



學

佛

與

素

食

諦聽佛陀的說法

寧當燃身破眼目 不忍行殺食衆生
諸佛所說慈悲經 彼經中說行慈者
寧破骨髓出頭腦 不忍斃肉食衆生
如佛所說食肉者 此人行慈不滿足
常受短命多病身 迷沒生死不成佛

● 蔡慧明 編譯 ●



普為出資及讀誦受持
輾轉流通者迴向偈曰

願以此功德 消除宿現業
增長諸福慧 圓成勝善根
所有刀兵劫 及與飢饉等
悉皆盡滅除 出資助印者
讀誦受持人 輾轉流通者
現眷咸安樂 先亡獲超昇
風雨常調順 人民悉康寧
法界諸含識 同證無上道

學佛與素食——諦聽佛陀的說法

倡印者：佛教法藏圖書館

●中正館

地址：802 高雄市苓雅區中正一路149號

電話：(07) 711-2856

●永定館

地址：802 高雄市苓雅區永定街137號

電話：(07) 331-8167

郵撥帳號：四二〇一四一九〇

戶名：蔡慧明

二〇〇二年彌勒菩薩聖誕日恭印四〇〇〇冊





諦聽佛陀的說法

佛與素食

寧當燃身破眼目 不忍行殺食衆生
諸佛所說慈悲經 彼經中說行慈者
寧破骨髓出頭腦 不忍毆肉食衆生
如佛所說食肉者 此人行慈不滿足
常受短命多病身 迷沒生死不成佛

● 蔡慧明 編譯 ●

SWT1113/08



前 言

曾有人問：「什麼是菩薩？」我慚愧不安的回答：「能從自己的苦相中看到惡相而發起懺悔心，並且能從眾生的惡相中看到苦相而發起慈悲心，這是我心中的菩薩。」

菩薩的世界，是一視同仁的世界，平等無我的世界，安謐祥和的世界。菩薩的心，對於天下蒼生的老、病、死、生離死別、求不得等無量眾苦，都給以徹底真實的同情。這個沒有自私與對立之同體純真的感情，是天地間最令人神往的美，於此，我的憧憬尤

深。對於有情眾生臨死前的乞命愁慘，而無動於衷的人，對於萬物不曾愍傷的人，絕難感悟這個生命真諦。

慧明兄乃愚之益友，熟諳此理，提倡護生戒殺多年，真是藹然仁者之範。為體現親親而仁民，仁民而愛物之道，殷勤編錄本書提醒世人，大地萬物皆為友，提昇人與萬物的關係，揭示如此廣義的友誼，是世間上最自然最合理的情誼。見到彼之摯熱深心，怎不折服？垂囑代序，不鄙淺陋，欣然謹言，願我同儕，悲憫群生，哀其所哀，物我交融，大同極樂，不求而至，是所孺仰渴望也。

二〇〇二年吳重德 敬識



學佛與素食代序

現今世間上的一般人，普遍貪求美味（所謂「山珍海味」、「滿漢全席」、「羊肉爐膳」……），且習以為常，視為人間的一大享受。殊不知美味的背後，卻伏藏著兩大隱憂——一者：美味的背後，隱藏的竟是動物的「殺戮戰場」、畜類地獄。根據農委會的年度統計，僅僅豬的宰殺量，八十三年有一、三、八〇萬頭，八十四年增至一、四七〇萬頭，且年年增加；兩年內宰殺的數字已超過台灣人口，這些遭宰殺的血淋淋眾生，難道都沒有冤氣？古德云：「欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲。」九二一大地震的震央發自本島中部，多多少少與南投、台中一帶，乃許多大型屠宰場的集中地，殺業形成的共業不無關連。

二者：美味的背後，也吃進了動物的毒素（包括動物垂死前散發的怨氣，瞋凝而成的毒素）。根據八十四年英國素食學會的研究報告發現，素食者早逝的機會只有非素食者的一半，且素食者較不會得心臟病和癌症，主要原因是素食者血中膽固醇含量較低的緣故。

以上係就素食的實際面而言，另就營養上來說：素食含有正常發育所需的所有營養，因而素食適合所有的年齡層，包括兒童在內。此乃素食學會所作的分析，該會研究經理Andy Bond並表示：「毫無疑問的，選擇素食是你所能做最健康的決定。」（以上素食學會資料取材自：《World Food Chemical News》一九九五年·三月一日出版）

就佛法的輪迴觀言：有情之「生」，乃六道輪迴之生。凡夫之生，雖為業識輪轉之緣因牽引所致，然一切眾生莫不愛其



學佛與素食

學佛與素食——諦聽佛陀的說法·六

生命。六道眾生，累劫以來互為六親眷屬伴侶，今生你食我，來生我反食你；骨肉相殘，何其悲慟！因此，我輩依止佛陀行誼之學佛人，豈能不斷葷食改以素食！

高雄佛教法藏圖書館負責人蔡慧明居士，發心蒐集經藏中有關佛陀戒殺斷肉的教誨，凡八部經文中所載，輯為一書，並加注釋、白話譯文，期使學佛之人都能明瞭素食之涵意，白話譯筆流暢生動、淺顯易懂，堪為佳文。經文後並附蓮池大師「戒殺放生文」、印光大師「念佛喫素為護國息災之根本」，以為佛陀綸音之註腳。

細探所集結經文之大綱：「仙人慈心不食肉經」述兔王母子投火以身供養仙人（彌勒菩薩前身），仙人不忍食其肉誓願世世不殺永不食眾生肉乃至成佛，亦跳火中喪命之因緣。「楞伽經佛心語品四：遮禁食肉」、「入楞伽經斷食肉品」述大慧

菩薩祈請，佛陀乃說不食肉功德及食肉之罪過。「楞嚴經戒殺斷肉清淨明誨」指出，殺心不除塵不可出，如不斷殺必落神道，縱得心開皆大羅剎非佛弟子；云何大悲，取眾生血肉充食？「楞嚴經戒食五辛修行漸次」則云素食者仍應戒食五辛，以免熟食發淫、生吃易怒。「大般涅槃經四相品斷食肉章」述如來先聽比丘食三淨肉，乃隨事漸制，終必一切肉悉斷；除非菩薩為度眾生示現食肉，雖現食之其實不食。「業報差別經得長命報之法」中述十種得長命報之業，不殺者佔其五。「十善業道經不殺生利益」離殺得十離惱法。附錄之「戒殺放生文」述蓮池大師以七事勸請不要殺生，放生文中則羅列了許多放生的小故事。「念佛喫素為護國息災之根本」中，印光大師指出：「學佛之人切戒食葷，因食葷能增殺機。」「眾生互食，冤冤相報，世世相殺，無有已時（了期）。」「人人不殺生，自然殺劫可消，



佛學 與 素食

佛學與素食——諦聽佛陀的說法·八

而國運可轉矣！」——無論何種肉均有毒，因生物被殺時，恨心怨氣所致……。人食之……積之既久，則必發而為瘡為病。」並舉戒殺放生之因果實例為證。

一切學佛行者，莫不以戒定慧三學為依歸，並以具足悲智為終旨。苟不能茹素，慈心焉得生起，且因食肉興起之殺念亦不能得定發慧。素食與學佛有著密不可分的關係，唯願大眾因本書受益，並皆能實踐素食以維生。是為序。

大乘精舍總編審蔣治忠

代樂崇輝居士咐囑而作

時民國九十年阿彌陀佛聖誕日

學佛與素食——諦聽佛陀的說法 目錄

一切智光明仙人慈心因緣不食肉經	一〇
楞伽經一切佛語心品之四——遮禁食肉	四〇
大乘入楞伽經斷食肉品	六五
大佛頂首楞嚴經戒殺斷肉清淨明誨	一〇四
大佛頂首楞嚴經戒食五辛修行漸次	一一二
大般涅槃經四相品斷肉食章	一二〇
佛說業報差別經得長命報之法	一三七
佛說十善業道經不殺生利益	一四一
蓮池大師戒殺放生文	一四四
印光大師念佛喫素為護國息災之根本	一七八

一切智光明仙人慈心因緣不食肉經

譯者失佚，附秦錄
今收大正藏第三冊

如是我聞：一時，佛住摩伽提國寂滅道場彌加女村自在天祠精舍。時有迦波利婆羅門子，名彌勒，軀體金色，三十二相，八十種好，放銀光明，黃金校飾，如白銀山，威光無量，來至佛所。爾時，世尊與千二百五十比丘經行林中，又有結髮梵志五百人等，

註①

遙見彌勒威儀庠序，相好清淨，五體投地如
銀山崩，成金花聚寶間廁，金花金臺，七寶
為閣，於臺閣中，有妙音聲而說偈言：

我見牟尼尊註5 面貌常清淨

百福相奇特 世間無倫匹註6

煩惱垢永盡 智慧悉成滿

一向常歸命 身心無疲倦

故我以五體 欲得勝安樂

脫苦無所畏 敬禮釋迦文註7



學佛與素食

學佛與素食——諦聽佛陀的說法·一二

時，諸梵志見聞此事，白佛言：「世尊！如此童子威儀庠序，光明無量，與佛無異，於何佛所初發道心？受持誰經？唯願天尊註8為我解說。」

佛告式乾梵志註9：「汝今諦聽註10，善思念之註11，

吾當為汝分別解說，令汝歡喜。乃注過去無量無邊阿僧祇劫註12時，有世界名勝花敷，佛號彌勒，恆以慈心四無量法教化一切註13。波佛說經，名慈三昧光大悲海雲，若有聞者，即得超越百億

萬劫生死之罪，必得成佛，無有疑慮。註14時，波
國中有大婆羅門，名一切智光明，聰慧多智，註15
廣博衆經，世間技藝六十四能無不綜練。註16聞佛
出世，說慈三昧光大悲海雲經，即以世間一切
議論難詰波佛。註17盡其辭辯而不能屈，即便信伏
為佛弟子，尋發阿耨多羅三藐三菩提心，註18而作
是言：『我今於佛法中，誦持大慈三昧光大悲
海雲經，以此功德，願於未來過算數劫，註19必得
成佛，而號彌勒。』於是捨家，即入深山，註20



學佛 與 素食

學佛與素食 諦聽佛陀的說法 · 一四

長髮為相，修行梵行，八千歲中，少欲無事，
乞食自活，註21誦持是經，一心除亂。註22

「波時，世間有雨星現，國王姪荒，慧星
橫流，連雨不止，洪水暴漲，仙人端坐，不得
乞食，經歷七日。時波林中有五百白兔，有一
兔王，母子二獸見於仙人七日不食，而作是言
：『今此仙人為佛道故，不食多日，命不云遠
註23，法幢將崩，註25法海將竭，註26我今當為無上大法令
得久住，不惜身命。』即告諸兔：『一切諸

行皆悉無常，衆生愛身，空生空死，註27未曾爲法，我今欲爲一切衆生作大橋樑，令法久住，供養法師。』爾時兔王即爲群兔而說偈言：

若有畜生類

得聞諸佛名

永離三惡道

不生八難處

若聞法奉行

生處常值佛

信法無疑惑

歸依賢聖僧

隨順諸戒行

如是疾得佛

必至大涅槃

常受無上樂

