田月港

電子季刊

器
 食
 是
 一種修
 行

善慈法師談素食中的「六度萬行」 茹素形象培訓導師藍婷分享 齋回不齋心,在道德上是否有錯?

> 2022年 7月號

編者語

「素食是一種修行。」這是今期季刊的主題。坊間關於素食餐廳、素食文化的文章如雨後春筍,然而佛弟子不能不談修行。如何將素食轉化為修行?且看國際佛教觀音寺善慈法師的開示。

近年來,吃素變成了生活時尚。不過,食用素肉卻招惹了一些人的非議,齋口不齋心,是否一句對與錯便能說清楚?

凌雲寺住持衍悌法師及香港桌球界名將傅家俊先生,在今期文章中闡述佛教鼓勵吃素的意義,以及解答吃素的疑問,藉此鼓勵大眾建立持素心及茹素的習慣。

素食護生、護身、護心,對修行的幫助和 啟示,其中更是大有學問。慈悲的讀者們, 願你們都加入素食大軍的行列。



p.05

我們應如何以修行的角度,看待素 食文化?善慈法師談素食中的「六 度萬行」

②

善慈法師

p.09

素食如何幫助我們提升形象?甚麼是 素食社交禮儀?茹素形象培訓導師 藍婷分享 ②

說柏

p.16

齋口不齋心,在道德上是否有錯? 從佛法的觀點看 文

麥農

p.23

持素不殺生,是為了養慈悲心。 衍悌法師與傅家俊談「素由心生」—— 香港佛教聯合會電台節目《「心」深漫遊》 第七集 文

香港佛教聯合會

p.30

假如佛陀生活在這時代, 他會不會是個素食者? 文

麥農



當湯麵上的葱花問起:

如何推廣素食?文

陳伊敏

出版人: 林國才

執行編輯: 鄺志康

美術設計: 四子语和新列列

出 版: 佛門網有限公司

香港荃灣青山公路九咪半

發業里8號

弘法精舍 215 室

(852) 2405 6328

enquiry@buddhistdoor.com

www.buddhistdoor.org

《明覺電子季刊》顧問(按筆劃排名):

衍空法師 昭慧法師

海全法師 傳燈法師

僧徹法師 陳劍鍠教授

麥成輝先生 惲福龍校長

劉宇光教授 潘宗光教授

所有文章純屬作者意見,不代表本刊立場。 《明覺電子季刊》受國際及地區版權法例 保護,未經出版人書面許可,任何圖文不 得全部或局部轉載,翻譯或重印。

© Buddhistdoor All Rights Reserved.



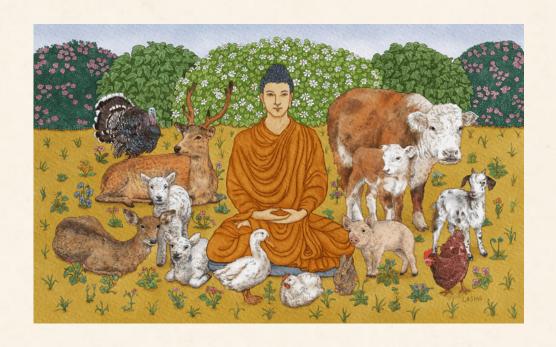
說起茹素這話題,以往人們總是源於戒殺 護生的慈悲觀念。時至今天,素食已不限 於宗教因素,而是一種健康、環保、時尚 的生活文化。

環保人仕提出素食救地球,呼籲人們改變飲食習慣,茹素行為就是對地球的一大貢獻。倘若大家都響應這樣做,有助化解全球暖化和缺糧缺水的危機,還可改善自己的健康,並且可使地球成為一個讓各個物種都能體會愛和慈悲的地方……。素食給我們的好處實在太多了。

承蒙佛門網所邀,末學與大家分享一下, 以修行的角度,怎樣看待素食文化?猶記 得家師觀成上人在《素廚樂》寫的序文其 中一段:「當你勸導別人戒殺放生,而用 心去做出美味可口的素食時,即是『制心 一處,無事不辦』的禪樂;能令他們棄葷 茹素,那不正是斷惡、修善、度眾生嗎?」

此話何解?讓我們從菩薩道之六度萬行去 分析:

布施——如果有人用歡喜心去宴請朋友, 把葷菜改為素餐,他不但是財施,還有宣



揚素食好處的法施,對於原本餐桌上被宰 殺的動物,更是實踐無畏施的菩薩行。

持戒——佛教以慈悲為懷,鼓勵人們戒殺放生,茹素就是真正的慈悲,究竟的放生。 所以持長素者,每天都能護持不殺生之戒 行。

忍辱——相信很多人都曾經歷,在剛開始 持素時,或多或少遭受到親朋好友的反對。 這時候,我們需要以忍耐善巧的方法去消 除他們的誤解,自己能堅持下去,這都是 忍辱的體驗。

精進——為了讓更多人認同素食的好處,

我們需要搜集、學習、鑽研各種食材的知識,以及烹飪的技巧,沒有精進怎能成功?

禪定——禪者,修心也,禪是無處不在的。 我們時常提起正念,堅定推廣素食的願力, 持之以恆去實踐,這正是「制心一處,無 事不辦」的禪定了。

般若——前五度之布施、持戒、忍辱、精 進、禪定,都需要以智慧引導,而這前五 度之修行正是令我們累積出世間的福德資 糧,成就無上的般若智慧。

經云:「佛法在世間,不離世間覺」。其實在日常的生活中,到處都是佛法的體驗,相信我的好友「素食教煮」Ken,一定有很多親証實例。

慈悲的讀者們,還在猶豫嗎?趕快加入素 食大軍的行列吧!

更多精彩文章,盡在佛門網。請即瀏覽:

www.buddhistdoor.org



素食如何幫助我們提升形象? 甚麼是素食社交禮儀? **茹素形象培訓導師藍婷分享**



文:說柏

圖: Alex Leung

隨著茹素風氣日盛,越來越多人加入素食行列;惟相比起非素食者,素食人士在社會上仍是少數。在「有葷有素」的朋友聚會中,素食者如何保持恰如其份對答,令大眾對素食留下良好印象?茹素多年的企業/專業形象培訓導師藍婷小姐,近年積極推廣素食社交禮儀,她更認為素食有助改善我們的情緒,令心境更澄明、減少濁氣,從而提升自我形象!

素食種籽早種下

在分享素食社交禮儀「秘技」之前,藍婷 先和我們分享她的「轉素」故事。在茹素 之前,她已陸續戒吃了牛肉和豬肉。「曾 有佛教同修跟我說:未來世界會有很多」 難發生,希望更多人能奉行素食主義。」 她最記得同修一句說話:「得些好意須鳴 對。意思指大家吃了那麼多「珍饈百味」 後,該是時候考慮茹素。「這句說話,好 像一顆素食種籽,埋在我心底。後來 2008 年父親大壽,促使我立志成為素食行者。」

茹素有助修行

十多年前的香港,素食選擇並不多,茹素者通常會自己下廚。藍婷感恩「轉素」後,



藍婷相信,製作美味的素食,就是吸引人嘗素、轉素最直接、最簡單的方法。

獲身邊一班同修支持,教她在哪裏買素食食材。「試過一次前往澳門為工作,需短暫住在當地;想不到同修們竟買素料越洋過來探訪,方便我人在異地也能煮到素菜,令我十分感動。」藍婷笑言自己很享受製作素食,2011年皈依千佛山的她,會一邊聆聽佛經或佛教音樂、一邊下廚。「有經文陪伴著我,令我下廚時感覺專注而平靜,亦有助我修行。」

素由心生、減少濁氣

讀書時候,藍婷已十分注重形象和儀態。

後來擔任形象顧問,曾為不少名人、企業進行專業形象培訓工作。茹素後,她更發現素食和形象是息息相關。「的確是有一些技巧,可幫助我們改善外在儀表儀態;但我認為更重要是內在『心法』。我們吃些甚麼食物,都會影響內在情緒和思考,從而影響我們待人接物。素食給我的體驗,就是令心境更澄明、減少濁氣,是一種由內到外的提升。」

尊重葷食朋友,彼此和而不同

最好的「推素」方法是……





藍婷的煮素心得是「容易買、容易煮、好味道」, 當然賣相也要吸引,好像她將素糭做成圓圓一顆顆 (圖右),既「吸睛」,也方便品嘗。



藍婷近年積極透過不同渠道推素,希望盡自己一份力,讓更多人認識素食的好處。

素食要「容易買、容易煮」,這樣才會令大家有動力繼續堅持下去。

一步一腳印,不斷學習

近年,藍婷積極投入推素行列,既合夥開設「好素純素餐廳」,亦跟社福機構合辦素食烹飪班,並開設 Youtube 頻道,指素食烹飪班,並開設在報章專欄內分方法會人交禮儀,希望透過不同渠道及方法會人方法會人,不可以多一個人事業餐廳大廚,但她們不可以這一時一個人學習需求。 學們修行,以及學習儒家文化,都是一步一個人學習、慢慢浸淫、慢慢之達,這 樣才能不斷自我提升。

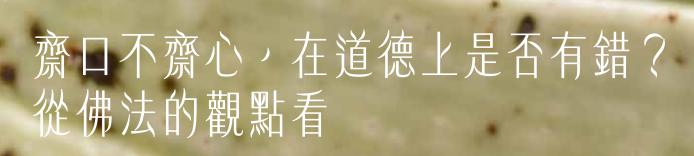
藍婷簡介:

國際認證專業形象顧問暨培訓總導師、「活得精彩」工作室創辦人。2006年開始在於香港、澳門及國內多個地方,為不同企業進行培訓,範圍涉及職場專業形象、商務及社交禮儀文化、表達溝通等等,並出版《職場易容術》、《生活形象 Modern She》等著作,亦在多個媒體發表專欄文章,分享形象培訓和素食心得。

更多精彩文章,盡在佛門網。請即瀏覽:

www.buddhistdoor.org







近年來,吃素變成了生活時尚。從早期的大豆仿製素肉,到現時的未來肉,既豐富了素食的菜式與口感,也增加了素食者的選擇。不過,食用素肉卻招惹了一些人的非議,其中包括素食者與非素食者。批評食用素肉的素食者表示,從素肉中嚐到肉食的滋味,不能算是真正的食素。於是,他們對這種飲食方式嗤之以鼻。

有些素食者甚至認為,食用素肉是「齋口不齋心」①的行為。這種論調與某些非素食者的批評是一致的。不同於這類素食者的是,非素食者往住以這種觀點,來作為自己不吃素的理由②。「齋口不齋心」是一種道德判斷,本文嘗試引用衍陽法師(1958-2015)的觀點③,來探討吃素肉是否不道德。

注

- ① 「齋口不齋心」這句子有幾重意思,譬如說它有時指稱「佛口蛇心」的黑心人,本文僅局限於「食用素肉的素食者」,以及「用葷菜名來命名素菜」的情況。
- ② 這類非素食者通常將「齋口不齋心」解讀成「佛口蛇心」,繼而合理化吃肉的行為。
- ③ 請收聽《家家有本常念的經》第 68 集,節目由 衍陽法師與傳燈法師主持。

食素肉等於虚假?

為了營造食物的香味,有些素食者會在料理中增加素肉;為了招徠顧客,許多素食餐廳,亦會用素肉或「葷菜名來命名菜式」,譬如說秘製泰式烤肉、糖醋芋頭魚等。從飲食的角度來看,素肉能令素食者在進食時多了一項選擇,既能滿足我們的口腹之欲,又可以保護動物的生命。這原本是件好事,卻為何遭受批評呢?到底批評者的心裏是怎樣想的?

簡單來說,批評者認為,食用素肉就是一種虛假的行為。最典型的反對理由是,我們既然選擇吃素,心裏就不應還存有吃肉的欲望。素肉雖不涉及屠宰牲畜,但素內的食用者心裏多少還想著吃肉,甚至試圖從素內中尋找食肉的快感,是一種心裏不存有吃肉的當為一一動物肉類的替代品,是想吃肉的表現,是「齋口不齋心」的行為。

以「虚偽」來作理由,去反對素食者食用素肉合理嗎?

我們應該包容虛假?

相信有些人會認為,以「虛假」來形容素食者食用素肉的行為,是無稽之談的。當然,有些人會覺得,雖然這是種虛假的行為,但是無傷大雅的,也不關乎道德判斷。所以我們應該給予包容。假如這類型的虛假我們要去寬容,那麼我們是否也要以相同的態度,包容其他類型的虛假?

素肉,是一種沒有肉類成分的肉。如果把這命題抽象化來看,那麼它就變成是:「X,是沒有 X 的 X。」事實上,這種「沒有 X 的 X」現象 ④,已充斥於整個社會。譬如說有廠商出產沒有酒精的酒,沒有咖啡因的咖啡,沒有雞蛋的蛋糕;又如,有娛樂公司推出沒有明星味的明星,……甚至可能引申到這樣的問題:如果這些虛假,我們都要包容,那麼面對沒有人性的人,我們又應不應該包容呢?

注

④ 「沒有 X 的 X」,是哲學家齊澤克提出的。



我們不需要的,別人就不能夠擁有?

對於這個問題,佛教的看法相對比較簡單。 佛法主張素食,是「不殺生」的實踐;而 在製造素肉的過程中,是不涉及殺生的。 就這層面來看,吃素肉與佛教教義並不抵 觸。

多年前,《佛門網》製作了網上廣播節目「家家有本常念的經」。在節目中,衍陽法師指出:有些人選擇吃素,並不需要過渡時期,一旦決定吃素就可以吃很清淡。有些人卻不行,從葷食到素食,需要借助一些代用品來作精神的慰藉。

緣起的世間,每個人的際遇、因緣都不同, 大家的需求也就不同,我們不能一廂情願 地以為,「由於自己不需要,其他人就不 能夠擁有。」修行也是有次第的,我們慶 幸自己不需要過渡時期之餘,也要隨喜別 人能夠開始吃素,而不是站在道德的制高 點來要求別人。

假如全世界的人,都能夠以素肉去代替肉食,那麼因宰殺而引起的怨氣、刀兵劫、 瘟疫將會減少。這樣的世界不是很美好嗎?如果我們從這角度去想,那麼吃素肉 的好處是多於它的壞處的,更談不上是道 德上錯誤。

更多精彩文章,盡在佛門網。請即瀏覽:

www.buddhistdoor.org





文:香港佛教聯合會

藉香港佛教聯合會 75 週年誌慶,佛聯會早前參與香港電台「社區參與廣播服務計劃」,製作及特別呈獻十三集的電台節目《「心」深漫遊》,深入淺出介紹佛理,進行「心」靈「深」度探索,重拾覺醒和善念初心。節目經香港電台普通話台AM621 及網上播出。

佛教鼓勵素食護生,《「心」深漫遊》第七集以「素由心生」為主題,邀得凌雲寺住持衍悌法師及香港桌球界名將傅家俊先生,闡述佛教鼓勵吃素的意義,以及解答吃素的疑問,藉此鼓勵大眾建立持素心及茹素的習慣。

不殺生養慈悲心

佛陀是吃肉的,不是吃素的,卻為何佛教 徒漸漸有了素食的行為呢?對於「佛陀不 是吃素」的說法,衍悌法師解釋,佛陀在 印度修行時是「行乞」的,接受他人的供 養的實並不豐富,人們以最好的 殺生或不殺生的概念,人們以最好的 讓 我生或不殺生的概念,佛陀接受供養, 們得到福報。同時,佛陀是以平等心 悲心去接受這份飲食。若有人認為佛陀不



吃素,質疑佛教弟子是<mark>否要吃素,</mark>這個想 法並不全面。

佛教在古代並沒有吃素這一條戒律。衍悌 法師闡釋,漢傳佛教並沒有制立相關的吃 素戒律,反而是當時大乘佛教的經典 《楞 嚴經》、小乘佛教經典《阿含經》等,均 有提及佛教徒要吃素。此外,出家人的戒 條中亦有說過要吃素,《大般涅槃經》中 也有提及,世尊告誡我們不要吃眾生肉及 不要殺生,因這會失去慈悲心。 「齋菜」及「素食」是有分別的:「齋」帶有濃厚的佛教色彩,「齋」有「過午不食」之意,過了中午後不進食的,一天只是吃兩餐,晚上是用來禪修。「齋」的食材只有豆腐、芽菜及青菜。近二十、三十年來,「齋」的菜式演變甚廣,創造了多樣的菜式,才稱為「素食」。

尊重生命 健體護生

傅家俊是佛教徒,他在 2003 年開始吃素。他學佛是受到母親的影響,以往其母經常為他預備素食。他曾經在英國比賽期間不食肉,發現吃素後感覺很舒服,回家後建議家人一起吃全素,家人接受並維持吃素至今。他的太太及兩個小朋友也吃素,所以他會向小朋友解釋吃素是因為尊重動物的生命,而兩個小朋友亦很接受。

植物和動物都是有生命,吃植物會否違反護生原則呢?衍悌法師指出,「生機」和「生命」是不同的。「生命」是指有思想、感覺、記憶、有取捨的個體,但「生機」則沒有,故有「生機」的東西是可以食的。人們可因應個人的身體狀況決定自己吃素

的程度,如有人需要吸收營養去吃蛋,可 選擇沒有生命的人工蛋,不會破壞護生的 原則。

佛教主張吃素時不吃五辛,衍悌法師指出, 佛陀在制定戒律時概括表示五辛指蔥、蒜、 韭、 薤、興渠。由於五辛含強烈的激素, 生食後易生臭脾氣,熟食後易生淫念。在 《楞嚴經》清楚提及,五辛會驅走人的正 能量。

傅家俊稱,他在英國比賽時,知道英國人 視吃素為潮流時尚。英國人主要吃蔬菜、 菇類,當中亦包含五辛。他們吃素的原因 與健康有關,因他們知道商人為了加快生 產肉食,飼養的動物被注入激素,而雞蛋、 奶等是動物的產物,故不會進食。

傅家俊以自己為例,吃素後身體健康了。 吃素前患有胃酸倒流,吃素後就停止了, 更沒有出現「吃素後易疲勞」的情況。吃 素使他保持心情平靜,沒那麼易動怒,在 比賽中表現更佳。以他所知,不少運動員 有吃素的習慣。網球運動員祖高域,吃素 後有很大轉變;他曾說若非吃素,他沒有 今日的成就。

喜悅心煮素與大眾結緣

吃素時該抱持甚麼心態呢?衍悌法師說出 家人要「食存五觀」①,當接受人家食物

注

① 「食存五觀」又稱「正食五觀」,指出家人於進食之前所應作之五種觀想,出自《四分律刪補隨機羯磨》第二卷:「正食五觀。一、初計功多少,量藥來處;二、自知行德,全缺應供;三、防心離過,貪等為宗;四、正事良藥,為療形苦;五、為成道業故。」

供養時,要檢討自己的德行是否可以接受施主的供養、接受食物是為了成就道業等。 傅家俊表示,吃素時要慢慢品嚐,專心細味素菜的味道。

更多精彩文章,盡在佛門網。請即瀏覽:

www.buddhistdoor.org







為順應古印度的習俗,佛陀與弟子過著托鉢乞食的生活。在這種生活情況下,他們無法選擇食物,只能是乞到甚麼,就吃甚麼。乞化而來的食物,往往是葷素夾雜的,從素食主義的角度來說,佛陀和弟子都不是素食者。

但如果佛陀能夠選擇食物,他會選擇吃素, 成為素食者嗎?想像一下:假如佛陀來到 香港,走進旺角的某間茶餐廳,他會點羅 漢齋飯,還是乾炒牛河?或是再試想另一 場景:佛陀受邀,到某五星級酒店自助餐 應供,當佛陀拿起夾子,捧著碟子,面對 豐盛的菜餚時,他會選擇素食料理,還是

夾起雞鴨牛肉海鮮等料理?

這些突發奇想的假設問題,當然不會有標準答案。漢傳佛教徒會說,佛陀當然會選擇素食。而南傳佛教的追隨者或許會認為,佛教戒律沒規定不可以吃肉,所以佛陀大概也會點乾炒牛河;在吃自助餐時,他說不定還會來起魚生刺身。後期佛教出現的「相似佛教徒」則十分篤定地說,佛陀一定吃肉,因為肉食有助修行①。

本文並不打算窮究每個傳統的素食觀點, 只試圖從佛教的慈悲精神,來探討在能夠 選擇食物的情況下,佛陀會選擇素食。為 解決這一問題,文章會先陳述一些反對吃 素的理由,然後檢驗這些理由是否存在盲 點,最後再探討哪種飲食方式比較合乎佛 陀的本懷與佛教的宗旨。

注

① 公元七世紀前後,佛教史上出現了一些「相似佛教徒」,他們主張食肉,其所信奉的經典中,宣稱透過「五摩字」(pañcamakāra)可獲得究竟大樂。「五摩字」的其中一種象徵物就是肉。這種主張與佛教的思想相左,故不是本文所討論的範圍。

古印度的甜棗炆豬肉

素食②,是一種不食肉的飲食方式。佛教 徒對於「應否吃素」,存有不同的意見。 有些認為早期佛教並不提倡素食,主張素 食的是大乘佛教。奉行早期佛教的信眾認 為,大乘佛教是發展而來的,雖然是合眾 為,人但卻不是佛說(關於「大乘非佛的 之謬誤」的議題,有興趣的讀者可參考大 航法師的講座。);如果不是佛陀所說的, 那也就沒必要依教奉行。他們於是列舉各 種理由,來合理化肉食的行為。

列舉的理由,包括聖典的援引。譬如說佛 陀沒有規定不可以肉食,只禁止弟子食用 十種動物的肉類——人肉、象肉、馬肉、 狗肉、蛇肉、獅肉、虎肉、豹肉、熊肉、 狼肉,因為這些動物能從人類的身上嗅出 牠們的味道,人只要進食過牠們的肉,就

注

② 本文將「素食」簡單定義為「無肉的飲食」,不 去區分含五辛成分的食物是否素食,不探討海鮮 是否素食,亦不探究植物是否有意識等問題。 會受到這些動物的攻擊及傷害。為避免受 到攻擊,故佛陀禁止弟子食用這些的肉類。 就這角度來看,佛陀之所以禁食這些肉類, 不是因為肉食本身有問題,而是因為食用 這些肉會帶來不良的後果、傷害。

他們甚至會說佛陀本身也食肉的。在《增支部》五集四十四經中記載:有一次,佛陀住在毗舍離大林的重閣講堂。某天上午,他到優迦(Ugga)居士的住所接受應供。優迦居士見到佛陀時,便向佛陀頂禮,請他上座,然後坐在一邊,對佛陀說道:「我之前聽世尊的教導,『布施令人歡喜」的設置,能得善果』。」優迦居士於是拿出身邊的娑羅花硬食,說道:「世尊,我的多麗花硬食能令人歡喜,請您悲憫,接受它吧。」

優迦居士準備了許多物品來供養佛陀,其中包括古印度的甜棗炆豬肉。優迦居士恭敬地說:「世尊,『布施令人歡喜的物品,能獲得善果』。大德,我準備的甜棗炆豬肉,會使人歡喜,請您悲憫,接受它吧。」佛陀出於悲憫,接受了優迦居士所供養的甜棘炆豬肉。就這故事來看,佛陀是一位肉食者。

不是吃素的人虛偽,而是虛偽的人吃了素

除了列舉以上的故事外,有些人還甚至會 指出,提婆達多(Devadatta)曾經向佛 陀,要求開示素食的利益,但卻遭受佛陀 的拒絕。因為佛教是個自由的宗教, 教條主義,而素食與否,終究是個人有選 擇,不能強求。乍看之下,佛陀既沒有鼓 屬吃素,也似乎沒有鼓勵弟子素食。但沒有鼓 勵吃素,不代表佛陀鼓勵吃肉,以此一例 子作為佛陀讚許吃肉的證據,似乎是過度 推論了。

反對素食的佛教徒還宣稱,吃肉不會染污人心;人心之所以不淨,是由於本身的由然不淨的意念,再經信息。 執、我慢、瞋恚等負而導致的。這些信息, 其至會更進一步覺得,單靠素食一樣是 大會更進一步覺得,實力, 其至會更進一步覺得,實力, 其至會的、虛偽的 其一人。 是有心變清淨與否,也也, 是有心變清淨與不能以他吃了甚麼, 大學 不能以他的人格。

以上是一些佛教徒堅持肉食的常見理由。

這理由看起來,似乎具有說服力,因為它 與經典相符。不過,提出這些論調的佛教 徒,卻似乎忽略了當時的場景脈絡——沿 門托鉢。

佛陀與弟子過著的是沿門乞化,對食物無法揀擇,只能有甚麼吃甚麼,全都是依施主的施與,並非佛陀基於喜好主動選擇的,而是被動的接受。因此,我們不能孤立「托鉢」的因緣而談食肉,如果我們不是過著乞化的生活,而是在可以選擇食物的情況下,還訴諸佛陀食肉的原因去證成食肉的行為,那既不符合佛陀的本意,也不合邏輯。

至於,反對素食的佛教徒表示,吃甚麼食物與品格的養成沒必然關係。支持素食的佛教徒大概也會同意這種觀點,不過以經種不相干的理由來反對素食,明顯已經,明顯之下,是吃素的唯一理由來反對素的唯一理由來反對素的唯一理由來反對素的唯一理由來反對素的唯一理由來反對素的唯一理由來反對素的不是「素的唯一理」,而不是「素食能否淨化品格」,那就會與品格沒有必然關係,那我們更不能說「有些素食者是虛偽的」,只能說「有些虛偽的人食素了」。

食「三淨肉」的肉食者

主張素食的佛教徒則認為,佛陀不是不吃素,只是不方便素食。如果佛陀能夠自由選擇食物,他應該會是個素食者。由於托鉢生活的關係,他不能嚴禁肉食,所以這樣的肉食其實是「不得已」的。事實上,佛陀並不是非肉食不可,亦決不允許弟子為滿足口腹之欲,直接或間接傷害眾生。

佛陀對於施主供施的肉食,亦有所限制的:看到是為自己而殺的;聽見是為自己而殺的;懷疑是為自己而殺的,就絕對不可以吃。換言之,肉食必須符合三種條件:不見為我而殺的;不聞為我而殺的;不疑為我而殺的。這就是所謂的「三淨肉」③,違反了這種條件的規範——眾生因我而死,就屬違犯不殺生戒。

注

③ 三淨肉是不見、不聞、不疑。當中的「不聞」不 是指耳朵聽見動物的叫聲,而是指沒有聽見人家 說是為了自己而殺的。



然而,「三淨肉」僅是一種方便施設,我們能否視之為理所當然呢?或是食肉慣了,就覺得非吃三淨肉不可,再將這種「舌貪嗜美味」的欲望,推諉成是佛陀的許可?若是心存這種僥倖心理——把方便當成究竟,無疑是違悖佛教的精神。

沒有買賣,就沒有殺害

屠宰場是以市場的需求為主要考量,肉類供給量,是依據消費者的需求而決定的。 只要消費者對肉食的需求量大,供應商為 滿足消費者的需求,以賺取利益,便會大 量生產肉類。而製造肉類,就必須宰殺動物。所以,食肉本身無可避免地就牽涉殺 牛。

動物是有情識的,都有求生惡死的意欲,如果生命受到威脅、傷害,便會產生恐懼、害怕,而引起痛苦、怨恨等反應。宰殺動物會為牠們帶來痛苦,為免除牠們的痛苦(不忍眾生苦),我們都應該要食素。

佛教是慈悲的宗教。慈悲的其中一種重要 行為是護生,而護生的具體實踐就是素食。 由此可見,佛教是主張素食的。為方便理 解,我們用以下簡單的推理形式說明 ④:

- 1. 佛教主張慈悲。
- 2. 慈悲的表現包括護生(素食)。
- 3. 所以,佛教主張素食。

以上的論述方式極為簡單,只要我們認同

注

4 請參考林建德 (2020)

它的前提——佛教主慈慈護生,那麼我們便要接受結論——佛教主張素食。不過,素食在佛教中終究是爭議的,反對者只從典籍中找理由、找例子,卻忽略了佛陀當時不方便吃素的社會習俗脈絡和生活方式。然而,如果我們考量食肉會為動物帶來巨大的痛苦,那麼就算我們不是佛教徒,沒有人要求我們吃素,以「不忍眾生苦」為由,難道我們不應食素?

更多精彩文章,盡在佛門網。請即瀏覽:

www.buddhistdoor.org





「有些執著的素食者,真給人無形的壓力呢!」日前老友聚會,大家閑聊中提及一件往事。

初實踐素食,總想和身邊的人力推素食之好,聚會也選在素食餐廳。那年一班人幫我慶祝生日,我特意安排一家純素餐廳,讓八、九位朋友一嘗純素的美好。午餐清淡,氣氛恬靜,大家吃得愉快,還買了午餐券,準備日後多幫襯。

飯後食客散去,僅剩下我們一桌。一位朋 友興奮地拿出精心焗製的生日蛋糕。唱了 生日歌,吹熄了蠟燭,正準備切蛋糕糕, 闆娘上前說:「餐廳的規矩是禁奶蛋的 工能在這吃任何有奶蛋的食物。」 眾人民 異,有的則解釋蛋糕裏並沒有肉。我趕緊 賠罪說不知規矩。老闆娘還是幫手切了蛋 糕。隨即,一群年輕人就嘻嘻哈哈下樓到 街頭吃蛋糕了。

若不是老友重提,我也不曾想起這件事。 她說:「保護動物很重要,但如果不近人 情,豈不是忘了人也是生命之一啊。規矩, 應該凌駕人的感受嗎?」許多年後,原來 朋友們記起的並非純素的美味,而是烈日 下站在街上吃蛋糕的狼狽。

想推廣素食的理療師 Maggie,分享了一個經歷。有次她邀請了位素食達人共餐的课題位無肉不歡的朋友也感受到素食的吸引力。正值午餐高峰期,小店的伙計們是八手,忙到汗流浹背。席間,素食達人來的素麵,漂著夥計順手撒下的一把葱洗上來的素麵,漂著夥計順手撒下的一把葱洗水粉,要求換走,並嚴肅責備侍應小妹說:「我們是純素的,不沾葱蒜,已跟你交代過了。」

當幾碗走葱的麵再次被端上餐桌,Maggie 則很心疼那位熱得滿面通紅的小妹。她感 到,這樣嚴苛的素食觀念令人緊張,似乎 還教人失去了歡喜心。「素食之心,應該 是非暴力、不傷害的;不僅是對食物,對 人也該如此。」

「推廣素食不該斷六親。首先要學會自己縮小,退後一步。避免高高在上,不該與肉食者對立。」素食烹飪老師 Ice 說,巧妙地引領多點親友茹素,強調味道第一,營養第二,先讓他們有歡喜心,用心烹調



他們喜歡吃的口味,不抗拒素食了,才好慢慢潛移默化。Ice 教學員投其所好,用心去迎合家人的喜好先。

十多年前,我第一次偶遇食全素的朋友。好奇問她爲何吃素。她說,「食肉的話,你一直在跟動物結怨,會有很大的業障。你吃下去的是屍體呢,而我們在六道輪迴中,說不定你的祖先也許也被你吃了……」那次對話,除了感到驚悚,我對素食毫無嚮往。

此後大口吃肉又過了幾年。真正素食的機緣是 2008 年,我赴四川地震災區做義工,災難中眾多生命驟逝,在一個悲愴的氛圍,身體很自然排斥肉類,只想要蔬食。回港後就漸試走肉,率先告別的是曾經最愛的雞中翼。 2010 年,參加一行禪師的烏溪沙禪修營,數日素食下來,連走路也感到輕鬆幸福,出營後即開始素食了。

和朋友一起外食,他們總是很體貼問我「這個可以吃嗎?」「那個你能吃嗎?」我常和他們開玩笑,我有牙有力,都能吃的,只是我不想吃呢。有時工作在外,我和同事一起吃鍋邊素;有時朋友忘了我素食,用心熬煮了肉湯,我也照喝,避免浪費。

迄今十年,對我來說,素食似乎是一件很自然的事,不需要費力堅持,只是漸漸成爲習慣。當我不再「硬銷」,只是輕鬆自然地吃素,反見越來越多朋友也開始素食了。

素食於我,是件樂事。並非不准吃,而是 主動選擇不吃。不是出於戒,而是出於愛。 我尤喜豐子愷的《護生畫作》,護生即護 心。如果我不以動物為食,也許有一些動 物 會 活 得 久 一 點 ? 有 能 力 祝 福 其 他 的 生 命 , 不 也 是 一 種 福 分 嗎 ?

更多精彩文章,盡在佛門網。 請即瀏覽:

www.buddhistdoor.org





護持佛門網

【佛門網】是一個內容豐富、規模龐大的佛教網站平台,努力為全球不同地區華字讀者提供正信佛教的資訊。我們在尊重傳統的基礎上,促進漢文佛教經典的現代育用參考。佛門網特別致力服務未能聞法有用參考。佛門網特別致力服務未能聞法有,數以聞法者,例如殘障、地處偏遠、貧困、難以聞法者,例如殘障、地處偏遠、貧困、被歧視和弱勢等人士。如您認同我們的弘法事業。

閣下的捐款,將用於佛門網各項弘法工作, 包括《明覺電子季刊》的製作,感恩各位! 閣下可立即到下列網址填寫捐款資料,登 記成為每月捐款者:

https://donation.buddhistdoor.org/tc/form/monthly



閣下也可選擇填妥以下捐款表格, 連同劃 線支票郵寄至:

香港荃灣青山公路九咪半發業里 8 號 弘法精舍 215 室 佛門網收

捐款表格

我願意支持【佛門網】弘法利生的志業及 《明覺電子季刊》的製作。

捐款人資料

姓 名	:	
身份證號碼	:	
日間聯絡電	話:	
電郵地址	:	
通訊地址	:	
附上劃線支	票共河	- 巷幣 \$
支票號碼	:	
(抬頭請寫	:佛月	門網有限公司)

為了讓捐款人了解佛門網的最新動向,我們將使用閣下提供的資料,向您發送本刊物、 收據及活動消息。所有個人資料絕對保密, 並會嚴格遵照法律規定處理。如您不欲收取 資訊,請在下面的方格內加上剔號。

我不欲收取佛門網資訊

捐款熱線及查詢:(852)2405 6338

佛門網各網站

為了廣泛服務全球華文讀者,並且切合當代人的閱讀習慣,佛門網於 2020 年推出《明覺電子季刊》,每期均以專題特輯形式探討佛教與當代議題,配合「正信正念,不離經教,緊扣時代,貢獻社群」的編輯原則,推動聞思修並重,弘揚人間的佛教。

除了閱讀季刊外,我們誠邀您到佛門網主網頁(www.buddhistdoor.org),瀏覽明覺專稿及時事脈博,每天更新。您亦可以在網站內的主目錄方便地找到各種內容,並點擊進入各專題網站閱讀:

明覺學佛

(https://elearning.buddhistdoor.org/)

為學佛人士提供系列的網上學佛講座

Veggie365網站 (www.veggie365.org/)

和

Veggie365 YouTube

(www.youtube.com/channel/UC7NT-GDDS3wNJmu-CThSY2w)

為支持素食人士而設,有多位 星級主持為讀者觀眾分享心得

活好身心靈 YouTube

(https://www.youtube.com/channel/UCM4aKgmoC9xx3Rke3Fxbrww)

為大眾提供平實易懂的資訊, 祈讓人人 擁有健康人生, 共享和諧與平安

藝術當下

(www.artforgoodlife.org)

和

拾方藝廊

(www.finedoor.org)

從人文關懷的角度出發, 讓讀者體驗藝術與生活的意義

活一番

(www.lifeichiban.org)

助人・自助的資源平台

觀音專輯

(https://guanyin.buddhistdoor.org)

和

淨土專輯

(https://pureland.buddhistdoor.org)

以傳揚觀音及淨土信仰為主, 內容強調學佛上如何解行並重

佛門網致力為讀者開啟學佛和佛學的不同 視野,冀能提供現代人修行的參考。我們 感恩您的支持與鼓勵。