

广佛丛书

佛教与健康

“佛教与医药”之一

《广东佛教》双月刊印赠

广佛丛书

佛教与健康

“佛教与医药”之一

《广东佛教》双月刊印赠

七佛通偈

诸恶莫作 众善奉行
自净其意 是诸佛教

总回向偈

愿以此功德 庄严佛净土
上报四重恩 下济三途苦
若有见闻者 悉发菩提心
尽此一报身 同生极乐国

印送经书，弘法利生，自度度人，功德无量。凡本刊连载的“佛经译白”、“佛学讲座”等栏目中的著作或其他经论善本，将逐渐编纂成《广佛丛书》（正32开本），讲求质量，方便读者。至诚欢迎十方大德倡印、助印，以广流通，广结善缘，善愿必成，福不唐捐。

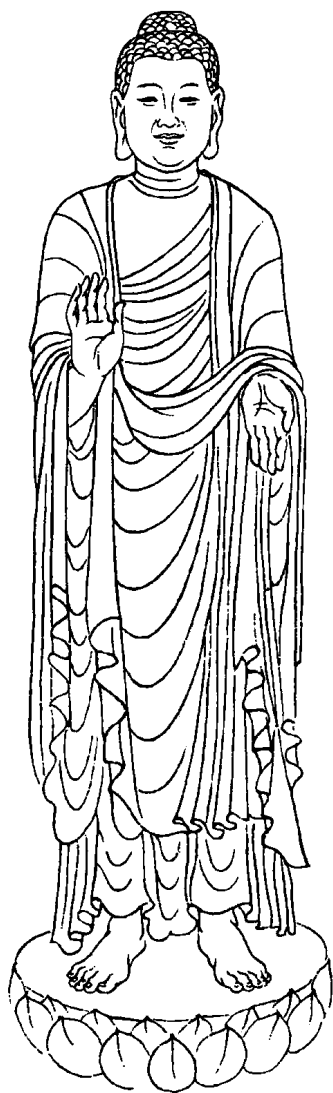
《广东佛教》双月刊编辑部

通讯地址：广州市光孝路109号（光孝寺内）

邮政编码：510180

电 话：(020) 81083396 81085912

释迦牟尼佛



药师佛像



药师佛即药师琉璃光如来，又称大医王，他左手持药钵，右手执药丸。相传他在成佛时曾发下十二大誓愿，愿除一切众生病苦，治无明痼疾，令一切众身心安乐。据说信奉药师如来能够医治百病，解除各种顽痼苦痛，消灾延寿。

药王菩萨像



隋代嘉祥大师疏《法华经》时讲：“药王者，过去在以药治病，因此为名。”《观药王药上两菩萨经》讲：药王菩萨与药上菩萨本是一对兄弟，一名星宿光，一名电光明。他们在过去世因以各种草药供养诸比丘众，所以被大众赞为药王和药上。

出版前言

《佛教与健康》是继印赠《五福临门》又一有关卫生健康常识的通俗读本。佛教徒本身是重视医药卫生的，五明中的医方明，讲的就是医术，不论出家在家都是必须学习明白的，特别注意起居饮食卫生。节食、素食、戒酒、清心寡欲都与健康卫生有密切关系。佛陀早在《药师经》中就说放生护生、修功积德，有保安平善、福寿康宁的功效。

《佛教与健康》包含了主要教理教义，生理学、医学、生物学、营养学等内容，更广涉身心修持诸方面知识。综观此书，内容全面，条理清晰，语言通俗易懂，开教内外之先河，集古今养生长寿之大成，实为家居安乐不可缺之良朋益友。

严忠浩、徐爱华夫妇不但是同修，同时也是医生，善于把佛教文化和医学、饮食、保健等知识结合起来，经多年实践，整理撰述出这部书。他们本着自度济世度人的慈怀，把此书贡献给同修，增辉《广佛》真是功德无量。今善缘难得，时机殊胜，广大读者得

知印赠消息，喜出望外，踊跃捐资，一些行政管理单位亦输资助印，开教内外人士共倡善举，见善勇为之社会新风尚。

《佛教与健康》讲的不只是医药知识，更重要是涉及人的心理活动，人的健康长寿与心行有密切关系。

阿弥陀佛是无上医王，为什么一句阿弥陀佛是“阿伽陀药”能治百千种病？盖因物力大，心力更大，心地清静，八万四千种由烦恼所造成的疾病无从生长之本。身病易治，心病难治故。佛教对身病是重视医药治疗的，心病则非药石所能奏效，盖因心病离不开贪嗔痴，非用戒定慧对治无有是处。希望大家多多注意书中的有关佛教对病因的论述，以预防为主。“诸恶莫作，众善奉行；自净其意，是诸佛教。”阿弥陀佛。

编者 一九九九年十一月一日

自序

人类不仅有珍爱生命的本能，还有健康长寿的愿望。因此，健康之法，长寿之道是人类文化的重要组成部分。佛教既是中国传统文化的重要组成部分，也是世界文化的组成部分。二千多年来，佛教在世界范围内广为传播，它对人类“生命与健康”的发展也起到了重要作用。

历史长河中，文化的发展有其连续性，现代文化（包括医学）的进化和繁荣离不开优秀传统文化的继承和发扬，佛教文化中包含了对宇宙人生的深刻认识，融摄入哲学、伦理学、心理学、医学、气功学、人体科学、文学、艺术等多学科内容，佛教对人类生命与健康的贡献是全方位的，有的已被现代科学所证实，有的已被当今人们所理解、认识、重视，有的已预示具有广阔前景的未知世界，现代气功学，禅学的复兴和人体科学的研究已经兆示了这一点。

佛教的基本内容讲述的人生痛苦，它的产生和消灭痛苦的方法及境界，这与医学以杆查疾病，探究病

因、病理，提出治疗方案，直到康复的思想如出一辙，佛教所讲的人生之苦主要是心理上的烦恼，精神上的痛苦，佛教以疗治众生心病，改善病态人生为己任，也有人把佛教看作为广义的深义的医学。

医学和佛教是相通的，其一是医学乃佛教“五明”之一“医方明”，有自己的理论体系，对人类治疗疾病，养身强体有一定指导意义；其二是相通在人类心理行为调节和控制上。“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”旨在教人建立自律明智的生活方式，自净其心，远离不良行为，去除烦恼，使人趋于健康、幸福、完美。佛教的修行方法都有益于改良心身，增进心身协调与健康，其原理与现代心身医学，行为医学，社会医学有很多共同之处。尤其是当今席卷全球的科技革命，造成人类社会生活领域内巨大变革，诸如社会制度、经济、文化、伦理、人际关系、行为、生活方式、环境污染、生态平衡等因素对人的健康影响，打破了过去根深蒂固的心身分离观念和单纯生物医学模式，建立起“生物—心理—社会”新的医学模式，使人们更全面，更深刻的去认识生命，健康和疾病的本质，这和佛教“身、心、境”模式有异曲同工之妙。但佛教此理论早在二千多年前就提出来了。

本书从“生命与健康”的角度，对佛教医学进行探讨，把佛教关于人类生命与健康的有关知识，尽量以浅显通俗的语言介绍给大家，其中包括相关佛学基

本知识，佛教医学基本知识、佛教心理健康知识，佛教饮食起居卫生知识，佛教医疗、养生、气功、强身知识等内容，它对我们寻求健康长寿具有一定的指导作用。

作者本人是医师，又是科普作家。对于佛学是刚刚起步学习，在学习中有豁然开朗之感，有佛海无边之感，写本书旨在抛砖引玉，尤恐学识所限，谬误之处敬请专家，读者批评指正，把意见通过《广东佛教》转告我们，或来电、传真（021-56840302）赐教。

《佛教与健康》一书作为“广佛丛书”印赠，得到《广东佛教》主编黄礼烈居士的大力支持、帮助和鼓励，功德无量。

严忠浩 徐爱华

1999年9月于上海

目 录

释迦牟尼佛像

药师佛像

药王菩萨像

出版前言····· (1)

自序····· (1)

第一章 相关佛学的基本知识····· (1)

一、什么是佛学····· (2)

二、三法印····· (3)

1. 诸行无常 2. 诸法无我 3. 涅槃寂静

三、三科····· (5)

1. 五蕴 2. 十二处 3. 十八界

四、四圣谛····· (8)

1. 苦谛 2. 集谛 3. 灭谛 4. 道谛

五、八正道····· (10)

六、十二因缘····· (11)

七、三学····· (14)

1. 戒学	2. 定学	3. 慧学	
八、五戒、十善、四摄、六度·····			(16)
1. 五戒	2. 十善	3. 四摄	4. 六度
九、五明·····			(21)
第二章 佛教医学基本知识·····			(23)
一、佛教医学与现代医学·····			(24)
1. 佛教医学和现代医学的基本思想			
2. 现代医学从佛教中的汲取			
二、中国佛教医学的发展史·····			(30)
1. 经藏医学	2. 寺院医学	3. 居士医学	
三、佛教医学和中医学·····			(34)
1. 佛医的“缘起法”和中医“天人相应观”			
2. 佛教“诸行无常”与中医“恒动观”			
3. 佛教“四大”与中医“五行学说”			
4. 佛教的“中道”与中医的“整体平衡观”			
5. 佛教医学对人体生理、解剖的认识			
6. 佛教医学中的病因说			
7. 佛教医学中的药物说			
8. 佛教医学中的治疗学			
第三章 烦恼、心病和身病·····			(46)
一、心病——八万四千烦恼·····			(47)
1. 佛教中烦恼的分类			
2. 佛教中烦恼的根源			
3. 佛理中“苦谛”与烦恼			

二、烦恼对健康的影响·····	(51)
1. 现代“烦恼”对健康的影响	
2. 佛理中“烦恼”与疾病	
三、自身缘性烦恼和疾病的互相影响 关系·····	(63)
四、“生灵”中烦恼与心病·····	(65)
五、从现代心理学看“烦恼”产生·····	(68)
1. 马斯洛的需要层次说	
2. 弗洛伊德精神分析说	
第四章 祛除“烦恼”·····	(72)
一、佛学中去除烦恼的对治法门·····	(74)
二、佛学中“三学”、“八正道”与去除 烦恼·····	(76)
三、佛教医学治疗“心病”须知·····	(78)
四、消除烦恼心态·····	(80)
五、对付心理应激·····	(82)
六、改善人格体质·····	(83)
七、纠正不良行为和修德养性·····	(85)
八、笑口常开·····	(86)
九、忍辱度嗔恨·····	(87)
十、“大慈大悲”中健全人格·····	(90)
十一、和谐的人际关系·····	(91)
十二、佛教祛除“烦恼”与现代心理 疗法·····	(92)

第五章 佛教饮食起居与健康	(96)
一、节食与健康.....	(96)
1. 食有节	
2. 素食与健康	
3. 酒戒与酒害	
4. 佛教文化与茶文化	
二、佛教在日常生活中的卫生问题	(105)
三、和在家居士谈清心寡欲	(107)
第六章 痛捏治病法	(112)
一、痛捏手法	(112)
二、痛捏治病法	(113)
1. 捏五指治病法	
2. 随处痛打法	
第七章 静坐养生	(115)
一、静坐养生治病的机理	(115)
1. 最基本的修养法	
2. 静坐与生理的关系	
3. 静坐与心理的关系	
4. 精神力的集中	
5. 静坐与修定	
二、静坐的方法	(125)
1. 静坐前的准备	
2. 静坐时的姿势——调身	
3. 静坐时的呼吸——调息	