



素食漫談

申寶林

筆者常遇到一些對佛教有好感的人說：「信佛不難，就是吃素困難。」有人認為素食營養不夠，影響身體；有的表示在外工作以及交際應酬不便等等。其實吃素並沒有特別困難。筆者素食已五十多年，體會到信佛以後能否素食，在於有無信心與決心。素食營養決不比葷食差，這在「素食與健康」等書中，有詳盡的科學分析與比較，不再累述，請有志素食者廣泛閱讀便知。綜觀古往今來，佛教徒素食者較一般葷食者疾病少，壽命長。

佛教的戒殺生，不食肉，主要是從慈悲心出發，因一切有靈知動物，都有佛性，將來都能成佛。依因果輪迴說，牠們可能是我的過去父母親屬，因此佛弟子應該逐步從不殺生，不食肉進而放生才是。

開始素食的人，確有一些具體困難，如在一般公共食堂，大多葷菜或葷夾素，即是蔬菜也用葷油煮炒，在此情況下，只能吃

肉邊菜。又外出辦事，難覓素食，也只能方便吃些肉邊菜，但心中應生慚愧心，懺悔心。在交際應酬中，凡事開頭難，你吃素習慣了，別人即使辦葷菜筵席，請你參加宴會，也會為你準備一些素菜。信仰自由，沒有什麼難為情的。

又會聽到一些佛教信徒不吃素的原因，如：「某宗不主張素食」、「釋迦佛沒有規定佛弟子不吃肉」、「戒殺主要是不殺生」、「心好何必吃素」，甚至有人說：「不吃肉沒有力氣」等等，這些言論和指導思想都是對佛教經典的閱讀和對持戒的認識不足。當然佛教並沒有規定必須素食後才能學佛，但必須逐步減少肉食，如持六齋、十齋過渡到長齋，不能以種種借口貪享口腹，而長期吃眾生肉。

身為佛子，必行佛事。佛陀要我們具足慈悲喜捨四無量心，難行能行，難忍能忍，如果連最起码的要求——吃素，都不能實

行，還談什麼發菩提心，廣度衆生呢！所謂某宗不倡素食，只是少數地區蔬菜稀少，不得不暫且權宜。佛方便制定「三淨肉」（不見殺、不聞殺、不爲己殺），這是不得已的事。我國廣大地區都有蔬菜，爲什麼偏要強調不必素食呢？物我一體，吃衆生肉已違背慈悲心，還有什麼「心好」可言呢！宋朝大文學家陸游詩云：「血肉淋漓味足珍，一般痛苦怨難伸，設身處地捫心問，誰肯將刀割自身。」又願云禪師詩云：「我肉衆生肉，形殊體不殊，原同佛性種，祇是別形軀，苦惱從他受，肥甘爲我需，莫教閻君斷，自揣應如何！」

釋迦世尊在臨涅槃前所講的「大涅槃經」，對弟子能否肉食，作過詳盡指示；在該經「四相品」中，佛云：「我見不食肉者，有大功德，從今日始，不聽（許）聲聞弟子食肉。夫食肉者，斷大慈種」。迦葉問佛：「何故先聽食三種淨肉？」佛告迦葉：「是因事漸次而制，當知即是現斷肉義。」佛又說：「其食肉者，若行若住，若坐若臥，一切衆生聞其肉氣，悉生恐怖，生畏死想，水陸空行有命之類，悉捨之走，咸言此人是我等怨，是故菩薩不應食肉。」

爾時迦葉復白佛言：「世尊，諸比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷因他而活，若乞食時，得染肉食，云何得食，應清淨法？」佛告迦葉：「當以水洗，會與肉別，然後乃食，若其食器爲肉所污，但使無味，聽用無罪；若見食中多有肉者，則不應受，一切現肉，悉不應食，食者得罪。我從今日，制諸弟子不得復食一切肉也。」

佛陀對弟子們必須斷肉食的指示，不是講得一清二楚嗎，有

何根據謂佛沒有規定要斷肉食呢？

我認爲初信佛者，在家庭中先從不殺活動物做起，逐步少吃肉類，時刻想到一切衆生都是貪生怕死，看到禽畜被宰殺時慘狀，生起惻隱之心，日久會自然而然實行素食。從因果報應來說，戒殺放生，必獲少病長壽。

至於吃素的人是否會沒有力氣，試看駿馬、大象、牛、騾等大動物，吃的是青草飼料，力氣不知勝人多少倍。還有人說：「農曆正月初一吃素一天，等於吃素一年。」這是不合邏輯的，只能說吃素一天，是一天的功德，却不能抵銷三百六十四天葷食之過。諸如此類的言論，莫非爲貪口腹而做擋箭牌！

歷史上梁武帝素有菩薩皇帝之稱，向以「佛法寄囑人王」爲信念，以在俗弟子之身，而呼吁國內僧尼須斷酒肉，同時也是見及出家衆的行狀，其不及外道或不及在家衆的情況，批評他們的不法與違律，所以撰「斷酒肉文」以警衆。

「觀無量壽經」中指出：「修淨業者，欲生彼國西方極樂世界，當修淨業三福。」其中就有「慈心不殺」等善業。故明代蓮池大師，近代印光大師等均力主戒殺放生，在他們的著作中千般叮囑，萬般教誡。已故著名漫畫家豐子愷居士曾作「護生畫集」數百幅，由弘一大師等大德長者配合每幅圖畫題辭，至今反復閱讀，他們愛護物命的悲心，躍然紙上，對學佛多年尚未斷肉食者能不生起慚愧心，懺悔心哉！

此文雖屬老生常談，唯願未素食者，如佛所說，當肉食時，如食子肉，從茲誓願素食，學菩薩行，行菩薩道，早證菩提，則不負我饒舌之意，是所至禱。