

藏密素食觀

索達吉堪布 著



佛陀教育基金會

藏密素食觀

索達吉堪布 著



佛陀教育基金會 印製

佛曆二五五一年／西元二〇〇七年六月

恭印二八〇〇本

藏 密 素 食 觀

普爲出資及讀誦受持
輾轉流通者回向偈曰

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

及與饑饉等

悉皆盡滅除

人各習禮讓

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

發行人：林國營

出版者：財團法人佛陀教育基金會

地址：100 台北市杭州南路一段五十五號十一樓

網址：<http://www.buddaedu.org>

E-mail：buddaedu@buddaedu.org

電話：(02) 2395-1198

劃撥戶名：財團法人佛陀教育基金會

銀行名稱：台北富邦銀行東門分行（請於電匯或轉帳後告知本會用途）

帳號：五八〇二二〇一一九三三一三

傳 真：(02) 2391-1341

劃撥帳號：〇七六九四九七九

本會經書免費結緣之請取方式如下：

(一) 親臨佛陀教育基金會三樓講堂

(二) 利用傳真：(02) 2396-5959

(三) 網 址：<http://www.buddaedu.org/books/>

(四) 寫信指名：佛陀教育基金會法寶流通股

(五) 撥打電話：(02) 2395-1198 分機：一一、一二或二三

爲提高服務效率，請您嚴謹考量，慎選所需經書，儘量利用前面四種方式請取，若用(二)至(四)項，請詳寫經書名稱、冊數及收件人姓名、地址、電話、郵遞區號，以減少本會之處理時間；大量申請，請註明用途，儘量少用電話，以避免姓名、地址等文字上書寫之錯誤；若用電話，請長話短說，讓本會能順暢服務更多之大眾。

◎本會網站，講經音檔、文字檔。內涵豐富，請多利用
本會經書，歡迎翻印（請勿增刪），贈送流通，功德無量
行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第三八六九號

喇榮堪布索南達吉

無量壽蓮生
特勝度母眾
令師壽堅固
教眾願成辦

應中國內地漢族四眾弟子之祈求
第十七世大寶法王噶瑪巴烏金欽列多傑
書於菩提迦耶金剛座聖地
公元二〇〇六年一月十五號



作者簡介

索達吉堪布（堪布意為法師、教授），生於西元1962年，甘孜爐霍下羅科瑪人。幼時即信佛並皈依三寶。西元1982年，捨俗出家，前往色達五明佛學院，師事法王晉美彭措仁波切，潛研佛法，九個月後即被法王任命為堪布。之後通過講論、辯論、著論，成為學院的大堪布。對佛教經義潛心專研甚深，並精研麥彭仁波切的論著。

索達吉堪布學識淵博，從未間斷著述、翻譯，口譯十多部大圓滿法本，筆譯十餘種顯密經論。由於日夜操勞，不停講、譯，遍心瀝血，竟於英年便罹患嚴重心臟病，講經時經常發作，卻從未休息。

西元1990年起隨法王前往世界各地弘法，足跡遍及大陸各省、印度、不丹、尼泊爾、美、加、法、德、荷、英、香港、台灣、新加坡、馬來西亞等地，並被推任為美國紐約喇榮顯密中心導師。



ཡི་གེ་ཞི་བུ་རྩ་དུ་ག་པ་འདི་དཔེ་ཆ་འོན་ཏེ་བཞག་ན་དེ་པ་ཆེ་དེ་ཅེ་འདྲ་ར་
བཞོམས་ཀྱང་ཞེས་པ་མི་འབྱུང་བ་ལ་འཇམ་དཔེ་ལ་ཅུ་རྩ་དཔེ་ལ་སྐུ་དཔེ་སོ།།

此咒置經書中，可滅誤跨之罪

藏密素食觀

作者：索達吉堪布

無數劫中為衆生，布施身肉無量次，
三界怙主釋迦佛，恭敬頂禮祈加持。
諸佛悲集觀世音，祈請垂念濁世衆，
彷彿地獄現人間，砍割慘叫震寰宇。

開篇首先以誠敬心頂禮、祈禱釋迦牟尼佛與觀世音菩薩。

放眼當今世界，人們一定會悲哀地發現，曾經以為必然會到來的和平與繁榮並未如願以償地降臨人間，相反，太多太多的苦難與悲劇正在全球各地輪番上演：大大小小的局部戰爭在世人眼前彌漫起永遠不散的硝煙；此起彼伏的瘟疫、饑饉橫掃東西南北的廣袤大地；與我們相依為命的動物圈與整個大自然正

被我們自己以血腥屠戮、野蠻破壞的方式一點點蠶食、消耗殆盡……在無數種令人頓感人類生存境遇之可悲、可歎的殘缺之處中，殺生食肉這一人性的陋習在當前尤為凸顯。人們在不知不覺、習以為常的肉食習慣打磨下，漸漸將本具的道德良心、人倫規範拋置腦後，在以文雅的格調、撲鼻的調料、飲食文化的招牌、營養的需要等藉口包裹起一堆堆眾生血肉的同時，也將人性的慈悲、光明徹底扭曲、覆藏起來。

若從實說來，人類面臨的許多生存問題以及道德困境，其實都與殺害眾生、飲血啖肉這一生生活習俗密切相關。如能戒殺茹素、廣植善根，一個理想的互相關愛、相濡以沫的生存環境也許就此可以達成；一種理想的人文環境、道德語境也許同樣可以出現在我們身邊。作為實現這種目標的努力之一，本文即主要依據藏傳佛教的有關教義，再結合現代醫學、營養學、倫理學等學科的發展實際與理論基礎，同時也參照吃素與吃肉在傳統價值領域內的衝突歷史，在這些內容的基礎上，簡略宣說食肉之過患與素食之功德，以期大眾能意識到清淨飲食對人類社會所可能及應當具有的積極、重要意義。

下面即真實展開正文之宣說。

當前，有許多自詡為密宗權威的人士，以極其輕率的口吻向公眾宣揚道：「修密法者是可以食肉的。」又或者說：「密宗並不遮止肉食。」受其影響，多有眾人，甚至包括一些儘管習密多年但仍不解藏密真義的三寶弟子，也想當然地認為修習密法完全不用戒葷茹素。流風所及，某些對佛陀教典及大德論藏聞所未聞、或僅僅觸其皮毛而未能探得堂奧的上師，兼以不重視因果且私懷個人目的，竟也公開對其弟子「開示」說：食肉無甚過失，藏傳佛教徒完全可以方便享用葷食，無需忌口。另有些名相上的所謂高僧大德，在開法會時也以血肉供養與會者……

既然師父都已如此開許，身為凡夫的眾多貪心未除的弟子當然就更是欣然恪遵師命了。於是，在你知我知、彼此心照不宣的默契配合下，個體口腹之欲的滿足被賦予了合法的外衣，以至於一些原本已茹素多年的漢地出家眾乃至居士，也在其「上師」「慈悲方便」之誘導下，重開殺戒、戒素茹葷起來。

究實而論，如果吃肉無有絲毫過患的話，慈悲心無可等倫的佛陀一定會在

經典及教言中廣泛號召佛教徒放開肚皮、盡情享用眾生血肉；如果密宗提倡肉食的話，這種「食肉無過論」也應廣泛見於密續及各大密宗祖師的論典。但考諸佛經及續部典籍，卻很難找到符合上述條件的文字。故而我們說，不負責任地隨意贊同、隨喜、提倡、開許自他食肉，都是與佛教教義背道而馳的行爲；如果再打出密宗這塊招牌，並以密法的名義大肆毀壞信眾的善根與善行，此種作爲就更爲正信佛弟子所不齒。

其實在《大悲觀音出輪迴根續》中早就闡明了密宗以及一切大乘法門對這一問題的原則立場，此續中云：「若食肉，則生瞋心，且種下惡因；若飲血，則致愚癡，且種下惡緣。啖一口肉之過失，大於飲酒之過；如若自己親自殺生，且飲一口血，則其過患大於百年食別眾所殺眾生肉之過失。此說爲何？因緣所生故。所謂鮮血如親眼目睹，三界眾生亦生恐怖；如見人舐血，一切三有眾生盡皆昏厥。飲血食肉，實乃造孽之唯一主因。」

若從細微處衡量，一人如若只飲酒而未造作其他惡業，其人命終後即轉生餓鬼道；若非但飲酒且造作其他惡業，命終後則墮於燒熱地獄中。食非自己親

手所殺眾生之肉者，命終後將於一劫中沉陷地獄；若食親手所殺眾生之肉，或食唆使別眾所殺之眾生肉，命終後即於十萬劫中轉生地獄。若飲別眾所殺眾生之血，以緣起顯現之力，僅飲對境一口血，亦將於一劫中轉生不聞三寶名稱之地；若一生飲血不輟，必將於無數劫中長陷輪迴；若飲自己死亡之眾生血漿，其人來生將轉生旁生道七遭；若飲自己所殺眾生之血，其人命終後必墮鐵水燃燒之地；非惟飲自己所殺眾生之血，亦食自己所殺、與己身軀無別之眾生骨肉，此人命終後即於一劫中沉陷鐵水沸騰之地。若生吞生飲眾生血肉，其人七世後必墮鐵水灌口之地；如烹調後熟食，則於十世後轉生鐵水灌口之地。如是啖食眾生血肉，實可毀壞三界所有眾生。

若血肉屢次轉手，則轉手愈勤，食肉者之過失愈少。如若其間已倒手一百次，則最後之食者將於一百世後身墮惡趣；如若僅過手十次，則最後之食者即於十世後墮入地獄。餘者以此理推知。

食被殺眾生之肉，其過失大於食自己死亡之眾生肉；親手殺害一眾生，其過失大於別眾殺害一百眾生；唆使他人殺害一眾生，其過失大於自己親手殺死

十眾生。

啖飲血肉可令三毒增上，依憑此類食物可引生五種煩惱。」

不過，若環顧我們的生存實際，大家一定會無奈地發現，每逢佳節慶典時，都有大量的眾生成爲了某些人快樂、幸福的殉葬品，這些人總要把自己的所謂利益建立在別眾的受苦受難甚至是犧牲上。不管是婚宴，還是喪葬，抑或朋友聚會、知己相逢，餐桌上總要橫陳大量的動物屍體。這到底是人類的喜筵，還是動物們的葬禮？坦率地說，飯桌上一切被殺的亡靈，總有一天會向那些舉起屠刀、筷子的劊子手、食客，發出索命的吶喊；殺生的罪業，將毫釐不爽地落在每一個參與者的頭上！短暫的酒足飯飽、瞬間的假相愉悅過後，不虛的因果會讓這些曾經的饕餮之徒們哭著、喊著面對各自的因緣果報！

就像《正念經》中說的那樣：「大地獄眾生感受熾熱之劇苦，此乃惡有惡報之定則現前。彼於數十萬年中感受如怨敵猛烈相煎般之惡果，毫無利益、價值可言，徒能忍受肢體燒焦之痛。即便萬幸從地獄中逃脫，當其慌不擇路，四處尋覓救怙主、皈依處及避難所時，適逢遠方有狗群正歡喜踴躍、血口大張朝

已處奔來。隨其騰挪跌宕，一路尙發出金剛般堅硬、刺耳、令人驚恐萬分之叫聲。狗群漸逼漸近，從地獄剛脫身之眾生目睹之後，即欲掉頭逃跑。奈何狗群蜂擁而上，頃刻就將其撲倒在地，並從後背開始啃齧、撕扯起來。從外至裡、從骨肉至筋絡，一一啃光咬淨，芥子許血肉亦未存留。眾狗即如是將此人軀體支分點滴不剩、狼吞無遺，其間耗時甚長。何以致此？此乃前生大開肉筵、殺害眾生之果報現前所致。」

《指鬘經》又云：「文殊菩薩請問曰：『諸佛乃爲精藏而不食肉否？』佛陀告言：『如是，文殊。無始劫來，眾生於無始無終之輪迴中漂泊不定，其間，無有眾生未曾作過自己之生身母親，亦無有未曾成爲自己之姊妹者。即今之淪落爲狗之眾生，往昔亦曾作過自己之生父。世事流轉，大體如是，恰如舞者之變幻歌舞。既如此，則自身身肉應與他眾肉身無有二致，故諸如來禁絕食肉。』」

不僅《指鬘經》中如是論述，大量的佛教經典以及佛教教義都明確指出，一切眾生都曾作過自己的父母，他們在過去世時對我們所盡的父母之責，與現

世的爹娘相比，實無任何差別。因此說，作為兒女，如果吃眾生肉就等於在吃父母肉，儘管這些眾生是過去世的父母，但不論過去還是現在，乃至將來，父母永遠都是兒女恭敬孝養的對境，吃他們的肉實在是對人類道德禁忌的極大踐踏，也完全違反了人世間的所有良心軌則，更不用說此種作為簡直就與佛法教義徹底抵觸。一切信奉佛陀教言的佛教徒，怎能對之視而不見、置若罔聞？

有些人可能會替自己的吃肉行為辯解說，參禪打坐、閉關苦行、修習密法時，不吃肉營養會跟不上，身體一旦垮下來，修行何能增上？其實，不管是藏密祖師還是禪宗大德，在指導其門下弟子實修時，都不主張、讚歎弟子食肉，相反，他們倒是一致認為食肉會對參禪實修帶來很多障礙與違緣。

比如寧瑪巴一代宗師布瑪莫紮就曾在其所著的《修無念意論》中這樣說道：「瑜伽士應於一切時處遮止魚類等肉食。飯食需與行者相應，且適度。」藏地公認的觀音化身——無著論師也說過：「無始劫來，無數眾生都曾作過自己之父母親朋，如今，即便此等眾生各依自身業力自然死亡，此種景象也堪悲憫。若身為智者，反而為謀口腹之欲不惜殺生食肉，如此行事實不應理。」大

菩薩菩提薩埵曾親自作過授記，後由藏人從印度迎請到藏土，且廣弘佛法於雪域的大論師蓮花戒，在《修習次第論》中亦如是闡述道：「瑜伽士何時何地都應廢棄肉食，其飯量應與行者相應，唯以適度為準。」

不僅佛教徒應大力提倡素食，就連婆羅門以及苦行者也應該遵循這一日常生活習俗，因為真理原本就該超越一切種族及宗教界限，它應當普及到所有信仰真理者的心間。恰如著名論師蔣陽哲巴所說：「不管身為阿闍黎、在家居士抑或婆羅門、苦行者，只要飲酒食肉，則死後必墮餓鬼道。因之父母不能給予子女酒肉，亦不能放任子女食肉醉酒。在其尚處於幼兒時期時，即應供給牛奶、酥油等無肉食品，務必令其養成素食習慣。」

如今，多有眾人以小乘佛法開許修行者食三淨肉為理由，理直氣壯地為自己的吃肉行為辯護，他們尚口口聲聲地引經據典說，釋迦牟尼佛在律藏中也未曾全面禁肉。有關戒律中對吃肉問題的開遮，下文還要專題論述，這裡只稍作闡釋，為公眾日後能全面理解、了達世尊說法之究竟密意略為鋪墊一番。

其實佛陀在《涅槃經》等經典中早就明示過，小乘教義對所謂三淨肉的開

許根本就屬於方便說法，實爲不了義之權宜之計。大乘行者理當徹底禁肉，如此方堪稱爲行菩薩道者。在本經及其他一些了義經典中，世尊尙對當初開許食用三淨肉的情況作了詳細說明。解釋《楞伽經》的大智者加納班匝對此問題有說明道：「釋迦牟尼佛從初轉四諦法輪開始，一直到爲持明者轉密宗法輪之間，其間所宣說的別解脱戒、大乘菩薩戒以及密乘戒律，其境界就像階梯一樣次第上升。爲不失毀上法，大乘戒律全面遮止了聲聞乘戒條中曾經開許過的食用三淨肉等規定。雖說個別經典中未曾遮止食用十種自然死亡之眾生血肉，但此類開許僅限於方便攝受羅刹等兇惡眾生之用，或爲直接、間接利益眾生而已。嚴格說來，何時何地都應禁絕食用一切眾生血肉。」

但是，很多對來生一無所知惟知希求今世身體健康的現代人，仍固執地認爲吃肉有益健康，有益延年益壽，因此他們始終拒絕戒葷茹素。更重要的是，吃肉對大多數肉食者而言已不僅僅意味著填飽肚皮、增強體力，在很大程度上，吃肉已成爲了他們的一種味覺享受與人生樂事，甚至上升爲一種生活慣性與習俗。在這種前提下，讓他們斷然戒肉當然會有一定困難，因多生累劫的串

習不可能一下子就輕易擺脫掉。

但這絕不應該成爲貪戀肉食的原因、理由！客觀、公正地說一句，戒肉所帶來的暫時「痛苦」與「不便」，根本就不似患了絕症般的痛苦；而且這眼前的所謂「痛苦」，正是爲了減輕乃至消除殺生食肉所必然帶來的來生劇苦！何況我們身邊的許多素食者已經爲我們做出了榜樣——漢地的佛教徒基本上各個吃素，儘管他們信佛前也曾吃葷多年，但憑著對上師三寶的堅定信心，依教奉行、力斷葷腥以來，十年、二十年、三十年甚至大半生，他們不僅堅決斷掉了對肉食的貪戀，以至看到飯桌上的油腥就噁心、犯吐；更可貴的是，眾生平等、無緣大慈、同體大悲的情懷，也在日復一日的素食生涯中被漸漸催生了出來。而且他們的身體力行還徹底打破了肉食者的顛倒胡言——食素才真正是長命百歲的正因！靠著血腥屠戮得來的飯食，無論如何也不會成爲身體的營養素。

誠如嘎當派著名的堅信王子所言：「諸羅刹諦聽：若殺生食肉，必得短命之果報，來生且多墮惡趣。不惟如此，未來還將感得互相殘殺之報應——自己