

【生活篇】

新素食主義 (+)

New
Vegetarianism

Vegetal

續上期

◎野萍·文

素食主義是衆生平等的典範

《賢愚經》(《金光明經》)有一則故事，叫做「薩陁太子捨身飼虎」。故事大意如下：佛的前世曾是大車王國的三太子薩陁。有一天，三位太子入山遊玩，見到一隻母虎領著隻幼虎，因饑餓所逼，將食其子，三太子薩陁見狀不忍，為救虎命，決定以身飼虎，使用謊言支走兩位兄長後，脫衣投崖，置身虎前。沒想到母虎實在太衰弱了，根本無力啖食，薩陁太子於是重新上崖，用木棍刺破自己的咽喉，再度投身崖下，這回，餓虎吸吮其血，以啖食其身。

二位兄長盼弟不歸，尋路找去，只見弟弟已被餓虎食盡，僅剩殘骸，不禁抱屍痛哭，悲痛欲絕，最後回報宮中，收拾遺骸，起塔供奉。

這個故事是中國佛教壁畫中表現最多的題材之一，僅敦煌壁畫中就有十八幅之多。薩陁太子真是體現「衆生平等」的極致典範。我們一般凡人，當然沒有這種捨身救虎的悲壯情懷，但是每個人應該具有起碼的反省能力，認識到生命都是難得的，人類的肉食文化既然寄託在對無數動物的傷害之上，難道沒有改進的可能嗎？

我們每天吃的肉卻是來自痛苦地生、痛苦地死的動物，牠們的生與死沒有受到任何真正的關照。所以，我們必須自問的是：肉食是否是值得我們熱愛的

生活方式？

做素食者並不僅是象徵性的姿態，也不是爲了在醜陋的世界中潔身自好，表示自己未參與周遭的殘忍與屠殺。吃素是一項實際而有效的行動，志在結束對動物的屠殺與摧殘。吃素，是一種抵制，對大部分素食者而言，這種抵制是終身的，因爲一旦他們突破了以動物爲食的習慣，便無法再贊同僅僅爲自己的口味而屠殺動物性命。

爲讓吃素的本質涵義更有效、更明顯，我們就不必要羞於承認自己拒絕吃肉。在雜食性的社會中，素食者常被問起爲什麼吃東西那麼古怪？被人這樣問時，可能很氣惱，甚至很窘；然而，這卻是好機會，可以讓人知道他們所不曾覺察的殘忍。假若唯有不吃肉才能終止對動物的殘暴，則我們就必須鼓足勇氣，讓參與抵制的人儘量增加。但要想抵制有效，我們自己卻必須以身作則。

我們有時候會說，反正動物已經死了，我們不吃，也不能使牠們起死回生，我們就吃吧！這種藉口是我們經常聽到的，而且也似乎說來當真，但是，一旦我們認定不吃肉是一種抵制行動，則前述藉口便難以成立。

素食者心靈保健守則

素食者要保持心靈的健康，就要按以下守則去做：

- 1．保持愛心，避免一切傷害他人之言行，特別是殺生。不殺生是健康的第一根本。
- 2．飲食之道，自然重要。飲食應以五穀雜糧、蔬菜、水果、種子、核果、豆類和海菜爲主。
- 3．拋開舊傷新痛、憤怒與悲哀，保持心情開朗舒暢，這是健康的主因。化解過去一切不平和傷心的事，仇人親人如此，好壞也是如此，就可避免鑽牛角尖，也避免生活在迷幻中。
- 4．從事利益他人的工作，置身於關愛和保護自己的環境中。人都需要溫暖，生活在親朋環繞中會促進健康。
- 5．依自己的能力放生、護生，如動物、鳥蟲、魚蝦等。
- 6．經常反省。對過去一切傷害他人之事必須誠心懺悔。

什麼是佛教意義上的素食

所謂佛教意義上的素食，不僅僅是不吃肉而已，而且連蔥、洋蔥、韭菜、大蒜和蒜頭等蔬菜也不吃。爲什麼呢？《首楞嚴經》裡有這麼一段經文：「一切眾生，食甘故生，食毒故死，是諸眾生，求三摩地，當斷世間，五種辛菜，是五種辛，熟食發淫，生啖增恚。如是世界，食辛之人，縱能宣說十二部經，十方天仙，嫌其臭穢，咸皆遠離；諸餓鬼等，因彼食次，舐其唇吻，常與鬼住。福德日消，長無利益。是食辛人，修三摩地，菩薩、天仙、十方善神，不來守護。」

從《首楞嚴經》中，我們可以瞭解到飲食對身心的重要性，因此對於食物，絕對不能不謹慎選擇。而經文所提到的五種辛菜，雖然其本身並不具有毒素，也不是葷菜，但是辛菜裡面所含的成分，對於學佛修道的人來說，猶如毒藥一般會危害我們的身心。因爲生吃這類菜，會使人動肝火，容易增長嗔怒的心念；如果煮熟吃，則會壯旺相火，助長淫欲的念頭。無形之中便助長我們犯下種種殺生、偷盜、淫欲、妄語等惡行，損害我們的法身慧命。

佛教食素的起因

佛教從漢代開始傳入中國，當初傳來的經典大都是小乘經典，由於戒律裡並沒有明文規定，不許僧人食肉，而且由於在印度的僧人並不以素食爲主，來到中國弘法的印度高僧大德自然也非素食者；所以起初，中國的僧人與他們來自印度的師父一樣，也是非素食者。

由於儒家十二慈思想與孝道的影響，這時在中國僧人當中也有不少是蔬食布衣者、如《孟子·梁惠王》曰：「君子之於禽獸也，見其生，不忍見其死；聞其聲，不忍食其肉，是以君子遠庖廚也。」這是表示仁慈。根據儒家的孝道，當父親或母親去世後，子女要服喪。服喪期間斷一切肉，蔬食布衣，以表孝道。佛教受儒家的影響很大，所以這時已有許多僧尼是素食者，如道安、慧遠等高僧都是素食者。這主要出自個人意願，並且他們把吃素看成是一種苦行。

後來以菩薩思想慈悲爲本之大乘佛教經典傳來漸多，如《涅槃經》、《楞伽

阿跋多羅寶經》、《央掘魔羅經》等，這些經典當中都明文指出——不得食一切眾生肉。《梵網經》云：「若佛子一切肉不得食，斷大慈悲佛種子，一切眾生見而舍去，是故一切菩薩不得食一切眾生肉，食肉得無量罪。」《大乘楞伽經》更進一步從因果輪迴的理論闡明了食肉的過失。經中指出，眾生從無量劫以來，流轉於六道輪迴，生生死死，輪轉不息，曾經都是父母兄弟，男女眷屬，乃至朋友親戚，如何忍心取食而之。至此佛教素食的經典根據已經完備。

南朝梁武帝蕭衍是一位非常虔誠的佛教徒，他於西元五〇二年四月初八佛誕日即位，於天監十八年四月八日從戒行精嚴的慧約法師受在家菩薩戒，並常自稱菩薩戒弟子。梁武帝有感於大乘佛教的菩薩慈悲思想，積極提倡素食，於天監十年，即西元五一一年，頒佈《斷酒肉文》令天下所有僧尼不得食肉。從此，素食就成了中國僧人的一種優良傳統與美德。

中國僧人不僅把它保存了下來，而且大力倡導和發揚光大。

（續下期）

（本文感謝悅智文化館提供連載）

