

主编 濮文起 陈耳东 ◆丁大同 编著

识

佛

丛书



家素食

Diet

天津人民出版社



穿衣吃饭，尽是禅机

——饮食戒律

佛家把饮食和药物统称为“药”，并分为四种。要求其信徒吃纯净天然的素食或吃全素，提出许多关于修道者的饮食禁忌，包括要无肉、无蛋，还要不食葱、蒜等刺激性食物等。

◆食与药

吃饭就是吃药

佛家对人的饮食，有与众不同的看法。在他们看来，人们的头痛脑热、肚子胀等种种痛苦，称之为病，治疗此病痛的是药。同样，肚子饿也被视为一种病，是饥病，能“治疗”此种“病痛”的饮食，也称为药。戒律上说，众生的

病分为两种：一种是饥渴的“故病”，另一种是四大增损的“新病”。对治这两种不同的疾病，相应的有四种药：即时药、非时药、七日药、尽形寿药。前三种是规定了食用方式的食物，而第四种药则是我们今天所说的治病药物。戒律上要求信徒们把饮食当成“药物”，这样，食时就不会贪多贪好了。

七日药的由来

在早期印度佛教僧团生活中，佛陀一向提倡少欲知足，经常赞叹他的弟子迦叶尊者奉行头陀苦行，终身坚持日中一食。比丘们听了佛陀的赞叹之后，也发出愿心奉行迦叶尊者的一

偶成

[宋]如璧

松下柴门昼不开，只有蝴蝶双飞来。
蜜蜂两脾大如茧，应是山前花又开。



迦叶

(敦煌第45窟迦叶图)

食法。但有些比丘的体质衰弱，实行了一食法之后，造成营养不良，生出种种疾病。佛陀发现了这个情况后，就允许比丘们服食“七日药”。

七日药是指一些富有营养价值的滋补品。由于规定要在拥有它之后必须在七日限内服完，所以称为“七日药”。佛家有一部十分有名的戒律全订本《四分律》，书上列举的七日药，有酥、油、生酥、蜜、石蜜等。

酥，是由奶加工提炼成的，与现在人们所食用的奶油相近。佛陀制定了允许比丘食用酥等戒规后，一些法缘好的比丘，以及在家修佛的居士们多以五种食物供养。一时吃不完，装满大盆小盆，大钵小钵，摆得到处都是，僧房内臭秽不堪，这引起了居士的讥嫌。佛陀知道后，又规定比丘接受的酥等，应在七日内吃完。如果吃不完，应当提前分给大家。到第七日早晨“明相”（太阳出升）时，如果还有剩余，就要依照教规布施分赠给别的僧人，还要自己悔过。

油，佛经上说的种种菜油，与现在

花露或晒干的花末：久服可使人散发出香味，许多花取其自然花香，少量而久服，令人自然散发香味。



食用的豆油、花生油等相似。除此之外，佛陀还允许有病的比丘服用五种脂，即熊脂、鱼脂、驴脂、猪脂、摩罗脂。这些东西营养丰富，可以强壮身体，并在规定的时与非时中都可以食用。

生酥，是从奶酪中再提炼出来的半流体的营养物。

蜜，就是我们今天所食用的蜂蜜。

石蜜，是指冰糖等结晶体的糖类。它被佛家列为五香之一，在别处还被列为五种药之一。据佛经上说：在广州，有一种黑色的石蜜，它就是甘蔗糖。因为它坚硬如石，所以被人们称为石蜜。石蜜的制作方法，据佛经说：石蜜如甘蔗汁，在器皿中用火煎，去除掉杂质后，这种最初等的制品叫“颇尼多”。再煎，就会渐渐变重，这时就叫“巨吕”。第三次煎它时，其色变白，这时就叫“石蜜”。从药学价值上说，据《本草纲目》的介绍，石蜜，又称乳糖、白雪糖，即白糖，出产于益州（今四川）及西戎。用水、牛乳汁、米粉和砂糖煎炼成饼块，黄白色而坚重。主治心腹热

胀，滋润肺气，助益五脏。

佛家规定，石蜜是“非时”（按规定不准进食的时间，又称“非食时”）浆之一，是比丘为了治病，在非食时可以食用的浆类。这些可以在非食时食用的浆类，还有一切豆、谷、麦等所煮成的汁以及酥油、蜜、果浆等。在比丘尼要遵守的八戒规定中，规定无病的比丘尼不得乞求如下几种食物：酥、油、蜜、黑石蜜、乳、酪等。据说当年佛陀认可了许多有病的比丘、比丘尼服用五种药，即酥、油、生酥、蜜、石蜜。在佛陀本人生病时，有长者以石蜜香汤供养他，他就以此香汤沐浴身体，病即时痊愈。

七日药原是为病者开设的，后来，佛陀又制定规条，许可五种人食七日药，即行路人、断食人、病人、守护人、营作人。除了病人之外，凡是从事体力劳动的、缺乏营养的人等，都可以食用。不过，在这五种人中，除病人之外的四种人，在非时中食用是不太合适的。

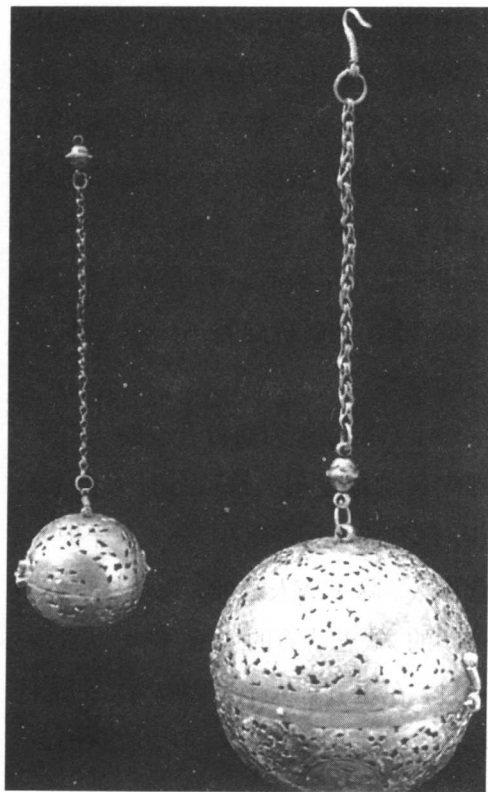
闻香识佛

在饮食中，有些香料常被用作各种饮料和食物的调配品，以增加营养和美味。据记载，在宋代的“龙凤茶园”中，就有人将香药调入饮食做成香药

玫瑰花：不但使人有体香，还可以和血，理气平肝，促进血液循环，使肤色变得红润美丽年轻化，也可以治肝郁结引起的胃痛。对情绪方面有镇定、安抚、抗忧郁的功效，其中以保加利亚玫瑰的品种最佳。

兰花：能明目解郁，对消化不良者最宜。

果子和香药糖水，并调入龙脑、麝香等。再如香料沉，它是一种香木，其气味香如蜜。除可用于熏香身体、制香外，还可泡茶饮用。沉水茶对身体有很大的好处，对中枢神经有镇定作用，还具有通经脉的效用。在中国的唐宋时期，在俄国、美国、日本等地，都有服



法门寺鎏金鸿雁纹香囊

桂花：明代《遵生八笺》中记载：“木兮（俗称桂花，花小、色白）盛开时，清晨用杖打，将布袋盛之，捡去蒂，入新盆，捣泥榨干，收起。每斤加甘草一两，盐梅十斤，捣饼封固，常用沸汤冲服，体发大香。”常服用桂花浆也有同样效果。

用芳香植物，使身体散发出香味的记载。

在佛家的饮食文化中，香是素食的一部分。佛家理论是不主张僧人追求、贪恋美味的，但认为修道者要追求解脱，也可通过“香”即对美味的美好体验来求悟得解脱。有一部著名的佛经《维摩诘经》，记载有一个香积国，在那里，香构成了衣、食、住、行的一切，也用香来说法。另外，修习佛法时要修习的六根忏悔法门，其中专门有一种与香有关的“鼻根忏悔法门”。佛经上说，修行者由于鼻根贪恋好香，诱使人堕落生死，因而发愿忏悔：在无量劫中，以贪香的缘故，分别诸识，处处贪恋，所以堕落生死。现在，应当观察思考因果轮回说法，不再贪恋。在另一部佛经中，还给修习的人提供了“发鼻根愿”法，其中有“鼻常不闻杀生味饮食之气”等臭感之气的发愿，以避臭就香为成佛之道的一个法门。

佛家常用与饮食相关的香料有豆蔻，据《金刚顶瑜伽中略出念诵经》卷一说，修法前口含白豆蔻，嚼龙脑香，能令口气清香。豆蔻是豆蔻树果实内

部坚硬的内果皮，原产于南亚、东亚。豆蔻干燥后，能发出怡人的香气。

现代科学研究表明，香味的确有助于人的身体健康。美国耶鲁大学精神物理学中心的学者说，香熏苹果的气味可以使焦虑的人降低血压，并避免惊慌。熏衣草可以促进新陈代谢。辛辛那提大学的研究表明，空气中加入香气，可以提高工作效率。



豆蔻

茉莉花：可在茉莉花盛产时采下，晒干，研粉，每晨调粥同服，每次三至五克。茉莉花香的气味可上透头顶，下至小腹，解胸中一切陈腐之气，但是较不宜久服。它不但令人体香，且可以调理干燥皮肤，对精神也有轻度镇定作用。

除世间一切毒

人们在饮食中会遇到误食毒果、毒草、毒物的事，佛家为了实现普度众生的理想，就设立了一位叫做“囊橐梨童女”的女神，她除世间一切诸毒，使人不被所害。这位女神是观自在菩萨的化身，她住在香醉山，饮毒浆，食毒果，专门发誓要消灭和降伏一切毒害。佛经上说，昔日佛住在雪山时，北游香醉山，与囊橐梨童女相遇。她用鹿皮为衣，以各种毒蛇为璎珞饰品，有许多毒虫、虎狼前后围绕，饮用毒果浆，食用毒草果。她在见到佛之后，对他说：“请您听我说一句真言，能除世间一切诸毒。要是人们听到此咒语，或者口中念我名，就不被一切诸毒所害。”



囊橐梨童女

◆ 戒食肉

食肉引争议

佛家提出许多关于修道者的饮食禁忌，包括出家人禁止食用肉、五辛、蛋等。

在佛教最初出现于印度时，它的信众并没有特殊的饮食习惯和规定。出家的比丘、比丘尼过的是沿门托钵乞食的生活。后来，佛教僧团内部发生了食肉与不食肉的争议。一些人认为，信徒可食用托钵得到的肉食。僧尼在外面托钵，施主给什么吃什么，随缘而不攀缘，是不能选择的。印度阿梨巴西说：三净肉如果是乞食所得，吃了也没有过失。印度律宗祖师功德光和释迦光都讲到允许食用清净之肉。佛家所禁止的，是食用非清净之肉。非清净之肉就是三不净肉，即自己没有看见

是专门为自己所杀的，或听到说是为自己所杀的，或怀疑是为自己所杀的，这样得来的肉都是不能吃的。当然，它们都是出于宗教上的考虑。还有一种观点认为，吃肉的全是外道，或因此而戒律不清净。真正的佛教信众，即使是三净肉也不可食用。



八宝素菜

大乘严禁食肉

大乘经论对食肉做了严格禁止食用的界说。许多大乘经典中，都着重讲解了食肉的过失以及戒杀、断肉、素食的功德。

佛陀弟子中有一位名叫迦叶的向佛请教道：“为什么以前可食三种净肉，乃至九种净肉呢？”

佛陀告诉他说：“这是因为，修行都是慢慢发展进行的，一下子断掉有困难。但是，应当知道现在就断肉的教义。”之所以有这种情形，是佛还在世的时候为引度众生而采用的“渐进”方式，让大家能更容易地修学佛法。当他要离开娑婆世界的时候，又把三净肉的事情交代得非常明确，告诉修学佛法的弟子说：“凡是肉，一切都不准吃。”

肉既然不能吃，那么和肉

沾边的“肉边菜”能吃吗？既然一切肉都不能吃，那么在交际应酬中，不吃肉，只吃肉边的菜，行吗？佛陀说：“应当用水洗一下，让菜与肉分开，然后再吃它。”但这也是在僧人乞食时，没有办法的情况下才可如此的。



佛陀

西藏札达托林寺擦擦《释迦牟尼成道像》



《楞伽经》：“一切肉和葱，以及薤、蒜等等，和种种使众生放逸的酒，修行者要常常远离……酒、肉、葱、薤、蒜，那些东西都是修行圣道的障碍。”

食肉会生十八过

佛家讲明，修行者食肉会产生十八种过失。这十八种过失，据《佛说勿食众生肉》等经的分析有：

1. 一切有情众生无始以来，辗转因缘，互相为六亲眷属，因为有亲缘关系，所以不应该食肉。

2. 驴、骡、骆驼、狐、狗、牛、马、人、兽等肉，屠夫们搀杂着卖，所以不应该食肉。

3. 肉类动物都是吃不干净的东西生长的，因此不应该食肉。

4. 人们闻到吃肉者的气息，都会生恐怖心，所以不应该食肉。

5. 吃肉会使修行者的慈心不生，所以不应该食肉。

6. 肉类是愚痴不觉悟的人所喜爱的，所以不应该食肉。

7. 修行人若食肉，念咒语时，令其咒语不能成就，所以不应食肉。

8. 因为会在内心种下恶种子，所以不应食肉。

9. 食肉的人，诸天神都远离抛弃他，所以不应食肉。

10. 食肉会口臭，所以不应食肉。

11. 食肉会经常做噩梦，所以不应食肉。

12. 在空闲林野，虎狼会跟着肉味找到食肉者，所以不应食肉。

13. 肉类会使人饮食无度，所以不应食肉。

14. 肉食会使修行者不生厌离凡尘之心，所以不应食肉。

15. 凡是食肉的时候，都要想念此块肉是曾在前生做过我的子女之肉，所以不应食肉。

16. 过去有一个国王，名师子苏陀婆，因为食肉，最后吃人。臣民受不了，就谋反。食肉有这么多的坏处，所以不应食肉。

17. 打猎、屠杀、贩卖，都是为了图利，正是因为有吃肉的人，才产生这样的需求，才导致对空行、水游、陆走的种种动物的杀害，屠贩求利。如果没有吃肉的人，就没有人做这种事情，所以坚决不应食肉。

牛奶粥

材料：鲜牛奶250毫升、大米60克、白糖适量。

做法：先将大米煮成半熟，去米汤，加入牛奶，文火煮成粥，加入白糖搅拌，充分溶解即成。

18. 以前有时说免食五种肉，或免食十种；现在在这部经里，一切种、一切时、开除方便一切都断。如来自己不吃肉，也不教人吃肉。如来大悲，对待一切众生犹如一子，不允许一切佛弟子吃自己的孩子之肉。

梁武帝首倡中国僧人素食

佛教传到中国的初期，那些法师大德大都接受中国帝王的供养，偶尔也是吃三净肉的。最初来到中国的竺法兰、摩腾两位僧人，是汉明帝派特使到西域去求法时请到中国来的。来到中国之后，他们接受帝王大臣的供养，也是吃三净肉的。到了南北朝时期，梁武帝萧衍首先提倡佛家僧人素食，才改变了先前中国僧人的饮食方式。

萧衍笃信佛教，自称“三宝奴”。他想当和尚，想得几乎发疯，竟然先后四次擅离职守，跑到同泰寺把身子舍给寺里当和尚。一个皇帝，自动放弃一切权力，连身体都舍掉，变成了同泰寺的寺产，不再管朝廷的事，这种事是无先



梁武帝

牛奶粥的功效，早晚温热服食，可补虚损，健脾胃，润五脏。适用于虚弱劳损、气血不足、病后虚羸、年老体弱、营养不良等症。



例的。满朝文武进行磋商，最后决定把皇帝赎回来。萧衍手不释卷，一部《大般涅槃经》，烂熟于心。经书里规定：“戒杀生。”萧衍就根据《涅槃经》等佛经教义，著《断酒肉文》四篇，反对吃荤，主张僧尼一律断鱼肉。他召集三律师入宫会议，使僧尼断肉食素。还传旨臣民，提倡吃素。和尚一律不准吃肉，不准再用三牲猪头，统统改成面粉做的猪头猪肉。一时素食者“天下户口，几去其半”，从此在汉传佛教僧人中吃素就成了定制。直到如今，汉传佛教寺院的法师、居士都是坚持吃素的，为此获得佛经所说的无量断肉功德。

不食肉被认为是有益于身心健康的。大乘经说：“食肉的人，众生见到他，都会惊怖不已。食肉的人，他的身体臭秽。食肉的人，口气常臭，增长疾病，易生疮癣。”这些说法，可以从现代营养学理论得到佐证。有数据表明：一斤肉就含有1克尿酸，而人体只能自排0.3克，而尿酸的积累可引起痛风、肿瘤以及消化不良、高血压、冠心病等。结肠癌患者多是食肉者。肉类在烧

烤时，会产生一种化学毒素而致癌。另外，为吃肉食而杀动物，动物会因痛苦、愤怒而分泌毒素，这些毒素显然是对人体不利的。

◆戒五辛

葱蒜五辛入戒

吃纯净天然的素食，或者说吃全素，要无肉、无蛋、无酒精，还要不加葱蒜等。这后一种禁食，就是佛家素食戒律中的戒五辛。

佛家对于修学者，要求戒食五辛。五辛是大蒜、芥头（就是小蒜）、葱、韭菜、洋葱（一说芥末，佛经叫“兴渠”）。佛家认为，出家的比丘、比丘尼、式叉摩那（学戒女）、沙弥、沙弥尼，以及在家修习的男女居士等众佛弟子，不可以吃肉类荤食之物，以及葱、韭、蒜、兴渠等五种辛味的蔬菜，否则，那是有罪过的。

禁食五辛是大乘经律中提出的。如《梵网经》中说：“若佛子，不得食

奶茶：牛奶中加茶同饮，可以说是全世界人民的传统习惯。我国南方人喜欢喝带甜味的牛奶红茶，而新疆、内蒙古、西藏人则爱喝带咸味的奶茶（砖茶+牛奶）。奶茶的功效是，可以去油腻、助消化、益思提神、利尿解毒、消除疲劳，也适合于急慢性肠炎、胃炎及十二指肠溃疡等病人饮用。对酒精和麻醉药物中毒者，它还能发挥解毒作用。

五辛：大蒜、茗葱、慈葱、兰葱、兴渠，是五种，一切食中不得食。若故食者，犯轻垢罪。”此中大蒜，又称胡葱，史传张骞出使大宛，从胡地取回；慈葱，就是葱，由茎叶慈柔得称。兰葱，有说是小蒜，有说是韭菜。茗葱，一名山葱，生长于山泽中，有说就是薤，即韭菜。兴渠，据传汉传佛教没有。

在小乘律中，只提到用蒜来治病才可食用。以饼里裹蒜食，若其他的药不能治，只有服蒜才行的，可以服食。若涂疮不犯，非食蒜不能治愈，戒律才允许。但吃了蒜后，为了不影响大家，律中又规定，七日不得卧僧床褥，上僧厕，入僧浴室、温室、讲堂、食屋，乃至说法布萨（信徒集会、忏悔的佛教仪式），一切活动不得加入。在一个团体里，如果大家都食蒜，不会有什么特殊感觉，倘若只有一两个人吃，那种由食蒜后发出的口臭气，就会影响其他人。所以，吃一次蒜就要与僧众隔离七天，等他身上臭味散尽了，沐浴更衣后，才能回到僧众中共同生活。

五辛障碍修圣道

信佛的人为什么不准吃五辛呢？

佛家认为，修行要先从断酒肉和断五辛修起，要明了吃五辛的害处。佛经说：“污秽不净，闻气也会使人恐怖。一切肉与葱，及诸韭、蒜等，修行的人要常远离。”《楞严经》上讲得更清楚，一切众生，吃有益身心的食物，所以能够生存，吃有毒害的食物，就会死亡。所以，众生如果想求得正确的禅定的话，就应当断除世间的五种辛菜。这五种辛菜、荤菜生吃、熟吃都影响信徒的生理。生吃的话，容易使人生嗔恨心，容易动肝火、发脾气，对于修行有妨碍；熟吃的话，会使人发淫欲心，容易引起冲动。

佛家把五辛看做是障碍圣道的食物。佛陀说过，一切肉和葱，以及薤、蒜等，那些东西都是修行圣道的障碍。因此，修习菩提道的人，必须永远断五辛，这是第一精进，也是修行的次序。将吃葱蒜的过失与饮酒吃肉相提并论，



奶茶的调制方法:先用开水浸泡茶叶,然后趁势把它倒进煮沸的牛奶中。至于加糖或加盐,则可根据个人的口味而定。牛奶中加茶叶以后,使两者特有的香味融于一体,营养成分相互补充,抑制了牛奶的腥味和茶叶的苦涩味,饮用起来味道更加浓郁、绵长。

认为它们都能增长爱欲,障碍圣道,所以不能食用。

五辛也是荤

禁食五辛也是出于保持佛教活动场所公共卫生的考虑。在佛教中,荤腥是有分别的。所谓“腥”,指的是肉食。所谓“荤菜”,则是指人吃后口中容易生出恶臭味的蔬菜类,如大蒜、葱、韭菜等。佛经里荤字不读 hūn, 要读成 xūn, 熏的意思,指气味熏人的蔬菜,“荤乃蔬菜之臭者”。荤就是上面说的五种具辛辣味的蔬菜。辣椒、胡椒、五香、八角、香椿、茴香、桂皮等吃了不使人口生异味,不算荤菜,不在戒律所限。

佛家规定,吃了荤菜,按照比丘戒律的规定要单独住,或者距离他人数步以外,并位于他人下风而坐,或者必须漱口至没有恶臭为止,这主要是为了不扰乱别人的清修生活。吃了荤菜,不可以口诵经文。在《五辛报应经》中,佛陀曾经规定弟子,如果吃肉及五辛

之物,是不可以诵经的。因此,在诵经之前,为了不使听经的鬼神发嗔和起贪,最好不吃荤菜。不过当生病的时候,是可以开缘的。开缘就是破例时使用,意思是说,当医生开药方,必须用酒和药,那你可以向佛、菩萨表明,自己业障深重,医生开药方必须要酒混合使用,以惭愧心向三宝说明白后,才可以食用。食用荤食之物的有病信徒,必须离开寺院,暂时住在别家,等病养好,经过四十九天,用香汤(用32种香药水)洗浴,将身子洗净,然后才允许读诵经典,那就不会再有罪过了。

不过,从现代医学上讲,这五种东西对人的身体是利而无害的。韭菜的作用是清除大肠,通大便。大便困难,最好用韭菜,不过量,帮助人通便。平常菜里面用蒜泥,大蒜捣碎作为香料、作料用。这五种东西杀菌,防止疾病。

牛奶大枣汤

功效:可补气血、健脾胃,适用于过劳体虚、气血不足等症。

材料:牛奶500毫升、大枣25克、大米100克。

做法:先将大米与大枣同煮成粥,然后加入牛奶,烧开即可。

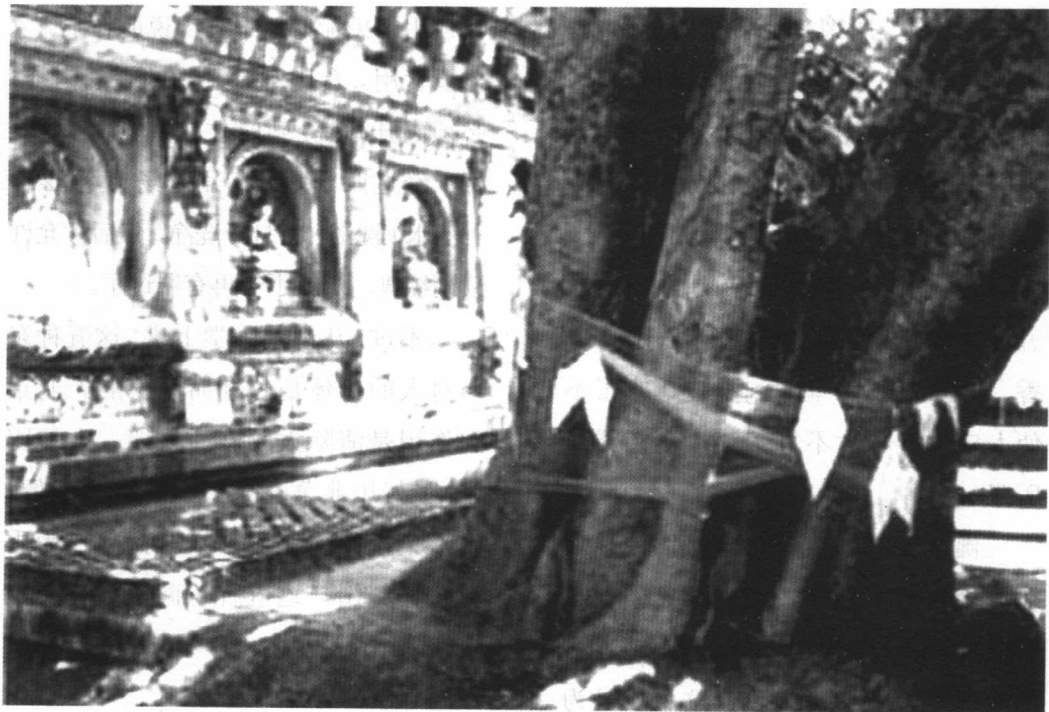
◆ 牛奶与鸡蛋

佛家不禁食牛奶

素食者以谷物、豆类、坚果、种子类、蔬菜和水果为日常饮食,蛋、牛奶

和奶制品可以选择吃或不吃。不吃任何含有奶制品或蛋的素食者,叫做严格的素食主义者,或叫纯素食者。

在佛家素食中,一般不禁食牛奶。佛陀在修行中,曾食用过牧羊女为他熬制的乳糜。圣一法师在《八关斋戒开示》中说:“关于乳制品,不属于肉食,



佛成道处

传为古印度佛教释迦牟尼得道成佛遗址处,又称菩提道场、佛陀伽耶。在今印度比哈尔邦伽耶城南约10公里处。这是著名的大菩提树,树下有一金刚座。相传释迦牟尼就是在这棵菩提树下的金刚座上成佛的。附近有村女善生供奉乳粥遗址。

鲜奶玉液

做法：粳米浸泡1小时和胡桃仁、牛奶加少量水搅拌磨细，取汁倒入锅内加水煮沸，加入白糖取滤液倒入锅内烧沸即成。



(四川大足宝顶山大佛湾第 20 号雕刻)

鲜奶玉液的功效是，本品空腹饮用或早晚佐食均可，可补脾胃，润燥益肺，适用于咳嗽、气喘、腰痛及津亏、肠燥、便秘等，并可作为病后体虚、神经衰弱、慢性支气管炎、性功能低下、老年便秘患者的膳食。

也不属于腥食。因为牛羊吃草及五谷，所产的乳汁也不含腥味。饮乳既未杀生，也不妨碍牛犊、羔羊的饲育，而且是由人来饲养、控制乳量的生产，不会影响雏儿的生长与发育。所以，在佛陀时代，普遍饮用牛乳，而且将乳制品分为乳、酪、生酥、熟酥、醍醐五类，是日常的食品，也是必需的营养品，不在禁戒之列。”

吃蛋等于杀生

持斋素食的佛家信徒能不能吃蛋？鸡蛋属于荤还是素？食用有添加蛋类的食物，如蛋糕、冰淇淋、饼类，是否算是杀生呢？这些问题在佛教界是有争议的。有的佛教徒说，出家人不可以吃蛋。《显识论》说：一切卵不可食，皆因它可以化育出生命。来果禅师以不吃蛋为修行者的“素口之道”。他在《参禅普说》里说：“五荤何在？葱韭蒜以无闻，蛋虾子而未嗜，萝卜青菜为无上清斋，黄芥野藿当珍馐妙味，素口之道通矣。”现在有一些素

食的人也吃蛋，是因为现在的蛋大多是由人工饲养的生蛋鸡所生，无法孵出小鸡。但在佛教的道场中，食物来自十方供养，无法得知它是不是生蛋鸡所生、是不是没生命的，基于慈悲的理由，避免误食众生肉，所以还是完全不吃的。

佛家把生命的形态区分为四种，即胎生、卵生、湿生、化生。蛋是属于卵生的，只要有蛋这个形体在，便有一个具体的生命存在。所谓“有情之心识，灵妙不可思议”。因为不明白鸡蛋也是有生命的，它能孵出小鸡，虽然没有经过母鸡孵化，只要在烘箱内，加到适当的温度，也能孵出小鸡，所以严格说来，吃蛋也被视同杀生。吃了一个蛋，就等于杀了一个生命。这样日积月累，所造的杀业也是非常严重的。因此，佛家认为无论是从护生的角度，还是从慈悲的角度，都不应该吃蛋。