

# 論「佛法與飲食」

張昭仁

飲食乃人類賴以延續生命的本能，所謂「民以食為天」、「食色性也」、「飲食男女，人之大欲存焉」等語，皆說明飲食是人類生存的天性。站在佛法的觀點，更進一步肯定，此處佛所說的「食」是廣義的，除了我們日常三餐飲食（段食）外，還有觸食、思食、識食等，簡單地說就是包括精神食糧在內。

人既天生有飲食方面的需要，為了滿足食欲，把天地間可以吃的東西（包括不該吃的東西），幾乎都拿來吃了；所有可能增加美味的烹調法也幾乎都被人們嘗試過，各國餐館並且保留各地方飲食特有的特色。我們是一個很講究吃的民族，為了滿足口腹之慾，我們付出了相當大的代價，也直接間接造了很多罪業。一般的家庭很少有像樣的書櫃，却大多數擁有週全的餐廚用品；這是一個普遍的現象，但不是一個追求精神內涵，具有正見的佛弟子所關切、講究的一面。

佛教對飲食的看法是以理智的心出發點，透過反省和實行而表現其與世俗不同的特色；而正信的佛教徒或多或少地實踐著佛教的飲食方式。為了實現正覺的人生，我們於此應有進一步之認識，並在內心和事相上建立自我持守的原則；因為飲食與我們的生活有密切的關係，而且也關係修行解脫與否的大問題。不要認為自己天天在吃飯，根本沒有飲食方面的困擾，或單純地認為佛教只是教人吃素而已，而漠視飲食對調御身心方面的功能。

以下將分四個要點來說明佛教對飲食的看法。

### 一、飲食是一種習氣

飲食原本是為生理上的需要，但除了解決生理需要而外，人們卻額外添加許多吃的花樣，一日三餐也幾乎成為定例。其實，就像吃宵夜一樣，並不是非吃不可；以說明：一般人認為完全素

經過修行而不同。不過「少食」對一個修行者而言是自然可以辦得到的。

## 二、應節制飲食

以一個修行者的立場而言，飲食是樂，是為資益色身修習正道而受食。故「二時臨齋」、「食存五觀」中教善人食應觀形枯、為成道業，應受此食。這是佛弟子受食的正確觀念和態度。飲食應善自節制，以免生過患，此即止觀法門中調飲食一事。謂飲食是食其所應食，不食不當食之物，令不致過飽，使身心輕安，以利修道。如摩訶止觀卷四下云：「調食者增病增煩，不食固體性食物」，可見殺生之食，見形起識，思殺殺烹食之心，基本上是一種習氣。

道家有辟穀法門，道門中修習此法者，據云可以休糧延年。可以不吃飯的間，筆者雖未曾見過，但曾耳聞：據說過去大陸上舉行國術內功大會時，就有一位修鍊辟穀法門者與會，但一連幾天都未參加聚餐，只喝一些特製飲料而已。佛教注重中道的修行，筆者無意強調不吃不睡之修行，舉例是用以輔助說明飲食確是一種習氣，隨著各地習俗、各人習慣、或

佛經上說，法界聖凡各道眾生的飲食方式是隨其業感之不同而有差別，諸佛菩薩所享用的上妙美食，是我們做夢也想不到的；諸天所食，隨念化生，美妙無比；視人間所食，極為臭穢，猶如人之所食，極其臭穢，猶如地獄眾生所得到的吃不到，雖極饑渴，想吃喝，食化化為火，無法享用。此外諸天早食、諸佛午食、畜生夜食，天人以上無饑饉，人時饑饉，餓鬼道眾生依其業之輕重，或數日不食，或腹大如鼓，喉細如針，永不得食，見人飲食倍生苦惱。這都是因果業報的不同，而有種種如上的差別。

將飲食解釋為習氣之一，也許不容易為大家接受。當然，飲食不像抽煙、喝酒及其他嗜好那樣，可以完全戒絕，因為我們這方面的共業畢竟是不同於諸天以上的聖賢界，但我們可以從一些能夠認識體會到的事相來加以說明：一般人認為完全素

解五欲之過患，所以斷除欲貪而出家，不可能再貪著五欲的享受，猶如吐出去的痰不可能再吃下去一樣。佛陀祇是因了悟到苦行無益之理，唯有中道之行才能速證菩提。

中國人一向重視吃，有了錢或有任何聚會就吃，吃多了就難免產生弊病，所以中醫自古就有「一食肥甘，甘，不內不外因」之說，因飲食過度引起身體組織積留廢物、毒素，往往是罹患慢性疾病的最大原因。國人這種在以往物質缺乏、省吃儉用時代所遺留下來的吃喝習慣，在中國佛教中也曾受到影響，不過一般的素食者仍依然菜量不少，超過我們真正需要甚多。

以佛教的觀點或站在醫學保健、節約經濟的立場而言，筆者認為節制飲食是一個需要加以強化的觀念。

### 三、不為飲食而殺生

依生理學齒形分列的觀點來說，人是以素食為主而雜食少許葷食的。但佛教講慈悲，所以不願人類眾生因為要滿足我的口腹之慾而受刀割之苦，因此佛教素食基本上就是慈悲精神的延伸；持素之人但發此心，實已種下慈悲之因，有無量之功德。在「楞伽經」中言之最詳，本

一般人一提起吃素就覺得怪怪、不習慣、營養不夠、就是說吃素做甚麼；大魚大肉不去享受，偏往牛角尖鑽，何況吃素是出家人，與我何關？筆者現服務警界，幸而與佛有緣，學佛半年多，師父三番二次勸告，吃素增長慈悲心，必能受益無窮。——帶著半信半疑的心情，先吃三個月長素試一試。原來吃素學問那麼大，要有恆心、要有信心；我本來胃腸不順，自從吃素後，胃腸變的順通，身體五臟房自然舒暢，過去每次上茅房，都是又黑又臭，原來是吃有毒素畜生的屍肉，現改吃素食後，一切恢復正常，害得我胃腸白痛苦多年。吃素能鍛鍊一個人意志與決心，剛開始嗜好吃肉之習氣很難更改，看同事朋友大魚大肉的吃，心中很難受，真想破戒嚐一嚐肉味；但想到自己發三個月的素心願，忍耐下去，結果信心勝過習氣，如今一見肉中就解脫，不覺愈覺覺得人體與豬體五臟皆像，不

經卷末佛為大慈菩薩說十五種不應食肉的理由，現在歸納其要義如下：

(一) 一切眾生，從本以來，輾轉因緣，嘗為六親，以親之理，不應食肉。

(二) 畜類眾生之肉是否食不淨之物而生長，故肉者體氣渾濁，嗜睡多夢，為其他眾生之所不喜；豈有愚痴之人，貪愛肉食，恣意食肉，多方獵殺，無厭離心，造種種業。

(三) 肉食之人在山林中，虎狼毒蛇聞其身體之氣味，即生敵意；若食狗肉，狗見之亦憤憤而群起吠之。

(四) 肉食而養成獵殺之習氣，見其形而起貪欲，或貪其肉味或貪其價昂，貪念不捨，命終即墮落。

(五) 肉食者口臭臭，為護法諸天之所不喜，唯持誦經咒學習佛法，難成其功。

(六) 如果沒有後天的環境影響，人不曾天生想要殺生食肉的。

可以方便開許購食市場所出售之魚肉類；但嚴格地說這仍然是間接地在殺生，應自行節制。若身居佛門，却大言釋迦老子並未吃素仍可成道，其他國家的佛教徒也未持素，以此而恣縱口腹之慾，這是味著良心說話，自己不能持素就不必找那麼多理由來做藉口，欺人自欺，了無實義。

關於素食與否的問題，世俗的觀念和時下的風氣是決定佛教徒吃素或不吃素的最有力因素；而在家居士是否持素則全由各人發心，素食與否也不代表其人修為的高低，能持素是表示其肯培養這方面的福德而已。

「不為飲食而殺生」，可以說是佛教的一個理想，如人以此心而食，如法去做，與人類眾生和樂共存，可以消除刀兵殺伐之劫，這是整個人類社會真正進步、文明的可喜現象。不過理想與事實之間往往有一段不小的差距，這也是眾生之所以為眾生的原因。

禪悅法食是說禪定開發之樂可以長養資益身心，令心神清靜和悅、解脫自在。能獲得禪悅法食的人就能漸漸遠離不清淨、重腥等食物，食量也自然減少，吃東西會覺得很飽，吃多了或吃下不合口味的食物會很快的感到不適。

禪悅法食不應是祇有修習禪定法門者才能獲得，修淨土行者一樣可以得定慧，獲得禪悅法食。如極樂世界的飲食方式，可以說是理想想的，人間的一切想都是需要付出相當的代價才能獲得，有得必有失。我們來生此世間，光是為了飲食就使我們生起不少煩惱，這世間就像佛經所說，是「有漏」的，唯有致力以禪悅法食資益身心，才能嚐到佛法的妙味。

禪悅法食是說禪定開發之樂可以長養資益身心，令心神清靜和悅、解脫自在。能獲得禪悅法食的人就能漸漸遠離不清淨、重腥等食物，食量也自然減少，吃東西會覺得很飽，吃多了或吃下不合口味的食物會很快的感到不適。

禪悅法食不應是祇有修習禪定法門者才能獲得，修淨土行者一樣可以得定慧，獲得禪悅法食。如極樂世界的飲食方式，可以說是理想想的，人間的一切想都是需要付出相當的代價才能獲得，有得必有失。我們來生此世間，光是為了飲食就使我們生起不少煩惱，這世間就像佛經所說，是「有漏」的，唯有致力以禪悅法食資益身心，才能嚐到佛法的妙味。

佛書勸人吃素，相信的人很少，自己已經經驗一番，就能清楚明瞭：素食真的能增長慈悲心嗎？這是實在的。因信佛的人，他不忍心看畜生被人屠殺，來飽自己口腹，絕不造殺生業；不信因果的人，你可以到屠宰場參觀看看，畜生斷氣前，眼中帶怨恨恨恨瞪著你，屍肉內佈滿毒素，難道你吃得下嗎？你良心真能過得去嗎？

藥師琉璃光如來經說：「吃長素之人，是善菩提心，長養慈悲心，如求富貴得富貴、求功名得名、求男得男、求女得女，一切如心願。」佛絕不妄語，希望人人不試試素食，必定會有所收穫。再說如果你是個正信的佛教徒，更要吃素、持戒、念佛，才算虔誠；否則一邊吃畜牲肉、一邊念佛號，相信菩薩更遠離你。

吾人在此處誠懇希望愈多的人們都喜愛素食，則社會安寧，國家榮利。願雲禪師曾說：「欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲。」人不殺生，則不會輪迴於畜生道，因今日你殺他，下世變他殺你，因果循環，絲毫不變，望有朝一日人人具有慈悲同體心，多吃素食，阿彌陀佛！