

佛教养生之道

- ◎ 养生有道 益长寿
- ◎ 养生之道 益健康
- ◎ 养生讲道 益快乐



中华传统养生瑰宝

任修瑾◎主编 甘肃文化出版社

佛教养生之道

甘肃文化出版社



养生有道 益长寿
养生之道 益健康
养生讲道 益快乐

图书在版编目 (CIP) 数据

佛教养生之道/任修瑾主编. —兰州: 甘肃文化出版社, 2005.7

(中华传统养生瑰宝)

ISBN 7-80714-150-6

I.佛… II.任… III.佛教-养生(中医) IV.R.212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 076387 号

佛教养生之道

任修瑾 主编

责任编辑: 温雅莉

装帧设计: 湖 也

出版发行: 甘肃文化出版社

印 制: 北京秋豪印刷有限责任公司

社 址: 兰州市庆阳路 230 号

厂 址: 北京市丰台区花乡

邮政编码: 730030

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 16 开

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

字 数: 600 千字

印 次: 2006 年 1 月第 1 次

印 张: 45

书 号: ISBN 7-80714-150-6

总定价 (全套三册): 84.00 元

(如发现有印装错误, 请与印刷厂联系调换)

佛教的養生文化與中國傳統養生文化

佛說人身難得，保健身體，涵養道德，方可報父母之恩，奉眾善之行。（明）

主编：任修谨

编委：夏 维 黄思雯 李 胜
钱 源 李朝飞 何 膺
王雄展 刘相如 何志远
吴小曼 郑浩洁 张 鹏

责任编辑：温雅莉

◎装帧设计◎

虚竹堂



佛说“人身难得”，因此，关爱生命成为佛修者人人必须具备的品质之一。这不仅仅表现在关爱一切众生上，而且佛教的最终目的是要普度一切众生，使其开启智慧，明心见性，得证佛道。

养生的目的应包括生理健康和心理健康这两个方面，而佛教的一切修证行为恰恰就包涵了这两点。基于此，我们从浩如烟海的佛教典籍中，甄选出简单易行且又不会出现不良后果的佛教修身养性方法，期望对身处激烈竞争的现代人在养生方面有一定的帮助和启迪。

佛教养生重在修禅，对初学者而言，修禅典籍莫过于民国年间蒋维乔先生所著《因是子静坐法》，其中不但有详细的修性修心术，更有详尽的入禅方法和作者的亲身体验。可谓熟读《因是子静坐法》即可登堂入室，入于佛家养生长寿之门。然尚有不足尔！

佛教养生分修心、修性、居食养生三部分。修心术主讲慈悲、博爱；修身术主讲禅定，又分为内修身与外修身两部分，内修身就是坐禅形定，外修身就是对筋骨的锻炼；居



食养生主讲生活起居长寿活人之法。这三部分又是一个整体,是故,本书循序渐进,从入门的《因是子静坐法》而至外修身功夫《达摩易筋经》,再至内修身之典籍《洗髓经》,逐步阐述佛教养生的理论和方法,让初学者也可循序修炼。《六妙法门》与《小止观》是佛教养生不可不读的典籍,故本书亦收录之。

古人之典籍,余不敢有丝毫篡改,只根据从医之经验,略作解释,能有益于初学修炼养生者,则余额首称庆,不胜欣慰。佛教养生著作不乏滥竽充数者。本稿余斟酌校对再三没有谬误,不欲误人尔!

任修瑾 编者



第一章 佛教养生之道综述



一、佛教养生要义 / 2

1. 禅宗由来 / 2
2. 佛教的养生长寿术——禅定 / 5
3. 禅的特色 / 6

二、禅定概论 / 8

1. 修心 / 8
2. 修身 / 8
3. 居食医药 / 13

三、炼心修性术 / 14

1. 修心养生 / 14
2. 修德养生 / 16
3. 入静炼心修性 / 18

第二章 佛教养生入门



一、因是子静坐法 蒋维乔 / 20

1. 绪言 / 20
2. 因是子静坐法 / 21
3. 静坐的原理 / 25
4. 静坐与生理的关系 / 26



目 录

5. 静坐前后的调和功夫 / 32

6. 止观法门 / 37

7. 六妙法门 / 40

8. 我的经验 / 43

9. 晚年时代 / 50

10. 结 语 / 54

附录：一年又半的静坐经验 / 55

二、因是子静坐法续编 蒋维乔 / 61

1. 静坐前后之调和功夫 / 61

2. 正修止观功夫 / 66

3. 善根发现 / 75

4. 觉知魔事 / 77

5. 治 病 / 78

6. 证 果 / 81

第三章 佛教养生修心法门



一、六妙法门 / 92

1. 六妙法门修习方法简述 / 92

2. 《六妙法门》原文 / 95

二、小止观 / 115

1. 序 / 115

2. 小止观 / 116

三、始终心要 / 149

四、止观坐禅法要记 / 150

五、天台止观统例 / 151

第四章 佛教养生修身法门



一、外修极身：《易筋经》 / 156



序一 / 157

序三 / 157

序四 / 159

序五 / 160

序六 / 161

1. 原理源流篇 / 161

2. 易筋经总论 / 162

3. 易筋经(下卷) / 170

4. 易筋经十二图 / 175

5. 却病延年法 / 188

二、佛教内修进阶:《洗髓经》 / 190

1.《洗髓经》序 / 190

2.《洗髓经》原文 / 191

附录 / 194

第五章 佛教养生静坐法问答



第六章 佛教修禅疑难解答



佛教养生之道



第一章

佛教养生之道综述

佛教文化渊源流长，佛教养生也别有特色。本章概略介绍了佛教养生的要义、特点、修持方法以及居食医药等方面的养生知识，以期读者对佛教养生有一个大概的认识。



◎佛教养生要义

佛教养生的要义是心身健康、延长寿命、明心见性,以期修证成佛。

虽然中国佛学与发源于印度及弘扬于世界各国的佛学一脉相承,不过中国佛学有特殊的面目与系统。中国佛学的特质就在于禅。

中国佛教的养生文化与中国传统养生文化有巧妙的结合。从总体上来看,中国佛教的养生长寿方法分为南北二支,南支注重于“理义修心”养生法,北支注重于“静坐修心”养生法,两者同工异曲,都提倡禅定的修习。

禅,为梵文“禅那”Dhyana的音译,其义为“静虑”。早在释迦牟尼之前,禅法作为古瑜伽的重要一脉,流行广泛。《奥义书》时代的禅法,主要特点是:闻声以入道,舍念而达梵。

1. 禅宗由来

自东汉末(明帝永平年间)始建成的洛阳白马寺,标志着印度佛教传入中国。而“禅”的起源则始于释迦世尊灵山拈花微笑“以心会心、不立文字”而建立的“教外别传”。自摩诃迦叶承继衣法,在印度传二十八代而至菩提达摩,菩提达摩观见中国人有大乘根器,即泛海东来,于梁武帝时到达健康(今南京),即为中土

◎佛教养生强调心性的调炼提升。





禅宗初祖。此后,经慧可、僧璨、道信、弘忍而传至六祖慧能,即已系统而完整地奠定了以禅为核心的中国大乘佛教理论体系。六祖以后的“五宗(沩仰、临济、曹洞、云门、法眼)分灯”,把禅的理论更进一步地完善化。自是,中国佛学以“禅”为核心的理论一枝独秀,而遍布于国内及海外的佛教寺庙亦绝大多数以“禅寺”定名。由是而论:禅文化在中国业已具有上千年的深厚民族根基。



◎闻声以入道,含念而达梵。

据《传灯录》记载,达摩是在梁武帝普通年间(二年或七年八年)来中国的,武帝乃迎接他至健康。因与武帝机缘不投,达摩乃潜渡北上,至嵩山少林寺,便面壁而坐,终日默然。时有神光,系一中年博闻善讲之士,闻达摩之名,特地跑到少林寺去亲近他。他到了少林,见达摩朝夕端坐,面向墙壁,默然无语。神光自己心里便这样想:古人求法,敲骨取髓,刺血济饥,布发掩泥,投崖饲虎,今我何人?如是他就在一个大雪夜里,端正地立在达摩的旁边,积雪过膝。这时达摩很怜悯他,道:“汝久立雪中,当求何事?”神光悲痛而泣曰:“愿和尚慈悲,开甘露门,广度群品!”达摩曰:“诸佛无上妙道,旷劫精进,难行能行,难忍能忍,以小德小智轻心慢心,欲冀真乘?”神光听了,乃潜持利刀,断臂于达摩之前。达摩知是法器,为其易名曰慧可。可问曰:“诸佛法印,可得闻乎?”答曰:“诸佛法印,匪从人得。”可曰:“我心未宁,乞师与安。”达摩说:“将心来,与汝安。”慧可觅心不得,乃曰:“觅心了不可得。”达



摩说：“与汝安心竟。”所以神光易名慧可，是从他顿悟的智慧而印可的。

达摩初创了禅宗，慧可为第二祖。后来达摩欲回印度，便召集门人说：“时候到了，你们怎么不各言所得？”时有门人道副说：“如我所见，不执文字，不离文字，而为道用。”达摩说：“你只得我的皮。”一尼名总持的说：“我今所解，如庆喜（阿难）见佛国，一见更不再见。”达摩说：“你得我的肉。”道育说：“四大本空，五蕴非有，而我见处，无一法可得。”达摩说：“你得我的骨。”最后慧可礼拜达摩，依位而立。达摩说：“你得了我的髓。”因此便将衣法及四卷《楞伽》传与慧可。又示偈曰：“吾本来兹土，传法度迷情。一花开五叶，结果自然成。”并云：“内传法印以契证心，外付袈裟以定宗旨。……二百年后，衣止不传。”自此以后，在中国有了不立文字的宗门禅。

佛陀禅定的内容可以在《大般涅槃经》中找到：“此是如来最后说法。如是世尊进入初禅，出初禅进入二禅，出二禅进入三禅，出三禅进入四禅，出于此处进入空无边处，出空无边处进入识无边处，出识无边处进入无所有处，出无所有处进入非想非非想处，出于此处遂进入灭尽一切想与受处。尔时长老阿难询问长老阿拿律：阿拿律，世尊入灭乎？——阿难，未也，世尊尚未入灭，世尊已入灭一切想与受处。尔时世尊出于灭一切想与受处，入于非想非非想处……（继续依照相反的次序，返回到初禅状态）出初禅入二禅，出二禅入三禅，出三禅入四禅，自四禅出，世尊立印入灭。”

禅定为修道的不二法门。经中所谓初禅，是指摒除世间种种欲念，由“离”生乐。如果断除觉、观，不见身境，无念内净，喜悦更增，便是达到了二禅。舍却二禅时获得的喜乐，进入更深的定境，得到世界上最高的喜悦，并由定生慧、达到正念、正知阶段，从而进入三禅之境。忘却物我，超脱苦乐，不苦不乐，心极寂定，就是四禅。

佛教小乘有四禅，大乘则有九种大禅：自性禅，一切禅，难



禅、一切门禅、善入禅、一切行禅、除烦恼禅、此世他世乐禅、清净禅。此外,《大智度论》还载有般若经典所传的一百多种禅定。而释迦牟尼佛所证定境则更为高超,四禅之上,又有五个境界,即空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处、灭尽一切想与受处。

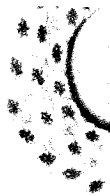
2. 佛教的养生长寿术——禅定

在佛教徒的修习上,禅定是关键,它不但是修身良法,而且还是养性妙方。因此,在佛门受到极度的重视。佛门弟子修习的正业是“一禅二诵”,佛教徒通过禅修去探求生存奥秘,追寻人生本真。

中国佛教净土宗初祖慧远法师云:“有灵则有情于化,无灵则无情于化。无情于化,化毕而生尽,生不由情故形朽化灭。有情于化,感物而动,动必以情,故其生不绝。”佛教的养生修行,以“灵情”修行作为修习的基础,以期超脱世俗,达到一种高层次的修养境界。此时的“情”,不再是我们通常所说的感情,而是人体中本原的精妙之物,一种绝对的安静、无思无念的精神境界,即“涅槃”境界。



◎菩提本无树,明镜亦非台。
本来无一物,何处惹尘埃。



慧远法师云：“反本求宗，不以生累其神；超落尘封者，不以情累其生。不以情累其生，则生可灭；不以生累其神，则神可冥。冥神绝境，故谓之泥洹（新译作“涅槃”）。”这样就可以达到养生长寿的境界。

唐玄奘法师不远万里去西天佛国取经，他提出的“唯识”修身理论，也在很大程度上影响了唐代以后的佛学界。玄奘在理论上主张“意念现象”入手进行人体身心的修行。“心”为实有，提出了“万法唯识”、“一切唯识所现”的人体身心的修行方法，将人体凌驾于宇宙之上，将宇宙万物看成是意念（识）创造出来的“影像”，让人体与宇宙万物进行意念的交流，于“人体——宇宙”的交流中达到“唯识无境”的境界。在修习方法上，提出了“我”与“法”的人体身心修习方法。“我”者，生命的主体也；“法”者，生命的客体物（宇宙世界万物及其运动、生成规律）也。“法”由“我”变，“彼相皆依识所较变而假施設”，一切现象源于意识，通过人的意识力去汲取自然界诸物的营养能量，补充我体。

无论是慧远禅师还是玄奘法师，他们的修养方法都是“禅定”，由“定”而生“慧”，炼性修心以达到长寿延年。

佛门的养生修持，小乘佛教采用“戒”、“定”、“慧”三学。戒者，戒掉摒除一些不利于人的道德修养的不良之习；定者，禅定也；慧者，一种身心修养的高境界也。

大乘佛教采用“布施”、“持戒”、“安忍”、“禅定”、“精进”、“智慧”六学来进行养生修行。前三者实际上还是“戒”，后两者是“慧”。

3. 禅的特色

“禅”是梵语Dhyana一词的音译，全译为“禅那”，意为“静虑”，即取“安详、反思”的意境。由《六祖坛经》中著名的传法偈（诗歌）“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃”，可知禅学理论的核心内涵是“无”、是“空”；禅宗强调“众生皆有佛性，人人皆可成佛”，因此，禅宗广纳众生、普度群迷；禅宗强调



◎拈花微笑,教外别传。

“诸行无常，诸法无我”
的认识观,因此,禅宗以
动态观念看待客观世界
和人类自身;禅宗强调
“应无所住而生其心”,
因此,禅宗推崇超越表

象、深究缘由的认识论;禅宗强调“诸法空相,是为实相”,因此,
禅文化以其深邃、活泼、灵动、辩证的“随宜方便”而著称于人类的
哲学领域。

无神:禅宗崇佛而不佞佛。因为既然众生皆可成为大彻大悟的、无上正等正觉的“佛、菩萨”,故有“一念迷,佛是众生;一念悟,众生是佛”之说。因此,就佛教而言,其所最推崇至上的佛实际上是由广大的众生而成就。佛教还同时认为从众生到佛,全在“自心觉悟”,“一切种智,随业转藏;果缘因起,境由心造”,故而佛教持无神论主张。

无常:即动态观。认为世间万物皆流转不定,处于永恒的运动与变化之中。

缘起:即因果论。认为世间万法皆“循因而起、因果相依”(属自然科学中变量—函数之间的逻辑关系之定性描述)。

故而,排除民间佛教拜忏等迷信表象形式,深究禅宗之教义理论核心,乃是介乎于唯物论与唯心论之间的“中观、唯识论”学说。近两千年来,具有博大精深之思想内涵的禅宗理论在世间广为传扬、递代继承,业已具有十分深厚而悠远的民众根基。