

智者養神，愚者養身

各位法師、各位居士，大家好！

今天跟大家分享一則佛典故事，這故事出自《法句譬喻經》，在《大正藏》第4冊598頁上欄到中欄。

過去，佛在舍衛國弘法教化眾生，天、龍、鬼神、帝王以及人民經常到佛陀那裡去聽法。

當時的國王名叫波斯匿王，他為人很驕慢，放縱情欲，不收攝六根；眼睛迷惑於美色，耳朵混亂於妙聲，鼻子貪聞香氣，嘴巴又貪吃酸、甜、苦、辣、鹹等五種美味，身體享受著種種細滑的接觸。特別是飲食，要求非常精美，從來不感到滿足，越吃越多，卻始終感到飢餓。也因此，廚房整天不停地供應食物，而波斯匿王嘴巴也不停地吃，習以為常。

不知不覺之間，波斯匿王的身體一天一天地肥胖起來，甚至於上下馬車都感到很困難。不只如此，波斯匿王當躺下來睡覺或要起身時，連呼吸也感到急促，有時候呼吸還會暫時停止，直到驚醒起來。就這樣，坐臥難安，痛苦呻吟，肥胖到連睡覺轉身都不容易。對於這樣肥胖的身體感到非常難受；於是，便叫人準備馬車，前往佛陀住的地方要拜見佛。

侍者就攙扶著波斯匿王的身體，向佛陀問訊，並退坐一旁，合掌對佛說：「世尊！我已經好久沒有前來向佛陀請安，久未能向佛陀請教，我不知道自己造了什麼罪，身體竟然變得這麼肥胖？自己也不知道為什麼如此？只要一想起這件事，就感到憂慮慚愧，所以，長久以來，疏於向佛陀請安，未能請佛開示教導，還請見諒！」

佛就告訴大王：「人有五件事會讓人肥胖：第一、經常吃、吃太多，第二、喜歡睡覺，第三、放逸安樂，第四、沒有憂慮，第五、無所事事。因為這五種因緣，容易使人肥胖。如果你不想肥胖，應該飲食要減量，同時不要吃得太精美，要吃一些粗糙的食物，這樣子慢慢地就會消瘦下來。」

這時，世尊就說了一首偈頌，大意如下：

「人應當在念頭上用心，每當吃飯的時候，要知道控制食量，這樣的話，因為飲食過度而產生的種種痛苦，就得以減輕。而且飲食知節量，腸胃就容易消化，也能夠健康、長壽。」

國王聽了這個偈頌感到非常歡喜，就命廚師來，跟他說：「你趕快把這個偈頌背起來，每次要上菜之前，先為我背誦佛陀所開示的偈頌，你再上菜。」國王向佛陀告辭之後，便回到王宮。廚師也遵照指示，每次上菜之前，都先為國王說這首偈頌，國王聽了也很歡喜。每天先減少一湯匙的食量，食物的需求也逐漸減少，慢慢地身體感到輕安，體重也瘦了下來，回復到以前的樣子。

國王看到自己有這樣的變化，非常歡喜，就開始想念佛陀，想要再拜見佛。國王隨即起身，他用走的，走到佛住的地方，向佛頂禮。佛陀叫國王坐在一旁，就問他：「你的車馬、隨從在哪裡？為什麼自己走過來呢？」

國王很歡喜地回答：「之前承蒙佛陀的教誨，我依教奉行；現在感到身體輕安，這都是世尊的功勞，所以，我走路前來，我也想知道為什麼會有這樣的變化。」

佛就告訴國王：「世間人因為不知道無常，一直都是在長養對色身的執著、欲望，不曾想到要好好地修福德；人死了以後神識離散，頂多只能將身體留在墳墓裡面，想帶也帶不走。因此，「**智者養神，愚者養身**」，有智慧的人知道及時充實自己的福德、智慧，而愚癡的人只知道長養自己的色身。如果能夠瞭解這一點，就應當好好修持、奉行聖人的教誨。」

於是世尊又說了一段偈頌，大意如下：

「人沒有聽聞正法，就如老了像一頭公牛，只是增長肥肉，而沒有增長智慧。生死無常，沒有什麼是可以長久依靠的。沒有聽聞正法，過著沒有意義的生活，輪迴往來受苦；我們的心念依附著身體，貪著色身，所受的苦報也無窮無盡。有智慧的人見了這樣的苦，就能夠捨棄對色身的執著，斷除貪欲、妄想；貪愛滅盡了，便能夠證得無生而得解脫。」

國王聽了這段偈頌之後非常歡喜，心開意解，就發無上菩提心，而聽眾也有很多人證得法眼淨而悟道。

這個故事提到「**智者養神，愚者養身**」，我們反省自己，到底是在長養肉身，還是在長養智慧？

這個故事在《雜阿含》1150 經也有出現，不過《雜阿含經》比較簡要；《法句譬喻經》則包含了偈頌，內容比較豐富。

以上以這些與大家一起共勉！

(福嚴推廣教育班，2012.6.9)

※經典原文

一、《法句譬喻經》卷 3〈29 廣衍品〉(大正 4，598a24-b29)：

昔佛在舍衛國說法教化，天龍鬼神、帝王人民三時往聽。

彼時國王名波斯匿，為人驕慢，放恣¹情欲，目惑於色、耳亂於聲、鼻著馨香、口

¹ 放恣：放縱。(《漢語大詞典》(五)，p.414)

恣五味²、身受細滑，食飲極美初無厭足，食遂進多，恒苦飢虛³，厨膳⁴不廢以食為常。

身體肥盛，乘輿⁵不勝⁶，臥起⁷呼吸但苦短氣⁸，氣閉息絕經時⁹驚覺，坐臥¹⁰呻吟恒苦身重，不能轉側¹¹以身為患，便敕嚴駕¹²往到佛所。

侍者扶持問訊，却坐叉手，白佛言：「世尊！違遠¹³侍¹⁴覲¹⁵諮受¹⁶無階¹⁷，不知何罪身為自肥？不能自覺何故使爾？每自患之，是以違替¹⁸不數禮覲。」

佛告大王：「人有五事令人常肥：一者數食，二者喜眠，三者憍樂，四者無愁¹⁹，五者無事²⁰。是為五事喜令人肥。若欲不肥，減食羸²¹燥，然後乃瘦。」

於是，世尊即說偈言：

「人當有念意²²，每食知自少，從是痛用薄²³，節消²⁴而保²⁵壽。」²⁶

² 五味：1.指酸、甜、苦、辣、鹹五種味道。《孫子兵法·勢篇》：“味不過五，五味之變，不可勝嘗也。”《禮記·禮運》：“五味，六和，十二食，還相為質也。”鄭玄注：“五味，酸、苦、辛、鹹、甘也。”《淮南子·原道訓》：“無聲而五音鳴焉，無味而五味形焉，無色而五色成焉。”2.泛指各種味道或調和眾味而成的美味食品。（《漢語大詞典》（一），p.361）

³ 飢虛：1.猶饑荒。飢，通“饑”。2.謂腹中空虛而飢餓（《漢語大詞典》（十二），p.492）

⁴ （1）厨：厨的異體字。

（2）厨膳：飯食，飯菜。（《漢語大詞典》（三），p.1271）

⁵ 乘輿：亦作“乘輦”。坐車子。1.古代特指天子和諸侯所乘坐的車子。（《漢語大詞典》（一），p.674）

⁶ 不勝：1.無法承擔，承受不了。（《漢語大詞典》（一），p.452）

⁷ 臥起：寢臥和起身。多指日常生活諸事。（《漢語大詞典》（八），p.724）

⁸ 短氣：1.指呼吸短促，難以接續。（《漢語大詞典》（七），p.1542）

⁹ 經時：歷久。（《漢語大詞典》（九），p.864）

¹⁰ 坐臥：坐和臥，坐或臥。常指日常起居。（《漢語大詞典》（二），p.1045）

¹¹ 轉側：2.移換方位。4.向側轉動，翻轉。（睡覺翻身，轉身）（《漢語大詞典》（九），p.1322）

¹² 嚴駕：整備車馬。（《漢語大詞典》（三），p.551）

¹³ 違遠：遠離，離別。（《漢語大詞典》（十），p.1116）

¹⁴ 侍（尸丿）：1.陪從或伺候尊長、主人。2.奉養，瞻養。（《漢語大詞典》（一），p.1312）

¹⁵ 覲（ㄩ一ㄥˋ）：3.會見，拜見。（《漢語大詞典》（十），p.352）

¹⁶ 諮受：請教、承受。（《漢語大詞典》（十一），p.350）

¹⁷ 無階：謂沒有門徑。（《漢語大詞典》（七），p.135）

¹⁸ 替：1.廢棄。2.停止。（《漢語大詞典》（五），p.754）

¹⁹ 無愁：1.沒有憂慮。（《漢語大詞典》（七），p.143）

²⁰ 無事：1.沒有變故。多指沒有戰事、災異等。3.無所事事。（《漢語大詞典》（七），p.116）

²¹ 羸（ㄔㄩˊ）：粗糙，粗劣。（《漢語大詞典》（十二），p.1305）

²² 人當有念意：人應當用心。

²³ 從是痛用薄：這樣痛苦就會減輕。

²⁴ 節消：飲食知節量，好消化。

²⁵ 保：保持。（《漢語大詞典》（一），p.1385）

²⁶ （1）《法句經》卷2〈29 廣衍品〉：「人當有念意，每食知自少，則是痛欲薄，節消而保壽。」（大正4，569c23-25）

（2）《雜阿含經》卷42（1150經）：「人當自繫念，每食知節量，是則諸受薄，安

王聞此偈歡喜無量，即呼厨士而告之曰：「受誦此偈，若下食²⁷時先為我說，然後下食。」王辭還宮，厨士下食輒便²⁸說偈，王聞偈喜，日減一匙，食轉減少，遂以身輕即瘦如前。

自見如此歡欣念佛，即起步行往到佛所，為佛作禮。佛命令坐而問王曰：「車馬人從²⁹為所在也？何緣³⁰步行？」王喜白佛：「前得佛教，奉行如法；今者身輕，世尊之力。是以步來，知為何如。」

佛告大王：「世人如此不知無常，長身情欲，不念為福；

人死神去，留身墳塚³¹；智者養神，愚者養身，若能解此奉修聖教。」

於是，世尊重說偈言：

「人之無聞，老如特牛³²，但長肌肥，無有智慧。

生死無聊³³，往來艱難³⁴，意倚貪身，更苦無端³⁵。

慧人見苦，是以弃³⁶身，滅意斷欲，愛盡無生。」

王重聞偈欣然³⁷意解，即發無上正真道意，聽者無數皆得法眼。

消而保壽。」(大正 2, 306c8-9)

(3) [唐]大覺撰《四分律行事鈔批》卷 13：「言安消者，《瑜伽》六十六明四食義并段食中云：若正消變，使能長養；不正消變，乃為損減。又云：若受用已，安穩消變，增長喜樂，於消變時，乃名段食。意顯消時，內資根大，即由消故，有食欲生，聞香味觸，便欲啖食(云云)。(《卍新續藏》42, 1014c17-1015a1)

(4)《瑜伽師地論》卷 66：「若受用已，安隱消變，增長喜樂，於消變時乃名段食；若有熟變，不能長養諸根安樂，彼雖熟變，不名段食。」(大正 30, 664b18-20)

²⁷ 下食：準備食物。(《漢語大詞典》(一)，p.318)

²⁸ 輒便：隨即。(《漢語大詞典》(九)，p.1253)

²⁹ 人從：隨從。(《漢語大詞典》(一)，p.1049)

³⁰ 何緣：怎麼，為什麼。(《漢語大詞典》(一)，p.1225)

³¹ 墳塚，參見墳冢。

墳冢：亦作“墳塚”。墳墓。(《漢語大詞典》(二)，p.1212)

³² 特牛：1.一頭牛。2.公牛。(《漢語大詞典》(六)，p.261)

³³ (1)聊(ㄌㄧㄠˊ)：2.依靠，倚賴。(《漢語大詞典》(八)，p.660)

(2)無聊：1.猶無可奈何。2.貧窮無依。3.鬱悶，精神空虛。4.沒有作用，沒有意義而令人生厭。(《漢語大詞典》(七)，p.130)

³⁴ 艱難：1.困苦，困難。(《漢語大詞典》(九)，p.270)

³⁵ 無端：1.沒有起點，沒有終點。2.沒有界線，沒有頭緒。(《漢語大詞典》(七)，p.147)

³⁶ (1)弃=捨【宋】【元】【明】。(大正 4, 598d, n.35)

(2)弃：同「棄」。

³⁷ 欣然：喜悅貌。(《漢語大詞典》(六)，p.1439)

二、《法句經》卷 1〈19 老耗品〉(大正 4, 565c6-9):

人之無聞，老若特牛，但長肌肥，無有福慧。
 生死無聊，往來艱難，意猗貪身，生苦無端。
 慧以見苦，是故棄身，滅意斷行，愛盡無生。

三、《雜阿含經》卷 42 (1150 經) (大正 2, 306c2-25):

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

時，波斯匿王其體肥大，舉³⁸體流汗，來詣佛所，稽首佛足，退坐一面，氣息長喘。

爾時，世尊告波斯匿王：「大王身體極肥盛。」

大王白佛言：「如是，世尊！患身肥大，常以此身極肥大故，慚恥³⁹厭苦⁴⁰。」

爾時，世尊即說偈言：

「人當自繫念，每食知節量，是則諸受薄，安⁴¹消⁴²而保壽。」

時，有一年少，名鬱多羅，於會中坐。時，波斯匿王告鬱多羅：「汝能從世尊受向所說偈，每至食時，為我誦不？若能爾者，賜金錢十萬，亦常與食。」

鬱多羅白王：「奉教當誦。」

時，波斯匿王聞佛所說，歡喜隨喜，作禮而去。

時，鬱多羅知王去已，至世尊前，受所說偈，於王食時，食食為誦，白言大王：「如佛世尊、如來、應、等正覺所知所見，而說斯偈：

『人當自繫念，每食知節量，是則諸受薄，安消而保壽。』』

如是，波斯匿王漸至後時，身體傭⁴³細，容貌端正，處樓閣上，向佛住處合掌恭敬，右膝著地，三說是言：「南無敬禮世尊、如來、應、等正覺！南無敬禮世尊、如來、應、等正覺！與我現法利益、後世利益、現法後世利益，以其飯食知節量

³⁸ 舉：皆，全。焦循正義：“舉，猶皆也。”（《漢語大詞典》（八），p.1291）

³⁹ 慚恥：羞恥。（《漢語大詞典》（七），p.703）

⁴⁰ 厭苦：厭煩以為苦事。（《漢語大詞典》（一），p.942）

⁴¹ 安：6、安樂，安適，安逸。7、安穩，穩固。（《漢語大詞典》（三），p.1312）

⁴² （1）消：享受，受用。（《漢語大詞典》（五），p.1199）

（2）唐 大覺撰《四分律行事鈔批》卷 13：「言安消者，《瑜伽》六十六明四食義并段食中云：若正消變，使能長養；不正消變，乃為損減。又云：若受用已，安穩消變，增長喜樂，於消變時，乃名段食。意顯消時，內資根大，即由消故，有食欲生，聞香味觸，便欲噉食(云云)。」（卍新續藏 42, 1014c17-1015a1）

⁴³ 傭（彳乂厶）：均。（《漢語大詞典》（一），p.1656）

故。」