



端午粽香中對清口的體悟

◎ 李政安

有時我常在想一個問題：「清口，難道只是單純的吃素而已嗎？」

除了嘴巴的吃素之外，其實隨著立清口願之後，心也會跟著轉變，對於許多人、事、物的解讀，會跟以前大不相同，不知道道親們有沒有這種感覺？

今年（2026）6月19日端午節，是我跟太太立清口願後的第一個端午節。端午節少不了粽子，只是今年不再買肉粽，而改成素粽，我們跟樹林的素食自助餐訂了12顆素粽，之前就買過，真的很好吃，口感不輸以前嚐過的高單價肉粽！在這個全家團聚的日子，我們可以不用擔心在這麼悶熱

的天氣下，粽子會很快變質，因為這是素粽，不是肉粽，不容易因為高溫而迅速腐敗，可以吃得更安心。

端午節是華人的三大節日之一，具有緬懷先賢與祈福避疫的雙重意義。對我來說：粽子的選擇改變了，由以往的肉粽變成素粽；而我相信由葷轉素不只是食材的選擇不同，而是尊重生命態度的一種大轉變，不再與眾生結下惡緣。

在這個祈福的節日中，當我們可以用清淨的身、口、意去敬拜老中娘，我們也更加能心平氣和地看待周遭一切人、事、物。祭祀供品種類的改變，加上自己身心的清淨轉化，可

以形成一個更加純淨的氣場，讓我們在各種禮節中更輕鬆自在，也更可以感受到仙佛的慈悲加持。或許這些就是後學立清口願後過第一個端午節最大的感受。

此外我也發現，自從立清口願以來，我們家的廚餘明顯產生變化，不再有海鮮的腥味，也不再有肉類腐敗的臭味，另外，以往一流汗，內衣往往出現大片白色汗漬的現象也沒了，更重要的是立清口願後，感覺心好像明亮多了，不只身體變清爽了，心好像也比從前更能靜下來。

以往我們三餐一定是無肉不歡；立清口願後，雖然用餐的選擇變少了，但是我越來越喜歡清淡的口味，也越來越能吃出原形食材的好滋味，尤其發現坊間提供素食的餐廳越來越多元，不輸給葷食。

另外，立清口願後，因攝取較少飽和脂肪與膽固醇，通常有助於維持較佳的血管彈性，也能有穩定的血壓與血液循環，身體感覺上會變得清爽些，並助於降低心血管疾病的風險，這對於健康也有很大的幫助。

今年我跟太太一起就讀忠恕學院台北分部初級部一年級，每週二上課

前，感謝無畏施的天廚學長們提供豐盛的晚餐。此外，也要感謝簡士淵壇主的素食教學課程，有一次教我們做猴頭菇料理，後學才知道原來一道菜可以是多種料理的基礎，可以變成三杯猴頭菇、鐵板猴頭菇等，而猴頭菇的香氣真的很下飯！

我想要跟道親分享的是：隨著社會的快速變遷，我們在度人、成全上的觀念與作法，也要跟著作些微調，畢竟不是每位道親進入道場的時間都一樣長。除此之外，別人的表達方式，未必就是我們想的那樣，或許他們只是單純地說出心中的想法而已，沒有必要用嚴厲話語去評斷別人。

在中堂中我們經常可以感受到那份清淨與包容心。尤其在立清口願後，這陣子以來，後學生命中發生了許多神奇的故事，讓我明白清口不只能跟眾生結一份善緣，更能讓自己身心自然清淨，改變原有的振動頻率，並改變原有的磁場。

特別在端午節這個能量強大的日子中，後學更能感受立清口願的殊勝！道親們有沒有興趣一起來立下清口願，感受這一份不同的能量變化，給自己、也給家人，一個不一樣的未來。