

悟道法師晨間講話一心毒貌慈，穢食餒人 悟道法師主講
(第三四三集) 2022/12/19 華藏淨宗學會
檔名：WD32-007-0343

諸位同修，及網路前的同修，大家好。阿彌陀佛！我們請放掌。我們上一次學習到《太上感應篇直講》：「力上施設，淫欲過度。」就是盡自己的力量，不斷的向上建設，施設所有的東西，這個就是沒有節制。「淫欲過度」，任何事情縱欲，就是放逸、過分，都叫淫欲。所以這個淫欲是廣義的，對任何事情過分的放縱自己的貪欲，因為貪欲的對象很多，各人嗜好不一樣，凡事過度了就不好，就連吃飯也是一樣，你也不能吃太多，吃太多傷了腸胃。舉一反三，以此類推，凡事都不能過度。

我們接著來學習：「心毒貌慈，穢食餒人。」心毒，就是內心很狠毒。但是表現在外面，他就是好像很慈悲，但是內心很狠毒，我們一般俗話講「笑面虎」，表面笑笑的，看起來好像很慈悲，其實他內心都是想毒害別人，要去佔別人的便宜，這是心毒貌慈。這樣的人很恐怖的，很多人不知道，就被他所害。主要別人如果有這樣的一個行為，他就是我們的善知識，回頭要反省我自己是不是有這個毛病？如果有，要改；如果不改，那就是造罪業，造罪業就要受惡報。

「穢食餒人」，穢食就是不乾淨、不清淨的食物、飲食，餒人就是給人家吃。特別做餐飲業的，還有食品業的，包括現在養殖業，還有農作物，都涵蓋在這句當中。比如說，我們常常聽說，有人種菜灑農藥，農藥灑下去時間還沒有到他就摘了，那個毒就很難去掉，為了要趕快去賣，能夠賺到好的價錢，這也是屬於這一句裡面。或者我們之前也聽到有不法的商人，他去做毒奶粉，小孩吃了都

中毒。還有一些重金屬，包括藥品都在裡面。有一些中藥商，也是沒良心，中藥摻西藥。在餐廳，你菜洗得不乾淨，這個也是穢食餒人。還有像現在做素料、丸子，都做得不乾淨。昨天我在宜蘭吃貢丸湯，咬了一個貢丸，一口咬下去就一個石頭，很大聲。這個就是，你這個食物，你賣的人處理得不乾淨。不清淨，你就賣了，賣給人家吃，這個也是穢食餒人，不乾淨的。我們學習這一句，就是說我們自己家裡廚房要弄乾淨，沒有弄乾淨就給人吃，這個就不好了。所以這個廚房的衛生，也很重要。

這句涵蓋的，現在是非常廣。比如說現在我們吃的一些化學品，味精、高鮮醬油，這一類的吃了對身體都不好。所以這一句有關飲食的問題，這個問題在現在是滿嚴重的。所以現在這個穢食餒人，那就很廣了。還有什麼人造的雞蛋，什麼都能用化學做得出來，肯定那個給人吃了，身體一定是不好。賺那個錢，真的是沒良心，那都有果報的。所以我們勸人家不要做不好的食物，如果有人做好的食物，像現在強調有機的，我們都鼓勵。

這一條我們自己要保護自己的身體，這個飲食我們要注意，就不要亂吃。特別在外面吃東西都要小心，實在講現在也很難，很難避免。除非你都在家裡不要出去，你要出去，要去吃，誰能保證那個飲食的衛生？所以過去台中蓮社李老師在世他就講，他是很反對吃味精的。我剛出家跟果清律師，還有日常師父，還有簡居士去看他，他就講到不能吃味精。但是現在人吃習慣了，不吃就沒味道。味精的確對身體有傷害，從小我父母也都反對吃味精。但現在人都吃習慣了。所以李老師他反對吃味精。現在這一類的食物太多了。所以李老師講，如果常常吃館子，這個人身體肯定不好。的確這是真話，你常常吃外面的餐廳，他的衛生靠不住。偶爾吃一吃，還好；你常常吃，身體肯定不好。所以到外面吃一吃回來，都要吃一些

解毒的，不然恐怕慢性中毒。所以老人這些話都是真實語。但是現在大家味精都用習慣了，大家沒有用味精，吃得就吃不下。但是我們還是要改過來，自己不要害自己。

所以在我們道場，莊嚴師她把關，就是不能用味精，不能用高鮮醬油，這是保護大家身體健康。但是我們也很難說不到外面去吃飯，那這個就不保險了。今天中午，我們還要去給一個老居士，韓西友老居士，給他祝壽。三重淨宗學會莊明師，他辦了幾桌，邀請去跟他祝壽。每一次都是給餐廳講，不要放味精、不要放味精，他都說好。但是煮出來，好像那些師傅都很習慣，一下子就下去了，所以也沒有辦法保證的，只能盡量。所以盡量少到外面去吃館子，盡量自己家裡自己做，自己做給自己吃起碼要會，自己做就比較保險，比去外面吃要保險得多了。所以現代人病那麼多，就是「病從口入，禍從口出」。長年累月，三餐的吃，慢性中毒，怎麼會不生病？病的根源，都是從口進來的。所以我對這個飲食衛生，我們自己要慎重，也要勸別人，對這個要注意。

好，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！