

不杀生的 饮食



BUSHASHENG DE YINSHI

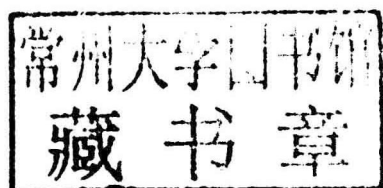
尹邦志◎著



四川大学出版社



不杀生的饮食



责任编辑:谢正强
责任校对:童际鹏
封面设计:墨创文化
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

不杀生的饮食 / 尹邦志著. —成都:四川大学出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5614-7953-7

I. ①不… II. ①尹… III. ①全素膳食—文化
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 184004 号

书名 不杀生的饮食

著 者	尹邦志
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-7953-7
印 刷	成都蜀通印务有限责任公司
成品尺寸	148 mm×210 mm
印 张	5.25
字 数	136 千字
版 次	2015 年 6 月第 1 版
印 次	2015 年 6 月第 1 次印刷
定 价	20.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。
电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065
◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。
◆网址:<http://www.scup.cn>

目录

引言	3
慈悲清净观	6
食因爱生，作不净观	6
爱食杀生，作慈悲观	10
因爱轮回，作因果观	12
佛性清净，作平等观	16
大乘小乘，作圆融观	20
正直方便观	25
为不食故，应行乞食	25
少欲知足，非时不食	28
自净其心，斋戒断食	30
不断慈种，茹素净食	33
五观存思，二时临食	36
养生延福观	39
均衡营养，健康是福	39
保持生机，完整是福	43
施食护生，门迎五福	48
甘露之味，解脱是福	56
庄严国土观	64
身心国土，依报庄严	64
自然和谐，人天庄严	66
传承文明，古今庄严	71
众善奉行，当下庄严	75

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。古往今来的人们，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，一下子就被它弄得不知所措，一片茫然，有时候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“五病综合征”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，而且有益于生命的质量，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 年从中国泛滥成灾的非典型肺炎，更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，正在大力提倡者素食主义。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和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，使斋菜传播久远。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，更多地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，人能疏远肥膩，食蔬蕨而甘之，腹中菜园，不使羊来踏踏。是犹作羲皇之民，鼓唐虞之腹，与崇尚古玩同一致也。所怪于世者，弃美名不居，而故异端其说，谓佛法如果，是则谬矣。”

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，无须美化，也无须丑化。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，谁又知道他有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的营养哲学，如果能够跻身贵族行列，我自然会非常高兴。如果不能的话，以我的素食跻身贫民当中，恐怕也没有什么大的问题。这样，我又一次获得了解放，其中的高兴，与当上了贵族的想法又有些不一样。

一位朋友给自己的生活划了一条线：不为五斗米折腰。我希望佛教的素食主义能够帮助人们在这一水平上飞翔。一个人如果不再坚持吃肉，当他看到牛被杀时潸然泪下的样子，看到一幕幕的悲剧在身边上演，他去爱护动物、去放生就极其自然。当然，一个坚持放生的人，也可以做到不吃肉，二者并不矛盾。自由与慈悲，二者相互照亮，相互为对方贡献了巨大的空间。许多的佛教徒从茹素、放生开始，最终感召了极乐世界的光芒。谁不愿意享受极乐呢？极乐世界在哪里，在现实生活中，还是在另外一个地方？我现在还不知道，但我也向往这样的快乐。或者，至少希望将来，将来的将来，能够过得更加幸福。

也愿意越来越多的人享有这种幸福。

一 慈悲清净观

大慧，一切众生从无始以来，在生死中轮回不息，靡不曾作父母、兄弟、男女眷属，乃至朋友、亲爱、特使，易生而受鸟兽等身，云何于中取而食之？大慧，菩萨摩訶萨观众生同于己身，念肉皆从有命中来，云何而食？大慧，诸罗刹等闻我此说，尚应断肉，况乐法人！大慧，菩萨摩訶萨在在处处，观诸众生皆是亲属，乃至慈念如一子想，是故不应食一切肉。

——《楞伽经》

食因爱生，作不净观

有一位沙弥酷爱吃奶酪。每当师父把居士们供养的奶酪分给大家，这位沙弥也得到一点时，心中都会喜不自胜。他把奶酪放在手心把玩，片刻不离。命终之后，他投生为一只虫子，住进了师父装残酪的瓶子中。师父已得阿罗汉道，分酪时总不忘提醒大家不要伤到虫子。他说：“这只小虫就是我的小沙弥，只因贪爱残酪，投生在此。”每次分酪，小虫都蠢蠢欲动，师父一边问候他，一边分给他一些残酪。

——《大智度论》

四食

这个故事说明，饮食与爱欲密不可分。佛陀说：“一切众生皆依食住”，众生由四种“食”而得生存：

1、段食，又称抔食，即固体、液体食物。它能引起香、味、触的感受，有体积大小、口感粗细及餐次的不同，需要分段而食，因而名为段食。

2、触食，又叫乐食，指各种生理快感及能够引发快感的东西，如肌肤相亲、轻衣薄纱、阳光沐浴等。美景当前，秀色可餐，所以有触食。

3、意思食。如望梅止渴，心中生起的希望、爱恋等念头，能缓解生理的紧张，让人安乐、舒泰，相当于通常所说的“精神食粮”。

4、识食，佛教认为心识能支持有情的身体、寿命，故名食。执著身心为我的潜意识活动，即为识食。

在佛教的饮食地图上，色界无段食，以触食为主。欲界有四食。人间以须弥山为中心，东、南、西三方的人以米饭、干粮、麦粥、肉、鱼为段食，以衣服、被子、沐浴等为触食。北方人吃的是洁净的自然粳米，味道天然，不像我们的谷物需要去皮筛糠。人间之外，鬼趣以思食为主。湿生众生以触食为主。卵种众生吃触食。地狱中及无想天众生吃识食。翱翔高空的大鹏金翅鸟吃龙，龙吃鱼鳖等。阿修罗道的众生吃清净段食。欲界六天以自然食为段食，以轻衣华被、浣浴戏水为触食。天的层级越高，食物越精细。

众生之外，一切诸法也非食不存。如眼以色和睡眠为食，耳以声音为食，鼻

以香为食，舌以味为食，身以细滑为食，意以法为食。大海食大河，大河食小河，小河食大川，大川食小川，小川食山岩溪涧、平地水泽，溪涧、平泽食雨……。涅槃也有食——以无放逸为食。

“四食”范围广博，深入到了精神领域。日光、树影、火热、风凉……，一切能满足人的需求、滋润现前的生命、关系未来再造的东西都是“食”。佛教讲万法唯心，食物也不例外，归于一心。其它三食自不待言，段食也属于感知的范畴，不仅仅是所谓“物质”。只有那些能够正常消化、引起食欲、让人在吞咽时心情舒畅、身体受用的东西才叫食物。一旦吸收之后，变成粪便，这样的“物质”不能叫食物。总之，段物并不等于段食，一切食物都不能离开身心来谈。

身心对饮食的作用就是“爱”。《中阿含经》201经中说：

彼四食者，因爱，习爱，从爱而生，由爱有也。

爱名贪染，是一切“物”转化为“食”的条件。按十二缘起支的顺序，“食”排在“爱”的后面。眼、耳、鼻、舌、身、意六根和地、水、火、风四大种，它们与各种境界相触，生起苦、乐、不苦不乐等“受”，由“受”而有“爱”。众生由深爱自己而求“取”四食，用来滋养身心。由此而造作身、口、意三方面的“业”，摄受后“有”，经历“生老病死”，轮回不已。所以经中说“爱集是食集”。

爱本身也需要饮食，否则它就会枯萎。《中阿含习相应品食经》中说，爱以“无明”为食。无明又以贪欲、嗔恚、昏眠、掉举恶作、疑惑犹豫等五盖为食。五盖以身、口、意三恶行为食……。这个链条中，没有一个起点，没有一个基点，没有什么实体，所以，爱仅仅就是污染，离开了它的食物，爱本身什么都不是。正因为爱什么都不是，所以爱结一松开，就有了从轮回中解脱的可能。凡夫与圣哲，就从这一条线上分开。

凡夫之所以为凡夫，就在于不能舍弃染污。一个修净洁法的婆罗门到了不净国，为了免遭不测，决心只吃干净食物。他发现一位老太太卖白髓饼，看起来还干净，味道也不错，也不细问，就要她天天送来。然而，开始时送来的饼还白白净净的，渐渐却变得无色无味了。原来，老太太的东家夫人隐处生痈，要用面、酥、甘草等敷在上面治疗，等待痈熟脓出之后取下，和成面团，做成酥饼，所以有滋有味。随着病情好转，脓血减少，饼的滋味也就越来越淡。要继续吃这种味道，还只好到别处想办法了。婆罗门一听，不可遏止，顿足捶胸，哇哇呕吐：“我怎么会破了净法呢！我完了啊！”不顾一切，奔回本国。

不净饮食

佛经的语言常用隐语。营养学对食物污染及其致病后果解释得更直接一些。

一、现代饮食中的致病因子

1、动物性脂肪、蛋白质摄取过量→心血管病变（如心脏病、脑中风）、癌症、胆结石

2、高动物性油脂、滥用荷尔蒙（性激素）→乳癌、卵巢癌、子宫颈癌、摄护腺癌（肿大）

3、高钠、重口味→高血压、肾病变

4、甜食、高热量→肥胖症、糖尿病、心血管病变、关节炎

5、缺乏纤维素→便秘、痔疮、憩室症、直肠癌

6、食用油过渡加热、劣变→癌

7、动物蛋白质摄取过量→血液偏酸→骨质疏松症

8、烟、熏腊制品→胃癌、鼻咽癌

- 9、经辐射线处理之物→致癌、破坏酵素
- 10、滥用抗生素→破坏免疫力及体内有益菌种
- 11、化学添加物→ a)增加肝、肾负担
b)致癌
- 12、农药→致癌、破坏肝、肾功能
- 13、戴奥辛→致癌、初生婴儿残障、流产
- 14、黄曲毒素→致肝癌
- 15、餐饮卫生不良→A 型肝炎、肝硬化、肝癌

二、荤食的弊害：

1、畜肉

猪吃人的剩食，也容易得肝炎、肝癌。且猪得病不会有黄胆现象，因此不易觉察。而人吃病猪的猪肝、猪肉，最多 1000℃煮沸，如此是否就能彻底杀死病毒，令人怀疑。吃饲料的猪受到的污染更高。此外，水、草污染严重，导致畜肉中积存许多毒素。有些病症很可怕。例如条虫病——一种有毒的微生物导致的疾病，十分之九来自猪牛肉。肺病，吃牛肉传染最多。虎列拉疫症中的豚虎列拉症，主要来自猪肉。尿酸，因肉食而增加，使血流迟钝，易生癫痫症。肉食能灭却人体抗癌肿的力量。食肉后饮茶过多，容易引起肾脏炎。牛病多用抗生素药物治疗，可能致癌。

2、禽肉

现代养殖业大量使用荷尔蒙，可使养殖周期从传统的一年缩减到两个月。但荷尔蒙过量造成女性易患乳癌、子宫内膜癌，月经不调、不孕；男性精子变少。水池中的鸭吃、喝、拉、撒都在水池中，饲料不仅发臭，而且在水池中发酵，污染非常严重。鸭吃的鱼、虾，是造成过敏的因素之一。

3、鱼类

池中鱼鸭有相同的污染。深海鱼因海洋污染，也有含重金属过高的情形。

4、奶蛋类

随母体的污染毒素含量高，奶、蛋也不得幸免。此外，蛋白质含量高的奶蛋会造成黏膜免疫系统功能下降，导致分泌物更黏稠，鼻纤毛不易摆动，扫除入侵细胞的能力减弱，因而亦打喷嚏、鼻子过敏，也易造成皮肤痒，或异位性皮肤炎等。

三、杀生的过程

美国营养学家奥云柏列博士撰文说，动物活着时，一定要将体内废物排去，但一经宰割，废物便积存下来。食肉，就等于把畜类的废物吸入自己体内。尿素与尿酸是最显明的肉类废物。法国化学家健德发现，禽兽痛苦剧烈时，“疲毒”顷刻间布遍全身，它对人体有大害。美国心理学家蒙爱尔马凯说的实验显示，心理剧烈变化时，会分泌相应的化合物，甚至口中呼出的气体，颜色也明显不同。其中，忿恨时分泌的化合物最复杂，最毒。

看来，佛经中所说的肉是“脓虫住处”并非向壁虚构。

依食修行

众生之所以贪恋饮食，是因为“我爱”。打个比方，一个人看见别人吃果子，口中涌出唾液，就认定有一个“我”在想果子的事，从而执著一个“我相”，非满足“我”不可。事实上，催生唾液的力量是“念力”，而不是“我”。如果真有这样一个“我”，那么，在众目睽睽之下垂涎三尺时，应该可以轻而易举地咽回

去，但往往事与愿违，抑制不住，可见无我。

众生不承认“无我”，所以“我爱”是比不净饮食更复杂、更毒的贪染。它的毒性可使人丧尽天良。巴连弗邑大城中有一位仕女提婆跋提。她的儿子俊俏如红莲花天女，无与伦比。她告诉佛，即使自己被大火烧成灰烬，也决不放弃母爱！佛以神通力化作四个夜叉，各擎火山，从四面而来。火在远处时，母亲还以身体、衣服遮蔽、保护儿子。火焰越来越近时，她却把儿子举在前面，用他来遮蔽自己的脸蛋。佛批评这位母亲，她却说：“世尊！只求您救救我，儿子我顾不上了！”可见，母爱诚然是伟大的，然而没有经过升华的母爱终究敌不过“我爱”，难免被无明愚痴所吞食。

众生由“我爱”而贪食。“我爱”是无明的核心，轮回的根本，一旦我爱断除，就斩断了无明的头颅，可以获得解脱。最基本的方法，是从“不净观”做起，先割断对身体的执著，渐渐获得清凉。“不净观”的内容和方法都有很多，为了避免繁琐，以《清静道论》所观“十相”，列举一个大概：

- 1、膨胀相：命终后尸体渐渐膨大，如吹满风的皮囊。
- 2、青瘀相：尸体变色，肌肉隆起处呈暗红色，脓所积聚处呈白色，其余呈青紫色，如被青衣所缠。
- 3、脓烂相：血肉破坏之处流出脓来，令人心生嫌恶。
- 4、断坏相：尸体从中央剖开，或肢解而尚未离开。
- 5、食残相：尸体暴露荒郊野外，为野狗、野干、鹰鸟食啖。
- 6、散乱相：尸体肢解，一处是手，一处是腿，另一处是头，四处散乱横置。
- 7、斩斫离散相：尸体为刀所砍而肢节散乱横置。
- 8、血涂相：尸体为血所涂污，或流出的血四处沾污。
- 9、虫聚相：尸体腐烂为蛆虫所附。
- 10、骸骨相：尸体已枯，只剩白骨。

不净观是治贪病的，佛教饮食也是当“药”来用的。这是佛教饮食观的一个特征。饮食用来治疗饥渴和四大增损的病，当然是药。除了治病，药还是少碰为妙。如害病生疮的人用酥油涂身，不会觉得这是按摩、装饰，不会觉得快乐、骄傲，对于饮食，也不应贪恋。“药”的说法，既不是极端的禁食主义，也不会陷于纵欲，是一种中道。

佛要求弟子观察段食，无所贪恋。譬如有夫妇二人，唯有一子，无限疼爱，尽心养育，无微不至。然而在度旷野险道时，粮食耗尽，饥饿困极。无计可施时杀死儿子，含悲垂泪，强食其肉，以免三人同归于尽。一个佛教徒的食物仅仅是用来支身的，进食时应抱着如食其子的心态。

观察触食。譬如有牛，生剥其皮，沙土磨擦，草木针刺。若在地上，地虫吸食。若在水中，水虫吸附。若依空中，飞虫蚁聚。行住坐卧，苦毒逼身，没有片刻消停。应如此观察触食。

意思食无形无相，应当更加警惕。譬如城市、村庄边起火，虽然有所障碍而不见火焰，聪明人却可以通过种种迹象作出判断，及早回避。应当这样观察意思食。

观察识食。譬如国王设有巡逻队，抓捕盗贼。时常观察自心，如有喜、贪等妄念分别，立刻擒住，不使其酿成恶果。

爱食杀生，作慈悲观

杀生

今天，大多数人都知道要尊重生命，要培养爱心，然而一旦美食进口，爱心却可以抛到九霄云外。饕餮之流无论怎样纵欲都振振有词。荒谬的是，贪欲总是蒙着“爱”和“高雅”的轻纱。媒体报道，昆明某商家将食品放在美女的裸体上，在大庭广众之下供人舔食。真不知道，人是在吃进爱欲，还是要被爱欲吃掉。

人因为爱而进食，结果却往往是为欲爱所食，只剩下欲乐、娱乐，不计后果。说到娱乐，人们总是不以为然。但是，当生命被作为玩具的时候，我们还能这么超然吗？春天，万物复苏的季节，孩子们也在杀生上面大显身手。把蚯蚓挖出来，穿在鱼钩上钓鱼。拣一些柴，把鱼烤熟了吃。捉住青蛙，用一节麦秆从肛门插进去，向青蛙的肚子里吹气，青蛙的肚子渐渐膨胀起来，四肢不停地挣扎，最后痛苦地死去。到草丛中抓蚂蚱，用火烧来吃，甚至生吃，以示勇敢。杜甫从中看见的不是儿戏，而是人性的恶化、战场上的厮杀：

干戈兵革斗未止，凤凰麒麟安在哉？

吾徒胡为纵此兵，暴殄天物圣所哀！

有一种欲乐，叫作“杀生欲乐”。心中常怀惨毒，出于贪、瞋、痴、慢、疑，咒杀生灵，破决湖池，焚烧山野，畋猎渔捕，顺风放火，飞鹰放犬，恼害一切生灵。或者挖掘陷阱，埋设机关，刺杀珍禽异兽；或者弹射飞鸟，网罗鱼鳖，使水陆空行藏窜无地；或者畜养鸡、鹅、鸭、猪、牛、羊，请人宰杀，自恣贪欲。或者兴师动众，穷兵黩武，两阵相向，相互略杀。或者自己动手，或者怂恿别人，以种种手段美残害众生，浇除心中块垒，图一时之快，都是杀生。

中国北方某饭店，秋雨淅淅沥沥，空气中一片肃杀。屠夫把驴圈在铁栅栏里，用滚烫的开水一次又一次的往它身上泼去。驴浑身发抖，上窜下跳，团团乱转，两眼圆瞪，声嘶力竭，让人汗毛直竖。渐渐地，驴身上的毛全部脱落下来，赤红的身子上，血管清晰可见。剧痛使它体力不支，濒临昏厥，悲鸣声断断续续。这时，更可怕的一幕出现了。屠夫们搭起一个铁架，把驴悬空吊起，干柴烈火，活烧驴身！一边烧火，一边还恬不知耻地说：“烧烤的驴肉最好吃！人间第一美味！”熊熊的烈火燃起来了，围观的人们麻木地张望。驴的惨叫声与烤肉的“嘶嘶”声交织在一起，浓黑的油烟笼罩着四周。当干柴化为灰烬，烧焦的驴粘在铁架上，散发出一种说不出的味道。

历史上的“炮烙之刑”臭名昭著，暴君也由此而被永远钉在了耻辱柱上。人的痛苦莫过于被判死刑，动物被宰杀的过程中在精神和肉体上所受的折磨都比死刑更甚。藏地的牛羊运到成都，路上需要两三天，市场上要等两三天，屠宰场还要消耗七八天。十几天里，为了保证牛不消瘦，让它反刍，有人用钉子钉住牛的上下颌，有人把牛舌头拉出来和下颌钉在一起，总之让它吃不到一根草，喝不到一滴水。牛不习惯站在车上，一路颠簸中，总是胆战心惊，全身力气都用在四个蹄子上，几天下来，牛蹄都折断、脱落了。有时候，牛渴得疯狂，会亡命地跳下疾驰的汽车，奔向路边的小河，结果是伤筋断骨，惨不忍睹。到了屠宰场，他们被关进黑暗肮脏的棚子里，又急又渴又痛。挨过十几天后，被赶进一条又窄又深的通道，一听到里面的机器声和同伴的惨叫声，就吓得魂不附体，泪流满面。尽管使出了牛劲，结果还是被机器拖走。有一个记者前去采访，半路就被惊得落荒而逃。为了避免牛的挣扎，工人先用钢钎把牛的眼睛刺瞎，再往里面赶。牛刚

刚进去，大铁钳就夹住它的后腿，把它倒吊起来，随着传送带运进去，用刀切开喉咙、血管，要命的是它不会当场死去，胃里的东西倾泻而出，垂死挣扎也无济于事。随着传送带再往里送，牛被活生生地剥皮、开膛破肚……，人的死刑恐怕没有这么残忍。

商业宣传上说，屠杀动物的方式已经变得非常人道了。这的确迷惑了许多天真的人，让他们吃肉时沾沾自喜。不幸的是，人道的杀生是一个彻头彻尾的谎言。食用动物的一生都是扭曲的——人工繁殖、残酷阉割、荷尔蒙刺激、饲料喂养、长途贩运……，“人道的屠杀”这个词本身就让人觉得别扭。

“人道的屠杀”只是透露出人们不仅已经习惯了杀生，而且已经习惯了以自己的“德行”来美化杀生。“人道的杀生”是什么德行？不过是从物种的优越性来找借口，以“权力”来支撑自己的行为，以“权力”来设定自己的德行。这是多么严谨的逻辑！于是，在现代运牛的车船上，出现臭名昭著的贩卖奴隶的轮船上的那些罪行，而且更加恶劣。奴隶制取消了，杀食动物的制度仍然四海横行。但是，如果“权利”这个东西确实存在——无论是感觉上的，还是习惯上的，——就不能只给人而不给动物。因为公正和慈悲对二者都是同样适用的。痛就是痛，不论人还是动物，遭受痛苦的时候就是在忍受恶。动物没有招惹人，没有得罪人，借口权利而满足恶愿，施恶于他，这是残忍的，不公道的。

慈悲

不知道佛陀是否预见到了今天的情况，他坚持有食物就有诤斗、有苦、有烦、有热、有忧戚和邪恶，有食就有生死。佛教的各种大戒中，杀生都列在首位，罪大恶极。很多宗教都有不杀生这一条戒律，不过一般专指不杀人。佛教的不杀生，包括了一切有情有识的生命。

为了众生，佛陀宣扬“慈悲”。给与快乐为慈，拯救痛苦为悲。慈悲有三种：

1、生缘慈悲，观一切众生犹如赤子，与乐拔苦。这是凡夫的慈悲、最初的慈悲，又叫小悲。

2、法缘慈悲，开悟诸法无我的真理，怜愍有情迷恋于贪、嗔、无明，终日奔忙，起惑、造业、受苦，菩萨以智慧随顺众生，与乐拔苦。这是阿罗汉及初地以上菩萨的慈悲，又叫中悲。

3、无缘慈悲，佛所特有的平等的、绝对的慈悲，特称为大慈大悲。

慈悲是佛道的根本，慈悲到极点就成佛。但吃肉杀生却会使这一切付之东流。

《梵网经》说：“夫食肉者，断大慈悲佛性种子，一切众生见而舍去。”杀生自肥是残忍的，这种人身上一股躁气，畜牲都会避而远之。屠夫入村，狗见了会惊吠。素食之人宅心仁厚，一切众生都喜欢亲近。佛经中说，惊恐的怖鸽无意间扑腾到佛的怀中，居然一下子就安静了下来。慈悲揭示了生命的奥秘，所以是佛道的根本。

慈悲心是无量无边的。常听人说“仁至义尽”，却没有人说“慈悲已尽”。一只仙鸽在雪山中生活得优游自在。它看见一个人在漫天大雪中迷失了方向，饥寒交迫，命在旦夕。仙鸽便飞上飞下，找来火种，又辛辛苦苦衔来一堆柴，点燃，给他烤火取暖。那人缓过来了，仙鸽又投火自焚，以自己的肉布施给这个饥饿的人，让他果腹。这是慈悲无尽的一个事例。

无尽慈悲与真理一致，超越了一时的良心发现、善良冲动。它能带领我们进入诗意的栖居：

青山不识我姓氏，我亦不识青山名，

飞来白鸟似相识，对我对山三两声。

这种物我两忘的境界，似乎已经消失在地平线之外了。我们到处寻找乌托邦，难道不正是我们自己破坏来原本就是乌托邦一样的生活吗？

慈悲从戒杀护生做起，戒杀从饮食开始。佛禁止一切弟子为饮食而听任别人为自己杀生。戒律中还禁止比丘求索美味：除生病者外，若比丘到诸白衣家，求乳、酪、酥、油、鱼、肉，吃了就犯波逸提。波逸提，堕罪，由此罪堕落于地狱，故名。

不杀生，关键是不要有杀心。佛在世时有一位妇人，趁丈夫在外而与人私通有孕，一位比丘应请帮忙找药堕掉。事后，比丘心中忐忑，向佛咨询。佛问当时的动机，回答是“杀心”。佛说，犯了“波罗夷”罪。这是戒律中最严重的罪之一，犯者退没道果，犹如断头不能复生，不得再入僧数，死后堕阿鼻地狱。

只有时刻警惕，头脑清醒，如履薄冰，才能真正避免杀生。有一位阇陀比丘饮水时，居士告诉他水中有虫，他说只饮水，不饮虫，被讥为缺乏慈悲心。佛以此事为缘结戒：若比丘知水有虫，若取来浇泥、食用，波逸提。除了动物，杀死草木也犯波逸提。有一位胖比丘命终，大家把他抬出来放在草地上，脂液漫流，杀死了一些生草。外道看见，讥讽说：“沙门释子自诩慈悲，怎么又伤杀生命呢？”佛知道后说：“不应放在生物上，应埋地下，或用火烧，或放在石头上。”可见，慈悲之心理应无微不至。

菩萨常行十善道，为众生发菩提心：“严谨持戒，刻苦修行，如果成佛，让我的净土中众生不遭受这些厄运！”菩萨修行，宁愿千百次舍弃自己生命，绝不轻易杀害芸芸众生中的任何一位，一定慈悲护念。本生故事中说，释迦牟尼佛前生曾作王，名尸毘，有大慈悲心。由于当世无佛，天帝释提桓因成天忧心忡忡。巧变化师毘首羯磨天对他说，尸毘不久当作佛！帝释于是与他一起前往试探。毘首羯磨化作一只赤眼赤足鸽，释提桓因变作鹰，在后面猛追。鸽飞入尸毘王腋下，战战兢兢，寻求保护。鹰飞到一棵树上，威胁说：“尸毘王，还我鸽，此鸽归我！”王不答应。鹰说：“大王要度一切众生，我难道不是众生之一？为何既不慈愍，反而还要夺我今日口中食？”尸毘王问它要吃什么，鹰说：“我要吃新杀热肉！”尸毘王便让人持刀来，把大腿上的肉割下来喂鹰。鹰又要求肉的轻重与鸽相等。拿秤来称，鸽子重，尸毘割的肉轻。全身的肉都割下来了，还是不够。尸毘以鲜血淋漓的手攀在秤上，想把剩下的骨头骨髓都拿出来，称够鸽的重量。鹰劝告说：“不如把鸽还给我算了！”尸毘王坚持不肯，然而肉尽筋断，不能自制。自责道：“一切众生堕忧苦大海，你一人立誓欲度一切，怎么怠闷了！此苦相比于地狱，不及十六分之一。我尚且如此迷乱，何况地狱中众生！”于是一心攀称，心定无悔。这时大地六种振动，大海扬波，枯树生华，天降香雨，天花乱坠，天女歌赞：“必定成佛！”。鹰也不再为难。这时，菩萨立誓：“我如果确实是不瞋不恼、一心不闷而求佛道，就让我立即平复如故！”话音一落，身体果然平复如本。

因爱轮回，作因果观

轮回思想

杀生犯下的最恶，会堕入轮回。

轮回说是印度各宗教、哲学派别共通的思想。佛教借以宣扬善恶由心作，一切因果因心而招感的哲理。今生所作的业为“业有”，它为烦恼所随逐，与心识

结合，三者共为因缘，引生的将来的生命，称“生有”。如此循环往复，如车轮一样旋转，展转生死于三界六道之中。但业、烦恼、识三者都不是实体，因此可以通过改造它们来改变命运，获得解脱。“业”不是宿命的制造者，而是人面向未来努力奋斗的根据。升华还是沉沦，完全系于一心。

古往今来，人们总是禁不住会问：轮回是真的吗？《长阿含经》卷第七通过童女迦叶与婆罗门弊宿的问答，对这种观念作了详细辩证。

问：我主张没有其它世界，没有再生，没有罪福报，意下如何？

答：我们都同意，日月在其它世界，不在我们这个世界，是天，非人，由此可知，必有他世、更生、善恶报。

问：我有一个亲戚，十恶不赦，死后必入大地狱中。他临终前，我告诉他，如果真的堕了地狱，一定来告诉我。然而他至今未来，可知必无后世。

答：譬如盗贼临刑，哀求刽子手暂时释放一小段时间，等回家辞别了亲人，再来就刑。刽子手肯答应吗？地狱之中，狱鬼无情，死生异世，岂能回来传信？

问：我的另一个亲戚，十善圆满，命终必生天上。我让他回来告诉我天上的事。命终之后，至今仍然杳无音信，可见必无他世。

答：譬如有人掉进粪坑，碰巧被帝王救出，再三清洁，以香汤沐浴，甘露洒身，名衣上服，打扮装饰，百味珍馐，恣其口欲。领进华丽的厅堂，以丝竹管弦、种种娱乐陶冶情操，他肯回到粪坑吗？天上人间如此悬殊，谁想回来呢？

问：我还有一个亲戚，五戒具足。身坏命终，必生忉利天上。我让他回来讲述天福，却是音讯全无，可见没有另外的世界。

答：人间百岁，相当于忉利天上一日一夜。那人初生天上，娱乐游戏二三日再来，能够见到吗？

问：我曾用大锅煮贼，锅内锅外都不见神识有往来之处，可见没有他世。

答：当你做梦时，眷属、侍卫看见你的识神有出入不？生者识神出入尚不可见，何况死者！但用天眼可见众生寿命长短，受报所生善恶之处，必有他世。

问：我曾敕人生剥贼皮、离割其肉、挑破筋、脉、骨髓，求其识神，都不可见。以此因缘，知无他世。

答：小儿吹灰求火、劈薪求火、臼中捣柴求火，都不能得。若以钻钻木，则可出火。因此，若无方便，皮剥死人而求识神，不能成功。以天眼力，则可彻见。

问：我曾以秤称贼，死后识神已灭，反而更重，因此知道没有他世。

答：如人称铁。熟铁有色，柔软而轻。冷铁无色，刚强而重。人也如此，可知必有他世。

问：病人反复翻转，仍然可以屈伸视听，言语如常，命终之后再也不能如此。从这点就可以知道必无他世。

答：贝壳本身不能发出声音，有手、有口、有气吹它，才能发出哀和清彻的乐音。人也一样，无寿、无识、无息出入，就不能摇头摆手，视听言说。

问：既然行善可以生天，死了比生前还好，您为什么还贪生不肯自杀呢？

答：从前有一位梵志，娶了两个妻子。当他年满一百二十岁，行将逝世时，一个妻子的儿子已经长大，一个妻子刚刚怀孕。大儿子对孕妇说：“所有财宝归我！”她回答：“等我分娩，生男平分家产，生女分文不取。”儿子再三逼迫，她只好剖腹验明男女，连害两命。婆罗门教就是这样，不仅自杀，还要杀人。佛教则认为，如果一个人戒德具足，长久住世，普渡众生，天人安定，为什么非要自杀呢？你应该明白邪恶知见祸害无穷，应及早抛弃。

经过辩论，婆罗门皈依了佛教，尽形寿不杀生，不偷盗，不邪淫，不欺诳，

不饮酒。

饮食与业报

饮食是造业而轮回的重要原因。因爱而贪食，投生人间，便注定以金银、珍宝、谷物、牛羊、布匹、奴仆等的生产、贩卖而谋生，受婚姻的煎熬。人、龙、金翅鸟男女交会，身体相触，以成阴阳之事。阿修罗、四天王、忉利天只需身体接近，以气味就可完成阴阳交媾。焰摩天相互接近即可，不必气味。兜率天的异性相吸引时，以牵手完成交会。化自在天以深深的凝视达成，他化自在天只需一瞥，刹那之间实现阴阳交流。自此以上的诸天不再有情欲。

若积累善行，命终之后可生于四天王天。初出之时，状如人间一、二岁婴儿。天男在天子膝边生，天女在天玉女股内生。生下来便自知生死果报，想吃东西。一想就马上有众多宝器盛满天味出现。根据福德的上、中、下，食物相应为白色、红色、黑色。食物入口就化，像酥在火中消融无形。若口渴，面前就有天宝器，盛满天酒。酒足饭饱，身体自然长大，如其它天子天女。这时可以自由游走，或到池中游泳，享受清净欢喜。出池之后，到香树边，香树枝叶自然低垂，出种种妙香，流入手中，用来涂身。到衣树下，树也低垂，出种种微妙好衣，即取即着。又有瓔珞树、华鬘树，流出种种上好的妆饰品，用来打扮。又到器树荫，众宝杂器，随意入手，携入果林，盛种种果，或噉食，或饮汁。又有音乐树，低垂而出各种乐器，音声微妙。如果步入天苑中，可见无数天女鼓乐弦歌，笑语相向。心生念想，便有婬女前来侍从……。欲界六天，除了初生婴儿年龄逐级略大，享用饮食的情形大体相同。

反之，若累积三恶业，则堕入恶鬼、畜生、地狱中，遭受极大苦楚。饿鬼有无食、少食、大食等几种情形。无食饿鬼长的是炬焰口、针口、臭口。炬焰口中，焰气冲天，自烧脸面，无法得食。悭贪、嫉妒者受此苦果。针口饿鬼腹大如山，口如针孔，面前饮食再多也不得吃。臭口饿鬼遭受剧臭熏烧，置于死地，臭气覆盖口鼻，内熏五藏，在小得若有若无的腹中汹涌澎湃，渴望多少种饮食，就受多少痛苦。这是无食饿鬼。

少食饿鬼，一种是身体肢节长满臭毛针，牢固、坚韧、利长，反刺自身，如鹿被利箭所射，逢物便啮。毛针极臭，被风一吹，气起熏鼻，恚忿难抑，自然烧掉身上的毛。另一种更苦的叫臭毛咽，颈上或咽喉长瘤，自己弄破瘤子，舔食里面流出的腥臭脓血。

大食饿鬼又有弃吐、残食、大飞三种。弃吐饿鬼吃祭祀亡者所剩下的残食，或者街巷四处所遗落的东西。一听到吐声，就像被请去赴宴一样高兴。被请走食吐以为力。天祠为首。施已。而还夺。因此生彼。彼大飞饿鬼，形象如天子，但有好衣不得穿，好食不得食。无量饿鬼跟从，嗷嗷索食，见了就烦，愁苦得想吐。

饿鬼有三种饮食障碍：外障碍、内障碍、无障碍。外障碍饿鬼最悭贪的有情投生，常受饥渴，皮肉血脉全部枯槁，犹如火炭，头发蓬乱，脸面黯黑，唇口干焦，常以其舌舐略口面，饥渴惶惶，处处驰走。所到泉池，为余有情手执刀杖及胃索排队守护，不能接近。即使接近，见到的泉水变成脓血，不堪饮用。内障碍饿鬼，即上面所说无食饿鬼，纵然获得饮食，没有其它障碍，自然不能噉饮。有饿鬼名猛焰鬘，是饮食无障碍饿鬼，所吃食物都被烧然，饥渴大苦，未尝暂息。

地狱有八热地狱、八寒地狱、孤地狱三种。各有十六个别处（小地狱），罪业分上、中、下三品，凡犯上品罪业者，堕生大地狱。犯中、下品罪业者，堕生小地狱。杀生最恶，必定堕落极剧苦处，直至阿鼻地狱。杀生报有十个恶业：

1、恒生刀山焰炽地狱。刀轮割截，节节支解，作八万四千段，一日一夜生六十亿次，死六十亿，百千万劫偿还他人的债，无穷无尽。

2、必定生剑林地狱。有八万四千株剑树，各高八万四千由旬，每株树生八万四千条剑枝，每条枝生八万四千朵剑花，每朵花生八万四千个剑果。杀生人的心遍布一切剑树顶，其余肢节遍布剑林，削骨彻髓，粉身碎骨，一日一夜生八万四千次，死八万四千次。

3、生镬汤地狱。上千万度的高温的沸水，把罪人煮得肉尽骨出，捞出来摊在铜柱上，又自然复活。无数的棘刺化为铁刀，自动割肉而食，又抛落汤中。一日一夜，生八万四千次，死八万四千次。

4、生铁床地狱。有一张铁床，为边长五十由旬的正方形，四方铁钁，一齐发射，万箭穿心。上面又有大铁网车，从头顶轧压，劈断双足，抛撒而出。一日一夜生八万四千次，死八万四千次。

5、生铁山地狱。四方铁山，状如铁窟。窟中出火，从四面来。五个夜叉斫罪人身，分为四段，掷于火中。四山便合拢，把骨肉压成齑粉，四处飞散，如尘如烟。有时候，火鸟突然从高空飞来，铁嘴乌和铁蛇从肢节钻入，破骨出髓。一日一夜生八万四千次，死八万四千次。

6、生铁网地狱。有大铁山，高百千由旬，山中装满铁汤，空中张布铁网，每一个网眼里，都有无数的铁嘴虫，从罪人的头顶上啄入，贯骨彻髓，劈足而出。一日一夜生八万四千次，死八万四千次。

7、生赤莲花地狱。一朵莲花有八万四千叶，叶子形状如刀山，高五由旬，形成上亿的剑林，同时爆发火焰。罪人坐在其中，花叶开时，火山剑林，烧肉破骨，苦痛百端。相合时，刀山同时切割，一日一夜生八万四千次，死八万四千次。

8、生五死五活地狱。有五大山，五百亿刀轮在山顶，有大水轮在刀轮上，罪人在中间。身体如华，卧在寒冰上。五山刀轮从五方来，唱道：活活分为五段！罪人五死五活，身子粉碎，犹如尘土。一日一夜生八万四千次，死八万四千次。

9、生毒蛇林地狱。有恒河沙数的热铁毒蛇，各长数千由旬，口中吐毒，如热铁丸，从罪人头顶散布全身。每一肢节都有无数条蛇，吐毒吐火，焚烧罪人。一日一夜生八万四千次，死八万四千次。

10、生铁械枷锁地狱。十二由旬铁山为械，六十由旬铁柱火网为锁，八十由旬铁狗口中吐火为杻，虚空铁箭，自落射心，杻械枷锁，化生铜丸，从眼而入遍体支节，从足而出。一日一夜生八万四千次，死八万四千次。

杀生的人在地狱中反反复复受了无数的痛苦，才能投生到人中，然而命运并没有立即好起来。他们多病、短命，还要受尽各种苦恼，再次堕入地狱中，经过数千万岁之后，罪业才慢慢消尽。

杀生的业为什么这么重呢？动物有神识、有感情、有心灵，所以杀生业重。杀生出于邪见，动机恶浊染污，不是善性，有“自性过失”；杀生由猛烈的贪欲、瞋恚、愚痴、束缚引起，有“因缘过失”；杀生着我执严重，如着魔后不思悔改，反而自认为魔，变本加厉，无恶不作，名为“涂染过失”。他们以种种残忍手段，令恐怖者走投无路，孤苦贫穷、哀戚悲泣，肝肠寸断，因此业重。行杀者不学无术，既不能受持斋戒，惠施造福，又没有惭愧心，不可救药，所以业重。杀生者将邪见执著为正法，所以业重。杀人、杀害父母尊长，杀害菩萨、阿罗汉、独觉，如来性命不可杀而恶心出佛身血，这些都是重罪。

杀生导致轮回无穷无尽。莫逆之交尚且可能一言不合而终生结仇，甚至以死相拼，何况为了大快朵颐而对血肉之躯白刀子进，红刀子出，这样的深仇大恨，