

《群書治要 360》第四冊—養生最重要心平氣和 悟道  
法師主講 (第三二二集) 2024/7/20 華藏淨宗學  
會 檔名：WD20-060-0322

諸位同學，大家好！我們繼續來學習《群書治要 360》第四冊，第五單元「敬慎」，六、「養生」。

【三二二、神者智之淵也，神清則智明；智者心之符也，智公即心平。人莫鑒於流水，而鑒於澄水者，以其清且靜也。故神清意平，乃能形物之情也。】

這一條出自於卷三十五，《文子·九守》。

『心之符』，是心的表徵，「符」是標記。『鑒』是照。『澄水』，是靜止而清澈的水，水沒有流動，靜止、清澈的水。『形物之情』，是描繪事物的實情。

這一條也是講養生之道，「人的精神是智慧所聚，精神爽朗，智慧就明晰；智慧是心的表徵，如果公正無私，內心就平和。人無法在流水中觀照面目，只能在平靜的水面觀照面目，因為這時的水既清澈又平靜，才可以觀照。所以只有精神爽朗，內心平和，才能認清事物的實情」，也就是才能認識清楚一切人事物它真實的情況。這個是要在我們心平氣和，心沉澱下來，平靜下來，就能觀照一切人事物它的事實真相了。這個也是養生很重要的一條，養生最重要心平氣和。如果心浮氣躁，就像流水一直在流動，靜不下來，躁動，對一切人事物、一切實際情況也就看不清楚。只有心平氣和，心沉澱下來，再觀照一切人事物，這些事實真相就看得清清楚楚了。以水來形容比喻我們的心就像水一樣，心水，心要平靜，要靜止，這個是養生之道。

好，這一條我們就學習到這裡。祝大家福慧增長，法喜充滿。

阿彌陀佛！