

養生之道

淨空法師講述 弟子恭敬整理
1997. 7 講於台灣景美華藏圖書館

有許多同修，或是初相識的朋友，特別是中年以上的朋友，在一起談話時，總免不了要談一些養生的問題。怎樣保養身體，使自己的身體健康長壽，這是古今中外，無論賢或愚，大家所關切的話題。由此可知，「養生之道」是所有人都關心的一件大事。

雖是關心，但很少人能夠理解，這個身體究竟是怎麼一回事。如果對於這個事實真相都不瞭解，諸位想想，我們能用什麼方法把這個身體養好呢？所以從歷史上以及現前的社會來觀察，就可以發現，往往過分的注重保養身體，反而把身體摧殘了，這是很遺憾的一樁事情。

唯有佛法能講得清楚，身心世界究竟是怎麼一回事。我們必須透澈的瞭解真相，才能懂得如何養生。

從理上講，身心世界都是夢幻泡影，了不可得，這是理上的事實。如果就事論事，佛告訴我們，「心要空，身要動」。如果能夠順乎自然，這就是圓滿的養生之道。

我們提出修學的重點一看破、放下、自在、隨緣，這是養生之道的真諦。「順乎自然」就是現在社會大眾所說的「自然生態」。順乎自然生態，就是最健康的；違背自然生態，當然就會出毛病了。所以古時候的修行人，大多數都健康長壽，因為他們的生活簡單，思想單純，沒有人我是非，沒有利害得失；我們要明白，人我是非、利害得失這些東西，它是我們身心的劇毒，是破壞健康的，所以必須要把它放下、捨棄，一切順乎自然就好了。

現在有人講究保養身體，認為要進補，或用藥物來療養，甚至於還有用氣功、用其他的法術來調養身體的，殊不知這些都是違背自然生態。如果我們細細觀察動物的生活習性，像牛、羊，牠只是吃青草，

身體就很健康。牠在哪個地方就吃那個地方的生草；在哪個時節，就吃那個時節的生草，春、夏、秋、冬四時不同。有幾個人看到這個現象醒悟過來了？我們中國古人聰明、細心，他們就觀察到了這一點。所以最好的食物，就是當月分以及當地生產的，這就是最健康的，這叫做隨順自然生態。

當地所出產的東西，是養當地的人，這個道理很深。真正明白這個道理，就知道怎樣選擇食物了，不必要選擇外國進口的東西，因為我們並沒有住在外國。價錢貴又與自然生態相違背。

當然養生裡頭最重要的是清淨心。佛告訴我們，人人都具足諸佛如來果地上的智慧、德能，德能裡面就包括身心的健康，人人都是無量壽啊！既然如此，為什麼這個德能不能現前呢？就是我們把自己的自然生態破壞掉了。飲食起居不知道順自然，只拼命的去順貪愛，起心動念就已經破壞掉了自己的真心、自己的自性了，這怎麼可能會健康呢？

[淨空法師專集網站\(簡\)製作](#)