

素食的意义

我曾专门著书讨论过吃素的功德和吃肉的过失，下面为大家简单地介绍一下此书中的部分内容。

书中谈到佛教如何看待吃肉吃素时讲到：

小乘佛教认为，三净肉能食，非三净肉不能食。在泰国等地，僧众至今还是这样行持的。他们认为，如果所有的肉都不吃，是提婆达多的仪表。其根据是小乘的戒律，释迦牟尼佛在小乘律经中就是这样宣讲的。

在大乘佛教中，汉传佛教有着吃素的优良传统，目前，吃素之人还是比较多。他们主要是依《楞伽经》和《涅槃经》这两部大乘经典而行的，这也是大乘佛教慈悲精神的具体再现。

对此问题，人们对藏传佛教有诸多误解。虽然并无依据，但很多人以为藏传佛教是允许吃肉的。现在很多学显宗的出家人、在家人，也毫无根据地认为学密者可以吃肉。他们认为，密宗最兴盛的地方是西藏，而西藏的僧俗弟子多数是吃肉的（其实并非如此，后文中将提到），于是便草率地下了结论。

密宗分前译和后译。前译指宁玛巴，其最高法要是《大圆满》，而《大圆满》的续部（密宗的经典叫《续部》）中明确讲到不允许吃肉。后译指格鲁巴、噶举巴、萨迦巴等，除了宁玛巴以外的西藏密宗教派。后译《续部》中最重要和关键的是《时轮金刚》，而《时轮金刚》的续部和解释也讲得很清楚：不允许吃肉。由上可知，凡是大乘佛教，无论显宗、密宗，都是反对吃肉的。

为什么在密宗的会供中，会有酒有肉呢？其实，这与平时的吃肉喝酒是截然不同的。对此，下面再作分析。

既然凡是大乘佛教都反对吃肉，那么西藏的修行人中为什么有人吃肉呢？这并非经典开许，而是另有其因。众所周知，西藏高原上大多数地方都不适合生长蔬菜和大米。即使在可以生长的地方，其产量也很少。加之交通不方便，和外界的接触相当少。特别在牧区，如果不吃肉就只有糌粑，没有太多选择。以前，牧区受交通不便的限制，几乎无法和其他地方联系，即使西藏内部，相互间的往来也比较少。例如，青海的有些牧区和农区之间，相隔几百公里，相互往来只能凭借马和牦牛，路途十分艰险，想平安返回都无法保证。所以，在很多牧区，人们只有吃肉，这是环境决定的。虽然在大乘经典中严格要求素食，西藏的修行者也知道肉食不符合大乘佛教的教义，是不对的，可是他们却因环境因素而不能吃素，所以只有吃三净肉，但绝不吃非三净肉。

可是，这不能代表密宗，不能代表藏传佛教，也不能代表西藏的僧团。事实上，在西藏的修行人中，有很多素食者。如写《大鹏展翅大圆满》的夏嘎巴，是一位非常了不起的成就者；还有新龙的白玛登德活佛，他已是证得虹身的大成就者（那不是一般的成就，而是真正在圆寂后连肉体都没有留下）。虽然他们起初也吃肉，但后来却发誓断

绝肉食。又如华智仁波切的上师，即智悲光尊者的弟子，也是非常了不起的成就者，还有法王如意宝的上师托嘎仁波切，他们也发誓吃素。当然，还有很多很多的高僧大德都是这样。所以，虽然西藏有些修行人吃肉，但是，这不代表所有的人，也不代表经典。大乘经典和密乘《续部》中都没讲可以吃肉。

有一种情况实在令人担忧：一些在内地原本吃素的修行人，在入藏修学密宗后，没有学到藏传佛教的精髓，却将吃肉的恶习继承得青出于蓝而胜于蓝。他们认为这就是真正的密宗，作为密宗的瑜伽行者，吃肉是理所当然之事。有些汉僧从藏地回到内地后，披个袈裟自称是学密者，会供时买一大堆酒肉，对着酒肉念个仪轨就开始吃肉喝酒，自认为这就是会供。很多无知的居士也这样认为，酒是甘露，吃肉也没有问题。学显宗的仍在坚持素食，很多学密的人还看不起他们。其实这些都是不对的，应该纠正这些错误观点。

当然，即使要纠正，也需要有依据。下面就讲三个方面的根据：第一是小乘的；第二是大乘显宗的；第三是密宗的。让我们来看看这三个宗派是如何看待吃肉的。

一、小乘的观点

小乘的律经里讲，释迦牟尼佛住世时，有一在家人是个村长，他的手下有很多猎人。在他没有证悟时，猎人们靠打猎供养他很多的肉吃。后来，释迦牟尼佛给他传法，他证悟了小乘的见道，从此就不吃肉了。手下的猎人依旧打猎供养，当有出家人来化缘时，他就把肉供养给他们。出家人吃了这肉，外道就开始诽谤说：“那些肉在家人都不吃，释迦牟尼佛的弟子却吃，太不像话了。”这话传到释迦牟尼佛那

里，有些比丘就请示佛陀：“现在我们吃肉，外面有这样的说法，我们应该怎么办？”从那时起，释迦牟尼佛就规定三净肉可以吃，除此之外的肉都不能吃。在三净肉里面也有一些特殊规定，即蛇、狗、马、黄牛肉不能吃。因为在佛住世时的印度，人们认为蛇、狗、马、黄牛肉和人肉一样是非常不干净的，所以佛就规定这些肉即使是三净肉也不能吃。至今，南传佛教还是坚持吃三净肉。

如果我们只学小乘而不学大乘显密教法，则吃三净肉也不违背佛最早所说的教义。

什么是三净肉？这里的三净是指：第一，没有亲眼看到为我而杀；第二，没有听到我信任的人说这是专门为我而杀的；第三，自己没有怀疑这是专门为我而杀的。比如，市场上的肉是为了提供给所有吃肉的人，不是专门为我杀的，所以是三净肉。又如，到藏族人家里作客，他们会特意宰杀绵羊款待客人，汉族人就专门爱为客人杀鸡、鱼、兔等，这些都不是三净肉。小乘就是这样要求：三清净的肉可以吃，非三清净的不可以吃。

二、大乘的观点

这也是此处要着重强调的。大乘佛教认为：所有的肉都不能吃，不但非三净肉不可以吃，即使是因病而死，不是为食肉而被杀死的牛、羊等等也不能吃。

大乘佛教的哪些经典里是这样讲的呢？主要是《楞伽经》和《涅槃经》，其他的经典也有一些记载，但以这两部经的讲述最为清楚、详尽。

《楞伽经》中讲了很多食肉的过失，但这里只讲最重要的三个。

第一个原因是，所有的众生从无始以来彼此都做过父母，如我们

吃的猪、牛、羊等动物，以前肯定也做过我们的父母，如果吃它们的肉，就等于是吃自己父母或子女的肉。所以，不要说从出世间，就是从世间的角度来看，吃肉也是很不对的。

第二个原因是，动物看见吃肉的人时，会感到非常恐惧。我们也知道，很多动物的感官比人类的要敏感得多，它们能知道这是吃肉的人，也闻得出肉食者的味道和素食者完全不同。佛说，当肉食者接近动物，特别是小生命时，它们会非常害怕和恐惧，甚至怕到要昏过去的程度，就如同人看到罗刹（一种吃人的非人）时的感觉一样。所以，自称是菩萨、受菩萨戒、修慈悲心的人肯定也不应该吃肉，这是从利益其他众生的角度讲的。

第三是从自利利他的角度来讲的，这点特别重要。吃肉的人在转世的时候，如果堕于旁生道就绝对会做肉食动物。因为他这一世对肉食非常喜爱，在阿赖耶识上就会留下很浓厚的习气。当投生到另一个身体时，肉体虽然换了，但习气依旧存留在阿赖耶识上。正如我们所看到的，习气成熟时，有些肉食动物在出生后几小时，不用谁教，自己就会去捕食其他小动物来吃。这就是因为他们从前是吃肉的，习气很浓，现在做畜生又不知取舍，这时肯定就会杀生。这一点可以说是最可怕的。

平时，我们都自认为是修行人，那就要往里观察一下：现在我们修到了什么程度？大乘里面讲五道十地，我们如今是在哪一个层次上呢？

五道中的加行道和资粮道，虽然都是凡夫道，但也有很大的功德。资粮道有上、中、下三种分别。且不论中和下，就是修上资粮道的人，也有可能做旁生。因为他有可能犯菩萨戒和密乘根本戒，既然因果不虚，那么他肯定就要堕落到三恶道。如果堕落为饿鬼或旁生，那时他肯定就是食肉的众生了。

再看加行道。在凡夫道里，这已经是修得非常不错的了。从密宗的角度看，他的生起次第已经修到可以非常清楚地观想本尊，不但是心里观想得清楚，而且可以亲眼目睹，无论是忿怒本尊还是寂静本尊，都已经修到这种程度；在圆满次第方面，他已经修到气脉明点完全通畅无阻；在证悟空性方面，他已经证悟到非常不错的境界，只是对大光明还没有现量证悟，即没有证得一地、没有见道而已。尽管如此，经书上讲得很清楚：他如果犯密乘根本戒而不忏悔，就一定会堕落。

我们很多人，包括我自己在内，是资粮道？加行道？还是根本就没有入门呢？资粮道最低的层次，是从不造作的菩提心开始。当一心一意想要利益众生，有了为众生而成佛的决心以后，才会有不造作的菩提心，这是资粮道的第一步。现在我们有这样的菩提心呢？如果没有，我们就根本没有入门，还在大乘佛教的门外，是凡夫中的凡夫，在轮回中肯定要做成千上万的旁生，而且还是食肉的旁生。

我们现在是人，有取舍和选择的能力，而且明明知道肉食不好，也有条件不吃肉（特别在内地，条件很好）。在这样的情况下，我们却不知取舍和选择，那么等到投生做旁生时就必然会：第一，再好吃的瓜果蔬菜，也不愿意吃，只知道吃肉；第二，不知道吃肉的过失；第三，没有抉择的能力。所以，那时肯定会吃肉。我们生而为人，在知道取舍时都要选择吃肉，那么做旁生时吃肉也就很正常了。

佛很清楚地告诉我们，吃肉的人下一世会变成狮子、老虎、豹子等肉食动物。用逻辑推理这个说法也能成立。假如堕落为旁生，食物只有两大类：肉类和蔬果类。那时，因为我们浓厚的吃肉习气（习气是非常厉害的），就会做肉食动物，就会为了填饱自己的肚子去杀害生命。《俱舍论》里讲，杀生有三种：贪心杀生、痴心杀生和嗔心杀生。这样的杀生叫做以贪心杀生。

在《动物世界》里我们都看过，肉食动物在二十四小时里要吃掉多少生命。如蓝鲸，它是目前世界上发现的最大的动物，它吃的是很小的磷虾。一头蓝鲸一个晚上可以吃掉四吨磷虾，就是八千斤，这只是它一天的食物。每吃掉一条生命都是杀生，都有杀生的罪过，而且这个罪过是非常完整的。在它的一生中不会念一句佛号，也不会起一个善念，如果它活一百岁，则在一百年中都是这样造业，那它的下一世会是怎样的呢？佛在律经里面告诉我们，生命有四种：从光明走向光明、从黑暗走向光明、从光明走向黑暗、从黑暗走向黑暗。如果继续吃肉，就是从光明走向黑暗。当然，能通过修行而有办法不堕落，倒也无所谓。但是，请仔细地想一想，我们是否有这样的把握呢？

我们都认为自己是学佛的人，却连这一点也不愿牺牲，那叫什么学佛？叫什么大乘佛法？又是怎样取舍的呢？我们现在所谓的学佛，是在自己不用作任何牺牲，在自己的名声、财产各方面都没有损失的情况下去学佛，但这并不叫学佛。吃素有什么损失呢？就是不能吃肉了。如果我们认为这就是损失的话，以后还会有更大的损失。现在有那么多的蔬菜、水果和粮食，我们为什么还要去吃其他生命的肉呢？

另外，一些人会想：有些高僧大德也在吃肉啊！我们为什么不可以吃呢？但是，我们能和他们比吗？我们有没有他们那样的修证？有没有他们那样的能力呢？如果有，你当然可以吃肉；如果没有，自己考虑该怎样做。

这些高僧大德度化众生的方法是不可思议的。《普贤上师言教》里讲过，那洛巴去找帝诺巴上师的时候，帝诺巴不是在看书，也不是在打坐，他在吃鱼！他烧了很大一堆火，旁边放了一盆活鱼，抓一条到火里，烧熟了就吃。但人家是在度，不是在吃；而我们只是在吃，不是在度啊！这完全不一样！

再说，其他人吃肉或吃素，他们堕落到地狱时我们也不会去地狱，他们往生净土时和我们也没有关系。所以，每个人都是自作自受，自己行善得善报、造恶得恶果。

总之，其他人吃肉也好，不吃也好，我们只要看自己有没有这样的能力，不要去和别人比，比是没有用的。

第三点是最可怕的，也是我吃素的主要原因。我以前是吃肉的，但我只是一个凡夫中的凡夫，资粮道都不是。我学了那么多佛法，也很清楚这样的人要在六道里流转，哪一道都要去，旁生道肯定也要去，那时一定会吃肉，会杀生。一天中要杀掉那么多生命，堕落下去长劫难复。现在我们认为不吃肉是损失，而实际上并没有什么损失。补身体还有许多其他的办法，满足口腹之欲也很好解决。当时我就是这样想的，不是不想吃肉，而是不敢吃肉。对于这个问题，每个人都应该认真想一想。

如果能够终生吃素是最好的。暂时做不到，能坚持多久就坚持多久，一年、二年、三年……如果实在做不到，就在一年中的神变月（藏历一月一日至十五日）、藏历四月（藏历四月初八是释迦牟尼佛的誕生日）、藏历六月（藏历六月四日是释迦牟尼佛转法轮的日子）和藏历九月（藏历九月二十二是释迦牟尼佛天降的节日）这四个月内吃素。如果连这一点也做不到，那么也可以在每月的初十、十五、二十九、三十这四天不吃肉。一定要发愿：“我现在因为种种原因不能吃长素，但我在这四天（或四个月）里不吃肉，以此四天（或四个月）吃素的功德，愿我以后生生世世不再吃肉！”

现在很多人以为吃肉是理所当然的，但是，从长远来看，吃肉的问题比其他任何问题都重要，因为它涉及一个非常严重的后果，就是要做肉食动物，而那时就别无选择地要杀生。在内地吃素毫无问题，

有许多蔬菜和营养品。现在不要说佛教徒，就是不学佛的人也在推广素食，那么我们为什么不推广呢？而且，汉传佛教吃素的优良传统，也需要我们来继承和发扬。

以前我吃肉的时候，到内地就不想吃了，因为有许多许多的蔬菜，吃那些就够了，根本没有必要吃肉。如果说营养不够，也有办法弥补。希望大家以后都能吃素，并尽量动员他人吃素。

我们学佛就是要一步一步地做。既然现在是一个凡夫，不可能在一刹那或一小时内把资粮道全部修完，那就应该逐步去做，一步一步脚踏实地地去走，这样就有办法得到解脱。

以上是《楞伽经》里讲的几个理由。那么，在《涅槃经》里又是怎样讲这个问题的呢？

佛涅槃时，制定了另外一条戒律。佛说，转小乘法轮时开许吃三净肉，而从现在开始，无论大小乘，一律不能吃肉。由此，小乘的比丘（尼）也不允许吃三净肉。当然，这也是有开许的。如果生病时，医生吩咐一定要吃肉，不吃就有可能死亡，而这人的死亡会对众生和佛法有很大的损失，如无人转法轮、无人引导众生等，在这种情况下，可以开许把肉作为药物食用（这时，肉不是食物）。

所以，在大乘里，不但非三净肉，而且所有的肉，如为了肉食而杀的，或者自然死亡的，一律都不能吃。《涅槃经》中就是这样讲的。那时佛的弟子也问过，为什么一转法轮时开许吃三净肉，现在又不开许了呢？佛就说，戒律像楼梯，是一层层向上而去的。当时有些人有善根和机会进入佛门，如果那时就要求不吃任何肉，他们却做不到，这就会成为他们修法的障碍。所以佛慈悲开许他们吃三净肉，然后通过慢慢地引导，最后是所有的肉都不能吃。

三、密宗的观点

在密宗，特别是《时轮金刚》的颂词里说，吃肉有很大的过失，许多人吃一个动物的罪过很大，而一个人吃很多生命的罪过更大。现在的火腿肠、午餐肉之类的食品，是很多动物的肉混合制成的。所以，吃这样的肉罪过非常大，有吃掉很多生命的罪过。密宗里也讲到，凡是修大乘法的人，所有的肉都不能吃。

许多人会有这样一个疑问：虽说不能吃肉喝酒，但密宗不是要求要把酒肉看作甘露，作为誓言物来接受吗？当然是要接受的，但关键是怎么接受。比如，有一种剧毒的药物，普通人吃下去肯定要死，而修行人不靠其他的方法只通过修行的能力，吃了不但不死，而且不受任何影响。如果修行有这样的能力，则任何的酒、肉、茶对他都是一样的，而一般是绝不允许这样做的。在密宗里，普通人可以用观想的方法接受誓言物，不能真正地吃肉喝酒。

会供时不是有酒有肉吗？这时该怎么做呢？

如果这时我们完全拒绝，当然会犯根本戒。但是，我们可以只吃像苍蝇腿那么大的一点点肉。从世俗来说，这根本不叫吃肉；从密宗来讲，这不是拒绝誓言物。而对于酒，只需用无名指沾一点涂到唇边就可以了。这样做，一不犯密乘戒，二不犯菩萨戒和别解脱戒，三个戒都不犯。

如果会供时给你一大块肉，那么你只要苍蝇腿那么大的一点儿，其他的还回去；如果在手里倒了很多酒（当然首先告诉他们不要倒那么多），只用手指头沾一点点涂到唇边，其他自行处理。绝对不允许一块块地吃肉，一口口地喝酒。

另外，在大圆满里讲得也很清楚，会供时根本不能用市场上杀生得来的肉，那是不清净的，而要用因疾病、火灾、地震、雷击等自然原因死亡的肉，这才是清净的，才可以用来会供。在大乘佛教里，清净和不清净的分别是，凡是为了人要吃而杀的都是不清净的，只有因自然原因而死亡的那些动物的肉才是清净的；但也不允许吃，这是大乘显宗和密宗共同的观点。会供时需要的就是这种清净的肉，这样才如法，我们一定要注意取舍。

密宗里面还讲到，屠夫和付钱买肉的人有同样的罪过。就像我们拿钱请工人去修塔，会认为功德是我们的，因为钱是我们的一样，虽然我们没有亲自去杀生，而是屠夫杀的，但却是我们给钱让他杀的。也许有人会说，我们事前也没有让他去杀啊！可是，如果没有人付钱，他也不会杀生。因为，他和动物之间并没有仇恨，而且动物也没有伤害他或做犯法之事。他唯一的目的，就是为了钱，而钱是我们给的，实际上就等于是我们在让他杀生。所以，如果付钱给工人修塔有功德，那么付钱让人杀生也同样有罪过。密乘里就是这样讲的，即使从普通人的角度来看，这也很有道理。

现在这种现象更为厉害。因为交通和运输工具已经十分发达，每天世界上有很多的屠宰场都在出口肉类。比如，从海里捕捞的很多鱼类，马上就可以用飞机运走。现在有些屠宰场的鱼、肉已经不是为一个村庄、一个城市或一个国家提供的了，而是为世界各地吃肉的人提供，是为了所有吃肉的人而杀生。这不像以前，一个村庄里如果有屠宰场，其买主也就是这个村子里的人。

在这个世界上，每天为了吃肉的人杀掉了无以计数的生命，而谁是吃肉的人呢？要知道，我们就是他们中的一员！也就是说，今天，世界上很多国家的屠宰场为我们杀掉了成千上万的生命，这一点是很

可怕的，在经典里面也讲到了。

所以，在不考虑的时候，觉得吃肉没有什么，但仔细想一想、了解一下，才知道吃肉伤害了别人的生命，也伤害了自己。我们一定要在这个问题上作取舍。

密宗里面还讲到，五肉五甘露虽然是学密人要接受的，但对于初学的人来说，则根本不能接触这些东西，而是要用观想或一些药物代替。如果不这样，而是去吃啊、喝啊，这实际上是修法上一个很大的魔障。什么叫魔障？一提到这个词，很多人就认为是有眼睛、耳朵、很多头和手的人或非人，其实这只是小小的魔。魔王是什么？障碍修行的没有其他什么魔王，说到底，吃肉就是魔障。这些就是密宗里讲的，所以，密宗哪里开许吃肉了?!

根据我们现在的能力和条件，就应当吃素。但我们吃素不能像其他不学佛的人那样，只是考虑自己的健康，没有考虑来世，没有考虑慈悲。我们吃素时，一定要发愿不再吃肉，时间长短由自己定，越长越好，不发愿就不能成为善事。还要这样发愿：我们现在吃素，以此功德愿我们以后生生世世不要吃肉。如果我做了动物，也要做一个草食动物，不要做肉食动物。这样即使下一世堕落为旁生，也不会吃肉，既不会伤害他人，也不会伤害自己。

内地从古至今，大多数出家人都吃素，对此，我们也非常随喜和赞叹。所以，内地学密的居士和出家人应该继续吃素，这是很好的。