

《群書治要360》第一冊—養生先養心 悟道法師主講
(第三三〇集) 2021/8/13 華藏淨宗學會 檔
名：WD20-050-0330

諸位同學，大家好！我們繼續來學習《群書治要360》第一冊，第五單元「敬慎」，七、「養生」。

【三三〇、治身，太上養神，其次養形。神清意平，百節皆寧，養生之本也；肥肌膚，充腹腸，開嗜欲，養生之末也。】

這一條出自於卷三十五，《文子》。

『太上』是指最上、最高的意思。『百節』是指人身體各個關節，就是我們身體每一個部位。這個小節是講養生。『治身』，「治身」就是說治理我們的身體，我們現在講衛生、保健，衛生保健治理身體，調治身體，什麼是根本、什麼是枝末。在《太上感應篇》我們看到「太上曰」，「太上」也是最上的意思。最高的、最上的養生是在於養神，養神就是修養我們的精神，一般來講就是養心，這是最上的。我們看到清朝，到大陸北京看這個皇宮，以前皇太后住的宮殿稱為「養心殿」。養心是最高的、最主要的，心調好了，身體自然就跟著好，因為心是主宰。所以要調這個身體，最好的就是養神了，養心、養神。『其次養形』，其次就是只是照顧這個身體，照顧這個身體那是其次的。第一個是要養神，其次才是養這個身體，形體是身體。我們現在看到很多賣健康食品的，這些是屬於其次的養形，就是在身體方面去保健，這是其次的。

『神清意平，百節皆寧，養生之本也。』保養身體是其次的，「神氣清朗，心念平和，自然全身安寧」。所以身是受到心的一個影響，如果心神、神氣都是很清朗，心也保持在一個平和的狀態，自然我們整個身體就得到安寧，這也是養生之道的一個根本，所以

「這是養生的根本道理」。「若只是肥美外形」，肥美就是給他吃得胖胖的，吃得壯壯的，「填滿肚腸」，肚子吃得飽飽的，滿足自己的嗜好和欲望，現在我們看到很多人一天到晚吃，吃到最後營養過剩，實在講，對身體有沒有好處？不但沒有好處，反而帶來壞處。「這只是注重在養生的枝末小事而已。」那是吃，但是這個吃，現在人也不懂得怎麼吃，亂吃，所以現在連養身都談不上了。

現在很多食品都是化學的，都有毒、有副作用，還有肉類吃太多。在過去，我們小時候，過年過節才有雞鴨魚肉；現在天天吃，三餐吃，吃出一身病，所以現在醫院我們去看，人滿為患。病從哪裡來？古人講得好：「病從口入，禍從口出」。這個病是長年累月，天天吃、三餐吃，不懂得飲食、衛生。病都是吃出來的，這個真的一點沒錯，所謂「病從口入」，真的是一點沒有錯。所以飲食也要講求，要學習。特別是中醫，我們祖宗傳下來的，傳統的醫學常識，健康、衛生常識，這個要學習。像這一條講的就是屬於保養身體，養生的這一方面，我們才能保持一個健康的身心，這個都要學習古聖先賢的教導。。

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！