

吃蔬食樂培福

張晏菁*

以慈悲心保護一切有情的生命，是護生的主要內涵，基本的實踐方式即是戒殺。《論語·述而》提到「子釣而不網，弋不射宿」，是指孔子釣魚不撒漁網，獵射飛鳥不射宿鳥，以此展現取之有時，用之有節的仁心。《孟子·梁惠王上》：「君子之於禽獸也，見其生，不忍見其死；聞其聲，不忍食其肉。是以君子遠庖廚也。」憐憫之心即是慈悲心，由心生不忍而不殺害，亦是仁心的表現。佛教東來傳入「眾生悉有佛性」、「展轉因緣常為六親」、「食肉斷大慈心」等新理路，至梁武帝頒令〈斷酒肉文〉，自此建立中國僧伽文化的素食傳統，佛教成為推動護生的主要力量，強調戒殺，以放生、素食作為護生的實踐方式。

外在的護生行為多以放生為主，明代以降，諸多寺院皆有建構放生池，民初戰亂頻仍，印光大師特別強調深明三世因果，須內外兼顧，即念佛吃素、戒殺放生，如同《梵網經》云：「若佛子，故食肉，一切肉不得食

，斷大慈悲性種子，一切眾生見而捨去。是故一切菩薩不得食一切眾生肉，食肉得無量罪。」¹表示吃眾生肉造的殺業極重，而且無法長養慈悲心。此外，太虛大師也推崇「斷絕殺機，消弭戰禍」的理念，抗戰期間佛教界每年皆有舉辦大規模護國法會，從而呼籲停止殺戮，維護和平，對於保護環境，維持生態平衡，產生極大的助益。

一、蔬食新風尚

為了長養慈悲心，不食眾生肉，吃素是修行者持戒、護生的主要方式。吃素在佛教的規範，除了不碰葷腥，蔥、蒜、韭菜等五辛，蛋、奶一律要淨除，為「純素」的定義。不過，佛教並不強制要求信眾一定要吃素，反倒是在台灣盛行的一貫道信仰，不遺餘力的鼓吹信眾吃素，然其教義可食奶蛋，故歸類在「蛋奶素」。另有一類是為了健康因素而吃素，除了不食肉，蛋奶、五辛皆能接受，被稱為「五辛素」。近年來，傳統嚴謹的素

食被「蔬食」取代，舉目所見，蔬食餐廳、蔬食料理遍布，吃蔬食成了流行新風潮。

以前一提到「素食」，馬上令人聯想到青燈古佛的宗教畫面，然一改為「蔬食」，則廣為大眾所接受，因其和新鮮蔬果、健康畫上等號，並與近年來流行的健身風潮連結，吃蔬食不再是修行者的專利，而是一種風尚，更能帶來健康。實際上，專業醫學單位與衛生主管機關，早已將蔬食做為治療疾病、預防醫學及促進健康之用的主要方式。現代人由於營養攝取不均，高油、高鹽、高澱粉的飲食，加上各種病變，三高等慢性病已經成為文明病之一，許多慢性病患者單靠藥物無法完全控制病情，醫師通常建議病人改吃植物性蔬食，作為日常主要飲食，因植物中豐富的纖維有助於人體的消化，消耗熱量密度，減少肥胖，可以促進身體健康。

二、茹素的力量

二〇一九年，知名導演詹姆斯·卡麥隆與阿諾·史瓦辛格共同製作，推出紀錄片《茹素的力量》(Game Changers)，引發各界討論，帶來廣大的迴響。由於中文片名使用「茹素」二字，讓很多人卻步，以為是宣教影片，直到看完之後才發現如獲至寶，內容無關宗教，而是探訪運動界茹素的頂尖好手，深入剖析蔬食帶來的

體能爆發力與修復能力，及反思過去科學、醫學研究的營養知識。

這部影片的主角和旁白，由終極格鬥冠軍詹姆斯·威爾克斯擔任，發現蔬食的力量緣起於一次嚴重的運動傷害，為了迅速復原再次參賽，他閱讀了大量的科學研究數據，赫然發現古羅馬帝國最出色的「角鬥士」，食用的竟然是以麥為主的植物性飲食。據此，他開始深入各個運動領域，訪問超級馬拉松、自行車、拳擊、短跑、舉重等菁英運動員，發現他們一次又一次的打破世界紀錄的關鍵，在於堅持植物性飲食。其中，最令我印象深刻的是，以三十九歲半的高齡拿下奧運金牌的女性自行車選手，受訪時大談在改為蔬食之後的幾年，爆發力及復原力源源不絕，令眾人刮目相看。

整體而言，這部紀錄片是以運動營養學的角度，結合科學研究與頂尖運動員的實例，印證蔬食在健康及體能上的效益。另一方面，破除吃素無法獲取足夠的蛋白質的迷思，提出有利實證與研究數據，也帶給茹素者的極大福音。以我自身為例，茹素多年卻常在是否要吃蛋之間取捨，倒不是多喜愛雞蛋，而是憂心蛋白質攝取量不夠，明知豆類、植物含有豐富的蛋白質，卻先入為主的認為比不上動物性蛋白質。觀看這部影片時，注意到所有蛋白質都源自植物，而動物肉只是橋樑的角色，這

個新知帶給我新視野，而且一杯小扁豆的蛋白質，相當於三盎司的牛肉或三顆大雞蛋，因此不用刻意從奶蛋攝取蛋白質，純素飲食依然可以維持良好的健康條件。

三、戒殺廣植福田

目前全世界仍面臨新冠病毒的威脅，許多研究在在證實殺生會導致環境惡化、氣象劇變，由業果道理則知殺業容易引發疾疫等災害，因此，後疫情時代不論是否爲了宗教信仰，推廣蔬食、食用蔬食已成了多數人可以接受也願意實踐的飲食方式。回到佛教觀點，生命在流轉無窮的輪迴之中，衆生皆有可能是我們過去生的父母，如《梵網經》曰：「一切男子是我父，一切女子是我母，我生生無不從之受生，故六道眾生皆是我父母。而殺而食之，即殺我父母，亦殺我故身。」² 去吃如母有情的肉，確實不合道理，也造下未來世生病、短命的因果。

《地藏經》中有兩處提醒世人常造大量殺業的時機，其一是賀新生，〈閻羅王眾讚歎品〉曰：「是產難時，有無數惡鬼及魍魎精魅，欲食腥血。是我早令舍宅土地靈祇。荷護子母，使令安樂，而得利益。如是之人，見安樂故，便合設福，答諸土地。翻爲殺害，聚集眷屬。以是之故，犯殃自受，子母俱損。」³ 植福的方式若

是殺生宴客，反而讓子母背負更多的殺業，有損福德。其二是爲臨終人殺生拜祭鬼神，〈利益存亡品〉曰：「勸於閻浮提眾生臨終之日，慎勿殺害，及造惡緣，拜祭鬼神，求諸魍魎。何以故？爾所殺害乃至拜祭，無纖毫之力，利益亡人，但結罪緣，轉增深重。」⁴ 如果亡者生前沒有造善業，從本業已經要受惡趣之苦，又加上諸親眷屬幫他造的殺業，根本是雪上加霜，不知何時才能得生善處。

至此，在後疫情時代，改變蔬食飲食才是聰明的抉擇，得以提升免疫力，又帶來身體健康，何樂而不爲！對於修行者而言，長養慈悲心最直接迅速的方式，即從日日三餐做起，用蔬食餐桌、蔬食料理來植福，也和家親眷屬一同培福。

註釋：

*張晏菁，嘉義大學中文系兼任助理教授。

1. 姚秦·鳩摩羅什譯，《梵網經》，(CBETA, T24, n1484, p1005b10-12)。

2. 姚秦·鳩摩羅什譯，《梵網經》，(CBETA, T24, n1484, p1006b09-15)。

3. 【唐】于闐國三藏沙門實叉難陀譯，《地藏菩薩本願經·閻羅王眾讚歎品》(台北：佛陀教育基金會，二〇

一九九年），頁一四七—一四八。

4. 【唐】于闐國三藏沙門實叉難陀譯，《地藏菩薩本願經

· 利益存亡品》，頁一二四—一二五。

屏東縣佛教會新舊任理事交接及就職

屏東縣佛教會第二十五屆、第二十六屆理事長交接暨第二十六屆理事、監事就職典禮，十月三十日上午於屏東縣妙光禪寺舉行，由見引法師接任第二十六屆理事長。包括諸山長老、長老尼、全國各地佛教會代表、各界賢達逾六百人齊聚見證慶賀。副總統賴清德先生也發賀電祝福。

交接典禮由中國佛教會理事長淨耀大和尚監交，新、卸任理事長進行印信交接。主持人也代為宣讀副總統賀電內容。屏東縣副縣長吳麗雪代表潘孟安縣長到場致賀，並頒發理事長、理事及監事當選證書。吳麗雪表示，屏東縣佛教會在前理事長上定法師帶領下，與縣府互動良好，去年在屏東的台灣燈會宗教燈區受好評，佛光普照屏東。新任理事長見引法師充滿活力、朝氣與創意，在她引領之下相信更能讓屏東縣民見證佛教會的正能量。卸任理事長上定法師肯定見引法師廣結善緣，熱心熱忱，期許佛教界團結一心，繼續努力，弘揚佛法精神。

中國佛教會理事長淨耀法師表示，上定法師承先

啓後、惜才的心胸，令人敬佩。台灣佛教會理事長宏安法師、中華佛教比丘尼協進會理事長常露法師讚許見引法師廣結善緣，大家有目共睹，挑起屏東縣佛教會理事長重責大任，將佛陀教義發揚光大。法鼓山果東大和尚也前往祝賀。

見引法師表示，接下承擔的使命，在上任後第一件事，將帶領所有理監事，屏東縣從北到南，甚至到小琉球的佛教會各道場跑透透，關懷年長法師，提供必要的協助，照顧佛教會眾僧尼，是責無旁貸的責任。面對社會少子化，希望屏東縣各道場事務都能與社會接軌，與時俱進，對於社會公益一馬當先，盡心盡力；對於新住民及新住民下一代、隔代教養與單親家庭等弱勢關懷，與學校教育積極結合。

屏東縣佛教會第二十六屆理事、監事，包括釋見引理事長、副理事長釋隆門、釋傳智。常務理事釋上定、釋如得。理事：釋法光、釋廣賢、釋達性、釋法明、釋覺空、釋天文、釋地靖、釋宗智、釋住定。常務監事：釋融光。監事：釋覺普、釋紹寬、釋常豪。秘書釋見超。