



饮食有方、合理调节，才能吃得健康
科学的饮食是身体健康与精神愉悦的保障

慈悲祛病

饮食保身

《佛遗教经》中说，“汝等比丘，受诸饮食，当如服药，于好于恶，勿生增减。”
佛陀教诲我们要将饮食当作维持人体生存的“药”，不能贪求口腹之欲，要做到饮食有方、饮食有节。

伍晓玲◎编著

**净空大师：素食是养生之道，
佛教的饮食，卫生、卫性、卫心**

食若过饱，则气急心满，百脉不通，令心闭塞，坐念不安；若食过少，则身羸心悬，意虑不固。若食秽触之物，令人心识昏迷；若食不宜之物，则动宿病，使四大违反。

——《修习止观坐禅法要》

时代文艺出版社





饮食有方、合理调节，才能吃得健康
科学的饮食是身体健康与精神愉悦的保障

慈悲祛病

饮食保身

伍晓玲 编著

时代文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食保身 / 伍晓玲 编著. — 长春: 时代文艺出版社, 2009.6
(慈悲祛病)

ISBN 978-7-5387-2731-9

I. 饮... II. 伍... III. 佛教—全素膳食—食物养生—基本知识 IV. B94 R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第092172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 王良刚

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。



饮食保身

伍晓玲 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

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 / 139千字 印张 / 13.5

版次 / 2010年3月第1版 印次 / 2010年3月第1次印刷 定价 / 34.00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，对身心调和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





饮食有方，合理调节，才能吃得健康 慈悲祛病 科学的饮食是身体健康与精神愉悦的保障

饮食保身

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。



002



目 录

目 录

第一章 佛教的饮食文化

- 第一节 中国的饮食文化与佛教 002
- 第二节 佛教基本的饮食观念 007
- 第三节 佛教饮食的习惯和礼仪 022
- 第四节 饮食不当会引发疾病 031

第二章 佛教的饮食禁忌

- 第一节 中国佛教的禁忌 040
- 第二节 佛教饮食中的酒戒 042





饮食有方、合理调节，才能吃得健康 **慧悲祛病** 科学的饮食是身体健康与精神愉悦的保障

饮食保身

第三节	佛教饮食中的荤戒	048
第四节	八关斋戒	056
第五节	过午不食	059

第三章 利于养生的饮食：素食

第一节	中国的素食养生文化	064
第二节	中国素食的流派	068
第三节	素食的原料及烹饪	071
第四节	现代的素食养生	074

第四章 佛教的素食

第一节	佛教的素食特色	080
第二节	佛教素食的代表作：腊八粥	094
第三节	佛教寺院的素食文化	101
第四节	佛教的饮食疗法	111





目 录

第五章 佛教的饮品：茶

第一节	中国茶的历史	132
第二节	佛门茶缘	139
第三节	佛门茶道	146
第四节	禅茶的养生价值	151
第五节	神奇的万病之药	155
第六节	佛教养生茶四季配方	159
第七节	佛家禅茶功法	171

附录一 著名的寺院素菜

附录二 人体所需营养获取列表



佛学入门



第一章

佛教的饮食文化



饮食有方，合理调节，才能吃得健康 慈悲祛病 科学的饮食是身体健康与精神愉悦的保障

饮食保身

第一节 中国的饮食文化与佛教

道德三黄五帝，功名夏侯商周。
五霸七雄闹春秋，顷刻兴亡过手。
青史几行名姓，北邙无数荒丘。
前人播种后人收，无非是养家糊口。

这是一首曲艺艺术中经常用到的定场诗，以大纵深、跨跃式手法，聊聊数语，将人世间的沧桑变化，拉回到人类生活的本原——糊口。功名利禄皆为烟云、尘土，平安健康才是人类最根本的追求。

世间自有人类起，吃便是生存的第一需求，“人类一切皆以食住”，人的一切行为，都是只有在满足吃的前提下才可以去思考的。中国古代圣人说过：“食、色，性也。”一句话揭示出饮食是人类本能的欲望之一。中国古代思想家的这一伟大发现，表明中国人自古以来是遵循自然法则来看待人类的生存和发展的。

说到饮食，我国儒家有一句古训“民以食为天”。几个字将人人不可分离、而又习以为常的饮食推崇为天理，将饮食推到至高无上的高度，揭示了饮食自古在国人心中就是上可比天的崇高信念。从传授农艺的《劝农书》中所说“民为邦本，食为民天”到户户持有的家训“食为民天，民非食不生矣，三日



第一章 佛教的饮食文化

不粒，父子不能相存”，都充分表现了“民以食为天”这一观念的深入人心。对国家来说，历代王朝的当权者都把“足食”作为富国强兵的基本国策之一；对民众来说，追求温饱和美食成为生存、发展和享受的合理要求，这是中国饮食文化发展精益求精的原动力。



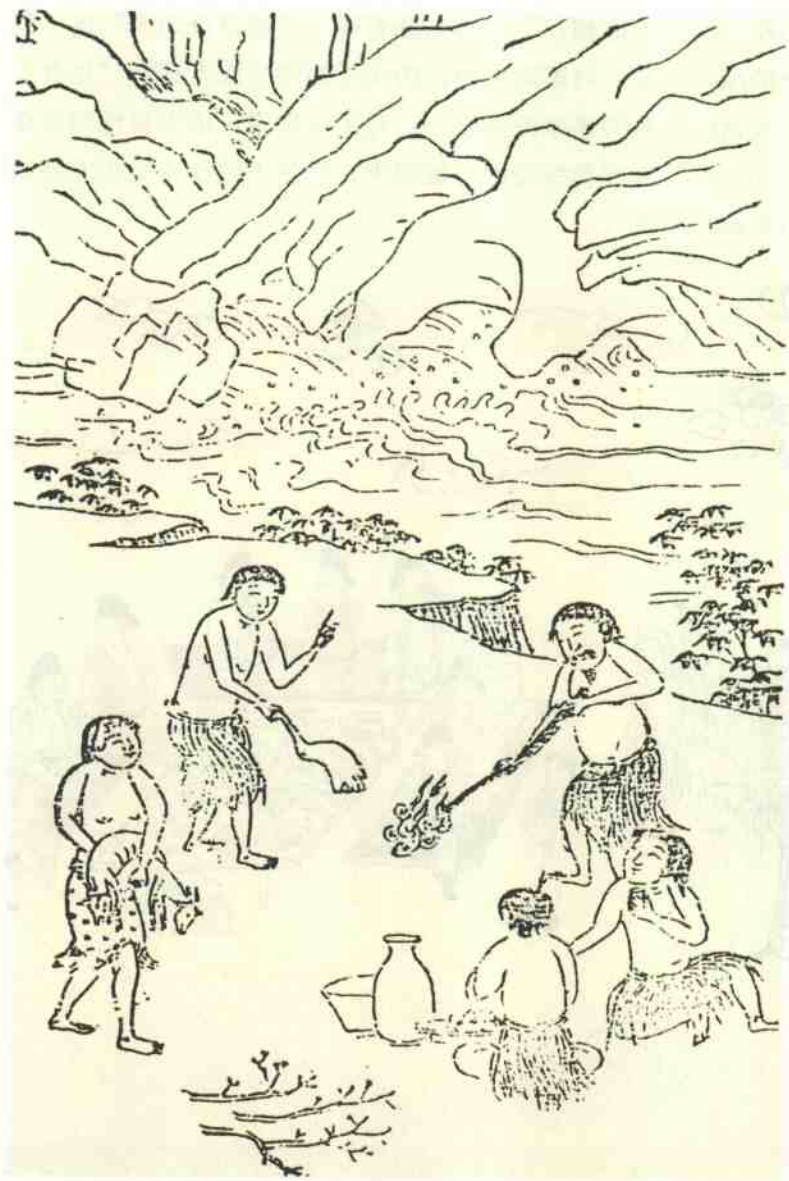
【唐宴乐图】





饮食有方，合理调节，才能吃得健康 慈悲祛病 科学的饮食是身体健康与精神愉悦的保障

饮食保身



【燧人氏教民煮食图】





第一章 佛教的饮食文化

饮食在中国的出世不凡，不仅是有这样的经典之教，还由于它是中国传统文化儒家核心思想——礼的本源。“夫礼之初，始诸饮食”，礼的发端与饮食相连，就给这一普通的生活行为，赋以社会内涵。在中国，但凡人生的喜怒哀乐、婚丧喜庆、应酬交际等活动都与饮食密切相关，以此增进人与人之间的伦理关系，“以乡燕之礼，亲四方之宾客；以饮食之礼，亲宗族兄弟”。《左传》中也说“飧以训恭俭，燕以示慈惠”。由此可见，以吃喝为主要内容的宴饮礼仪，它的社会意义已远远超出美食享受之外，而是可以用来表现尊卑贵贱的社会秩序，承担着联络宾客、增进友谊，体现恭谦慈惠的道德风范。吃喝宴饮已成为人际关系不可分离的重要组成部分，以伦理为本位的儒家思想在这里有淋漓尽致的表现。

有人把中国的文化比喻成一个大海绵，说它的包容性很好，能容一切外来之物，饮食文化亦然。包容的前提是认同，外来的饮食习惯之所以能与中国的饮食文化水乳交融，主要是在饮食观念上认同中国传统儒家的伦理道德。比如佛教，中国古代第一部佛教史著作《魏书·释老志》认为，佛家的五戒“去杀、盗、淫、妄言、饮酒，大意与仁、义、礼、智、信同，名为异耳”。

佛教将其饮食观念解释为符合儒家道德观念的行为，从而实现了对儒家伦理的认同，为印度佛教的中国化做了铺垫。佛教发源于距今约2553年前的古印度，由古印度的迦毗罗卫国（今尼泊尔境内）王子所创，大约在汉朝时期传入到我国。佛教最初传入中国的一个比较普遍的说法是，东汉明帝永平十年（67年），汉明



【迦毗罗卫城遗址】

帝晚上做梦，梦见了一个人飞进了朝堂，于是第二天上朝的时候将这件事情告之众大臣，太史傅毅回答：陛下所梦到的是西方大圣人，被称为佛。汉明帝于是派遣使者出使西域，寻求佛法。使者求得经书回到洛阳，在白马寺译出《四十二章经》。

佛教传入中国后与我国的传统文化相互渗透，彼此融合，形成了独具中国特色的禅宗思想。在饮食上以茹素作为斋戒，形成禁欲修行和各项戒律制度，不仅极大地丰富了中国人的食谱，而且极大影响了中国人的生活观念，在中国饮食文化园地中闪耀着独特的光辉。

中国佛教作为一种宗教的哲学体系，对人的食欲以及饮食与修行的关系有着许多独到的研究和规定，以慈悲不杀生为大前提，并且以戒律作为指导，让僧侣或佛教弟子有规可循，过着尊重大自然生态和保持自己身体健康的生活。



第一章 佛教的饮食文化

第二节 佛教基本的饮食观念

谈到佛教饮食，很多人会习惯地认为，佛门饮食无非就是吃素，其实这是很不全面的。素食虽然是佛教饮食非常重要的一方面，但还不全是。在佛教中，饮食不只是单纯的吃的问题，它与教化、养生和修行息息相关，这一整套系统被佛门弟子称为“斋戒”。

【白马寺】





饮食有节，合理调节，才能吃得健康 慈悲祛病 科学的饮食是身体健康与精神愉快的保障

饮食保身

佛门斋戒是一个庞大严密的宗教性哲学体系，博大精深，它对人从思想欲念到行为实施都进行了具体、细致的梳理和规范，绝不是端起碗吃饭、放下碗诵经那么简单。

佛法讲求在生活中活用，饮食亦不离佛法，整个饮食的过程，从观念到实践，都是自我察觉的功夫。传统的简单价值不应该被遗忘，重新提出佛教的饮食观，一方面能让我们与现代风行的新素食主义饮食风潮做一比较；另一方面，也能让我们从不同的角度来重新思考饮食与健康的问题。当我们真正觉察到人类饮食的动机与需要之后，才能认真、严肃地面对“吃”这件大事。

● 佛教非常重视饮食

佛教认为，“一切众生皆依食住”。住有生存、安住之义，也就是说，一切众生必须依“食”而得以生存、安定。佛教把食物定义为牵引、长养、持续。因此，饮食不只是维持生命现象的重要元素，也是牵引众生死后再轮回的最主要力量，更是智者觉者圆满生命层次、解脱生死轮回的动力。因此，佛教认为个人如何取食，将决定其心灵位阶。佛教从生理和心理的角度将食分为以下四种：

【清铜胎画珐琅斋戒牌】





第一章 佛教的饮食文化

段食，指人体由对食物营养及色香味的生理需求而进行的摄取行为，由于饮食有粗细、餐次的不同，因而称为段食。

触食，众生以眼、耳、鼻、舌、身、意六种官能（六根）去接触、摄取色、声、香、味、触、法六种境界（六尘），产生欲乐、适意的感觉，即为触食。

思食，人的意识摄取各种名词术语、表象的活动。

识食，与爱欲相应，执著身心为我的潜意识活动。

佛教通过这种划分，将“食”的概念扩展到精神领域，认为一切能满足人的物质需要和精神需求的东西都可称为“食”，它直接增益着众生的现前生命，同时关系着未来生命的再创。这就告诉我们，要想获得身心健康，不仅要合理摄取健康、适宜的物质食粮，而且还要合理摄取健康、适宜的精神食粮，并时常反省，调节净化。佛教这一独特的饮食理念无疑深化和丰富了我国的饮食理论和养生理论，对于我们的日常养生有非常重要的启示作用。

同时，佛教重视饮食，还有一个“重味不重量”的原则。佛教认为是味在养人，无味的东西，即没有食用的价值。



【清青金石菱龙纹高戒】

