

戒杀 吃素 放生

决 疑

学 慈 编

缘 起

关于戒杀、吃素和放生的功德利益，佛陀已在许多经典中从事到理为我们宣说得清清楚楚，但了解之人甚少，正如印光大师所言：“戒杀放生之事，浅而易见；戒杀放生之理，深而难明。”尤其在末法今日，人性愚劣，众生业障深重，很多流弊已相习成俗，故认为大有必要站在佛法与现代科学相结合的角度，汇编一本《戒杀、吃素、放生决疑》奉献给大众。其目的想通过本书中的戒杀、吃素、放生诸篇圣典；古今大德对戒杀、吃素、放生的行仪及重要开示；历代高僧及诗人等关于戒杀、吃素、放生诗、偈；人为什么应该素食；素食的根本利益；来自发达国家医学界最新科学饮食报告；医学博士论《为什么我要素食》；世界名人论戒杀、吃素、放生；戒杀、吃素、放生问答等内容，来纠正一些人的错误偏见，以使更多的人了解到佛法在与现代科学浑然一体

的统一中所显现出博大精深的科学奥秘，必将同样在人类开发未知世界的领域中独占鳌头。也进一步证明佛教非宗教，非哲学，非迷信，而是佛陀对九法界众生至善圆满的教育。经十方大德广宣流布，必定引导众生弃恶从善，使整个社会暴戾消弭，祥和增长。让大众通过戒杀、吃素、放生之善行，“三施”具足，从而真正获得聪明智慧、财富丰饶、健康长寿的真善美慧的人生。

南无阿弥陀佛！

学 慈

一九九九年四月五日

目 录

一、古今大德对戒杀、吃素、放生的行仪及重要开示……	(1)
智者大师 永明大师……	(1)
慧能大师 寒山、拾得大师 谿公禅师 ……	(2)
遵氏大师(慈云忏主) 莲池大师……	(3)
藕益大师 印光大师 ……	(18)
弘一大师 虚云老和尚 谛闲大师 ……	(22)
圆瑛大师 妙善大师(金山活佛) ……	(23)
忏公法师 圆因法师 ……	(24)
广化老法师 ……	(26)
李炳南老居士 ……	(46)
二、历代高僧及诗人等关于戒杀、吃素、放生诗、偈 …	(49)
遵氏大师 ……	(49)
南海古佛 省庵大师 ……	(55)
永明大师 ……	(56)
印光大师 弘一大师 ……	(58)
愿云禅师 寿光禅师 慈寿禅师 ……	(60)
妙空大师 慈山大师 ……	(61)
佛印禅师 真歇禅师 释化来 ……	(62)
济公活佛 妙莲长老 ……	(63)
周安士 ……	(64)

郑澄德	(65)
唐·白居易 唐·杜甫 唐·白乐天 唐·杜牧	(67)
唐·陆甫里 宋·陆遊 宋·苏东坡	(68)
宋·黄山谷 元·赵松雪 明·陶望齡 明·陶周望 ...	(69)
明·陶石簪 (古·大德)	(70)
霞海城隍	(72)
回道人 慧道人 耐庵道人 荅湖愚者	(73)
(姓名失传)	(74)
三、人为什么应该素食	(75)
基于人类本能理由	(75)
基于消化系统理由	(75)
基于营养理由	(76)
基于卫生理由	(87)
基于慈悲理由	(89)
基于因果轮回理由	(90)
四、素食的根本利益	(93)
素食可健康长寿	(93)
素食可青春永驻	(97)
素食可提高智慧	(99)
素食者不遭杀劫	(102)
素食者不受恶报	(104)
素食者增长慈悲	(106)
五、来自发达国家医学界最新科学饮食报告	(109)
素食会营养不良吗	(109)

美食苦身·····	(127)
饮食与防癌·····	(135)
素食为健康之本·····	(144)
食物过敏·····	(148)
附参考资料·····	(159)
六、医学博士论《为什么我要素食》·····	(161)
七、世界名人论戒杀、吃素、放生·····	(167)
孟子 苏轼 孙中山 甘地 萧伯纳·····	(167)
达文西 毕达哥拉斯 富兰克林	
列夫·尼古拉耶维奇·托尔斯泰·····	(168)
爱因斯坦 吴努 马丁 华而绪·····	(169)
陈瑞三 米勒尔 安妮·贝桑 莫罕达斯·甘地·····	(170)
约翰·哈维·开洛格 奥维德 普鲁塔克·····	(171)
乔治·伯内·萧 披菲里·····	(172)
八、戒杀、吃素、放生问答·····	(173)
附录一 戒杀、吃素、放生圣典汇编·····	(223)
《一切智光明仙人慈心因緣不食肉經》·····	(223)
《楞伽經·一切佛語心品之四·遮禁食肉》·····	(227)
《大乘入楞伽經·斷食肉品》·····	(230)
《大佛頂首楞嚴經·清淨明誨章·戒殺斷肉》 ·····	(235)
《大佛頂首楞嚴經·戒食五辛修行漸次》·····	(236)
《大般涅槃經·四相品·斷肉食篇》·····	(237)
《受十善戒經·十施報品第二》·····	(239)

《佛說業報差別經·得長命報之法》	(244)
《佛說十善業道經·不殺生利益》	(244)
《入楞伽經·卷第八遮食肉品》	(245)
《央掘魔羅經·卷四》(節錄)	(254)
《梵網經·菩薩十重戒·第一不殺生戒》	(255)
《梵網經·菩薩戒四十八輕》(選錄)	(255)
《優婆塞戒經》(選錄)	(257)
《大智度論·卷十三》(節錄)	(257)
《月燈三昧經·卷第十》(節錄)	(260)
《沙彌律儀毘尼日用合參》(節錄)	(269)
諸經論(節錄)	(283)
附录二 藕益大师示念佛法门	(293)
附录三 印光大师示念佛方法	(295)
附录四 饮食与健康	(297)

一、古今大德对戒杀、吃素、 放生的行仪及重要开示

智者大师

智者大师相传为释迦牟尼佛乘愿再来。隋陈时，大师见临海渔民捕鱼杀生，大起慈悲，以衬施买临海渔沪一所作放生池，兼为渔民讲经说法，渔民闻法后率皆改行转业，好生从善，并献临海江沪溪梁 63 所，达三、四百余里，全部作为放生池，是我国有史以来最早的大规模放生场所，所救活的物命数以亿万计。现在的杭州西湖，就是大师当年所创建的古放生池。

永明大师

永明大师相传为阿弥陀佛慈悲示现。五代时，大师为余杭县库吏，常常因救急，以库钱买鱼虾等物命放生，后因监守自盗罪被判死刑。行刑前大师态度从容，面不改色。国王很奇怪，便询问他缘由。大师回答：“我因为放生，救活的生命数以千万计，趁此功德，正好往生西方极乐世界，怎能不欢喜呢？”国王敬重大师德行，便释放了他。大师自此出家为僧，

后封为国师，念佛修行，得道证果，后世尊称为莲宗六祖。

慧能大师

禅宗六祖慧能大师，自得五祖弘忍大师黄梅心印后，为躲避同门兄弟的迫害，逃亡江南，隐姓埋名，乔装平民，隐居于猎户群中。猎人交待大师守网，大师慈悲为怀，见被擒被抓的狼獾鹿兔等等猎物，莫不设法为之放生。这样放生放了16年，非但救活的物命不可胜数，而且感动了猎户放下屠刀，改行向善。后大师坐曹溪道场，大兴禅宗，道播神州。

寒山、拾得大师

寒山大师相传为文殊菩萨示现，拾得大师相传为普贤菩萨示现。

寒山问拾得：“放生可成佛否？”答曰：“诸佛无心，惟以爱物为心。人能救物之苦，即能成就诸佛心愿矣。故一念慈悲，救一物命，是一念观世音也。日日放生则慈悲日日增长，久久不息则念念流入观世音大慈悲海矣。我心即是佛心，焉得不成佛乎！故知放生因缘，非小善之所能比。凡我同愿，宜广行劝勉，善令群生同归悲化。”

诤公禅师

梁武帝问诤公禅师：“放生功德如何？”答曰：“放生功德，不可限量。经云：蠢动含灵，皆有佛性，只因迷妄因缘，

遂使升沉各别，在生死轮回中互为六亲眷属，改头换面不复相识。若能发喜舍心，起慈悲念，赎命放生者，现世保病延生，未来当证菩提。”

遵氏大师（慈云忏主）

遵氏大师晚年主持杭州昭庆、灵山等寺，讲经弘法，宋真宗赐号“慈云”。大师曾以天台智者大师放生的故事，告诉州长王钦若，并请他奏准以西湖为放生池。此奏获准后，朝廷下令西湖为放生池，禁止渔猎，重视智者大师时代放生风范。

莲池大师

“疾病之由，多从杀生中来，故偏重放生也。”（径中径又径，精持门）

“戒杀之众，善神守护，灾横消除，寿算绵长，子孙贤孝，吉祥种种，难可具陈。若更随力放生，加持念佛，不但增崇福德，必当随愿往生，永脱轮回，人不退地。”（《普劝戒杀放生文》）

“世间至重者生命，天下最惨者杀伤。”

“放生非独佛教，儒中君子无不奉行。”

“诸放生者，或增福禄，或延寿算，或免急难，或起沉痾，或生天堂，或证道果，随施获报，皆有证据。”

“普劝世人随所见生命发慈悲心，是捐舍世财，作斯方便。”

“若无财者，只发慈悲心，亦是福德，或劝他人放生，或见人放生，赞叹随喜，增其善念，亦是福德。”

“放而不杀，与物无冤，非惟安乐今生，以此善根，当来之世，长寿永福，乃至成佛，万类有情，倾心归附。”

“心大德深，其事何验，盖利他者菩萨之行也，以此行门助修道业，譬如船得顺风，必能速到涅槃彼岸矣。净业三福，慈心不杀实居其一。今能不杀，又放其生，既能放生，又以法济令生净土，如是用心，报满之时，九品莲台高步无疑。普劝世人，幸勿以我德薄人微。而不信其语也。”（《放生文》）

“今更立简易一法，佐使并行，不拘时日，见即买放。于某月下书，某日放生若干，巨生以个数计，细生以斤数计，岁终总算，存以自考。”（巨生如鸭、雀、龟、鳖及大鱼等，细生如虾、螺、蛙、蛤及小鱼等，积功累德，当知果报不可思议。）

戒 杀 文

世人食肉，咸谓理所应然，乃恣意杀生，广积冤业。相习成俗，不自觉知。昔人有言：可为痛哭流涕长叹息者是也！计其迷执，略有七条，开列如左，余可例推云。

凡有知者必同体，人之食肉大是怪事。然不以为怪者，良由家世袭而为常，邻里比而成俗。习行既久，不觉其非，反以为是，又奚怪乎！今有杀人而食者，人必大骇而唾诛之，何也？不习行故也。使杀人无禁，行之数年，以人肉而供庖厨者遍于天下矣。故曰：举世习行而不觉其非，可为痛哭流涕长叹息者是也。

一曰：生日不宜杀生。哀哀父母，生我劬劳。己身始诞之辰，乃父母垂亡之日也。是日也，正宜戒杀

持斋，广行善事，庶使先亡考妣，早获超升；现在椿萱（指现在父母），增延福寿。何得顿忘母难，杀害生灵，上贻累于亲，下不利于己，此举世习行而不觉其非，可为痛哭流涕长叹息者一也。

唐太宗万乘之主，生日尚不为乐；田舍翁多收十斛粟，乃贺客盈门，欢宴累日，不知其可也。今世有生日饭僧诵经，修诸善事者，其贤乎哉！

二曰：生子不宜杀生。凡人无子则悲，有子则喜。不思一切禽畜亦各爱其子。庆我子生，令他子死，于心安乎？夫婴孩始生，不为积福，而反杀生造业，亦太愚矣！此举世习行而不觉其非，可为痛哭流涕长叹息者二也。

一猎人暮夜大醉，视其幼子为獐，砺刃将杀之。妻泣谏不听，竟剖其腹，出其肠，已而安寝。天明，呼其子与之一入市鬻獐肉，妻哭曰：昨汝所杀者子也。其人举身自掷，五内崩裂。噫！人畜虽殊，爱子之心一也。安可杀欤！

三曰：祭先不宜杀生。亡者忌辰及春秋祭扫，俱当戒杀以资冥福；杀生以祭，徒增业耳。夫八珍罗于前，安能起九泉之遗骨而使之食乎？无益而有害，智者不为矣！此举世习行而不觉其非，可为痛哭流涕长叹息者三也。

或曰：梁武帝以面为牺牲，世讥其使祖宗不血食。噫！血食未必珍，蔬食未必恶。为人子者，贵乎慎修其身，而不覆先宗祀斯善矣，奚取于祀之必用血也！禴祭胜于杀牛，易垂明

训：牲养犹为不孝，圣有嘉谟，奚取于祀之必用血也！

四曰：婚礼不宜杀生。世间婚礼，自问名纳采以至成婚，杀生不知其几。夫婚者，生人之始也，生之始而行杀，理既逆矣；又婚礼吉礼也，吉日而用凶事，不亦惨乎？此举世习行而不觉其非，可为痛哭流涕长叹息者四也。

凡人结婚，必祝愿夫妻偕老。尔愿偕老，禽兽愿先亡乎？嫁女之家，三日不息烛，思相离也。尔以相离为苦，禽兽以相离为乐乎？信乎婚之不宜杀矣。

五曰：宴客不宜杀生。良辰美景，贤主佳宾，蔬食菜羹，不妨清致，何须广杀生命，穷极肥甘，笙歌屡饫于杯盘，宰割冤号于砧几。嗟乎！有人心者能不悲乎？此举世习行而不觉其非，可为痛哭流涕长叹息者五也。

若知盘中物，从砧几冤号中来，则以彼极苦为我极欢，虽食，食且不下咽矣，可不悲乎！

六曰：祈禳不宜杀生。世人有疾，杀牲祀神以祈福佑，不思己之祀神，欲免死而求生也。杀他命而延我命，逆天悖理莫甚于此矣！夫正直者为神，神其有私乎？命不可延，而杀业具在。种种淫祀，亦复类是。此举世习行而不觉其非，可为痛哭流涕长叹息者六也。

《药师经》云：杀种种众生，解奏神明，呼诸魍魉，请乞福佑，欲冀延年，终不可得。所谓命不可延者，杀业具在也。

种种淫祀，如杀生求子、杀生求财、杀生求官等，及其得子得财得官，皆本人分定，非鬼神所为也。偶尔满愿，遽谓有灵，信之弥坚，行之愈笃，邪见炽然，莫可救疗，悲夫！

七曰：营生不宜杀生。世人为衣食故，或畋猎，或渔捕，或屠宰牛羊猪犬等，以资生计。而我观不作此业者，亦衣亦食，未必其冻饿而死也。杀生营生，神理所殛。以杀昌裕，百无一人。种地狱之深因，受来生之恶报，莫斯为甚矣，何苦而不别求生计乎？此举世习行而不觉其非，可为痛哭流涕长叹息者七也。

亲见屠羊者垂死而口作羊鸣，卖鳝者将亡而头如鳝啮，此二事近在邻居，即非传说。我劝世人，若无生计，宁丐食耳。造杀而生，不如忍饥而死也。吁！可不戒哉！

如上所列，甚拂常情。达人览之，必以为确论。倘能全戒，善莫加焉；其或不然，量力除减。或去四五，或禁二三。除一事则消一业，减一杀则杜一冤。若未能断绝腥膻，且先应市买见物。不加亲杀，亦免大愆；积养慈心，渐入佳境。得斯文者，更望展转流通，递相劝化。能劝一人不杀，如救百万生灵；劝至十人百人，以及千万亿众，阴功浩大，善果无穷。但肯信行，决不相赚。每年写十二月份，黏贴屋壁。一月不杀，则于月下书“不杀”二字。一月不杀，下善也；一年不杀，中善也；一生不杀，上善也。世代不杀，善之又善者也。愿人人戒杀，户户持斋，则诸佛生欢，万神加护。干戈由是永息，刑罚可以无施，地

狱为之顿空，苦海因而长别矣。

戒杀祝愿

若能一月不杀生，至月尽夜，或次月朔旦，对佛像前至心礼拜，白言：弟子（自称名）一心皈命西方极乐世界阿弥陀佛，我遵先佛明诲，今行不杀，已及一月，以此功德，愿我罪业消除，冤愆解释，所修善根，日益增长，命终之际，身心安稳，正念分明，蒙佛接引，生极乐国，七宝池内，莲花之中，花开见佛，得无生忍，具足佛慧。以大神力，凡我旷劫所杀冤命，以及十方被杀众生，悉得度脱，成无上道。愿佛慈悲，哀怜摄受。（发愿已，念佛或百声、千声、万声，随意多少。）

放生文

盖闻世间至重者生命，天下最惨者杀伤。

至重有二：一者，世人于金宝官爵妻子，以至己身，皆其所重。然不可得兼，则重之中必取其尤重者。是以为救己身不吝金宝，为救己身不惜官爵，为救己身不顾妻子，故云至重。二者，凡厥有生，皆能作佛，则生为佛种，故云至重。最惨者，如捶打等，虽皆苦事，未至断命，惟杀最惨。

是故逢擒则奔，虬虱犹知避死；将雨而徙，蝼蚁尚且贪生。

因命至重，为全命故；因杀至惨，为逃避杀故。是以虬虱蝼蚁，皆知避死贪生。微命尚然，大者可知也。

何乃网于山，罟于渊，多方掩取；曲而钩，直而矢，百计搜罗！

一切众生既皆避死贪生，何乃昧此良心，行诸毒事？网擒山兽，罟觅渊鱼，俯水垂钩，仰空发矢，以至暗施陷阱，密设牢笼，百计多方莫能尽举，良可叹也！

使其胆落魂飞，母子离散。

如上网罟钩矢，见之惊怖，则魂胆飞扬；中之丧亡，则母子离散，如人遭乱世，兵火临身，一何异乎？

或囚笼槛，则如处囹圄；或被刀砧，则同临刖戮。

幽系之，则禁锢不异囹圄；宰割之，则痛苦同于刖戮。设以身处，当何如其为情也。

怜儿之鹿，舐疮痕而寸断柔肠；畏死之猿，望弓影而双垂悲泪！

怜儿之鹿者，许真君少时好畋猎，一日射中一鹿，鹿母为舐疮痕，良久不活，鹿母亦死。真君剖其腹视之，肠寸寸断，盖为怜子死，悲伤过甚，至于断肠！真君大恨，悔过，折弓矢，入山修道，后证仙品，拔宅飞升，此证上文母子离散意。畏死之猿者，楚王与养由基出猎，遇猿，令射之。猿望见由基，即泪下，盖猿臂柔捷，能接飞矢；由基神射，矢到之处，臂不及接，知其必死而悲也！此证上文魂胆飞扬意。

恃我强而凌彼弱，理恐非宜；食他肉而补己身，心将安忍？

观上二事，则知杀生甚所不应。且世人谓禽兽之肉人所应食，不知皆是强凌弱耳。不然，猛虎食人，亦将曰人之肉虎所

应食乎？螳螂食蝉，雀食螳螂，鹰鹫食雀，弱之肉强之食，此理甚明，当不疑也。又世人谓蔬食者瘠，肉食者肥。为肥己身，不念他苦，人心安在哉？

由是昊天垂悯，古圣行仁。

由世迷故，杀气动天，而天本好生，常示下民。下民不知，是以杀生太重，则雨暘不时，刀兵灾起。人修善事，则年岁丰登，海宇宁谧。世人杀生，是逆天也。古之圣人，因此上顺天心，下悲物命，行仁救济，事见下文。

解网著于成汤，畜鱼兴于子产。

解网者，商王成汤出遇猎人布四面网，祝曰：从天来者，从地来者，从四方来者，皆入吾网。汤为解三面，只留其一，改祝曰：欲左者左，欲右者右，欲上者上，欲下者下，不用命者乃入吾网。畜鱼者，郑大夫子产，人有馈之生鱼者，子产不食，令叫人畜之池中。观此二事，则知放生非独佛教，儒中君子无不奉行。

圣哉流水，润枯槁以囊泉；悲矣释迦，代危亡而割肉。

囊泉者，《金光明经》：流水长者子，出见十千游鱼，困涸水中，将欲危毙，用象囊水，倾注得全，复为说法。鱼命过，皆生天上。割肉者，释迦牟尼佛往昔为菩萨时，遇鹰逐鸽。鸽见菩萨，投身避难。鹰语菩萨，尔欲救鸽，奈何令我饥饿而死？菩萨问鹰，汝须何食？鹰答食肉，菩萨割臂肉偿之。鹰欲肉与鸽等，菩萨割肉，弥割弥轻，至肉将尽，不能等鸽。鹰问生悔恨否？菩萨答言，吾无一念悔恨，若此语不虚，当令吾肉生长如故。立誓愿已，身肉如故，鹰化天帝身，空中礼