



张其成国学养生系列

张其成 ● 著

佛家 养生大道

揭秘佛家心身同养健康智慧

经营好生活的因，自然有健康的果

用“六度”来治疗六种病
学佛家消除痛苦的方法，让身心得到解脱
崇尚自然饮食，佛家素食营养多
《洗髓经》《易筋经》，练就一副好身板

 广西科学技术出版社

张其成国学养生系列

佛家 养生大道

揭秘佛家心身同养健康智慧

张其成◎著

广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

佛家养生大道 / 张其成著. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2013.5

ISBN 978-7-80763-933-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第045981号

FOJIA YANGSHENG DADAO

佛家养生大道

作 者: 张其成

责任编辑: 刘 杨

责任校对: 曾高兴 田 芳

策 划: 刘 杨

装帧设计: 卜翠红

责任印制: 陆 弟

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-53202557 (北京)

传 真: 010-53202554 (北京)

网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路16号

开 本: 730mm × 1020mm 1/16

字 数: 160千字

版 次: 2013年5月第1版

书 号: ISBN 978-7-80763-933-6

定 价: 38.00元

邮政编码: 101149

印 张: 12.75

印 次: 2013年5月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557



目 录

认识生命才能保护生命

1 修佛与养生的关系	2
2 生命无常，何必贪恋长生	5
超脱于无常便可得清净	7
生老病死皆因果	10
外缘也会影响因果业报	12
3 人身难得，应加倍珍惜	14
佛家惜身养生应避九因缘	15
4 人有八苦，脱离苦难才能安乐	18
修习“戒定慧”可离苦得乐	21
“八正道”度人脱离苦海	26
以佛法治愈人的心理问题	28

行为是因，健康是果

1 你怎样对待你的身体，身体就怎样对待你	32
拘那罗王子杀业故事	32
生活方式决定健康	33
2 好习惯从戒掉开始	35
三皈依	35

受持五戒	36
戒掉坏习惯，迎来好身体	41
3 用“六度”来治疗六种病	43
健康的身体由心来创造	43
心的六种病	44
4 赠与的永远没有得到的多：布施	48
乐善好施的须达拿太子	48
舍与不舍	50
授人以鱼，不如授人以渔	53
无畏布施	54
施者也是受者	55
5 不任性而为才能少受伤害：持戒	56
人的行为需要约束	56
戒没有空子可钻	57
怀着一颗感恩的心	59
止恶行善，转迷成智	60
6 恨别人就是在伤自己：忍辱	63
忍字心头一把刀	63
五种忍辱的方法	64
7 积极的人总会充满活力：精进	70
人生短暂，不要懈怠	70
拥有大步向前的人生	72
8 心绪不宁，试试坐禅：禅定	77
健康的身体需要心态平和	77
心中有主宰	79
万事皆随缘	82
9 能看透才有光明：智慧	84

追求智慧的人生	84
迷人口说，智者心行	86

定心才能定健康

1 身心一静，血脉畅通	90
何为静	90
何为坐禅	91
禅坐对健康有大帮助	92
禅坐的姿势	94
坐禅之后修整	97
2 修禅之前要五调	99
坐前准备	100
调饮食	101
调睡眠	102
调身	102
调息	103
调心	105
3 禅定四境界	108
放下是内心自由的前提	108
如何开始修习禅定	109
禅定四境界	110
4 不让烦恼驻留的方法	117
苦的三种形式	118
消除痛苦的方法	120
5 回归自我	127
认识自我	127
自度自我	128

达到无我	130
回归自性	133

饮食，健康的左膀右臂

1 开创素食先河的梁武帝	136
中国佛教素食文化的由来	136
食素培养慈悲心	137
2 “过午不食”告诉我们吃饭要知足知量	140
佛教过午不食的戒律	140
过午不食的好处	140
少食早食减少疾病	142
3 禅茶一味	144
茶道通禅	144
放下烦恼吃茶去	145
4 淡味吃出平常心	148
吃素利于修养身心	148
5 佛家素食营养多	152
常食素食的好处	153
素食排毒疗法	155
6 饮食随缘罗汉斋	157
罗汉斋的家常做法	158
道门也有好素菜——玄妙观斋菜	159
传统斋菜	160
家常斋菜——素三鲜	161

两套佛家最看重的养生功

1 达摩祖师传下来的运动健身法——《易筋经》	164
达摩《易筋经》的来源与原理	164
《易筋经》的基本习练法	168
《易筋经》之少林十二式	174
《易筋经》习练要领	186
2 养气静心的《洗髓经》	189
《洗髓经》的真意	189
无始钟气篇第一	191
四大假合篇第二	192
凡圣同归篇第三	192
物我一致篇第四	193
行住坐卧篇第五	194
洗髓还原篇第六	195



认识生命才能保护生命

1 修佛与养生的关系

谁不爱惜自己的身体，谁不希望有百年之寿，然而，现代人处于工作的压力和生活的困扰中，常常身心不调，求医治病也只能治愈一时，若是平时不注重调理身心，旧病和新病仍旧会困扰着我们。很多人开始自求于己，于日常生活中调养身心，防患于未然。而除了医疗之外，越来越多的人想要寻求更加自然的养生方式，如运动、食疗，等等。

然而，身心一体，只调养身体还是不够，心病往往比身体上的疾病更折磨人，抑郁症等心理疾病已经成为流行甚广的疾病，被称为精神癌症。新闻上常常出现因抑郁而自杀的案例，让人为之扼腕叹息。又有很多年轻男女，因感情受挫，或事业不顺，报复社会或伤害他人，铸就了很多人间悲剧，也为亲人和无辜的人带去了无尽痛苦。有情众生，因为有情，就不免为情所困，许多人为摆脱苦恼和困境就开始求助于佛学。

有人问一位修行人，学佛之前和学佛之后你有什么变化？修行人答道：“学佛之前，我砍柴、喂马、烧饭，学佛之后，我还是砍柴、喂马、烧饭。”这话让人迷惑，问询者就继续问：“那学佛不学佛有什么区别呢？”修行人答道：“学佛之前，我砍柴时想着喂马，喂马时想着烧饭，烧饭时想着砍柴；学佛之后，砍柴就是砍柴，喂马就是喂马，烧饭就是烧饭。”由此可见，佛法让人内心清

净，能够驱除杂念。

除此之外，佛家还提倡自然，饮食观也崇尚与自然规律相符，简单、素净，只吃应季蔬菜和水果，绝不食荤，食不过量，不暴饮暴食，这样的饮食习惯能够净肠胃，对一些学佛前饮食不规律的人来说，长时间坚持，身体自然能够有好转。

佛家也注重以养心来养身。忧愁苦恼令人病，令人老，有一定佛学修养的人是能够控制七情六欲的，随缘而不攀缘，也就不会产生过于强烈的喜怒哀乐。过于强烈的情绪都是会影响身体器官的，气血不调，会引发五脏受损，从而患上高血压、心脏病等疾病。

怒伤肝。盛怒之下人的血液会加快凝结，心跳也会过速，对于心血管系统是很大的负担，因此时常发怒的人易患冠心病和肝脏疾病。从中医的角度来说，怒气会引起肝气上逆，有损肝血，有的人甚至会吐血或昏厥。

喜伤心。适度的喜悦固然能令精神放松，但是突如其来的大喜过望也有可能引起疾病，比如因为太高兴了而大笑不止，或是兴奋到整夜失眠，都会使心跳加速，影响精神，甚至晕倒。范进中举就是大家熟知的因为大喜而致短暂的精神失常的例子，因此喜悦也不能过度啊。

思伤脾。对一件事思前想后、焦虑不安或是过于思念某人就会心神不宁，往往就会茶饭不香，没有胃口，这就是脾脏受到了损害的征兆。脾脏是负责输送和消化的器官之一，脾如果不能正常运转，就不能很好地吸收食物养料，人就不健康。

忧伤肺。《红楼梦》中黛玉因为听说了宝玉要另娶他人之后忧伤咳血而死，这就是过度忧伤而导致的肺脏受损。人在忧郁时会感

觉到胸闷、长吁短叹、呼气不畅或是鼻塞，这是肺部气机不利的表现，又因为肺主皮毛，所以忧郁时还会引起某些皮肤病，产生如生疮、长痘等症状。

恐伤肾。当人受到突如其来的惊吓时，甚至会大小便失禁，这种反应就是因恐惧而导致的肾气不固所造成的。肾主藏精，如果人总是生活在担惊受怕中，肾受到损害，就会影响生殖系统的健康。

中医注重情志养生，而佛家的超脱恰恰是让人静心的最好的养生方法。学佛的人需要六根清净，减少情绪波动，保持平和的心态，也就不会生出这些因情绪化而导致的各种脏器病症，达到身心清净。

佛家主张“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”。色就是有表象的物质，我们看到的，听到的，摸到的都是实在的东西，这些就是色相，但无论什么具象的东西，它的本质都是空的。所以一切现象都是虚幻的，那也就不必对七情太过在意。如果你痛到肠断也能忍耐，苦比黄连也能咽得下，烦到焦头烂额也能心平气和，难到绝望也能解脱，委屈到想哭也能忍住，愤怒到怒火冲天也能平息，愤恨到咬牙切齿也能让它消散，心急如焚也能淡定如水，大喜过望也能沉得住气，伤人的话到嘴边也能停得下来，飞来之财到眼前也能看淡，情到深处也能脱得开，那你就真正能做到不为人民的各种苦所困，修养到这种程度，也就达到身心调顺了。

同时，佛家也注重饮食与禅定等养生方式。佛家对于现代人的心理问题也有异于西方的独特的调养方式，佛教教人清心寡欲，修习“戒、定、慧”，摆脱“贪、嗔、痴”三毒对心理的伤害，从根本上清除心理的毒瘤，从而达到身心一统。

2 生命无常，何必贪恋长生

“人生寄一世，奄忽若飙尘。”良辰美景往往转瞬即逝，人生亦如是。匆匆百年，一晃而过，除了碑文上的字证明你我都曾来过，百年后，不会留下任何痕迹。许多道士为求长生，炼丹制药，也抵不过天命所归，人，生命终结总有时。有人会问，为何很多人拼命谋求延年，却不免遭遇横祸，有的人，不刻意，却能长寿健康。从佛家的因果业报角度来说，“欲知前世因，今生受者是，欲知后世果，今生作者是”，今生的遭遇是三世的业报，是因缘和合的结果，有情众生不必过于执着。

在惠能大师去世之前，众弟子都哭泣不止，唯有神会不哭，惠能大师知道只有神会悟了。惠能祖师对众人说：“吾自知去处，若吾不知去处，终不预报于汝。”知道自己最后的归宿，心就能安定，不去担心害怕自己什么时候会死去。因此，学佛的人能够知所归，不惧怕死，也不过于执着于生死。执念，就是心痛苦的根源。

生命因缘而生，如同世间的任何物质，有很多偶然的因素集合而成，这个过程也就是缘，人也一样。人的生是很多条件的汇集，人的死也是很多条件的汇集，因为一生中的生活方式、经历等，致使了人最后的死亡，该生该死都是缘注定了的，这就是缘起法。比如有的人吸烟，这就是他的缘起，而最后得了肺病，就是结果。按现代的说法，是不良的生活方式导致了健康的恶化，按佛家的说

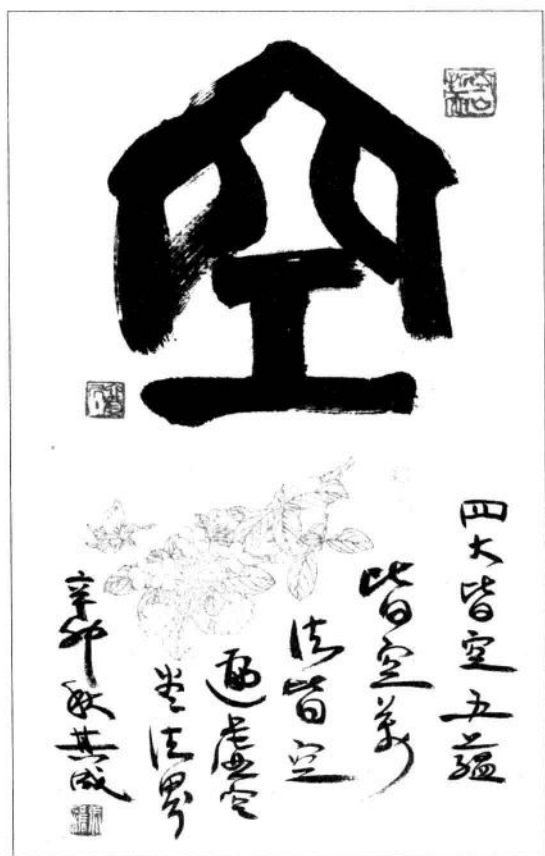
法，就是种下了这种因，自然要收获这种果。

佛家说：世间没有一开始就有的东西，也没有永恒不变的东西，一切都是因缘和合所生起。所谓“性空”，就是说：因缘和合所生起的假有，本性是空的；如果自性不空，则不能有，这就是“真空生妙有”。世间的万事万物，都是因缘和合而生，也都将随着因缘分散而消失。因此，我们眼睛所看到的一切现象本性都是“空”，都是缘起而“有”。

6

佛

佛家养生大道



举个例子来说，手里的这杯茶，杯子本来是空的，有茶叶和水，才能沏成茶。水又是哪来的呢，比如说溪水，要有山，有树，

有雨水，水要流下来，可能还需要其他各种条件，这就是缘，这些条件汇集在一起，就有水了。如果从山上挑了一桶水，下山的时候一下子摔倒了，水洒了，那还是没有这个水。所有的条件都聚集了，才有这一杯水。茶呢，是附近的茶树上长成的，由采茶女把它采来，烘焙，就成了茶叶。茶叶和溪水，一起沏成了这么甘美醇香的茶。这就是因缘和合，最后生成了茶。

修行也是，生命也是，都是一个缘起缘灭的过程，起于空又落于空，无中生有。在缘起时，不要执着于有。在生命历程中，人们往往会偏重“有”，把得失看得过重。其实人本身就从无中来，最后的归宿必然也还是无。水必然会干涸，火必然会熄灭，甚至宇宙也一样，有它的产生与毁灭。如果放眼到一个如此广阔的世界中，那我们的终点是不是就显得那么自然而然，那么微不足道了呢？当然，也不能矫枉过正，如果纠正过度，久而久之，又易落入空道。落入空道的人会觉得对一切都不在乎，就潦草度日，不认真对待生命，就耽误了修行。实际上，认真去经历人生的种种就是修行的最佳方式。

超脱于无常便可得清净

世事本无常，连自己的生老病死都很难在自己的掌控中，遑论外在环境和别人的心。无常就是变化，比如晴朗的天转瞬间就会下起瓢泼大雨，本来被引为知己的朋友到头来却与你为敌，本来是祸事却转而因祸得福，等等。人时时处在不停变化的世界中，有的人

被生活中的变化牵着鼻子走，内心无所适从，有的人却能坦然看待这种无常。今日的花，明日就会谢；今日的友人，明日就可能与你为敌；今天的财富和美貌，明天就会成为人生的累赘，让人负累；如此种种，让人喟叹。然而，虽对此现象有类似的感伤，但不同的人基于此而得出的人生结论，所采取的生活态度却有极大的不同。

第一类：消极避世。因为掌控不了生死无常，就认为命运是无法掌控的，于是不作努力了，放弃自己，日子浑浑噩噩，听从天命，不去寻找存在的价值。看起来虽然是活着，但是毫无生趣可言，毫无灵魂可言，更谈不上心灵的修养。岂知，“天命”并非就让人自我放逐，越是如此生命愈加无光，能有什么意义呢？

第二类：寻求暂时的慰藉。沉迷于烟酒等事物、寻求解脱的人大概就是了。这样的人也并非不入世，只是常常被生活的无常所困扰，但却不积极提升心灵的修为，而是借助外力麻痹自己，试图忘掉烦恼，来求得暂时的宁静。可是无常并非不去想就能解脱，也不是借助外力就可以忘记和忽略的，最终酒醒时还是超脱不出世间的种种无奈。

第三类：唯利是图。入世的心总会因世事的各种不如意而痛苦。他们眼里看到的是“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往”。他们将积极享乐，追求成就作为人生目标。无疑地，这些人是推动社会发展的干将，其在历史中的地位、功绩是不可抹杀的。可惜的是，太过追求浮华权势的人生态度未必带来美好人生，美好的理想也往往因不切实际而饱受挫折，由于缺乏对人生真相的冷静考察与反思，虽有宏图大志，但执着越多，失落就越多。事实上，

就算强如项羽，也是一时风光；即便志在必得的曹操，也避免不了经历各种背叛以及丧子之痛等庸常的痛苦，始终无法摆脱心灵的束缚。

以上的种种人生态度（当然不止这几种）都属于相对消极的，正如分析中指出的，也并非全无可取之处，但从根本上来说，都无法从无常带给人的不自由中解放出来，因此就永远会有种漂泊之苦。

各位可能会说，我又不是佛，哪那么容易摆脱无常带来的人生困惑？但按佛家所说，每个人都是佛，是菩萨，只不过还未悟道，是未得道的菩萨。那么获得解脱的圣人与同处世间的凡夫有何不同呢？佛教认为，对普通人来说，顺境中容易增加贪念，受苦时容易增加嗔恨，不苦不乐又会增加愚痴；对于得道者来说，“多闻于苦乐，非不受觉知，彼于凡夫人，其实大有闻；乐受不放逸，苦触不增忧，苦乐二俱舍，不顺亦不违”（《杂阿含》第470经）。可见，大家经历的也许相似，但感受到的和做出的反应却有很大差别，关键在于明白的人透过现象看到了本质，于是不再有所执着，就得到了自由，得到了超脱和心灵的清净。

是否只有菩萨才算得道，凡人就只能在人欲中受煎熬呢？首先，你可能要问菩萨是什么样的人呢，简单地说，是上求佛道，下济群生者。菩萨发心，往往因为不仅感觉到自身所受诸苦的煎熬，更产生了对众生的深切同情，从而产生了普度众生的大愿。对于喜欢佛学，又并未深入的人来说，要做到尽量多地为众生服务，为求道精进，的确是要“难行能行，难忍能忍”。在学习和感悟的过程中，我们能获得