

# 身心 康寧的秘密

淨土九十一歲



王海峰 施景培 一編



心地清淨，是健康的真因，  
一切隨緣而不攀緣，是健康的外緣。  
有真因，有外緣，  
身心健康自然就現前。



世界  
出版  
社

# 身心 康寧的秘密

王海峰 施景培 一编

淨土九十二歲



常州大学图书馆  
藏书章



江苏文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

身心康宁的秘密 / 王海峰, 施景培编. —北京:  
世界知识出版社, 2017. 8  
ISBN 978-7-5012-5510-8

I. ①身… II. ①王… ②施… III. ①生活方式—关  
系—健康 IV. ①R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 132097 号

身心康宁的秘密

ShenXin KangNing De MiMi

编 者 王海峰 施景培

责任编辑 薛 乾

特邀编辑 陈 宇

责任出版 王勇刚

装帧设计 默慧文化

出版发行 世界知识出版社

地址邮编 北京市东城区干面胡同 51 号 (100010)

网 址 [www.ishizhi.cn](http://www.ishizhi.cn)

经 销 新华书店

印 刷 北京市松源印刷有限公司

开本印张 710×1000 毫米 1/16 16.25 印张

字 数 150 千字

版次印次 2017 年 9 月第一版 2017 年 9 月第一次印刷

标准书号 978-7-5012-5510-8

定 价 28.00 元

# 代序：身心康宁贵在养心 ——喜读《身心康宁的秘密》

中共中央党校资深教授 任登第

习近平主席发出“没有全民健康，就没有全面小康”的伟大号召以后，万民欢腾，群贤献策。王宝林大医的《中医特效处方集》刚刚面世，王海峰、施景培两位先生编纂的释净空老教授惠民爱民的演讲精粹《身心康宁的秘密》接踵而来，真乃是“人有善念，天必佑之”。

人总是要死的。《易经》云：“一阴一阳之谓道。”生为阳，死为阴。有生必有死，有死必有生。这是人生真相，宇宙自行生灭法。世界有成住坏空，人有生老病死，这是自然规律。人们都想长生不老，动机是好的，愿望总是实现不了。为什么？因为不合于道。但是，道法自然，天人一体。在人的生命存活期间，可以活得健康长寿，快乐自在，这是能够办得到的。

老天爷慈悲，给人类提供了春夏秋冬的养身资粮。冬吃萝卜，夏吃姜，不用大夫开处方。

老祖宗慈悲，给人类留下了《黄帝内经》和众多治病救人的宝典。既治未病，又治已病。

净空老教授慈悲，给人类送来了《身心康宁的秘密》。既要治

身病,更要治心病。

万事俱备,贵在落实。老实、听话、真干,就能健康长寿。正如《黄帝内经》所言:“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳。故能心与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”

净空老教授经年讲经,洒向人间都是爱。他的《身心康宁的秘密》一书,更是爱的结晶。通读全书,我们感到,老教授揭示的身心康宁的秘密是:养心为本,养身为末;断恶修善,积功累德;一生康宁,无疾而终。

人常说“病从口入”,这是实在话。当前,食品非常不安全,人们天天“饮苦食毒”。有鉴于此,老教授首先从养身入手,教导我们吃素,以他的亲身经历,现身说法:素食有利于健康长寿。他还教导我们吃本地当季的食品,饮食要简单,生活节奏要正常。在养身方面,他特别强调吃素和修持清净心。他在演讲中,多次指出,素食能卫生、卫性、卫心;清净心能增强人的免疫力。

老教授讲的最多的是养心,强调最多的也是养心。一句话,身心康宁,贵在养心。

人为什么会生病?不少年轻人为什么英年早逝?《黄帝内经》言:“今时之人不然也。以酒为酱,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真……故半百而衰也。”这是从相上讲的,从本体上讲则是贪心所致。老教授一针见血地指出,相由心生,一切烦恼与疾病,都是身心不善造成的。

人性有阴阳两个方面，阳面为仁义礼智信，阴面为财色名食睡。饱受圣贤教育，则阳盛阴衰；反之，则阴盛阳衰。老教授盛赞老祖宗谆谆教导的“建国君民，教学为先”的万古箴言。他坚持认为，人所以生病完全是人性中阴盛阳衰所致。他在讲经中经常举例说，比方说贪，贪财、贪色、贪名、贪食、贪睡，是很多疾病的根源。贪不到就瞋，怨、恨、恼、怒、烦，人生五毒丸，天天服毒，焉有不生病的道理？再就是痴，就是是非不分，好坏不问。肉食是不健康的，却硬吃不误。中医能治多种疑难杂症，却摒弃不用。西医明明在治疗癌症时有很多副作用，却硬要把钱往肿瘤医院送。人心不善，疾病丛生。若要不生病，必须要正心。正心贵在格物。格物就是革除物欲，放下贪瞋痴。

怎样才能健康长寿？老教授根据水实验的原理指出，首先，要乐于布施，即进行财布施、法布施、无畏布施。财布施，就是从财物上帮助别人，特别是帮助贫困的人。法布施，就是讲经说法，教育大众熟识宇宙人生真相。无畏布施，就是救死扶伤，放生，吃素，帮助别人解除恐惧与害怕等。这些都是助人为乐，献爱心，都是泛爱众，都是行仁心。其次，少欲知足。与世无求，与人无争。人无求时品自高，知足常乐。再次，要常生欢喜心。读圣贤书最乐。学而时习之，不亦说（悦）乎？笑对人生，善待众生。老教授说，养身先养心，健康又长寿。他经常语重心长地教导我们，去十恶，取十善，就能健康长寿。所谓十善就是：不杀生、不偷盗、不邪淫、不

恶口、不两舌、不妄语、不绮语、不贪、不瞋、不痴。反之，就是十恶。

为了众生健康长寿，老教授还特别推崇意识养生的原理。

孔老夫子说，他是“信而好古，述而不作”。净空老教授亦然。他关于身心康宁的一席话，真诚地传达了古圣先贤的教诲。只有恭恭敬敬地学，恭恭敬敬地做，才能获得真实的利益。愿我们共同学而时习之吧！

2017年8月

## 前 言

数十年来，许多宝贵的生活经验被人们已忽略和遗忘，时代的遗憾令人感叹。所幸硕德耆宿尚在，当代国际知名学者、教育家、国际和平活动家——今届九十高龄的释净空老教授以其六十多年深湛的治学修养经验与人生实践，为我们开示了中华民族传承久远、质朴精简的养生之道，使瑰宝重光而利益当代、福泽千秋，弥足珍贵。

本书有关身心健康的理论和方法，系从释净空老教授历年讲学和演讲的文档记录中粹选集成。

释净空老教授六十几年游历世界各地讲学与各类演讲、讲座交流中，经常论及传统的预防保健、祛疾养生的道理和方法，老教授道德高尚而博学多闻，以数十年修学、阅历所得与亲身实践的成功经验，于淡淡而叙、款款而谈之间，将中华民族传统的儒家、佛教和中医文化理念与现代前卫科学原理融会贯通，阐述为许多现代人闻所未闻的诸如“卫生”“卫性”“卫心”的素食养生之道，和简单饮食、培养清净心、慈悲心等养生理念方法，以及惜福积德、断恶修善以改造命运、获得人生幸福的道德人生观，从而使养生保健之道成为圆满、积极的人生之道、生命之道。其中布施修福、日中一食、倡导天然农耕等亲身经历，和诸如“荤”与“腥”的区别、住房影响心态、对中医的认识、中国素食传统起源等见闻，读来颇



有趣味。

老教授开示的养生之道，记载于传统经籍，传承于先辈，历经逾千年考验，深蕴中华传统文化博大宏远的精神内涵，而又简单朴实、至简至易。是老教授本人和他的老师、学生们至少三代人亲身实验，证明行之有效的。经济繁荣、物质生活丰裕的今天，精神心理的健康日益成为现代人养生保健的重要内容。老教授从不同角度、各个层面反复强调的传统理念，无疑有助于人们开拓视野与心胸，确立正确的生活信念，还能领略到习近平主席于2014年3月27日在联合国教科文组织总部演讲中所说“中国特色的佛教文化”中蕴藏着的独特养生保健之道，并从中“汲取营养”。老教授论及对现代科技污染的反思，以及亲身倡导天然传统农业的成功实验，都值得今天的人们反思、借鉴与学习。

编者 敬识

2017年8月

# 目 录

绪言：养生之道是传统教育必修课.....	1
一、素食有利于健康长寿.....	3
1. 吃素很健康.....	3
2. 肉食对健康不利.....	7
3. 卫生、卫性、卫心.....	13
4. 素食者吃生菜好处多.....	17
5. 五荤和酒.....	18
6. 梁武帝首倡素食主义运动.....	21
二、饮食养生.....	24
1. 本地、当季果蔬最健康.....	25
2. 传统天然健康的有机食物.....	29
3. 过期、变味道的东西，决定不能吃.....	33
4. 饮食要简单.....	35
三、住房有讲究.....	38
四、生活节律要正常.....	42
五、小心贪凉致病.....	44

六、保养身体有两个方法：素食、清净心	45
七、身要运动，心要静	49
八、怎样对付衰老？	51
1. 不要天天想老	51
2. 忧能使人老	55
3. 胡思乱想，人就很容易老化	59
4. 心态正常，衰老延缓	61
5. 老有所为，保持青少年心态	62
九、云何得长寿？	64
1. 惜福的人长寿	64
2. 无畏布施得健康长寿	66
3. 放生	77
4. 断恶修善、积功累德，能延长寿命	80
5. 法布施改造命运、延长寿命	83
十、布施修福养生	86
1. 布施有三大类	86
2. 种因得果，能修德才能得福	96
3. 安分守己，作恶无益	98
4. 君子不争，自求多福	107
5. 不要迷信命运和预言	111
十一、消除疾病的根源	114
1. 心清净，饮食简单	114

2. 拔除“三毒”“五毒”烦恼	117
3. 守住五常、五戒	123
4. 去除妄想、杂念	130
十二、知足常乐，欲望适可而止	133
十三、心健康身就健康	144
十四、意念影响健康	153
十五、养生得先会养心	162
十六、欢喜能养身体	164
十七、读书修学、法喜充满养生	169
十八、培养清净心	174
1. 清净心是福报	174
2. 静定养生	178
3. 简单生活	179
4. 吃得多只因妄念多	180
5. 日中一食的实践	188
6. 修清净心很重要	194
十九、中医是中华国宝	197
二十、咒语音声治疗法	204

二十一、西方前卫科研：以心控物，意念疗法	207
1. 西方刚刚兴起的科学	207
2. 量子力学家提出“以心控物”	210
3. 心诚则灵	216
4. 修蓝博士和布莱登博士	217
二十二、现代生活的反思	221
1. 违反自然节律的现代生活	221
2. 美容手术自讨苦吃	222
3. 现代楼房不养人	223
4. 科技污染的危害	223
5. 不要吃转基因食品	227
二十三、传统天然的农业实验	229
二十四、佛门养生保健法	237
1. 念佛可以治病、养生	237
2. 拜佛、经行绕佛锻炼身体	241

## 绪言：养生之道是传统教育必修课

世间人，无论是中国人、外国人，还是古人、今人，没有人不注重健康长寿，所以说到健康长寿，没有一个人不欢喜，尤其是中年以上对于这桩事情特别重视。如何能够真正达到健康长寿？经典上教导我们的就是顺乎自然，与大自然相应决定是健康长寿，如果违背自然的法则，对于健康长寿一定有损害。

疾病的根源及防治 新加坡净宗学会 1997年10月14日

中国古人从小就教养生之道，现在人一味学科学，这些传统知识疏忽了。中国古时候读书人没有不知道经脉穴道，他读过这些书，他都懂，都知道养生之道。现在学校大概除了学医学的，都不学了，在古时候这是必修课程。

中国自古以来的帝王，头一桩大事是培养下一代继承人，要不然这个国家就亡了。继承的人要能真正把这个担子担起来，使这个国家绵延下去，不至于被灭亡，所以他要好好地教导太子，这是将来的继承人。为他请三个老师，叫三公——太师、太傅、太保。

太保管什么的？就是管日常生活，懂得养生、养身、养性，也就是我们今天讲的健康保养，太保管饮食起居、保健养生，太保是

召公，是周成王的小叔叔，教周成王健康饮食之道。

第二个科目是德行，太傅教导伦理道德；

第三个是太师，教你怎样齐家治国。

周武王栽培他的儿子——周成王，这三个老师是谁？

太师是姜太公，这是个了不起的人物，姜太公教周成王齐家治国。

太傅是周公，也就是武王的弟弟，是孔子一生最佩服的圣人。周朝的宪法就是《周礼》，治国的这些法典，都是周公制定的，由他教导伦理道德；

不但有三个老师，还有三个教练——少师、少傅、少保，这三个人要跟太子生活在一起，是太子身边的人。最根本的是养生之道，这就是对治五阴，把五阴调好，健康长寿。

# 一、素食有利于健康长寿

## 1. 吃素很健康

如果你要说素食没有营养，我们这个吃长素的是样子。

我有一年在台中，台中办大专佛学讲座，每一年都办两次，寒暑假都办，两三个星期，参加的学生非常之多。

那时候我主持“解答疑问”，每天有两个小时，有个女同学就问我，她说：“我们女孩子就怕老，有没有方法能叫我们不老？”我就告诉她：“有。”她说：“什么方法？”“吃长素就不老。”

我说：“你不相信，你看看李老师！”那时候李老师七十多岁，七十多岁看起来，他也只有四十岁人的样子。

我那时候跟这些学生在一起，我差不多是四十岁，他们看我是二十几岁，跟他们年龄差不多，这证明“吃素年轻，吃素不老”！这就是吃长素的好处。

无量寿经 第二十四集 新加坡 1989年4月

【编者按：李老师，即李炳南先生（1889~1986），山东济南人。名艳，字炳南，号雪庐。儒学与佛学大家，并精通中医。曾任大成



至圣先师奉祀官府秘书长，兼任医药学院及中兴大学、东海大学教授，业余致力弘扬佛法数十年，以“李老师”之名著称于台湾佛教界。先后创办台中佛教莲社、菩提树杂志社、慈光图书馆、慈光育幼院、菩提医院、菩提救济院等弘法及慈善机构。有《论语讲要》等传世。】

如果说素食没有营养，素食妨碍健康，我可以跟大家做证明，我素食到今年整整五十年（编者按：老教授时年74岁），我一生当中没有生过病，确实是健康长寿。我的体力不衰，健康状况能够长久地保持，什么原因？——素食。

了凡四训电视弘法讲记 第八卷 中国深圳凤凰卫视 2001年4月

我们参加国际会议，大家看到我身体健康，问我的年龄，比他们都大。我记得我第一次参加联合国的活动，代表澳洲昆士兰大学跟格里菲斯大学，是校长邀请我参加这个活动，那一年我记得我好像是七十五岁，这样的年龄大概在会友里头恐怕都找不到，很难找到。所以这个健康长寿大家都非常关心，我讲的那些东西他们不关心，对健康长寿很有兴趣，很关心。我就告诉他，第一个是素食。素食好，健康长寿，这是我从学佛的时候知道的。我知道那个时候大概半年，我就完全把肉食断掉了。我的素食到今年六十三年（编者按：老教授时年87岁），你看这一生没有生过病，这确实