

《群書治要360》第一冊—不可過度沉迷五音、五色、五味
悟道法師主講（第四集） 2020/9/21 華藏
淨宗學會 檔名：WD20-050-0004

諸位同學，大家好！我們繼續來來學習《群書治要360》第一冊「君道」，「修身」，「戒貪」第四條。

【四、五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽；馳騁田獵，令人心發狂；難得之貨，令人行妨。】

這是出自於《老子》，《群書治要》第三十四卷。「五色：原指青、赤、白、黑、黃五種顏色。」這個地方廣泛的是指各種顏色。凡是我們眼睛能看到的，如果我們貪淫好色，只會傷精失明，視覺就遲鈍了。貪戀去看那些「五花八門的色彩」，「使人精氣神外散」。特別現在電腦、網路，這些內容太多了，如果過度去貪戀，像現在很多年輕人看手機、看電腦看到晚上不睡覺，眼睛都看壞了。『五音令人耳聾』，「五音」：是指中國古代五種音階當中的「宮、商、角、徵、羽五個音級」。這個地方是指音樂，特別是指靡靡之音，或者刺激的音樂。過度的去追求外面這種「音樂的刺激」，會「使人心中失去平和中正之氣」，讓我們這個聽覺就顯得遲鈍。

這個樂，古代聖人制禮作樂，所以有一部古書《樂記》，樂也是很大的學問。特別不好的音樂，靡靡之音，或者很刺激讓人衝動的音樂，像現在西洋的這種搖滾樂等等，如果常常聽這些，我們這個心就會失去平和中正。我們也常常在報紙上看到，有一些KTV、這些歌廳常常鬧事、常常打架，常常出問題。我們知道這些地方唱的歌，都是一種情緒衝動或者過度哀傷的那些歌曲，讓人的情緒失去平衡，特別一些刺激、讓人躁動的這種音樂，使人的心容易起衝

動。所以像地下舞廳、歌廳這些音樂，常常有打架、械鬥這個事情發生，甚至出人命都有。所以音樂我們也要選擇不能過度，像佛門的梵唄、唱念，這個是讓人心清淨的。儒家、道家的都有聖人制樂，這個樂就是讓人心情回歸到中和，讓情緒能夠平和，回歸到中正的。我們要多聽這方面的樂，不要聽那些比較負面的，刺激身心的那種音樂。

『五味令人口爽』，「五味」就是味道，這個舌頭，我們人總是貪這個美味，特別現在化學的物品太多，像味精、高鮮醬油、沙茶，這些化學的調味料吃多了，我們舌頭就麻痺了，都沒有吃到食物的那種原味。過度的去講求這些美味，我們舌頭的味覺就會遲鈍，「令人口爽」。『馳騁田獵，令人心發狂』。「馳騁田獵」就是古時候喜歡「沉溺於騎馬打獵的快意」，很痛快，也很刺激的，「使人心神狂妄暴躁」。這一類是舉出這樁事情，包括現在的這些各種運動。像香港有賽馬，還有各種運動，像西方的這些足球賽、籃球賽、棒球賽等等的，都包括在這一條裡面。喜歡看這些運動、看這些比賽，這些也很刺激的。如果太過度沉迷在這上面，會讓人的心神狂妄暴躁，我們看到外國常常有足球賽，兩邊的觀眾他各支持一隊（不同的隊），打贏了就很高興，打輸了就很生氣，所以連這些觀眾都會起衝突。所以外國的足球賽人很多，人看到比賽就瘋狂了，也常常出事情，甚至出了人命，這個在報紙上我們都看過。所以這個都屬於「馳騁田獵」這一條裡面，我們必須舉一反三。

『難得之貨，令人行妨』，「稀有難得的貨品，使人貪心增長，而造成行為偏差」。有一些人特別喜歡去收藏這些珍寶、古董等等的，的確會增長人的一個貪心，放不下。「難得之貨」涵蓋的範圍非常的廣，你喜歡的，稀有、難得的這些貨品去收藏保存，這個都會增長貪心的，也不能夠去貪這些東西。所以過去家師淨老和尚

，人家送他很珍貴的，比如說字畫、古董，他都捐給博物館，讓大家欣賞。這個方法是最好的，不要自己收藏，捨不得讓大家分享，所以有好的東西盡量有機會提供大家分享，自己才不會增長貪心。

好，第四條，「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽；馳騁田獵，令人心發狂；難得之貨，令人行妨。」我們就學習到這裡。祝大家福慧增長，法喜充滿。阿彌陀佛！