



## 第四课 吃素与学佛

### 【前言】

诸佛菩萨于因地修行时，皆因慈心悲切，不忍众生苦，故发深誓弘愿，慈悲济世。如观世音菩萨闻声救苦，随机应感；地藏王菩萨立愿「地狱不空，誓不成佛」，皆以大悲心，拔苦予乐，广行饶益。是故，习学佛道者，应当效法诸佛菩萨慈悲济世之本怀。吃素，即是学习佛陀的慈悲心、平等心的具体表现。

### 【为何要吃素？】

慈悲心的养成，可从吃素开始落实。孟子曰：「见其生，不忍见其死；闻其声，不忍食其肉。」古之仁人尚有恻隐之心，不忍为一己口腹之欲，伤生害命，况佛门行者，志求佛道，更应当悯念一切众生，不食众生肉，使一切众生皆得安稳，远离怖畏。

无论大、小乘经典均载，当护念众生，不食众生肉。总括其因有三：

一、一切众生皆具佛性。举凡有情皆有佛性，皆是未来佛；《梵网经》云：「夫食肉者，断大慈悲佛性种子，一切众生见而舍去。是故一切菩萨不得食一切众生肉，食肉得无量罪。」故基于慈悲心及尊重生命，当护念一切有情，勿伤其命。

二、基于因果果报之真理。《楞严经》云：「以人食羊，羊死为人，人死为羊；如是乃至十生之类，死死生生，互来相噉……汝负我命，我还汝债，以是因缘，经百千劫，常在生死。」古德亦云：「欲知世上刀兵劫，但听夜半屠门声。」欲脱离此冤冤相报之无尽轮迴，当断除杀业，不食众生肉。

三、一切众生皆是吾等之六亲眷属。昔日寒山大士游化人间，见一户民宅娶亲，锣鼓喧天，席开百桌，即以天眼观之，不禁流泪叹道：「六道轮迴苦，孙子娶祖母，牛羊为上座，六亲锅内煮。」一语道出无始劫来，一切轮迴六道之众生，皆是吾人累劫之亲眷，只因众生无明覆心，未能了见。《楞伽经》直言：「一切众生从本已来，展转因缘常为六亲，以亲想故，不应食肉。」食众生肉者，无异于食自己亲眷，于心何忍？是故应当戒杀护生，即使是蝇飞蠕动之类，亦不伤其命。

若能本着慈悲心而发心吃素，功德殊胜，获福无量。若只为一己健康而吃素，虽是善法，但因心不同，所得福报则千差万别。

### 【一般对于吃素的误解】

有人认为素食没有营养，其实蔬菜中的营养成份丰富，不但有益健康，吃素也会减少高血压、癌症等疾病的发生。若是有人一个月都不食青蔬，必定会影响身体健康。

有些人认为素斋清淡，食之无味；实则味道之好恶，完全源于人心之分别。如四川人，喜食辛辣；广东人，嗜食酸甜；故知味道好恶，因人而异，本是虚妄。古德言：「性定菜根香」，若心中保持平静、不起分别，粗茶淡饭亦成佳肴珍馐；若心中充满烦恼，纵使满汉全席当前，亦是食之无味。

尤有甚者，更以错误知见引导他人，言吃素非佛教所说、吃素不能得解脱……等，以此偏邪之知见，一盲引众盲，不断地杀生造业，枉入诸趣。

### 【结 语】

为佛弟子当明了吃素的正确知见，发心吃素，不仅是尊重众生的佛性，同时也是长养自己的慈悲心；更进一步，则应积极地护生、放生，令众生远离一切怖畏。如此悲心无尽，解行并重，福智具足，终究不退菩提。

- 【习 题】
- 一、为何佛陀要开示行人「不食众生肉」？
  - 二、吃素与学佛有何关连？
  - 三、上完此课，您会发心吃素吗？若无法吃素，原因为何？该如何突破？
  - 四、请分享自己吃素的动机与受用？
  - 五、如何向亲友介绍吃素的好处？

转载自：[中台世界](#)