

兩分鐘開示—不惜物、不惜福，你有多大福報？ 悟道法師主講 （第三八六集） 檔名：WD29-003-0386

我們一般都知道要修福，修福就是要去做好事，要修福、要造福，所謂造福人群。但是往往疏忽掉『惜福』，「惜福」也很重要。「惜物」，物就是我們的用品，我們日常生活用的東西，這些物品，包括我們吃的食物，這個叫惜物。弘一大師受印光大師感動，印光大師吃完飯，飯粒一粒都不留的，都用饅頭，捏一個饅頭擦乾淨。

我出家跟日常法師住了一年多，那時候日常法師教我們煮飯，天天吃大鍋菜，不能煎、不能炒、不能炸，所以用水煮。比較不容易爛的先煮，比較快爛的，快起鍋的時候再放下去，煮好了放鹽巴，油再滴上去，一點油煙都沒有，我們天天吃大鍋菜，也不吃水果。他說我們吃素的人，蔬菜就是維他命C，他說我是學科學的，還要吃什麼水果？不用吃了，維他命C，蔬菜本身就有了。每一年大年初一，我們每一個人有一顆橘子，我們一年就吃一顆橘子，水果就吃一顆橘子。吃過飯，他用個開水，把碗洗乾淨。我現在養成習慣，我吃完飯，大概都用水，不然就用饅頭擦。有一次我到北京，一個居士請我吃飯，吃完飯我用開水洗一洗、刷一刷，那個碗跟盤亮晶晶的。那個居士就跑到香港給我們師父講，悟道法師，我請他吃飯，他吃完飯那個碗盤就像洗好的一樣，乾乾淨淨的。我已經養成習慣了，跟日常法師養成習慣了，接受他出佛操，很嚴格，比我當兵出軍操還嚴格，遲到一分鐘要去佛前懺悔。這個「惜福」，不能糟蹋食物，印光祖師開示，你有多大福報？現在人吃了一半，丟了，我們看了心很痛。所以要惜物，用的物品、吃的食物都要愛惜，不要浪費。

節錄自：WD20-061-0006印光大師法語菁華—佛教我們認識自己（第六集）

兩分鐘開示	（第三八六集）	檔名：WD29-003-0386 2
兩分鐘開示	（第三八六集）	檔名：WD29-003-0386 1