



人类有身则有病，身病来自心病  
慈心一念是健康人生的关键

慈悲祛病

# 佛说身病

佛教认为，所有身体疾病不外乎两种：四大增损和五脏生患。佛陀普治众生之病，被喻为大医王，其医术无非慈悲二字，慈悲是一种积极的生活态度，引领我们走进健康和谐的自在生活。

安艺◎编著

**作家苏叔阳这样对待疾病：**

一、乐观，二、把病当朋友看，善待疾病。

洪昭光评价他是一个“带病的健康人”，

称赞他的做法是“把非正常的变成正常的，把无序的变成有序的。疾病应该是敌人，但是你化敌为友，跟它和平共处了，这是一种积极的态度。”

时代文艺出版社





人类有身则有病，身病来自心病  
慈心一念是健康人生的关键

慈悲祛病

# 佛说身病

安艺 编著

时代文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

佛说身病 / 安艺 编著. — 长春: 时代文艺出版社, 2009.6  
(慈悲祛病)

ISBN 978-7-5387-2734-0

I. 佛... II. 安... III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第092174号

出品人 张四季  
选题策划 陈琛  
责任编辑 苗欣宇  
装帧设计 孙俪  
排版制作 陈萍

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护  
本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有  
未事先获得时代文艺出版社许可,  
本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段  
进行复制和转载, 违者必究。



佛说身病

安艺 编著

---

出版发行 / 时代文艺出版社

地址 / 长春市泰来街1825号 时代文艺出版社 邮编 / 130062

总编办 / 0431-86012927 发行科 / 0431-86012939

网址 / [www.shidaichina.com](http://www.shidaichina.com)

印刷 / 北京鑫富华彩色印刷有限公司

开本 / 700×980毫米 1/16 字数 / 67千字 印张 / 12.5

版次 / 2010年3月第1版 印次 / 2010年3月第1次印刷 定价 / 31.00元

---

图书如有印装错误 请寄回印厂调换





慈心一念 健康之本

## 慈心一念 健康之本

佛教文化源远流长，它渗透在中国人的生活中，影响了我们的生活观念和习惯。其中，佛教对人体医学、生活保健的认识更是博大精深。在佛教医学的认识中，病有两种：一种是身病，“种种内外诸病名为身病”；一种是心病，“种种欲愿等名为心病”。从这里可以看出，在佛教的观念中，人人都是有“病”的，因为人人都是有欲望的，不会控制欲望，就形成了心病，心病更是身病的引子，情绪恶劣、心理失衡、心态偏激等等，会作用于生理，造成内分泌失调、人体系统运转不畅，严重的会造成行为失当或引发精神类疾病。

古人早就认识到心理健康对人体生理的影响，明代的大哲学家王阳明就说：“莫将身病为心病，可是无关却有关。”在佛教文化中，对身心调与健康生活的具体要求比比皆是，不但涉及到我们日常的饮食、呼吸，还涉及到我们的道德自我修养、情绪调节，更涉及到我们精神生活的达观和纯净。

在现代，越来越多的人认识到健康科学的本质。比如，世界卫生组织对于“健康”的定义是：不仅要没有身体的缺陷和疾病，而且还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。而现代的医学模式，就包括了“生物—心理—社会医学”这三个模块。

如果我们将现代卫生科学与佛教医学理念相对比，就可以发现，佛教在几千年前就提出了这个命题，它强调身心两方面的发展，佛教提出的“根”，就是现代医学讲的生理，它提出的“尘”，就是现代





人类有身则有病，身病来自心病 慈悲祛病 慈心一念是健康人生的关键

## 佛说身病

医学讲的环境，它提出的“识”，就是现代医学讲的“心理”，佛教提出它们的协调才是健康，更提出它们不仅是共存的，更是相互影响、相互作用的。

身病好医，心病难治，如何获得健康呢？佛教认为，这需要慈悲心。《无量寿经》中说：“人有一善，心定体安；人有十善，气力强壮；人有二十善，身无疾病。人有一恶，心劳体烦；人有十恶，血气虚羸；人有二十恶，身多疾病。”这段话的意思很浅近，告诉我们，如果具善心、行善行，那么，身体会强壮无病，如果行恶，则很容易得病。据说，佛陀在涅槃之前，也曾告诉弟子阿难，人生的关键原则是三点：要身常行慈、口常行慈、意常行慈。

“行慈”与“善”基本上是一样的概念，那就是慈悲心。佛教认为，慈悲心是健康的基础，养生首先要养心，养心首先要具备“正念”，也就是对正确的理念、正确的思维、正确的生活方式有一个正确的认识，如果不提高自己的精神境界、放任自己的生活，养生无从谈起。

然而，现代人生活在追逐与压力之中，忽略着造成身心健康的病源，却盲目地进补、片面地自我安慰，殊不知身心调和是一项复杂的系统工程，没有身体与精神的双重调和，又如何能够创造和谐的人生？

本套丛书，就是从现代人在生理、心理两方面的认识误区入手，从饮食、呼吸、生活规范、情绪调节、心灵净化等多方面角度，以日常生活行为为主线，以现代养生、日常保健的科学观念和科学方法为内容，全面介绍健康生活的诸多要素，内容浅显，道理明晰，简单易行，融会贯通了佛教养生与现代生活保健的综合性知识。

慈悲祛病，便是用佛教的智慧指引健康生活。

当然，佛教典籍浩如烟海，佛教文化博大精深，而且其中掺杂了很多不容易理解或被现代科学否定的观念，我们对这些内容进行了现代化的科学解释，以使它们符合科学精神，贴近现代生活，让读者更方便地理解并运用到实际生活中，形成科学的养生观念和养生习惯。







目 录

# 目 录

## 第一章 释迦牟尼的长寿因

佛陀诞生与胎教 .....	002
远离四苦，慧心萌发 .....	008
修行之路，健康第一 .....	012
身心兼具方能克服苦难 .....	015
慈心一念是健康人生的关键 .....	020

## 第二章 佛教的生命哲学

人类疾病的种类 .....	026
人类疾病的产生条件 .....	031
生命的重点在于内心 .....	037





人类有身则有病，身病来自心病 慈悲祛病 慈心一念是健康人生的关键

### 佛说身病

内心空间和谐才能顺遂自如 ..... 041

对生命空间的把握才是幸福之源 ..... 047

## 第三章 佛教中的养生理念

身随心行是养生的迷障 ..... 055

四大调和的健康标准 ..... 062

健康和谐的生命是现代医学追求的目标 ..... 066

## 第四章 人人都是有“病”的

所有疾病都是可以控制的 ..... 072

身病的三种现象 ..... 076

心理疾病的根本原因 ..... 079

持戒是调和体态平衡的关键 ..... 083

心净是治病的根本原则 ..... 088



## 目 录

### 第五章 佛教中的医学与医药

佛门医学源远流长 .....	092
天下无一不是药 .....	096
佛医中的特殊医术 .....	104
静坐调息：佛医的入门方法 .....	111
推拿按摩：佛医的祛病外法 .....	117
禅定：佛医的祛病内法 .....	122
六字真言：佛医的心理秘笈 .....	129
呼吸排毒：佛医的“防未病”方法 .....	135

### 第六章 佛教倡导的健康之道

养生的四大原则 .....	140
生活中的养生内容 .....	141
身体健康的根本：慈悲与宽容 .....	149
身体强壮的基础：饮食 .....	156
身体强壮的保障：睡眠 .....	164
身体强壮的客观条件：居室 .....	171





人类有身则有病，身病来自心病 慈悲祛病 慈心一念是健康人生的关键

### 佛说身病

健康风貌的主观表现：衣装 ..... 177

## 第七章 和谐的社会生活才是健康的根源

560	.....	177
590	“以众为我”才是幸福的社会 .....	180
597	学会忏悔，超越自己 .....	182
611	感恩常乐 .....	184
717	从佛学中感悟生命 .....	188



## 第一章

# 释迦牟尼的长寿因



人类有身则有病，身病来自心病 慈悲祛病 慈心一念是健康人生的关键

## 佛说身病

佛门多长寿，这是多年来学者从研究佛教各个时代的高僧生平中所发现的。为什么佛门的人会普遍出现长寿的现象呢？这大概是佛教的修行方式和生活习惯所造成的。佛教主张修心，心无杂念是修行人的理想，四大皆空让人学会控制欲望，自然就不会给自己的身心造成负担，这样，便形成了让自己从心底里彻底松弛的一种精神状态，从而让全身的经络通畅，身体自然也就健康了。我们要解析佛教观念中科学的成分，让自己得到更多的认识，让身心保持在最佳的状态中，享受真正的健康生活。

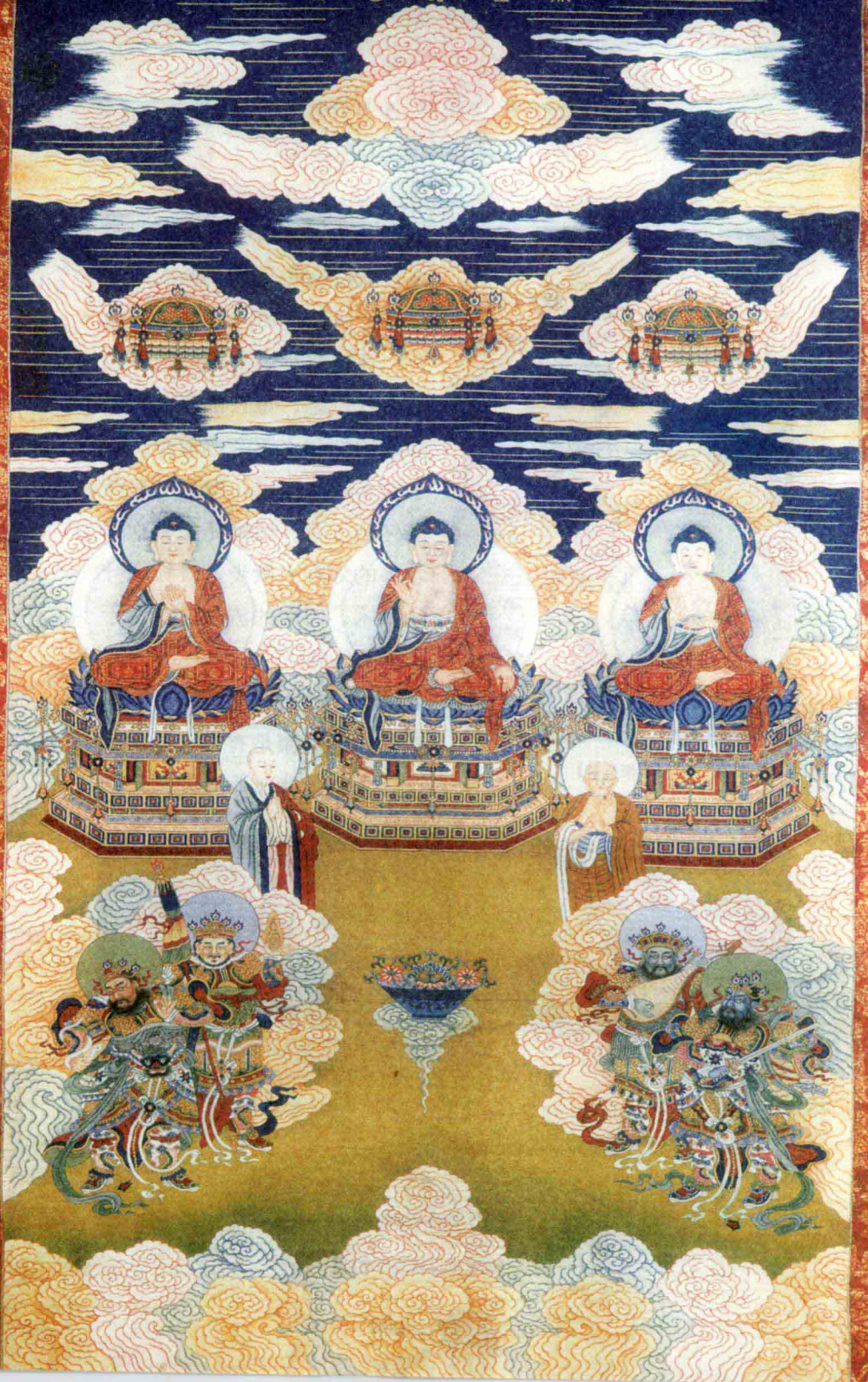
### ● 佛陀诞生与胎教

二千五百多年前，在古印度西北部的喜马拉雅山脚下，有个叫迦毗罗卫的国家。这是一个小国家，由释迦族的净饭王领导着。它的首府是迦毗罗卫城，在今天的尼泊尔境内，繁茂的森林、富庶的物产、纯朴的民风，是这个城市的特质。现在，尼泊尔为了纪念释迦牟尼的母亲摩耶王后，特地建造了一座白色的建筑物，这就是“摩耶堂”，堂后侧有株枝叶茂盛的无忧树，传说王后就是抚摩树枝时生下了释迦牟尼，而堂前的水池，据说摩耶王后产前和生下的太子后，都曾在池中沐浴。

净饭王与摩耶王后感情非常好，但结婚多年都没有生育儿女，净饭王为此十分苦恼，直到净饭王年已50岁、摩耶王后45岁时才第一次怀孕。据佛经记载，摩耶王后怀孕是由于睡眠时梦



無量壽尊







人类有身则有病，身病来自心病 慈悲祛病 慈心一念是健康人生的关键

## 佛说身病



【摩耶托梦】

见了一头六牙白色大象腾空而来，从右肋进入王后腹中。

王后怀孕后，心情非常愉快，再没有忧虑与烦恼，再也没有发过怒，每天都喜欢到幽静的树林和水溪旁边散步。日子在幸福中度过，摩耶王后渐渐怀胎十月，但她还是喜欢到寂静的郊野去散步，青枝绿叶的草木，潺潺的流泉，有助于人生的修养。

我们都知道，环境对孕妇和胎儿的健康是有很大的影响的，这也就是现今我们为什么



【迦毗罗卫城西门遗址】



【梦象受孕】



## 佛说身病

那么重视胎教的原因。在中国，最早提出胎教之说的是周文王，周武王的母亲在孕育期间，眼睛不看不正的颜色，耳朵不听淫秽的乐声，口不出狂傲的话语。因为孕妇的感官、心情是直接影响到胎儿的，一个良好的外界环境会对妈妈和婴儿的心理和生理起到一定的有益作用。

王后为孩子的降生做好了身心的准备，她平静地等待着。



按当时古印度的风俗，妇女头胎分娩必须回娘家去，而丈夫不可同行。于是，净饭王为王后备了由两头大象载的轿子，派了许多宫女、侍臣护送她回娘家天臂城去。就在途中，经过迦毗罗卫城和天臂城交界处的蓝毗尼花园时，王后下轿到花园中休息。当摩耶王后走到一棵葱茏茂盛的无忧树下、伸手去抚树枝时，惊动了

【佛诞生像】



## 第一章 释迦牟尼的长寿因

胎气，就在树下生下了太子。太子名叫悉达多，这就是后来的释迦牟尼。这一天正是农历四月八日，后世也将这个日子当作佛诞日。

佛教说，太子出生时落在七宝莲花台上，他不需要任何人扶持，突然站了起来，左手指天，右手指地，周行七步，开口说：“天上天下，唯我独尊。”话一说完，就有四大天王用天上的彩缯围裹太子的身体，天帝落下许多各色名贵的香草香



【蓝毗尼园】







人类有身则有病，身病来自心病 慈悲祛病 慧心一念是健康人生的关键

## 佛说身病



【帝释天】

花，帝释天手拿宝盖，大梵天手持白色的拂尘侍立左右，难陀龙王、优波难陀龙王在虚空中喷出清净香水，一温一凉，灌洗太子。这一仪式后世就发展成了“浴佛节”。

### ● 远离四苦，慧心萌发

悉达多逐渐长大，他是尊贵的太子，享受着童话中王子们所拥有的一切奢华。他经常徜徉于阳光普照的庭院、森林、田野中，狩猎和嬉戏是他的日常生活。17岁时，他娶表妹耶输陀罗为妃，生下儿子罗睺罗。

然而时间一天天过去，释迦牟尼却开始感到不满，虽然太子的贵族生活优裕而舒适，但因观察到社会贫富悬殊、众生之间弱肉强食，尤其是见到生老病死、

