

论庄子与佛教之养生思想
——从《养生主》谈及汉传佛寺中日常“养生之道”
**On Zhuangzi and Buddhist Thought of Health
Care: The Beginning of Health Care in Chinese
Buddhist Temples from “Nourishing the Lord of
Life”**

释圣因

佛教研究专业文学硕士，斯里兰卡凯拉尼亚大学巴利语与佛学
研究院

Sheng Yin (SHI, Yaoyuan)

M.A. in Buddhist Studies, Postgraduate Institute of
Pali and Buddhist Studies of the University of Kelaniya

中国研究国际期刊第1卷第2期 页129-165（2022年）

凯拉尼亚：国际中国学研究中心

International Journal of Chinese Studies, Volume 1, Issue 2, pp. 129-165 (2022)

Kelaniya: International Centre for Chinese Studies

ISSN: 2820-2236

On Zhuangzi and Buddhist Thought of Health Care: The Beginning of Health Care in Chinese Buddhist Temples from “Nourishing the Lord of Life”

Sheng Yin (SHI, Yaoyuan)

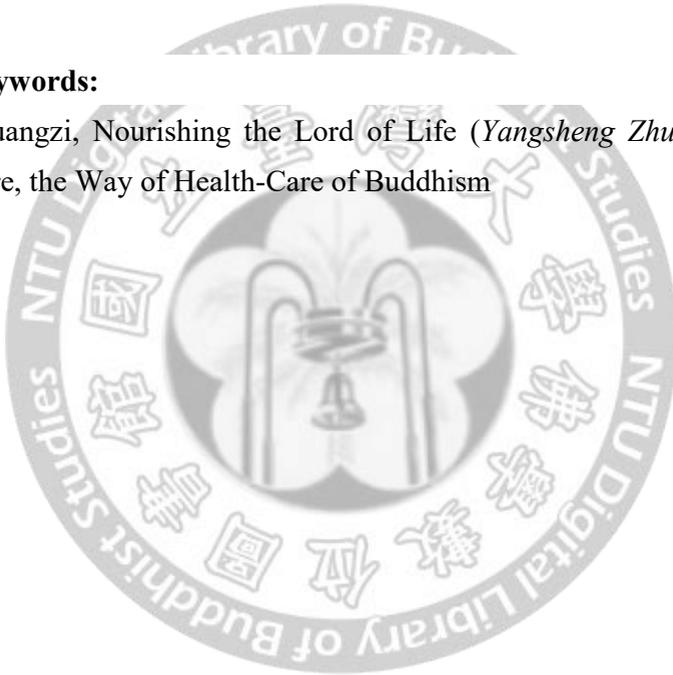
Abstract

This article begins with Zhuangzi’s “Nourishing the Lord of Life” (*Yangsheng Zhu*), which comprehensively discusses the “Health Care” of Buddhism and the way of “Health Care” in the daily life of Chinese Buddhist temples. Although Buddhism does not explicitly put forward the thought of “Health Care”, and it is not its ultimate goal, we find that “Health Care” is necessary for daily life. The Buddha said that “It is extraordinary to be a human.” Therefore, caring for life has become one of the required qualities. In order to save all sentient beings and promote the Dharma, monks must maintain physical and mental health, which is of practical importance and is also convenient to practice Buddhism. The practice of Buddhism is based on the “Nature of the Mind”, and arousing attention to the mind is the fundamental purpose of Buddhism. Buddhism often uses “Medicine” as a metaphor for “Teaching”, treats all living beings as patients, and specializes in treating all living beings’ heart diseases. Therefore, the Buddha is known as the “Great Physician King”. In this way, all the Dharma

meanings of Buddhism can be regarded as medicine in a broad sense. While people develop wisdom, it can also improve health, which is actually the way of “Health Care” in Buddhism. The author attempts to explain what Buddhist thought of “Health Care” is through the present article.

Keywords:

Zhuangzi, Nourishing the Lord of Life (*Yangsheng Zhu*), Health Care, the Way of Health-Care of Buddhism



论庄子与佛教之养生思想 ——从《养生主》谈及汉传佛寺中日常“养生之道”

释圣因

内容提要：本文从庄子“养生”引申到佛教“养生”及其在汉传佛教寺院的日常实践情况进行综合探讨。佛教虽未明确提出养生思想，养生也非其终极目标，但我们发现“养生”为日常生活中所需。佛说“人身难得”，因此，关爱生命成为必备的品质之一，为了要普度众生，弘扬佛法，僧侣必须保持身心的健康，则有实际的重要性，也是修行的方便法门。

佛法修行强调以心为本，唤起对心灵的重视是佛教之根本宗旨，佛教常以“医”喻“教”，视众生如病人，专以治疗众生心病为己任，故佛有“大医王”之称，如此说来，全部佛教的教理行果，都可以看作是广义、深义的医学，开发智慧的同时，也能增进健康，其实就是佛教“养生”之道；经由心性入手，心性完成究竟的转换，身体才能彻底获得养生所期望的结果。笔者希望本研究能为佛教的“养生思想”提供有益的借鉴。

关键词：庄子、《养生主》、养生、佛教养生、养生之道

本文首先谈及〈养生主〉，庄子把“保身、全生、养亲、尽年”作为自己的养生内容和目标，把“缘督以为经”，即所谓顺中以为常，作为自己的养生原则。庄子强调“养生”不要违反天然的事伤害身体，要顺其自然，且还必须正视生命的有限，不应以有限的生命去追求无限的世俗知识。

接着，本文从“色身的滋养、日常生活、行为中的养生”方面探索佛教文献中的“养生”概念。佛教重视实践，“养生”思想如何在佛教寺院中得到落实，本文围绕作息时间规律、寺院环境幽静、出坡劳动制度、戒律规范行为、僧侣修习禅法、健康素食传统、饮用茶汤之道以及梵呗和拜忏佛事等方面阐述“养生”之道的实际应用情况。

佛教虽未明确提出养生思想，养生也非其终极目标，但我们发现“养生”为日常生活中所需。佛说“人身难得”，因此，关爱生命成为必备的品质之一，为了要普渡众生，弘扬佛法，僧侣必须保持身心的健康，则有实际的重要性，也是修行的方便法门，这正是本文探讨的动机及目的所在。

最后讨论佛教与养生的关系，佛陀强调以心为本，唤起对心灵的重视是佛教之根本宗旨。佛教常以“医”喻“教”，视众生如病人，专以治疗众生心病为己任，故佛有“大医王”之称，如此说来，全部佛教的教理行果，都可以看作是广义、深义的医学，开发智慧的同时，也能增进健康，其实就是“养生”之道。

佛教养生经由心性入手，心性完成究竟的转换，身体才能彻底获得养生所期望的结果。笔者期盼以上研究与探索，能帮助我们更好的修身养性，同时，也希望能为佛教养生的领域研究提供有益的借鉴，这也是本文写作的价值所在。

一、《庄子·养生主》之内涵

（一）“养生主”概述

有生即有死，每个人出生后，便开始迈向死亡，必须面对外在身体的逐渐改变、时间的不可回转性和空间的局限性等，所以生命是有条件的、相对的，是受到限制的，但是也从这有限性之中显露出人生的独特与可贵之处。有限与无限的对峙是生命的无奈也是生命的挑战，因此，庄子深刻地体悟出“养生”^①之思想，于是〈养生主〉中便开门见山的提出：

吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已；
已而为知者，殆而已矣。为善无近名，为恶无近刑。
缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以
尽年。^②

“养生主”之义主要有两种解释：一是“养生主”，“养生以此为主”，^③另外，把“生主”当一名词，意为养生之要，如陆

^① 我国是一个非常重视养生的国度，数千年来，形成了许多门类丰富的养生理论和方法，其中庄子养生重视身心修炼，儒家养生重视道德涵养，佛教养生重视身口意三业转化，医学养生重视临床，民间养生重视实用，武术养生重视技击。

^② 本文所引《庄子·养生主》原文，皆为郭庆藩：《庄子集释》，北京：中华书局，2004年，第115-130页。以下不再注明。

^③ 陆德明，黄焯汇校：《经典释文汇校》，北京：中华书局，2006年，第744页。

西星讲：“养生主，养其所以主吾生者也。”^①生命之主或解为心、性，或解为神，如德清法师：“此篇教人养性全生，以性乃生之主也。”^②这体现了在生命之形心或形神关系中以心、性或神为主的观点。历代学者也注意到该篇与前一篇《齐物论》和后一篇《人间世》的关系，可以说该篇有承上启下的作用。如王雱说：“夫齐物者必无我，无我者必无生，无生所以为养生之主，而生之所以存。”^③

“养生”，所谓养，就是保养、涵养、养护的意思；所谓生，就是生命、生存、生长的意思。养生是人类为了自身生存和健康长寿，依据生命发展的客观规律所进行的能够保养身体，减少疾病，增进健康的一切物质活动和精神活动，也就是说，它包括保养身体和涵养精神两个方面。因此提及养生就必须考虑“养什么”此一问题。历来论者大都主张“养生”是以涵养精神为主，如陈鼓应即认为：“〈养生主〉篇，主旨在说护养生之主——精神。”^④

“吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已！已而为知者，殆而已矣！”在这里，“知”可以理解成无助于养生

^① 陆西星：《南华真经副墨》，龚鹏程、陈廖安主编：《中华续道藏》（初辑），台北：新文丰出版公司，1999年，第11册，第467页。

^② 释德清：《庄子内篇注》，上海：华东师范大学出版社，2009年，第23页。

^③ 方勇：《庄子纂要》（一），北京：学苑出版社，2012年，第406页。

^④ 陈鼓应：《庄子今注今译》，北京：商务印书馆，2007年，第111页。另外，王博《庄子哲学》谓“养生主要并不是养形，而是养心。”（北京：北京大学出版社，2004年，第46页）；王邦雄《庄子道》（台北：里仁书局，2010年）虽说及“养形”与“养心”，但主张以养心为主。

的世俗知识，比如是非、欲望、心机、巧智等等。“知”，是对物的一种分别，从范围上而言，“知”的对象无穷，而且，即使面对同一对象，达到确定的知识也不可能。在这里，庄子要证成的是：养生之危殆在于以有涯之生追逐无涯之知。^①这是说明，以有限的生命去追求无限的世俗知识，就是不懂得养生的道理，其结果势必造成形体以及心灵上的疲惫不堪。就“生有限”与“知无涯”本身而言，两者并不矛盾，但问题在于，追逐无涯之知而不知止的态度与方式，才是对养生构成了妨害，成为困扰人生的大问题。如成玄英疏云：“用有限之生逐无涯之知，故形劳神弊而危殆者也。”^②每个人的身体生命是有限的，而知识与欲念却是无止境，若没有节制随放纵自己去追求，难免疲惫不堪，徒劳无功罢了。

因此，如果无法真实地面对这般困境，最终将会造成人生的损伤，庄子首先直述人生的困境乃在于生与知、有涯与无涯的对反，尤其是有涯随无涯所招致的危殆。就此郭象注曰：“以困于知而不知止，又为知以救之，斯养而伤之者，真大殆也。”^③为避免造成人生的危殆，故不可一味地追求无止尽的“知”，为其所累，只有超脱对“知”的过度渴望，才能真正的“养生”，涵养生命。

^① 参见陈赅：《“缘督以为经”与“养生”的哲学——以〈庄子·养生主〉首章为中心》，《上海师范大学学报》（哲学社会科学版）2018年第2期，第9页。

^② 成玄英：《庄子疏》，郭庆藩辑：《庄子集释》，北京：中华书局，2004年，第59-60页。

^③ 郭象：《庄子注》，郭庆藩辑《庄子集释》，北京：中华书局，2004年，第117页。

（二）“养生”的原则和内容

如何超脱无限的分别之“知”而涵养有限的生命？庄子继续说到：“为善无近名，为恶无近刑，缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。”笔者认为这一句非常重要，指明了庄子“养生”的原则和“养生”的内容，庄子认为“缘督以为经”，^①即秉承事物中虚的原则就可以“保身”、“全生”、“养亲”、“尽年”。

“保身”一般被解释为“保全身体”，但是，“身”不仅指人的形体，也有生命之义，如《楚辞·离骚》：“鲧婞直以亡身兮，终然妖乎羽之野。”^②如果依从这样的解释，则“保身”就是“保全生命”之义。

“全生”指保全生命，又有一种观点认为“生”通作“性”，“全生”意为保全天性，但在《庄子》内篇中并没有探讨性的问题，而且本文开篇讲“吾生也有涯”，“生”也指生命，因此笔者认为不宜将“全生”之“生”解为“性”。

“养亲”从字面上讲指扶养双亲，旧说称不为父母留下忧患，例如：郭象注云“养亲以适”，^③成玄英疏曰“能保守身形，全其生道，外可以孝养父母，大顺人伦”。^④笔者认为这种解释使上下文意不能衔接，亦觉牵强。如果“保身”、“全生”、

^① “缘督以为经”谓以顺循自然中虚之道为常法，顺应自然的变化与发展，顺天道而从之。

^② 洪兴祖：《楚辞补注》，北京：中华书局，1983年，第83-84页。

^③ 郭象：《庄子注》，第117页。

^④ 成玄英：《庄子疏》，第59-60页。

“尽年”均可解释为“保全生命”之义，则“养亲”也就不应该解释为“奉养双亲”，而同样也可以解释为“保养生命”。

“尽年”指享尽自然所赋予的寿命，在《庄子·大宗师》说“终其天年而不中道夭”，也如《庄子·齐物论》云“一受其成形，不亡以待尽”，成玄英疏作“形性一成，终不中途亡失，适可守其分内，待尽天年矣”，^①这显然与外在身体相关，实际也是保全生命之义。

那么，“保身”“全生”、“养亲”“尽年”并不是递进的关系，也不是并列的不同方面，而是庄子用不同的语言强调了相同的“保全生命”的主题。由这一养生主旨可见，庄子的“养生”是就“保身”、“全生”、“养亲”、“尽年”而言，并不以追求长生为目的。^②

综上所述，〈养生主〉以“缘督以为经”为“养生”之“主”，其所以为主，在于其可尽养生的四项基本内容：“保身”“全生”“养亲”与“尽年”。这四者，正是养生的主要内容，它们之间有着复杂的关联，庄子以此阐发养生的四重效应，而这四重效应最终化解了开篇所提出的有涯之生与无涯之知之间的张力。

而“养生”涉及到的身体和精神两个层面，就《庄子》整个思想体系而言，精神层面的养生最高可达致精神逍遥，而身

^① 成玄英：《庄子疏》，第59-60页。

^② 参见王威威：《论〈养生主〉在〈庄子〉内篇中的作用——兼论〈养生主〉篇题及内篇之逻辑》，《江淮论坛》2016年第277期，第83页。

体层面的养生则可为安身立命找一妥善的落脚处。然而，必须说明的有两点：第一，此两者不能割裂开来看，如刘笑敢先生所说的，庄子的主要特色在于追求精神自由，是逍遥游，这与庄子的“全生保身”其实是完全一致的，因为庄子认为“全生保身”的最好形式即“逍遥无为”，而“逍遥无为”根本目的仍在“全生保身”。^①

（三）庄子的“养生主”思想

在提出“养生”的原则和内容后，庄子讲了著名的“庖丁解牛”的故事。庖丁解牛的动作符合“桑林”的节奏，合于“经首”的乐律。庖丁解牛之所以能如此，在于“依乎天理”、“因其固然”，就是顺着牛天然的纹理、本来的结构来解牛。牛天然的纹理和结构就是它的筋脉和骨骼，“依乎天理”、“因其固然”就需顺着牛的筋脉骨骼来运刀。在筋脉和骨骼之间又有空隙，这就是“批大郤，导大窍”，刀在筋脉骨骼之间的空隙游走，不与牛的经脉骨骼发生碰撞，也就不会带来对刀的伤害。

在故事中，从正面阐发了“养生”的奥义，认为“养生”也应如解牛一样，遗形去智，避实就虚，强调不要用违反天然的事伤害身体，要顺其自然，不要与自然作对，否则就伤了自己。

^① 参见刘笑敢：《庄子哲学及其演变》，北京：中国科学出版社，1988年，第244页。

无论如何保养，人类必须正视生命的有限，那么如何面对生命的终结是“养生”必须回答的终极问题，庄子借老聃之死探讨了这一问题。老聃死，他的好友秦失去吊唁。秦失面对挚友的离世并不悲伤，只是“三号而出”，因为他认为众人为老聃之死而痛哭是“遁天倍情，忘其所受，古者谓之遁天之刑”。庄子在此提出：“适来，夫子时也；适去，夫子顺也。安时而处顺，哀乐不能入也，古者谓是帝之悬解。”

“遁天”就是逃遁自然之理，“倍情”就是背弃死亡的情实。死亡不过是身体一大变化，身体的变化是天的作用，也是自然变化、大化流行的一部分。因此，死亡的情实就是自然的变化，和昼夜交替、四季更迭没有区别。“忘其所受”，就是忘记了我们生命的来源，我们从自然中来，也要回到自然中去。面对死亡哀伤哭泣，就是违背了自然，会遭受自然的刑罚。自然的刑罚不是加诸形体，而是对心灵的束缚，是给心灵戴上枷锁，也就是庄子所说的“悬”，“悬”就是乐生恶死所造成的对人心的束缚。为了解开这一“悬”，庄子提出了“悬解”。

如果能够坦然面对死亡，就不会受到捆绑，也就是说人生真正的悲哀，并非是死亡，而是生命中那些逃脱不了的纠缠与束缚，这样的痛苦更是令人难以承担。因此庄子企图从否定中求超越，虽超越却又能结合现实，活在当下，呈现出完整的生命，让生死皆能安时处顺。人之生乃顺应自然而来，人之死也是顺应自然而去，只要泰然面对生死大关，自然哀乐不伤其身，这正是所谓的“悬解”。

综上所述，庄子〈养生主〉以有涯之生与无涯之知开篇，巧妙地引出了何者为“生之主”的问题。不仅如此，它进一步地指出养生的危险来自“以有涯之生随无涯之知”。接着，通过对知与生的关系问题的讨论提出了庄子对人的生命的基本看法。〈养生主〉篇幅虽短，却凸显了庄子思想的生命主题，表达了庄子对生命问题的整体看法，也可见庄子对“养生”的理解，不只是个人身和心的保养，还要将个人的生命安置于社会之中保养，进而是在自然之中、在大化流行中养化生命，从而使有限的生命获得永恒。^①

二、佛教文献中的“养生”思想

由上论述可知，“养生”这一概念，最先出现于庄子的〈养生主〉一篇，虽然佛教没有明确的提出养生思想，但从经典当中，即发现“养生”为同常生活中所需。人身在生命轮回中实难得可贵，故以“养生”作为方便法门之一，以整体性的思想来谈养生原则，从身、心、境这三方面来达到，而养生的方法，则透过戒、定慧三学在养生的过程中，达到理念和方法的正确。

佛说“人身难得”，因此，自我养生、关爱健康成为佛教寺院僧侣们必须具备的品质之一，这不仅仅表现在关爱一切众生上，而且佛教的最终目的是要普度一切众生，使其开启智慧，明心见性，得证佛道。佛教养生是由心性入手，心性完成究竟

^① 参见王威威：《论〈养生主〉在〈庄子〉内篇中的作用——兼论〈养生主〉篇题及内篇之逻辑》，第83页。

的转换，身体才能彻底获得养生所期望的结果。佛教在维护身心健康方面确有其积极意义，佛教思想作为中国传统文化的重要部分，对于推动中国养生的发展起过重要作用。

佛教养生与佛教教理有密切的关系，由于佛教教理宏恢博大、佛典浩瀚，所以对其养生文献，本文将从戒、定、慧三方面将较突出的内容及每一个历史时期具有代表性的主要文献加以探析。

以下从《大正藏》中摘录含有“养生”一词之文献，并将其分类与分析：

（一）重视色身的滋养

《摩诃止观》卷五：

夫心地难安违苦顺乐，今随其所愿逐而安之。譬如养生或饮或食，适身立命。养法身亦尔，以止为饮以观为食。^①

这段经文提到在养生和饮食各方面都是以“止观”作为依归，从精神层面来谈修行对于身体的滋养的作用。

《止观辅行传弘决》卷五：

皇甫谧，问青牛士，说养生法云：人欲常劳，食欲常少，劳无过极，少不至虚，去肥腻、节醎酸，俗养生法尚令自劳，岂志道者过食懈怠，非唯失利而已，亦乃增病损生，眠是眼食等者。”^②

^① 《摩诃止观》卷5，《大正藏》第46册，第1911号经，第59页上栏。

^② 《止观辅行传弘决》卷4，《大正藏》第46册，第1912号经，第274页下栏。

在这里“养生”是指从饮食来维持生命的适当状态，还谈到过食的坏处。

《新华严经论》：

第五贤：胜优婆夷，明世医方，众术世及出世，莫不聪明，安物养生，无法不了。以居尘俗，方便利生；或作传说世巫，玄占未达；或作良医、善药，救世不安，辨宝物以定真虚。”^①

这段经文的“养生”，是指世俗的一般养生，针对生活物质的提供而言，维持人的生理生命，如果没有平衡的食物摄取，则会造成疾病的产生。从饮食能让生命维持适当的状态来说，养生则是一种方便法门。

（二）日常生活中的养生

在《毗尼母经》提及：

何者名养生之具？人所须是。何者非养生之具？非人所用，名非养生。乃至畜生所须，名为养生；非畜生所须，名非养生。若比丘取他养生物，要语他，他与得取，不与不得取。^②

养生众具相应者三：衣钵、敷具针毡、桶瓮瓶簇。

如是等比丘所须物，名为养生具相应法。^③

这里的养生是指生活上所需的用品，而这些的所需品，佛陀却认为是非命之财。

^① 《新华严经论》卷40，《大正藏》第36册，第1739号经，第1004页上栏。

^② 《毗尼母经》卷3，《大正藏》第24册，第1463号经，第816页上栏。

^③ 《毗尼母经》卷8，第846页上栏。

《出曜经》记载：

云何非命财？金银、七宝、谷食、田业、养生之具，
是谓非命财：藏置不牢为贼所侵。^①

身外之物是属于非命财，是藏不住，会被盗贼所夺、灾害所侵等。此处指的养生，是概括在日常生活之中。

（三）在行为中养生

《国清百录》中说到：

贫道反覆九思徘徊三省，北方人士寿长有福。岂非慈心少害感此妙龄；东海民庶多夭殇，渔猎所以短命，贫窶乃是世间现见，可为鉴诫者也。今若断三归之命，养五阴之身，斯则废净土之华业，起无边之重过，事既反常，恐非养生之术。^②

以上论述认为，有慈悲心而少伤害别人也可以养生。

《仁王护国般若波罗蜜经疏神宝记》：

仁以养生为本，故不杀配之。^③

这里所提及养生是以仁爱、慈心为其根本。

《龙舒增广净土文》卷第四：

我以众生之肉，割切烹炮，谋利养生。我有骨肉，欲安欲乐。我养生之业，乃由杀众生，而得极为恶业。^④

^① 《出曜经》卷7，《大正藏》第4册，第212号经，第647页下栏。

^② 《国清百录》卷4，《大正藏》第46册，第1934号经，第823页上栏。

^③ 《仁王护国般若波罗蜜经疏神宝记》卷2，《大正藏》第33册，第1706号经，第294页下栏。

^④ 《龙舒增广净土文》卷6，《大正藏》第47册，第1970号经，第273页中栏。

在这里提及养生尚须关爱生命，避免造恶业。养生不只是对自身生命的保养，还包括对别人的行为和自己的道德行为。如果为了自身生命的保养而去杀别人的生命，必会遭受到恶的果报。

由上述可知，佛教“养生”思想，是注重身心的修养，适当的饮食以及修行修心，不作众恶之事，摒弃贪欲，嗔恚，愚痴三毒等，同样，养生是要能自利利他，不为了自身生命的保养而去伤害别人的生命的道德行为。^①

我们知道，佛教往往重视实践，那么，这些“养生”思想如何在汉传佛教寺院中得到落实的呢？下文会仔细剖析与佛教僧侣息息相关的多个方面。

三、汉传佛寺中日常实践的“养生之道”

（一）作息时间规律

佛教寺院的僧侣，每天清晨四时左右闻板而起，集体上殿做早课，大概一小时，然后排班依序到斋堂（食堂）吃饭，佛教叫做过堂。饭前饭后都有唱念，吃饭过程中不许出声，不许浪费，可谓纪律严明。饭后是分工打扫寺院，佛门叫出坡。上午和下午是工作时间，如务农、砍柴、种菜，看护殿堂，接待香客游人，或在流通处照看香烛、经书、法物和素食等。如未分配工作的僧人则到禅堂坐禅，或到念佛堂念佛。中午也需过堂，仪式与早上一样，饭菜一般都比较简单，全是素食。午间

^① 参见李金菊：《汉传佛教养生的历史研究》，博士学位论文，中国中医科学院，2007年，第29-32页。

可略作午休。傍晚须集体上晚殿，时间也是一小时左右。按照戒律，僧人是不吃晚饭的，但汉传寺院僧人白天事务较多，所以有的人也吃晚饭，权当吃药，所以将晚餐称作药石，不须行过堂仪式。晚间有的寺院安排有一至二小时的坐禅或念佛。余下的时间则自由支配，或拜佛，或诵经，或读书，或坐禅。寺院每月要举行两次集体诵戒仪式，时间约一小时左右。香火旺的寺院还常常须应信众要求举行一些佛事，如打普佛、放焰口、诵经、拜忏、打水陆等。有的寺院每年还定期举办念佛七或禅七，即多数僧人放下一切工作连续七天念佛或坐禅进行专修。还有结夏安居制度，即在农历四月十五至七月十五的三个月内，全寺僧众不许外出，专心修行。

佛教以解脱生死、觉悟成佛、弘法度生为首要目标，为此，僧人严持戒律，精进修行，往往不在意或容易忽视健康问题，虽然如此，但是就总体来说，僧人的生活清苦，衣食简单，好在僧人的日常作息也比较有规律的，对于健康、养生，是有一定的积极作用。^①

（二）寺院环境幽静

“天下名寺僧占多”，中国四大名山，佛教僧侣居住的寺庙大都在环境幽静、山清水秀的地方，那里草木丛生，景色宜人，空气清洁，水质纯净，没有污染和噪声，常年日久地在大自然的怀抱里，历经陶冶，经常处予一种乐观超脱的心理状态，

^① 陈星桥：《佛教的养生之道》（一），《法音》2003年第6期。

也是其健康、长寿的主要原因。这种幽深清远的的环境，既有利于僧人们的修行，又有利于自我养生。

佛教认为生命体是有四大五蕴假和合，即包涵了物质体与精神体，即身与心，生命处于这空间上，必然会受到外在大自然环境的影响，故养生是整体性的，包括了身、心、境三方面，环境也占有重要的位置。佛教讲求调理人与自然社会的“互存关系”的生态智慧启示我们重新思考人与自然、社会、人与人、人与自己的关系，重新调整人类的生存策略，以敬畏的态度、平等的眼光、博大的胸怀来善待一切，还给人类一个健康美好的家园。如庄子所说“天地与我共生，而万物与我为一”，要珍爱一切生物，保护生态环境，宁静和谐的环境可以让我们更好的修身养性，其实也是保护我们自己。^①

养生若能懂得顺其自然，保持身体与自然的和谐，也就是真正开始接近了天地万物，这样才能获得健康长寿。所以医学除了注重身和物质，医学还必须注重心和能量的层面。佛教有命浊的说法，我们追求个人健康的过程中，必须处理好个人同自然的关系，保护环境。

因而佛教寺院十分重视环境调养，植树造林等公益事业。特别是植树造林，尤为突出，而寺院地址的选择也是十分讲究的，多为环山傍水、山清水秀之处，即是佛教修行之处。这种养性怡人的环境，在僧侣们自我养生中，占有重要的地位。

^① 张宇：《儒释道三家“以德养生”思想研究》，硕士学位论文，广州中医药大学，2017年，第31页。

（三）出坡劳动制度

唐代马祖道一禅师制定“丛林清规”，率弟子别立禅居，专供禅僧修持。百丈怀海大师以后，中国寺院开垦山林、自食其力、建禅林、立清规，设施出坡制度。不论尊卑上下，年龄大小，一律要随众劳动，垦荒掘土，蒔秧、种菜、栽竹、锯树、劈柴、担水、烧瓦、运砖、制工具、造房舍，样样都由僧众自己动手。当时禅宗的寺院是在山间，每天是到山上耕作，所以叫作“出坡”。出坡劳动的用意不仅在于养生，同时也是一种思想品德的修行。不过其劳动，改善与增进了禅僧的生活环境，也有益于养生。

佛教僧侣出坡劳动，大多自耕自种，动静相间、劳逸适度。据测定，山林庙宇周围的负氧离子是喧哗城市的两百倍，负氧离子对消除人体疲劳、促进睡眠、增强体质十分重要。实践证明，一定程度的体力活动，可以增加血液循环，降低血脂浓度，改善葡萄糖含量。佛制戒律本来贯彻一种勤励身心、遮止放逸的精神，所以沙弥（初出家的僧人）的原意是勤策、劳策，沙门（出家修行者，后专指佛教僧人）的原意是勤劳、勤恳、劬劳、功劳。

世人的劳作，是为了维持基本的生活，实现自己的理想与愿望。出世间的僧侣出坡劳作，即将修行与生活相结合，落实于生活中，用佛法耕耘自己的心田。出坡劳动，在佛教僧侣自

我养生、健康管理中起了一定体力运动的作用，对身体锻炼有助益。

（四）戒律规范行为

众所周知，作为一个僧人或佛教徒是有戒律要求的，也就是说要遵循一定的行为规范，其目的不仅在于养生，与人的健康、长寿有着密切的关系。佛教戒律甚多，规定非常细，涉及人的衣、食、住、行乃至起心动念。对于广大的在家佛教徒，一般要求能遵循佛教基本的行为规范，即守五戒。受戒后就如把心中的智慧之光点燃，生命从此走向光明。《摩诃止观》：“弃绝五盖，如治内疾”，^①《大智度论》：“大恶病中，戒为良药”。^②

下面就以五戒为例，来说明佛教的行为规范对自我养生的重要作用：

1. 不杀生戒：表现在行为上，不得故意杀害生命，包括不自杀、不助人杀、不杀害他人，不仅如此，还应爱护生命，做放生善行。表现在精神上，须培养慈悲心，消除瞋恨，修习忍辱。生命存续为一切之本，尊重、关爱其它生命，即是关爱自己。瞋恨、生气，极易在身中积累毒素，也易毒化人际关系，从而对身心造成实质性危害。素食易于消化，能净化血液，减

^① 《摩诃止观》卷4，第36页上栏。

^② 《大智度论》卷13：“大恶病中，戒为良药；大恐怖中，戒为守护；死暗冥中，戒为明灯；于恶道中，戒为桥梁；死海水中，戒为大船。”《大正藏》第25册，第1509号经，第153页下栏。

少疾病，有益健康，已为当代大量的研究证实。所以忍辱柔和、慈心不杀为养生第一要务。古人总结说“仁者寿”，是很有道理的。

2. 不偷盗戒：表现在行为上，是非予不取；表现在精神上是清心寡欲，不贪非份之财。财物是人的第二“生命”，若行偷盗、贪污等，贪心不足，行为诡秘，不仅有违国法，毒化社会环境，亦会破坏自己的声誉，甚至会损害自己的身体，实是得小便宜吃大亏。

3. 不邪淫戒：表现在行为上，不乱搞男女关系；表现在精神上，不痴心纵欲，沉迷于女色。至于僧人，在这方面更是要求完全禁欲，因为佛教将淫欲视为修道的最大障碍。纵情色欲、乱搞男女关系，不仅破坏家庭，危害社会，亦为传播性病、爱滋病，戕身害命的首要祸乱之源，古往今来，各国法院或各地临床的案例不胜枚举。此戒正是要从源头上杜绝这种种危害。

4. 不妄语戒：就是不要说假话，不可欺骗、误导他人以谋取私利。妄语不仅有违社会公德，损害个人的信誉，而且久而久之，也会使人生理、心理出现紊乱。同样，两舌（挑拨离间）、恶口（骂人）、绮语（说低级趣味的話）等，也会祸从口生，所以都应戒除。

5. 不饮酒戒：饮酒能上瘾，容易使人丧失理智，口没遮拦，行为失控，甚至干出违法乱纪的事来。同时，过量饮酒还会造成酒精中毒，严重危害身体。所以此戒历来被佛教列为五大戒之一，不过以酒作药，或者以酒入药，用以治疗病患，佛教是

允许的。此外，抽烟、吸毒等亦能麻醉人的神经，危害身体，多数佛教徒都会自觉地予以拒绝，这已成为不成文的规定。佛教经典对饮酒的害处有不少论述，化导世人远离酒患。^①

佛教通常是从身、心、境三者和合的关系中来看待身、心疾病的，认为三者互相关联，其中心识起主导作用，若心起烦恼，造恶业，可导致生理失调而生病。如《摩诃止观》卷八中说：“毁五戒业，则有五脏五根起病。”^②行为致病，除了以业报因果解释外，实际上可从不正确的行为、习惯所引起的心理失调导致生理失调来解释。

由此可知，必要的行为节制或规范，对于人们的身心健康和社会的和谐有着重要的意义。但应当指出，任何一种行为规范都有一定的地域和时代局限性。与世俗的法律不同，佛教的清规戒律是建立于佛教的信仰和价值体系上，依靠信徒的自觉自律和相互监督来实施的，需要对戒律价值的深切认识，把握戒律的精神因地制宜、因时制宜地实施。^③因此戒律的行为规范，在佛教僧侣自我养生上，不仅在自己生命、身体健康上有重要作用，同时，促使他们真正认识戒律的精神与价值，从而更好地适应和融入寺院僧团的生活。

^① 事实上，六朝以降，迄今明清，佛教僧侣饮药酒或酒之事时见诸记载，日本道端良秀认为这是因为饮酒在中国有长远历史，故佛教的禁酒运动难以彻底推行的缘故。详见刘淑芬：《戒律和养生之间：唐宋寺院中的丸药、乳药和药酒》，《中央研究院历史语言研究所集刊》2006年第77本第3分，第370页。

^② 《摩诃止观》卷8，第107页下栏。

^③ 参见陈星桥：《佛教的养生之道》（二），《法音》2003年第7期。

（五）僧侣修习禅法

禅修是佛教修行的一种方法，南北朝时期，印度高僧菩提达摩来中国传教，达摩强调二入，即理入（佛教理论）与行入（佛教实践）相结合。在嵩山少林寺“面壁九年”，倡导壁观禅修法门。在将印度的禅定与中国的养生方法结合，创造一套禅法。壁观之法丰富了气功锻炼，尤其是调心的手段与内容。与达摩同时代的北魏昙鸾为净土宗高僧，长期坚持锻炼，功夫高深，能对病识相，还倡导以意引气治疗方法。

隋唐时期，中国的佛教盛行，发展至顶峰，佛教禅修也随之发展到了兴盛阶段，其中最具有特点的是天台宗的“止观法”、禅宗的“禅定法”。天台宗的创始人智者大师对禅修的贡献很大，其言论集中反映在《童蒙止观》、《六妙法门》、《释禅波罗蜜次第法门》、《摩诃止观》中，宗义以五时八教为总纲，以一心三观、三谛圆融为中心思想，其修持方法为“心法观”。

“止”意即定，使精神专一；“观”即是慧，就是在定的基础上，集中观察和思维预定的对象，得出智慧、观点和功德。其主要修持内容为二十五方便。禅宗主要修习“壁观法”，即练功时心如壁立，目的是制心一处，参究真理，以期显发智慧，彻见法性。在修习禅定的过程中，有调身、调气、息心静坐的方法等，这种方法是具有强健身体，祛病延年作用的。养生家则将此融入吐纳导引健身功之内，成为以静坐为特点的健身功法。

佛教的高僧大德，在用禅定进行养生和治疗疾病方面积累了丰富的经验，其中以隋代智者大师的论述最为系统、精辟。他在《修习止观坐禅法要》卷下说：“夫坐禅之法，若能善用心者，则四百四病自然除瘥。”^①

僧侣的参禅静坐^②，是佛教最核心、最重要的修行方法，因为通过修习禅定，一是可以祛病强身、怡情养性、延年却老，防范和治疗人的许多“身病”；二是可以克服外界六尘（色、声、香、味、触、法）的诱惑和内心七情五欲的困扰，精神得以专注、安祥，并因禅定能产生智慧，解除人们内心存在的种种烦恼与颠倒妄想，彻底根除人的“心病”。^③

古代的高僧长寿者以禅师居多，他们虽然衣食非常俭朴，医疗条件极差，甚至常年风餐露宿，但精神充实，“禅悦法喜”充满，因而能尽享天年。佛教禅修的理念与方法是佛教养生的一大秘诀，在僧侣自我养生中发挥最核心的作用，通过禅修充分调动自己身心本具的巨大潜能，从而实现祛病强身、怡情养性、延年祛老的目的。

^① 《修习止观坐禅法要》，《大正藏》第46册，第1915号经，第471页中栏。

^② 坐禅看起来简单，两腿一盘，什么都不想就行了。其实这看似最简单的事恰恰最复杂，不仅修法多，目的不同，结果也大异，弄不好还可能得“禅病”。因此修禅定须满足一定要求：1. 遵守必要的行为规范。2. 饮食洁净。3. 环境安静。4. 有好的指导老师。5. 节制乃至杜绝五官受色、声、香、味、触五种欲境的勾引。6. 克服贪欲、瞋恨、嗜睡、躁动、多疑等负面心理。7. 合理调节饮食、睡眠、身体坐姿、呼吸以及心理状态等。

^③ 参见陈星桥：《佛教的养生之道》（二），《法音》2003年第7期。

（六）健康素食传统

佛教认为，“一切众生皆依食住”，^①“住”有生存、安住之义，也就是说，一切众生必需依“食”而得以生存、安定。佛教从生理和心理的角度将“食”分为以下段食、触食、思食、识食等四种。这四种食一个比一个细，都是生命所不可缺少的，其中后三种基本属于精神活动范畴。佛教通过这种划分，将“食”的概念扩展到精神领域，认为一切能满足人的物质和精神需求的东西都可称为“食”，它直接增益众生的现前生命，同时关系着未来生命的再创。这就告诉我们，如果想获得身心健康，不仅要合理摄取健康、适宜的物质食粮，而且还要合理摄取健康、适宜的精神食粮，并时常反省，调节净化之。佛教这一独特的饮食理念无疑深化和丰富了饮食理论和养生理论，对于我们如何养生有重要的启示作用。

我国汉族地区僧人从梁武帝时代开始，即全面实行素食，以米、豆、杂粮为主食，佐以蔬菜、瓜果，不沾荤腥。据医学研究证明：人起源于灵长类动物，无论是牙齿还是肠胃结构，都宜以素食为主。现代文明病如高血压、冠心病、糖尿病、肿瘤或过度发胖等均与饮食高脂、高糖、高盐食品有关，而素食清淡、鲜美，营养丰富，不易伤脾胃，的确是一类有益健康、养生的理想食品。许多僧侣神清气爽，健康、长寿，少有上述

^① 《大佛顶如来密因修证了义诸菩萨万行首楞严经》卷8，《大正藏》第19册，第945号经，第141页下栏。

现代文明病，即与他们长期吃素、不嗜烟酒有关。不食荤腥是佛教教义上的一种要求，但在实践中，则有一些合情合理的具体规定。如对于僧侣来说，可以吃三净肉（未见杀、未闻杀、非专门为我杀），不过，我国汉传佛教寺院，因国情不同，又强调慈心不杀，加上农业发达，自然条件允许等原因，从公元511年，虔信大乘佛教的梁武帝萧衍颁布《断酒肉文》后，便开始严格实行素食。

与肉食相反，素食的好处很多，极有利于养生。台湾大学医学院附设医院的陈瑞三教授曾经花了两年时间对台湾北部49座寺院249位佛教僧侣做各项身体检查和血液分析，另外，他也选出1057位荤食者来做比较，研究表明：第一，素食者体内胆固醇含量非常低，所以很少发生高血压、心脏病或是血管方面的疾病；第二，素食者根本不会营养不良；第三，素食不会造成贫血，反而是肉食者罹患贫血的比例会比素食者高。

随着佛教的发展，千百年来，广大佛教徒盛行放生、护生，素食也已经成为汉传佛教的一种健康、优良的饮食传统与特色，影响所及，民间也是素食成风。可以说，佛教的素食文化对我国社会的饮食结构、习惯乃至饮食文化、养生观念产生了深远的影响。

（七）饮用茶汤之道

我们由前文可知，僧侣多修习禅法，且长年吃素，为了补足精力，提神益思，驱除禅修中的昏沈，同时也为了养生，使

茶与佛教产生了千丝万缕的联系。从唐代中期以后，茶就被视为一种养生饮料，和当时社会上流行的养生汤药，逐渐在寺院生活中扮演重要的角色。^①饮茶可以治病，如明·夏树芳《茶董》引述：

隋文帝微时，梦神人易其脑骨，自尔脑痛。忽遇一僧云：山中有茗草，服之当愈。进士权纾赞曰：穷《春秋》，演《河图》，不如载茗一车。^②

佛教坐禅饮茶，有文字记载的可追溯到晋代。据《晋书·艺术传》记载：敦煌人单道开在后赵都城邺城昭德寺修行时，不畏寒暑，昼夜不眠，诵经四十余万言，日服镇守药数丸、“茶苏”来防止睡眠。表明佛教徒饮茶的最初目的就是为坐禅修行。^③

饮茶之风虽然随着佛教的兴起而风行天下，但饮茶对于“养生”之影响非只局限于佛教之影响，儒、道、医、民间均崇尚茶饮。荣西所撰《吃茶养生记》一书中，叙及养生之法有饮茶、服桑等，^④而廖育群相关的论文则提及无论是“高雅的氛围”，还是“爽神除困”，茶所具有的这两种功用，实际上一直被社会中的各种人群所了解和利用，并非佛教所专有。佛教与儒、

^① 刘淑芬：《戒律和养生之间：唐宋寺院中的丸药、乳药和药酒》，第365页。

^② 夏树芳：《茶董附茶董补》，北京：中国书店出版社，2013年，第63页。

^③ 僧侣们爱饮茶，除了宗教仪式外，公认茶有三德：一是能提神，坐禅时可以通夜不眠；二是满腹打坐时，能帮助消化，空腹打坐时，能提供营养；三是为“不发”之物，能使人清心，不会乱性。

^④ 荣西：《吃茶养生记》，佛书刊行会编纂：《大日本佛教全书》卷下，第422页下。

道、医以及民间共同对中国茶道及其养生产生影响，茶道荟萃了儒、道、佛三教的思想精华，使茶适合涵养身心。^①

唐宋期间佛教盛行，禅宗强调以坐禅方式，彻悟心性，因此，寺院饮茶风尚更加推崇。为此，特别在宋代期间，寺院在特定的节日、寺职交接任命之时，都会举行“茶会”、“汤会”或“茶汤会”，并且衍化成寺院中的茶礼和汤礼。^②此外，在茶会、汤会中有服用茶药丸^③这道程序，如《禅苑清规》中就有详细的礼节叙述，僧侣在吃茶药丸时，要用右手拿着“药丸”，等所有人都发给药丸后方可开始吃，吃的时候“不得张口掷入，亦不得咬令作声。”^④显然，这种药是一种药丸。^⑤有些僧人即使未生病，也会不时服用养生的茶药丸。

^① 廖育群：《〈吃茶养生记〉——一个宗教医学典型案例的解析》，《中国科技史杂志》2006年第1期。

^② 刘淑芬：《〈禅苑清规〉中所见的茶礼和汤礼》，《中国宗教文献研究国际シンポジウム報告書》，京都：京都大學人文科學研究所，2004年，第67页。

^③ “茶药丸”到底是什么样的药丸？依刘淑芬所认为，可能和汤药一样，是根据不同季节而有不同的内容，因为它和茶一起服用而得名。寺院所服用的茶药丸可能是七宣丸、钟乳丸、红雪三黄丸、青木香、理中丸之类的药丸。详见刘淑芬：《戒律和养生之间：唐宋寺院中的丸药、乳药和药酒》，第369页。

^④ 〈赴茶汤〉一节：“当头特为之人，专看主人顾揖，然后揖上、下间吃茶。不得吹茶，不得掉盞。不得呼呻作声，取放盞囊，不得敲磕。如先放盞者，盞后安之，以次挨排，不得错乱。右手请茶药擎之，候行遍，相揖罢方吃。不得张口掷入，亦不得咬令作声。”详见镜岛元隆、佐藤达玄、小坂机融：《译注禅苑清规》卷1，东京：曹洞宗宗务厅，1972年，第61页。

^⑤ 刘淑芬认为：“《译注禅苑清规》注解此‘药’为果子，茶、汤会中供应果子和点心，是宋代后的事，在《咸淳清规》中，请吃点心有特殊的场合。另如：Yifa将它译作点心（confections），这两种解释都是不正确的。”详见刘淑芬：《〈禅苑清规〉中所见的茶礼和汤礼》，第67页。

另外，当饮茶风气大兴时，汤药也就一起流行着，由于对茶和汤药的重视，不论官府、民间乃至佛教寺院，发展出一种“先茶后汤”的待客礼节。^①也就是说：客人到访时，要先以茶招待他；客人要告辞离去之前，因为谈话可能口干舌燥，所以要奉上一碗消除疲劳的汤药。这些汤药基本上是茯苓汤、赤箭汤、黄耆汤、云母汤、人参汤、橘皮汤、甘豆汤之类。^②

在茶汤会中，除了服用汤药、药丸，当然，更重要的就是饮茶，我们都知道茶有生津止渴、解酒去腻、提神益思解乏的作用，还能预防和治疗许多疾病，基本上可说是百利而无一害。它虽然早在我国的周朝即已出现，但真正被作为饮料开始大量饮用，还是由于僧人的提倡而风行起来。许多禅寺“农禅并重”，种植、培育、制作了一些茶叶精品，对僧侣而言，茶早已成为了最合适的“养生”饮料。佛教不仅提倡饮茶，而且还创造出饮茶意境，把饮茶与禅宗哲学结合了起来。^③

^① 参见刘淑芬：《“客至则设茶，欲去则设汤”——唐、宋时期世俗社会生活中的茶与汤》，《燕京学报》2004年第16期。

^② 田中美佐：《宋代の吃茶·吃汤》，《史泉》（关西大学史学地理学会）1987年第66期。

^③ 诗僧皎然在《饮茶歌诮崔石使君》诗中写道：“一饮涤昏寐，情来朗爽满天地。再饮清我神，忽如飞雨洒轻尘。三饮使得道，何须苦心破烦恼。”这里皎然把饮茶过程中的“静心”、“自悟”贯彻到佛教思想中去，使饮茶与山水、自然、宇宙融为一体，从中求得美好的精神寄托。所以说，饮茶“便得道”，可以“涤昏寐”，“破烦恼”，“清我神”，这样就把饮茶与佛教的“大彻大悟”联结起来了。这显现出“茶禅一味”关系至深。从上可见，所谓茶禅一味“指的是茶理与禅机的互通，把饮茶从技艺升华到精神的高度。”

（八）梵呗和经忏佛事

佛教梵呗是中国音乐文化的重要组成部分，佛教作为宗教，梵呗作为音乐艺术，佛教的传播以音乐为一种媒介手段。佛教传入中国以后，其梵呗风靡天下^①，而梵呗的感染力和传播功能较之其它艺术更加强烈。同时，佛教梵呗特有的韵味很契合人们宗教崇拜和祈求平安的心理，从中领略佛教文化深邃的含意，产生净化心灵的效果。

佛教梵呗以“淡静”为其特征，即以悠远柔和的形式来表现恬淡寂静的主题，客观上起到陶冶情操，愉悦身心的作用。据《魏书·释老志》载：

今之僧寺，无处不有。或阻满城邑之中，或连溢屠沽之肆……梵唱屠音，连檐接响。

以上可见当时佛教寺院梵呗的盛况，这些梵呗往往在寺院的佛事法会中进行，佛事法会，则以拜忏佛事最为流行，期间僧侣都会参加。如何在拜忏过程中自我“养生”？如《行事钞》云：

一切业障海，皆从妄想生。若欲忏悔者，当求真实相，如此大忏，众罪云消。^②

^① 在隋朝宫廷设置的“七部乐”中，就有“天竺乐”，其中“天曲”即佛教梵呗，可见这时梵呗已在社会上流行。唐朝时“天竺乐”更为兴盛，“天竺乐”的乐工，舞工都穿袈裟，更具佛教色彩。唐懿宗时，佛降诞日，于宫中结彩为寺，宫廷伶人李可及尝教数万人作四方菩萨蛮队，作菩萨蛮舞，如佛降生。

^② 《四分律删繁补阙行事钞》卷2，《大正藏》第40册，第1804号经，第96页中栏。

以心理治疗法的角度来看，这种拜忏法门是在释放潜意识中的不良积淀，消除精神负担的方法，从而达到调节身心疾病、养生的效用。

何谓“忏悔”？“忏”就是承认以前所犯的种种过错，而“悔”则是誓愿今后不再犯同样的错误。忏悔合起来就是悔悟以前的错，并誓愿今后不再犯。通过真诚的忏悔，能够清除各种以前的错所带来的负面心理的影响，以修正自己的行为，使心灵平静的方法，不再遭受到种种心结的困扰，可以达到治疗身心疾病的效用。

拜忏礼佛的效果，从外观看，是可达到体操健身，治病健体，加上心志专一，虔诚，动作安祥，意作观想，观想“能礼所礼性空寂，感应道交难思议”，^①从内心的影响，则是能修正自己的行为，使心灵平静，虔诚，恭敬心能消除我慢，我执，可以达到身心轻安，消除疾病的效用，无疑的对养生有利。

同时，僧侣在拜忏过程中，也会称念佛菩萨名号，亦能止息妄想，抛开烦恼，使心志清醒，使心安住于一处，使贪嗔痴不起，止息散乱之心，能达到养生的效果。

综上所述，我们可知汉传佛教寺院日常生活的点滴，无时无刻不是在实践佛教“养生观”，在食衣住行中，贯穿身心的修养，同时，培养慈悲心，不作众恶之事，摒弃贪欲、嗔恚、

^①《法华三昧行事运想补助仪》，《大正藏》第46册，第1942号经，第956页上栏。

愚痴三毒等。养生是一种自利利他道德行为，这与佛教的教理方面有什么关系？下文将继续讨论。

四、佛教与“养生”的关系

佛教虽然没有提出明确的养生思想，养生也不是其终极目标，但从经典当中，我们发现“养生”为日常生活中所需。为了要普渡一切众生，弘扬佛法，必须保持身心的健康，拥有健康的身心是有实际的需要，也是修行所必备的方便法门。

近年关于佛教对于调心养生的论著很多，如陈素玲《中医与佛教调心方法研究》认为，贪嗔痴的根本烦恼会障碍人心，这是导致疾病的原因，佛陀是医术医德兼备的大医王，能治身心诸病。^①陈春国在《在佛教禅宗对维护心理健康的价值》中指出，佛教禅宗有利于提升人的品质，促进自我人格发展，维护社会和谐；认为因果善恶平等的人生观，对心理健康的影响非常大；佛教教导我们如何找心，安心静心，从而能改变转化人的痛苦，引导人们获得新的生活方式。他认为，在现实人生活当中应用佛教禅宗的疗法，对个人的身体健康是非常有用的。^②

从佛教的教理当中，得知疾病源自于业（指身、口、意的行为造作），而业则实起源于心。换言之，心的无明与烦恼，不仅是导致病苦之因，而且是生老病死、怨憎相会、爱别离、

^① 详见陈素玲：《中医与佛教调心方法研究》，博士学位论文，广州中医药大学，2014年。

^② 详见陈春国：《在佛教禅宗对维护心理健康的价值》，硕士学位论文，华中师范大学，2014年。

求不得等诸苦之根。因此，无明实是诸苦恼的根源所在。具体而言，佛教从身、心、境三缘和合的关系中观察身心二病，认为三者互相关联，尤其是其中起主导作用的心识，若起烦恼、造恶业时，将可导致生理的失调而生病。

在《佛说佛医经》中，即把人得病的原因，总结为久坐不卧、食无节（饮食无度）、忧愁、疲极、淫佚、嗔恚、忍大便、忍小便、制上风（呼吸）、制下风十种。其中忧愁、嗔恚二因属心理因素，而其余八因则可归于行为上的不符合卫生与正常运作。^①另外，在《摩诃止观》中又将此“病因”总结为六类，^②其中四大不调中的劳累过度及饮食不节、坐禅偏差、业报等四类，乃属行为因素，而鬼、魔二病则属心理因素，认为四大不调中的外感寒湿燥热等乃为外在的因素。其中，佛教认为心理上的烦恼及所起恶业，能令身中脉道缠缚阻滞，气受阻不通，为导致疾病的根本原因，故修禅入定，尤其是有意识地打通脉道，打开脉结，令气行通畅，是治病要方。即借由心意的锻炼，来调节改善人体的内气，并提高体内机体的功能，以达到养生、除病的终极目标。

佛教与养生的关系，基本体现在佛学之中，佛教提倡戒为定基，因定生慧，以智慧断除烦恼，就是把持戒所谓修定的入门，智慧则是修定的成果，因此“三学”是以定学为中心，故

^① 参见《佛说佛医经》，《大正藏》第17册，第793号经。

^② “此名六神病相：二明病起因缘有六，一四大不顺故病，二饮食不节故病，三坐禅不调故病，四鬼神得便五魔所为，六业起故病。”详见《摩诃止观》卷8，第106页下栏。

而禅学又称禅定。佛教十分强调禅定的重要性。大乘佛教则以三学扩充为“菩萨行”、“明六度”，更着重于自渡渡人。佛教修持方法中客观上具有养生意义与价值的内容，主要体现在禅定中。这是因为禅定的修行方法与气功养生学尤其是静坐养生之说有诸多相通之处，因此，佛教能启沃善心，开发智慧，增进健康。

佛法修学是经过修行能够达到对生命的超越，需要由心性入手，心性完成究竟的转换，身体才能彻底获得“养生”所期望的结果。佛教的教法在彻底根绝包括病苦在内的人生诸苦，这一直是佛教的根本宗旨所在。所以，从这个意义来说，全部佛教的教理行果，都可以看作是广义的、深义的医学，是用以提供并医治众生的心病而设。佛教常以“医”来喻“教”，在教法中常喻佛为医师、法为药方、僧为看护，而众生则如病人，故佛有“大医王”之称，且专以治疗众生心病为己任，如此说来，佛教或佛法其实就是“养生”之道。

佛教立足以对宇宙人生的实相认识基础上，建立自身的理论和伦理体系，值得学习及实践。佛陀告诉我们，命运都掌握在自己的手中，都是过去自己所作所为的业因所导致的结果，透过努力修行增加智慧，破除无明，修戒定慧，减少恶业，从而改变健康增加福寿，便可达到自我养生的目的了。

五、结语

从庄子“养生”引申到佛教“养生”，在概念上互通，二者的“养生之道”，在于我们调理我们的身心，这对于现代社会来说非常重要。我们居住的城市越来越繁华，香车宝马，灯红酒绿，如此种种，似乎是我们幻想追求的。可是，人们的幸福感并未因此增加，疾病与烦恼却越来越多。在西方文化和网络文化的冲击下，物欲横流，对物质的狂热追求，当内心有这样的价值观人生观时，一些弱肉强食、逐名逐利不择手段等等的丑恶现象屡不绝。

人类体质的下降，大多被归咎于环境的恶化、食物营养不合理等原因，而深层原因实质上则是一种精神文明的退化哺育。^①现代研究发现，人的善恶观念会影响其寿命的长短；想长寿，就必须从内心下手，培养自己的慈悲与善良。这世间的很多的东西物质，无不在引导人们心向外驰骋，追名逐利，心灵放浪形骸，妄生诸多烦恼，遭受种种病死之苦，针对人们的这种贪嗔痴妄的思想，佛教强调以心为本，万法唯心，所以无明是人类痛苦疾病的根源，以唤起大家对心灵的重视，这是佛教的根本宗旨。同时，也如庄子在〈养生主〉所说：“为善无近名，为恶无近刑，缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养

^① 参见张志远：《老子哲学养生思想对现代人健康问题的启示》，硕士学位论文，西北师范大学，2011年。

亲，可以尽年。”庄子“养生”也是重在精神层面，与佛教的养生之道有奇曲同工之处。

以心养生，在纷扰的社会中享受人生之安闲，在清苦中获得生命的升华，“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”。无慈悲心之人趋炎附势、争名夺利、精神空虚、人格堕落，岂足言养生之道！所以养生贵在养心，这是健康和长寿的最重要条件。寺院日常生活中的点滴其实都是在养心，这也是寺院僧侣普遍健康长寿的关键所在。僧侣们在日常生活实践养生之道，作为自我修行的一种法门，不仅培养〈养生主〉的“可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年”，更重要可以培养慈悲心，开发我们的菩提心，有助于烦恼的解脱，从而走向觉悟之道。

（责任编辑：聂士全）