

# 養身與養心

一、生命本質：老病死不可迴避，輪迴尤其可懼。

二、人之本性：欲擁有健康身心是人之本性，不可漠視。

三、因果相違：不當的養身反傷其身，不正思維反害其心。  
《佛說八大人覺經》：「心是惡源，形為罪藪。」

四、知其根本：不識身心原理難遂養護身心之願

## 1、身心不可分

《長阿含經》：「阿難！若無識者，有名色不？」答曰：「無也。」

「阿難！我以是緣，知名色由識，緣識有名色，我所說者，義在於此。阿難！緣名色有識，此為何義？若識不住名色，則識無住處；若無住處，寧有生、老、病、死、憂、悲、苦惱不？」答曰：「無也。」

「阿難！若無名色，寧有識不？」答曰：「無也。」

「阿難！我以此緣，知識由名色，緣名色有識，我所說者，義在於此。阿難！是故名色緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老、死、憂、悲、苦、惱，大苦陰集。」

## 2、身心之長養

《瑜伽師地論》卷 57：「問如經言。有四種食皆能長養諸根大種。云何四食。云何長養諸根大種。答段食、觸食、意思食、識食。由此四種長養五色根及意根并根所依所有大種。問云何段食。答諸所食噉。若能長養諸根大種。與此相違當知非食。如段食餘食非食應知亦爾。問段食云何能作食事乃至識食亦爾。答若諸段食能攝益識令其強盛。由此長養諸根大種亦令強盛。觸能攝受若喜若樂若捨一分。由此復能攝益諸識。由攝益故復能長養諸根大種。意思為欲證得可愛境界相故。依正方便起染不染希望喜根。緣未來境攝益於識。由此長養諸根大種。如是三食攝益其識。由體增盛及緣現在未來生故。識復長養諸根大種故立四食。」

## 3、過現未來身心因果交感

《瑜伽師地論》：「若於殺生親近數習多所作故。生那落迦。是名殺生異熟果。若從彼沒來生此間人同分中。壽量短促。是名殺生等流果。於外所得器世界中。飲食果藥皆少光澤勢力。異熟及與威德並皆微劣。」

消變不平生長疾病。由此因緣無量有情未盡壽量非時中天。是名殺生增上果。」

## 五、養護身心之心態

《那先比丘經》：「王復問那先。沙門寧。自愛其身不。那先言沙門不自愛其身。王言如令沙門不自愛其身者。何以故。自消息臥欲得安溫軟。飲食欲得美善自護視何以故。那先問王言。寧曾入戰鬥中不。王言然。我曾入戰鬥中。那先言在戰鬥中曾為刀刃箭所中不。王言我曾頗為刀刃所中。那先問王。刀刃矛箭瘡柰何。王言我以膏藥綿絮裹耳。那先問王言。王為愛瘡故以膏藥綿絮裹耶。王言我不愛瘡。那先言殊不愛瘡者。何以持膏藥綿絮裹以護之。王言我欲使疾愈耳。不愛其瘡。那先言沙門亦如是。不愛其身。雖飲食心不樂。不用作美。不用作好。不用作肌色。趣欲支身體奉行佛經戒耳。」

## 六、養護身心之要領

### 1、基本法則

《十善業道經》：「爾時世尊告龍王言：「一切眾生心想異故，造業亦異，由是故有諸趣輪轉。龍王！汝見此會及大海中，形色種類各別不耶？如是一切，靡不由心造善不善身業、語業、意業所致。而心無色，不可見取，但是虛妄諸法集起，畢竟無主，無我、我所。雖各隨業，所現不同，而實於中無有作者。故一切法皆不思議，自性如幻。智者知己，應修善業，以是所生蘊·處·界等，皆悉端正，見者無厭。——今大海中所有眾生，形色麤鄙，或大或小，皆由自心種種想念，作身、語、意諸不善業，是故隨業各自受報。汝今當應如是修學，亦令眾生了達因果，修習善業。汝當於此正見不動，勿復墮在斷、常見中！於諸福田歡喜、敬養，是故汝等亦得人天尊敬、供養。」

### 2、防違害緣

A、《佛說佛醫經》：「佛言：有九因緣，命未當盡為橫盡：一、不應飯為飯，二、為不量飯，三、為不習飯，四、為不出生，五、為止熟，六、為不持戒，七、為近惡知識，八、為入里不時不如法行，九、為可避不避。如是九因緣，人命為橫盡。不應飯為飯，謂不可意飯，亦謂不隨四時食，亦為已以飯復飯，是為不應飯為飯。不量飯者，謂不知節度，多食過足，是為不量飯。不習飯者，謂不時食。若至他郡國，不知俗宜飯食未習，不稍稍飯，是為不習飯。不出生者，謂飯物未消復上飯，若服藥吐下不盡便食來，是為不出生。止熟者，謂大便、小便來時不即時行，噫吐、下風來時，制是為止熟。不持戒者，謂犯五

戒，現世間盜，犯他人婦女者，便入縣官，或刻、或死、或得梟榜壓死、若餓死、或得脫外從怨家得首死、或驚怖憂愁死，是為不持戒。近惡知識者，謂他人作惡便來及人。何以故？不離惡知識故。惡人不計當坐之，是為近惡知識。入里不知時不如法行者，謂晨暮行，亦有魍魎諍鬪者，若有長吏追捕而不避，若入他家舍，妄視不可視、妄聽不可聽、妄犯不可犯、妄念不可念，是為入不知時不如法行。可避不避者，謂弊牛、馬、獠、狗、虻、蛇、虫，水、火、坑、窞、犇車、馳馬，拔刀醉人、惡人。餘若干，是為可避不避。」

B、《佛說佛醫經》卷1：「人得病有十因緣：一者、久坐不飯；二者、食無貸；三者、憂愁；四者、疲極；五者、姪媿；六者、瞋恚；七者、忍大便；八者、忍小便；九者、制上風；十者、制下風。從是十因緣生病。」

### 3、眾善滋養：由善、戒、定、慧養心

A、《阿毘達磨大毘婆沙論》：「苦根欲界成就。色無色界不成就者。欲界有情乃至佛亦成就苦根。違境逼時不由分別而生苦故。色無色界無苦根者。由勝定力所滋潤故。無違境故。無有不善業煩惱故。---憂根未離欲染成就。已離欲染不成就者。憂根必由分別而起。未離欲者分別生憂。已離欲者起分別時不生憂感。」

B、《攝大乘論釋》：「四無量所攝定。此定得果身無諸病。心離眾惱。故恒歡悅。其餘諸定所得果報。雖復在家。與離欲仙人不異。以少煩惱故。等謂得好形相及長壽等。菩薩凡夫修定同得此果」

C、《大智度論》：「須菩提白佛言：「世尊！若善男子、善女人受持是般若波羅蜜，親近、正憶念者終不病，眼、耳、鼻、舌、身，亦終不病，身無刑殘，亦不衰耄，終不橫死。。」

D、《瑜伽師地論》：「復有餘受非此愛緣。謂明觸所生。及非明非無明觸所生。」

### 七總結要點

1、志向高遠不鬱塞；2、智慧清明勿妄求；3、心常慈悲少對立；4、無常業身多善業；5、少欲喜足去束縛。