

《群書治要360》第三冊—慎言語，節飲食 悟道法師  
主講 (第一五二集) 2023/2/6 華藏淨宗學會  
檔名：WD20-057-0152

諸位同學，大家好！我們繼續來學習《群書治要360》第三冊，第三單元「貴德」，八、「謹慎」。

【一五二、頤。〈象〉曰：「山下有雷，頤。君子以慎言語，節飲食。」】

這一條出自於卷一，《周易》。

「頤卦」這一卦，根據〈象傳〉一個說明：「頤卦的卦象是震（雷）下艮（山）上，為雷在山下震動之表象。引申為咀嚼食物時上顎靜止、下顎活動的狀態，因而象徵頤養。頤養必須堅守正道，所以君子應當言語謹慎、節制飲食。（這樣才能培養美好的品德，同時也能讓周遭的人受到好的影響；才能養護健康的身體，同時也能讓大自然中的動物得到安養。）」這一條教導我們，要謹慎言語、節制飲食。講話的確要很謹慎，講錯一句話收不回來了，所謂「一言興邦，一言喪邦」，一句好的話、有意義的話，能夠興旺一個國家；一句不好的話也可以毀滅一個國家。所以言語要非常的謹慎。特別現在這個時代，有錄音機、錄像機，如果被錄下來講錯話了，現在電腦網路很發達，一傳出去全天下的人都知道，也就無法收回了，所以講話就要特別謹慎。飲食也是要謹慎、要節制，不能亂吃，不能吃得太過量。過去我也常常暴飲暴食，飲食沒有節制，所以造成腸胃的疾病。腸胃有疾病，也會引發其他方面的疾病。特別在外面人家招待吃大餐，實際上在外面餐廳吃，長期在外面吃，對身體都不好。這是過去雪廬老人講過，常常吃館子，身體肯定不好。而且雪廬老人反對人吃味精，味精是化學品，現在化學的食物就

很多，包括飲料等等，這些都要盡量能夠避免，如果吃多了肯定會造成身體健康出狀況。所以，一個言語、一個飲食，我們都必須要謹慎。

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！