

《群書治要360》第一冊—健康長壽的方法 悟道法師
主講 (第三三一集) 2021/8/14 華藏淨宗學會
檔名：WD20-050-0331

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」。

【三三一、和神氣，懲思慮，避風濕，節飲食，適嗜欲，此壽考之方也。】

這一條出自於卷四十五，《昌言》。

『懲』就是克制、制止的意思。『適』是節制、調節、調適。『壽考』是年高、長壽，健康長壽的意思。

『和神氣』，就是要「調和精神氣息」，人一生精神是主要的，所以要調和精神，我們的神氣。『懲思慮』，就是「克制憂慮」。古人講「憂能使人老」，所以思慮不能太過，每一個人都有他憂慮的事情，所謂家家有本難念的經。人生不如意事十之八九，這個是我們現前人生的一個現狀，憂慮都會有，但是也要有所克制，不能太過了，太過也是傷身體，所以憂能使人老。俗話講「兒孫自有兒孫福」，這是舉出一個例子，如果太過於為兒孫來憂慮，那個也不必要，兒孫他有他的福報，他到這個世間來總是有他一定的福祿，也不必為他們太憂慮。最重要是要教育，要有傳統文化倫理道德因果的教育，教育教好了，我們憂慮就可以減少了，甚至都可以避免了。『避風濕』，就是「避免風濕邪氣的侵入」。在中醫講有六邪：風、寒、暑、濕、燥、火，外面這六種邪氣避免侵入身體，任何一種邪氣侵入身體，身體就會生病了，所以要預防，避免就是預防的意思。『節飲食』，就是飲食要節制，不能暴飲暴食，也不能吃不夠。人的身體就像一部汽車，汽車有耗油的車，有省油的車，

人心比較清淨，他補充能量就少，不需要多；心比較不清淨，補充能量就多。好像耗油的車，你油加不夠，它跑得不遠；省油的車，它不用加太多，它就可以跑很遠。飲食就是能量的補充，我們的身體需要這些能量。古人也講：早上吃得好，中午吃得飽，晚上吃得少，這個也是養生之道。早上吃衛生好的飲食；中午，上午要工作、下午要工作，所以中午這一餐補充的能量需要多一點；晚上，要休息了，就不能吃太多，吃太飽。如果再去吃個宵夜，恐怕胃腸消化都不好，也不好睡，所以晚上不要吃太多。「節制飲食」，不能暴飲暴食，或者都不吃，總是要補充到我們身體它的需要。『適嗜欲』，「適」就是調適，「控制嗜好欲望」。每一個人都有他的嗜好跟欲望，但是要節制，比如說你喜歡去打球，你不能打得太超過了，耗費太多的時間，或者你喜歡做哪一方面的這種娛樂消遣，不能太超過，總是要節制，適可而止。所以控制嗜好欲望也非常重要，也是養生之道。以上講的「和神氣，懲思慮，避風濕，節飲食，適嗜欲」，這些都是健康長壽良好的方法，我們大家都要學習。

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！