

悟道法師晨間講話—凡事都不能過度 悟道法師主講
(第一三八集) 2020/6/11 華藏淨宗學會 檔名：
WD32-007-0138

諸位同修，大家上午好，阿彌陀佛！請放掌。

《感應篇》講「淫欲過度」這一句，「淫」這個字不單單指男女的情欲過度。「淫」這個字是三點水，跟女字旁那個「姪」字念的音一樣，意思不一樣，女字邊的「姪」是指男女邪姪。這個「淫」字當然也包括男女情欲的過度，這個字是廣義的，凡是你太超過了、過度了，都叫淫欲。所以下雨，它那個是三點水，可以用下雨來形容這個淫，我們一般講，雨下太多了。最近我們下雨，不下則已，一下就好像用倒的。在我們中國的動詞來講，叫淫雨，淫就是下太多了，下太多就可能造成水災。沒有下雨不行，就變成旱災，但是下得太多，造成水災；如果下得剛好，那就是最適合的。所以辦政治，目的就是國泰民安。我們到廟裡去上香拜拜，那個廟，我們常常會看到有燈籠寫著「風調雨順，國泰民安」。風調雨順就是自然界的環境，風雨、環境都是很正常；順就正常，不順就不正常，不正常就造成災害。像夏天都沒有風，那就很悶，起個風就很涼快；如果颱風來了，那可能造成災害。所以風調雨順，就國泰民安、五穀豐登。風災來，農作物也損害；水災來，農作物也都被淹沒，甚至人的生命都在風不調、雨不順，奪走了人命，這個我們過去常常看到，每次大的颱風來，總是有幾個人在這次這個颱風當中喪生，那些財物的損失當然也就相當大。所以我們到廟裡去祈求，就是風調雨順、國泰民安；反過來講，風不調、雨不順，國不泰就民不安。

現在整個世界可以說風不調、雨不順，災難特別多，所以每個

國家都感到不安，特別這次新冠狀病毒的疫情，全世界大家都不安。災難是怎麼來的？就是我們地球上人類貪婪過度，貪瞋痴慢這種煩惱增長。貪心隨著追求物質的享受而激烈的增長，貪不到就競爭，惡性競爭，不擇手段，競爭再得不到就鬥爭，用鬥的，鬥爭再得不到就戰爭，戰爭的結果就是家破人亡、流離失所，接著水災、火災、風災、地震、傳染病、饑饉、缺少糧食，沒有糧食，水也缺少，這些災害統統出現；現在又加上全球氣候暖化、空氣污染、水質污染、地質的污染，這些統統是災害。這些災害從哪裡來？都是人製造出來的，人過分的貪求，造了這個業，破壞地球的自然生態。當然，人類自己破壞，自己也要承受那個災害的果報。

所以淫欲過度，這個淫就是凡事不能超過。像我過去都是從小就貪吃，暴飲暴食，特別貪吃，出家了還是貪吃。特別喜歡吃辣的，怕不辣，不怕辣，辣不怕，吃得腸子都出問題了。所以三年前盲腸跟大腸那邊去照，一個腫瘤，去醫院住了五天，打抗生素，把那個盲腸炎壓下來。最近吃得比較刺激一點的東西，又開始發作。我自己檢討反省，過去真的就是貪吃這種習氣不好改，所以生病，我想一想也是佛力加持；沒有生病，這個習氣也改不過來。好好的，盡量吃、拼命吃，吃超過了。《地藏經》講，「飲食無度者，說饑渴咽病報」，《無量壽經》講「不得貪饕慳惜」，這些都是講吃的方面。所以現在想想自己，再看看別人吃喝玩樂，現在感覺好像滿享受的，但是到了年紀大了，累積這個病出來了，那就是苦報，那就是受苦。這個苦就是自己造的，自己要去承受這個苦。所謂「病從口入，禍從口出」，一切的病都是吃出來的。現代人吃的都是不健康的食品，再加上暴飲暴食，飲食衛生方面大家也不清楚、不懂。

現在都是接收些現代的這些知識，當然現代化的知識我們是需

要的，但是我們也不能完全捨棄古人，我們老祖宗教我們的。我們老祖宗教我們的，吃菜要吃季節菜，哪一季出最多的、最便宜的，那個季節多吃那些，就是最符合我們身體的需要；還有你生長的地方，周圍二十公里裡面的一些種植的，最適合你的體質。這就像植物，長在哪個地方，就適合那邊的土壤、空氣，這些環境。所以過去北京劉雲舟醫師，他給人家看病（我也給他看過，當時陳曉旭在世的時候介紹，我也給他看過），一看他就問你，出生在什麼地方。後來他就說明，這個像植物一樣，就是你在哪裡生長的，他開的藥，同樣一個病，你生長的地方不一樣，他開的藥方有不同。南方有南方的體質，北方有北方的體質，東方有東方的體質，西方有西方的體質，那個不一樣的。所以我們老祖宗這一些吃的、住的、穿的，我們生活起居，都在《禮記》裡面，這個我們不能完全都拋棄，這個是最根本的。

所以凡事不能過。所以這個淫欲過度是任何方面的，我是舉出一個吃的東西，大家要能夠舉一反三。什麼事情都不能做得太超過、太過分，那個就叫淫。所以我們要常常從這個地方去體會、去理解，各方面不能超過，超過就不健康、不正常了，像雨沒有下不行，下太多了也不行，所以就要剛剛好。吃飯你也不能吃太多，吃太多就不好消化、就難受，傷腸胃。所以過去大陸明靜法師講，他是到新加坡弘法培訓班學習講經，當然在外面講經，常常有居士請吃飯，請吃飯都在餐廳，都是大餐，他也很幽默的講了一句話，他說第一碗是享受，第二碗是承受，第三碗再吃下去叫難受，我覺得也不無道理，真的是這樣。你剛開始吃是享受，再來就已經是在承受了，然後到最後吃飽了還繼續吃，吃得太飽那就難受了，造成腸胃消化不良，造成腸胃的負擔，那就太過了。如果我們保持在享受那是剛好，對身體衛生健康是有幫助。所以我們各方面的，去玩也不

能玩得太超過，你也不能太晚睡覺，都要適可而止，生活起居都要正常。不要晚上都不睡覺，手機看到三點，然後睡到六點起來，工作無精打采，那就太過了。所以生活要正常，這個每一句都是在我們生活當中各方面去體會。所以希望我們年輕的同修，能夠很年輕就來修行，這才是人生最高的享受。

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！