

悟道法師晨間講話—吃健康飲食，過健康生活 悟道法師
主講 (第一二三集) 2020/5/8 華藏淨宗學會
檔名：WD32-007-0123

諸位同修，大家上午好，阿彌陀佛！請放掌。

今天又是星期五，明天星期六、星期天是假日。我們有假期，在家裡也是要過一個健康的生活。放假，有很多人利用這些時間吃喝玩樂。現代的吃喝玩樂是不是享受？一般人認為我們有假期，我有錢，吃喝玩樂，這是人生的享受。我們仔細想一想，這個是不是真正的享受？還是在受苦受難？這個我們要很認真去思考。特別現在這個飲食，你在外面餐廳吃，不但吃葷的，現在連吃素的，你要吃到很健康的都不太容易。過去台中蓮社雪廬老人給我們講，不要吃味精。所以我出家那一年，三十六年前，出家十幾天，日常法師、果清律師、我一個，簡豐文居士開車，到台中去看李老師，在談話當中，他老人家特別跟我們講，不要吃味精。老人講，如果你常常在外面吃館子，身體肯定不好。就是你三餐都是在外面吃，身體肯定不好，因為外面都有味精。現在還有加上不健康的油、化學的食品，有防腐劑、有農藥等等這些食品太多了，我們三餐吃，天天吃，實際上就是《無量壽經》講的「飲苦食毒」，喝的、吃的都有毒，三餐服毒；雖然不是馬上就要命，但是慢性中毒。所以有一年我到日本，幾年前，我們的護法林醫師，我跟他聊天，談到現代飲食的問題，我說日本這邊飲食怎麼樣？他說也差不多，日本人味精也吃得很重，外面賣的也是有加防腐劑等等。我就請問他（他是醫師），我說這些吃了，對身體是不是有傷害？他說肯定有傷害。我就問，政府為什麼不禁止？他說只要吃了不會馬上死就可以了。那大家想一想這個話，不會馬上死，這是什麼意思？就是慢性中毒。

所以大家有放假，你到外面去吃喝玩樂，都是慢性中毒，你說這是享受嗎？還是在傷害自己？所以現代人實在講，你不學習中華傳統文化，不學習佛法，真的你就不懂得什麼叫享受，什麼叫受災，把這個受災難看做是享受就顛倒了。吃出一身病，你說這是享受嗎？醫院人滿為患，你說這是享受嗎？我們到醫院看，那是果報，因是什麼？病從口入，禍從口出，你三餐吃，長期累月吃下來，這樣累積起來的。

我自己是一個很實際的例子。我們讀到《感應篇》講「貪婪無厭」、「淫欲過度」，這些我們都要在生活當中舉一反三去體會。貪，不是只有貪名利，佛在《八大人覺經》講財、色、名、食、睡，五欲，你貪任何一種都是貪。生活不正常，該睡的時候不睡，睡白天的，這是貪，貪睡。食，貪吃。我這個煩惱習氣，貪吃是很嚴重的，從小跟我父親殺生吃肉，我特別會挑食。我的毛病是最多的，從小就體弱多病。我的大哥跟我小弟，他們身體比我好，他們吃素比我早，我是出家那一天才吃素的，過去我都跟大家講過。他們在家，沒有出家，但是他們能吃素，不挑食，很簡單他都能過一餐。所以我弟弟小我三歲，他身體比我好；他如果沒有發生車禍，兩年前被機車撞到，他身體是很好的。小我三歲，他沒有一根白頭髮，我大概三、四十歲頭髮就白了。為什麼？後來我自己反省檢討，從小就貪吃，暴飲暴食。在外面吃，都是味精，貪吃。而且喜歡吃很辣的，就是怕不辣，真的是怕不辣、不怕辣、辣不怕，這個很喜歡，口味特別重，貪吃。果報是什麼？吃出一身病，所以現在有四高。我想一想，這是罪有應得，自己的煩惱習氣。所以我如果沒有出家，可能已經不在人間了，應該早就吃死了。

出家前一天還在吃肉，因為想到明天沒得吃了，你看我那個習氣多重。第二天，原來在家吃五餐的，晚上也常常吃宵夜，宵夜吃

了就不好睡，出家那一天，第一天，日常法師規定晚上不能吃的。你在家的時候他不要求，在家我去做義工，他不會要求；出家，現在出家人，晚上不能吃。那些什麼蔥蒜酒，全部要去掉，統統不允許，也不能炒、不能煎、不能炸。我跟日常法師生活了一年五個多月，大家有看到，我們後面那個巷子有一個福智，那個里仁，里仁在賣健康食品的，這是日常法師他當年的時候，他的學生辦的，現在有很多連鎖店。他不准我們挑食，就是煮大鍋菜，比較不容易爛的先放下去煮；比較容易爛的，比如蔬菜類的，快起鍋再放下去，然後再灑一些鹽巴，油再淋在上面，統統沒有油煙。每一天就是吃那一鍋大鍋菜，湯、菜都是一起。不允許吃水果，他說吃素，蔬菜本身就有維他命C，他說我是研究科學的，那些本身就具足了，還吃什麼水果！所以吃水果，一年只有一次，大年正月初一上午，一個人發一顆橘子。真的吃得很健康。他說也不要講求什麼色香味，到肚子下面，拉出來不都一樣嗎？所以日常法師那是健康飲食。所以你看他辦那個里仁，就是他提倡的。

因此我們吃要吃得健康。晚上不吃是最好，如果要吃，我們中國古人也講，「早上吃得好，中午吃得飽，晚上吃得少」，盡量你不要到外面吃，這是我的忠告。因為我為什麼得四高？我在百七之前，我沒有四高，我在廬江、在山東，住在道場都自己煮的，沒有到外面吃；百七之後，大陸海內外各地邀請，人家都是請到餐廳。餐廳，油，他不可能給你用很好，味精很多，還有什麼高鮮醬油，吃了都是三高的一個主因，三高、四高的主因。所以跑了兩年，四高就出來了，二〇一二年去檢查就四高了。後來我想一想，真的病從口入，吃出來的。你三餐都在外面吃，人家又擺了很多，你不吃，他很難過，吃了我們難過，吃出兵來，四高就出來了。

過去我們道場有一個老居士，張銘恩老居士，已經過世了，好

像有八、九十才往生的。他到六十幾歲的時候，他中風。他拿以前的相片給我看，中風以前很胖，那也肯定是吃出來的。他矮矮小小的、瘦瘦的，看不出以前他那麼胖，拿照片給我看。後來中風，他去南投請問懺公，懺公跟他講，你吃太多了，晚上不要吃就好了。所以他跟我講，他中風，他把晚餐斷掉了，後來人就瘦下去了，精神很好，他說他這樣，中風就好了。所以我現在晚上也不吃，這幾天晚上不吃，晚上就很好睡了。我們吃習慣了，特別我這幾十年養成的那種壞習氣，到時候沒吃好像怪怪的，其實身體並不需要那麼多。所以佛制定晚上不吃是對的，是有道理的。所以晚餐不吃，四高就不用吃血糖藥了，不要吃這個、吃那個藥。

那一天我一個外甥女，她也發一個視頻給我，電視一個節目，有一個先生，他原來一百多公斤，現在剩下七十幾公斤，人很高。也是一身病，後來他就減食，他減到七天吃七餐，就是跟我們佛門一樣日中一食，一天吃一餐，整個就瘦下去了。他說不要你吃很多，然後再來吃很多藥。我們佛門，古代叢林也有一條，「疾病以減食為良藥」，就是你生病了，減少你的飲食，這是良藥；不要暴飲暴食，胃腸受不了。所以這個齋戒你持了，你人會感到輕安，好睡，那才是人生最高的享受。我們現在回頭看看以前那種日子，怎麼是享受？簡直是在受罪。所以現在人把那個受罪看作是享受，還拼命去追求，是不是顛倒了！還有這個吃的，建議大家自己要學做菜，不要都是去外面吃，自己煮一點吃的。從小我母親就培養我們都要做家事的，要煮飯、煮菜，煮一點簡單的。如果煮我自己一個人吃的，我就用日常法師那個大鍋菜，一鍋就解決了。

所以大家要吃健康飲食；雖然吃素，你還是要吃健康的，素食現在也有很多是不健康的，我的病就是吃出來的。這個經驗提供給大家，就是減食，健康素食。現在里仁賣的，它那個是比較貴，但

是我們如果不要吃那麼多，那個也差不多了。你吃那麼多垃圾食物，有什麼好處？所以你晚上吃得少，晚上睡覺會比較好睡。我這個年紀，實在不用吃那麼多，我也沒有在做什麼重勞力，要搬東西的，是不需要。有一些人要出勞力的，必須要吃。總是晚餐不要吃太多，不要太晚吃，不要再去吃個宵夜，那個都是貪。佛在經典上講，晚上吃飯時間是餓鬼道眾生在吃的，那我們晚上再吃個宵夜，不是跟餓鬼一樣嗎？這是我們生活也要知道怎麼過日子，過一個像人的日子。

另外睡覺，我們要練習「臥如弓」，吉祥臥。大家看過臥佛，右手托右腮，腳彎曲，有一點像弓箭那個弓一樣。你晚上如果仰臥睡，像死人一樣，也不能趴著睡，那個都不健康的。右臥最健康，對肝臟最好，而且嘴巴不會張開，不會把一些細菌都吸進去，對打呼有幫助。我也有試驗過，我仰臥，自己就知道自己打呼了，最近我就用右臥就不會了。所以吃、睡，我們生活起居都要正常、要健康，要依佛菩薩、我們老祖宗、古聖先賢的教導來過日子，才是人生真正的享受。

今天就跟大家分享到這裡，祝大家福慧增長，法喜充滿，阿彌陀佛！