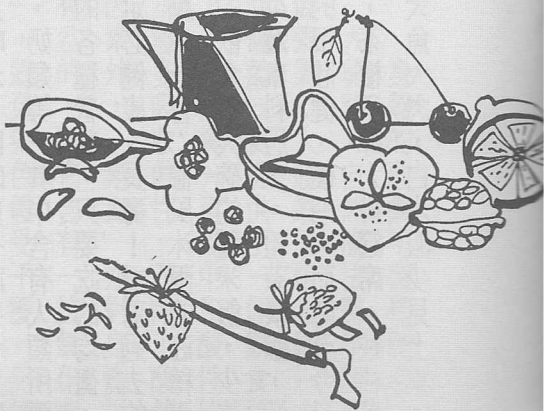


# 持齋好處多多

美國全真道院

溫詠鳳



一元復始，萬象更新。尙餘一周的時間，啓信〔研究道理〕班將於春節前，圓滿地完成第一個單元了！祈望在這新的一年裡，各位道親同修們，人人健康平順萬事如意！在修道的里程上，百尺竿頭更進一步，是所至祝！

## 早年對佛許願 持齋屢獲顯現

聆受「持齋意義」的課題後，後學謹以歡欣的心情，傾訴有關「持齋」的一段心路歷

程：追憶求學時代，班上有位同學聰穎過人，毋論在學術競賽或是考試成績，均是名列前茅。茅品學兼優，是班級模範生，任憑後學如何的勤奮進取，結果總是稍遜一籌。探其究竟，原來這位同學，每月逢初一、十五，總是風雨無阻地進廟上香持齋禮佛。於是，後學便也東施效顰試試，果然那一個階段特別的順遂，學業猛進。至期考放榜，出乎意料，居然和她同排第一名互爲伯仲。長勝軍「獨佔鰲頭」之紀錄改觀了

！從此，家人當然對後學很讚賞。並且詳盡爲後學闡述：觀世音菩薩慈悲爲懷，故禮佛供品均採全素。我們「持齋」是效法他們的德行，不僅增加我們的福氣，同時也助長我們的智慧，所謂「福慧雙修」。

婚後產子，家鄉局勢欠佳，戒嚴通宵達旦，市民備嚐憂患，遇上後學的孩子罹患突發性病痛熱燒不退，擔心憂慮、內外交煎，唯有伏叩菩薩尊前，摯誠求佑孩子平安渡過。同時，立愿於每年的七月「持齋

「一月。

### 冥冥之中善緣聚 促使長齋誓願行

遷徙美國，每每念及遠在家鄉的父母，未克及時投奔自由，以至日夜繫念。後學毅然在佛堂立愿，此後每逢春節便「持齋」一個月。由於這段機緣，有幸認識後學的引師，趁著良辰吉日，進而引導後學如何的「持齋」，才能吃出健康，為素食豎立好榜樣，同時也傳來了老前人的教誨：「我們既然決心修持真理、大道、當然就要體會天心。上天有好生之德，以『仁慈』為本懷，施及一切眾生，所以，修道人也應該以『仁慈』為本。趕緊清口、茹素。是最必要的！」沒有多久，時值一九八五年晚秋，有一天後學驟然通宵頭痛，撕裂般的疼痛，渾身似焚燒般

的發熱。……煎熬交迫身心交瘁。直達凌晨四時，已經無計可施，不得已屈膝叩求 觀世音菩薩慈悲救苦救難！當下立愿持「長齋」以報佛恩，不及半晌工夫頭痛就奇蹟似地不藥而癒，且酣然入夢。在後學實踐持「長齋」的悠長歲月裡，後學的外子，默然贊同關懷備至；誠屬後學累世所修之善緣，加上引保師的苦心成全後學功不可沒；不僅親自下廚示範，同時也偕同老道親陳媽媽，光臨娘家或舍下悉心指導，如何的造出佳餚美味。在當時，市面上缺乏素食材料，又根本沒有素食餐廳的設立。於是，引保師經常的攜同後學到其他的道親住處，指導大家如何正確的確的洗麵筋、做素魚……奈何總是頻遭到考驗。憶及當年，引保師的委曲求全，發心行功。直至今日，仍然默默地秉持

初發心，教後學佩服不已！

### 點傳師曉以大義 啟後學無限生機

近年來家母屢次表示：先父求道後立即「持齋」聽從引保師當初的建議，是十分正確的選擇。尤其緬懷陳點傳師「持齋」的一席話更是獲益良多，陳點傳師說：天地生養萬物眾生本來平等。人類有五穀可食：大麥、小麥、高粱、稻米、玉蜀黍。北方人吃麥，南方人吃米，四時更有蔬果、豆類、奶類等，其中含有人類所需的各種營養，只要吃的均衡，定必健康、長壽！看看過去的農業社會；櫛風沐雨的莊稼漢的飲食：大碗的糙米飯，少許的很壯健、硬朗。而時至今日，茶樓酒肆大排筵席。往往是，大魚大肉，白米飯少見上桌。

正是本末倒置，輕重不分了！古人曰：病從口入，禍從口出。意思是吃了不潔的食物會生病。說話口不擇言，會惹來怨憤、仇殺。藉此探討一下葷食者，何以會罹疾機率較高呢？首先就從衛生方面觀察：較舊的禽畜飼養場所。這些禽畜食於斯、寢於斯、泄於斯，其所飼餵的全是殘餚、餘羹。都是壞掉又接著發酵、發臭，細菌無數，於是這些禽畜簡直變成最大帶菌者。若說畜牧場的飼料是乾淨的，那莫忘了這些飼料裡混合了化學藥劑，前幾年歐洲國家評論：美國出口的肉類，尚含存超量藥劑成份在內。故此排斥拒絕進口。原本是要經過嚴格審核符合規定標準才可以推出市場。經這則消息揭發使國家形象大受影響，此消息乃荷蘭報紙刊登。是有根據而絕非空穴來風。且想想：

日以繼夜地飼餵禽畜大量食用藥劑。然則人類過量食牠們的肉，事必迅速危及人類的健康！環顧周遭，患上奇形怪狀的病者，大多數是腸、胃、肝臟出毛病。再者人類的生理構造：平齒、大、小腸、直腸是長疊式。食物就是經消化其渣滓亦不是那麼容易能夠迅速排泄。更何況吃肉類比較難於消化。如果再加上肉食品在腸內滯留的時間久，新陳代謝隨著緩慢，久而久之，自然身體遲早會出問題。起初，是發炎，而發炎的時日漸長了，會變成「腫瘤」及「癌」。能不觸目驚心！動物平齒者如：大象、牛、羊、馬。牠們都是吃草，即素食者。反觀尖利、獠牙若虎、獅、豹……其腸短而且排泄快捷，便於消化肉食。基於上述因素，觀點，詳盡去研究，人類應該「持齋」為宜！

身體的酸鹼平衡是健康的一大秘訣。自然療法醫生陳威健強調：人體最佳組合是「中間偏鹼」更提供了一個飲食秘方：「素食」可以中和酸性使身體多吸收鹼性。而除了酸鹼因素外，「素食」亦對身體很有益的，因它含有「抗氧化劑」，避免染色體受干擾。另外亦包含鈣質，能保護細胞膜，避免病症入侵。其食物酸鹼性參考表：素食的酸性食物果仁、瓜子、糙米、麥片、小麥、石榴、蕃茄、玉蜀黍、醋、沙拉油、桂皮、丁香、不飽和油類等。鹼性食物是黃豆、雞蛋、杏仁、牛奶、乳酪、豆類、奶類、麵粉、所有水果、果汁、蜜糖、海藻、海帶、海草、豉油、花粉等。提示大家體內酸鹼不平衡，百病叢生由此起，願大家善自珍重為宜。

## 不耽厚利稱智慧 困而知悔也丈夫

古人云：「齋」是禍、福關。戰是存亡關。疾是生死關。祈望眾生修福免禍，宜早日「持齋」。再者，三慎之中「持齋」為首：齋必斷肉，而斷肉則斷疾，斷戰之因。古人的話，多麼的斬釘截鐵，確實值得世人仔細參詳。兩年前後學知道的實人實事：基礎組的一位劉姓道親原籍廣東台山。祖執輩旅居美國，有百年歷史。繼承父業於紐約中國城經營海鮮批發。獨門生意，商業興隆。在一次良機下，有幸求得了一貫道。智慧豁然大開，當機立斷，頓即結束業務，持齋修道，後學十分敬重劉先生的精神可嘉。由此，也令後學聯想及鄰居的親身經歷：早幾年前，捕漁謀生，由於最後的一次，發生了奇怪的事情；方纔轉

換行業。事情是源於有一天，在大海洋中捕獲一條龐大的魚，這是重量級的，前所未見的。隨即執行往常任務即宰、急凍以保鮮……只是魚身流出的鮮血，不單只是多，且又腥臭。要命是長流不止。起初，只是把甲板染紅了。及後，滿溢入船艙，於是上下均是一片鮮紅的血，令人目眩，頭暈。同時，腥味散發，聞者欲嘔欲吐……爲此大家嚇的怔住了！迫不得已只好回航靠港。抵家後接著生了一場大病。尤其是瞓上眼睛的時候，全是一大片的血淋淋，干擾的不敢睡覺。經常老是睜大了眼睛，也不是辦法。後來，獲他人指示：佛前懺悔，持齋禮佛。自此之後，這名鄰居和同事們，都再也不敢涉足海洋彼此心照不宣，彼此都怕觸及「血流成河」的駭人景象！活佛老師慈訓：才過三寸成何物？饞什麼？人類爲

了吃肉而殺生，其不滿足的慾望，貪婪地圖口腹。千方百計撒羅網、設陷阱。企圖捕捉眾生。人類邪惡的心，狠毒到了極點。爲滿足口慾而不斷在造惡孽……不但傷天也傷了佛的心！「仁居五常首，慈爲萬德先」。人類要是念及仁愛心、慈悲心，請速放下屠刀立地成佛。陳點傳師引證要我們反省：我們每一個人，天天都在嚙磨著眾生的肉。這就是屠刀啊！我們「持齋」，就是放下屠刀；不吃肉、斷肉，就是放生。人類若能天天在「食」的方面，行大善——「持齋」。將可積的福德，增長自己的壽命。讓自己日趨健康這就是福了！

### 仙佛屢屢垂化 家人一一願發

自從父親辭世後的七七四十九天當中，子女們都守孝「持齋」。後學一直有件心事曾

經很虔誠地叩求觀世音菩薩顯靈，成全後學的大弟持長齋！不久，欣逢楊點傳師率領道親們，往訪黃壇主之中堂，於虔誠禮拜之後，赫然喜迎南極仙翁臨壇、顯化……舍大弟當席、伏跪尊前。即時立愿，承諾「持長齋」！這一霎那間的佳音捷報，此訊息觸令後學對菩薩感恩之心直透心扉，不禁由衷地讚頌菩薩，您太慈悲了！時刻在點化愚人。又恰好那一段日子，舍長女隨同舅舅們來美國奔喪。有一天，隨同家人往市場採購蔬果。閒著無聊，到處溜達，經過一個攤位，看到場內員工，正小心翼翼地啓開長長的鐵籠。裡面隱約看到密密麻麻的小動物，在裡面跳躍、挪動著欲想奪門而出。而把那名員工攪的手忙腳亂。小女一時好奇仔細看清楚，原來是青蛙。牠們正奮力試圖擠到

青蛙堆的最頂上去。再往傍邊瞧，恰巧被她看到另一位屠夫，正揪著青蛙，進行剝皮。呈現在眼前的是雪白且赤裸裸，宛若遭人剝光衣服的小小人身模樣。掙扎、搖擺、舞動著四肢。彷彿在對小女大聲求救吶喊：「靜懿！救命啊！很痛呀！……」小女看到這慘不忍睹的一幕，瞬即疾步離開現場。活生生的殺戮眾生，宰割前之驚惶失措，受死時之求饒、哀嚎……這一幕深刻地烙在小女的心坎上，抵家後之當晚，面對後學表露其惻隱之心，殺生的殘忍感到震驚。爲了滿足口慾，狠心將其生命奪取，可曾想到眾生有多麼地痛苦？牠們同樣也有牠們的家族。只是人類沒有也不會爲牠們設想過而已。將心比心，情何以堪？在剛失去了慈祥的外祖父的靜懿內心感到無限的悽愴。「媽媽

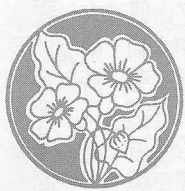
！從今以後靜懿決定再不沾肉了！就跟您一樣要持齋吃素。此時，內心感覺無限的欣慰。小女的知行合一守諾至今。後學衷心對上天感恩：賜智慧予靜懿，藉以瞭解到「飲食的真理」所在，著實很是慶幸！

### 普願有緣眾生 體解先聖本懷

眾生皆有家，眾生皆有佛性。佛教的輪迴論：歷來因果報應，絲毫不爽。飲食是爲了維持生命；純粹是爲了充飢。平淡渡日就可以了。絕不要在味覺上挑剔找刺激，恣意放任胡作非爲。食指大動就違背了良心，遮閉著自己的本性。

中堂上所講的道理，經常在勸諫我們像「儒」的忠恕，「道」的感應，「佛」的慈悲以及其他宗教的「博愛」。全都是在喚醒大家做人要具備仁愛心

、側隱心、同情心、慈悲心，與樂爲慈，拔苦爲悲，己所不欲，勿施於人。常言道：「吃半斤，還八兩，冤冤相報何時了」追究三期末劫形成的原因，還不是人、畜輪流交替。殘殺之罪孽，累世所積而成。願雲禪師古詩云：「千百年來碗裡羹，冤深似海恨難平。欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲。」多麼發人深省的一首古詩！我們應該體恤眾生好生之德。提醒我們要「戒殺」。持齋保健康、守仁德、斷冤欠。上天慈悲多人持齋，多積善德未來浩劫才可減輕。老前人經常慈悲賜導，看看近年來天災人禍類頻發生，觸目皆是，欲化浩劫爲昇平，人人戒殺放生，乃爲當務之急。



- ◎ 自然就是美的最佳表現。——心果
- ◎ 自然就是道，所以說道法自然。——李奕楨
- ◎ 自然就是回到原點。——李奕楨
- ◎ 自然就是一切善法不待教而自會。——范雲月
- ◎ 自然就是平常心。——范雲月
- ◎ 自然就是不造做、不假仙、不打腫臉充胖子。——天一
- ◎ 自然就是不狂語、不綺語、不妄語、不拍馬屁。——天一
- ◎ 自然就是娑婆世界，一切有情無情皆如是。——天參
- ◎ 自然就是心清清，性靈靈，無餘無餘一身輕。——金丹
- ◎ 自然就是自在，放個屁兒又何妨。——金丹
- ◎ 自然是自性本然。——軒君
- ◎ 自然是當下。——洸儀
- ◎ 自然就是生育萬類的地方，是一切有情的媽咪，可是眾生心偏偏傾向不自然，怪啦！——金丹
- ◎ 自然就是啞巴不說話，盲人眼睛不吃冰淇淋，安份守矩嘛！——天工