

大乘與小乘的素食觀真的不一樣嗎？

◆張韶芹 中華佛教居士會 副理事長、世界佛教聯盟教育委員會 主任委員



前言：

談到佛教與素食的關係，很多人會有疑問：為何漢傳佛教徒必須吃素？如果素食不是必然，吃素跟修行有什麼關係？這引發了兩大主題的討論，一則是佛教徒應該吃素嗎？另一是佛教徒吃素的深層原因。

討論一、佛教徒應該吃肉嗎？

佛陀用漸進方式引導，導向素食

佛教經典從來沒有說「可以吃肉」。南傳《中部·給孤獨醫師經》(Majjhima Nikāya 55, Jīvaka Sutta) 記載：「若比丘未見、未聞、未疑為己所殺者，此肉可食。」(aditṭham, asutaṃ, aparisaṅkitaṃ, parisuddhanti paṭiggaṇhāti) 此處所言就是三淨肉——沒看到為我殺、沒聽到為我殺、沒懷疑是為我殺的肉就可以食用。

為什麼佛陀要這樣規定？因為佛陀時代僧團托鉢乞食，施主給什麼就吃什麼，沒有選擇權。所以佛陀設了「三淨肉」這個最低標準。

但同一部《中部·給孤獨醫師經》(MN 55) 裡，佛陀明確警告：「若有人為比丘故殺生，則彼比丘及施者俱得重罪。」清楚告訴我們：吃專門為僧人殺的肉，吃的人和殺的人都會造重惡業，罪加一等。

這就是佛陀對肉食的真實態度——不是鼓勵，而是在現實條件限制下的最低容忍。三淨肉從來不是一個「可以吃肉」的許可證，而是一個「不得已」的底線。

更重要的是，佛陀後來逐步收緊這個規定。《律藏·小品》(Vinaya Piṭaka, Mahāvagga VI.31) 記載了一個關鍵的轉折點。佛陀開始對修菩薩行的比丘提出更高的要求：「若飯菜與肉混雜，比丘應將肉挑出，並以清水洗淨剩食後方可食用。」

我們理解這個規定的深意。佛陀為什麼要比丘把肉挑出來？為什麼還要



用水洗？因為佛陀明確將肉視為「不淨」之物。這不只是衛生問題，而是告訴弟子：肉本身就是染污，碰到了就要洗掉。

這個洗肉的規定，其實已經在為素食鋪路了。想想看，如果肉是可以吃的、沒問題的，為什麼要洗？為什麼要把它當成染污來處理？這顯示佛陀的本意是希望弟子遠離肉食，只是在托鉢制度下不得不出階段性的安排。

然後，《律藏·小品》(Mahāvagga VI.23) 又進一步收緊規定，明確禁止十種肉：「人肉、象肉、馬肉、狗肉、蛇肉、獅肉、虎肉、豹肉、熊肉、鬣狗肉，此十種肉，比丘不得食。」佛陀一步一步在限縮可食用的範圍。

最有意思的是《增支部》(Aṅguttara Nikāya 5.37) 記載的這段對話。我們要注意這個對話發生的時間點——當時佛陀已經要求弟子洗肉了，已經把肉當成不淨之物了，已經禁止十種肉了。在這個背景下，還是有弟子忍不住問佛陀：「世尊，到底還有哪些肉可以吃呢？」這個問題本身就很有意思。弟子在問的時候，心裡其實還想著「能吃什麼肉」，而不是在想「怎麼不吃肉」。他們可能覺得，既然已經禁了十種，那剩下的應該還可以吃吧？結果佛陀的回答讓人深思。佛陀沒有列出一個「可食清單」，而是說：「既然汝問，自今此十種肉悉不應食。」你看這個回答多妙！佛陀不是說「只有這十種不能吃」，而是說「既然你問了，那這十種全都不准吃」。這是什麼意思？這表示佛陀本來就不希望弟子吃肉，只是考慮到弟子的接受程度，沒有一下子全面禁止。但既然弟子主動來問了，那佛陀就順勢進一步收緊規定。這就像一個父親，本來想讓孩子慢慢戒掉糖果，結果孩子自己跑來問「還可以吃哪些糖果」，父親就乾脆說「既然你問了，那就全部都不准吃了」。

這個對話揭示了佛陀教導的智慧：他不是去找理由讓弟子吃肉，而是抓住每一個機會進一步限制肉食。每一次有人問，佛陀就收緊一次規定。這個趨勢非常明確——佛陀的本意是要弟子最終走向完全素食。

從三淨肉的「不得已」，到洗肉的「視為不淨」，到禁十種肉的「逐步限縮」，再到「既然你問就都不准吃」的進一步收緊——這整個發展軌跡就像一條單行道，方向很清楚：素食。

南傳《增支部》(Aṅguttara Nikāya 3.38) 更明確記載：「食肉者不能修慈心。」

(maṃsāhāro mettacittam bhāvetum na sakkoti) 這句巴利經文直指核心——吃肉與慈悲心之修習相互矛盾。

《中部》第 146 經 (Majjhima Nikāya 146) 教導：「修行者應對一切眾生起悲憫，不應樂於眾生恐懼之根源。」《法句經》(Dhammapada 129-130) 說：「一切眾生畏杖，一切眾生畏死。以己度彼情，不殺不教殺。」(Sabbe tasanti daṇḍassa, sabbe bhāyanti maccuno. Attānaṃ upamaṃ katvā, na haneyya na ghātaye)

到了大乘經典，態度更加明確。《楞伽經》(Laṅkāvatāra Sūtra) 卷八：「食肉者斷大慈種。」《梵網經》(Brahmajāla Sūtra) 菩薩戒本：「若佛子故食肉……是故一切菩薩不得食一切眾生肉，食肉得無量罪。」《大般涅槃經》(Mahāparinirvāṇa Sūtra) 卷四：「菩薩見一切眾生猶如己子，云何而可食子肉耶？」《楞嚴經》(Śūraṅgama Sūtra) 卷六：「食肉者不得三昧定心。」

從南傳到北傳，從三淨肉到洗肉到禁肉，整個佛教經典的發展方向一致指向：素食才是修行的正道。

佛陀身邊的高階弟子後來皆自願茹素

佛陀在弘法過程中，有三個重要的導師及其宗教團體選擇追隨佛陀、皈依佛教。這些修行團體原本有自己的飲食習慣和修行方式，如果佛陀一開始就強制要求全面素食，可能造成這些追隨者離開僧團。

所以佛陀很有智慧，而在他採取「漸進式引導」後，許多他身邊的高階弟子自願素食，《長部·大般涅槃經》(Dīgha Nikāya 16, Mahāparinib-bāna Sutta) 記載，佛陀晚年時，許多高階弟子已不吃肉。這是他們修行到一定程度後的自然選擇。因為當心越來越清淨，對眾生的慈悲越來越深，吃肉自然就變成不可能的事。修行越深的人，越自然趨向素食。

梁武帝蕭衍開創漢傳佛教素食傳統，成就慈悲本願

梁武帝蕭衍是中國歷史上極力推崇佛教素食的皇帝。他基於慈悲戒殺的佛教思想，於天監十年(公元 511 年)下詔《斷酒肉文》，強制漢傳佛教僧尼改變吃「三淨肉」的習慣，確立了漢傳佛教戒酒茹素的傳統。

梁武帝極度崇信佛教，特別受《楞伽經》、《大般涅槃經》影響，提出「食肉者，斷大慈種」的觀點。他不僅自己長期素食、生活清儉（「一冠三年，一被二年」），還運用政治力量頒布《斷酒肉文》，禁止僧人飲酒食肉，甚至要求國家祭祀用蔬菜果品代替犧牲。

最關鍵的是，梁武帝時代的中國已是農耕社會，既然有條件可以吃素，就該吃素，落實佛陀的慈悲初衷。



討論二、吃素的深層原因

吃素是清淨心的必要條件

修行的核心是清淨心。《金剛般若波羅蜜經》說：「應無所住而生其心。」這個「無所住」就是心要清淨、不染著的意思。

南傳《增支部》(AN 3.38)說得很直接：「食肉者不能修慈心。」(maṃsāhāro mettacittaṃ bhāvetuṃ na sakkoti) 為什麼？因為四無量心「慈、悲、喜、捨」是清淨心的具體表現。你一邊吃著眾生的屍體，一邊說要修慈悲心，這不是自相矛盾嗎？

《金剛經》教我們要破四相：「若菩薩有我相、人相、眾生相、壽者相，即非菩薩。」但吃肉恰恰在強化「眾生相」的分別，把某些生命看成可以吃的、可以被犧牲的。這種分別心，與破相離執的修行方向完全相反。

這就是為什麼《增支部》(AN 3.38)說「食肉者不能修慈心」，《楞嚴經》卷六說「食肉者不得三昧定心」，《楞伽經》卷八說「食肉者斷大慈種」。因為吃肉這件事，本身就與清淨心、慈悲心的修習方向相反。

動物屍體帶來的憤怒怨恨障礙修行

從量子糾纏的角度來看，吃肉會讓你跟動物臨死的憤怒、怨恨產生深層連結。量子物理學告訴我們：粒子之間有「量子糾纏」現象，就算相隔很遠，一

個粒子的變化會立刻影響另一個粒子。這跟佛法講的「法界一體」是同樣道理。

《華嚴經》講「一即一切、一切即一」，又說「一念中含三世，一毛端現十方」，這是法界一體的智慧。當你理解這個道理，就會知道：傷害任何一個眾生，就是在傷害整個法界，也是在傷害自己。

《大般涅槃經》卷四說：「一切眾生，見食肉者，悉皆驚怖。譬如有人，近獅子已，眾人見之，悉皆驚怖。」為什麼眾生會驚怖？因為食肉者身上帶著殺戮的氣息，帶著死亡的能量。

你的身心跟殺戮的能量形成量子糾纏般的染著，這些憤怒、怨恨會障礙你的修行。《楞嚴經》卷六明確指出：「是食肉人，縱得心開似三摩地，皆大羅剎，報終必沉生死苦海。」

《法句經》(Dhp 129-130) 說：「一切眾生畏杖，一切眾生畏死。以己度彼情，不殺不教殺。」(Sabbe tasanti daṇḍassa, sabbe bhāyanti maccono. Attānaṃ upamaṃ katvā, na haneyya na ghātaye) 當你吃肉時，即使不是你親手殺的，但你的消費行為鼓勵了殺戮，你的需求造成了供給。

從量子糾纏的角度看，你吃下的不只是肉，而是整個殺戮過程的能量。這些能量進入你的身體，跟你形成深層連結，障礙你的修行。《律藏·小品》(Mahāvagga VI.31) 要求弟子把肉洗掉，就是要清除這種不淨能量。最好的方法，當然就是根本不碰。

吃素積福報，不與眾生結惡緣

吃素才有福報，才能避免水火刀兵劫，不與眾生結惡緣。佛法講因果：種什麼因，得什麼果。當你吃眾生的肉，就跟這些眾生結下惡緣。牠們被殺時的恐懼、痛苦、憤怒、怨恨，都會成為業力，在未來回到你身上。

《楞嚴經》卷四說得很清楚：「以人食羊，羊死為人，人死為羊，如是乃至十生之類，死死生生，互來相瞰，惡業俱生，窮未來際。是等則以盜貪為本，汝負我命，我還汝債，以是因緣，經百千劫，常在生死。」這就是「冤冤相報何時了」的道理。你吃牠，牠來世吃你，生生世世糾纏不清，就是「刀兵劫」的根源。

什麼是刀兵劫？就是戰爭、殺戮、暴力。《楞嚴經》卷四又說：「汝修三昧，本出塵勞，殺心不除，塵不可出。」一個社會如果普遍殺生、吃肉，充滿暴戾之氣，就容易招感刀兵劫。

《法句經》(Dhp 129-130) 說：「一切眾生畏杖，一切眾生畏死。以己度彼情，不殺不教殺。」(Sabbe tasanti daṇḍassa, sabbe bhāyanti maccuno) 這種同理心，不只是個人修行的基礎，更是社會和諧、國家興盛的根本。

《大般涅槃經》卷四記載：「善男子，食肉者，斷大慈悲種。」又說：「如是之人，於聖法中，名為何等？名大羅剎。」反之，如果一個社會天天殺生、天天吃肉，那就是天天在累積惡業、天天在跟無數眾生結惡緣。這些惡緣、惡業累積到一定程度，就會爆發成水火刀兵劫——可能是天災（水災、火災），可能是戰爭（刀兵），可能是瘟疫。

《楞嚴經》卷四說：「以是因緣，經百千劫，常在生死。汝負我命，我還汝債。」古人說「積善之家必有餘慶」，所以吃素不只是個人的修行，更是為自己積福報、為家庭積福報、為整個社會和國家積福報。

所以對於佛教徒是否應該吃素？作者個人意見：

如果你真心想修行，真心想證得清淨心、證悟菩提，素食不是負擔，而是助道的良方、慈悲的展現、清淨的歸趨、福報的來源。在條件允許的現代社會，我們沒有任何理由不吃素。這是修行的必然歸趨，是個人和社會的福報來源，是避免水火刀兵劫的根本之道。🌀



參考文獻

- 巴利經典（南傳三藏）：《增支部》(Aṅguttara Nikāya) 3.38, 5.37 《中部》(Majjhima Nikāya) 55 (給孤獨醫師經 Jīvaka Sutta), 146 《長部》(Dīgha Nikāya) 16 (大般涅槃經 Mahāparinibbāna Sutta) 《法句經》(Dhammapada) 129-130 《律藏·小品》(Vinaya Piṭaka, Mahāvagga) VI.23, VI.31
- 漢傳大乘經典：《楞伽經》(Laṅkāvatāra Sūtra) 卷八 《梵網經》(Brahmajāla Sūtra) 菩薩戒本 《大般涅槃經》(Mahāparinirvāṇa Sūtra) 卷四 《楞嚴經》(Śūraṅgama Sūtra) 卷四、卷六 《金剛般若波羅蜜經》(Vajracchedikā Prajñāpāramitā Sūtra) 《華嚴經》(Avataṃsaka Sūtra)