



# 對清口茹素之體悟

◎ 李雅筠

後學於民國 106 年（2017）8 月 13 日在中部佛寺受三皈、五戒、菩薩戒，之後就謹守戒律，不吃肉。

民國 108 年（2019）農曆 9 月初七日，因緣具足求道，之後引師鄧蕊娜學長一直鼓勵後學立「清口愿」，後學的想法是：「我已受了菩薩戒，也不吃肉了，立不立『清口愿』有差嗎？」鄧學長說：「在佛前立愿，有愿就有力，不一樣！」直至民國 110 年（2021）7 月 27 日，帶爸爸求道，當天機緣成熟也立了清口愿，後學才知道：真的不一樣！我們除了立愿，還有懺悔。了解到不只這一世，還有更多數不盡的累世，不知道吃了多少眾生肉、殺了多少無辜的眾生？想想真的是罪大惡極啊！所以要趕快懺悔。

此外，所謂「吾」，有五個口，表示我們內在有許多眾生，各有各的想法，我們必須時時反觀自省：有沒有任何不好的念頭？正所謂「菩薩畏因，眾生畏果」，我們既然求了道，

就是想好好地修正自心、行菩薩道，所以內在的修持是很重要的功課。

「身、口、意」三業清淨，除了嘴巴不吃肉之外，心亦要憐憫、慈悲，身體則是要不碰觸、不烹煮無辜生命的屍體，就連念頭也要非常純淨，絲毫沒有罵人或是侮辱人的念頭。自性做主，修至內外清淨、身心靈純潔無瑕的境界。

《大學》八條目提到「格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下」，格物乃是革除內心中的物慾、妄念、三毒（貪嗔癡）等，故君子慎心物於隱微之間！從格物開始，其實就是我們修行的次第，最後能夠平天下；每個人如果都能夠向內觀照，時時自性朗現，確實做到八條目，自然大同世界的境界就達成了。我們也要確實知行五步功夫：「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」《大學》知止是最基本的功夫，即知道我們有

個純潔無染、光明的本性，亦即良心；當能顯露出慈悲仁德的心，自然不會做不好的事、吃不該吃的東西；減少慾望，身心才會開始安定；能夠知其所止，止於至善，意志才能有定力；意志有了定力，心才能靜下來，不會妄動；能做到心不妄動，才能安於處境、隨遇而安；能夠隨遇而安，才能處事得當、思慮周詳；能夠思慮周詳，才能從事件中得到至善的境界。

從五步功夫也可引伸到茹素與修行上，所謂的「止」，可以說是我們能夠控制嘴巴想吃肉的慾望，吃的東西有所節制，不該吃的不要吃。知「止」而後有「定」力，就能不為外界誘惑所動，則身心清「靜」，內在能夠常治久「安」，有冷靜的頭腦思「慮」去面對種種考關，最後能夠「得」到在人間道場給我們的啟示。我們所面對的任何人事物，都是上天給我們最好的安排，因此要常存感恩的心，感謝天恩師德，不論是好是壞，都讓我們得以了緣、了業。

清口茹素並非僅有吃的方面要清淨而已，擴大範圍來說是身口意都要清！清口茹素被視為修行路上的一大階梯，有助於提升修行境界，恢復自性的光明。讓修持中的我們，身上的

氣能夠清，不帶陰濁之氣；有些人會時常覺得身體很重、不舒服，或是覺得成天非常昏沉、精神不清朗，這就是吃太多陰濁的食物，讓一些穢氣、濁氣、陰氣殘留在身體上，而產生出來讓身體不舒服的狀況。

所以清口茹素要從三清四正做起，把身口意的十惡改成十善，包括：心（去除貪、嗔、癡）。身（戒殺、戒盜、戒淫）。口（不惡口、不兩舌、不綺語、不妄言）。另外，清口茹素是一貫弟子最重要的升降關鍵，當我們立愿清口，就代表我們對於修道的決心與恆心，此生永不退轉；天上蓮花人間定，當我們清口立愿時，天上就會有蓮花座，剛開始很小，經過行功立德、度人成全，內德智慧涵養，就有功德水與智慧水灌溉蓮台。

立愿清口也是向上天立案保證，除了表達自己的誠心，以身作則，進而帶動身邊的人也慢慢改變飲食習慣，接受素食，進而吃早齋，或是一天、兩天，甚至多日吃素（初一、十五或特定日子），慢慢轉變，到最後因緣具足，全天且長期吃素！總而言之，清口茹素不僅是宗教信仰的要求，也是一種提升個人道德修養和身心健康的方式，對於修行者來說具有重要的意義。