

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问

佛道与养生



XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

李元秀◎编著



长寿100岁
佛道
与养生

健康
方案

关照生活细节，使现代生活更加便利

人体的免疫机能：意即所谓的抵抗力或体质等。

内蒙古人民出版社

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问



XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

佛道与养生

李元秀◎编著



长寿100岁
佛道
与养生
健康
方案

关照生活细节，使现代生活更加便利

人体的免疫机能：意即所谓的抵抗力或体质等。

图书在版编目(CIP)数据

佛道与养生/李元秀 编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2009. 5

(现代家庭健康理疗书系)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8

I. 佛… II. 李… III. ①佛教—养生(中医)—基本知识②道教—养生(中医)—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 081682 号

现代家庭健康理疗书系

编 著 李元秀

责任编辑 张 钧

封面设计 世纪梦诺

出版发行 内蒙古人民出版社

社 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市建泰印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 1280

字 数 3200 千字

版 次 2009 年 6 月第 1 版

印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1—10000

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8/Z · 528

定 价 952.00 元(共 40 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

和谐与幸福,健康与时尚是现代生活的两大主旋律。随着现代人生活水准的提高,人们对健康的认知与追求也在不断地提高。拥有一个健康、充满活力的身体是所有人的梦想,家庭理疗与保健由此便受到越来越多人的青睐。

家庭保健与理疗是医学更是科学,实用而简便的自我保健知识是我们编撰的初衷,更是一份社会责任。《现代家庭健康理疗书系》是一套针对目前常见的特殊人群患者的精心编撰的家庭保健理疗读书。本套丛书从中医养生学、营养学、饮食学等诸多角度,详尽阐述中医理疗保健与科学饮食、营养饮食的层层关系,并针对不同群体提出具体的保健与理疗方案。同时,本套丛书深入浅出,用现代医学理论详解病理、病因及食补药补的方式方法。

饮食疗法是家庭健康理疗最常见的方式之一,它方便实用,标本兼治,本套丛书致力于帮助特殊人群用最自然、最实用、最科学的方法预防和治疗各种常见病,本丛书讲求通俗易懂的同时,具有实用性、涵盖面广泛等特点。

本套丛书以推广健康理疗和营养科学知识、打造高品质生活理念为宗旨,以特殊人群在日常生活中常见的病症为依据,以“医食同源,药食互补”为重点,对不同的特殊人群,用现代医学和科学的方法,建议按照每个人的实际情况合理选择,并充分满足不同年龄、不

同性别、不同要求人群的疾病调理方案,从而帮助特殊人群吃出健康理疗有效。

现代家庭生活要想打造出高品质,其中之一就是从容面对各种疾病,并且用最科学的方法治疗并解决它。日常饮食是特殊人群理疗和恢复最关键的环节,建立并遵循健康科学膳食,是您永葆健康的基础。希望本套丛书能给您的身体带来健康,给您的家庭送去幸福,同时希望它能成为您日常防病、祛病、健身与保健的好伙伴。

编 者

2009.6

目 录

第一章 佛教养生理论

从佛经看生病的原因	1
佛家的医学和养生	2
佛家子弟的长寿秘诀	4
佛教与中国文化	8
佛说人缘好坏的十种原因	9
什么是佛教中的“五福”	11
人能期盼到完整的“五福”吗	11
修心	12
修身	12
居食医药	16
修心养生	17
修德养生	18
入静炼心修性	21

第二章 佛教养生修心与修身诀

六妙法门	22
六妙法门修习方法简述	22
《六妙法门》原文	25



小止观	43
序	43
小止观	45
始终心要	75
止观坐禅法要记	76
天台止观统例	77
外修根身：《易筋经》	80
序一	81
序三	81
序四	82
序五	83
序六	85

第三章 道教文化与养生

道家的道德规范	110
道家教派	111
道家思想的现实意义	114
道家所供奉的主要神灵	115
道家文化经籍	117
道家思想与养生	118
道家养生文化	119
道教文化的兴衰和传播	120
道教文化影响下的个人生活准则	121
道教文化与黄老术	122
道教文化与民族精神	123
道教与人类文明	124
道教与中华文化	125
正一派道家圣地——绍龙观	125
道家七十二福地	126
道家三十六洞天	128

天干地支	130
道家的情绪调养法	133
道家的四时调养法	135
道家十道养生家宴	136
道家养生药浴二方	137
道家饮食调养法	138

第四章 道教修炼与四季养生法

修炼静功基础	139
1. 静功的动作要求	140
2. 练习静功的内在法门	141
3. 修炼时间安排	147
修习静功的步骤	148
祛病延龄方便法	157
睡功练习法	159
静功疗养法问答	160
春季养生法	173
1. 肝脏春旺	175
2. 相肝脏病法	176
夏季养生法	176
1. 心脏夏旺	177
2. 相心脏病法	178
秋季养生法	178
1. 肺脏秋旺	179
2. 相肺脏病法	180
冬季养生法	180
1. 肾脏冬旺	181
2. 相肾脏病法	181



第一章 佛教养生理论

从佛经看生病的原因

人的生命中有八种重大的痛苦，即所谓的八苦——生，老，病，死，怨憎相会，所求不得，所爱别离，五蕴炽盛——其中生，老，病，死这四项更是不能逃避的基本痛苦，只要是有情生命，就必定要经验之。

1. 按照佛法的观点，现在分别予以讲述如下：

在《金光明经》除病品中，提到三种致病的因素。

(1) 四大诸根因素：即人体本身的体质因素（或说是基本元素）造成的问题。

(2) 饮食时节因素：即饮食造成的问题。

(3) 四季时令因素：即环境造成的问题。

在《小止观》治病九中，也论及两种得病的因缘：

(1) 四大增损病相：讨论四大元素引发之不同病相。

(2) 五脏生患之相：述说五脏功能失调时造成疾病不同的表现。

在《杂阿含经》卷十五也说明疾病的起因：

(1) 因风起。

(2) 痰阴起。

(3) 涎唾起。

(4) 众冷起：这四项主要在于细论四大不和谐所引发的病貌。

(5) 因现事起：此项是说明情感性或精神性的疾病。

目前已知的疾病因素可以分析如下：

(1) 致病性微生物：如各种病毒，细菌，霉菌等等。

(2) 人体的免疫机能：意即所谓的抵抗力或体质等。





- (3) 环境污染：有毒废弃物，化学物质，放射线等等。
- (4) 老化：许多疾病说穿了都是由于“老化”所致。
- (5) 饮食（营养）：饮食的状况对健康可以有許多决定性的影响。
- (6) 精神疾病：这是目前医学领域中较弱的一环，但是能确定和遗传有关。

(7) 外力伤害：包括许多意外事故等伤害。

2. 中医理论

中医理论认为疾病的成因可以分为——

(1) 外因：以风，寒，暑，湿，燥，火等“六淫”为本。这个说的就是“季节时令因素”。

(2) 内因：以喜，怒，忧，思，悲，恐，惊等七情为本。说明人的情绪对生理的影响。

(3) 不内外因：包括饮食，房事，金刃（此可包含外伤或意外事故），虫兽（包括微生物）等等，广泛地指出六淫、七情之外的其他因素。

由此可以看出，中医在解释季节时令对人的作用及精神情绪影响健康的理论方面，非常地仔细。或许有些部分我们可以找到直接的证据（尤其是细菌病毒等）来说明，但也有些部分目前无法知道其关联何在。其他部分大体上来说，中医的说法是与西医相去不远的。

由上述佛法和医学的解释，我们可以明显地归纳出几个影响健康的重要因素：

- (1) 环境的条件性；
- (2) 基因的条件性；
- (3) 饮食的条件性；

这三大条件如果本身不出问题，而且又能与其他两大条件配合得当的时候，人就可以活得健康长寿。

佛家的医学和养生

“诸法因缘生，诸法因缘灭”，在缘起缘灭的世间，生老病死是不可避免的现象。众生的病苦，除了来自身体器官的疾病之外，还包括心理的疾病。佛陀为了医治众生身心的病痛，以一生的时光演说三藏十二部经典，指出一帖帖疗治身心的药方。因此，经典里比喻“佛为医师，法为药方，僧为看护，众生如



病人”，依于此义，则佛教可以说是广义的医学。

佛陀年轻时曾学过五明，其中之一是医方明。根据经典记载，佛陀弟子中有医圣之称的耆婆，曾依佛陀的指示，完成许多杰出的医疗措施，比方诊断肠闭塞的病人，先施以麻醉，再切开腹部，将肠整复，最后缝合腹部，完成治疗，这就是现代医学的外科剖腹手术。

在佛教历史上有多数僧众通达医方明，甚至出现不少名声远播的医僧，例如佛图澄、竺法调、单道开、竺法旷、诃罗揭、法喜。隋代那连提耶舍、唐泽州羊头山道舜、唐益州福成寺道积、丹阳沙门智严、绛州沙门僧彻等，更为麻疯病患吸吮脓血、救助治疗、洗濯衣物等，慈心感人。

在佛教经典中，也有不少论及医药的专书，其中由印度、西域传入中国的有十二种，由中国僧侣所撰述的约十五种。在三藏十二部经典之中，佛教医学的文献浩瀚如海，如：《增一阿含经》记载，佛陀为诸比丘说风、痰、冷三大患，并提出医治之方；在《医喻经》中，佛陀指出医生应具备的条件，以及看护病人应注意的事项与病人应奉行之法等；在《佛医经》中，佛陀说，人得病的十种因缘；《摩诃止观》指出造成疾病的六种原因；《大智度论》记载，疾病的产生是由外在或内在的因缘所造成的；南传的《清净道论》也提到引起疾病的八种原因。

此外，《佛说咒齿经》、《佛说咒目经》、《佛说咒小儿经》、《咒时气病经》、《疗病痔经》、《治禅病秘要经》、《除一切疾病陀罗尼经》、《金光明最胜王经》、《四分律》、《五分律》、《十诵律》、《摩诃僧只律》等，也都谈及医药问题。

佛陀不仅是善疗众生身体疾病的大医王，更是擅于对治众生各种心理病症的心理医师。例如佛陀敷设三学、六度、四无量心、五停心观等八万四千法门，无非是为了对治众生贪嗔痴等八万四千种烦恼疾病。

一般疾病的产生，往往与人的心理、生理、行为，以及周遭社会的生活环境有关。尤其在这个新时代，许多人好吃美食，吃出病来；有的人游手好闲，闲出病来；有的人资讯太多，多出病来；有的人工作压力太大，急出病来；有的人心性怯弱，意志消沉，闷出病来；有的人则因为是非太多，气出病来。总之，不外由于心不能静、气不能和、度不能宏、口不能守、嗔不能制、苦不能耐、贫不能安、死不能忘、恨不能释、矜不能持、惊恐不能免、争竞不能遏、辩论不能息、忧思不能解、妄想不能除等，于是造成身心的病患。佛教对此也有各种疗治之道，例如：节制饮食、数息止观、乐观进取、心宽自在、放下安然等。





世间的医学对于疾病的疗治，大多强调饮食、物理、化学、心理、环境、气候、医药等疗法，在有限的范围内，依病治疗。佛教的医学则不但包括世间的医理，更重视内心贪嗔痴三毒的根除。所谓心病还须心药医，惟有调和生理与心理的健康，才能真正迈向健康之道。

据《隋书》卷三十四“经籍志三”记载，大约六朝时，由印度、西域传入中国的医药典籍有十二种：摩诃胡沙门撰《摩诃出胡国方》十卷；《西域诸仙所说药方》二十三卷；《西域波罗仙人方》三卷；《西域名医所集要方》四卷；《龙树菩萨要方》四卷；《龙树菩萨和香法》二卷；《龙树菩萨养性方》一卷；《耆婆所述仙人命论方》二卷；《干陀利治鬼方》十卷；《新录干陀利治鬼方》四卷；《婆罗门诸仙药方》二十卷；《婆罗门药方》五卷。

根据古籍记载，历代中国僧侣所撰述的医药典籍约有十五种：释道洪撰《寒食散对疗》一卷；释智斌的《解寒食散方》二卷；释慧义《寒食解杂论》七卷；释慧义《解散方》一卷；释僧深药方三十卷；《诸药异名》八卷，沙门行矩撰，本有十卷，今缺；释莫满的《单复要验方》二卷；《释道洪方》一卷；释昙鸾的《疗百病杂丸方》三卷；释昙鸾的《论气治疗方》一卷；于法开的《议论备豫方》一卷；释僧匡《鍼灸经》一卷；僧行智的《诸药异名》十卷；僧僧深的《集方》三十卷；僧鸾的《调气方》一卷。

在《佛说医喻经》中，佛陀说，一位医王应该具备的条件有四：识知某病，应用某药；病所起，随起用药；已生诸病，治令病出；断除病源，令后不生。

看护应成就的五法：分别良医；先起后卧，不懈怠；恒善言谈，少于睡眠；以法供养，不贪饮食；堪任与病人说法。

病人应奉行的五法：选择适当饮食；按时饮食；亲近医师；不怀愁忧；当起慈心对待看护。

《佛医经》中说，人得病有十种因缘：一者久坐不卧；二者食无节（饮食无度）；三者忧愁；四者疲极；五者淫佚；六者嗔恚；七者忍大便；八者忍小便；九者制上风（呼吸）；十者制下风。

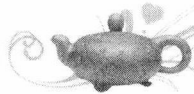
佛家子弟的长寿秘诀

长寿是人生追求的目标之一。所谓长寿，也就是让有限的人生延长。古今中外曾经有许多人探究过长寿的秘诀，但是真正能长生不老的人则并不多。相



反，那些置生死于度外的佛教徒们却往往得到长寿。古代中国高僧中百岁以上 的占万分之二，大大超过当今世界上最长寿的地区。佛教高僧生活淡泊艰苦， 反而能够如此长寿，其中的秘诀究竟在哪里呢？

佛教僧人出家无家，四海为家，没有家室之累。生活由信徒供给，无衣、 食、病、恋之忧，“少忧、少恼、少希望住”，“无挂碍故，无有恐怖”。生活 既有保障又不放逸，既安定又有规律，优游林泉，清心寡欲，这固然是长寿的 部分原因。但佛教徒安享遐龄的原因还远不止此。《大毗婆娑论》上说：“若 有于寿，恒作、恒转、受作、受转、时行、处行；修梵行，食所宜，食应量， 生者应熟，熟者弃之，于宜匪宜能审观察；服医药，用医言；避灾厄；远凶 戏。由此等故，寿不中天。”这段话的意思是说：长寿之道在于经常做些必要 的运动和劳动；出门旅行要选择适当的时间、路线和目的地；要断除不正当的 淫欲，控制性生活；饮食要适宜，适量，避免过生过熟，要认真注意饮食卫 生；有病要服医生之药，照医生的话去做；要避开灾害，厄难之事；要远离有 危险的娱乐活动。应该说，佛教的戒律中正是贯彻了这些原则，因此绝大多数 虔诚奉行戒律的僧俗信徒基本上都“乐其天年而不中天”。对中国古代僧人 来说，还有两个有益健康长寿的条件则是释迦牟尼创立佛教时所没有的，按照佛 教原有的戒律是禁杀生而不断肉食的，印度佛教徒托钵乞食，只能人家施舍什 么吃什么，对食物的荤素自然没有选择的余地。佛教传入中国之初，我国佛教 徒对食品也没有严格的规定。佛教《十诵律》有这样的说法：“我听瞰三种净 肉，何等三？不见、不闻，不疑”。也就是说，对于自己没有亲眼看见，亲耳 听到和没怀疑是特地为出家人而杀生的三种净肉，佛教徒都可食用。后来南朝 的梁武帝萧衍根据《涅槃（木字底）经》等佛经中的说法，论证断禁食肉的 必要性和重要性。认为食肉就是杀生，是违背“不杀生”戒条的。于是，他颁 布法令禁止僧人食肉。从此以后，我国僧人就不再食肉，养成了一年到头只吃 蔬菜瓜果的饮食习惯。动物的饱和性脂肪不利于血压和心血管系统的正常运 作。肉类又比较难消化，食肉过多容易引起肠胃系统的疾病。因此，相对来 说，素食更有益于健康，有助于长寿，这是已经为近代医学研究所证明了的。 其次，释迦牟尼创立佛教时，虽然提倡勤励身心，防止放逸的精神，要求弟子 们必须事必躬亲，自己动手，不能依赖他人，颐指气使。但同时又规定他们不 能从事生产，必须乞食活命。在中国，自禅宗创立以后却完全改变了这项制 度。唐代的禅师马祖道一开始在寺庙里进行农业生产，其弟子百丈怀海进而制 定“百丈清规”和“普勤法”，提出“一日不作，一日不食”的要求，把佛法 修行与生产劳动结合起来了。



“百丈清规”一出，不久即风靡全国。后来“农禅并重”也就逐渐成了中国佛教的一种传统。这种经常性的生产劳动也为佛教僧人的长寿带来了好处。

佛教的在家信徒虽不能完全像僧人那样生活，但也不混同于普通人的生活方式，按照佛经上的规定，在家的佛徒要于每年的正月、五月、九月这三个月，另外于全年每月的六个斋日受持八戒，亦称“八关斋戒”。这八戒中和生活有关的是素食、不食、不饮酒、不淫四戒。每月六斋日的安排基本上和现在的七天一周相同，不过以夏历为推算的标准，即第一个周末素食并少吃一顿晚饭，第二个周末连续两天持斋，第三个周末又是一天，第四个周末又连续两天。一个人常年都能如此平均五日一小修，四个月一大修。这个“修”不是放任自流，懒散纵欲的“休息”，而是净化、调整全部身心的“修炼”。它以素食、节食、禁酒、净身、清心、断欲、凝神、静思为要求，对于保持身心健康是必然会有很大益处的。如果能够年年如此，终生不懈，自然可以延年益寿。

不但佛教徒的生活方式有益于健康长寿，而且他们还在长期的生活实践中总结出一套促进身心健康的经验，这就是佛教的“调五事”。所谓“调五事”，即调食、调睡、调身、调息和调心。调食是指饮食卫生。它包括三方面的内容：第一是调食物。在食物选择上，那些对健康有害的东西绝对不能食用。如不能食烟、酒以及各种毒品；不能食用刺激兴奋的醋、辛辣类食物；不能食用葱、韭、蒜及动物血肉等秽浊和容易腐烂的东西；少食油炸等坚硬粗涩不易消化的食品；不食油腻、霉变和不新鲜的食物；宜选用蔬菜、豆制品等新鲜、干净、清淡的食物。第二是调食量。食用适量，不能过饱或过饥。过饱则气急身满，血脉不通，心胸闭塞，行坐不安。过饥则身羸心悬，意虑不固，营养不良，招引疾病。第三是调食时。一日两稀一干，即早晚吃粥，中午吃饭。晚上要少吃。一日三餐要定时定量。三餐以外，只可稍饮清水止渴，任何零食不得沾口。调睡是指睡眠卫生。人们一日工作之后，必然感到身体疲倦困乏。应该熟睡晏息，恢复精力体力。但是睡眠过多，不但浪费时间，空过一生，也会使精神萎靡不振。调睡，一方面是指调睡时，常人睡眠每晚七、八小时，应逐渐减少至五、六小时。另一方面，是指调睡法，睡前要宽身舒气，收敛心念，静坐两小时左右，然后右胁在下侧卧，徐徐入睡，心虑明静，神气清白。黎明前二小时起身，于床上静坐。

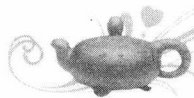
调身是使身体于行、立、坐、卧都合乎标准。调行包括行走和行动两个方面。行走时，头、颈、肩、背、腰、屁（九字底）诸部应端直，支柱全身，不倾不斜，不俯不仰，两臂下垂，随身摆动。两眼从鼻下注，两足平稳着地。在日常生活和工作中，经常活动身体的全部或一部。特别是久坐之后，要做适当



户外活动，舒展身体。身体运动时，动作要协调得体。姿势稳重而又轻捷。调立是说站立时要直如松，不前俯后仰，不左歪右斜。调坐，一是指平常坐时要会四肢和整个身体各安其部位，不失威仪。二是指静坐方法。静坐时应当注意以下六点：1. 坐铺要平正牢固，坐垫要前低后高，柔软干燥；2. 宽解衣带，以坐时不脱落为度。3. 或单跏趺，或双跏趺，以右手置左腿上，再以左手置右掌上。4. 端直脊骨，勿曲勿耸，正头颈，令鼻子与脐相对，不偏不斜，不低不昂，平面正坐。5. 口吐浊气，观想身中百脉不通处，同时排放，绵绵而出。然后口闭鼻纳清气，唇齿相柱，舌抵上腭。6. 闭目令断外光，身首肢体不可摇动。呼吸时，周身毛孔与鼻息同时出入，无有障碍。久之，则杂念自伏，妄想自除。美国玛赫西国际大学神经生理学教授阿伯拉瓦诺博士曾经按佛教静坐的道理，创设“超觉静坐法”：每天端坐二次，每次二十分钟。全神贯注默念一个字，渐渐使身心获得休息。他认为，这种方法比睡眠的有效程度高出一倍。能清心爽神，忘却一切纷争，二十分钟后，思路敏捷而富活力。可使心跳平缓，减少心脏的工作量。也可使血压降低，可以提高做事的能力，思考的能力和学习的 ability。

调息是指控制和调节呼吸。呼吸是生命所依，一息不来，便了此一生。调息得宜，可以去病增健，延年益寿，体舒心旷。调息包括调鼻息和调气息。调鼻息即除讲话、饮食外，应常闭口，以舌抵牙根上腭，使气息出入，徐徐由鼻而颈而胸。气息分为四相：息于鼻中出入觉有声音叫风相，息出入时觉有滞法，不甚畅通叫喘相，息有粗重的感觉称气相。正常的呼吸应该是出入绵绵，似无似有，若存若亡，乃至胸虚腹实，心旷神怡，这才叫息相。如觉有风、喘、气三种相，可先闭口徐徐吸清气，从足踵至丹田，至头顶；再开口观想将浊气全部吐出。这样换气三至七遍，即可调粗入细。这一方法在每天清晨日出时，面向东方，行之效果最佳。从现代科学角度看，静坐调息会使氧气压上升，一氧化碳的压力下降，精神就会因此大爽。这恰如服用了清醒剂以后的状态，可以使脑电波异常活跃。

调心是指控制与调节人们的心理活动。佛教特别强调人的心理作用。认为一切事物的差别都是起于心理感受的不同。即所谓“境本非善，但以顺己之情，便名为善，境本非恶，但以违己之情，便名为恶。故知妍丑随情，境无定体。”同样一个月亮，诗人歌颂，盗贼诅咒，并没有一个客观的价值标准。人们的心理素质本来是一样的，为什么会产生不同感受呢？这主要是受外界环境影响而引起的。古人云：“青山原不老，遇雪白头；绿水本无波，因风皱面。”山水指自性而言，雪风指外境而言。青山白头，绿水皱面乃是自性受外境影响



而改变其本来面目。但是我们无法去改变影响个人心理感受的外界环境，而只能控制和调节自己本身的心理活动。这就是禅宗所主张的夺人不夺境。《本生心地观经》上说：“心清净故，世界清净；心杂染故，世界杂染。”拾得和尚说：“无嗔是持戒，心净是出家，我性与汝合，一切法无差。”表达的都是这个意思。佛教认为：“性静情逸，心动神疲，守真志满，逐物意移。对五欲八风，不被见闻觉知所缚，不被诸境所惑，自然具足神通妙用，是解脱人。对一切境心无静乱，不摄不散，透一切声色，无有滞碍，名为道人。但不被一切善恶垢净有为世间福慧拘繫，即名为福慧。”也就是说，要把心理活动控制到不为外界一切事物所左右的程度，这才算是达到了“调心”的目标。但是“心净”并非空荡荡一无所有，而是指心理活动的未一而言，定于一境，不杂它念。也就是《遗教经》上说的，“制心一处”。佛教各种不同的修持理论，其实都是在一个“定”字上下功夫。净土宗的念佛观想，密宗的持咒，禅宗的止观与参活头，都是同一个作用。佛教上关于“调心”还有许多不同的具体方法和技术，它们构成了各派禅功的内容。总之，佛教的调心事是我国佛教徒在实践中摸索出来的养身之道，其中包含了许多科学合理的因素，对促进健康长寿不无益处。

佛教与中国文化

佛教是在晋代后传入中国的，并在南北朝以及唐宋时期盛行起来的。传统的佛教传教模式，有一套非常复杂纷繁的理论和修证的内容和程序，如目前仅以梵文翻译的汉文佛教经典《大藏经》（全称《大正新修大藏经》，日本大正23年印行）来看，共含经、律、论三大部分，就有：正藏55册，续藏30册，别藏15册，共100册，收入佛教典籍约3493部，13520卷，此外还有藏文和巴利语系的《大藏经》。面对浩如烟海的佛学经典，可以说以一个人的毕生精力，也难以研通其中的极少数吧？更不用说还要做大量其他的修证功夫了。所以，佛教虽然产生于印度，但是佛教在印度早已完全衰微，目前佛教信徒在印度宗教信徒的总数中只占0.77%，而印度是一个几乎全民信仰宗教的国家。佛教教主释迦牟尼有一次在灵山法会上，对着百万信众弟子，默不作声，手持鲜花，环示一周，当即由其大弟子迦叶尊者领悟，成为第一代禅宗祖师。从此，创立了全新的禅宗佛学教授法，她与传统的教授法不同，其主要区别就在于：不立文字，明心见性；教外别传，开枝散叶。禅宗的第28代传人菩提达摩于中国南北朝时期，由印度渡海东来，从广州登陆，经南京而北上嵩山少林寺，面壁九年，终于在中国将禅宗不



断发扬光大，一直传了六代。出身寒微的六祖慧能以其偈语：“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃？！”成了最能体现禅宗心引传法的千古之颂。禅宗的直指人心，见性成佛的修行法门，常常把艰深难懂的教理通过对白问话等说法方式，用通俗明白的村言俚语，妙语连珠，不可把捉，只凭寻常意会心解，便可得悟妙道。这样一来，使原本庄严肃穆，神圣不可侵犯的佛经奥义，变为轻松诙谐，随缘显露的教授法。这就是中国文化禅学的创作，也是佛学平淡化的革新。这种革新，使印度文化与中国文化的距离缩小了，使深奥的佛学理论与中国民众的距离拉近了，也逐步消弭了佛教与儒家之间的对立情绪，并走向融合，使得禅宗的风声教化在中国得以广泛传播，渐渐遍为人知，逐渐形成了具有中国特色的佛教文化，使得佛教这一古老的世界性宗教产生于印度，而最终开枝散叶，并繁荣发展、开花结果在中国。

到了晚唐、五代、南北宋期间，禅宗又与平民文学结下了不解之缘，产生出许多隽永有味、而颇具平民文学化的韵语和诗词，并对宋代的文学诗词产生了很大的影响。词坛一改以往风流靡艳之风，脱颖而出了佛家特有的清华绝俗、飘逸出群的禅境格调。罗贯中的历史小说《三国演义》开篇一首《西江月》的词：“滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄。是非成败转头空，青山依旧在，几度夕阳红。白发渔樵江渚上，惯看秋月春风。一壶浊酒喜相逢，古今多少事，都付笑谈中。”正好像是《金刚般若经》上所说：“一切为有法，如梦幻泡影”。

佛说人缘好坏的十种原因

1. 人缘差的十种原因

- (1) 对于众生起忌妒心；
- (2) 看见别人获得好处，心生烦恼；
- (3) 看见别人失去利益，心生庆幸；
- (4) 看见别人有好的名誉，起嫉妒和厌恶心；
- (5) 看见别人名誉减损，心生欢喜；
- (6) 退失道心，毁灭佛像；
- (7) 对于父母和圣贤，不尽心侍奉；
- (8) 劝人做损害别人的事；

