

全彩  
图本



集佛家养生名词、词条、语录2000余条  
以养生感悟解析佛家养生最适用方法  
借图文互解的方式再现佛家养生玄机

从戒定慧中获得生命永恒的大智慧

# 佛家养生

语录

|      |     |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|-----|
| 行善养生 | 除烦恼 | 节饮食 | 杀生戒 | 精进  |
| 处世养生 | 破执著 | 调睡眠 | 净心  | 邪淫戒 |
| 忏悔养生 | 知因果 | 择住处 | 调心  | 饮酒戒 |
| 知足养生 | 调心志 | 忍辱  | 正心  | 妄语戒 |



◎译注／易喜燕翟颡



全彩图典藏本 易喜燕翟 鵬译注

# 佛家養生語錄

● 从戒定慧中获得生命永恒的大智慧



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

佛家养生语录 / 易喜燕等译注. — 重庆: 重庆出版社, 2008.6  
ISBN 978-7-5366-9834-5

I. 佛… II. 易… III. 佛教—养生 ( 中医 ) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2008 ) 第 081691 号



## 佛 家 养 生 语 录

FOJIA YANGSHENG YULU

易喜燕 翟 颺 译注

策 划 翟 颺 张万文 张小玲

责 任 编 辑 刘 翼 王 梅

视 图 编 辑 易金木 杨 鹏

责 任 校 对 杨 婧 王海燕 李 琪

装 帧 设 计 苏晓维 彭 茂 谢 燕

技 术 设 计 知识书店

出 版 社 重庆出版集团 重庆出版社

长江二路205号 邮编: 400016 [http:// www.cqph.com](http://www.cqph.com)

经 销 全国新华书店经销

制 版 重庆龙跃印务有限公司制版

印 刷 重庆瑞琪印务有限公司

重庆市渝中区李子坝正街61号

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 16.75

字 数 340 千

版 次 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

定 价 52.00 元

版权所有, 侵权必究

( 如有印装质量问题, 请与经销商联系调换 )

# 序



戒、定、慧三学是佛家学说中最核心的思想，也是佛家养生之道的最高思想境界。“戒”，亦译“清凉”、“清净”、“能寂静”等。“三学”之一，称为“戒学”；“六波罗蜜”之一，称为“戒波罗蜜”。“定”，亦译“等持”，亦称“定学”。大乘六波罗蜜中的“定波罗蜜”释为“心一境性”之义，指心凝住一境而不散乱。“慧”，亦为“般若”，指通达事理、决断疑问以取得决定性认识的那种精神作用。佛教认为，只有在这种心性状态下才能获得确定的认识，作出确定的意译，特指佛教的“智慧”。

佛家注重养心。佛家说“人生胜境平常心”、“宠辱不惊，得失不计，默雷止谤，化毁为缘。”佛家主张“长养慈心，勿伤物命”，提倡“谁道群众性命微，一般骨肉一般皮，劝君莫打枝头鸟，子在巢中望母归”。目的是以慈悲为怀，普度众生。佛家强调“万念归一，清心涤虑”，它重视世间法，更重视出世间法，教导众生以出世的思想，做入世的事业，不求独乐，但求众乐。既要出世，也要入世，出世即超越，入世即关怀——出淤泥而不染，这是佛教的中道智慧。

古人云：“养生重在养心。”养心乃养生之道。佛家提倡的养心之法就是要做到心宽、心善、心怡、心诚、心静、心纯这“六心”，以及六个“常存”之心，即为常存安静之心、常存善良之心、常存正觉之心、常存欢喜之心、常存和悦之心和常存欢乐之心。由此即可益寿延年。

佛家之所以强调养生必须养心，是因为心是欲望之本源。欲望过多，追求太高，七情六欲煎迫纠缠，就会引起心气不顺畅。心的健康与人体健康休戚相关，心气不顺就会导致机体不和，使健康受损，而欲望的驱使常常又会使人失去理性而招致灾祸。因此，佛家认为养心是养生不可缺少的重要组成部分。而养心之要又在于清心寡欲，彻底戒除“贪、嗔、痴”，这样才能使心气舒畅、神情安泰、身体健康而青春长在，并获得静虑解脱的大智慧。

本书荟萃了《金刚般若波罗蜜心经》、《大藏经》、《般若三昧经》、《禅法经集》、《大般涅槃经》等十余部佛家经典养生名词、词条、语录共2 000多条，并加以语译、注释、感悟，读者可从中领悟到佛家养生的宏博智慧。为了完整地再现佛家的养生文化，本书保留了佛家养生的大致风格和体系，书中所选语录有的不适合现代人养生之用，但相信读者能慧眼明辨，去伪存真，取其精华，有所启发借鉴。

易喜燕谨识

丁亥年孟春 于中山斋



# 佛家养生语录

## 目录

### 序一

### 卷一 修身篇

持戒 / 2 守戒积德 / 杀生戒 / 住寿成佛 / 妄语戒 / 饮酒戒 / 邪淫

戒 / 去除情欲 / 拔出贪欲 / 斩断淫欲 / 克制欲望 / 常以一食 / 澄清心

境 / 不贪欢 / 远离金钱美色 / 放荡失 / 常喜乐 / 惜生命 / 万恶淫为

首 / 去心魔 / 精进 / 不懈怠 / 忌懒惰 / 修苦成道 / 布施 / 忍辱

佛家居食养生 / 45 节饮食 / 按时进餐 / 少食辛辣菜 / 少食

荤食 / 饮食过量 / 调营养 / 食多必病 / 善节制 / 调睡眠 / 择住处



养性 / 111 行善养生 / 佛证佛法 / 止恶行善

处世养生 / 善生 / 施仁爱 / 不轻慢 / 修三福 /

普救众生 / 忏悔养生 / 忏悔法 / 消除罪恶 / 知足

养生 / 以慧为业 / 脱诸苦恼 / 健康是福

### 卷三 修禅篇

修止观 / 138 止观坐养法 / 调身 / 入禅调

养 / 身体之养 / 修心调适 / 调身心法 / 病的十种因

缘 / 调息 / 安心法 / 定心法

## 卷二 修心篇

修心正心 / 62 正心 / 是非心 / 观心 / 慈善心 / 清

净心 / 自心正见 / 正心三昧 / 正观 / 修智慧 / 大智若

愚 / 去垢染 / 重机遇 / 调心 / 念佛于心 / 对症施治 / 调

心志 / 惜时光 / 除私心 / 解烦恼 / 净心 / 不执取 / 勿住

色生心 / 断尘念 / 顿除妄想 / 见自心佛 / 了牵挂 / 放下思

虑 / 立净相 / 显智慧



修禅定 / 167 除烦恼 / 八苦 / 虚妄法 / 静养 / 十

二因缘法 / 六入灭法 / 慈善之养 / 四等养生法 / 二十难

法 / 解脱之法 / 守戒结行 / 心行之养 / 禅定解脱之法 /

般若的养生之道 / 生死之道 / 破执著 / 破除欲乐之养 /

心性清静 / 虚妄无执 / 心性自由之法 / 无执无念之法 /

祛除病根之法 / 消除妄想之法 / 坐禅之法 / 调心守戒法 /

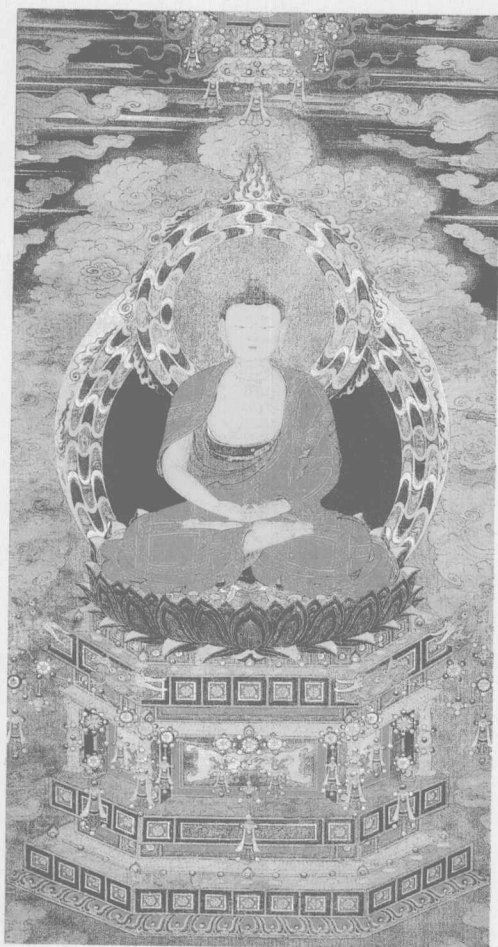
调心之法 / 清静修行 / 知因果 / 业报修行法 / 消除恶业

之法

附录·佛家术语速查索引 / 245



# 卷一 修身篇



伊慶一記

佛禪

佛禪

身，即众生肉体。佛家修身，即修功德。《维摩诘经·观众生品》鸠摩罗什注：『身谓五阴也。』这是以人作为生理与心理的统一体而下的定义，谓人身系色、受、想、行、识五阴的和合，非真实之存在。《瑜伽师地论》主要从生理结构和生理功能的角度定义，卷一中说：『身，谓四大种所造，身识所依净色，无见有对。』

# 持戒

《大四婆娑论》载：『尸罗者，是清凉义。为恶能令身心热性，戒能安适。恶能招恶趣热恼，戒招善趣。』故曰『清凉』。佛象以成为行，又『诸世间见持戒者，言彼有行；见破戒者，言比无行；又持净戒是众行本，能呈涅。』故名戒为行。



## 守戒积德

### 【原文】

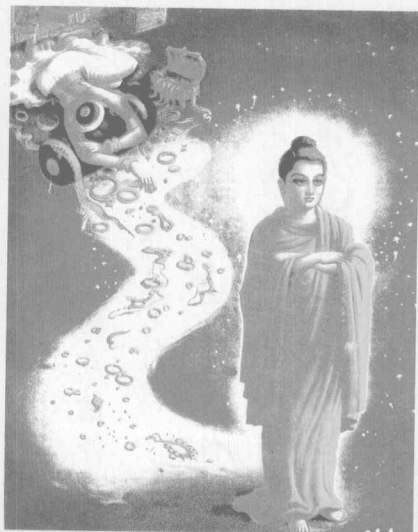
凡人持戒<sup>①</sup>，有五功德。何谓为五？一者诸有所求，辄得如愿；二者所有财产，增益无损；三者所往之处，众人敬爱；四者好名善誉，周闻天下；五者身坏命终，必生天上。（《长阿含经》）

### 【注解】

①持戒：就是守法、守规矩。是身、口、意、行为依循的准则。让自己身口意三业摄伏，不令做出毁犯之事，以达到三业清净圆满为宗旨，是佛教的根本修行方法。持戒有十种功德：1. 满足智愿。2. 如佛所学。3. 智者不毁。4. 不退誓愿。5. 安住正行。6. 弃舍

不蓄金银 佚名 印度绘画

“五戒”再加上不观听歌舞、不着华发、不坐高广大床、过午不食、不蓄金银财宝，即为佛教的沙弥“十戒”，释迦牟尼强调人生兼苦，贪欲兼是苦因，钱财是人所贪欲之物，幻化无常，终将消失，欲解脱人生痛苦，就当舍去贪欲之物，才可达涅槃的境界。



生死。7.慕乐涅槃。8.得无缠心。9.得胜三昧。10.不乏信财。

## 【译文】

普通人受持戒律，会有五种功德。是哪五种呢？一是他所有的愿望都能立即实现；二是他所有的财产只会增加，不会损减；三是所到之处，他都会受到众人的敬重和爱戴；四是他的好名善誉会名闻天下；五是命终后能升天。

## 【养生感悟】

传说，乾隆皇帝有一次下江南以后，和一个法师携手登上了镇江江天寺的塔上，乾隆皇帝给老和尚出了个难题：“你看长江上有多少条船？”老和尚说：“两条船。”乾隆说：“我看江上有这么多船，你为什么说只有两条呢？”老和尚说：“一条为名而来，一条为利而去。”在人生的河流上就只有两条船，一条为名而来，一条为利而去。乾隆暗暗叹服，佛门里边确实有人才啊。人之欲望何其多，如果没有规矩的约束，就会放纵身心，只有持戒才能将众生的身心导入道德的正轨，进而迈向解脱自由的大道，所以持戒是自利利他的大乘法门，更是解脱束缚的重要途径。持戒的利益无量无边，但是一般人不懂，以为受戒会有许多的限制、束缚，故而不敢受戒。其实，受戒才是真自由、真解脱，因为戒的意义，就是不侵犯别人，也是做人的根本和身心健康的保证。

## 杀生戒

## 【原文】

持戒者安，令身无恼，夜卧恬淡<sup>①</sup>，寤<sup>②</sup>



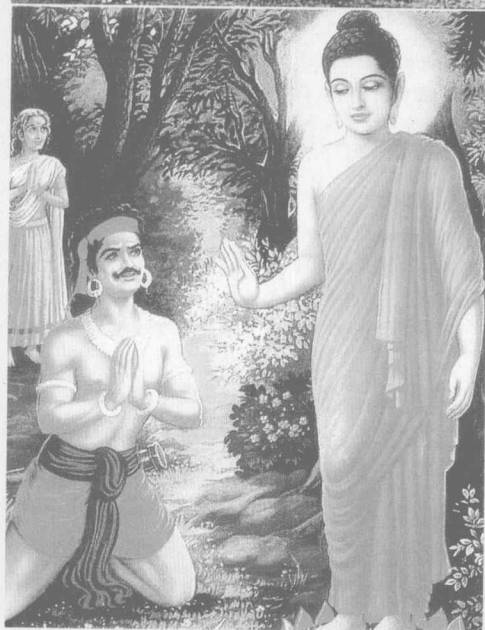
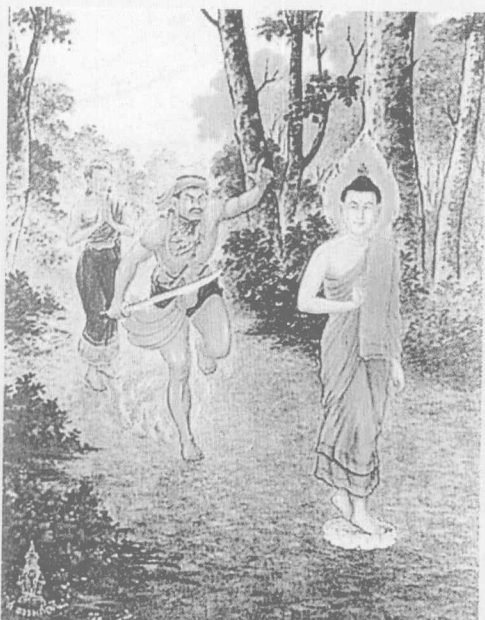
（上）镇江江天寺 佚名 摄影

江天寺，又称金山寺。始建于东晋时代，《金山志》载：“山有佛寺，始建于晋明帝时”，即323—325年间，初名泽心寺。南朝、唐朝时称金山寺。宋真宗时，因皇帝梦游金山，而赐名“龙游寺”，后复名金山寺。因南朝梁武帝天监四年（505年）创中国佛教水陆法会而驰名天下，遂与普陀寺、文殊寺、大明寺并列为中国的四大名寺。

（下）释迦牟尼说法 石雕 9世纪

释迦牟尼，佛教创始人。他把佛教解释为“四谛”，“谛”的意思是真理，“四谛”也就是四个真理：苦谛、集谛、灭谛、道谛。佛教不分阶级和种族，人人都可以修行，主张人人平等，宣扬因果报应，轮回转世。图中，佛祖神态安详，似正在为教徒们讲经说法。





立地成佛 佚名 印度绘画

佛教戒杀生。传说一个名叫央哥马罗的汉子信奉一种邪教，为永生需杀100人，至99人时准备弑母，佛祖教导：“滥杀无辜，哪有杀人能长生的呢？”央哥马罗遂恍然大悟，谓之“放下屠刀，立地成佛”。上图央哥马罗举刀追杀佛祖，下图央哥马罗跪地皈依。

身体。

②宿命：佛谓世人于过去世皆有生命，或为天或为人，或为饿鬼畜生，辗转轮回，谓之宿命。

则常欢。（《法句经》）

## 【注解】

①恬淡：清静而无所作为，心态平和，不热衷于名利。

②寤：睡醒。

## 【译文】

持戒能令人身体安然无恙，没有烦恼，夜卧清净容易入眠，睡醒则心欢体畅。

## 【养生感悟】

所谓持戒，就是养成良好的生活习惯，恪守为人处世的基本准则。持戒是养生的重要方法，能提高个人修养，保持身心健康。持戒的人因为行为端正，心安理得，能保持安稳平和的心态，气血调畅，阴阳平衡，五脏安和，因而身心无忧，受益无穷。

## 住寿成佛

## 【原文】

佛言：人于世间，慈心不杀生<sup>①</sup>，从不杀得五福。何等为五？一者，寿命增长。二者，身安稳。三者，不畏兵刃虎狼毒虫所伤害。四者，得生天，天上寿无极。五者，从天上来，下生世间则长寿。今见有百岁者，皆故世宿命<sup>②</sup>不杀所致。（《分别善恶所起经》）

## 【注解】

①不杀生：就是不侵犯别人的

## 【译文】

佛说，人不杀生可以获得的最明显的果报有五个，是哪五个呢？一是寿命增长；二是身心安稳；三是不会被刀兵虎狼等伤害；四是得生天上，寿量长远；五是常生人天，受胜妙乐，乃至成佛，住寿无量。现在能见到的百岁高寿老人，都是因为过去从不杀生的原因所致。

## 【养生感悟】

凡是有血气的东西，都具有灵性觉知，都有佛性，都能作佛。飞禽走兽都和人一样具有如来藏。猪牙中显现化佛，蛤蚧中出现大士，毒蛇闻偈转身证果，鹦鹉念佛烧出舍利，一切动物或是过去佛，或是现在佛，或是未来佛，岂有可宰杀的道理？一想到这些，面对眼前满桌的血肉之食，自然心生悲悯难以下咽。我们观察世间上的一切有情众生，无不爱惜自己的生命。即使是小如蝼蚁，如不幸溺水，尚且奋力挣扎，但作为万物之灵的人类却往往忘却自己曾受刀杖火毒的痛苦，为了满足一时的口腹之欲，宰杀众生，孰不知因果果报的道理，到头来还得自个承受苦果。现代科学研究提示：血液中儿茶酚胺含量高的人，脾气急躁；血液中5-羟色胺浓度高的人性情温和。

古代游牧民族之所以粗犷剽悍、勇猛好斗，与他们过食酸性肉类而导致血中儿茶酚胺水平增高有关。出家僧尼之所以唯唯诺诺、与世无争，与单用碱性素食，久忌荤腥而致血液中5-羟色胺水平增高有关。

日本首相夫人海部幸世曾经对记者说：“海部首相吃肉很多，就特别爱发脾气。但是，一旦改吃素食以后，情绪上的起伏就明显小了。”

观世音 佚名 壁画 唐代

观音菩萨，又作观世音菩萨、观自在菩萨、光世音菩萨等，从字面解释就是“观察(世间民众的)声音”的菩萨，是四大菩萨之一。他相貌端庄慈祥，经常手持净瓶杨柳，具有无量的智慧和神通，大慈大悲，普救人间灾难。在佛教中，他是西方极乐世界教主阿弥陀佛座下的上首菩萨，同大势至菩萨一起，是阿弥陀佛身边的胁侍菩萨，并称“西方三圣”。



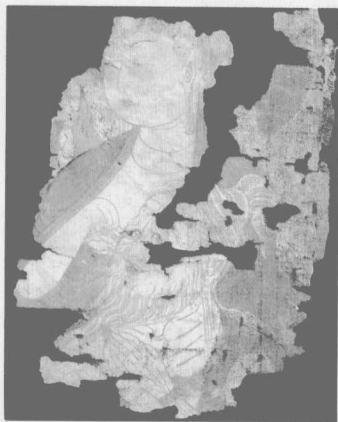


破戒忏悔 佚名 水陆画 明代

五戒中的妄语戒，分为三大类：大妄语、小妄语、方便妄语。最重要的是犯大妄语罪，是为破戒，破戒当下失戒体，是属波罗夷罪，亦称重罪不可悔。图为世人跪在佛祖面前忏悔。

说法残像 佚名 麻布设色 唐代

此图为说法图的一个残部。面向左侧的佛陀，背有项光，肩有火焰纹，右手抬起至胸前作说法印。在佛陀前面是一个婆罗门的形象，用红线勾出长长的胡须，红色的衣袍下露出嶙峋的胸骨，并戴有金色的项饰。虽然这个婆罗门形象是典型的西域人，但佛陀却是典型的中国式佛像。



## 妄语戒

### 【原文】

人于世间，不两舌<sup>①</sup>谗人，不恶口<sup>②</sup>骂人，不妄言<sup>③</sup>不绮语<sup>④</sup>，从是得五善。何等五？一者语言皆信。二者为人所爱。三者口气香好。四者得上天，为诸天所敬。五者从天空下生世间，为人好口齿，他人不敢以恶语污之。（《分别善恶所起经》）

### 【注解】

- ①不两舌：不搬弄是非，引起别人的斗争。
- ②不恶口：不用难堪的话骂人。
- ③不妄言：不说不诚实哄骗别人的话。
- ④不绮语：不说可以诱发别人不良思想行为的话。

## 【译文】

在社会上与人交往，要做到不挑拨是非，不用粗俗不堪的话骂别人，不说不诚实的话，不巧言令色，这样没有口业之过，就可以得到五种善报。是哪五种呢？一是他说的话别人都会相信；二是会得到别人的喜爱；三是口气香洁身心常安；四是得生天上，为诸神敬重；五是常生天人，有好口碑，别人不敢用难听的话诬陷他。

## 【养生感悟】

口业是最易犯的罪业，也是佛门中重大之戒律。善恶从于心，是非出于口。口舌祸之门，灭身之斧也。言语岂止代表一个人之品学修养，当知一言之闪失，或导致兵戎相见、血流成河之灾，这在历史上也屡见不鲜，可见口业祸害之大。所以，与人交往，言必合宜，一言半诺，谨慎为要。不损德行，不伤和气，知礼守节的方为善言。有道德、信义、智谋者，必不多言；唯小人、狂人、妄人者，必会多言。君子言简而实，小人言杂而虚。赠人以言，重于珠玉；伤人以言，甚于刀剑。明代养生家吕坤说：“仁可长寿，德可延年，养德尤为养生第一要也。”养生就从积口德做起。上海某医院曾经发生过这样一件事：一位老人因患心肌梗塞入院，经过医护人员努力抢救，已经脱离危险，在他神志清醒时，意外听见有人嘟囔了一句：“老不死的！”这位老人竟然当场活活地气死了。可见，粗鲁肮脏、恶劣的言语不但可以伤人感情，疏远关系，激化矛盾，引起纠纷，还能恶化情绪，影响健康，甚至置人于死地。

## 饮酒戒

## 【原文】

善生，当知饮酒有六失：一者失财，二者生病，三者斗诤<sup>①</sup>，四者恶名流布，五者恚怒暴生，六者智

十六罗汉第二尊者 赵琼 绢本设色 宋代

阿难，释迦牟尼的十大弟子之一，原是释迦牟尼佛的堂弟，后跟随佛陀出家，当侍者达二十五年。因他谨记无误佛的一言一语，因此被称为“多闻第一”。佛祖涅槃后，大迦叶尊者成为“初祖”，大迦叶圆寂后，阿难尊者继承迦叶率领徒众宏扬佛法，被后世尊称为“二祖”，与迦叶总是侍立在佛祖的两边，成为佛祖的胁侍。



慧日损。(《善生经》)

## 【注解】

①斗诤：与人争斗，发生口角。

## 【译文】

生活要与善相应。应该知道饮酒有六条过失：一是损耗钱财；二

是导致疾病；三是会因为失去自控能力而打架斗殴；四是饮酒之徒，往往口中乱言，言而无信，令所有的人讨厌；五是因为酒精的作用，血气上冲，容易暴怒；六是导致本有的智慧日益减退。

## 【养生感悟】

推本溯源，在甲骨文中就有了酒字的记载，可见饮酒在我国具有相当悠久的历史。饮酒对人体到底是有害还是有益呢？一般说来少量饮酒是可以的，它可加速血液循环，流通气血，疏通经脉，温暖百骸，中医许多方药还用酒作引，载药运行。至于药酒则更具有一定的治病健身作用，但如果饮酒过度，会对身体造成损害。染上酗酒的恶习，不管是对人的身体还是精神都有害无益。酒精对肝细胞有明显的毒害作用，长期酗酒会导致中毒性肝硬化，甚至癌变。酒精会抑制大脑的正常功能，导致人丧失理智，从而做出伤天害理的事情。酒后乱性、醉以入房被认为是导致早衰的重要原因。晋代大诗人陶渊明一生爱酒，有酒必饮，每饮必醉，他自己只

婆罗门大仙 佚名 水陆画 明代

在种姓制度下，古代印度人被分为四个种姓：婆罗门、刹帝利、吠舍和首陀罗。婆罗门是祭司贵族，它主要掌握神权，占卜祸福，垄断文化和报道农时季节，在社会中地位是最高的。图为婆罗门大仙。



活了56岁，其所生的5个儿子均愚昧不堪。饮酒不节的危害性可见一斑。饮酒是五戒之一，当时所说的酒，仅指具有麻醉作用的饮料，现在应该还包括种种能使人丧失自控能力，产生依赖性的毒品在内。一旦上瘾，则形销骨立、寿不能终。佛经上有这样一个故事：有一位受了五戒的优婆塞，因为喝醉了酒，便去邻居家偷鸡来做下酒菜，犯了杀戒和盗戒，后来，邻家主妇上门找鸡，他又见色起心，强暴了人家，犯了淫戒，最终下了地狱。由此可见，沾染不良嗜好，结局会是多么悲惨。

## 邪淫戒

### 【原文】

淫性本是净性因，除淫即是净性<sup>①</sup>身。性中各自离五欲，见性刹那<sup>②</sup>即是真。（《六祖坛经》）

### 【注解】

①性：是生起心的根本，是心的本源。

②刹那：是由梵语音译而来，意译为“须臾”、“念顷”，也就是一个心念起动之间的意思。在佛教里，刹那是最短暂的时间单位，以现在的时间计算，大约相当于七十五分之一秒。

魔女炫媚 佚名 泰国绘画

释迦牟尼即将成佛，魔王波旬想阻挠他圆成佛果，便命令三个魔女前去蛊惑他。三魔女一名特利悉那（爱欲），一名罗蒂（乐欲），一名罗伽（食欲），她们盛装艳饰，兰麝馥郁，凌波微步来到释迦牟尼身前，殷勤献媚，桃面嫣然。但释迦牟尼深心寂定，视而不见，犹如莲花出淤泥而不染。



高士戒酒 柳荫 纸本设色 宋代

“休言人是酒中仙，酒醉之时凡事颠。招祸惹非全失信，醒来悔悟亦徒然。”佛家戒酒，认为酒是乱性的祸根。图中，一高士正侧目思量，该如何戒掉眼前的美酒。





色界十八天 佚名 水陆画 明代

佛教把宇宙分为欲界、色界、无色界三界，在欲界之上，就是色界，共有十八层。色界之中，仍有物理的色相，但没有淫、食二欲，所以没有男女两根，无男女相，所住宫殿，一切物质享受都非常美好，所以称为色界。色界由禅定之浅、深、粗、妙分四级，称为四禅天。色界的人，寿命很长，究竟有多么长，是根据每人的品德、情操和善心的不同而有异。

释迦牟尼说法印 佚名 青铜雕 9世纪

在佛教的讲经说法和修行中，佛陀的手势都具有严格而深刻的象征含义。佛教的手势被称为“印相”、“印契”，又称“手印”。有说法印、禅定印、施愿印、满愿印、无畏印和宝形印等。说法印，以拇指与无名指相捻，其余各指自然舒张，这一手印象征佛说法之意。



说。”尊者曰：“在胎曰身，在眼曰见，在耳曰闻，在鼻辨香，在手执捏，在足运奔，遍现俱该法界，收摄在一微尘，识者知是佛性，不识

## 【译文】

淫乱之性，本来就是清淨本性之因，除掉淫乱之性就是净性之身。本性中没有尘境污染，而各自远离五欲，认识本性的瞬时也见到真理。

## 【养生感悟】

淫心不除，尘不可出。人虽说有淫欲心，但不怕有淫欲心。要是存正念，这就是正淫，若存邪念，它就是邪淫，就是不清淨。淫心亦源于自性，本空无，没有体性，故不可断，但可以转，可以面对，但不可执著起贪欲之心。淫欲心不用压，见性之后自然会断除，所谓见性，并不是用眼睛去看见什么东西，而是心地法眼亲切深彻的体会与神领。如昔异见王问婆罗提尊者曰：“如何是佛？”尊者曰：“见性是佛！”王曰：“师见性否？”尊者曰：“我见佛性。”王曰：“性在何处？”尊者曰：“性在作用！”王曰：“是何作用？我今不见。”尊者曰：“昭昭作用，王自不见！”王曰：“于我有否？”尊者曰：“王若作用，无有不是；王若不用，体亦难见。”王曰：“若当用时，几处现出？”尊者曰：“若出现时，当有其八。”王曰：“其八出现，当为我世曰人，在眼曰舌谈论，在手执

者唤作精魂！”王闻即开悟。

## 去除情欲

### 【原文】

夫人之情犹水也，规矩礼法为堤防。堤防不固必致奔突<sup>①</sup>，人之情不制则肆乱<sup>②</sup>。故去情息妄禁恶止邪。不可一时亡<sup>③</sup>规矩<sup>④</sup>。（《禅林宝训》）

### 【注解】

- ①奔突：指横冲直撞，泛滥。  
②肆乱：谓放纵淫乱。  
③亡：失去。  
④规矩：规则，礼法。

### 【译文】

人之情欲犹如洪水，规则礼法犹如堤防。堤防不牢固必然导致洪水泛滥，人之情欲不加制约则会放纵淫乱。所以要去除情欲、停息妄想、禁止邪恶，不能一时一刻失去规矩。

### 【养生感悟】

世界很多宗教，包括佛教、天主教、印度教及中国的道教，几乎都主张禁欲或要求尽量节欲。之所以要禁止情欲，主要是情欲本身的诱惑力太大，使人产生执著的力量太强，人一旦着迷，不但折损天寿，甚至伤生害命，造下恶业。古今中外，多少帝王将相因女色而堕落，俗语说英雄难过美人关，何况一般凡人，就更难逃脱淫欲的关卡了，释尊了知情欲之事对人的影响之深，为让人了脱生死，只好制戒，劝人远离情欲之诱惑，不要贪着，主张节制。也许禁欲（如出家众自愿如此）对某些人修行较



佛祖普度众生 佚名  
青铜雕 9世纪

欲望是无限的，佛祖反对放纵欲望生活，时时提醒我们要“少欲知足”，要奉行简朴的生活原则。因为欲望是烦恼的根源，而烦恼会遮蔽我们的佛性和智慧。唯有降低了物欲的需求，才能精勤于道业的修持。

诸天六佛 佚名 水陆画 明代

在佛教教义中，爱为贪欲、爱欲的意思，“十二因缘”之一。有贪求财物和爱恋异性两种，是“贪”、“染”的主要内容，也是世人不得解脱的重要原因。

