

諸位同修，大家上午好。阿彌陀佛！請放掌。

我們昨天跟大家談到《感應篇》「穢食餒人」這一句。《感應篇》每一句都是四個字，有比較長一點的七、八個字，四個字的比較多。我們看了只有四個字，但是它的內容是非常的深廣。所以「穢食餒人」這一句就是講的衛生方面、養身方面的，就是我們生活起居、飲食這些方面。我們要深入去理解、去學習，應用在生活上，這樣對我們的身心才會健康。

道家講長生，佛家是講無生。長生就是屬於醫學方面的，所以這個醫學，在中醫講，它主要是預防醫學，就是預防不要讓疾病發生，這是最高的。再來就是稍稍有一點疾病，趕快處理，及早發現，一些小的方面，還不是很明顯的，就趕快去治療。治療不一定都去吃藥什麼的，主要說我們的生活起居、飲食習慣錯誤了，要調整過來。第三，病已經發作，才需要去對治，治療。所以最高的，就是預防。療病也是有很多方式，因為病很多，總的原則，在中醫來講，能避免醫藥就盡量避免。一般就是說，可以用一些物理治療等等的這些方面處理，也就不需要吃藥。

過去我自己從小身體就不好，也不懂，父母對這方面也不是很理解，反正一般人，一個感冒、發燒就必定找醫生。找醫生，有找中醫開藥吃，也有找西醫。所以我中藥、西藥吃很多。我從小，二、三歲就得了瘧疾，所以病事障特別特別嚴重。我們也不懂這些常識，就是家裡的人，父母這方面也很缺乏，我們認識的人，兄弟、朋友這方面很缺乏。在政府方面，這方面的宣導也是很有限，大概

就是打針，種天花那些，都是以西醫的為主；中醫方面，可以說政府都偏向西醫，對中醫方面就比較少提倡，因此人民也就不懂。實在講我們老祖宗對後代子孫照顧，真的是各個方面無微不至，所以這些養身之道都記載在古籍當中。

以前我常常生病，就去醫院，就去打針。在家的時候，西藥房也有在打針，那比較便宜，到醫院去二千塊，吊一個大的（點滴），二千，我去西藥房，五百，我就去西藥房打。一感冒，人很累，那就去打針。一吃藥、打針，就常常感冒。出家之後，比較有因緣接觸到各方面的這些資訊，因為很多同修他們都會來道場，來提供這些資訊，跟我們分享，所以這方面就知道得比較多一些。有一次我去住院，館長叫我去住院，去陸軍八一七醫院，在基隆路那裡，去胃鏡檢查，去住了幾天。那個就杏林他爸爸，沈醫師當時在那邊當副院長，跟館長很熟悉。沈醫師跟我講：悟道法師，我跟你講真話，感冒不是吃藥好的，是自己好的。他說：吃藥只是把你那個症狀壓一壓，真正要好，還是靠你自己免疫力提起來，是這樣好的。他跟我講了這個之後，從那個時候，我感冒就不再吃藥了。後來有一次我發燒，我用怎麼治療？就一天不吃飯，什麼都不吃，就開水一直喝，一天就好了。連中藥也沒吃，就好了。現在有一些風寒感冒，就是刮痧，或者刮風府，或者拔拔罐，這個風府、風池，有風寒進去，拔出來就好。

發燒的情況很多種，不是發燒就是感冒，細菌感染也會發燒。細菌感染，你用拔罐什麼就沒有用。有一次我被細菌感染，那個感染我在懷疑，那時候我到宜蘭，陳永煌居士說要帶我看一塊地，說那個可以建道場。那塊地在什麼地方？人家養鴨的旁邊，我經過那邊，也沒有戴口罩，鴨的味道就吸得一肚子，回來就發燒了。請長庚醫院李醫師，我就躺在二樓這裡，打那個大的，連續打五天不退

燒。我知道這次不是一般的風寒感冒。後來連續打了五天，還是發燒。後來我就去找耳鼻喉科，那個是自費的，去那邊檢查。護士就給我量體溫，說你有發燒。我說我知道，我燒了五天了。後來給醫生看，看一看，他說我要用好一點的抗生素，但是要自費，要二千塊。我說二千就二千，就自己要付錢。就吃了那二千塊的抗生素，燒那一晚上全部退，退了就發了滿身大汗。

中藥方面，也有對細菌、病毒的。像我最近三次沒有聲音，都是找台中聯和中醫。我那個吃西藥都沒有用的。他開了藥，吃了大概五天，聲音就恢復了。第一次巨細胞病毒，感染到聲帶。然後第二次又是一種病毒，他說你這個病毒都專門攻你的聲帶。我說攻聲帶，那我做法會要唱念，這擺明不要我唱，話也講不出來。所以三次，他對這個病毒用中藥就排掉了。中藥也有治細菌、病毒的，但是要對症。西藥，它完全千篇一律抗生素，抗生素有比較好、比較不好的。盡量避免吃藥，因為吃藥，見藥三分毒，不管中藥、西藥，都有毒。所以過去雪廬老人講，寧願病死，不要藥死。不要吃藥吃到死，那病死了。所以藥也有毒。因此我們這些方面，我們這些常識大家都要知道。所以不要一個小感冒就吃那些藥。那些賣藥的，他如果告訴你這樣，那他要做什麼生意！他就沒錢賺了，是不是！他當然鼓勵你吃藥，吃愈多愈好，他才有錢賺。醫院也是這樣，如果醫生他的著眼點在賺錢，那病人就慘了。所以古時候的醫生有醫德，他不是為了賺錢，為了解除人的痛苦，懸壺濟世，那才是正確的。你為了賺錢，你把賺錢擺在第一，那病人的身命就其次了。這些我們都要學習。

還有吃的東西，過去我們老和尚常講要吃季節菜，像現在夏天，哪些蔬菜、哪些水果是當季的，多吃。而且最好吃本地的，你不要去吃外國進口的，對身體是最好。吃本季的（當季的）、本地的

，這個是最好。所以吃飯、吃菜，還有煮菜，這都有學問的，什麼菜要怎麼煮、要怎麼做，吃得身體才健康。還有擺菜，以前老和尚跟我們講，我們都不會擺，那個菜說按照金木水火土五行來擺，聽都沒聽過。所以這些沒有去學習，實在我們也都不懂。但是必須要學習，因為我們每一天都要吃、都要喝，為了自己的健康，為了家人的健康，為了大家的健康，不能不學習，這個都是傳統文化。傳統文化是方方面面的，我們都必須學習。道家講「穢食餒人」一句，它就是養身，就是衛生，這是一門大學問，我們大家都必須要知道。

好，今天我們就跟大家分享到這裡。祝大家福慧增長，法喜充滿。阿彌陀佛。