



人类有身则有病，身病来自心病
心病缘于我们的佛性被尘世烦恼遮蔽

慈悲祛病

佛说心病

佛教认为所有疾病的根源都在于“心”，“人以四大不调，故多诸疾患，此由心识上缘；若安心在下，四大自然调适，众病除矣。”我们只有安心净心，摒除纷扰烦恼，才能令身体健康。

安艺◎编著

净空大师开示心识与健康：

转变体质最有效、最快速的方法，就是修清净心。
心清净、真诚、慈悲，才是真正养生之道。

时代文艺出版社





人类有身则有病，身病来自心病
心病缘于我们的佛性被尘世烦恼遮蔽

慈悲祛病

佛说心病

时代文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

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

ISBN 978-7-5387-2733-3

I. 佛... II. 安... III. 心理保健—基本知识 IV. R161.1

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 俐
排版制作 郭亚蕊

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。



佛说心病

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

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 心病缘于我们的佛性被尘世烦恼遮蔽

佛说心病

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 佛教养心要义

- 心无挂碍是健康之根 002
- 人生胜境平常心 005
- 现代人的心理亚健康 008
- 七情六欲多心病 010
- 收心调性去病因 012

第二章 一切疾病都从心念开始

- 端正自心是健康的根本 016
- 现代医学中的“心身医学” 021
- 佛门多长寿，养心是关键 027





人类有身则有病，身病来自心病 慈悲祛病 心病缘于我们的佛性被尘世烦恼遮蔽

佛说心病

超越生命的和谐身心	030
现代心理学中的佛医理念	037

第三章 消除心病的行为准则

人原本就是有病的	046
屏蔽心理的障碍方可修心	050
戒律是养心的根本原则	055
现代人常见的心理疾病	073
断除心理疾病的根本方法	077

第四章 慈悲心安才是健康之道

健康从生活中来	090
大慈大悲能利生	104
助人为乐的舍与得	111
秉持隐忍心，长寿命无衰	117
拥有好的人际关系也是拥有健康的保障	122
调节自己的幸福感	126





目 录

第五章 养心的健康处方

学会睡眠神气清白	132
睡眠不当反成祸害	132
养生睡眠的正确姿势	137
正观入眠消除噩梦	144
“睡不醒”和“失眠”的心念治疗	148
禅茶清心	153
禅茶一味，茶道禅理	155
茶道清净，体悟自心	164
时令茶饮得康健	170
心无挂碍的起居生活	173
将生活节奏放慢	173
居室要有舒适感	177
衣装简朴少烦恼	182
出行方便令心安	184
动静结合才是养生之道	187



人类有身则有病，身病来自心病 慈悲祛病 心病缘于我们的佛性被尘世烦恼遮蔽

佛说心病

第六章 佛门强心秘笈

181	学会坐禅，安稳心灵	192
182	经常诵经，养护心识	198
183	念诵真言，助心清净	202
184	心理暗示，驱忧增喜	206



第一章

佛教养心要义



人类有身则有病，身病来自心病

慈悲祛病

心病缘于我们的佛性被尘世烦恼遮蔽

佛说心病

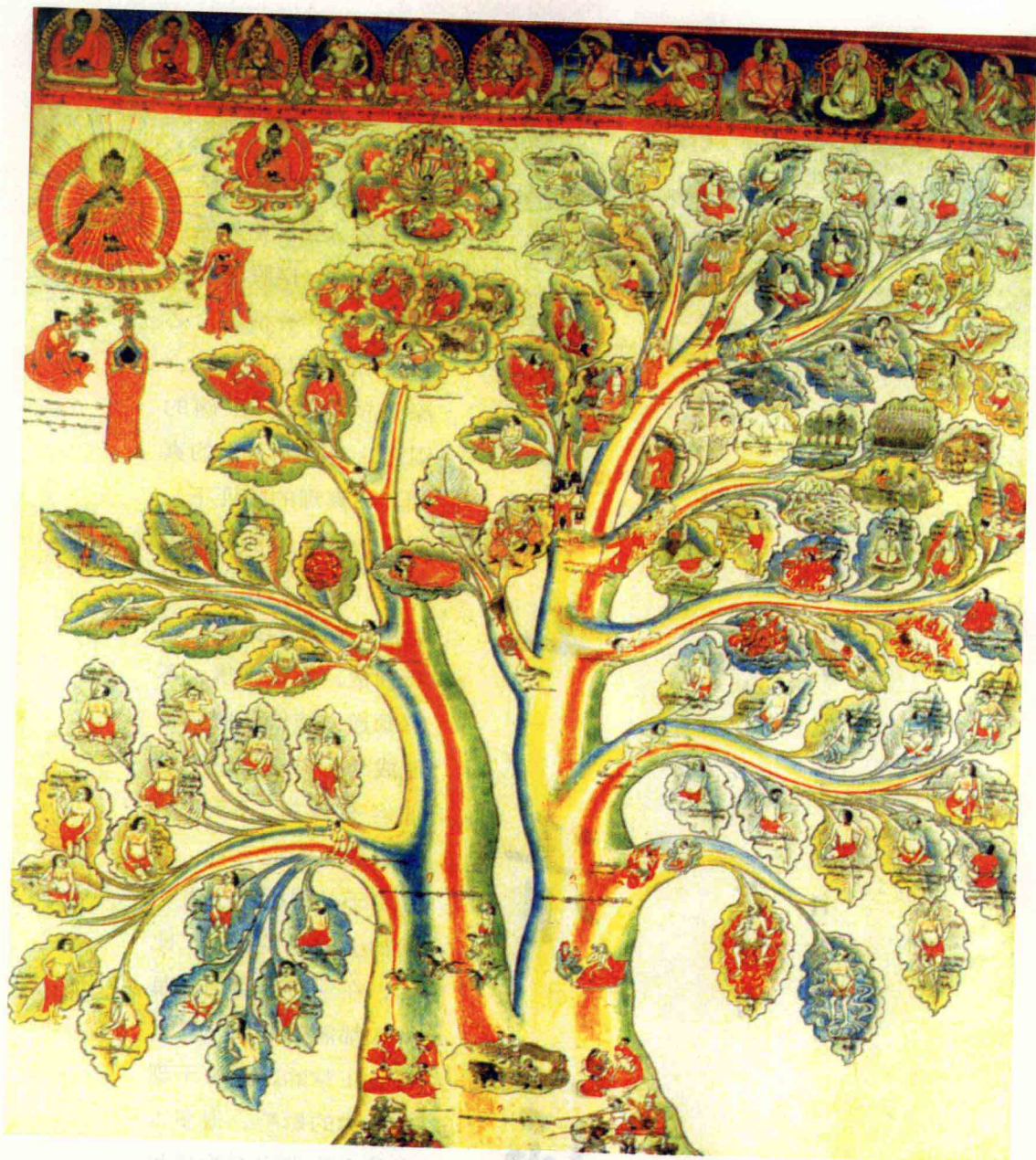
● 心无挂碍是健康之根

人的健康分为生理和心理健康两大类，现代人对于健康的解读，亦为“体魄强壮谓之健，平安无病谓之康”两方面。总体来说，只要身体强壮、平安无病就算健康。我们知道，缺乏健康的人生是残缺的，不但学业事业受到干扰，更无法享受人生的美好。对于佛教徒而言，不健全的体格是无法完成修行的，更没有办法弘法利生。佛教对于健康的准则是要彻底摆脱内心欲望的驱使，也就是说要彻底摆脱贪、嗔、痴的迷障，认清本我的真实。佛曰：“一切众生皆有病。”依照佛陀看来，世间的生命无疑都是病态的，被欲望所牵绊而不得解脱。

在佛教的认识中，人的身体，是由四大基本元素，也就是“地、水、火、风”这四大物质因素组成的，如果人的身体其中一“大”出了问题，就叫“四大不调”，这样便会百病丛生。所以，佛教的医学观念讲究“四大调和”。

在佛教健康学中，“四大”也分为内、外两大类：同心识和合而形成众生肉体的为“内四大”，比如毛发、骨肉属于地大，血液、分泌属于水大，体温属于火大，呼吸属于风大。清朝的李斗在《扬州画航录·虹桥录上》说：“六十岁来一梦轻，飘然四大御风轻。”而“外四大”，是指不同心识和合而形成的，比如说，坚硬属于地大，湿润属于水大，温暖属于火大，流动属于风大。这样，我们就能看出，“四大调和”不仅仅是指身体功能的





【《四部医典》系列挂图 人体的生理和病理】

《四部医典》是我国藏医学的集大成著作，它详尽地阐述了藏医学对病因、病理、治疗方法、养生方法、药材等的认识。清代时期，根据此书绘制了系列挂图70余幅，本图为其中之一，表现的是人体的生理和病理。



人类有身则有病，身病来自心病

慈悲祛病

心病缘于我们的佛性被尘世烦恼遮蔽

佛说心病

调和，也包含了自身与外界，也就是人体与自然的和谐、平衡。

这种人与自然的和谐、平衡，实际上就是要人摆脱由外界引

发的欲望，摆脱迷障。佛教认为，有情生命必须要用清醒的头脑、深邃的智慧、正确的观念，寻找到人生的真相，在真理的印证下，明白一切众生都是迷失真性、妄起执著的。众生由于自我的执著，顺我则贪，逆我则嗔，不解顺逆之境皆是假有，便成为痴。这段话不是很容易理解，简单地说，贪嗔痴这三者，都是由于外界因素引发的精神上的“疾病”，比如，在现实生活中，每个人都需要赚钱，这本身是正常的，但由于现实压力的影响，很多人自然会生发出对物质生活的欲望，赚钱越多越

无上清凉

大方廣佛華嚴經句
一靈苑 菩提寺 沙門 寶智

【弘一大师手书 无上清凉】





第一章 佛教养心要义

不知足，就形成了“贪”，赚钱少了内心又不平衡，就形成了“嗔”，这两者，其实都是由于生活压力与内心的欲望相互作用产生的，但我们也都清楚，生活并不仅仅是物质，如果把赚钱等同于生活，这就是“痴”。

这“贪嗔痴”在佛教看来，就是人生的“三毒”，其实质就是在没有认清事务的本质的基础上引发的一系列心理问题，这种问题其实人人都有，在现今社会非常普遍，但值得注意的是它会继续引发各种精神疾病，是社会常见的精神疾病的总因。

在佛教看来，心无挂碍才是健康的根本。我们常说“心病难医”，一般的医生仅能治疗人生理上的毛病，无法治疗心理的毛病。即便是心理医生，也只能纠正人在生理神经系统方面的失常。因此，清除贪嗔痴三毒，才是健康的基础，才会使人达到自在、平和的人生境界，这个境界，就是佛教讲的“清凉”。

● 人生胜境平常心

佛教认为养生首要在养心，有“人生胜境平常心”“宠辱不惊、得失不计、默雷止谤、化毁为缘”之说，更是主张“万念归一、清心涤虑”。而养心的基本条件，便是慈悲心，这也是健康的基本条件之一，有首佛教的诗是这样写的，“谁道群生性命微，一般骨肉一般皮，劝君莫打枝头鸟，子在巢中望母归。”这首诗就比较能够体现佛教的慈悲心，它提出要用平常心看待万物，这样才能够拥有一颗平和宁谧的心灵。



【《四部医典》系列挂图 中毒、配毒图】

此图表现的是人体毒素的来源，其中，图片下部解释了来自自然界的动植物的毒素，图片上部代表了人类行为造成的“三毒”。



第一章 佛教养心要义

那么，养心的标准是什么呢？

世界卫生组织公布的五条精神健康的标准，第一就是智力正常，智商符合正常的标准。佛教讲求“智慧第一”，从健康角度来说，可以理解为“心智的发展”，这与现代科学健康标准是不谋而合的。

第二条标准，是善于协调和控制情绪。对一个社会而言，人需要管理，对人生而言，自己的情绪也是需要管理的，不能跟着感觉走。一个健康的人要善于管理和控制自己的情绪，要知道，人的情绪有传染性，在一个坏脾气的家庭中，家庭气氛会很紧张，其成员在接人待物上也不会温柔多少。扩大而言，一个团体里坏脾气的人多，也会传染给其他的人，令更多的人不安。所以，作为一个健康的人，为了自己、为了社会，必须要善于管理自己的情绪，这实际上就是现代科学中的“情商”，“情商”高的人，健康指数自然高。

第三个标准，是要有较强的意志，如果软弱得根墙头草似的，也代表个人的心理不健康了。

第四条标准，是人际关系和谐，善于处理人与人之间的关系。比如同学之间的关系、同事之间的关系、邻里关系等等，如果这些都处理不好，自己心情也不会好，对学习、工作和生活来说也是一种障碍，就不会有成就感与归属感，更谈不上什么幸福感。在心理学上，这叫人际关系智商，也是智商的一部分。

第五条标准，是可以能动地适应和改变环境。人要在短时间内适应环境，要能够主动改善自己生存的环境和态度。如果缺乏这种应变能力，就不能算心理健康的人。有些人一辈子在感情和



人类有身则有病，身病来自心病

慈悲祛病

心病缘于我们的佛性被尘世烦恼遮蔽

佛说心病

智慧上不会自我调节，到老了也要在心理上依靠父母，这就是时下所说的“精神未断奶”，属于心理不成熟和不健康。更多的人，不能很快适应新的环境，反而有抵触的心理，有这种毛病的人也不能算心理健康，需要调节。

佛教中的禅定，是一种高度集中自己注意力的行为，它的功能之一就是协调和控制情绪，以促使人格的完整和健康。同时，禅定也能让人从潜意识中抛弃了自己外在的“器官”，从这个意义上说，它也是一种摒除混乱意识的自我愿望，通俗地说，就是对“心平气和”的追求，只有这样，才能达到心灵上的返璞归真。

● 现代人的心理亚健康

随着现代心理学的发展，以及现代人心理问题的日益严重，针对精神健康层面的医学，也从治疗精神病发展到今天的对心理疾病的预防与锻炼，这就是通常说的心理保健。健康心理学就是研究人怎么通过锻炼使自己达到一个心理健康的标准。以前，人们只知道锻炼身体，不知道锻炼精神心理。其实，精神、心理跟身体一样也是可以锻炼的。

中国自古以来就将人分为两种：君子与小人。俗话说，“君子坦荡荡，小人常戚戚”，君子的生活恬淡无忧，小人的生活总是感觉不舒服，是很难过的。但事实上，真正的君子与小人，性

