

济群法师

素食， 不仅仅是吃素

【素食的产生】

【素食和声闻乘佛教的关系】

【素食和大乘佛教的关系】

【推广素食的意义】

【开素菜馆的辅助条件】

【如何经营素食】

——2011年讲于厦门国际素食论坛

说到素食，和佛教的关系非常密切。在中国，传统的素食者多半是出于信仰而作出这个选择。中国佛教协会曾对僧人有过生活上的要求，即“素食、独身、僧装”。从中，可以看出汉传佛教对素食的重视程度。但在南传和藏传佛教中，却没有相关规定。这是为什么呢？因为南传继承原始佛教的传统，托钵乞食，施主们给什么就吃什么，对饮食没有特别禁忌。至于藏传，虽和汉传同属大乘佛教，理应素食，但藏地气候寒冷，少有蔬菜，也没有形成素食的习惯。

到了今天，随着三大语系佛教相互交流的深入，随着交通和生活条件的极大改善，有不少南传和藏传的大德们开始提倡素食。因为素食不仅代表了一种饮食习惯，更是源自佛教慈悲精神的一种修行。所以，素食虽是作为汉传佛教特有的生活方式，但它的影响正在不断扩大。

与此同时，随着人们对动物保护和环境保护意识的增强，以及对健康、营养等问题的重

新认识，还有不少人因为宗教以外的原因选择了素食，其中不乏文体明星和各界知名人士。可以说，素食正在呈现世界化的流行趋势。

【素食的产生】

虽然素食是汉传佛教特有的传统，但这一选择并非独出心裁，而是以大乘经教为依据的。佛教在西汉哀帝时传入中国，当时来华的印度僧人并未严格吃素，汉地自然也没有素食之风。直到梁武帝时期，经过他的大力倡导，素食才成为僧人必须遵循的行为规范。

梁武帝是一位虔诚的佛教徒，精通教义，经常搭上缁衣为王公大臣们说法，甚至几度入寺，舍身为奴。国不可一日无君，所以朝廷只能以重金将皇帝赎回，僧团因此积累了大量财富，广修道场。“南朝四百八十寺，多少楼台烟雨中”，就是这一时期的写照。

梁武帝在研读经典过程中发现，大乘经典明确提出，佛子应断除肉食。如佛陀在《涅槃经》

中说：“善男子，从今日始，不听声闻弟子食肉。若受檀越信施之时，应观是食如子肉想。”为什么要这样做呢？佛陀接着告诉我们：“夫食肉者，断大慈种……其食肉者，若行、若住、若坐、若卧，一切众生闻其肉气，悉生恐怖。譬如有人近狮子已，众人见之，闻狮子臭，亦生恐怖。”作为大乘佛子，在成就智慧的同时，还要成就慈悲。而食肉会令众生心生恐惧，不敢接近，有违慈悲的修行。

而在《楞伽经》中，佛陀也告诉我们：“夫食肉者，有无量过，诸菩萨摩訶萨修大慈悲，不得食肉。”接着，佛陀进一步阐述了肉食的过患和素食的功德：“贪著肉味，更相杀害，远离贤圣，受生死苦；舍肉味者，闻正法味，于菩萨地如实修行，速得阿耨多罗三藐三菩提。”

此外，本生故事还记载了许多佛陀在因地为救助众生不惜舍身的壮举，比如我们熟悉的割肉喂鹰、舍身饲虎等。作为大乘学子，我们要闻佛所言，学佛所行，如果做不到舍己救人，反而

为贪口腹之欲以众生为食，不觉得太惭愧了吗？

除了经典依据，“梵网菩萨戒”明确规定：“若佛子故食肉，一切肉不得食，断大慈悲性种子，一切众生见而舍去。是故一切菩萨不得食一切众生肉，食肉得无量罪，若故食者，犯轻垢罪。”禁止肉食的原因就在于，吃众生肉会影响慈悲的修行，令众生对你心怀恐惧。菩萨要摄受众生，令众生欢喜，令众生乐于亲近，如果使他们感到恐惧之心，就不能与之广结善缘，进一步度化他们。

是以，梁武帝根据这些大乘经律撰写了《断酒肉文》，劝勉四众弟子勿饮酒食肉，并明令出家众必须戒除酒肉：“若食肉者，障菩提心，无菩萨法，无四无量心，无大慈大悲。以是因缘，佛子不续。”

因为梁武帝的大力倡导，汉传佛教开始形成了素食的传统，并延续至今。

【素食和声闻乘佛教的关系】

佛教有声闻乘和菩萨乘之分，亦称小乘和大乘。为什么会有大小之别？其实，两者都是以解脱为目标，即解脱生命内在的无明、迷惑和烦恼。区别只是在于，是追求个人解脱还是带领一切众生走向解脱。如果你的目标只是希望个人解脱，那是声闻乘的发心，是为小；如果你的目标不仅在于个人解脱，也希望带领一切众生走向解脱，那是菩萨乘的发心，是为大。

根据不同的发心，又形成了相应的戒律。声闻戒主要偏向止恶，比如五戒，为不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。每条戒相之前都有一个“不”字，告诉我们不可以做什么。五戒如此，八戒、沙弥戒和比丘戒同样如此。其重点在于对恶的否定，要我们积极阻止自身的不善行为，亦称止持，通过止息某种行为来持戒。

五戒中的前四条为性戒，即行为本身就是不善的，是需要禁止的，这也是出家戒的四条

根本重罪。可见，不杀生是声闻戒的重要内容。

或许有人感到疑惑，前面不是说过南传佛教不禁肉食吗？须知这是有前提的，惟有三净肉才允许吃。

所谓三净肉，即不见、不闻、不疑。不见，就是没有亲眼看到这个动物为你杀；不闻，就是没有听到这个动物为你杀；第三，没有任何迹象表明这个动物是为你而杀。具备这三个条件，属于可食用的净肉。反之，就涉及杀生范畴，是不能食用的。

虽然声闻戒允许吃三净肉，但事实上，只要有人消费，就会出现相关从业人员，就会有动物因此遭到杀戮。虽然不是直接为你而杀，也是间接为你而杀，追溯起来，还是难辞其咎。如果对肉食消费得少，乃至完全不消费，那么从业者自然随之减少，很多动物就可以摆脱被屠宰、割截的厄运。

当然，在传统乞食制度下，几乎没什么选择空间，所以不禁肉食是可以理解的。但我们

要知道，如果有条件吃素，才是究竟的不杀生，才能更好体现佛教的慈悲精神。

【素食和大乘佛教的关系】

汉传佛教属于大乘，但从目前来看，并未彰显大乘积极利他的精神，反而予大众消极、出世的印象。因为多数佛教徒关心的都是自己，念佛人想赶快往生极乐，修禅者想赶快了脱生死，很少想着如何让更多的人走向解脱。所以说，社会对佛教的误解并非空穴来风，在很大程度上，和我们自身的所作所为有关。

原因何在？就是因为我们对大乘不共声闻的精神认识不足，实践不足。这个不共的精神，就是菩提心。作为大乘佛子，我们要不断告诫自己：不仅自己要走向觉醒，也要帮助一切众生走向觉醒，以此作为尽未来际的生命目标。惟有建立起这样的愿望，才是菩萨行者。否则，不论学了多少大乘经典，都不能算合格的大乘佛子。如果说皈依三宝代表着我们对信仰的选择，

那么发菩提心就标志着我们已跻身大乘行列。

在汉传佛教地区，不少人热衷于受菩萨戒，但往往只是作为一种走过场的形式。却不知道，菩萨戒的关键是菩提心，如果不曾发起菩提心，这种所谓的“菩萨”是不合格的，是有名无实的。而在发起菩提心之后，还要进一步受持菩萨戒，遵循菩萨的行为准则。所以，受菩萨戒不是意味着我们有了更高的“级别”，而是意味着我们对自己有了更高的要求。

菩萨戒和声闻戒的不同在于，声闻戒偏向止恶，而菩萨戒包括止恶、行善、利益众生三个方面，分别为摄律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒。也就是说，作为菩萨的行者，不止恶是犯戒的，不行善是犯戒的，有机会帮助众生却不闻不问也是犯戒的。

为什么呢？因为菩提心代表着崇高的利他主义愿望，也代表着觉醒的心。我们知道，成佛是成就生命的觉醒。发菩提心，就是以佛陀为目标，发愿成为像佛陀那样的觉悟者。那么，

成为觉悟者和利益众生到底有什么关系呢？凡夫处处以自我为中心，反而会因此陷入我执，迷失自己。当我们将生命重心从自己转向他人，就能由此弱化我执，明心见性。所以，利他不仅能成就慈悲，也能成就内在的觉醒。

在大乘佛教中，任何一个法门都离不开菩提心，离不开慈悲的修行，而素食正是一种慈悲的修行。只要做出这个选择，不必多花时间，就可以日日修、月月修、年年修。儒家说：“己所不欲，勿施于人。”每个人都渴望生存而害怕死亡，因为自己会感到害怕，就要将心比心，不再把这种恐惧带给其他众生，而是给它们以关怀，以慈悲。

所谓慈悲，慈是予乐，悲是拔苦。一方面是创造条件，使众生获得快乐；一方面是施以援手，将众生从痛苦深渊中拯救出来。从发起菩提心的那一刻起，我们就要坚持不懈地拔苦与乐，最终成就佛菩萨那样的大慈大悲。

这种大是有标准的，那就是对任何众生都

能生起平等无别的慈悲。如果还有一个众生是你不愿慈悲的，就说明慈悲的修行尚未圆满。如何将我们现前的、充满分别而微不足道的慈悲扩大到无限？佛教中有四无量心的修行，就是将“慈悲喜舍”四种心逐渐扩大至无量，具体内容是：“愿一切众生永具安乐及安乐因（慈），愿一切众生远离众苦及众苦因（悲），愿一切众生永具无苦之乐、身心愉悦（喜），愿一切众生远离贪嗔之心、住平等舍（舍）。”

如果觉得四无量心的修习不够具体，可以多听听南传佛教的《慈经》，在听的过程中随文入观，把经中所说的每句话变成自己的愿望：愿我远离痛苦，愿我的父母远离痛苦，愿我的朋友远离痛苦，乃至愿天下所有的人远离痛苦。这种思维需要不断重复、不断熏习，每天这样告诫自己，慈悲的力量就会随之增长。

在佛教中，慈悲心是作为菩提心的生起之因。有了慈悲心，才会真诚地利益大众。反过来，菩提心又是慈悲心的圆满之因，有了菩提心，

才能使有限的慈悲扩大为无限。

《普贤行愿品》说：“一切众生而为树根，诸佛菩萨而为华果，以大悲水饶益众生，则能成就诸佛菩萨智慧华果。”告诉我们：佛菩萨所成就的菩提之果，离不开众生这个土壤。惟有在利益众生的过程中，慈悲心才能不断成就，乃至圆满。而从世间法来说，慈悲心增长了，福报就会增加，事业就会顺利，众生就会越来越欢喜我们。所以说，慈悲心是人生最大的财富。

大乘佛教之所以禁止肉食，就是因为重视慈悲的修行。不仅自己要走向解脱，还要和一切众生广结善缘。如果伤害众生，以众生为食，何以度化他们？所以素食和大乘精神是完全吻合的，是培养慈悲的直接途径，也是对大乘精神的切身实践。

【推广素食的意义】

素食的目的，是为了帮助我们戒除杀心和嗔心。佛教有一部《十善业道经》，其中讲到戒

杀的十大利益：“若离杀生，即得成就十离恼法。

何等为十？一、于诸众生普施无畏；二、常于众生起大慈心；三、永断一切嗔恚习气；四、身常无病；五、寿命长远；六、恒为非人之所守护；七、常无噩梦，寢觉快乐；八、灭除怨结，众怨自解；九、无恶道怖；十、命终生天。是为十。若能回向阿耨多罗三藐三菩提者，后成佛时，得佛随心自在寿命。”

首先，一个没有杀心的人，任何人都不会害怕你，这是对众生普遍给予无畏施；第二，有利于慈悲心的生起，因为不忍，所以不杀，内心常怀柔软；第三，可以永远消除内在的仇恨心理，所谓仁者无敌，当世间再没有人与你为敌，又需要去恨谁、恼谁呢；第四，使我们身体健康，远离病痛，因为除四大不调之外，很多疾病都和我们伤害众生而感得的恶业有关；第五，因为你没有使众生早早夭折，所以能感得长寿的果报；第六，不论走到哪里，都有很多护法在保护你；第七，因为不伤害众生，所

以也不用担心被伤害，不会被恶梦缠绕；第八，不结冤仇，即使以往结下的冤仇也会因此化解；第九，不必担心将来堕落恶道；第十，命终之后，可以因这一善业得生天道。

在这十大利益中，包括了生理健康和心理健康两方面。健康，是现代人最关心的热点。我曾接受过一个关于健康主题采访，我给他们提供了一句话：“身体健康是人生最大的财富，修心养性是人生最有价值的工作。”现代社会，虽然物质条件有了极大改善，但国人的幸福感却普遍不高。不仅如此，心理疾病患者正在日益增多。根源何在？我觉得，在很大程度上和人们的生活方式有关。

科技的发达，商业的繁荣，为我们带来了一种貌似丰富、实则混乱的生活。我们每天都要面对无数选择，经受种种诱惑，所以多数人都是活在一种躁动和混乱中，无法自控。现代人其实挺可怜，很多人甚至丧失了休息的能力，每天不停地忙碌着，忙着工作，忙着家庭，忙

着娱乐。这种忙碌已形成强大的串习，根本就无法让自己静下来。而且，这种生活方式多是以牺牲身心健康为代价的。这种代价是如此沉重，往往在我们发现时，就已经覆水难收了。

这种生活不仅使我们的身心混乱不堪，也使生态环境受到毁灭性的破坏。我们今天讲环保，不是种几棵树或是做一场宣传就能解决问题的。关键在于，我们的生活方式就与环保背道而驰。如果不改变这种现状，所谓的环保，只能是亡羊补牢式的被动追赶，根本无法遏制环境的继续恶化。

很多时候，我们虽在说着环保，但依然过着极不环保的生活。这种生活正是构成身心疲惫和环境恶化的关键所在。说到这个问题，使我想到佛教的戒律。为什么修行要从持戒开始？就是帮助我们建立一种健康而有益身心的生活方式，使我们拥有宁静平和的心态，然后就能进一步修定发慧。修行如此，生活也是如此。有了健康的生活方式，才会有健康的身心，才

不会对环境构成太大破坏。

素食，就是一种健康的生活方式。在中国，民众对素食有种种的误解和偏见，总以为吃素会导致营养不良，或以为吃素是生活窘迫的无奈选择，等等，这些观念严重阻碍了素食的推广。其实，近代的种种研究表明，不论从人体的生理结构，还是蔬果的营养成分来说，素食是远比肉食更适合人类，更有益身心健康。相关资料网上很多，不再一一细说。

而从环保的角度来说，素食也是拯救环境危机的不二选择。诸多研究表明，养殖业的大规模发展，正是导致气候变暖的最大元凶。造成全球温室效应的气体排放，有二成来自养殖业，超过世界所有交通工具的排放量。同时，养殖业还消耗了大量的土地和水资源。查阅一下相关数据，相信大家都会感到震惊。如果不加以改变，我们每天的生活就是在破坏地球，就是在让世界末日提前到来。

所以说，素食不仅有助于自己的身心健康，

也有利于全球的环境保护，是一种文明、健康、时尚的生活方式。事实上，这种生活方式正在成为更多有识之士的理性选择。

【开素菜馆的辅助条】

怎样才能开好一个素菜馆？

首先，要有正确的发心，不要简单把它当做一个提供菜品的地方，要发心让更多的人因为走进素菜馆而有所收获。因为素食是在长养慈悲之因，如果有人因此对众生心生慈悲，对未来人生将大有利益。此外，素食代表着健康、环保的饮食。推广素食就是在推广健康，推广环保。以这样的发心去做，自然会得到大众的拥护，使双方共同受益。

其次，营造祥和的氛围。作为素菜馆的员工，应该有不同于普通服务员的精神面貌。可以他们学习一些佛教礼仪，同时增加一些佛教方面的修行。不少餐馆都有早会，素菜馆的早会，可以让员工在一起听听《慈经》，念念五戒和四无量心，

使他们具有调柔宁静的形象，慈悲祥和的气质，让顾客来到之后感受到与众不同的气息。

第三，把素菜馆作为传播佛教文化的场所，可以设立阅览区，提供一些通俗易懂的法宝，供阅览或结缘。除正常营业时间外，还可以适当做些开放阅览，既能与人方便，又能增加素菜馆的人气。从另一个角度来说，如果有更多的人认同佛教，就会有更多的人戒杀吃素，可以增加潜在的客户群。

第四，重视素食的宣传。编印一些关于素食利益的小册子，图文并茂，让更多的人认识到：为什么要吃素，吃素有哪些好处，怎样吃素才能吃得健康、吃出美味。只要以大众喜闻乐见的形式呈现出来，就能起到润物细无声的作用。一个人只有在观念上接受了素食，才乐意经常走进素菜馆，而不是偶尔体验一下。

第五，组织一些环保和慈善方面的活动。素食者多半比较有爱心，比较关心公益，依托素菜馆举办相关活动，一方面可以利益大众，一方面

可以扩大素菜馆的影响，增加自身的凝聚力。

第六，条件成熟时可以定期举办一些读书沙龙，或关于佛学及文化、艺术、养身方面的讲座，形成一个固定的群体。

如果把这几方面做好，那就不只是在提供饮食，而是在推广一种文化，推广一种健康生活的理念。以这样的发心开素菜馆，和单纯为利益而做是完全两个概念。从另一个角度来说，只要有这份真诚利他的心，一定会得到大家的认同，得到更多的护持。

【如何经营素食】

当然，仅有发心还不够，因为人们来素菜馆毕竟是为了吃饭。所以，还要在空间布置和食物品质上还要下足功夫。我也提供几点个人想法，供大家参考。

第一，注重空间的营造，有禅意而不必太宗教化，否则可能会把佛教徒以外的人拒之门外。所谓禅意空间，就是能传达一种宁静、空

灵的气息，使顾客在吃素的同时，得到精神的享受。现代人越来越讲究品味，吃饭更注重的是感觉，吃什么反倒退居其次了。如果有一个令人留恋的空间，将成为人们选择这家餐厅的重要因素。这就是佛教所说的“触食”——一种使身心感到愉悦的“食物”。

第二，注重食品的健康。在中国，食品安全是个人人关心的大问题。很多时候，我们不知道所吃的食物包含着多少有害物质。作为素菜馆，应该尽量提供绿色食品。让大家相信，在这里所吃到的，既有益健康，又绝对安全。建立起这个信誉，将称为素菜馆的一个亮点。

第三，注重原料的特色。吸收天南地北的特产，包括世界各地的食材，让大家感到，吃素并不是简单的青菜豆腐，而是一件既饱口福又长见识的事，是一件充满乐趣的事。

第四，注重制作的艺术。素菜制作不仅要讲究色香味，还要给人以美感，从菜品本身到装盘、造型都要相得益彰，赏心悦目。使顾客在品

味美食的同时，感受到其中独一无二的用心。

第五，注重不同的需求。偶尔吃素和经常吃素的群体，对食物和消费会有不同的诉求。作为素菜馆，应该尽量兼顾这些需求，一方面让人吃得好，吃得难忘；一方面又让人吃得起，愿意常常来吃。只有这样，才能使素食真正走进大众，走进生活，成为更多人终身而不是偶尔的选择。

如果能从这几方面去经营素菜馆，做出自身特色，素食才有希望引起大众的关注，甚至成为中国社会的主流饮食，这就需要大家的共同努力。

【结 语】

科学家爱因斯坦曾经说过：“没有什么能够比素食更能改善人的健康和增加人在地球上的生存机会了。一个只关心自己并视周围其它生灵毫无意义的人，其生活不会健康和快乐。”文学家梭罗也曾说过：“相信在今后人类不断进化

的过程中，必定会逐渐弃绝食肉的恶习。”

目前，从亚洲到欧美，素食者正在日益增长。随着大众对素食认知的提高，对健康饮食的向往，对低碳生活的响应，这一饮食习惯将受到越来越多的认同和尊重。作为素食行业的从业者，你们选择的是一个朝阳产业，是可以大有作为的。希望大家能够发大心、用足心，让更多的人因此认识素食，选择素食，让更多的人因此戒杀护生，自利利他。