

中医健康绝学系列

人本无病

行贵禅医悟语 2

释行贵

著



中国中医药出版社
· 北京 ·



前 言


永远不要把自己当病人

自从我的第一本书《心乃大药》出版以来，得到了很多病人及普通百姓的认可。有些人看完了书，不远千里到我所在的佛光寺、古禅寺寻我；有些人说，看了一遍又一遍，看完后感觉以前为了些鸡毛蒜皮的小事情跟亲人争执真是不应该，现在家庭幸福多了；还有些人说，要把书当成传家宝，不仅自己看，孩子也要看，将来孙子也得看；还有很多人看完以后，明白了病是从哪里来的，学习到了书中一些治疗疾病的方法，身心都获得了健康。也经常会有人问：师傅，您什么时候出第二本书呢？

这不，第二本书就来了！

在这本书里，我首先给大家讲讲“让我得以新生的禅医”。1996年，我被发现患有结肠癌、子宫癌晚期，到现在已经21年了，我用禅医治好了自己的绝症。现在，我越活越精神，越活越年轻。平时，我经常出去讲课，做公益活动。另外，每月农历的初一、十五，我都会雷打不动地坐在寺里给大家解心事，看身病。一些徒弟、居士看到我这样，都会心疼地说：“师傅，您要注意身体，多休息，可别累坏了身体！”我都会跟他们讲，工作就像给菩萨像擦拭一样，只会越擦越亮！

在解答大家所提问题的过程中，我发现有很多人对禅医非常感兴趣，于是，我萌生了系统地给大家讲禅医的想法。2016年春，我开了一个班，给大家讲了“禅”就是“阴阳、五行、经络、人与自然、静松感知、精气神、天人相应”等，效果非常好。于是，在本书里，我把自己有着切身感受，并且从中受益匪浅的“禅”的体会讲一讲，希望解一解大家对禅医的渴望。



禅是“大定”！只有修行到在不同环境之中都不会生起“分别之心”，不让好、坏、美、丑牵着自己的心走，身心清净无染，才能活在快乐之中。

“禅”是什么？

——禅是佛的心！是佛的灵魂！

那“佛”是什么？


——佛是大彻大悟了宇宙人生真相的智慧者！

中国文字是智慧的密码，在“觉悟”两个字中，“觉”字上面的宝盖头的三点，分别代表着“精、气、神”，三点亦是道。道生一，一生二，二生三，三生万物。三点还代表着“天、地、人”，人离开空气不能存活，离开大地万物无法生存。三点也代表着水，万物离开水不能活，正所谓“上善若水”。“觉”字下面是个“见”字，意思就是做人要看到上面说的事迹。人是宇宙万物之灵，不管遇到什么样的环境，都要做到“心性像水一样清净无染，通明透彻，善利万物而不争”。

“悟”，左边是竖心旁，右边是吾，意思是说“我要见到我的心”。可是，心在哪里？其实，此处所说的“心”，不是人体左胸内搏动的肉团心，而是能让肉团心跳动的“真心”，只有见到“真心”，才能了解自己，认识自己。只有这样，我们才能为家庭幸福、祖国强大而用心活着，才能获得社会认可，让你的祖先、父母、妻子、孩子为之骄傲。

人为万物之灵，天下之贵。孔子在《礼记》中有句话：“故人者，其天地之德，阴阳之交，鬼神之会，五行之秀气也。”做人不易，做人难得，所以要活得健康，活得明白，活得开心！

另外，我还发现身边重视身体健康的人越来越多了，吃天然食物的人越来越多了，吃大鱼大肉的人越来越少了。这是个好现象！不仅是因为这




样做符合佛教不杀生的理念，更重要的是对身体健康确实非常有好处！

我在治疗癌症的时候，因为放化疗的缘故，身体从一百一十多斤一下子瘦到了六十多斤，天天挂吊瓶，输抗生素，到后来一点油腥味都不敢闻。徒弟给做点饭，我一闻到油味五脏六腑就像翻江倒海一般。

后来，我到少林寺少室山脚下的一个茅草屋住下，天天用野草榨汁喝，再加上我不懈地锻炼，身体才一天天好转。到后来我战胜癌症以后，就和山间的野果野草有了更深的缘！我所在的古禅寺就坐落在赫赫有名的具茨山脚下。山上野果野草种类繁多，它们亦是宝贵的天然中药材，如蒲公英、枸杞、马齿苋、桑椹、何首乌等等随处可见。在本书中，我还将我常吃的、大家在生活中也经常见到的野草野果的功效和吃法给大家讲一讲，希望更多的人能关注健康，获得健康。

前面说了，给大家开解心事也是我的一项重要工作。前年冬天，有位居士打电话找我哭诉。因为平常联系非常密切，所以她刚给我打电话的时候我很奇怪，三个月前她的儿子刚结完婚，家里应该没什么事啊。没想到，这位居士说，儿子跟儿媳最近总是吵架，结完婚以后家里就没安宁过。我当时说，把他们两口子叫到我这来。第二天，两口子来到我的禅堂。那个小媳妇倒是规矩，老老实实诉说心里的委屈。没想到，这个居士的儿子忍不住了，一拍桌子说“你这是no zuo no die”！我知道现在的年轻人有些网络语，这个我没听明白，就问他，说的是什么意思。我一问，把这两口子逗笑了，原来，no是“不”的意思，die是“死”，整句话就是“不作死就不会死”。他这样一说，我就明白了：人无论从身体上还是心理上，本来是没有病的！矛盾是作出来的！病是想出来的！



我对这两口子说：“你们两个人来自不同的家庭，每个人都有自己的生活习惯，现在住在一起，结成一个家庭。没有矛盾才怪！但是，他爱吃甜的，你爱吃咸的！这叫矛盾吗？相互理解一下，包容一下就行了。另外，每个人都要为家做好功课。男的要出去挣钱，去提升技术；女的除了工作外，还要操持好家庭。男主外，女主内，阴阳相合，这才是家庭幸福之道！”

我讲完后，小媳妇鼓起掌来，居士的儿子也不说话了。后来到了过年，那位居士来进香，说：“师傅您太厉害了，我苦口婆心劝了两个月都不管用，您几句话就解决问题了。现在他们小两口再也没闹过矛盾。”

人本身是没有身体病和心理病的，很多病都是想出来的。我们的欲望太多，又总觉得自己得到的太少，怎么能不生病呢？所以在本书里，我还结合很多佛学的小典故，讲了很多如何化解身心疾病的道理。

佛讲因果，病是因，《人本无病》这本书是果。让我们一起来了却这段因果，让疾病远离我们的身体，让我们健康、幸福、长寿、安然！

佛曰：睹人施道，助之欢喜，得福甚大。

我因大家得福报，万分感谢！

释行贵

2017年9月1日于佛光寺



目录

第一篇 家和万事兴，心净病无影

- | | |
|-----------------|-----|
| 放下心中烦恼事，家庭就是佛圣地 | ／二 |
| 做人要难得糊涂 | ／四 |
| 世上本无事，庸人自扰之 | ／七 |
| 爱人者，人恒爱之 | ／一〇 |
| 生气是万病之源 | ／一一 |
| 欲取先予，欲得先舍 | ／一三 |
| 得意之时勿忘形，失意之时莫灰心 | ／一六 |
| 吃饭少一口，活到九十九 | ／一八 |
| 病后始知身是苦，健时都为他人忙 | ／二〇 |
| 心态好才能健康长寿 | ／二二 |
| 从四威仪中学养生 | ／二五 |
| 民以食为天，病与吃为伴 | ／二八 |

第二篇 系统学禅医，终生受大益

- | | |
|-------------|-----|
| 欲修身心，先明阴阳 | ／三二 |
| 五行生克，万物之本 | ／三七 |
| 四季不同，养生不能盲从 | ／四三 |
| 天人相应，道法自然 | ／四八 |



精气神足，万事如意	／五一
经络通，定死生	／五五
顺天应人路路通，逆天而行处处难	／五九
水静则清，人静则慧	／六一
十二时辰养生法	／六三
学点禅医探诊，了解我们的身体！	／八一

第三篇 世事如棋令人迷，不忘初心必有成

一念至坚，金石可穿	／一〇四
对境须忘心，自己做主人	／一〇六
买书千本不如细看一本	／一〇九
贪多嚼不烂，人生须精专	／一一〇
种树要扎根，修行须入心	／一一三
田地不可有杂草，心地不可存怨念	／一一六
积水成海，积善得福	／一一八
舌头上的福祸	／一二二
佛门为什么要戒酒	／一二四
明日复明日，万事成蹉跎	／一二五
身要动，心要静，迈开腿，管好嘴	／一二八
高处巍巍不胜寒，后退原来是向前	／一三〇
难舍难放，烦恼之源	／一三二



清心则福近，寡欲则祸远	／一三五
付出不求回报，祸福岂无因果	／一三七
不紧不慢，不偏不倚	／一四〇
眼看七尺远，一步一脚印	／一四二
返璞归真，万事随缘	／一四四
一日三省，见贤思齐	／一四六

第四篇 念念护善心，默默潜修行

人为什么要修行	／一五〇
欲壑若难填，苦海总无边	／一五一
学而不思则迷，人云亦云则乱	／一五三
信心坚定疗效好，彷徨焦虑病难愈	／一五五
疾病万千种，静心是良药	／一五六
衣污当洗涤，心污须忏悔	／一五八
心清慧自明，久坐自有禅	／一六〇
多思生烦恼，忘我自安然	／一六三
山重水复疑无路，柳暗花明又一村	／一六六
菩萨是明白人，凡夫是糊涂人	／一六七
境随心转，方成圣贤	／一六九
锲而不舍，金石可镂	／一七一
以谎圆谎，错上加错	／一七四
上天为何只对你不公	／一七六



第五篇 处世有奥妙，只在一念间

- 独木不成林，三人才是众 /一八〇
- 攀比若无度，烦恼必无穷 /一八二
- 胸怀天下，方可纵横四海 /一八三
- 便宜是祸，吃亏是福 /一八五
- 知错能改，善莫大焉 /一八七
- 不知不言，知亦慎言 /一八九
- 行善不求福报，方有功德无量 /一九一
- 化缘结善缘，慧根种福田 /一九三
- 一分耕耘，一分收获 /一九六
- 用闲心干忙事 /一九八
- 有些事情需要等一等 /二〇〇

第六篇 易求万两金，难得长开心

- 万事皆放下，方得大自在 /二〇四
- 鱼与熊掌不可兼得，事物表里未必如一 /二〇六
- 相由心生，无欲则善 /二〇八
- 人贵有赤子之心 /二一一
- 境由心生，命由心造 /二一三
- 欲明今日苦，当寻昨日因 /二一五
- 田地荒芜长杂草，心灵荒芜生杂念 /二一六

每日一点禅，浮生片刻闲	/二一八
修身养性，只在呼吸之间	/二二一
毕生功业，无定难成	/二二三

第七篇 山间野菜采入门，健康自然跟到家

满山野菜，常吃寿百岁	/二二八
薄荷熬水，醒脑提神防蚊虫	/二二九
尿频、尿痛、尿不尽，车前草解决小尴尬	/二三一
眩晕便秘，常喝枸杞红枣茶	/二三四
大便带血，来点儿槐花清肠热	/二三八
常吃萝卜秧可减肥，让你更苗条	/二四一
夏天心烦气躁，不妨吃点“马齿苋炒鸡蛋”	/二四三
产妇乳房痛，快吃蒲公英	/二四五
多年老慢支，全靠鱼腥草	/二四八
茅根甘蔗水，解暑有奇效	/二五〇
肾不好，吃点刀豆帮你忙	/二五二
一碗茯苓粥，安神止泻去疲劳	/二五五
常喝“首乌茶”，从此远白发	/二五七
低头族、电脑奴，来杯菊花枸杞决明茶	/二五九
睡不好，没精神，就喝“灵芝大枣汤”	/二六一
脾胃虚、肚子胀，常吃“芥菜煮鸡蛋”	/二六三
乌白发，缓衰老，“神果桑椹”离不了	/二六五

第一篇
家和万事兴，
心净病无影





放下心中烦恼事，家庭就是佛圣地



现在，有钱人越来越多了，这是好事情。有钱了，可以做些自己想做的事情，可以让自己吃得好些、住得好些、穿得好些、玩得好些。但是，钱多不代表就快乐，不代表就幸福。原因很简单，挣钱越多，意味着一个人在时间和精力上的付出就越多，生活节奏越快，心理压力越大。挣钱多是果，付出多是因，这是佛家讲的因果报应。正因如此，很多人就会感觉到不幸福，感觉自己付出那么多，为什么没有福报。

杨女士今年33岁了，她在六月初一的时候到寺院里找我。坐在我面前的时候，她说，自己和丈夫在年轻时，感情和家庭面临了不小的考验。虽然自己的父母不太同意这门婚事，但是她毅然跟丈夫结了婚。那时候丈夫刚刚开公司创业，不管是注册、招聘还是市场推广等事宜，都需要亲力亲为，24小时中的绝大部分都用在了工作上。现在，每天工作完回到家里，要么倒头就睡，要么就找茬发脾气，鸡毛蒜皮的小事都能成为战争的导火索，家里的气氛变得阴晴不定。

她问我：“师傅，是不是我没听父母的话，才没有得到幸福啊？”

我回答说：“恰恰相反！佛说：‘由爱故生忧，由爱故生怖，若



离于爱者，无忧亦无怖。’你这是因为爱他，想跟他一起过好日子才来问我的。

“家，不是讲道理的地方，也不是讲平衡的地方。我之前听说过一个小故事：有一个人在下班开车回家之后，往往会在车里待上一会儿再回家，哪怕只是想想心事或者抽根烟，把自己的情绪调整好之后，再以全新的状态走进家门。很显然，这种行为也会给整个家庭以正面的引导，每个家庭成员都会为建立更好的家庭环境而努力，这样一来，家庭就不仅仅是避风的港湾，也是心灵的栖息地，是家庭成员不变的信仰。

“你也应该这样，既然你是全职的家庭主妇，那就把自己的平衡心、自尊心都放下，以一种更为平和的心态去对待他。不要说什么他陪你太少，不要觉得他老跟你发脾气。他陪你少是因为陪客户太多了。他不跟你发脾气能跟客户发脾气？凡事微笑处之。他回家，给他准备好热饭菜，把家布置得温馨一点。”

我一讲，她明白了。一个多月后，此女子又来找我，说：“师傅，您真厉害，我一软，他也跟着软了，也不跟我发脾气了。”

佛家常说的一句话就是：一念嗔心起，火烧功德林。不管我们是否有信仰，这些话都在思想和行动上给我们以指导。在工作和生活中，每个人遇到的不如意事十有八九，如果每个人都把不乐意挂在脸上，表现在行动上，恐怕整个家庭都是愁云惨淡的景象了。而家庭作为社会的重要组成部分，维持和谐向上则是极为必要的。与



自己的烦恼和解，生活中必定处处洒满阳光，这也是通向佛圣地的“不二法门”。

做人要难得糊涂



这里要讲的是达摩祖师的故事：

话说达摩祖师在来到中国之后，途经一个小山庄。这里的庄主有一个特别的喜好——养鹦鹉，看着鹦鹉在笼子里叽叽喳喳地叫着，庄主很是欢喜。鹦鹉认得来宾是达摩祖师，就向他求救：

西来意，西来意！

请你教我出笼计。

达摩祖师的智慧是无穷的，于是同样用鹦鹉的语言回复鹦鹉：

出笼计，出笼计！

两腿一蹬眼一闭！

便是你的出笼计。

这鹦鹉便懂了。等老庄主回头看见鹦鹉正高兴，突然，鹦鹉两腿一伸，直挺挺躺在笼子里一动也不动。庄主一看着急得不得



了，赶紧把笼子打开，想看看心爱的鹦鹉怎么了。正在心疼之际，只见鹦鹉趁其不注意，扇动翅膀，“嚓”一声飞走了，从此得到自由了。

鹦鹉为什么能得到自由？多简单，装糊涂了呗！



做人要难得糊涂



有句话说得好：**世上本无事，庸人自扰之。**生活中不如意的事情有很多，如果事事都要弄明白问清楚，打破砂锅问到底，恐怕不仅自己身心俱疲，也会让周围人对你敬而远之吧。

比如很多年轻人在职场里，没事就喜欢聊个八卦，评论下同事。如果你是中层领导，哪天在茶水间听到同事们在议论你工作方法有问题、穿着不时尚等，你心里肯定高兴不起来。

直接冲突当然不行，那么应该怎么做呢？当然是难得糊涂啊！

一来，他们的话题一直在变，今天是你，明天就是别人了；二来，作为领导或同事，生活在这个圈子里，难免会被议论，如果针锋相对，反倒让局面紧张起来了，实在不是好的解决之道。

在与家人和朋友相处时，也要深谙此理，才能收获良好的人际关系，自己的胸怀也会开阔起来。日常相处中，人与人总会有摩擦，舌头和牙齿还有打架的时候呢，更何况是亲人和朋友呢？

前几天有位年轻女子来找我，她刚结婚，本应该是甜蜜期，但看起来却是一脸愁容。她说丈夫老是不知干净，家里东西随处乱放，提醒几次也没有用，为此发生不少争执。

女士爱干净，喜欢把家里收拾得干干净净的，这是天性！但是，男同志一般对家务并不是太在意，觉得生活嘛，定期打扫就可以了，犯不着把生活过得像交作业一样，这也是天性。

我送了这位年轻女子四个字：**难得糊涂。**

拿自己的标准去苛求别人，难道错不在自己？

难得糊涂不仅仅是一种生活态度，也是可以贯彻到行动中去



的。这样在生活和工作的不如意的时候，人们才能以更平和的心态去面对。

不念过往，不畏将来，生活自会呈现出全新的面貌。

世上本无事，庸人自扰之



传说有这样一个故事：

唐朝有一个官员叫陆象先，很有才华，因为直言敢谏得罪了皇上，就被贬为益州都督府的长史。陆象先对属下宽宏大量，犯了罪只是训诫一番，却并不动用刑罚。他认为要让百姓和官员遵守规矩，重在治理得当。

有一次，一个小官吏犯了罪，陆象先训斥了他，并让他以后不要再犯类似的错误了。陆象先的属下大为不解，就问：“大人，他犯了罪，为什么不动用刑罚呢？打几十大板，他下次就不敢了！”

陆象先却说：“我讲道理他就能明白的事，为什么一定要打板子呢？再说他是你的属下，要打板子也应该先打你！”属下羞愧得连连称是。

接着，陆象先就对他的属下说：“天下本来就没有什么大不了的事，都是想得太多，把简单的事情都变复杂了！”

在陆象先的治理下，益州的治安果然好了起来，百姓安居乐业，一派祥和。