

佛教与素食

◎ 惟 贤

一、素食是佛教的优良传统

素食与人的健康有极密切的关系,但它并非起源于佛教,也非佛教徒单独提倡。从古到今,世界许多哲学家、科学家、文学家等都提倡素食。如古希腊哲学家苏格拉底、柏拉图,以及毕达哥拉斯都强烈地鼓吹素食。近代的德国物理学家爱因斯坦、俄国文学家托尔斯泰、英国戏剧家萧伯纳,都是基于人道主义观点赞美素食。萧伯纳是有名的茹素者。

中国古代孟子的“君子远庖厨”的思想,《易经》的“生生之谓易”、“天地之大德曰生”;道家真人深山修炼只吃水果的功夫,两千多年来,一直为儒道之徒所继承。两千五百年前生长在印度的释迦牟尼创立了主张缘起、慈悲、和平的佛教,由戒杀放生到主张不吃肉,此种教诫散见于佛教经典尤其是大乘佛教的各种经律论中。后世佛教弟子,身体力行,其品格清净高尚,其行为淑世善民,化强暴者器悍之气,使世界人类倾向和平,已成为佛教独特的优良传统。

释迦牟尼佛为太子时,一次树下观农,见农夫犁土,掘出蚯蚓,鸟儿飞来啄食,引起他对众生互相残杀、弱肉强食的悲思;印度吠檀多派崇拜梵天,每年以大批牲畜宰杀祭祀,一直为释迦所反对;释迦在说法时,于大乘的《楞严》、《华严》、《楞伽》、《涅槃》、《梵网》诸经中,处处提倡禁绝肉食。具体如《楞伽经》,根据身体健康、三世因果、修养身心、慈悯众生等各种道理,指出肉食者有18种过患,而素食者具足无量功德。

印度、中国佛教历代宗派的祖师,都是淡泊自甘、粗衣蔬食的茹素者。三国时的曹操受佛教影响,据说自奉节俭,常常茹素,此举不能不对他的从属臣下及后世带来影响。南北朝时虔诚奉佛的梁武帝依《涅槃经·四相品》等经文,制僧尼居士断酒肉,宗庙荐饗用蔬果,并颁发断酒肉文,详叙食肉的过失。如文中云:“经言:若食肉者断大慈种,何为断大慈种?凡大慈者皆令一切众生同得安乐,若食肉者,一切众生皆为怨对同不安乐;若食肉者,是远离声闻法;若食肉者,是远离辟支佛法;若食肉者,是远离菩萨法;若食肉者,是远离菩萨道;若食肉者,是远离佛果;若食肉者,是远离大涅槃;若食肉者,障生六欲天,何况涅槃果。……”又云:“若久食菜,人荣卫流通,荣卫流通则能饮食,以饮食故气力充沛,神明清爽少于昏疲。……”文中说明:一、不食肉者能保持慈悲种子,成就佛果,否则断一切善法。二、不食肉者能使荣卫气血流通,神明清爽,身体健康,否则会生种种疾病。

梁武帝会合当时京都的僧尼1448人,延请法师宣讲断酒肉经文,并于佛前宣誓断食酒肉,由于

梁武帝的提倡,在其管辖的江南境内使用政治力量推行,从江南到江北,乃至全中国的寺院都逐渐受其影响。

隋文帝杨坚登位,大力提倡佛教,每兴建法会,必沐浴斋戒,诫臣民不食荤腥。隋炀帝杨广,于智者大师前顶礼受菩萨戒时,亦发誓秉承受持菩萨慈悲护生之戒行。唐太宗李世民,为追荐于战争中死难的军民,在战场地区修建寺庙,并举行追荐法会,以香花水果供佛,以素斋供僧。自佛教传入中国后,历代帝王,除少数辟佛者外,凡遇祭祀大典或修建法会,均提倡斋戒素食,从上到下养成了社会风气。

文学史上的唐宋八大家,柳宗元、刘禹锡、王维、苏东坡、王安石等均信佛。其中最突出的是诗人王维,平生茹素信佛,事母至孝。母亲崔氏是虔诚的佛教徒,师事神秀弟子大照禅师30余年,褐衣蔬食,持戒安禅。王维自幼受到佛教思想的熏陶,长而拜长安荐福寺道光禅师为师,断食肉酒。又善绘画,世称其诗中有画,画中有诗。其所作诗,多山林清逸之气。

宋朝的永明延寿禅师、明代的莲池大师,都是净土宗的一代祖师,在徒众中大力宣传戒杀放生和吃素的功德。莲池大师写有著名的《七笔勾》和《戒

杀放生文》,其中析理精微,字字饱含慈悲感情,令人感动。

近代高僧如太虚、虚云、弘一、印光诸法师,都是身体力行的茹素者。其中虚云法师禅功很高,活到120岁。他平生爱护生物,在广东曹溪讲禅时,有老虎皈依、受戒的传说。弘一法师的弟子丰子恺,曾有《护生画集》印行,宣传素食和戒杀放生,受到广大读者的欢迎。

二、素食的佛教经典与实践根据

(一)基于健康理由

佛教的大德祖师,由于吃素,身体都很健康,寿命也长。一部分肉食者不易理解,而在有科学头脑的医学家和营养家,则是较易理解的。

首先,吃素的僧侣们甘于淡泊生活,无嗜穿嗜味的习惯,清心寡欲,一心向道,所谓“咬得菜根香,方知道中味”,喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七情不易动乎胸中,内心平静,这是不易致病的主要精神因素。此中还包含有佛教的一套修心方法。

佛经中指出:素食能使四大调和,诸根通利,气血流畅,定力增长,“饮食知量”,“少欲知足”,是成就禅定神通不可缺少的条件。



净贤长老在古剑山佛教圣地开工仪式上致辞

素食中的豆制品和水果,含有丰富的植物蛋白质、碳水化合物、钙、磷和多种维生素,营养价值高,容易消化吸收。其中大豆的功能极高,含有蛋白质40%、脂肪及糖类20%,并含有丰富的多种维生素、胡萝卜素、铁、磷、钙等营养素,大豆的植物蛋白和脂肪,可以降低人的血清胆固醇,能降低高血压,避免动脉硬化等心脏疾病。所以素食者所食豆类、五谷杂粮、水果等,对于身体的营养完全可以补充,增进健康。

(二)基于慈悲理由

佛教以慈悲为本,方便为门。慈悲之心,是透过般若智慧产生的。学佛者由于了悟因缘生法的真理,而产生无缘大慈、同体大悲的菩萨心肠,从而戒绝杀戮,五戒中的第一条就是不杀生,由不杀生而吃素,是戒杀的积极行为。

《楞伽经》中,佛告弟子大慧菩萨说:

一切肉有无量缘,菩萨于中当生悲悯不应啖食。我今为汝说其少分。大慧,一切众生从无始来,在生死中轮回不息,靡不曾作父母、男女、眷属乃至朋友、亲爱、侍使,易生而受鸟兽等身,云何于中取之而食?大慧,菩萨摩訶萨观诸众生同于己身,念肉皆从有命而来,云何而食?……

这段文意是说:一、一切众生从无始来都是自己的六亲眷属、朋友等,只由于隔世不识进行啖食,是可蠢可悲的。二、他身即我身,自他平等,应该体念他之苦乐即我之苦乐,不能因嗜口腹,贪美味,而置动物被杀的痛苦于不顾,这是最残忍的。

佛教大德和前贤们有许多戒杀放生诗,充分体现了慈悲精神。兹选录三首:

我肉众生肉,名殊体不殊。

原同一种性,只是别形躯。

千百年来碗里羹,冤深如海恨难平;
欲知世上刀兵劫,但听屠门夜半声。

血众淋漓味足珍,一般怨苦恨难伸;

路人试各扪心问,谁敢将刀割自身?

(三)基于因果理由

因果定律,是佛教弘扬的基本法则。“种瓜得瓜,种豆得豆”,“为善受福,作恶遭殃”,有因必有果,造何因得何果,是必然不易之理。基此理由,可知造杀就得杀报,食他的肉就应该还他的肉,所谓“吃半斤还八两”。各别造因,各别受报;大众造因,大众受报。世界各地年年不断的战争,许多人死于刀兵,慧眼观之,原因在此。

《楞严经》说:“人死为羊,羊死为人,死死生生,互来相啖”。说明三世因果循环的道理。

佛教提倡众生平等,一切众生都有佛性,过去诸佛是已成佛,众生是未成佛,因此对于众生不应轻慢,更不应残杀,残杀是违犯理性的。残杀者违背慈悲平等之理,必自食其果。

(四)基于修行理由

修行是佛教徒的基本要求,由此修养功夫为因,达到完成佛果的目的。修行的基本方法是戒、定、慧三学。戒是约束行为,防非止恶,众善奉行;定是专注一境,息诸虚妄分别;慧是明因识果,通达诸法实相。此中首要的是戒,守戒的作用是绝对禁止扰恼众生,损害他人利益(包括生命财产),保持内心纯善清净,为修定慧打下基础。此戒定慧是三乘共通的修法。

欲达佛乘,必须进一步修大乘菩萨行。菩萨行包括四无量心、四摄、六度。其精神主要是大悲大愿,不舍众生,更不能损害众生。因此,不管大乘小乘,戒杀是主要的。由怜悯众生,爱护众生生命,进而不食众生肉,这是必然的实际行动。大乘诸经论中,多处谈到杀生和吃肉,都是断掉慈悲种子。慈悲是学佛的根本,此根本一断,即不能发菩提心,也不能证得佛果,可见戒杀和素食,在佛教教义中的重要。

三、素食之风在中国

我在上面谈到,素食不只是佛教提倡的,从古到今的哲学家、科学家、人道主义者,许多人都主张素食。而在佛教,根据其教义和修行方法,极力宣传戒杀吃素,有其独特的精神,为广大群众所崇拜。因此,从佛教传入中国后,在国内,戒杀、放生、吃素深入民间,形成一种风气。

(一)封建社会的最高统治者,除前面介绍的梁武帝、隋文帝、唐太宗等对佛教有信仰,直接提倡斋戒奉佛外,其余一般情况,凡朝廷举行祭祀大典,或逢皇族诞辰,或天象告警,下诏罪己,或久旱祷雨,都要下令严禁宰杀,甚至大赦天下囚徒,以示皇上的宽大仁爱的胸怀。

(二)在各个寺庙,每逢农历四月初八佛诞节,举行放生会,大量放生,信徒们对此很热烈踊跃。大的寺庙都修建有放生池。

(三)南北朝、隋唐开始,经宋、元、明,到了清朝,曾出现了素食的黄金时代。宫廷御膳房专门设有“素局”,负责皇帝斋戒的素食。寺院“香积厨”的素菜,逐渐显著的改进和提高,色香味并重,出现许多花色品种,各地饮食市场的素食馆急剧增加,素食品在竞赛中花样翻新。清末的薛宝袁著的《素食说略》,仅以北京、陕西两地为例,就记述了二百多个素食品种。民国以来,各大寺庙和各大城市都

设有素食部,紫竹林、功德林等,素食谱不断编印出版,由于素食原料和品类增加,内容更为丰富。

(四)僧尼居士一般都素食,不能全断肉食的依照佛经最初吃三净肉。三净,即不见杀、不闻杀、不随喜杀,养成对生物的同情心,逐渐停止肉食。在民间,通行十斋期,即农历每月的初一、初八、十四、十五、十八、廿三、廿四、廿八、廿九、三十日,信佛信神的都要吃素。信佛者遇着母亲诞辰,或自己生日,因系母难日,为报答母恩,也要吃素。每年有十五个佛菩萨的诞辰,凡佛教徒都要以香、花、灯、水果、素食于佛菩萨前设供,礼拜诵经,同时要吃素。

(五)印度佛教传入中国,与中国文化相结合,出现了许多有关佛经的文学作品。在文体方面,如变文、公案、小说、传奇等,都受到佛教影响。许多作者(包括佛教僧侣)以文章诗歌描写戒杀放生事迹,赞颂素食的功德,历代作品中占有不少篇幅,充实了传统文学的内容。

(六)中国素食之风,已扩展到欧美。例如在美国,据传已有四十多座佛教寺庙,去美国传教的,除日本、缅甸、泰国、斯里兰卡等国少数僧尼居士外,大多数都是华人,其中有侨胞、有美籍华裔。他们信佛素食,弘扬佛教,办素食馆,由于素食的特殊风味,引起了美国人的极大兴趣,此风将蔓延到全球,对反对和制止战争,维护和平,起着一定的推动作用。

本文仅就佛教历史和教义及对中国的影响论素食,这类的材料很丰富,有待进一步发掘。我相信,这对于世界文明,人类理性的发展,是极为有益的。

(本文摘自第二届重庆古剑论坛“禅道与养生”研讨会论文集,作者为中国佛教协会咨议委员会主席、重庆市佛教协会会长)

