

# 佛教飲食篇

## 什麼是佛教徒的飲食觀？

● 聖嚴法師

佛教出現於印度的時候，佛教徒並沒有特殊的飲食習慣和規定，因為印度是一個宗教信仰普遍的國家，凡是有宗教信仰的人，一定有大同小異的飲食觀念。所以，原始時代的佛教徒乃至出家的比丘、比丘尼，過的是沿門托鉢，所謂「一鉢千家飯」的飲食生活；他們不選擇托鉢的對象，也沒有所謂潔淨或不潔淨，神聖或不神聖的飲食禁忌，為的是一律平等、廣結善緣。相沿迄今，斯里蘭卡、緬甸、泰國等上座部的佛教區域，還保留著當時的古風，也就是供養者供養什麼就接受什麼，沒有選擇、挑剔的餘地，只要不是特為某一些托鉢者而殺，縱然魚肉等食物，也不拒絕，這就是為什麼小乘佛教不規定必須素食的原因。

素食是佛教所強調和鼓勵的，如果能夠辦到的話，這是基於慈悲的立場，不是現代人為了健康和經濟的原因。事實上，肉食既傷慈悲，也的確有損健康，所以，大乘經典如《梵網經》《楞嚴經》等都強調素食，嚴禁肉食。

至於葷腥，應有分別，所謂「葷菜」，是指具有惡臭味的蔬類，例如：大蒜、蔥、韭菜、小蒜等。《楞嚴經》說：葷菜生食生瞋，熟食助淫。在比丘戒律裡面則規定：吃了葷菜要單獨住，或者距離他人數步以外，並位於他人下風而坐，或者必須漱口至沒有惡臭為止。這主要是為了不擾亂大眾，所以，不得食葷。並且在誦經之前，为了不使聽經的鬼神發瞋和起貪，最好不吃葷菜。所謂「腥」就是指肉食。



辣椒、胡椒、五香、八角、香椿、茴香、桂皮等都算是香料，不算葷菜，不在戒律所限。

至於不得飲酒，在印度乃是佛教徒的特色，其他宗教不僅不戒酒，甚至認為酒能通神。本來釀酒不須殺生，並且可以成為藥物之一種，不應列為宗教的禁忌；但因為佛教重視

智慧，若多飲酒容易亂性，而飲酒之後還能夠自制而不致昏亂的人不多，所以，為了保持經常清醒，利於精進的修行，特別是為了達成修定的目的，必須戒酒。至於一般大眾，若據孔子所說的「飲不及亂」，無傷大雅。所以若受五戒而不能戒酒，也可以捨掉酒戒或不受此一酒戒，還不失為三寶弟子。



泰國寺院中，集體用膳的小沙彌們

若將酒當作菜的佐料，如已沒有酒味，失去醉人的力量，應該不在酒戒之限。故在中國的新興宗教——所謂理教也戒酒；當在必須用酒的場合，以醋代理，例如以醋代替烹飪的佐料，因為此時的醋已無酒性。

如果進入葷菜館或居家時家人之中有人吃素，也有人吃葷，能夠使用葷素兩種不同炊具和餐具，是最為理想。因為葷素的氣味不同，對於飲食者的感受也不一樣，為了習慣上的理由，保持清淨是必要的。可是禪宗的六祖惠能大師，在開悟傳法之後，隱於獵人隊伍之時，僅吃肉邊菜，而避菜邊肉。不吃肉是為了慈悲眾生，還吃菜是為必須生存，因此在生活條件無法強求的條件下，用肉食的炊具來煮素食，那也不是不能接受的事。

對於菸、麻醉品的觀念，在佛制的戒律，可因病而由醫生處方使用；不僅是菸，乃至於酒，在不得不用的情況下，不算犯戒。當然，不能假借治病而貪口腹之欲去吸飲菸酒和麻醉品。抽菸是為防止瘴氣，在瘴癘發生和彌漫

的地區，出家人可以適量地吸菸；否則，為了威儀，應該戒除。若是為了刺激、嗜好、無聊等原因而抽菸，那就不為佛戒所許。在南方熱帶地區，嚼檳榔也是為了防止呼吸器官感染疾病；但是在不為治病的情況下，那就成了有失威儀和損傷形象的一種惡習。

菸、檳榔都非飲食中的必需品，對人體少用是為了治病，多用則有害無益。例如：酒精過量者中毒；菸的尼古丁則傷肺損氣並為致癌的原因；檳榔的液汁，有損牙齒的健康，令琺瑯質受到腐蝕，佛教徒能夠不用最好不用。

至於蛋類，應該是屬於腥類，因為它可以孵成為雛，而且它的味道，就是腥味，如果持素清淨的人，最好不吃。雖然現在養雞場所產的雞蛋，是無性的，在消費市場所買到的都是屬於無生命的；但它很顯然地並非植物，若從殺生的立場，吃無性卵，不算犯戒，也無損於慈悲，若以素食的習慣而言，便應當避免了。

關於乳製品，不屬於肉食，也不屬於腥食，因為牛羊吃草及五穀，所產的乳汁也不含腥味。飲乳既未殺生，也不妨礙牛犢、羔羊的飼育，而且是由人來飼養、控制乳量的生產，不會影響



雛兒的生長與發育，所以，在佛的時代，普遍飲用牛乳，而且將乳製品分為乳、酪、生酥、熟酥、醍醐等五級類，是日常的食品，也是必需的营养品，不在禁戒之列。而目前由於對乳量需求大，遂產生畜牧業密集式生產採乳，忽略動物本身的生理條件，有不少保護動物的團體抗議飲用乳製品，所以基於佛教護生慈悲立場，在購買乳製品時，應當考量乳品來源及其畜牧方式是否合乎自然方式畜養。

本文轉載自《學佛群疑》，由法鼓文化出版，並同意授權刊載

## 延伸閱讀 | 聖嚴法師談飲食

### 吃的修行



#### 供養的意義

平日用齋前，大眾唱〈供養偈〉究竟是以什麼來供養？是以碗盤中的食物供養嗎？若是如此，用蓋子將盤中的食物蓋住是否如法？又初一、十五在大殿佛前大供，諸位手中是否持有一份食物？

供養，是三寶弟子表達對三寶的恭敬和感恩的方式，主要是以佛法和清淨的身語意來供養，食物只不過是象徵而已。中國的佛教施食時要唸〈變食真言〉〈施甘露真言〉〈開咽喉真言〉等咒語，然後才施食。可是南傳的佛教並未唸真言，日本禪宗及淨土宗的寺院也沒有，他們照樣供養眾生，只是唸一些佛法的偈子，說法供養。

又在一些法會上，如盂蘭盆法會，有時會放蒙山及焰口。但是日本的超度法會，禪宗唸《金剛經》《心經》；天台宗唸《法華經》其中的一品，以此濟施餓鬼，既未開咽喉，也未施甘露及唸其他的咒語，這些鬼到底有沒有吃下什麼東西？

事實上，中國現行的佛事是在元朝之後，中國人從密教中節取了一些咒語，觀想一粒米大如須彌山，七粒米等於七座須彌山，可以讓鬼界眾生永遠吃不完。而有些鬼喉嚨很小，唸〈開咽喉真言〉，就能吃得下所施的食物。

甘露並不是水，是一種不死之藥，吃了這種藥後，從此就可以得到了不生不死的法益。在蒙山施食中，甘露一滴能令眾鬼飽滿，唸個咒語能使餓鬼的喉嚨打開進食，這些都是密教的觀念。

#### 法供養為真供養

但是，真正的供養是以法供養為主，另以食物為表徵，大家不要誤認

為僅是以碗盤中的食物供養。

當我們進食時，首先要想到並且感恩三寶，這不僅是以食物供養，而是以我們自己虔敬的身心來供養佛、法、僧三寶。施主們供養、布施飲食給我們，相對地，我們是以如法如律清淨的三業，供養三寶，布施眾生，這才是正信的佛法知見。若是一味地相信一些民間的傳說，卻不知佛法中許多儀式的象徵意義，這實在是大顛倒。

對法界眾生的布施，也是以供養物來做為象徵。布施時，實際上是在說法，願他們聽聞佛法之後，貪心、瞋心、愚癡心能減少，三毒心去掉才能得度。大家千萬不要以為我們是用什麼神祕的力量來超薦法界眾生，以為好像是一股很大的力量，就如同原子彈、氫彈、核子彈那種力量。所謂「法力不思議」的意思，是用佛法來開導、化解以及消融貪、瞋、癡等煩惱心，這才能使得眾生解冤、釋結，超生離苦。

本文轉載自《食在好素》，由法鼓文化出版，並同意授權刊載

## 一日不作，一日不食

**問：**「一日不作，一日不食」是百丈懷海禪師的家風，它看起來很淺顯，如果一天不工作，就一天不吃飯。我們大多數人也是天天工作，不過是擔心如果不工作就沒得飯吃，好像被動的成分居多，跟這句話原來的境界相差很遠。請師父為我們開示。

**答：**普通人是以果為因，百丈是以因為果，在觀念上並不相同。百丈並非沒飯吃，但他說，如果我不工作就不應該吃，如果我要吃就一定要工作。這也就是說，要付出才能獲得，若不付出就沒有資格獲得。這是正確的因果觀念。有時，付出也不一定有回收，何況根本不付



出，哪有回收？昨天付出是昨天的事，如果今天尚未付出，今天就得付出，要一天一天地算。一般人則是為了等一下有飯吃才工作，或是明年可能沒錢所以今年要工作，或者老年可能貧苦無依所以現在要儲蓄，這都是被動的。

「一日不作，一日不食」，這種從每一天來著眼的精神，從古到今一直影響著佛教積極付出的精神。在釋迦牟尼佛時代，有一位農夫看到釋迦牟尼佛托鉢乞食，農夫就問：「喬答摩，我們工作種田，所以有飯吃；你不工作種田，怎麼也要吃？」佛陀回答：「對！你是在耕田，我也在耕田。你耕的是土地，我耕的是心田，我在眾生的心田播撒善根的種子，讓它長出豐富的善根福德來，所以我也在耕作。」農夫說：「既然如此，你也該有得吃。」

本文轉載自《聖嚴說禪》，由法鼓文化出版，並同意授權轉載

## 平常飲食，處處禪機

生活就是禪。在今天的社會，除了家庭生活還有工作的環境、社會的環境，在工作的環境之中，又有工、商、農，還有軍、公、教，乃至自由職業的宗教、文化、娛樂、餐飲等生活方式。不像古代禪者生活那樣的簡單，從早到晚只有寺院的作息。所謂吃飯、睡覺、走路，以及廚房和莊園的工



作。所以在禪宗的語錄中，常常發現禪師們就用這些生活現象，來表達他們活用的智慧。例如：

有源律師問大珠慧海（唐代建州人，生卒年不詳，馬祖道一的弟子）：「和尚修道，還用功否？」

師曰：「用功。」

問：「如何用功？」

師曰：「飢來吃飯睏來眠。」

有一僧問瀉山靈祐（西元七七一～八五三年）：「師的道法為何？」

師曰：「一粥一飯。」

有一僧問趙州從諗（西元七七八～八九七年）：「學人迷昧，乞師指示。」

師云：「吃粥也未？」

僧云：「吃粥也。」

師云：「洗鉢去。」

黃檗希運（西元八四七～八五九年）曾云：「終日吃飯，未曾咬著一粒米；終日行，未曾踏著一片地。」

以上四個例子，都講到吃飯，其中一個例子講睡眠，一個例子講行路，實際上，就是以此而代表了我們日常生活中的行、住、坐、臥，衣、食、住、行的生活行為。未悟的迷人，把「道」看得很玄，想得很遠，真像儒聖所說：「瞻之在前，忽焉在後。」又說：「仰之彌高，鑽之彌堅。」可是通常禪者的體驗，「道」並沒有那麼神祕。只要凡事離瞋、離愛、離自我中心的價值判斷，那就是道、悟、解脫、智慧。總之，禪不離現實的生活。🕸

本文轉載自《食在好素》，由法鼓文化出版，並同意授權刊載