



懂得自制的言行，才是规范的和谐生活
懂得自制的生活，才是崇高的人生境界

持戒修身

抵制诱惑是一种生活能力，做到这一点的人会拥有和谐的生活秩序
自我控制是一种生命美德，适度地约束自己的言行是成功者的信条

董瑞光◎编著

能自制的思想才是自由的思想。有时，为了获得真正的自由，
必须暂时尽力约束自己。

——美国陆军五星上将奥马尔·纳尔逊·布莱德雷

任何时候，当你前面有一个巨大的诱惑，如果你觉得自己停不
下来，就千万别去追那个东西，否则最后栽跟头的一定就是你。

——新东方总裁俞敏洪

时代文艺出版社





懂得自制的言行，才是规范的和谐生活
懂得自制的生活，才是崇高的人生境界

慈悲祛病

持戒修身

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

持戒修身/董瑞光 编著. —长春:时代文艺出版社, 2009.6
(慈悲祛病)

ISBN 978-7-5387-2732-6

I. 持... II. 董... III. 佛教—人生哲学—基本知识 IV. B948

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第092173号

出品人 张四季
选题策划 陈琛
责任编辑 苗欣宇
装帧设计 孙 俐
排版制作 郭亚蕊

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护
本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有
未事先获得时代文艺出版社许可,
本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段
进行复制和转载,违者必究。



持戒修身

董瑞光 编著

出版发行 / 时代文艺出版社

地址 / 长春市泰来街1825号 时代文艺出版社 邮编 / 130062

总编办 / 0431-86012927 发行科 / 0431-86012939


网址 / www.shidaichina.com

印刷 / 北京鑫富华彩印有限公司

开本 / 700×980毫米 1/16 字数 / 130千字 印张 / 13

版次 / 2010年3月第1版 印次 / 2010年3月第1次印刷 定价 / 29.80元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换



慈心一念 健康之本

慈心一念 健康之本

佛教文化源远流长，它渗透在中国人的生活中，影响了我们的生活观念和习惯。其中，佛教对人体医学、生活保健的认识更是博大精深。在佛教医学的认识中，病有两种：一种是身病，“种种内外诸病名为身病”；一种是心病，“种种欲愿等名为心病”。从这里可以看出，在佛教的观念中，人人都是有“病”的，因为人人都是有欲望的，不会控制欲望，就形成了心病，心病更是身病的引子，情绪恶劣、心理失衡、心态偏激等等，会作用于生理，造成内分泌失调、人体系统运转不畅，严重的会造成行为失当或引发精神类疾病。

古人早就认识到心理健康对人体生理的影响，明代的大哲学家王阳明就说：“莫将身病为心病，可是无关却有关。”在佛教文化中，对身心调和与健康生活的具体要求比比皆是，不但涉及到我们日常的饮食、呼吸，还涉及到我们的道德自我修养、情绪调节，更涉及到我们精神生活的达观和纯净。

在现代，越来越多的人认识到健康科学的本质。比如，世界卫生组织对于“健康”的定义是：不仅要没有身体的缺陷和疾病，而且还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。而现代的医学模式，就包括了“生物—心理—社会医学”这三个模块。

如果我们将现代卫生科学与佛教医学理念相对比，就可以发现，佛教在几千年前就提出了这个命题，它强调身心两方面的发展，佛教提出的“根”，就是现代医学讲的生理，它提出的“尘”，就是现代





懂得自制的言行，才是规范的和谐生活

慈悲祛病

懂得自制的的生活，才是崇高的人生境界

持戒修身

医学讲的环境，它提出的“识”，就是现代医学讲的“心理”，佛教提出它们的协调才是健康，更提出它们不仅是共存的，更是相互影响、相互作用的。

身病好医，心病难治，如何获得健康呢？佛教认为，这需要慈悲心。《无量寿经》中说：“人有一善，心定体安；人有十善，气力强壮；人有二十善，身无疾病。人有一恶，心劳体烦；人有十恶，血气虚羸；人有二十恶，身多疾病。”这段话的意思很浅近，告诉我们，如果具善心、行善行，那么，身体会强壮无病，如果行恶，则很容易得病。据说，佛陀在涅槃之前，也曾告诉弟子阿难，人生的关键原则是三点：要身常行慈、口常行慈、意常行慈。

“行慈”与“善”基本上是一样的概念，那就是慈悲心。佛教认为，慈悲心是健康的基础，养生首先要养心，养心首先要具备“正念”，也就是对正确的理念、正确的思维、正确的生活方式有一个正确的认识，如果不提高自己的精神境界、放任自己的生活，养生无从谈起。

然而，现代人生活在追逐与压力之中，忽略着造成身心健康的病源，却盲目地进补、片面地自我安慰，殊不知身心调和是一项复杂的系统工程，没有身体与精神的双重调和，又如何能够创造和谐的人生？

本套丛书，就是从现代人在生理、心理两方面的认识误区入手，从饮食、呼吸、生活规范、情绪调节、心灵净化等多方面角度，以日常生活行为为主线，以现代养生、日常保健的科学观念和科学方法为内容，全面介绍健康生活的诸多要素，内容浅显，道理明晰，简单易行，融会贯通了佛教养生与现代生活保健的综合性知识。

慈悲祛病，便是用佛教的智慧指引健康生活。

当然，佛教典籍浩如烟海，佛教文化博大精深，而且其中掺杂了很多不容易理解或被现代科学否定的观念，我们对这些内容进行了现代化的科学解释，以使它们符合科学精神，贴近现代生活，让读者更方便地理解并运用到实际生活中，形成科学的养生观念和养生习惯。



002



目 录

目 录

第一章 戒律是健康人生的保护伞

第一节	戒律是一种生活态度	002
第二节	戒律戒什么	008
第三节	戒律从哪里来	016
第四节	犯了戒律怎么办	021
第五节	戒律思想的传播	027

第二章 佛教戒律的现代启示

第一节	入门的规范：三皈戒	036
第二节	根本的准则：五戒	042





懂得自制的言行，才是规范的和谐生活

慈悲祛病

懂得自制的的生活，才是崇高的人生境界

持戒修身

第三节	世俗的仪式：八关斋戒	060
第四节	中国古代的传戒	068
第五节	最重要的不是“记住”	087
第六节	生活第一戒：管好自己的嘴	092
第七节	安定自己的心	102

第三章 自我控制是人生的第一智慧

第一节	有约束的自由	108
第二节	生存的智慧：自我控制	115
第三节	抑制人性的弱点	130
第四节	锻炼我们的意志力	158

第四章 创造规范的生活秩序

第一节	人生的第一课：学会懂得如何自制	172
第二节	混乱的生活来自混乱的大脑	178



目 录

第三节	控制情绪 学会专注	183
第四节	习惯是生活的骨干	189
第五节	成功人生的要素	196



第一章

戒律是健康人生的保护伞

持戒修身

正所谓“没有规矩，不成方圆”，在佛教的戒、定、慧三学之中，“戒”居首位，其重要性可想而知。持戒修身，也是佛教徒区别于世俗以及其他宗教的重要特征。僧团可以没有统一的领导，但不能没有戒律，所以有“儒以礼行，觉以律兴”的说法。


遵守戒律后，就可以对内心和行为进行约束，身心就会清静很多，烦恼也会少很多，这样，才可以坐禅、修定、反思、忏悔。整个佛教教法，若论其大意，则可以四句话来说明，亦即：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教”。其中，“诸恶莫作，众善奉行”，就是“戒”的积极意义。至于“自净其意”，则是“定”的过程和“慧”的效果。

第一节 戒律是一种生活态度

佛经通常分为经、律、论三藏，各以诠显定学、戒学、慧学为主。三学概括了全部佛教教义，还包含六度、三十七菩提分等全部修行法门。戒重修身，定重净心，慧重断惑，三者分别阐发了道德行为、道德意志、道德认识等方面的修养方法。

《名义集四》中说：“防非止恶曰戒，息虑静缘曰定，破恶证真曰慧。”即“戒”能防身之恶，“定”能静心之散乱，而“慧”能去惑证理。而这一切，首先是做到“戒”。

戒，就是戒律，它是佛教弟子每日行事的准则，用来规范佛

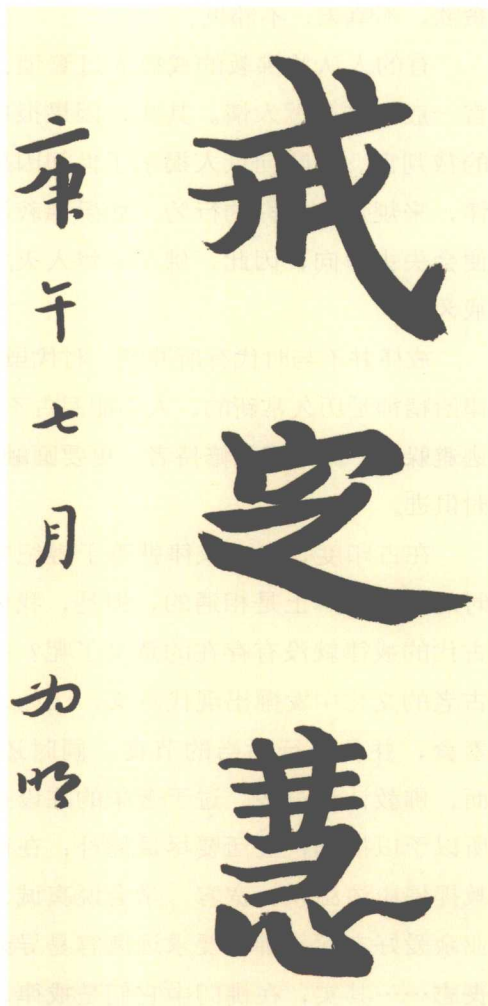


第一章 戒律是健康人生的保护伞

教弟子什么该做、能做，而什么不该做、不能做。施行戒律的主要目的是要让修行之人“防非止恶”，即防止修行人在行为、语言、思想三方面引发过失。

“戒”的含义有两点，一是断一切恶，二是修一切善。由于佛教分为大小乘，其戒律也有所不同。例如小乘有五戒、八戒、二百五十戒等；大乘有三聚净戒、十重四十八轻戒等。中国汉族地区实行的《四分律》中，比丘戒有250条，比丘尼戒为348条。无论是什么戒条，都是要修行者由内心自然发出所要遵守的一切律文。

佛教最基本的戒律是“五戒十善”。五戒，就是杀生戒、偷盗戒、邪淫戒、妄语戒、饮酒戒。十善实际上是五戒的分化和细化，分



【弘一大师手书 戒定慧】





懂得自制的言行，才是规范的和谐生活

慈悲法苑

懂得自制的言行，才是崇高的人生境界

持戒修身

为身、语、意三方面的禁忌，其内容包括，身体行为的善（禁忌）：不杀生，不偷盗，不邪淫；语言方面的善（禁忌）：不妄语，不两舌，不恶口，不绮语；意识方面的善（禁忌）：不贪欲，不嗔恚，不邪见。

有的人认为佛教的戒律太过繁琐、太过苛刻，佛陀犹如法官一般有些不近人情。其实，因果报应才是判定行为正确与否的裁判官。佛陀向世人揭示了世间因果，并以此制定了种种戒律，来规劝信徒们的行为。如果佛教没有戒律，那么修行之人便会失去方向，因此，佛在临将入灭之时示意后世的佛子要以戒为师。

戒律并不与时代有所冲突。时代虽然有所变迁，但是佛法的律治精神是历久常新的，人不能泥古不化，也不能因为不理解便逃避躲闪。作为现代修持者，更要圆融地理解戒律，使之能够与时俱进。

在古印度，恪守戒律就等于遵纪守法，因为“五戒”与当时的法律基本上是相通的，但是，我们能不能说时代变迁了，古代的戒律就没有存在的意义了呢？并不是这样的，我们要在古老的文化中发掘出现代意义，比如，在饮食方面，佛教提倡素食，并且进行适当的节食，同时还要远离烟酒；在住的方面，佛教认为过多、过于奢华的陈设是人对欲望的一种追求，所以予以抵制，生活要尽量简朴；在待人接物、谈吐方面，佛教提倡应该温和、宽容，学会说真诚、柔和、关爱的爱语；在业余爱好方面，佛教要求远离容易导致沉迷的活动，避免玩物丧志……其实，在佛门中它们是戒律，但用在现今生活中，它



第一章 戒律是健康人生的保护伞

们哪一样不是现代科学所倡导的呢？我们不要把戒律当作条条框框，更不要认为它们是宗教要求，距离我们的生活太远，因而忽略了它们的科学意义。

更最重要的，戒律可以给人们心灵上的依靠，在精神境界



【释迦牟尼】

持戒修身

方面多加一层自我约束的力量，使我们提升精神境界、提高道德修养。

比如，我们都知道“守戒”的意思是“不要去做什么”，但实际上，这样的理解是片面的。为什么这么说呢？那是因为“戒”与“律”不一样，它们的主要区别在于“止”和“作”。“戒”是规定僧人不该做的事情，又叫“止持”；“律”，音译为“犍度”，意思是“发”，是指佛门弟子应该做的事情，又被称为“作持”。可见，“戒”是“不要做”，而“律”是“应该做”。只不过，我们现在戒、律二者通常不作区分了。

那么，“律”中的“应该做”，是做什么呢？依善而行。也就是说，修行者应当做可以做到的一切善事，如果不做者也是犯戒。

可见，佛陀所定的戒律是道德责任的规范、做人的根本原则。无论是出家或在家、信佛或者不信佛的人，只要我们理解了戒律的精神，理解了做人需要规范自己的言行、不要触犯他人利益、不要破坏社会和谐的精神，同时积极地参与到服务大众、服务社会的活动中，就是“守戒”。因此，我们说，戒律是健康人生的保护伞，而不是自由的枷锁；戒律是道德和行为的准绳，而不是碍手碍脚的条条框框；戒律是一种生活态度和原则，而不是强加给我们的约束。

第一章 戒律是健康人生的保护伞



【释迦牟尼】



懂得自制的言行，才是规范的和谐生活

慈悲祛病

懂得自制的的生活，才是崇高的人生境界

持戒修身

第二节 戒律戒什么

要想知道“不该做”什么，首先，我们需要明白什么是“不好”的。

在佛教中对“不好”的称为“恶业”，那么，“恶业”是从哪里来的呢？普贤菩萨说，“我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生。”

可见，我们的“恶业”，从浅层次上说，是由“身语意之所生”，也就是行为、语言、思想上的过失，而从深层次上来说，就连“身语意”的过失，也是从“贪嗔痴”而来的，道理很简单，我们的“身语意”是生而为人的客观属性，它本身是不作恶的，哪怕道德不那么高尚的人，一辈子也总会做很多好事，就像我们不能把偷盗的罪过归结为“一时手痒”、只给“手”判刑一样，我们也不能因为身语意可能做出“不该做”的事情而归咎于“一时糊涂”、“没管住自己”等等，恶业的来源在于我们的“贪嗔痴”。

“贪嗔痴”来源于中国禅宗的祖师菩提达摩所著的《悟性论》，其中说，“诸佛自原来，常处于三毒，少养于白法，而败于世卑。三毒者：贪嗔痴也。”从此，“贪嗔痴”这个概念被定型下来，成为中国佛教中最基本的概念之一。那么，什么是“贪嗔痴”呢？它们有什么表现和危害呢？





第一章 戒律是健康人生的保护伞

“贪嗔痴”，被称为佛学中的“三毒”，《元始智慧正观解脱经》中说，“能害众生法身命，故名之为毒”。它们又称三垢、三火，是“恶”的根源，故又称“三不善根”。佛经说，“贪嗔痴为众生所受烦恼根源，务须去此三毒，方得出离苦海而得解脱”。

具体来说，“所言贪者，引取无厌，染欲爱着，联绵无已，于世间法及出世法有求乐意，皆名为贪”，这是说“贪”，是对于爱好的过分偏



【明代吴彬 达摩图】

