

諸位同修，大家上午好。阿彌陀佛！請放掌。《感應篇》每一句可深可淺，總的來講，就是「忠孝友悌」，孝是根本。所以在「積善章」，我們做到善，那就是孝；「諸惡章」，我們犯了任何一條，都是不孝。所以百善孝為先，孝的意義它是深廣無邊，不管世間法、出世間法都建立在孝這個基礎上，在這個根本上。所以百善孝為先，換句話說，如果造了惡那就不孝了。所以做不好的事，那就是不孝。因此孝道的圓滿，在佛法講，成了佛才圓滿，才達到究竟圓滿。世間的聖賢，孔子、老子，他們世間的孝，依儒家講的去做，就達到圓滿，這是世間的孝。

我們在生活上，《感應篇》每一句都可以提出來對照，以此類推。比如說我們念到「穢食餒人」，我們這一句念過去了，我們有沒有去理解「穢食餒人」這一句的意思是什麼？從字面上我們大概有一個概念，「穢」就是不乾淨、不清淨的，「食」是食物，「餒人」，就是給人吃。從這一句，我們就可以以此類推，我們過時的食物，不好的食物，就不要給人吃了。

我在剛出家那一年（三十六年前），出家十幾天（在佛陀教育基金會剃度），當時我們淨老和尚請日常法師來那裡上課。我剃度，我們師父上人就要我跟日常法師學戒，跟他學規矩。出家十幾天，日常法師就帶我一個，那個時候果清律師剛好來參學，來住一個月，簡豐文居士（護法，他是提供這個基金會的齋主）他開車，我們四個人去台中看雪廬老人，李炳南老居士，到他住所，正氣街，住所，他住的地方去看他。當然見了面，談了很多話。李老師講，

勸大家不要吃味精。他常常講，在台中對蓮友講，我們去了，他也是這樣提醒我們，不要吃味精；常常上館子，身體肯定不好。就是我們三餐都在外面吃，身體肯定不好，因為外面的東西，我們沒把握。一般餐廳他用的油，會不會用好的油？開餐廳他要賺錢，用太好的油，成本太高，如果他賣的沒有跟著提高價錢，他就賺不到錢。提高價錢，太貴了，大家吃不起，沒生意，因此那就不可能用太好的。如果我們說用一般的，也還可以。但是主要可能很難避免味精。所以當時李老師勸我們不要吃味精，旁邊有一個居士（現在很老了，也九十幾歲了）焦國寶，他就跟老師講，他說老師，我們蓮社也統統在用味精。這個就說明大家吃習慣了。

古時候的味精是天然的，像印光祖師在《文鈔》，他也讚歎，說菜加味精，讓人家吃素，感覺比較有味道，比較好吃，鼓勵人家不要吃肉。我們要知道印光祖師那個時代，味精是天然去釀造，沒有加化學的東西在裡面。天然製造的東西，他就不可能很大量的生產，一定有限的。好像我們有機食物，沒有辦法很大量的。要很大的去量產，一定要用現代的化肥、農藥等等這些，它長得才快。但是那個有毒，吃了對身體都不好。所以這個地方，我們自己一定要知道衛身，要知道保重自己的身體。現在外面吃的，偶爾吃一吃，如果常常三餐都在外面，這樣長期下來，身體肯定不好，這個也是必然的。因為外面他不可能給你弄得再好，只要不要太差就不錯了。所以上次也跟大家分享過，日本林醫師跟我講，他說日本味精也吃得很重，還有一些泡麵這一類的，一定有防腐劑，不然怎麼可能放半年、一年。飲食衛生，我們大家也要學習，我們怎麼吃對身體健康有幫助。

當然我們不是說挑吃，就是說，根據我出家的時候跟日常法師，日常法師很講究衛生。你看現在那個里仁，就是他在世的時候開

的。上次跟講過了，我們天天吃大鍋菜，不准炒、不准炸、不准煎，我們天天吃那個。他講有營養就好，不要講什麼色香味。的確跟了他一年多，吃的的確是滿健康的。我們那個廚房都沒有蟑螂，因為沒有炸、沒有煎，什麼都不行，沒有炒，都不行。因此我們對飲食，當然也不是要求大家像日常法師這樣，只是說我們盡量在家裡吃，自己做，自己買比較好一點的油，不要加味精，不要去買高鮮醬油，稍微貴一點，這樣我們身體好，少吃一些藥，少上醫院，我覺得還是划得來。我們身體是一個根本，我們做什麼事業，以身為本。如果你身體不好，那什麼都不用談。所以身體健康是最重要。

在《孝經》說，「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也」。我們這個身體是得自於父母，父母生給我們的，我們要愛惜，不要糟蹋，這是孝的開始。如果不保重自己的身體，亂糟蹋，該睡的時候不睡，該吃的時候不吃，亂吃，生活不正常，把身體都搞壞了，就不孝之始，那就是不孝的開始。所以孝養父母，不是說我有錢供養父母，我很乖，這就是孝，這是很狹義的。孝，廣義的，就是你的方方面面，都要想到父母。所以你保重身體，你身體健康，這是孝，孝的開始；你任意糟蹋身體，那是不孝的開始，這是一個最基本，也是最根本的。

所以我們讀了《感應篇》，「穢食餒人」，就是一句，四個字，那是教我們什麼？你只要不拿不乾淨的東西給人家吃，這樣就好了嗎？如果這樣的理解，當然也沒錯，但是這是很狹義的，它的意義是我們整個生活。你說不清淨的東西，給別人吃不行，自己吃也不行。因此我們學習，飲食起居，在我們老祖宗都有教，這個也非常重要。特別以前老和尚告訴我們，就是說你吃的蔬菜水果，最好就是你住的範圍二十公里之內，那是最好。就好像植物長在哪裡，要適應那個土壤，那個氣候，所以吃本地產的是最好。現在因為科

技發達，交通方便，全世界貿易互相往來，蔬菜、水果、米，這些農產品也都互相在做買賣。所以我們現在全世界的人，實在講亂吃。但是亂吃，我覺得中國人的亂吃比外國人嚴重，外國人他吃的，他還是很簡單的。你看我們到英國去，去那邊辦法會，去住那個飯店，飯店的早餐，天天千篇一律，薯條，然後那個叫什麼豆？然後蕃茄，就那幾樣，天天，我天天吃薯條。麵包、咖啡，他天天吃那個，他們比我們簡單。我們吃了幾天，都吃膩了；他們吃一輩子，都吃不膩。就像牛吃草一樣，牛也吃一輩子的草，牠也吃不膩。這是一個習慣性的問題，習慣。我們中國人，實在講，中國人對吃的，會比較講求。外國人他飲食是比較簡單，但是他那個喝的，他就會亂喝，喝冰水，生產也喝冰水、吃冰淇淋，吃這些生冷的東西。所以西方人，他們年輕沒感覺，中年以後，身體的毛病都不斷出現，然後用西藥壓著、控制。

所以在澳洲，我到劉醫師，劉醫師在那邊開針灸，不是華人去的多，都是洋人去的多。我就問他，洋人也吃中藥嗎？他們也吃，因為他西醫找得沒辦法了，找中醫。到圖文巴，雲南一個居士，他的同修去那邊開業，開中醫，我看去找的都是洋人。所以這方面他們比較差，這方面中國人比較講求，就是老祖宗從吃野味、打獵，一直學習吃的這些飲食。這也都是有經過試驗的，就是我們人的身體比較適合怎麼吃。所以這個水，不要喝生冷的水，最好煮過的。我要喝涼水，我就是煮過的水，在大陸叫涼白開。涼白開，有一次石家莊張居士買了二瓶，他到山西去，我們去做法會，他買了二瓶涼白開。我說：什麼叫涼白開？他說：涼的白開水。我說：也有在賣這個？所以，我都是自己晚上倒一杯水，然後第二天早上我泡一些健康食品，喝一喝。就是不要用沒有煮過的生水直接去沖泡，直接喝，這些提供給大家參考。

當然這要講很多，我們下次有時間再來互相交流，我們今天先跟大家講到這裡。祝大家福慧增長，法喜充滿，阿彌陀佛！