

《群書治要 360》第四冊—養生首重養心 悟道法師主  
講 (第三二三集) 2024/7/21 華藏淨宗學會  
檔名：WD20-060-0323

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」。

【三二三、凡人筋骨欲其固也，心志欲其和也，精氣欲其行也。若此，則病無所居，而惡無由生矣。】

這一條出自於卷三十九，《呂氏春秋》。

『精氣』是人的精神元氣，我們一般講精氣神。『惡』，在這裡是指疾病。

這一條也是講養生。「大凡人都想使筋骨強壯」，這是我們一般人都希望自己的身體健康，這個筋骨都能夠很強壯。「心志平和，體內的精氣運行通暢。」我們的心志平和，也就是心平氣和。我們人這個喜怒哀樂還沒有發作的時候，在這個心平氣和的狀態，體內的精氣運行就很通暢。「這樣，病氣就沒有辦法在身體內停留，疾病就無由而生。」因此，我們養生這個調心是主要的，這是我們這些情緒，這個喜怒哀樂愛惡欲要調到平和、中和。所以在儒家的四書裡面講，喜怒哀樂愛惡欲，這個七情五欲還沒有發生的時候、還沒有發作的時候，這個時候的心就中，心在當中，中就平了。「發而皆中節謂之和」，我們人不可能沒有喜怒哀樂這些情緒發作的時候，但發作要節制、要中節、要平衡，這就叫和，就是中和。因此我們能夠保持心中和的情況，身體就健康，疾病就不能停留在身上，這個是養生之道非常重要的一個地方，就是心志要平和。

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！

