

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，皆說明飲食是人類與生俱來的天性。站在佛教的觀點，更進一步肯定所有的眾生皆依「食」而維持生命；佛曾說十句法，第一句即說「一切有情皆依食住」，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（包括不該我們吃的），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烹調的特色。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，也直接間接造了許多罪業。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，人們却額外地添加許多吃的花樣，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；

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「二時臨齋儀」、「食存五觀」中教善人食應觀所食為「正事良藥、為療形枯、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，以免生過思，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，令不過飽過餒，使身心輕安，以利修道。如摩訶止觀卷四下云：「調食者增損增減，不食不飽之物，是所應食。略而論之，不飽不飽，是食調相。尼維經曰：啾食太過，體難迴動，微情懈怠，所食難消，失二世利。」若依佛制，佛弟子是要遵守過午不食戒的，今之南傳佛教僧侶及國內部份出家眾皆是如此，唯以一般佛弟子事務繁忙，身體較弱，故未「持午」，而將晚餐名為「藥石」。

經中載波斯匿王禮佛，起過六年之修行，日食一麻一麥，却未證悟，後因接受牧羊女乳糜養而後以恢復體力，證得菩提。當佛陀放棄苦行時，隨佛出家的憍陳如等以為佛三長失道心。事實上，佛本身就是因为深切了

解五欲之過患，所以斷除欲貪而出家，不可能再去貪着五欲的享受，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「一香脆肥膩之所甘，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性，佛門之中也受到影響；好在中國佛教是徹底的素食，不過一般的素食仍依然菜量不少，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，人是食肉為主而雜食，所以不願他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

經卷末佛為大慧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，以親想故，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，為其他眾生之所不香；惟有愚痴之人，貪愛肉香，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，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，人不會天生想要殺生食肉。

佛家講眾生平等，殺他肉以養己身，於心何安？以此種種因緣故，修行者不應食肉。

雖然，佛教是主張素食的，但整個社會風氣並未因此而改變過來，佛教徒本身是處於社會群衆之中，所以完全素食確實有所不便。因此佛仍聽弟子食三淨肉（不見殺、不聞殺聲、不為我殺），以現代環境而言，不適宜合吃的食物會很快的感

覺不對。

禪悅法食是最上妙甘露，「法華經」授記品云：「其國眾生，常以二食；一者法喜食，二者禪悅食。」「華嚴淨行品」也教佛弟子就食之前應發如是願：「若飯食時，當願眾生，禪悅為食，法喜充滿。」「心地觀經」更進一步說：「唯有法喜禪悅食，乃是聖賢所食者。」

往生極樂淨土的菩薩眾，以意為食；意念一動，種種美味飲食自然現前，隨意取用，食畢亦無渣滓、殘餘，亦無飲食過度、積食難消之虞。因其土眾生並未真正吃下像人間一般有形之物，所有飲食皆自然化生，讓動念想吃的佛國眾生見色聞香，意念飽足而已。此說俱載於「大阿彌陀經」、「無量清淨平等覺經」。

禪悅法食不應是祇有修習禪定法門者才能獲得，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，可以說是最理想的，人間的一切想都是需要付出相當的代價才能獲得，有得亦終有失。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，唯有致力以禪悅法喜資益身心，才能嚐到佛法的妙味。

七十五年十一月十四日

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，猶如人之視畜生所食那樣不衛生；地獄眾生看得到却吃不到，雖極饑渴，想吃想喝，食却化為火，無法享用。

此外諸天早食、諸佛午食、畜生夜晚食。天人以上無饑惱苦，人時饑餓，餓鬼道眾生依其業之輕重，或數食而不飽，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界，但我們可以再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

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「二時臨齋儀」、「食存五觀」中教善人食應觀所食為「正事良藥、為療形枯、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，以免生過思，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，令不過飽過餒，使身心輕安，以利修道。如摩訶止觀卷四下云：「調食者增損增減，不食不飽之物，是所應食。略而論之，不飽不飽，是食調相。尼維經曰：啾食太過，體難迴動，微情懈怠，所食難消，失二世利。」若依佛制，佛弟子是要遵守過午不食戒的，今之南傳佛教僧侶及國內部份出家眾皆是如此，唯以一般佛弟子事務繁忙，身體較弱，故未「持午」，而將晚餐名為「藥石」。

經中載波斯匿王禮佛，起過六年之修行，日食一麻一麥，却未證悟，後因接受牧羊女乳糜養而後以恢復體力，證得菩提。當佛陀放棄苦行時，隨佛出家的憍陳如等以為佛三長失道心。事實上，佛本身就是因为深切了

解五欲之過患，所以斷除欲貪而出家，不可能再去貪着五欲的享受，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「一香脆肥膩之所甘，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性，佛門之中也受到影響；好在中國佛教是徹底的素食，不過一般的素食仍依然菜量不少，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，人是食肉為主而雜食，所以不願他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

經卷末佛為大慧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，以親想故，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，為其他眾生之所不香；惟有愚痴之人，貪愛肉香，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，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，人不會天生想要殺生食肉。

佛家講眾生平等，殺他肉以養己身，於心何安？以此種種因緣故，修行者不應食肉。

雖然，佛教是主張素食的，但整個社會風氣並未因此而改變過來，佛教徒本身是處於社會群衆之中，所以完全素食確實有所不便。因此佛仍聽弟子食三淨肉（不見殺、不聞殺聲、不為我殺），以現代環境而言，不適宜合吃的食物會很快的感

覺不對。

禪悅法食是最上妙甘露，「法華經」授記品云：「其國眾生，常以二食；一者法喜食，二者禪悅食。」「華嚴淨行品」也教佛弟子就食之前應發如是願：「若飯食時，當願眾生，禪悅為食，法喜充滿。」「心地觀經」更進一步說：「唯有法喜禪悅食，乃是聖賢所食者。」

往生極樂淨土的菩薩眾，以意為食；意念一動，種種美味飲食自然現前，隨意取用，食畢亦無渣滓、殘餘，亦無飲食過度、積食難消之虞。因其土眾生並未真正吃下像人間一般有形之物，所有飲食皆自然化生，讓動念想吃的佛國眾生見色聞香，意念飽足而已。此說俱載於「大阿彌陀經」、「無量清淨平等覺經」。

禪悅法食不應是祇有修習禪定法門者才能獲得，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，可以說是最理想的，人間的一切想都是需要付出相當的代價才能獲得，有得亦終有失。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，唯有致力以禪悅法喜資益身心，才能嚐到佛法的妙味。

七十五年十一月十四日

一般人一提起吃素就覺得怪怪、不

是怕營養不夠，就是說吃素太甚；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，素試一試。原來吃素學問那麼大，要有恆心、要有信心；我本來戒素五章，實在不容易，要來吃素戒五章，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屎肉，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吃素心願，忍耐下去，結果信心勝過習氣，如今一見肉中就解脫，不覺愈覺得人體與豬體五臟皆像，不

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，素食與否也不就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。

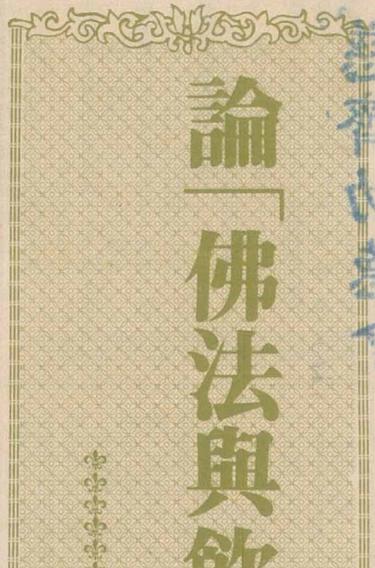
「不為飲食而殺生」，可以說是佛教的一個理想，如人果人如此存心，如此去做，與人類眾生和樂共存，可以消除刀兵殺伐之劫，這是整個人類社會真正進步、文明的可喜現象。不過理想與事實之間往往有一段不小的差距，這也是眾生之所以為眾生的原因。

禪悅法食是說禪定閑寂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，吃東西會覺得很飽感，吃多了或吃下

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，猶如人之視畜生所食那樣不衛生；地獄眾生看得到却吃不到，雖極饑渴，想吃想喝，食却化為火，無法享用。

此外諸天早食、諸佛午食、畜生夜晚食。天人以上無饑惱苦，人時饑餓，餓鬼道眾生依其業之輕重，或數食而不飽，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界，但我們可以再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



輪渡下上

慈沙

一對青年學生兄弟在行列中和我一起進入渡輪

他兩人長得一模一樣，面龐非常英俊，但輪椅中的一個竟然沒有雙臂，也沒有雙腿的踪影

在那推着輪椅走的那個健全青年的臉上，我看到嚴肅悲涼的表情

儘管所有的同行者都故意不去注視他們

我步上渡輪

心中在問

上帝，如果真是你造人，為什麼要把這一個造得那麼畸形

上帝沒有給我回音

像對我的問題充耳不聞

船到對岸

我走下渡輪

又看到這一雙學生兄弟的悲慘情景

我問佛

佛解除了我心中的疑雲

原來這一切全是因果報應

沒有手足的青年有他前世的原因

為他愁苦的學生兄弟一定也會經欠下恩情

在佛的教示中

我看到海空一片祥雲

世上的一切原來都是很不公

榮果 月三食素

一般人一提起吃素就覺得怪怪、不

是怕營養不夠，就是說吃素太甚；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，素試一試。原來吃素學問那麼大，要有恆心、要有信心；我本來戒素五章，實在不容易，要來吃素戒五章，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屎肉，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吃素心願，忍耐下去，結果信心勝過習氣，如今一見肉中就解脫，不覺愈覺得人體與豬體五臟皆像，不

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，素食與否也不就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，如人果人如此存心，如此去做，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。

禪悅法食是說禪定閑寂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，吃東西會覺得很飽感，吃多了或吃下