

觉群丛书

觉醒◆主编

饮和食德

佛教饮食

觀



尹邦志 晏菊芳 ◆ 著

宗教立

德和食饮



佛教饮食观

尹邦志
晏菊芳
◆ 著

图书在版编目(CIP)数据

饮和食德:佛教饮食观/尹邦志著. - 北京:宗教文化出版社,2005

(觉群丛书.第4辑/觉醒主编)

ISBN 7-80123-735-8

I. 瓜... II. 徐... III. 佛教-因果论-研究 IV. B948

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 146284 号

饮和食德:佛教饮食观

尹邦志 著

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 64095211(编辑部)

责任编辑: 王志宏

印 刷: 北京秋豪印刷有限责任公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 850×1168 毫米 32 开本 6.75 印张 110 千字

2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 1—4000

书 号: ISBN 7-80123-735-8/B·328

定 价: 96.00 元(全六册)

觉群丛书系列

主 编：觉 醒

执行编辑：慧 觉 曹曙红

统 稿：孙晓莹

编 委(按姓氏笔划为序)：

圣 凯 刘元春 罗 颖 姚南强

夏金华 徐东来 黄夏年 曹曙红

慧 觉

总

序



总 序

在漫漫的历史长河中,佛教犹如一道闪亮的光芒,照耀着印度、中国、东南亚乃至世界各地,在启迪昏蒙、开启智慧、指导人生、净化社会等方面发挥着巨大的作用。2500余年的辉煌和沧桑,铸就了佛教坚毅而独特的性格,不畏艰难、积极入世、化导群生、保持位格是佛教在应对世俗、提升社会过程中一贯坚持的坚定信念,正是靠着这种信念的策励,佛教才逐步扩大了自己的传播区域,加深了世界各国人民对佛教的了解,从而进一步巩固了其世界性宗教的地位。伴随着世界各国人民的欢呼雀跃,新

千年的曙光照彻着地球的每一个角落,新世纪的钟声催人奋进、引人向上。在这种前进向上的氛围中,佛教作为古老宗教的一支,应该如何在新世纪勃发生机,融入人们日常生活的各个方面,从而体现出佛法的现代意义和价值呢?

佛教素以其哲学思辨色彩浓厚、人本智信特征明显著称,在古代乃至近现代哲学史上享有崇高的地位,为中外众多哲学家所推崇。佛教哲学内涵丰富,既有世界观、人生观、实践论等基本哲学范畴,又有辩证法的理性思辨方法,四谛、十二因缘、八正道、三法印、六度、四摄、中道等基本名相支撑着佛教的理论大厦,吸引着众多佛法爱好者深入其中汲取养料。明辨善恶、勘破是非,珍惜人生、热爱生命,广行慈悲、泽被生灵是佛教所大力宣扬的大乘菩萨精神的主要内容。毋庸置疑,在世界哲学大家庭中,佛教哲学的深刻性、生动性、实用性、实践性非常突出。佛教哲学不讲唯经是崇、唯人是瞻,而是十分强调灵活性,注重应时应机、应理应事,主张因时制宜、因事制宜、因人制宜。“佛以一音演说法,众生随类各得解”、“依法不依人”、“依智不依识”的古训展示了佛教民主、自由、理性的开放型性



格。佛教力主开发人类潜在的无上智慧,将人类思想中丑陋、污秽的成分彻底清除,从而以纯洁、美妙、清净的智慧去观照世间的一切,既能视一切如同己出,又能视一切如同他出,从而推己及人,设身处地地替他人着想,以慈悲之心与乐拔苦,以行“八正道”严以律己。佛教在适应社会、包容异说、重塑自我、奉献社会等方面展现着强大的生命力。

佛法重在生活,重在寻常日用,佛教教理中蕴蓄着与时俱进的理论成分。在当今社会飞速发展、信息技术日新月异的时代,佛教想要重焕生机、再现活力,首先必须从理论到表述都能紧密结合时代的需要,以现代人所喜闻乐见的形式进行传播。要想传播佛法,最基础的工作就是要理解佛法,准确把握佛法的深刻内涵和积极意义。对佛法的理解与表述是两个相辅相成的概念,理解是正确表述的基础,表述则是正确理解后通过语言载体进行传达的能力。表述的方式有深有浅、有繁有简、有古有新,深、繁、古的表述给人以深厚、艰涩、丰富的感觉,而浅显、简明、新颖的表述方式更适合现代人的需求。借助浅近语言和全面而集中的专题介绍,一定能够回应现实的需求,为现实人生提供有益的指

导。《觉群小丛书》正是本着浅、简、新的原则编写的，丛书从不同的视角入手，通过对一些艰深的佛学命题的专门探讨，旨在推动传统佛教在新的历史条件下的现代化阐释，突出佛陀关注社会、关注人生的本怀。丛书用语体文、简体字写作，行文流畅，文字优美，生动活泼，内容与生活紧密结合，具有通俗性、趣味性、可读性的特点。丛书拟分数辑出版，每辑五、六本，每本约为八万字，由丛书编委会约请海内外著名的法师、居士、学者主笔，计划出满一百本，撰写群体普遍具有较高的佛教学识和语言表达能力，能够用浅显易懂、生动活泼的语言对佛教的义理进行深入浅出的梳理，以独特的视角把握佛教精深渊博的哲学内涵，相信定能给读者以耳目一新的感觉。

文章千古事，得失寸心知。作为本丛书的主编，我谨代表丛书编委会向所有的作者朋友表示衷心的感谢，向所有关心和支持本丛书编辑出版工作的同志们致以崇高的敬意。由于时间及水平等方面的原因，书中如有不足或欠妥之处，尚祈读者朋友见宥并多提宝贵意见。欢迎读者朋友踊跃加入到通俗弘法的行列中来，积极投身于佛教文化的传

播事业,为佛教的振兴和发展,为繁荣社会文化、丰富人民的精神需求而不懈努力。

觉 醒

2002 年秋于上海玉佛禅寺



总
序

目 录



目 录

- 1 总 序 / 觉醒
- 1 引 言 /
- 9 慈悲清净观
食因爱生,作不净观
爱食杀生,作慈悲观
因爱轮回,作因果观
佛性清净,作平等观
大乘小乘,作圆融观
- 59 正直方便观
为不食故,应行乞食
少欲知足,非时不食
自净其心,斋戒断食
不断慈种,茹素净食
五观存思,二时临食



- 97 养生延福观
均衡营养,简单是福
保持生机,完整是福
施食护生,好德是福
甘露之味,解脱是福
- 159 庄严国土观
身心国土,依正庄严
自然和谐,人天庄严
风俗文明,世界庄严
淡泊悠远,行止庄严

引

言



引 言

饮食是性命攸关的事情,没有哪一种生物能够离开饮食。不同的饮食带来不同的生活情趣,也带来不同的生命境界。古往今来,无论是凡夫俗子还是圣人贤达,无不对饮食津津乐道。他们积累下来的智慧,有的犹如江河,有的如同波浪,都不断地推动、启迪、激励着人们,使一代比一代吃得更丰富,吃得更开心。

生活在现代社会,物质文明发达,文化交流频繁,人们不仅对饮食有了新的的要求,而且在谈论饮食时流露出了全然不同于以往的表情。因为我们拥有的饮食丰富得史无前例,我们从饮食感受到的快乐与痛苦史无前例,我们对饮食关注的深度和广度同样史无前例。在大多数地方,人们

不必吃了上顿愁下顿,有了衣食的自由。但自由往往让人晕眩,费了九牛二虎之力争取到了,还来不及高兴,一下子又被它弄得不知所措,一片茫然,有时候甚至觉得连吃都不会似的。

好饮食的确不少,可是很多人却无法消受。一段时间以来,吃得越“好”,罹患饮食“文明病”的比率就越高。肥胖、糖尿病、高血压、高血脂、冠心病“五病综合症”不仅吞噬着城市人的健康,更把它的重拳毫不留情地打向那些刚刚解决温饱问题的广大农村地区。营养学家警告说:文明人痛快地吞进了“文明病”。世界卫生组织(WHO)也站出来宣布:营养过剩和生活方式疾病已成为威胁人类健康的头号杀手。

我们讲“性命”,饮食不光关系着我们的“命”,还深深影响着我们的“性”。实际上二者是不能分开的。无论一个人的精神境界是高还是低,他都要求饮食不仅能够果腹,而且要吃得高兴。让人情绪抑郁、性情恶劣、心灵空虚的饮食,不仅会降低精神的享受,而且有损于生命的质量,后果不堪设想。营养学家批评风靡全球的“快餐文化”,指责它不仅蚕食着世界各地的饮食文明,而且与心理压抑、性格扭曲、暴力犯罪、酗酒、吸毒等社会问题都有关系。2003年中国泛滥成灾的非典型肺炎,就足以说明不顾人性地捕食野生动物所要遭受的报应。



中国大地广为传颂着一首《醒世歌》，深刻地道出了饮食和战争之间的关系：

千百年来碗里羹，冤深似海恨难平。

欲知世上刀兵劫，但听屠门夜半声。

有鉴于此，西方发达国家比我们先行一步，正在大力提倡素食主义。西方素食主义的本质是尊重、敬畏所有的生命，爱护动物。拥有高智商、高科技的人类的确有能力虐待动物，乃至食其肉、饮其血、寝其皮。但是，动物不仅是我们的同类、朋友，而且与我们有着血缘关系，吃动物无论对于我们的身体还是心灵都是有害无益的。相反，少吃肉类食品，多吃谷物和蔬菜，不仅可以预防许多疾病、减缓衰老，而且可以培养平和健康的心灵，陶冶高贵的情操。许多有识之士都正在致力于从厨房中清除暴力，恢复生存的品质。

素食主义有着悠久的历史、众多的流派，其中最为有名的，就是佛教的素食主义。一提到佛教，人们很自然就会联想到素食。佛教界制作的“斋菜”在历史上享有盛誉，不少高僧大德常年持斋而安享福寿康泰，使斋菜声名远播。在中国，斋菜自成体系，与四大菜系并列至今。人们将它奉为“养生菜”，视作“不味众珍”、“平易恬淡”的传统养生之道的典型。

在大乘佛教流行的地区，很多人把是否吃素作为衡量真假佛教徒的基本标准。佛教在创立之初就制定了明确而

严格的饮食制度,强调慈悲为怀、呵护众生。千百年来,这一饮食原则就像长鸣的警钟,始终提醒着人们去关注“吃什么”的问题,关注饮食与人类文明的深刻联系。

慈悲护生,并不是为了向某个宗教神明邀赏。相反,它严谨地体现在日常的一举一动中。丰子恺先生曾记述弘一法师一件事。弘一法师坐丰家的藤椅,总要先轻轻摇动椅子,然后再慢慢坐下去。每天如此,好像很有讲究。原来,这椅子里头,两根藤之间,也许有小虫伏着,突然坐下去,要把它压死。先摇动一下,慢慢坐下去,好让他们走避。听到这个故事,也许有人要笑。现在倒是经常看到年轻的父母教育宝宝要有爱心,要有公德,不要践踏花草,不要虐杀动物、昆虫,转身却带着小孩到菜市场点杀鸡鱼,驱车到郊外垂钓打猎。这样的爱心教育,怎么能培养出诚实而富于慈爱的心灵?

或许有人会问,一个素食的佛教徒究竟遭受了清规戒律的束缚,还是享受了素食的快乐呢?

应该说,更多的人享受到的是素食带来的健康美味。素食仿佛能将人带入一种朴素悠远的境界,有着无穷的快乐。子曰:“饭素食,饮水,曲肱而枕之,乐亦在其中矣。”谁说夫子受到了清规戒律的限制呢?他崇尚朴素清淡的生活方式,难道不是既有仙风道骨,又有生活情趣吗?李笠翁的《闲情偶寄》把素食描绘得特别优美:“吾谓饮食之道,脍不



如肉，肉不如蔬，亦以其渐近自然也。草衣木食，上古之风，人能疏远肥腻，食蔬蕨而甘之，腹中菜园，不使羊来踏跋。是犹作羲皇之民，鼓唐虞之腹，与崇尚古玩同一致也。”

饮食中的人注重的是品味，讲究清、洁、芳馥、松脆，讲究色、香、味、形，自然要先蔬菜而后肉食。然而蔬食之美还不在此，它能够打败肉食而居于上品，还在于一个“鲜”字。“鲜”才是各种味道的源泉，不可比拟。这一点，现代城市居民的体会恐怕比古人更深。

其实，无论东方还是西方，素食都是长期的传统习惯，极其自然，无需美化，也无需丑化。如人饮水，冷暖自知。只是到了近代，人们的饮食习惯变了，才觉得素食仿佛有些古怪，并用显微镜来仔细研究它。然而，从人的生理结构、营养需求、饮食习惯等方面来看，素食都更加自然。笔者所接触的佛教徒中，有一些是茹素的，时间有长有短，身体健康，心理也正常，既没有身陷戒律之苦，也没有流露出自命不凡的表情。如果不用另类的眼光去审视，谁又知道他没有不同寻常之处呢？

就我个人而言，开始吃素乃是由于运气。在此之前，对佛教的素食既没有深入的了解，也没有格外的赞赏，更没有一点准备。出家的师父劝告吃素，出于对他的信任，就这样一路吃了下来。开始的阶段也禁不住吃几回肉，但肠胃已渐渐表现出不适应，加上也没有品尝到什么特别的味道，反

而少了素食的清纯,也就不再受到诱惑了。有人认为吃素会给周围的人带来麻烦。我却没有这样的遭遇,家人、朋友都很宽容,并没有多少偏见。有的朋友偶尔也善意地揶揄、劝阻一下,时间久了,渐渐也就习惯了。吃素的甜头是很明显的:身体变好了,精神更清爽了。以前成天懵懵懂懂,郁郁寡欢,杞人忧天。吃素半年以后,就逐渐心情开朗,心安理得了。这种转变,真是踏破铁鞋无觅处,得来全不费功夫。

不过,我更高兴的是素食所带来的自由。佛教追求解脱,佛教的饮食作为一种重要的方便,也会给我们带来一些解脱的感受:习惯了不吃肉之后,就会相信,没有什么东西是非吃不可的。一个凡夫俗子,固然不可以不吃饭,但大可不必为“吃什么”操心如焚了。许多人坚持,吃素的人要注意营养调配。就我而言,除了遵从家里人的提醒,多吃点豆腐外,从来没有特别留意过饮食结构。其中的原因除了懒惰,主要是想当然地认为,既然“罗汉菜”简简单单地把几样青菜萝卜混起来一煮,就可以帮助僧人们延年益寿,也就不必迷信那些朝秦暮楚的营养学理论。后来看到国外的素食主义者所写的书中说,不必刻意搭配蔬菜品种以求获得足够的蛋白质,便觉得有点窃喜了。

素食所带来的自由,是一种生活方式的自由,也是心灵的自由。现在有人把素食主义奉为城市贵族生活群体的新