食动物，也可以吃蔬菜、水果。人虽然高贵，却没有平等的心，没有意识到动物生存的意义。应该把动物和人同等看待，杀死动物和杀人有同样的罪，动物和人有着平等的生存权利。这种物种间博爱的说法和现代动物保护者的某些观念是一致的，同时也说明了佛家所讲的“无缘大慈，同体大悲”的观念是有道理的。

### 小知识

## 现代人对素食的思考

社会在不断发展进步，饮食早已不再只追求果腹，美味而营养是最基本的要求之一。今天，人类越来越多地反思自己，反思其他生命。同时，人类越来越关注自身的生活环境——地球。为此，回归自然、回归健康、保护地球生态环境，深深地影响着现代饮食的观念。于是，天然纯净素食成为了21世纪饮食新潮流。素食者越来越受到尊重，能以素食款待宾朋被视为高雅的礼仪。虽然今天的素食不再有宗教的味道，但其中的环境保护意识和爱护生命的意识却体现出了现代人的文明、进步和高雅。



## 食素是最自然的养生之道之一

佛家认为，食素利于养生。素食没有肉食的许多副作用，如大量食用肉类，不仅增加了消化系统的负担，导致胃肠胆囊疾病，还容易使胆固醇增高，血粘度上升，引发冠心病、肺心病、高血压、肥胖等多种慢性疾病，但仍有很多人对于食素持有异议，这主要是因为他们担心素食营养不够。其实，这种担心是多余的。食素者可以从他们的食物中获得平衡的营养成分，这可以从长寿的佛家高僧每日食谱中得到印证。

日本北法相宗管长清水寺总住持大西良庆在昭和五十八年(1983年)逝世，享年106岁。他几十年来一直坚持早上6点钟起床，吃很简单的东西。他的一日三餐是：早餐为梅干、腌大头菜、豆腐味噌汤、白粥两碗；午餐吃早餐剩下的，或是面条；晚餐则是豆腐汤、菠菜或其他青菜混合，外加白饭一碗。大西良庆总住持自修行以来，没有吃过任何肉类食品。

总之，素食富于营养，清淡而易于消化，能够满足人体对各种营养成分的需求，素食不会引起营养素的缺乏而导致营养不良或身体虚弱。

那么，素食对人都有哪些益处呢？

### 1. 素食可减少血管疾病的发生

因植物食品中不含有对心血管构成威胁的有害物质，因此素食可减少血管疾病的发生。美国公布的一个研究报告曾证实，堵塞的冠状动脉，可以通过素食、运动、服药和减少

精神压力等综合措施使之重新通畅，而不需依赖手术打通。单靠素食也能达到同样的目的，且在以后10年中没有发生使心脏病猝发的冠状动脉病；而不

