

# 谈佛说道

## 话

# 养生

顺应自然 祛病延年 修身养性 天人合一

从传统文化中汲取精华 教现代都市人调养身心



在佛教养生的观念中，最基本的观念是珍惜生命。佛家所提倡的大慈大悲是以现实人世作为发生的场所，因为唯有人间才有苦有乐，有垢有净，有烦恼有顿悟，是修行的最佳环境。道教养生家继承了《黄帝内经》提出的“法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时”的养生治生的主张，并贯彻于养生实践之中。

田秋◎编著

# 谈佛说道

## 话

# 养生

田秋◎

顺应自然 祛病延年 修身养性 天人合一

从传统文化中汲取精华 教现代都市人调养身心



## 图书在版编目(CIP)数据

谈佛说道话养生/田秋编著. —北京:朝华出版社,  
2009. 11

ISBN 978 - 7 - 5054 - 2266 - 7

I. 谈… II. 田… III. ①佛教—养生(中医)—基本知识  
②道教—养生(中医)—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 196920 号

## 谈佛说道话养生

作 者 田 秋

选题策划 杨 彬

责任编辑 赵 红

责任印制 张文东

封面设计 红十月工作室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

联系版权 j-yn@163. com

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www. mgpublishers. com

印 刷 环球印刷(北京)有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16 字 数 323 千字

印 张 20. 5

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978 - 7 - 5054 - 2266 - 7

定 价 39. 00 元

---

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



## 上篇：佛教的养生之道

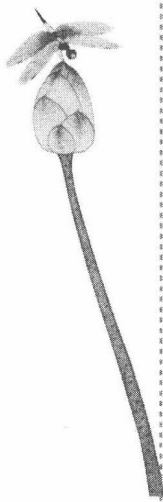
### 一、对现代人富有启迪的佛教养生观

1. 任何人都要珍惜生命 ..... 3
2. 佛门为何多长寿 ..... 4
3. 人可以不生病吗 ..... 6
4. 佛教的健康标准 ..... 7
5. 佛教养生的原则 ..... 9
6. 佛教医学的独特贡献 ..... 11
7. “无物不是药” ..... 14
8. 重视治病,也重视预防 ..... 15
9. 超脱生死,争取善终 ..... 16

### 二、佛教的饮食养生法

1. 人体所需要的营养 ..... 18
2. 吃饭就是吃药 ..... 20
3. 烹调也是一种修行 ..... 22
4. 食素才更健康 ..... 23
5. 佛家饮食的种类 ..... 24
6. 对防治疾病有效的素食 ..... 26





7. 不宜多吃的食物 .....	27
8. 饮食搭配与时间 .....	28
9. 增进健康的节食法 .....	29
10. 禅茶的养生作用 .....	30
11. 佛门精致美味的茶食 .....	31
12. 佛家的茶道养生功法 .....	32

### 三、佛教的起居养生法

1. 为什么姿势影响健康 .....	36
2. 怎样的站姿有利健康 .....	37
3. 怎样的坐姿有利健康 .....	38
4. 为什么行走有利健康 .....	40
5. 要穿细软、宽松、清洁的衣服 .....	41
6. 重视卫生的观念 .....	42
7. 每天要清洁牙齿 .....	43
8. 健身的热水浴、冷水浴和药浴 .....	44
9. 佛家防治失眠的方法 .....	47
10. 佛家对性生活的建议 .....	49
11. 四时节气与佛教养生 .....	51
12. 佛教的防毒方法 .....	52
13. 佛教的排毒途径 .....	55
14. 减少说话,“默然”养生 .....	57
15. 环境对健康的影响 .....	59

### 四、佛教的静坐养生法

1. 静坐有利身心健康 .....	62
2. 静坐时的姿势——调身 .....	63
3. 静坐时的呼吸——调息 .....	65
4. 静坐时的思想——调心 .....	68
5. 调息念佛的坐法 .....	69



6. 静坐时的注意事项 ..... 70

## 五、佛教的运动养生法

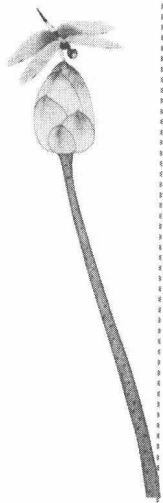
1. 运动是健康不可或缺的部分 ..... 74  
2. 强身益寿、增加美感的易筋经 ..... 75  
3. 易筋经十二式 ..... 76  
4. 佛家的自然健身秘功 ..... 78  
5. 瑜伽的修行方法 ..... 83  
6. 瑜伽为何受现代人青睐? ..... 85  
7. 瑜伽呼吸控制法 ..... 87  
8. 经典的瑜伽动作 ..... 89  
9. 练习瑜伽的注意事项 ..... 93

## 六、佛教的推拿按摩养生法

1. 一指禅推法 ..... 94  
2. 滚动推拿疗法 ..... 95  
3. 按压推拿疗法 ..... 95  
4. 捏拿推拿疗法 ..... 98  
5. 摩擦推拿疗法 ..... 99  
6. 揉搓推拿疗法 ..... 102  
7. 振动推拿疗法 ..... 103  
8. 击打推拿疗法 ..... 104  
9. 推拿疗法的治疗原则 ..... 106  
10. 推拿疗法的适应症和禁忌 ..... 107  
11. 对症祛病按摩法 ..... 108  
12. 神奇的佛门膏药摩疗法 ..... 115

## 七、佛教的食疗法

1. 佛家的谷物食疗方 ..... 116  
2. 佛家的蔬菜食疗方 ..... 119



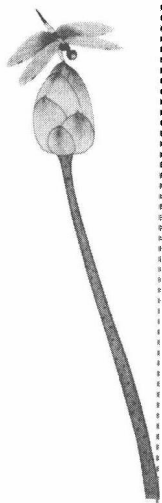
3. 佛家的五辛食疗方 ..... 121
4. 佛家的水果食疗方 ..... 125
5. 佛家的草木食疗方 ..... 128
6. 佛家的药酒食疗方 ..... 133
7. 佛家的其他食疗方 ..... 136
8. 佛家的养生方药 ..... 139

## 八、佛家独特的医疗法

1. 焚香和香药疗法 ..... 144
2. 金匱术和金针拨障疗法 ..... 146
3. 倒灌和灌肠疗法 ..... 147
4. 六字气治病法 ..... 148
5. 利用意念治病法 ..... 149

## 九、佛教的心理调节养生法

1. 心理情绪,影响健康 ..... 151
2. 万千烦恼,来自何处? ..... 152
3. 降低“五欲”,知足常乐 ..... 154
4. 牢骚无益,接受现实 ..... 155
5. 害人害己,嫉妒务除 ..... 157
6. 不说“妄语”,要说“正语” ..... 158
7. 保持清醒,存念当下 ..... 159
8. 万事随缘,达观处世 ..... 161
9. 佛经口号,转换心情 ..... 162
10. 自我暗示,潜移默化 ..... 164
11. 想象观想,心旷神怡 ..... 165
12. 诵读佛经,修身养性 ..... 167
13. 自我忏悔,涤荡心灵 ..... 168
14. 聆听梵音,身心安详 ..... 169
15. 转变意识,戒除成瘾 ..... 171



## 下篇：道教的养生之道

### 一、道教顺应自然的养生观念

1. 重人贵生,天人合一 ..... 175
2. 保住元气,性命双修 ..... 176
3. 顺应自然,虚静无为 ..... 178
4. 重视方法,选择环境 ..... 179
5. 急功近利,养生之忌 ..... 181
6. 我命在我,修道长生 ..... 183
7. 适应社会,为善不争 ..... 185

### 二、道教的饮食养生法

1. 饮食全面,谨和五味 ..... 187
2. 饮食有节,适时适量 ..... 188
3. 药食同源,以食为补 ..... 190
4. 多吃素食,养身养心 ..... 191
5. 新鲜卫生,煮熟防毒 ..... 193
6. 冷暖适宜,进食有序 ..... 194
7. 经常食粥,养生妙方 ..... 195
8. 饮食宜忌,不可忽视 ..... 196

### 三、道教的睡眠养生法

1. 不觅仙方觅睡方 ..... 198
2. 睡眠采取何种方位 ..... 199
3. 睡眠采取何种姿势 ..... 201
4. 睡眠选择何种卧室 ..... 202





5. 睡眠选择何种卧具 ..... 203
6. 睡眠之前的保健 ..... 205
7. 睡眠的禁忌事项 ..... 206

#### 四、道教的沐浴养生法

1. 沐浴养生法的作用 ..... 209
2. 水浴养生法 ..... 211
3. 药浴养生法 ..... 212
4. 熏浴养生法 ..... 216

#### 五、道教的其他日常养生法

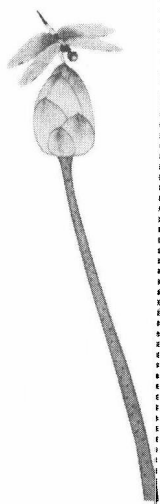
1. 顺乎自然,起居有常 ..... 217
2. 衣服厚薄,随时合度 ..... 219
3. 动静适度,劳逸结合 ..... 220
4. 洗发梳头,养生保健 ..... 221
5. 早晚漱齿,去浊生清 ..... 222
6. 叩齿反舌,咽津保健 ..... 224
7. 二便通畅,“不忍不努” ..... 225
8. 因地制宜,因人而异 ..... 226

#### 六、道教的四季养生法

1. 四季养生的作用 ..... 229
2. 春季养生术 ..... 230
3. 夏季养生术 ..... 232
4. 秋季养生术 ..... 234
5. 冬季养生术 ..... 236

#### 七、道家的补品和药物——服食养生法

1. 什么是服食养生法 ..... 239
2. 道家的谷米食疗方 ..... 241



3. 道家的蔬菜食疗方 .....	242
4. 道家的果实食疗方 .....	243
5. 道家的鸟兽食疗方 .....	243
6. 道家的四季服食方 .....	244
7. 道家的健康药膳 .....	246
8. 道家的养生方药 .....	253
9. 道家的美容三方剂 .....	269

## 八、道教的心理调节——调神养生法

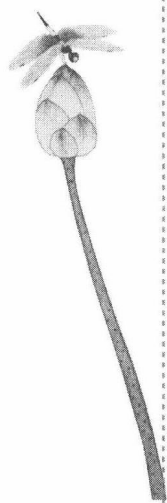
1. 养生之道,养神为先 .....	271
2. 虚静守神法 .....	273
3. 愉悦身心法 .....	276
4. 淡泊名利法 .....	278
5. 舒情畅神法 .....	281

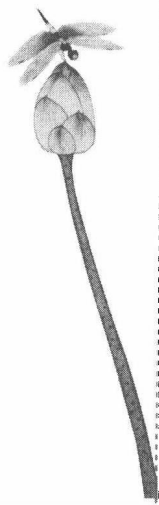
## 九、道教的体育锻炼——导引养生法

1. 什么是导引养生法 .....	283
2. 模仿动物的“五禽戏” .....	285
3. 脏腑保健、治疗疾病的“八段锦” .....	287
4. 动中有静、刚柔相济的“太极拳” .....	289

## 十、道教的按摩养生法

1. 道家按摩的手法 .....	292
2. 孙思邈按摩法 .....	293
3. 老子按摩法四十九式 .....	294
4. 三百六十抓捏推 .....	297
5. 拍打健身法 .....	299
6. 循经拍打球摩操 .....	299
7. 摩鼻、面目法 .....	300
8. 养睛明目按摩法 .....	301





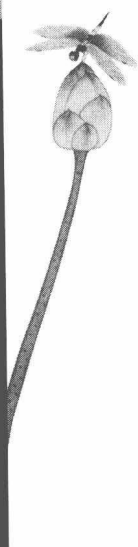
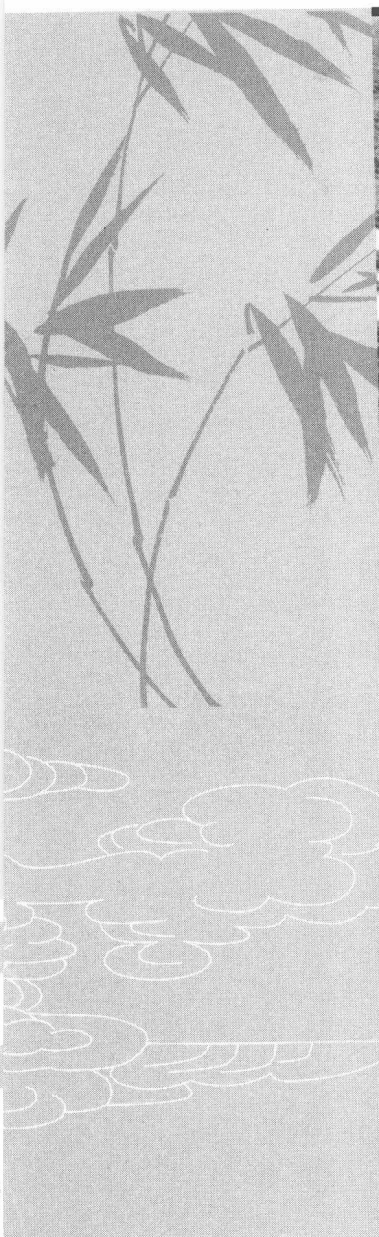
- 9. 五官按摩强壮功 ..... 301
- 10. 失眠按摩五法 ..... 303
- 11. 自我按摩治感冒 ..... 304
- 12. 巧按摩治咽炎 ..... 305
- 13. 慢性腰痛按摩法 ..... 305
- 14. 自我按摩止痛经 ..... 306

### 十一、道教的房中养生法

- 1. 道家房中养生术的意义 ..... 307
- 2. 道家房中养生的“八益七损” ..... 310
- 3. 道家的房中节欲法 ..... 311
- 4. 道家的房中禁忌 ..... 313

佛教的養生之道

上篇



道





## 一、对现代人富有 启迪的佛教养生观

### 1. 任何人都要珍惜生命 ■

佛教是世界三大宗教之一，公元前2世纪传入中国，并且很快被融入到中华文化中来。其博大精深的养生功效更是备受历代僧家推崇，经过两千多年的不断完善，形成了其独到的、卓有成效的养生、健体、护心秘籍。当今社会很多人身心处于形形色色的亚健康状态，有些症状甚至当代医学也会束手无策，佛教的养生智慧或许可以给我们以启迪，以达到强身健体的目的。

佛教养生的提法是近年的事。严格说来，养生保健属于佛教修行的边缘效益，并非佛门中人的追求。佛教认为世界充满痛苦，而疾病是人类最“苦”之处，它直接折磨人的身心，故救人要先救其“苦”，首先就要使人们能够摆脱疾病之“苦”的纠缠。所以佛教有“救人一命，胜造七级浮屠”之说。佛门医家以医术养生自疗，又借行医广纳门徒，其中有些医术高明者，以名医称著，成为我国古代医疗队伍中的一支强大力量。

在佛教养生的观念中，最基本的是珍惜生命。佛家所提倡的大慈大悲是

以现实人世作为发生的场所，因为唯有世间才有苦有乐，有垢有净，有烦恼有菩提，是修行的最佳环境。因此才有所谓“仰止唯佛陀，完成大人格；人成即佛成，是谓真现实”的说法。唯有能“上求佛道，下化众生”，也只有人能够将有限的生命，发挥成无限的价值。而“人身难得，佛法难闻”，我们作为人的生命是非常宝贵难得的，值得我们倍加珍惜。

古代印度流传着这样一则佛经的譬喻故事：一只又老又瞎的乌龟，每一千年才从深海底浮出水面一次。而在茫茫的大海中，漂浮着一根木头，木头中间正好有个圈洞。神奇巧妙的是，那一千年才从深海底浮出水面的瞎眼乌龟，却正好把头伸进了那木头的圈洞中。

想想，这是多么难得的机缘啊！而一个新生命的诞生，就像那千年才浮出水面一次的瞎眼老乌龟正好把头伸进那茫茫大海中的木头圈洞中，一样的稀有，一样的因缘殊胜。因此，对任何生命，我们都应该好好珍惜它、尊重它。

佛教倡导吃素，而吃素严格来说也是杀生，因为素食里的各种五谷杂粮、蔬菜、水果等也是有生命的。基于平等的观点，我们还是要尊重它、爱惜它。但是为了供给人类自身的需要，为了以“色身”成就“法身”，为了延续慧命与身命，我们才必须要吃它。因此，释迦告诉我们，每吃一口饭菜，都要带着惭愧的心、感恩的心、惜福的心来吃。不只是吃饭，人类的衣、食、住、行生活所需，无不是各种动植物牺牲生命而成就人类的。因此，更广义地说，我们每一个人都要好好珍惜我们所拥有的。不管你拥有多少，也不论你所拥有的是好或坏，是圆满或有缺陷，有生命或没生命的，即使是废物，基于惜福的观点，也应尽量再利用。

## 2. 佛门为何多长寿■

长寿历来是人们所津津乐道的话题，很多人对长寿秘诀的探索和研究甚至达到了一种近乎痴迷的地步。古代的秦始皇就是典型的例子。他对所谓的长生不老之药的追求就可以用“疯狂”二字来形容。但是，从古到今真正能够长寿的人却寥寥无几，反而是那些不被尘世拖累的佛家弟子获得了长寿。

据统计，我国 557 位高僧中，100 岁以上 12 人，90 岁以上 42 人，80 岁

以上142人，70岁以上361人。他们生活淡泊、清苦，完全素食。而帝王的物质享受最优越，吃山珍海味，饮玉液琼浆，御医不离左右，平均寿命才39岁，长寿帝王不及高僧大德者长寿人数的十分之一。

为什么得到长寿的，不是那些生活富裕或者处于优越自然条件的人，而是过着清心寡欲生活的佛教徒们？根据佛教资料和医学研究，得出的结论是：佛教徒长寿的主要原因是他们的生活方式和日常修行。具体说来有以下几点：

(1) **健康的饮食。**佛教徒们吃素不吃荤，并且注意饮食卫生，有着良好的饮食习惯。我国古代从梁武帝萧衍开始，规定佛家弟子不能食肉，只能吃一些蔬菜瓜果，食肉是违背了“不杀生”的戒条，会受到惩罚。医学研究表明：蔬菜瓜果易于消化，可以补充人体所需的维生素，有利于身体健康；而肉类不容易被人体消化，会引起胃肠系统的紊乱，而且，动物的脂肪也会干扰心血管和血压的正常工作。所以，比起那些终日食用鸡鸭鱼肉的人来说，佛家的素食更有利于长寿。

另外，佛教养生还提倡一些良好的生活习惯，如：饮食要适量，不宜过饱或过饥；烹煮食物时，要注意火候，不宜过生或过熟；特别注意饮食卫生，食物进口之前，要确保已经清洗干净，等等。这些习惯都对身体健康有益。

(2) **早睡早起。**佛家弟子是不能够睡懒觉的，每天都有“夜巡”，在早晨敲打小木板当做起床讯号，起来洗漱之后就要开始上早殿。上早殿是非常严肃的事，除了准备早饭的僧人之外，全寺僧人都要参加，而且每个人都有固定的位置，不可以随便改动。在僧人上早殿的时候，外人不能随便进入，因为僧人在早殿之上要集中精神，念诵佛经。虽然我们普通人不必天天念诵佛经，但是也应学习佛家早睡早起的习惯，起床之后进行一段时间的晨练，这样可以保证一天都精神十足，对自己的工作和学习都有益。

(3) **经常性的生产劳动。**我国的佛教徒历来注重生产劳动，提倡事必躬亲。虽然佛家的衣食住行由信徒们提供，但是他们也并非完全依赖于他人。我国从唐代开始，就提倡佛家自己也要进行农业生产，还制定了一些法规，对一些逃避生产劳动的弟子进行惩罚，形成了一种“农禅并重”的传统。除了进行生产劳动、锻炼体质之外，佛教养生还注重自我反省、自我思考和悟



道。这样劳逸结合，对佛家弟子的身心健康有很大益处。

(4) 佛教的一些清规戒律。首先，佛教提倡禁欲，特别反对淫欲和纵欲过度；其次，做事之前要做好打算，如果出门，要事先确定好出门的日期、路线和目的地；再次，注意避难，佛教养生特别提倡避难趋吉、远离危险，如果感染疾病要按医生的嘱咐去做。

(5) 无世俗的烦恼。佛教徒们不会被世俗的功名利禄、恩爱情愁所困，过着清心寡欲、无牵无挂的生活。出家的佛家弟子没有家室，不会为妻子和儿女所累；他们的生活有保障，吃穿用品由信仰者们提供，不会为衣食住行而担忧。这样，他们的生活会比较悠闲和安定。此外，在四海为家的信条下，他们可以云游四海，遍览祖国的名山大川。有着这种闲情逸致，佛教徒们能够得以长寿也就不足为奇了。

### 3. 人可以不生病吗■

从根本上，佛认为人会生病是一种常态。佛教所谓：“有身则有病，是身是病，是病是身，身不离病，病不离身。”因为人的身体是由颠倒之心和业力（佛教思想之一，指组成因果关系的原素）所造成的，若没有业力，也就不会有目前的身体。而人的业力都有恶的因子在内，这就使得身体无法不病。而且由于人的心本质上是颠倒混乱的，于是心理情绪也就会时时不适，诸多烦恼。

佛在《中阿含经·分别圣谛经》中说道：

“诸贤，病者谓头痛、眼痛、耳痛、鼻痛、面痛、唇痛、齿痛、舌痛、腭痛、咽痛、风喘、咳嗽、噎吐、喉痞、癩病、痛瘦、经缢、赤痰、壮热、枯槁、寺痿、下痢。苦有如是比余种种病，从更乐融，生不离心，立在中，是名为病。”

而在《维摩诘经》中，维摩诘居士对于身体的病则说得更加彻底，认为人的身体本身就是聚集病苦和不净的一个皮囊，因为人的身体是由业力而受的。

有了这层根本理论，我们在认识到业力所造就的身体难免不病的同时，也应知道身体也是可以不病的。历史上或者在我们身边的现实中，也确实有