



持齋的意義心得 (下)

◎ 忠恕學院基隆分部初級部二年級提供

(接上期)

※ 陳國華

吃素戒殺生，能為父母消災延壽；行善布施，為父母廣積陰德、消業障。素食有益健康，素食能降低許多疾病。

※ 張丁妹

後學是民國 60 年（1971）求道，民國 61 年（1972）開始吃素，剛開始是吃初一、十五，後來吃三、六、九日，慢慢再從吃早齋開始。因後學吃素，先生還特地去買新鍋子給後學安心使用，讓後學能放心又開心地吃素；後來孩子們也跟著吃素，讓後學覺得很安慰。

吃素一陣子後，覺得身體越來越輕鬆，也比較健康，心裡也比較沒有雜念，就不會起煩惱心，也沒有罣礙。

素食一陣子後，就跟點傳師到先天道院參加「清口」，當時雖然不知道什麼是「清口」，但因為篤信佛、菩薩會保佑後學，也就很自然地清口立愿了。很開心有這樣福報，遇到善知識，吃齋唸佛，開心過日子。

※ 陳金蘭

一開始吃素，雖然覺得索然無味，但還是堅持了下來，沒想到經年累月之後，竟也吃出一番滋味。素菜中的清淡香甜，如同生命中的甘露，讓內心變得寧靜，遇到不如意的事都能泰然處之；步入中年之後，吃素習慣依



▲ 張丁妹學長心得分享。

舊，為了環保，也因為愛護動物，更體會到吃素是養生基礎。

吃素讓人增加免疫力，可以攝取不同的蔬菜、水果，以獲得更多的營養，也可以讓我們變得更美麗、更有活力，皮膚也變得更好、人也會更有精神，因為身體的代謝變好了，就能更有活力。所以吃素好處多，大家一起來吃素，改變飲食，作伙來吃素。

※ 邱玉如

由於宗教信仰，又因為考量健康因素及保健身體，吃素（蔬食）已經是成熟的趨勢。後學還未學道之時，吃素只是偶爾為之，對於純素食者，心中尤其佩服。因為當時智慧未開，心裡想：「琳琅滿目的美食當前，精心烹調的各種葷食怎能不讓人食指大動？究竟是有多大的決心與毅力方能



▲ 陳金蘭學長心得分享。

拒絕？」這都是因為當時的後學不明白，除了毅力、決心之外，還有一股更強大的力量，就是「慈悲」。

經由參與學道、修道以來，看到諸位前賢及講師們的身體力行，還有苦口婆心地循循善誘，後學暗自下決心要自我約束及見賢思齊，將早餐及午餐改為素食。最初之時，同事擔心後學可能會營養不夠，言語上會勸阻，後學當它是「考」的一種方式，但是後學回報以感謝關心的言語後，仍繼續堅持，因為心裡明白素食即是斷殺業，素食即是慈悲心。就像孟子說的：「聞其聲，不忍食其肉。」《孟子·梁惠王上》

三個月前，後學父親捨報，採用佛教儀軌，家人為父親茹素四十九日；感謝因先父而促成的善因緣，後學藉



▲ 邱玉如學長心得分享。

此時機告訴家人，期望能成為全素食者，所以家中不會再烹煮肉類、葷食，努力將念力化做愿力。

感謝 天恩師德，使善因緣成熟，水到渠成，家人現在也認同祭祀心誠為最首要，毋需為了口腹之慾而背負殺業，成全後學以素食及水果祭拜。此生有幸再為人，有該完成的功課，持齋即是功課之一，後學認為只要有心、堅持，會知難行易，上天慈悲、老中慈悲，自會幫助！

※ 巫有恭

持齋與修行的關係是相當密切的，清口持齋是慈悲的流露。因此，自古以來成就佛、菩薩者，都是從清口持齋做起，才能有成。今天既然要修行，即當學習佛德佛行，早斷生死之輪迴。



▲ 蘇金蓮學長心得分享。

※ 蘇金蓮

記得在剛開始吃素食的時候，後學很怕別人知道，因為後學週遭的人都是吃葷食的，尤其是娘家那邊，媽媽並不贊成後學吃素，因為以前後學很瘦（只有 38 公斤），怎麼吃都長不胖，媽媽怕後學吃素會沒營養，變得更瘦。

經過幾十年後，後學慢慢地長胖了！從以前不會煮菜，到現在可以煮一桌素食料理，大家就對後學的改變，覺得很不可思議，連後學自己也出乎意外。這也證明了吃素食不會沒營養。

經道場的道理滋潤，以前認識後學的人，相信是有目共睹的，後學現今春風滿面！後學今年 60 歲了，很多人都不敢相信；後學工作的時間是在半夜 2、3 點，正是大家最好眠時；雖

然長期睡眠不足，下班時正好是早上7、8點，有時甚至都沒有休息，接著去誦經或參與道場活動，然而大家看到後學，都會跟後學說：「妳的精神很好，不會有黑眼圈或愛睡臉，氣色也不錯，真是奇蹟！每次看到妳，總是神采奕奕的！」

以前後學是無宗教信仰的，因為後學碰到太多不好的事及本身個性孤僻，讓後學無法與人相處；愛鑽牛角尖，不相信別人說的話，常自暴自棄，難與人相處。然而多年來在道場的洗禮下，讓後學的改變很大，要感謝婆婆、先生及引保師，還有周遭朋友的鼓勵。後學深深體會到，清口茹素可以清靜身心，而且現在吃素的人非常地普遍。

後學會清口茹素，是因為友人分享了一則〈南海古佛訓文〉給後學，訓文的內容（用台語唸）是：「南方天門轉世來，海上孤帆真難駛；古代婦德有遵守，佛理家理真明理；金字招牌若拿出，蓮花座上榜有名。」後學覺得機緣成熟了，該是要到中堂學習的時機，先生林正宗學長成全後學將近23年，苦等這麼久也真不容易，幸好還有等到。

而在道場給後學最大的支持和愛護的，是洪碧珠講師，能跟隨她，才能有今天後學的成長，是她給後學很多學習的機會。只要用心學習，一定能有所成長；遇到事情一定要轉念，堅定道心，永不退志。只要記得我們在走的是一條明善復初的道路，是從事一項度己度人、同返理天的聖業，就能有無限的力量，大家共勉之。

※ 蔡素惠

現今來說，「素食」無論就經濟效益、健康、衛生、宗教信仰方面，都是現代人最重要的選擇；但對我們一貫道弟子而言，如不清口茹素，只為貪圖口腹之慾，一面行功了愿，另一面殺生造罪，那豈不是「竹籃打水一場空」嗎？

持齋就是身、口、意都要清也；講師說到：

- 一、身齋：出正業、入善所。
- 二、口齋：出正語、入善食。
- 三、意齋：出正念、入善解。

雖然只有短短的十八個字，但是很難做到！尤其是後學在工作中，遇到不順心的事或是主管訓責時，心中



▲ 素食料理成果展現。

不好的念頭或是不高興的話語就會出現，無法做到完全的身、口、意皆清，這也是後學一直要努力精進的部份。

而且持齋的好處有很多，可以脫離因果、培養慈悲心、使自性光明、身體健康、超脫劫數等等。這麼多的好處可以立即得到，身為一貫道弟子怎麼可以放棄大好的機會呢？應該要早日持齋修行，回歸理天。

※ 王富美、劉秀花、周水桃、楊昌銘
(共同研討之心得)

1. 吃素可以：戒殺生、行仁心。
2. 吃素可以：響應環保，救地球。
3. 何謂吃花齋：一、三、五或二、四、六或三、六、九及六日齋、十日齋（不能完全不吃葷腥之人，選擇在某些特定時間裡吃素的一種方式）。

4. 素食之種類：奶素、蛋奶素、全素等。

5. 吃素要怎麼吃才会有營養？要均衡，可吃五色。是哪五色？舉例：

青：A 菜、青江菜、香菜、空心菜、大陸妹。

白：白菜、白蘿蔔、山藥、白木耳、白花椰菜、白色菇類。

黃：黃豆、南瓜、地瓜、黃甜椒、薏仁、金針花。

紅：紅豆、紅鳳菜、紅甜椒、紅蘿蔔、紅杏菜。

黑：黑豆、黑木耳、黑芝麻、黑棗、海帶。

(全文完)