



持齋的意義心得（上）

◎ 忠恕學院基隆分部初級部二年級提供

忠恕學院基隆分部初級部二年級主班陳昭湘點傳師希望本班的同學盡早了解持齋的意義，進而在辦事員班之前，能夠清口茹素並立愿，因此鼓勵本班學員寫這篇持齋的意義心得，並將個人經過的歷程分享出來。

※ 游世昌

「道」讓我們更接近上帝，「持齋」讓我們更接近道。

由於佛緣具足、祖德流芳、根基穩固，所以有幸出生在修道家庭，承蒙天恩師德，後學從小就茹素，而且還是胎裡素，想必是此生難得的機緣。

「素食」成為一道難題，是在後學當兵下部隊的時候，每天要按表操課，配合部隊行動等；部隊規定什麼就是什麼，大家吃什麼就是什麼。俗

語說：「上有政策，下有對策。」所以吃飯的時候，後學專挑素的來吃，也就解決了。

後學是在金門服兵役，每個月都有一天戰備日，這一天是不開伙的，只能吃罐頭和戰備口糧，但是部隊都會另外準備麵條或麵疙瘩來充飢，不過除了這二種是素的之外，加入的湯料則都是葷的，所以後學只能拒絕食用。那要吃什麼呢？後學索性另謀他法，用配給的牛肉乾和巧克力粉，跟隊上弟兄交換營養口糧，結果整連部

隊有一半以上的營養口糧，都在後學手上，吃整個月也吃不完。

那段期間，營區有二隻軍犬，後學每天餵牠們素飯菜，都吃得一乾二淨；分享給牠們營養口糧，也照吃不誤，完全將牠們「素餵化」。「一日素食一日仙，半日無肉小神仙」，原來尖牙利齒肉食性的狗兄弟，也可以素食當神仙，更何況是想積極找回自性，早日回到理天老中身邊的修道人。

※ 徐秀英

後學自從求道以後，就很想開始茹素，但是因為跟公婆住一起，而且40年前素食餐館很少，後學本身又不會煮，所以當時只有吃罐頭及花瓜；而公公常常說素食沒有營養，並會夾肉放在後學的碗裡面，很多諸如此類的種種考驗。後來，後學就開始撥空到點傳師家去學習素食料理，也很感恩陳田老點傳師都會拿很多素菜來給後學。

先生告知：「如果我們有自己的房子，就可以開設中堂。」後學就向老中叩求，果然很快房子就有結果，並在三樓開設中堂，也自然就清口茹素了。



▲ 徐秀英學長分享心得。

持齋最先就是要從斷除肉食做起，要知道修道人的方向，一貫大道是以仁慈為本。

※ 顏麗瑛

「道」，讓我們更接近上帝；「齋」的解釋，古代祭祀之前，先要整潔身心，這就叫作「齋戒」。

身：出正業，入善所。

口：出正語，入善食。

意：出正念，入善解。

天在心中，心在天中，心不合道，難與天應；心即神，神即心，無愧心，無愧神。要吃素食，要孝順父母。

口齋：禍從口出，病從口入。生存是每個生命的基本需求，不將「怨氣」、「毒素」吃下肚，將可改變彼此生命的劇本。



▲ 徐國銘學長分享心得。

※ 徐國銘

後學因為從小母親就茹素，所以在下意識裡對素食並不會排斥；在成長的過程中，也一直斷續地有吃素食；結婚之後，可能是機緣到了，有一天覺得吃素食好像也不錯，就開始走向素食這條路。

一開始，因為工作環境的關係，常常找不到素食館，只能吃麵包跟果汁；當時曾想過：「為何要對自己那麼嚴苛？吃鍋邊素就好了，只要不吃肉就可以了啊！」但是心裡又過不去。

如今回想起來，這或許是上天最好的安排，是給後學考驗。

後來開始參班，慢慢覺得原來要有很大福氣，才能夠素食，而且素食的好處很多。現在社會金字塔頂端有許多人都在推廣素食，也蔚為一種潮

流；而素食不但能讓我們的身、心、靈都健康，又不會和眾生結惡緣，真的是優點多多！

※ 游文樹

持齋：莊敬潔淨身心，亦稱「齋持」；正午以後不進食，是佛教一個很重要的戒律。後又轉為學佛的人，不食肉，守戒只吃蔬食，更引申為清淨心，使光明的德行自然恆久地流露出來。

廣義的持齋，包括心齋、身齋、口齋，即是修道人全部的課程。一般的持齋稱為吃素（素食）。

後學在民國 50 年代（1960s）跟父母住在一起，大概有 4 年的時間都素食；後來去當兵 3 年，在軍中也不吃葷食。然而，在退伍後，因工作關係到外面上班，就沒有再繼續素食，因為伙食都是公司提供的。

直到民國 101 年（2012）左右，後學在定點班上課時，受到游李領導點傳師及各位點傳師的鼓勵，之後就開始到親民班上課。一年級上完，要升二年級的時候，後學就決心素食，連抽了 40 幾年的香菸，都把它戒掉，不再抽了。

從開始素食到現在，已有 6 年半的時間，也沒有受到阻礙，跟平常生活一樣；心裡沒有想要吃葷食的念頭，也不會妄想、雜念，不貪口腹、不吃葷食，更可以做環保救地球。

※ 郭子明

生存是每個生命的基本需求。

身：出正業、入善所。

口：出正語、入善食。

意：出正念、入善解。

天在心中，心在天中；心不合道，難與天應。心即神，神即心；無愧心，無愧神。吃素的好處是不殺生、環保、增強免疫力。

後學有吃素，上班是吃肉邊素，在家是不食肉。後學要跟神佛親近，所以要學吃素食。

※ 莊珠貝

後學茹素已經二十幾年了，因為後學非常幸運，碰到一位好婆婆，下班就有熱騰騰的飯菜。非常感恩先生做了正確決定（清口），後學才有機會跟著他一起清口茹素。

茹素後，真的感覺到不管是工作或是生活上，一切都非常地順利、平



▲ 莊珠貝學長分享心得。

順、簡單，也體會到簡單的生活就是幸福。

茹素時間一久，朋友和同事也都會跟著後學一起找素食館；現在素食非常的方便及多樣化，吃素的人要珍惜自己能夠吃素。也希望吃素碰到困難的朋友，能夠順利化解難關；多多參班，也可以增加茹素的信心。

※ 陳美玲

什麼是持齋呢？齋者齊也！齊其心而潔其體，是為持齋。持齋，不只包括我們的飲食上面，還包括身體的語言、行為，以及內在的起心動念，也就是所謂的「口齋、身齋、心齋」。真正的持齋，就要三方面一起清淨，保持身、口、意三方面都清清淨淨。

修行與持齋的關係是相當密切的，清口持齋是慈悲心的流露。因此



▲ 陳昭湘點傳師慈悲賜導。

自古以來，成就佛、菩薩者，都是由清口持齋守戒做起，才能成就無上佛道。所以清口持齋是修道立基的起點，不管對於我們的肉體或靈性，都有很大的助益。那持齋有什麼好處呢？持齋的第一個好處，就是培養我們的慈悲心，這對我們的靈性恢復清淨有很大的幫助，也讓我們修道、辦道必定能更進一步。

※ 陳淑芬

佛家講的因果報應，有提到「種什麼因，得什麼果」，當你為了滿足口腹之慾而殺生，或是讓他人為你而殺生，就會造下惡業。而在佛家的五戒中，也有戒殺這一戒。

小時候後學就求過道，但沒有參班；直到前幾年，身體一直出現小問題，雖然不是嚴重到危害生命，但就是小病不斷，不僅身心難過，也讓家

人擔心，又一直找不出對症下藥的方法。後來認識的一位坤道學長看到我，就跟我說：「妳佛緣已現，要盡快吃素！」而二天後，後學就開始吃素了。

後學是民國 108 年（2019）1 月 12 日清口當愿，之後就一直有在中堂上課參班，身體自然越來越好，非常感謝 天恩師德。

※ 許麗玉

根據素食網站編輯整理出吃素對身體有六大好處：一、減重。二、腸道細菌改變。三、獲得更多種類的營養。四、罹患癌症、心臟病的風險降低。五、越來越美麗。六、增強免疫力；也會讓內心比較平靜、思緒明瞭。

在這豐衣足食又進步的年代，吃素其實是容易又方便，偏偏在這麼好的環境中，能持之以恆吃素的人卻還是少數，更別談修行了。

吃素對後學來講，並沒什麼阻礙，只是有時親朋好友會問：「蔥、蒜、韭菜、洋蔥，不是蔬菜嗎？為什麼不能吃呢？而且這些蔬菜對人體有幫助！吃素真的比較健康嗎？」後學只會解釋：「吃素得慢性病的機率比較低，精神跟耐力都比以前好。」



▲ 素食料理 DIY 成果分享。

有時回想親朋好友的質疑，後學漸漸意識到要注意攝取食物的營養跟熱源，以及顏色的搭配。比如，薑就是很好的熱源，水煮蛋、豆類、海藻、黑芝麻，這些都是持齋人很需要的食物。若是沒把身體照顧好，可能讓葷食主義者更加反感，因此後學有點感受到自己身負重任的使命。

※ 楊程瑋

持齋，後學認為是保守身心之潔淨，也就是說身、口、意皆要清也。

身清：乃指舉止合禮，足涉正當場所，身行合道之事，即是身清。

口清：即是口不出穢言，口不食三厭五葷、菸酒、檳榔，不吸毒等。

意清：即心清也，心中所思，符合中道，不藏匿貪、嗔、癡之妄念。

※ 葉西福

自古以來，每個朝代都有齋戒的習俗；當然各個宗教，各有其齋戒的方式。齋：代表祭祀之前的虔誠潔身，再向神祈禱。包括：身體要沐浴、更衣，口要茹素、正語，意則是行為、意念要端正。

俗語：「禍從口出，病從口入。」口齋的出正語、入善食，確有它的深遠內涵。尤其人吃動物，而動物的營養卻來自植物，那是不是植物的營養比動物更為直接與多樣化？而人類就應直接從植物獲取營養。特別是「素食拯救地球」的口號已講了有幾十年了，至今無人反駁。總之持齋讓我們更了解道、更接近道。

（續下期）