

张其成国学养生

典藏
套装

佛家

养生大道

张其成◎著



广西科学技术出版社

目录

第一章 认识生命才能保护生命

- 一、修佛与养生的关系 2
- 二、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
- 三、人身难得，应加倍珍惜 13
 - 佛家惜身养生应避九因缘 15
- 四、人有八苦，脱离苦难才能安乐 17
 - 修习“戒定慧”可离苦得乐 20
 - “八正道”度人脱离苦海 25
 - 以佛法治愈人的心理问题 27

第二章 行为是因，健康是果

- 一、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
- 二、好习惯从戒掉开始 35
 - 三皈依 35
 - 受持五戒 36
 - 戒掉坏习惯，保养好身体 40
- 三、用“六度”来治疗六种病 42
 - 健康的身体由心来创造 42
 - 心的6种病 43

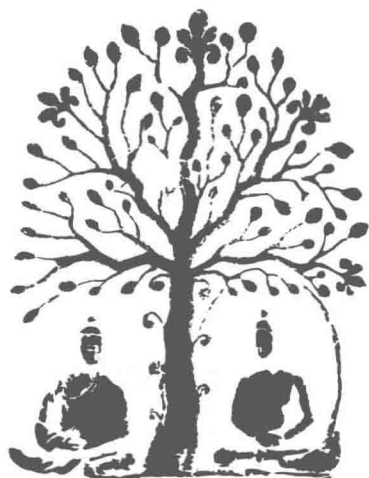
四、赠予的永远没有得到的多：布施	46
乐善好施的须达拿太子	46
舍与不舍	49
授人以鱼，不如授人以渔	52
无畏布施	52
施者也是受者	53
五、不任性而为才能少受伤害：持戒	54
人的行为需要约束	54
戒没有空子可钻	55
怀着一颗感恩的心	57
止恶行善，转迷成智	58
六、恨别人就是在伤自己：忍辱	60
忍字心头一把刀	60
五种忍辱的方法	62
七、积极的人总会充满活力：精进	66
人生短暂，不要懈怠	66
拥有大步向前的人生	68
八、心绪不宁，试试坐禅：禅定	73
健康的身体需要心态平和	73
心中有主宰	75
万事皆随缘	77
九、能看透才有光明：智慧	79
追求智慧的人生	79
迷人口说，智者心行	82
 第三章 定心才能定健康	
一、身心一静，血脉畅通	86
何为静	86
何为坐禅	87
坐禅对健康有大帮助	88

坐禅的姿势	90
坐禅之后修整	93
二、修禅之前要五调	95
坐前准备	96
调饮食	97
调睡眠	98
调身	98
调息	99
调心	100
三、禅定四境界	103
放下是内心自由的前提	103
如何开始修习禅定	104
禅定四境界	105
四、不让烦恼驻留的方法	112
苦的三种形式	113
减轻痛苦的方法	115
五、回归自我	121
认识自我	121
自度自我	123
达到无我	124
回归自性	127
第四章 饮食，健康的左膀右臂	
一、开创素食先河的梁武帝	132
中国佛教素食文化的由来	132
食素培养慈悲心	133
二、“过午不食”告诉我们吃饭要知足知量	135
佛教过午不食的戒律	135
过午不食的好处	136
少食早食减少疾病	137

三、禅茶一味	139
茶道通禅	139
放下烦恼吃茶去	140
四、淡味吃出平常心	142
吃素利于修养身心	143
五、佛家素食营养多	146
常食素食的好处	147
素食排毒疗法	149
六、饮食随缘罗汉斋	151
罗汉斋的家常做法	152
道门也有好素菜——玄妙观斋菜	153
传统斋菜	154
家常斋菜——素三鲜	155

第五章 两套佛家最看重的养生功

一、达摩祖师传下来的运动健身法——《易筋经》	158
达摩《易筋经》的来源与原理	158
《易筋经》的基本习练法	162
《易筋经》之少林十二式	168
《易筋经》习练要领	180
二、养气静心的《洗髓经》	182
《洗髓经》的真意	183
无始钟气篇第一	185
四大假合篇第二	185
凡圣同归篇第三	186
物我一致篇第四	187
行住坐卧篇第五	187
洗髓还原篇第六	188



第一章

认识生命才能保护生命

一、修佛与养生的关系

自古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。

然而，身心一体，只调养身体还是不够的，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”。媒体常报道因抑郁而自杀的事件，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，做出一些报复社会或伤害他人的行为，酿成了很多人间悲剧，同时也给亲人和无辜的人带来无尽的痛苦。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，问询者继续问：“那学佛和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，即简单、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，身体状况自然能够好转。

佛家也注重以养心来养身。忧愁苦恼令人病、令人衰老，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的情绪了。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，人的血液会加速凝结，心跳也会过速，造成心血管系统负担过大，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人精神放松，但是突如其来的大喜过望也有可能引发疾病，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，影响精神状态，甚至昏厥。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。

思伤脾。对一件事思前想后、焦虑不安或是过于思念某个人会导致心神不宁，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，人体就不能很好地吸收食物养料，人就不健康。

忧伤肺。《红楼梦》中的黛玉因为听说了宝玉要另娶他人之后悲伤咳血而死，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，所以忧郁时还会引发某些皮肤病，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，肾会受到损害，进而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，从而达到身心清净。

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、听到、摸到的都是实在的东西，这些就是色相。但无论如何具象的东西，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生的各种苦所困了，修行到这种程度，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”三毒对人心理的伤害，从根本上清除心理的毒瘤，从而达到身心一统。

二、生命无常，何必贪恋长生

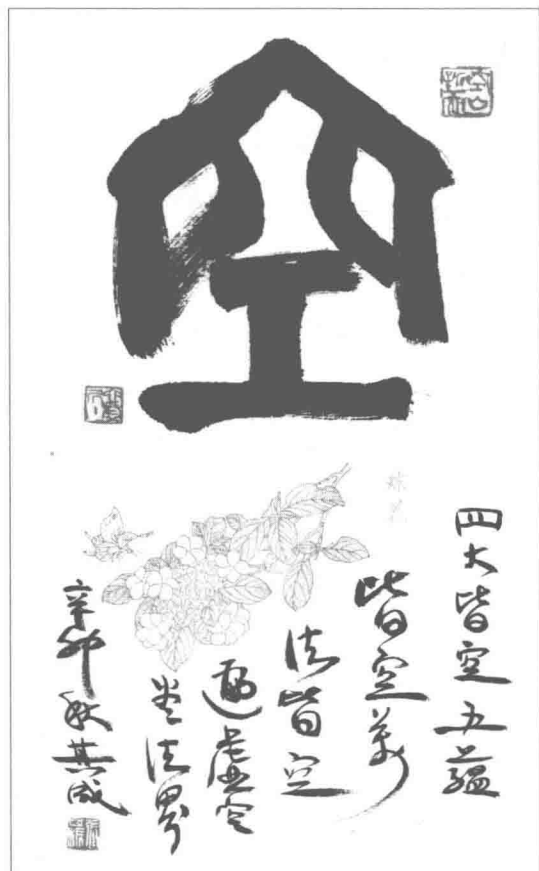
“人生寄一世，奄忽若飘尘。”良辰美景往往转瞬即逝，人生亦如是。匆匆百年，一晃而过，除了碑文上的字能证明你我曾来过，百年之后不会留下任何痕迹。许多道士为求长生，炼丹制药，也抵不过天命所归。人，生命终结总有时。有人会问，为何那么多人拼命谋求延年，却难免遭遇横祸；有的人，不刻意，却能长寿健康？从佛家的因果业报角度来说，“欲知前世因，今生受者是，欲知后世果，今生作者是”，今生的遭遇是三世的业报，是因缘和合的结果，有情众生不必过于执着。

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。惠能大师对众人说：“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，不惧怕死亡，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，由很多偶然的因素集合而成，这个过程也就是缘，人也一样。人的生死都是很多条件的汇集，该生该死都是缘注定了的，这就是缘起法。比如有的人吸烟，这是他的缘起，而最后得了肺病，是结果。按现代的说法，是不良的生活方式导致了健康状况的恶化，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”。



举个例子来说，手里的一杯茶，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，而水要流下来，可能还需要其他各种条件，这就是缘。这些条件汇集在一起，才有了水。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，是茶树上长成的，由采茶女把它采来，烘焙，即成了茶叶。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。如水必然会干涸，火必然会熄灭，甚至宇宙也一样，有产生与毁灭。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，最终耽误了修行。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，比如晴朗的天气转瞬间就会下起瓢泼大雨，本来视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。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，明日可能与你为敌；今日财富和美貌，明日可能成为人生的累赘，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，于是就不做努力了。放弃自己，日子过得浑浑噩噩，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此类人了。这样的人也并非不入世，只是常常被生活的无常所困扰，却并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。可是无常并非是不去想就能解脱的，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。人世的心总会因世事的各种不如意而痛苦。这类人眼里看到的是“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。这些人无疑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。但可惜的是，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，也只是一时风光；即便是志在必得的曹操，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，但从根本上说，都无法从无常带给人的不自由中解脱出来，因此就永远会有一种漂泊之苦。

可能有人会说，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？首先，你可能要问菩萨是什么样的人，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，我们能获得的是迥异于俗世悲喜的纯净愉悦。重要的是不避世，不试图硬生生地摆脱无常的世间，而是在当下远离贪念，求得内心的平静。

现下有许多为慈善而努力终身的人，其目的不是为了给自身谋

福利，而是以他人的福祉为先，超脱了私心，不为利益，以己心推人心，这就是一种对抗无常的修行。无所求就能无所苦，也许帮助别人的同时自身要奔波劳碌，但是心灵必然是清净无负担的，福报也会不断累积。

从以上的分析可以看出，佛教的无常观并非如世人所理解的那样是悲观消极、教人出家避世的。相反，它承认人有能力与权利去追求最高尚最深刻的快乐，即无私和施与，并指出了可行之路。如果抛却某些人因理解偏颇、所行不当带来的不良影响，其积极意义是非常值得肯定的，对人亦更为尊重、关心。心若不净，容易得病，心病是比身病更难医治的，佛家养生更注重养心。人在世间而有一颗相对出世的心，身虽要处理繁杂琐事，但因有了佛家的信仰为支撑能不心劳，就可以笑看人生各种变故，只当作是人生的一种经历，提高修行的一种历练，如此便能处变不惊，更能从容地对待人生。

◎生老病死皆因果

人为什么会生病？大家可能会说因为外感风寒，因为虚火上升，因为体虚不调等。在佛家看来，生病的原因除身体四大不调之外，还有因果业报的作用。佛家特别重视因果律对生命和修行的影响。因果律是贯通过去、现在、未来三世，而又连接过去、现在、未来三世。现世承受先世的业因，成为现世的业果，现世的行为造作，既是后世的业因，也可加入先世的业因，成为现世的业果。从佛家的角度看，生病有可能就是造业过多的业报，是因缘聚合的结果，何时死去，也都要看你积德多少，或造孽有多重。你不知道何时会报，所以要保证

有一个健康长寿的身体，就要多积福德。这并不唯心，我们的身体之所以不好，可能有遗传因素，可能有病毒感染，可能是积劳成疾，也可能是环境污染……这些业因造成了我们最终生病的业果。如果懂得善待自己，善待身体，善待他人，那必然身体康健，身心安乐，这就是我们积下了福德，自然会有好的业报。其实这样做不仅仅是为了自己，如果有一个好身体、好心态，对我们孕育的下一代也是一笔先天的财富，也就等于为后代积了福德。

每个人都希望自己能够幸福安乐，不愿贫困痛苦。但人一旦来到世间就得经历生老病死，就算有快乐也是短暂的。人为什么会落入这种苦难的境地，根本原因是因为我们的痴愚、贪爱、瞋恚。

《圆觉经》中说：“一切众生，从无始际，由有种种恩爱贪欲，故有轮回。”只要有恩爱贪欲，就逃不出轮回。痴愚即是无明，人们的意欲大多是盲目的，以盲目的意欲指导行为，这种盲目的不能见到世间实相的意欲就是无明，也是我们执取和贪爱的根源。不了解事物的本性，被痴愚所驱使，对自己喜欢的事物产生爱乐之心，而对不喜欢的事物产生愤憎感；又因为贪爱与瞋恚，助长了痴愚。因为它们，导致我们的心灵扭曲。我们常常会说“我觉得”“我认为”“我可以”这样的话，这就是由痴愚、贪爱、瞋恚三毒构成的每时每刻的我执。我执，指人类执着于自我的缺点，包括自大、自满、自卑、贪婪……或者自我意识太强，或者太关注自己而忽略别人等。有情众生为了满足自身的欲望而种下或善或恶的业，如此种种造成了众生的苦难。

如果大家都明白了因果的关系，就应该能看到无限的希望。当

大家都明白因果要由自己负责，才不会像赌徒那样，不计后果地押注，恣意挥霍自己的人生，也不会受到外界的种种诱惑，种下恶业。善恶自造，苦乐自招，心不敢如野马，任性而行。善有善报，恶有恶报，天网恢恢，疏而不漏。神不能给我们幸福，也不能剥夺我们快乐的人生，自己才是起惑造业、轮转生死的掌权者。佛说，你前世种下什么样的因，等到因缘际会时就会结出什么样的果。这就是：“欲知前世因，今生受者是。欲知后世果，今生作者是。”又说：“假使百千劫，所作业不亡。因缘会遇时，果报还自受。”这些都是因果报应真假的最好说明。就像我们如果爱吃垃圾食品，不但自己的健康会受到损害，还会带给孩子不良的影响，而孩子身体里的不健康因素又会传给后代……这样即便我们的身体现在没出现什么问题，也会让恶果不断地延续下去，即使不报在自己身上，也会在子孙后代身上有所体现。

◎外缘也会影响因果业报

从先世的业因到现世的业果，中间还要加入许多的外缘，方能成为业果的事实，这些外缘，就是现世的努力与懈怠、作善与作恶。因此，不要以为一切都是注定了的，就不需要再行善积德。

就像有的人先天的体质不好，但是他每天早上都出去打太极拳，饮食也很健康，又常常帮助别人，保持一颗感恩与淡然的心，那么他的健康状况肯定就会向好的方向转变。很多人即使得了重病，但只要保持积极的生活心态，立即改变以前的不良习惯，也能收到很好的效果。这就是外力对先天的影响，它是我们能够改变的