＊文章來源：[mo-yu.idv.tw](http://www.mo-yu.idv.tw)

[moyu955.com.tw](http://www.mo-yu.idv.tw)

僅限於非營利使用。

**佛教徒是否該吃素？**

曾經有一些讀者寫信問我，佛陀不是沒吃素嗎？為什麼你要鼓勵大家素食呢？我對這件事的回覆如下----  
一、素食主義將是世界潮流，因為它與抑制全球暖化、提升心靈層次、解救動物生

命、環境保護、健康養生、世界和平……息息相關，所以當然要推廣。推廣素

食，並不一定要和宗教綁在一起。

二、至於是否「佛陀沒吃素，因此佛教徒就不需要吃素」呢？話倒不能這樣說。就

像佛陀在那個年代應該是打赤腳的，但並不代表2500年後，佛教徒都還要打

赤腳出門。

佛陀沒吃素的原因，是由於宗教領袖本來就比較不適合吃素。佛陀是生活於

2500多年前的古印度，倘若他規定出家及在家弟子全部要素食，光在家弟子

可能先跑掉一半，這樣是要如何發展才剛誕生的佛教呢？這是很簡單的道理。

在「弘揚佛法」與「教人素食」之間，當然以「弘揚佛法」為重。尤其，古

時候食物來源十分有限，社會基層的民眾吃不飽或營養不良可能是常態，情

況宛如現今的非洲。此時如果又嚴格要求必須素食，確實較為窒礙難行。

以上敘述的是當時的背景。但從工業革命及農業革命之後，除非發生戰亂，否

則普遍大眾已不太受糧食短缺的威脅。英國及德國皆有大量的素食主義者，代

表縱使禁絕肉食，人家也可以過著高品質的生活，這宣告所有的因緣條件已經

成熟。後世的佛教徒在傳播佛法之餘，也應盱衡整個時代的變遷。

還有一件事很重要--並非佛教徒殺生吃肉就可不必負擔因果。所以，如果認為

「佛陀沒吃素，因此佛教徒就不需要吃素」，這個邏輯很古怪，希望別把這樣

的邏輯視為真理。

總之，把它套用在別的地方也一樣很古怪，例如：「佛陀沒去過某個地方，因

此佛教徒就不需要去某個地方」、「佛陀沒使用過網路，因此佛教徒就不需要

上網」……

三、在2500多年前，也就等於歷史上周朝的春秋時期，那仍是很原始的環境。在

上一點有說過，是因為環境背景不得已，所以佛陀及耶穌等宗教領袖才沒有嚴

格去否定肉食。

請注意一個訊息。

與佛陀年代相近的西方哲人--蘇格拉底，他都能慈憫動物而選擇素食。佛陀比

蘇格拉底偉大億萬倍，難道佛陀不也是這樣想的嗎？蘇格拉底可自由選擇素食

，原因是他不用考量其它面向的問題，自個兒覺得好就好。

佛教徒應深刻去瞭解其間的道理，而非找尋讓自己懈怠的藉口。

這就像目前國外的素食主義者，十之八九都不是吃宗教素，他們主要是為了拯

救動物寧可不吃肉。講求慈悲為懷的佛教徒若表現得不如人家，這樣會發生古

怪的現象。拿其它事來舉例亦相同，比方許多人在丟垃圾時會主動垃圾分類，

假使身為宗教徒懶得分類，道德標準要是比別人低落，大家的內心將如何看待

此人，及其所信仰的宗教？

四、許多人可能都忘了佛陀出家前的一段事蹟。

佛陀出生於印度北部的迦毘羅衛國，原本是悉達多太子。有一天他與淨飯王郊

遊，看到農夫裸露上身在烈日下耕作，田中的老牛辛苦勤勞拖著犁，卻仍被鞭

打得皮破血流。接著，又目睹鳥雀競相啄食被犁翻出的蟲及蚯蚓，讓悉達多太

子內心產生無限的哀憫。於是他在路旁的閻浮樹下坐著沉思，淨飯王瞭解這經

過之後，想起早年阿私多仙人的預言，才開始防範太子出家。然後再接下來，

也才有出東門、南門、西門分別看到人有老、病、死之苦，因此想尋找人生究

竟的解答。

事情的時間順序是這樣。既然佛陀同情老牛被農夫無情地鞭笞，悲憫世間眾生

互相吞食，他當然不會贊同人去吃動物，這又是很容易懂的道理。

至於後來為什麼佛陀在成立僧團之後沒規定弟子要吃素，除了順應眾生以「弘

揚佛法」為重，另一項因素就是原始佛教規定日中一食，他們飲食的來源是托

缽，因此對於民眾的供養不論葷素一概接受。

五、  
《法華經》、《楞嚴經》、《華嚴經》並稱佛教的經中之王。

其中《楞嚴經》說：「阿難。我令比丘食五淨肉。此肉皆我神力化生。本無命

根。汝婆羅門地多蒸濕。加以沙石。草菜不生。我以大悲神力所加。因大慈悲

假名為肉。汝得其味。奈何如來滅度之後。食眾生肉。名為釋子。」

從經文的內容我們能知道，當時佛陀及諸比丘接受民眾供養所食的肉類，都是

佛陀運用神通所變現，並非真正具有生命的動物。若從這個角度來看，怎能說

佛陀沒吃素？其實，佛陀在六年的苦行裡，日食一麻一麥，其飲食方式就是素

食。

六、只要是佛教徒，都知道佛陀在晚年曾連續頭痛三天。原因是過去世佛陀在當小

朋友時，村裡的民眾抓到一尾超大的魚，那時他年紀小一時好玩，就敲了這條

大魚的頭三下。這條大魚就是後來轉世成為滅釋迦族的琉璃王子。琉璃王子滅

釋迦族有近因及遠因，遠因就是在過去世，村民們不但宰殺了這條大魚，還對

池塘裡的小魚趕盡殺絕。

我們都知道，琉璃王子滅釋迦族對當時佛陀的內心造成非常大的衝擊……以這

件事情和「因緣果報」來說，你覺得佛陀的本懷是希望大家吃素不殺生，還是

鼓勵大家吃肉而殺生呢？

七、在《阿含經》裡記述，提婆達多故意主張五項苦行--終身乞食、終生穿著糞掃

衣、終生露地而坐、終生不食酥鹽、終生不食魚及肉。他藉由倡議這五項苦行，

來與佛陀的僧團做區別，想要爭取佛教僧團的領導地位。

其實，若有人贊成這五項全部的主張，才算是提婆達多的信徒。並非只要主張

素食的人，就意謂著贊同提婆達多的行為。倘若事情要講成這樣，六祖慧能、

馬祖道一、印光大師、弘一法師.....皆是素食者，每位高僧豈不含冤莫白？

提婆達多這件事，印順法師的觀點是：「而佛陀不贊成，非不贊成不食魚肉，

實反對提婆達多不合中道之絕對的偏激苦行……」

我個人的觀點也是這樣。

《阿含經》談到提婆達多之事，有時會被一部分的南傳佛教徒拿來做為批評北

傳佛教徒吃素的理由。殊不知在大乘經典中，有約四十部經佛陀都宣說要吃素

。

請自行上網http://book.bfnn.org/books2/1863.htm

八、在南傳佛教中也有提倡吃素的僧團，例如佛使比丘所著的《現代佛教的醒思》

附錄第92頁裡提到：「佛法中心為一森林道場的模式，大雄寶殿以一片樹林

與一尊露天佛像構成，是大自然的佛殿；宿於其內的比丘沙彌們，每日例行托

缽乞食--日中一食，吃的是全素；住的是無門無窗的茅棚，身上穿的則是三件

僧衣。」

由上可知，提婆達多的事，是被部份的南傳佛教徒曲解其意了。

九、你說「難道吃素就可以避免眾生被殺害嗎？」

當然可以，絕對可以！例如大家若不吃雞肉，自然不會有人拿著數千萬的成本

去養雞，雞也就不會到最後被屠宰。光台北市一個彈丸之地，一天之內就吃掉

十二萬隻雞，平均每一小時就有五千隻雞喪命，因此不可能說吃素和避免殺生

無關。

《大乘入楞伽經》：「凡殺生者多為人食。人若不食。亦無殺事。是故食肉與

殺同罪。」

沒有買賣，就沒有殺害。沒有吃魚，就不會有一個職業稱為漁夫常常出海捕魚，

這是需求與供給的問題。

十、你說「就佛法而言，吃素是有問題的，因為正統的比丘與比丘尼是要乞食的。」

關於這一點，我並不太認同你部分的用詞。

比較正確的用詞應該是「南傳佛教的比丘與比丘尼是要乞食的。」或「原始佛

教的比丘與比丘尼是要乞食的。」

若自稱「正統」，別人無形中就被擠到「不正統」，過去的軍閥割據不是這樣

才烽火連天嗎？歷史可以引以為鑒。

就佛法而言，吃素不會有問題。怎麼說呢？因為情況只有以下四種：

若村民所供養的全是肉食--這不會有問題。

若村民所供養的少素多肉--這不會有問題。

若村民所供養的少肉多素--這不會有問題。

若村民所供養的全是素食--這不會有問題。

我們非常尊重「南傳佛教的比丘與比丘尼是要乞食的。」

在《賢愚經》<阿輸迦施土品>裡有提到阿育王在過去世，當他和一群玩伴在

路上用泥巴玩辦家家的時候，佛陀與阿難正好要入城托缽而遇見他們。當時阿

育王仍是個很小的孩子，由於見到佛陀相好莊嚴，心中升起恭敬之心，於是取

出辦家家遊戲中的穀子來供養佛陀。佛陀下缽低頭受土，接著吩咐阿難把泥巴

塗抹在佛陀的居住處。回到精舍阿難辦完此事，這時佛陀預言這位小孩在佛陀

涅槃百年以後，將轉生為一國之君，也就是後來著名的阿育王。

透過托缽乞食，讓民眾可以有植福及親近善知識的機會。在這個過程，僧侶是

處於較為被動的角色，大致上民眾供養什麼，僧侶就歡喜接受什麼，以成就功

德與廣結善緣。

至於吃不吃素呢？若村子裡的信眾普遍少肉多素，所供養的飯菜自然就少肉多

素。若信眾普遍只吃素食，僧侶外出托缽自然就全是素菜。北傳佛教徒都明瞭

南傳的比丘及比丘尼日中一食是位於被動模式，吃什麼是由信眾的想法來決定

。

十一、你說「離開貪愛、瞋恨、愚癡才是唯一的目標。」這句話我也覺得用詞不當。

如果是「離開貪愛、瞋恨、愚癡才是最重要的目標。」這樣就沒什麼問題了。

因為講「唯一的」，好像就變成其它事再也不重要。然而，實情並非如此。

我自己也學佛多年，雖然馬齒徒長，但有一點小小的心得，也就是「人乘」若

做得不好，就不用奢言達到「佛乘」。把目標拉得很遠大，而能力所及的善行

卻不實踐，這樣不會是真功夫。畢竟在家眾的生活並非深居山林，同時也不是

經常處於閉關狀態。

佛教不離世間，很多事項佛教徒仍要去做。例如在馬路上不隨意按鳴喇叭、樂

於助人、敬業誠實……種種美德都是修行的一部分。用佛教名詞來說，就是「六

度萬行」。

至於，要不要做一個素食主義者？

有時候，我們應該聆聽一下圈外人的觀點，例如閱讀《世界蔬食語錄》。在這

個語錄裡的人物，有科學家、醫師、運動員、影星、音樂家、畫家、作家、動

物權人士、一般普通民眾……看看他們所說的有沒有道理。

若說得很有道理，而且人家也都能做到這樣的善行，身為一個懷抱「自覺覺他」

使命的佛教徒，你能說吃素會有問題嗎？

十二、你說「吃素對世間人來說可能是重點，但對佛教而言是戒禁取，是錯的。」

這段話我也有不同的看法。

「戒禁取」是指「執著對解脫無益的戒律、儀式或苦行以為有益，以為這樣才

能獲得解脫。」

在古代，有人認為學狗叫可以消滅來世當狗的業障，於是就認真努力學狗叫，

實際上這對來世會不會投胎為狗完全無關，類似這種事才叫「戒禁取」。

吃素與修行成就是否有關聯？

雖然人不能單靠吃素就獲得解脫，就如同牛羊餐餐吃素不能解脫，但吃素與修

行成就是有關聯的。

靈巖山寺的妙蓮老和尚就說：「佛弟子聞了佛法要覺悟、要依佛法修持，不要

讓吃肉的業習障蔽自己無法往生西方，那真是可怕的冤枉，要快速改進。」

五欲是「財」、「色」、「名」、「食」、「睡」。無法捨離肉食美饌，也就

無法超越欲望。

三毒是「貪」、「瞋」、「癡」。若佛教徒迷戀肉食料理，便是一種「貪」；

覺得讓自己吃得開懷比動物生靈受任何苦痛還重要，是不是一種「癡」呢？

另外，殺生吃肉雖與「瞋」看似無關聯，但要吃肉就要以暴力強奪動物的性命，

全世界找不到幾種恨是比「自己的命被消滅而且身體還被吞食之恨」更大的

了。

由此可知，縱使在食用者的心裡沒有產生瞋心，不過卻造成廣泛的生靈起了無

比的瞋恨。慈濟證嚴法師也曾在書上開示：「人類為滿足口腹之欲，殘害眾生

性命，而牠們與人類一樣具有靈性，既被殺，必含怨，有怨必有報，因果輪迴、

冤冤相報即化為刀兵劫難，致使人類自相殘殺。所以，天下的戰亂災厄如何能

平息呢？」

因此我無法理解，佛教徒鼓勵別人吃素怎麼就犯了「戒禁取」呢？假設南傳佛

教不認為勸人行善是犯了「戒禁取」，吃素是一大善事，因為素食主義背後的

意涵就是愛護地球、拯救生靈、長養慈悲、保護森林、民眾得到健康、政府節

省健保支出，另外還為這顆星球節省穀物、地力、石油、水資源……所以當然

鼓勵他人素食也就不該被認為犯了「戒禁取」。

十三、五戒的第一項是不殺生。所以，佛教最重視的戒律就是「不殺生」。

但我們也知道，一位在家居士守「不殺生」戒，是不一定要吃素的。

然而若有機會，只要找一群小朋友來問：「如果有人說他不殺生，可是有一天，

他由於想嚐好吃的東西，因此他就去買了別人殺好的豬寶寶回家烤來吃。你們

覺得這個人有說話算話嗎？」

小孩子的心思最單純了，他們不會去想一些似是而非的理由，只會直接地回覆

真實的答案。

如果五戒的第一項是「不殺人」，那在家居士當然不必吃素。但五戒的第一項

卻明明白白揭示「不殺生」，每個人都知道要吃肉就必須殺生，所以「嚴格來

講」，這豈非產生了矛盾？

我們暫且來看基督教。創世記九章3-4節：「凡活著的動物都可以作你們的食

物。這一切我都賜給你們，如同菜蔬一樣。惟獨肉帶著血，那就是牠的生命，

你們不可吃。」

試問「嚴格來講」，天底下有哪塊肉可以不帶著血呢？牲畜縱使再怎麼放血，

也不可能把肉中的血放乾淨，尤其是毛細血管、靜脈及器官。

然而，宇宙中的聖者是不會自相矛盾的。佛教沒有矛盾，基督教也沒有矛盾，

端看後世跟隨的弟子是想從嚴解釋或從寬解釋。真理本非那麼難以理解，至於

能否付諸實踐，則又是不同的課題。

十四、直至現在，仍有許多人說佛陀允許大家吃三淨肉，其實這是錯誤的。

所謂三淨肉：我沒看見牠被殺時的情景、我沒聽見牠被殺時的嚎叫、這隻動物

並非專為我而殺。只要符合這三個條件的肉，就可以吃。

三淨肉在許多經典裡，早已被佛陀明確地禁止了。例如《大般涅槃經》：「迦

葉。我從今日制諸弟子。不得復食一切肉也。迦葉。其食肉者。若行若住若坐

若臥。一切眾生聞其肉氣悉生恐怖。譬如有人近獅子已。眾人見之聞師子臭亦

生恐怖。」

在這部經，佛陀同時也提到，連自然死亡的動物都不准吃。

當初佛陀制定「三淨肉」，是讓一時無法捨離肉食習慣的弟子有個緩衝，希望

日後他們能漸漸禁斷所採取的權宜做法。

此外，若說三淨肉可以吃，以現代物流這麼發達，每一家生鮮超市所賣的肉，

何者不是三淨肉？三淨肉在古代農村社會有一定的約束意義，但經過時代變遷

，如今已幾乎失去約束作用，情況反而變成人們要吃到「非三淨肉」還有點難

，除非蒞臨現宰的山雞店、羊肉店或海產店才有辦法。

十五、「佛教徒若常勸人吃素，會讓人不敢信佛教。」我不認為這樣的講法是正確

的。要不然，對吃素更嚴格的一貫道為何會興起呢？

一貫道的道親，只有在「吃蛋」比佛教寬鬆。他們信徒吃素的比例，目前是比

佛教高很多的。

拿別的事來舉例。假設有人一直對你推銷保險，然後一繳就是要二十年，你也

會受不了的。倘若我們剛好是壽險公司的從業人員，就好比我們自己是茹素的

佛教徒，要向人傳遞什麼訊息本來就要看因緣條件是否契機。總之，事情並非

只要佛教徒不勸人吃素，學佛的人就可以滿天下了，不是嗎？

還有，佛教徒本來就不一定要以宗教的名義去鼓勵他人素食，這就像如果想勸

朋友不要賭博，也不一定要以宗教之名。看什麼方法可能比較有效，就選擇適

當的方法。