

諸位同學，大家好！我們繼續來學習《群書治要360》第二冊，第五單元「敬慎」，七、「養生」。

【三三八、目之所好，不可從也；耳之所樂，不可不慎也；鼻之所喜，不可任也；口之所嗜，不可隨也；心之所欲，不可恣也。故惑目者，必逸容鮮藻也；惑耳者，必妍音淫聲也；惑鼻者，必芷蕙芬馥也；惑口者，必珍羞嘉旨也；惑心者，必勢利功名也。五者畢惑，則或承之禍，為身患者，不亦信哉？是以其抑情也，劇乎隄防之備決；其御性也，過乎腐轡之乘奔。故能內保永年，外免豐累也。】

這一條出自於卷五十，《抱朴子》。

『逸容』，就是美貌。『鮮藻』，是華麗的裝飾。『芷蕙』，是香草的一個名稱。『芬馥』，就是香氣非常濃郁。『珍羞』，就是美的佳餚飲食。『嘉旨』，是指美酒佳餚。『轡』，就是駕馭馬的繩子。『豐』，是罪過、過失的意思。

這一條是講「養生」。「眼所喜歡看的，不可依從」，眼睛你很喜歡看的，不可以依我們的眼睛一直去看喜歡看的。「耳所喜歡聽的，不可順應」，耳朵所喜歡聽的這些音樂，也不能去順應我們的耳朵。鼻子所喜歡聞的香味，也不可以放任，一直去貪著這些香。「口所喜歡吃的，不可隨順」，嗜就是喜歡吃的貪吃，不能隨順自己這種喜歡吃的就多吃，要節制。「心所貪求的，不可恣意放肆」，心裡的種種欲望貪求，不可以放縱，要節制。「所以迷惑眼睛的」，我們眼睛會被迷惑的，「必是美貌華飾」，外貌非常美麗、

非常華麗，這些裝飾。我們眼睛所看到的一切，會迷惑我們眼睛的，必定是美貌、華麗的一些裝飾。從人物、植物，或者動物裝飾品，會迷惑我們眼睛的，種種眼睛看到的，必定是美貌華飾，所以我們眼睛會被這些迷惑。「迷惑耳朵的，必是豔歌俗曲、靡靡之音」，事實上，有一些音樂的確讓人聽了心迷惑顛倒，迷惑我們的耳朵，就喜歡聽一些靡靡之音。「迷惑鼻子的，必是芬芳馥鬱的香味」，這個是香，我們現在講香水等等，這一類會迷惑我們的鼻子，會去貪求這些東西。「迷惑口舌的」，我們這個舌頭，就是講吃的，「必是珍饈佳餚」，所以口味講求色香味，我們現在的話講叫美食主義，就是講求這些珍饈佳餚，講求吃的，都是口舌被味所迷惑了。「迷惑心靈的，必是權勢利祿與功名」，迷惑我們的心靈，外面的權力、勢力、利益。權勢利祿與功名，我們一般講名利，所謂「名聞利養」，這些名利是世間人所追求的，名聞利養、五欲六塵都是迷惑我們心靈的。

以上講的五種，「五者全都被迷惑」，如果五種有一種就不得了，何況五種都被迷惑，眼睛被迷惑、耳朵被迷惑、鼻子被迷惑、嘴巴也被迷惑、心也被迷惑，這五種方面都被外面的名聞利養、五欲六塵所迷惑，「就可能要遭遇災禍、危害生命，這不是確信無疑的嗎？」這就是說我們看到自古以來，古今中外確定就是這樣，沒有懷疑的。「因此他們抑制自己的欲望」，就是我們抑制自己的欲望，自己的欲望要控制、要節制，不能太過分，「比預防堤防崩潰還更認真嚴肅」，形容你這個堤防，要非常謹慎去防範。對於我們制約自己的這些習性，「比用腐朽的繩索套著奔馬還更小心翼翼」。古時候駕馬，套在馬嘴巴的一條繩索，拉馬的繩索已經很舊了，很容易斷掉，因此更要小心翼翼，形容我們控制自己的欲望就像這樣。「所以內則能保持長壽，外則免除世上的禍患」，對自己身心

的健康能夠保持長久，外面可以避免世間上的一些災禍。所以「養生」第一條，這條是非常重要的，我們大家共同勉勵學習。

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！