

素食的利益

广化法师讲述

六十九年秋于台中市逢甲大学普觉佛学社

代序

弁言

素食可健康长寿

素食可青春永驻

素食可提高智慧

素食者不遭杀劫

素食者不受恶报

素食者增长慈悲

结论

附录：诸经论戒杀文

附：放生诗

代序

‘素食的利益’一书，原是一家师上广下化老和尚，在民国六十九年秋，应邀于台中市逢甲大学普觉佛学社为大专生的演讲稿，后略加修改，出版成书。意外地，此书一出风行一时流通颇广，至今已重印七版。研其因素，此书除了适应现代社会的需求，固为因素之一，然则上人立论正确，费集心思，熔素食的利益于一炉，则功不可没。

上人先从医学观点，告诉我们，现代人多喜肉食，以致高血压、糖尿病、肾结石、心脏病、血管硬化，以及癌症，纷纷出现。再以‘提高智慧食品营养成分表’，明确列出素食的利益，供读者自己去分析、比较，肉食与素食，谁优？谁劣？最后才以佛家慈悲的因果观，明确的告诉读者：‘杀生食肉，实是恶业，必当受报无疑也。’文中更以现身说法，将自己年轻时期，食肉受报，跌断左腿成为‘跛脚法师’的经历，据实的告诉读者，望大家以此为警惕。

古人说：‘千百年来晚碗里羹，冤深似海恨难平，欲知世上刀兵劫，但听屠门夜半声。’从千百年来，我们所吃的一碗‘羹肉汤’，看上去只是一碗汤，可是其中的冤仇，犹如大海那么的深。要知道世上为什么有那么多打不完的战斗、灾劫、瘟疫，皆是由吃肉造成的。若是你了解其中的道理，那么你半夜去屠宰场听一听，杀猪有猪哭，杀牛有牛哭，杀羊有羊哭，那种凄惨的哭声，声声的哀号，声声的怨恨，这种种的冤毒、仇恨充塞在虚空中，才造成种种世间的灾难。假使人人都素食，这些冤孽就会平息，可以化干戈为玉帛，化暴戾为吉祥，庶几能挽回灾劫之将临，是为序。

公元一九八七年四月一日于台中雾峰菩提精舍

按：广化法师于结夏安居中安详往生，往生瑞相不可思议。

弁言

我今天演讲‘素食的利益’一题，有两个因缘：第一、看到贵社素食团，参加人数之多，甚为稀有。欲令已参加素食者，不虞营养缺乏；尚未参加素食的同学，赶快踊跃参加，故讲此题。第二、我因看到你们在学生时代，便能持斋念佛，惭愧自己年青时代，业障深重，偏喜欢吃鱼吃肉，以致后来业力现前跌断左腿，而今悔已迟了！我欲令已吃素的同学，有所奋勉；尚未吃素的同学，知所警惕，所以要讲这个题目。

素食的利益多得很，在这短短几小时的演讲，实在无法一一列举，我今为了演讲方便，特将素食与肉食之利害，略举六条，愿供诸位同学作参考。

素食可健康长寿

一、素菜无毒，肉有毒——素食的菜肴，大多数是出自地上生长的蔬菜、大豆、花生、果品及海藻等，既富营养，又无毒素。这类食物可使血液保持碱性（其血液清），在医学上称为碱性食物。肉类食品食了，能使血液呈酸性（其血液浊），故肉类称为酸性食物。素食之人，血液清故，循环得快，使人身体清爽，精力充沛，富于耐力，思考敏捷，而且长寿。例如佛教高僧唐朝的赵州和尚活了一百五十岁，现代高僧虚云老和尚活到一百二十岁。即今台中市李炳南老居士，多年持素故，以九十五岁之高龄，尚且耳聪目明，这便是素食健康长寿的现实证明。又如第一次奥林匹克运动会的游泳冠军茂林罗斯，他的速度惊人，持久有力，是最负盛名的运动家，他便是个素食者。

据法国著名化学家建德的报告，他发现肉食是一种食物的慢性中毒，因为肉类食品的来源，来自猪、羊、鸡、鸭等动物。而动物在情绪紧张，或生气及恐怖的时候，体内会产生一种毒素分泌物，迅速传遍全身的微细血管及肌肉内，这种毒质的分泌物，通常都藉肉体新陈代谢的作用，排出体外；或是藉大小便利，流出身外。若是这个众生正在恐怖或愤怒之时，被杀死亡，身体器官停止活动，这种毒质的分泌物，没有排泄出去，便残存于血肉之中，若是食这种肉类，亦就引进这些毒素，所以食肉就等于慢性中毒。曾经有人试验过，动物于愤怒或恐怖时，身体内部产生的这种毒质分泌物，如果用玻璃管吸取出来，只要一支香烟大小的毒素，就可以毒死一个人。幸而这种毒素，遇到蔬菜果汁都可稍微化解。所以煮肉之时，应放些生姜、辣椒，或者放些青菜豆腐之类的素菜，将肉类的毒质化解掉。若是只煮一味肉，不放姜、蒜、菜蔬等，这个菜（肉）的毒质没有化解，吃了有害无益，吃久了必定会中毒而死。

我曾经亲自看到因食肉慢性中毒而死的人，民国四十三年间，嘉义肺病疗养院，有个叫小老广的病人，他是在大陆撤退时，随军来台的，因营养不良，患上肺病，他的哥哥在香港做生意，他初到台湾，不通音讯，后来取得连络，函告身患重病，他哥哥寄了一大笔款来。他有了钱就想到要进补，进什么补品呢？吃鸡，吃鸡最补了！起初两天吃一只鸡，吃了几天，不见起色；‘加补’！一天吃一只鸡，吃了几天，身体反而更弱了。‘再加补’！一天吃三只鸡，他的吃法很特殊，深怕鸡身的营养会由血里流掉，于是用个竹筒，把鸡塞

到里面闷死，将鸡肉放进特制的银子套锅，放在水锅里去炖烂，然后光喝鸡汁，这样一天喝三次，喝了不到几天，就一命呜呼了！他的这种死因，我当时莫明其妙，后来学佛，研究素食的道理，方才明白小老广是因食肉慢性中毒而死的。

不但畜生如此，人类亦然。人类在恐怖或愤怒的时候，脸色会忽然间发紫发黑，或变得苍白，这都是情绪激动而产生毒素，在血液中起变化的现象。这种毒素对妇女们，还会在乳妇乳汁里发生，若是被幼儿吸了，会有生命危险，印光大师（现代人住苏州灵岩山）文钞中，曾说过这种事迹：有西洋妇人○○，谛听印光大师开示戒杀素食之理后，放声大哭，痛惜她的两个儿子，是由于她的奶汁毒死。原因是她们夫妇感情不和，时常吵架，每当她们夫妇咆哮如雷，大吵大闹之时，幼儿即吓得大哭不止，做母亲的为了止儿啼哭，便解开衣襟，将奶头塞进儿嘴，幼儿的啼哭虽然止住了，但是却从此身体软弱，不久便死了。由这两个真实事迹看来，可知素食无毒，肉食有毒，自当急早戒杀素食为妙。

二、人宜素食勿肉食——据美国哥伦比亚大学的韩丁顿（G. S. Huntington）博士曾做了一项肠道的解剖分析，证明人类适宜于素食，而不宜肉食。他说肉食动物的小肠短，大肠直而平滑；素食动物的小肠长，大肠亦长；吃肉亦吃素者的肠子比肉食者长，比素食者短。人类的大肠约有五至六呎长，并且来回排列；肠壁不平滑，而且重叠在一起，这样的肠道是适于素食而不宜肉食的。因为肉类的纤维少，经过消化后剩下的残渣，在人类较长的肠子里停留过久会产生毒素，增加肝脏的负担；肝脏负担太重，会造成肝硬化及肝癌症。又肉类中有许多尿酸、尿素，食了会增加肾脏的负担，导致肾病。再者，肉类在长肠中经过不必要的过度吸收，而肉类本身又缺乏纤维，易造成便秘，导致痔疮及直肠癌。以上从人体肠道之分析，足以证明人类食肉是‘自找苦吃’。

三、肉食易导致疾病——中老年人健康的大敌为胆固醇，而胆固醇即以动物的脑、神经、血液、胆汁、蛋黄及脂肪等含量较多。胆固醇是构成副肾荷尔蒙及维生素丁之主体。这种营养素，年轻人或中年人，摄取适量，颇为有益；若是一个人的血液里含胆固醇太多，就会引起动脉硬化、心脏病、高血压等症。中年以上的人，身体各部生理，逐渐趋向衰退，自应避免多食含有丰富胆固醇的肉食，以维持身体健康。今日我们台湾死亡原因首屈一指的就是心脏血管病症，从国人的病症统计，可见得台湾的人，食肉太多了。

从各种研究报告中，指出肉类可以导致癌症，因为肉类在烧烤之时，会生一种化学物质（Metnylcholan, thyene）这是严重的致癌物。若是吃烧烤的肉类，一块牛排，可以相等于六百枝香烟所产生的该种化学物质。所以吃牛排及烤肉等高卡路里的食物，比大量抽香烟更可怕。其次，如果猪牛患有癌症，或癌类病症，吃了这个猪牛之肉，很可能被传染到癌症。再其次，有的畜牧商人，为了畜养的猪牛鸡鸭，不令传染疾病，于是便在饲料中，掺些抗生素进去，这使吃了这个畜生之肉的人，也摄取了过多抗生素，以后此人若是生了病，对于医生所用的抗生素和特效药，产生抗药性，弄得无药可治，束手待毙。这个人的生命，就是为平时食肉所误了。目前国内第二大死因即是癌症。

酒精能将致癌物质，轮送到身体组织里去。喝酒的人，常会得到肺癌、口腔、食道及胃癌，间接导致肝癌、肝硬化。喝啤酒和结肠癌及直肠癌之间，有绝对关联，所以好食鱼肉，再加上贪杯饮酒，等于火上加油，危险万分。

至于防癌食物颇多：凡是富有维他命 A、C 的食物，皆可预防癌症，例如：花椰菜、香瓜、红薯、番茄、杏子、桃子、南瓜、菠菜、冬瓜、芽甘蓝、甘蓝菜、包心菜、菜花、柚子、青辣椒、柠檬、莱姆、橘子、豌豆、波萝、草莓、蜜柑、红萝卜、脱脂奶粉等，素食之人，不妨多食。

美国人曾调查统计，人身的条虫病，有十分之八是由牛肉传染得来。而生肺病的人，亦有是吃牛肉传染的。又虎列拉疫中，有种名为豚虎列拉，那便是由猪肉传染来的了。

丹麦在第二次世界大战后，为重建劫后邦家，政府严禁人民宰杀动物作食品，到了第二年经济复苏后，才解除禁令，岂料解禁后国人患病者，反较禁止肉食时期更高，可见素食有益、肉食无益。其次，第二次世界大战前，欧洲保加利亚，有‘长寿人国’之称，全国人口六百万中，而年高百岁以上老人，竟占了一百六十余人之多。其长寿原因，经医学家研究结果，由于百分之九十五为终身不食肉者，这是素食可使健康长寿的又一证明。美营养学家柯林斯云：‘人类若能废去肉食，将获益无穷。’诚哉是言也。

素食可青春永驻

‘精力充沛，脑力敏捷，皮肤润泽。’这是青春少年的现象，反之‘身体疲劳、神智不清、皮肤粗糙。’便呈衰老的象征。今以此三者为准，将肉食与素食作一比较。营养学者朱修慧说：‘多食肉类（医学上称为酸性食物），可使血液呈酸性（血液浊），要中和此酸性时，血中的钙质必大量消耗；其钙量消失，细胞即行老化；人体则易疲劳，无耐力，易神智不清与衰老。而多食青菜、水果（碱性食物），可使血液保持碱性（血液清），使人清爽，精力充沛，富于耐力，脑力敏捷，并可长寿。’这里将素食和肉食者，从体力和脑力，作一对照，灼然可见，一者保持青春，一者衰老退化。

皮肤的润泽和粗糙，令人一望而生青春与衰老之感觉。所以润泽皮肤，为永驻青春的重要事项。素食怎样可保持润泽的皮肤呢？这须从素食者食的植物性脂肪说起。脂肪的营养价值是：一供给热能，二维持体温和保护内脏，润泽皮肤。三帮助维生素的吸收。脂肪过多令人胖，易患高血压、脑充血、以及心、肝、脾胃等内脏病。若是脂肪太少令人瘦，易患种种衰弱及皮肤病。脂肪的来源有二途，一是来自动物之肉身如猪羊之脂肪及肥肉，名动物性脂肪。二是来自植物之核仁，如花生油、大豆油，名植物性脂肪。这两种脂肪的利弊差别很大。动物性脂肪为饱和脂肪，含胆固醇量多，易引起血管硬化、高血压、心脏病，亦有利于癌细胞繁殖。植物性脂肪为非饱和脂肪，能促进胆汁酸的排泄增加，使胆固醇降低，可避免心脏病和各种血管病症。由此可知素食者食用植物油，实为健身驻颜一大要素。

植物性食品之脂肪含量，以核桃为第一，含有百分之六六、九〇，其次为花生含有百分之四八、七〇，其三为白芝麻四八、二三，其四黄豆二〇、二

○。此类脂肪皆非饱和脂肪，食了有益无害。动物性脂肪含量，以猪肉为最多，含百分之五七、八〇，其次为羊肉，含二五、〇〇，牛肉一三、五〇，但此类脂肪，属饱和脂肪，复含有大量胆固醇，易引发心脏、血管等病。

前五十二军军长赵公武，为抗日名将，其夫人赵陆萧蓉居士，自幼长斋奉佛，虽厕身富贵场中，仍坚持素食，因持斋念佛故，体泰神怡，不知老之将至；行近六十岁之老妇，看上去犹如花信年华之少女。她五十九岁那年，去美国探望在美留学的儿子，当下飞机时，她儿子的同学们看到她，还误以为是他的未婚妻呢！赵夫人信佛虔诚，了知此身，四大假合，终归幻灭，所以从不作特别保养，她的青春永驻，实由于虔诚信佛，了知因果业报之理，万事随缘，心中无烦无恼，精神愉快，故不觉得老；而日常三餐素食，令血液保持碱性（其血液清），畅流无碍，身体清爽，精力充沛，不减青春少年，亦有极大关系。又据传闻：老牌电影明星胡蝶，以日常素食故，虽届古稀之年，依然风韵犹存，此为素食可以驻颜之又一佐证。

素食可提高智慧

大戴礼记云：‘食肉勇敢而悍，食谷智慧而巧。’这是素食可提高智慧之说，见于我国最早之古代典籍。此说对年青的智识份子，非常重要。可惜后之提倡素食者，类多从因果业报，戒杀护生立论，很少人去研究‘素食者智’之原理，误了多少人素食之机缘。近代日本国立公众卫生院平山雄博士，以研究学术的眼光，曾发现.....素食者嗜欲淡，肉食者嗜欲浓；素食者神志清，肉食者神志浊；素食者脑力敏捷，肉食者神经迟钝.....。他这种发觉与我国古人素食多智之说，不谋而合。

现代人谈素食一书，谈到现代医学家，在不断研究考证中，发现素食有两大利益，第一、是素食可以提高智慧与判断力。他说：根据生理上之证明，人的头脑活动力，是由脑细胞内具有正反两种力量交互作用，在人的大脑中不断冲击，就形成了吾人通常所谓的‘思考’，冲击到最后，总有一方面的作用获得胜利，这就是我们通常说的‘决定’。但是要使大脑细胞，能够充分发挥其正反两种作用，就必须充分供给大脑细胞所必需的养分。这种养分，主要为麸酸，其次为维生素 B 及氧等。而食物中则以完整谷类及豆类，含麸酸和各种维生素 B 最丰富，肉则次之且量微，所以惟有实行素食的人，才能获得更为健全的脑力，也才能使智慧与判断力提高。

回忆四十年前，我们在求学时代，那时医学界，颇以为欲想提高智慧，‘应多食磷质和铁质的食物’。其科学的根据，是大脑皮层细胞缺乏磷，便影响脑力，神经缺乏磷，即传达迟。至于铁质它是提高智慧之重要因素，人体若缺乏铁质，则患贫血，发生头痛、心悸跳、善忘、体倦等症，这样的人，读书成绩自然低劣了。食品对学业关系如此密切，所以青年学生，不可不知营养常识和素食的利益。

每个人都希望自己是这世界上最有智慧的人；尤以做学生的人，总希望一目十行，过目不忘。为了想要做超级智人，于是就得补脑补身体。中国人古老相传一个错误观念，‘人体虚弱，借助肉补，又以为食肝补肝，食脑自然可以补脑了’。从前科学不发达，大家都不知道猪羊牛脑中，含有胆固醇，在妄想

食脑补脑之错误观念下，有许多的‘富家子弟变成呆头呆脑’，反而不及‘咬得菜根香’的贫寒子弟，来得聪明智慧。于是社会上常有听得一些勉诸清寒子弟的谚语，如‘将相本无种，男儿当自强’，或是‘咬得菜根，方是奇男子’，甚至有‘几多白屋出公卿’之叹！可是又有谁知道‘素食多智’的道理呢！

我国佛教界，奉行大乘佛法，出家僧尼，一律素食。从古至今，我佛教中，高僧辈出，或智慧超群，或辩才无碍，如名满天下的释道安，才高五印的唐玄奘，智者九旬谈妙，生公顽石点头，清凉以道德文章为七帝师，莲池以行解相应作八代祖，如是等高僧大德，不可胜计，虽曰彼等修持佛法故，福慧增长；而遵行佛制，常年素食，对于提高智慧，亦是一大因缘。

兹依据大学医学院营养教材表，摘录有关提高智慧最普通之食品营养法，以供有志素食者，作一参考。

(豆类蛋白质不但品质优于肉类，而且价钱便宜！)

提高智慧食品营养成分表							
类别	食品名称	钙 mg	磷 mg	铁 mg	B1 mg	B2 mg	备考
素 菜 食 品	慈菇	7	155	1.1	0.23	0.04	
	芋仔	41	100	1.2	0.28	0.06	
	黑豆	260	577	7.0	0.93	0.28	
	蚕豆	95	370	6.4	0.43	0.21	
	红豆	83	318	6.1	0.34	0.26	
	干莲子	114	583	3.6	0.64	0.15	
	绿豆	86	320	4.9	0.52	0.29	
	花生	64	392	1.7	1.04	0.16	
	黄豆	216	506	7.4	0.44	0.31	
	黑芝麻	1,241	552	13.0	0.64	0.22	
	豆皮	280	560	6.7	0.76	0.22	
	花豆	157	344	5.5	0.67	0.23	
	头发菜	699	71	10.5	0.21	0.18	
	高丽菜干	300	106	15.1	0.15	0.52	
	荫瓜	78	213	4.7	0.01	0.01	
	木耳	207	210	9.3	0.12	0.49	
	金针	340	208	14.0	0.16	0.71	
	皇帝豆	25	140	2.8	0.30	0.36	
	香菇	125	190	9.0	0.56	2.11	
	紫菜	850	703	98.9	0.34	0.38	
蕃薯叶	153	81	3.6	0.14	0.21		
肉 类 食	黄牛肉	8	177	3.6	0.08	0.15	
	水牛肉	10	190	4.0	0.08	0.16	
	肥猪肉	1	18	0.2	0.19	0.04	
	精猪肉	12	123	1.5	0.65	0.12	
	鸡肉	5	104	0.4	0.07	0.07	

品	鸭肉	12	230	0.8	0.16	0.16
	旗鱼	11	179	1.1	0.16	0.09
	鳖	4	25	0.5	0.08	0.17
	枪乌贼	7	257	0.4	0.02	0.11

细观前表，肉类和素菜，两相比照，可知素菜食品所含之矿物质及维生素B，皆超过肉类食品，且素菜之种类繁多，来源弥广，又无毒素，可安心食用，足征素食胜于肉食多矣！

上来以世法论素食的利益，其利尚可以数字表达；以下用佛法论素食，其益更不可思议也。

素食者不遭杀劫

目前国际风云，诡谲万千，而杀人武器，竟尚新奇。一旦第三次世界大战发生，其杀人之多，死亡之惨，将不堪想像。言念及此，莫不人人自危，虽经有心人士，倡议限制制造凶杀武器，可是尽管说者言之谆谆，说得舌疲唇焦，而造者听之藐藐，依然不断制造。国与国之间，竟造巨型战斗武器，人与人之间，竟制精巧杀人工具，整个地球上，到处充满杀气腾腾，没有一块安乐土，这是什么缘故？这就是人类杀生食肉招来的果报，因为一切众生皆有灵性，此灵性与血肉之躯，不一不异，色身有生死，灵性永不灭。由于灵性不灭故，往返六道，此死彼生，彼死此生，生生死死，永无休息。皆悉随著自己所造的业因，去报恩报怨，与受苦受乐。而一切恩怨业报中，以杀生食肉，其怨最深，何以故？众生最宝贵者生命也，人畜皆然。今此最宝贵之身命，遭到杀害，恨毒之深，报仇之切，无与伦比，自然要一刀还一刀，一命偿一命了。诚如楞严经所说：‘以人食羊，羊死为人，人死为羊，……死死生生，互来食啖。’这种互杀互食的因果轮回，若一人造杀业，则一人受杀身之祸，若一国共造杀业，便召感杀劫了。

杀劫又名刀兵劫，即是遍地起战争。古时候的士兵作战，用刀剑作武器，故遍地发生战争，叫做刀兵劫。这种刀兵劫的起因，不明因果的凡夫俗子，误认为是帝国主义的侵略所造就，或者是国内的政治野心家所导致。依佛法的因果业报来谈：这不是根本的原因，这只是一种助缘而已，根本的原因是从杀生食肉而起的。今举慈寿禅师的偈子来作说明，偈云：‘世上多杀生，遂有刀兵劫，负命杀汝身，欠财焚汝宅，离散汝妻子，曾破他巢穴。报应各相当，洗耳听佛说。’这个偈子的第一句‘世上多杀生’是因，‘遂有刀兵劫’便是果。你从前害了他的命是因，他今生杀你身是果。你过去谋他的财是因，今生他烧你的屋宅是果。为什么他害得你妻离子散呢？因为你过去生曾破毁他的巢穴——杀鸟食卵，所以他今生害得你妻子离散，因果报应是‘吃他八两还半斤’一点亦不马虎。所以欲想不受苦报，便应当皈依佛门，相信因果道理，勿造恶业。我再举个历史事实来作证明：从前佛在世时，琉璃王带了大兵，去打迦毗罗卫国，佛曾亲自去见琉璃王，请求和平解决，结果和谈不成，佛就叫释迦族人防守自卫，不要攻击。琉璃王的军队攻入城来，到处乱杀人民，这时神通广大的目连尊者，运应神通将释迦族人五百，摄入一钵之内，送至天宫避难。等到战争停止后，再去拿来一看，钵中之人尽成血水。目连尊者请示佛陀，这是

什么因缘？佛说：‘过去许许多多年前，这里有个大村庄，村中有一大鱼池，在一个大好节日，村中的人，把池里的鱼，都捉来吃，其中有条大鱼，亦被捉来杀了吃，那时有个小孩，从不吃鱼肉的，为了好玩，用棍子敲打大鱼头三下。’佛又对目连说：‘那时的大鱼，就是今时的琉璃王，小鱼就是现在他的军队，村庄的人士，就是现在被他们屠杀的释迦族。那个虽然没吃鱼肉，只是敲了鱼头三下的小孩就是我。我因未食鱼肉，故未被杀，但是敲了三下鱼头，所以这时头痛三天。’上述故事，就叫因果报应，自作还自受，他人代替不了。

由上述故事看来，甚至可以说，杀生食肉等于自己杀自己，不过是借他人之手而已。基于因果报应，自作自受的定律，所以素食者不遭杀劫。在历史上我国汉、唐、宋、明各朝，承平之际，人民丰衣足食，都恣心快意，饮酒食肉，在大量杀生食肉之后，都遭到刀兵劫；可是大肆屠城之后，还有幸存者，这便是素食者不遭杀劫的事实证明。一九二七年，欧美蔬食会在英国伦敦举办第一次万国茹素大会，参加的名流学者发心吃素的人，有好几千。后来又在捷克国新罗瓦市召开第七次国际蔬食大会，这次有中、德、法、美、奥等十三个国家。（中国代表出席者，为民初鼎鼎大名的吕碧城居士）在这次大会中，英国的华尔绪博士，发表演说道：‘要想避免人类流血，便须从餐桌上做起。’这话意义深长，提倡大家素食，可消弭杀劫于无形。值得有心救世的政治家，深切体会。

素食者不受恶报

杀生和食肉，这两个都是恶业，有的只造一种，如食肉者未必杀生，杀生者不喜食肉；有的兼而有之，如杀生的屠夫喜欢食肉。有些调皮的人，总是想把责任推给他人，做屠夫的把这杀生罪推给食肉的人，每当宰猪之时，他就念念有词：‘猪呀猪呀你莫怪，你是人间一道菜，他不吃来我不宰，你向吃肉的人去讨债。’可是食肉的人，却把罪过推给屠夫，说什么：‘他不卖，我不买，他不杀，我不食。’又说：‘他不是专为我而宰的。’等语，彼此互相推卸罪责。平心而论，都不能辞其咎，楞伽经说得好：‘为利杀众生，因财网诸肉，二俱是恶业，死堕叫唤（地）狱，若无教想求，则无三净肉，彼非无因有，是故不应食。’杀生的罪报，依华严经说，决定堕落地狱、畜生、饿鬼中，三途受罪完了，转生为人，还得受二种恶报，一者短命，二者多病。（三涂是正报，人中是余报。）

‘六道轮回苦，孙儿娶祖母，牛羊席上坐，六亲锅内煮’这是唐时寒山大师看到一个俗家人娶媳妇，这新娘原是他的老祖母转世，同时再看到坐在筵席上饮酒食肉的来宾，原是过去他家里的牛马，而锅里的猪羊鱼肉，都是他们家的六亲眷属转生。大师看了，可怜六道凡夫众生，不明因果，颠倒妄为，不禁悲从心起，号啕大哭，唱出了上面这个偈子。不信佛教的人，也许会巧辩，这是佛教徒劝人素食，假造出来的事故，可是事实胜于雄辩，我国历史上人死为畜的纪录不少。最早的记载为远在佛教尚未传入中国，西汉司马迁的史记夏本纪即记：‘帝尧之时，洪水滔天，尧求能治水者，皆曰鲧可。尧曰鲧负命毁族不可。四岳请试之。鲧治水九年功用不成，舜视鲧治水无状，殛之于羽山以死。注云鲧死化为黄熊（熊读作能字音，黄熊者三足鳖也）。此外齐公子彭生死变大猪报仇，见于左传。赵王如意死化苍犬，扑杀吕后以报仇，见诸汉史。

宋士宗之母化为鳖，宣骞之老母化为鳖，见于晋书。我国历朝史家执笔记事，皆尚翔实，决不虚诞，故我国之史书，号称信史。又佛教的在家五戒弟子，尚不妄语，何况出家之人，怎敢妄语。由此可见儒佛两家的圣贤之言，足堪信受。自当从速戒杀素食，若是大家都戒杀素食，就无‘人死为羊，羊死为人’之因果循环，人世间亦就永无‘六亲锅内煮’之业报了。

素食者增长慈悲

素食对我们人类来说，无论是维持身体健康，或者避免因果业报，都有莫大的利益。再由个人扩大到社会国家，能令社会安靖、世界和平，可见素食的利益不可胜计。在许许多多的利益之中，我以为素食的最大利益，应是增长慈悲心。这话怎讲？大智度论说：‘慈悲是佛道之根本’，说明白点，有慈悲心的人，可望成佛，做三千大千世界的无上法王。所以说素食的最大利益为增长慈悲心。慈悲的意义，是与乐曰慈；拔苦曰悲。慈悲到极点——大慈大悲，即同如来。

涅槃经和大智度论等都说慈悲有三种：第一种叫‘众生缘慈悲’。这是在凡夫地修道之人发的慈悲心，因为是凡夫，他对众生相没有空掉，看见众生在受苦不知苦，反而以苦为乐，重造苦因，将来痛苦无穷，于是就生起慈悲心。这慈悲心还不够亲切，须再观想一切众生，六道轮回，舍生受生，生生不已，故六道众生，皆是我的过去父母，姻亲眷属，这样的慈悲心就亲切了；既然把六道众生，都看作是自己的父母亲属，你给他与乐拔苦还来不及，还能把他宰杀，吃他的肉吗？第二种叫‘法缘慈悲’，这是菩萨的慈悲，法缘就是证得诸法缘起性空之理的菩萨，他本身已证我法皆空，没有人我相，没有众生相，但是他怜愍有情，不知诸法缘起性空，在那里终日奔忙，起惑、造业、受苦，菩萨为其生起慈悲心，缘于法空之理，随顺众生，与乐拔苦，就叫法缘慈悲。第三种‘无缘慈悲’，这种慈悲，惟独诸佛才有，佛已究竟证得诸法实相，生相无明都断了，故心无所缘。但是众生没有证得诸法实相，轮回六道，受苦受难，佛还是要大慈大悲，救度六道众生，给众生与乐拔苦。虽然救度众生，而不起众生相，那是佛的大慈悲心，任运自然流露与乐拔苦，这就叫无缘慈悲。

梵网经说：‘夫食肉者，断大慈悲佛性种子，一切众生见而舍去。’食肉之人，杀生自肥，这就是残忍的行为；将这种残忍之心，推而广之，可以损人利己，无恶不作。食肉之人，畜类众生，见到他的身子，闻到他食肉过后身上发出的臊气，舍之远避，例如屠夫入村，狗见惊吠。素食之人，心存仁慈，日益增长，推而广之，一切众生，皆可喜可爱，皆欲与乐拔苦，这就是慈悲为佛道之根本的原理。至若大智度论卷十一记载：往昔雪山中，有一仙鸽，生活优游自在。有一天，鸽见一人，为大雪弥漫而失道，穷厄困苦，饥寒交迫，在须臾，鸽见此人，大发慈悲心，即飞行求火，聚薪燃之，为此人烤火取暖；又复以己身投火自焚，以施此饥人果腹。仙鸽以此功德，后来转世成佛，即释迦如来。这是慈悲为佛道之根本的事实。我国儒家有‘君子远庖厨’之说，古时候齐宣王，以羊易牛，孟子许其不忍之心，推恩及人，可以王天下。这和佛教的素食可以增长慈悲，以及慈悲为佛的根本之说，有异曲同工之妙。东西二方大圣人，世出世法，各臻极至。真使我们凡夫众生，赞佩不已。

周礼云：‘天子无故不杀牛，大夫无故不杀羊，士庶无故不杀犬豚。’而唐朝的颜真卿，白居易等，曾先后奏请建放生池，凡此德政，皆慈悲之道，是故周朝享国八百年，唐朝二百九十余年，此皆戒杀护生之善报，非无因而致也，所以我们要想为国家奠基业，为世界求和平，为自身求健康长寿，为子孙求累世繁荣，应竭力戒杀茹素。

结论

杀生食肉，实是恶业，必当受报无疑也。只是受报要依据杀心的强弱和杀法的残忍，而各有迟速高下，不能一概而论。其次，杀生食肉后的忏悔修善，亦可以转后报作现报，将重报折轻报。我为了欲令诸位确实了解杀生食肉恶报之事，不妨现身说法，将我食肉受报的经历，略向诸位宣说。

我在十八岁的那年，为了抗日救国，走出学校大门，毅然参加抗战行列，幸蒙祖宗福德荫庇，只当了半年上士文书，就升官了，从此在钱粮里面打滚。到我退休出家之前，我在政军两界干的大部份都是钱粮业务之类。俗谚说：‘靠山吃山，靠水吃水’，我虽一文不苟取，然而近水楼台，究竟用起钱来便利多了。我有钱就饮酒食肉，造了不少杀业，清夜扪心，颇为不安，因此对金钱发生厌腻，后来出家，不愿数钞票，不愿存钱，实由于此。

提起我饮酒吃肉的本领来，虽然不大，可亦不小。论酒量，一两瓶高粱酒喝下去，脸不红神不乱。吃鱼吃肉，更是惊人，定坐下来，细嚼缓咽的吃上两小时，吃一二斤肥肉，不叫声腻，我最喜欢吃鸡吃鸭，每餐都吃，怎样吃也吃不厌。一年吃下来，我究竟吃了多少鸡鸭众生，没有统计过。但是有一次，我们驻在浙江定海的溪口岱，初到之时，这村庄附近各地都可看到鸡鸭成群，我每天就叫房东的大小姐为我们去买鸡鸭，交给勤务兵杀来吃，多则三五个，少则一两个，三个月驻下来，这村庄周围五里路以内的鸡鸭都给我们吃光了。有一天下午，起大北风，我又叫房东小姐去为我们买鸡，她说：‘你还要吃！这里五里内的鸡子鸭子，都给你吃光了，你还要吃！’我说她是因为天气冷，怕出门，不肯去买，故用这话来搪塞我。于是我自己带了一个勤务兵，在驻地周围四五里路，打了个转，果然没看到一个鸡鸭，我才知道，我竟吃了这么多的鸡鸭，不禁心里一惊，——我造的杀业太大了。民国四十二年，我信佛了，在看过佛经，明白因果之后，我急于勤求素食，冀赎前愆。据我所知，在军中公开信佛，公开素食的，我是第一人。可是内心却大有‘后悔莫及’之感。为求一心忏悔及弘法利生，将功赎罪，乃决意出家。亦许因此一念之善，我今生造的杀业，幸得将重报折轻报，将后报作现报了。

民国六十三年端午节的前两天，我在南投莲光兰若的‘无量寿’关中，上午八点钟，开始拜净土忏。（这时我闭关已将近二年多了，拜净土忏亦已拜了九个月）第一拜拜下去，就觉得轻身起来，向著西方前行，走了不到几步，听到身后有很多鸡鸭的叫声，回头看去，只见成千上万的鸡鸭分作三行，追隨著我，我沿著它们的行列往后看，约二里多路长，才看到它们的集合场，是在南投（古）车站的大广场上，那里还有牛、狗、猪等一大群在排队静候上路呢！再反观自己，我胸前抱著个鸭子，在叫唤那些众生，一呼一应。我看到这种情形，心想它们来找我算帐了，不禁一惊，如梦初醒。我继续将净土忏拜完之后，深怕我会生大病，即敲钟声，唤来护关的刘文斌居士，把刚才的情形告

诉他，请他好好照料我，在最近期间，不要远离。怎知道，就在当晚于禅房里，平地一跤，跌断左腿，虽经延请中西名医治，花费信众巨额医药费，自己受尽无法言喻的痛苦，一切治疗终归无效，致成‘跛脚法师’。这就是我杀生食肉的业报。我今向诸位原原本本的说了出来，虽然，我后悔已迟了；但望大家以我此事，作为前车之鉴，各自警惕。尚未吃素的同学，早日戒杀茹素，免蹈覆辙。

最后我在劝告诸位同学发心戒杀吃素之外，再劝诸位还须‘修学净土法门，念佛求生西方’，才可究竟离苦得乐。‘持斋’和‘念佛’，合之则两美。分之则两损。这话怎讲？若持斋不念佛，来生以夙世持斋故，必定大富大贵，古人说：‘一日持斋，天下杀生无我分’，何况终身长斋，其福报岂可计量耶？有了福报，固属好事，但是大富大贵人，十分之九不愿修道，所谓‘富贵学道难’。富贵中人，不知学道，他的生活必定趋向食、色、玩乐的享受，食则一席千命，色则倚翠偎红，玩乐则歌舞戏嬉。凡是过著这种生活的人士，不难想像到他的将来，必定堕三恶道，到三世他就受苦了。又若‘念佛之人不持斋，临终多被业力所障，不得往生’，流入八部鬼神中去。这即是持斋和念佛，分之则两损。如果能持斋又念佛，即得现前身心安乐，当来往生西方，见佛闻法证三不退，终至圆满无上菩提，其功德利益，广大如法界，究竟若虚空，无量无边，不可思议也。

附录：诸经论戒杀文

一、涅槃经内迦叶菩萨问佛：‘云何如来不听食肉？’佛言：‘夫食肉者，断大慈种。’迦叶又问：‘何故先听食三种净肉乃至九种净肉？’佛告迦叶：是因事渐次而制，当知即是现断肉义；佛言：‘迦叶，我从今日，制诸弟子不得复食一切肉也。’

二、楞严经曰：‘以人食羊，羊死为人，如是乃至十生之类，死死生生，互来相啖，恶业俱生，穷未来际，以是因缘，经千百劫，常在生死。’又云：‘汝等当知，是食肉人纵得心开似三摩地，皆大罗刹，报终必沉生死苦海，非佛弟子。如是之人，相杀相吞，相食未已；云何是人得出三界？’

三、梵网经云：‘若佛子，一切肉不得食，断大慈悲佛性种子，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。’

四、大乘入楞伽经更说得详细。大慧菩萨白佛言：‘世尊！愿为我说食不食肉功德过失，我及诸菩萨摩訶萨知其义已，为未来，现在报习所熏食肉众生而演说之，令舍肉味，求于法味，于一切众生起大慈心，更相亲爱，如一子想，住菩萨地，得阿耨多罗三藐三菩提。’

佛告大慧：‘一切诸肉，有无量缘，菩萨于中，当生悲愍，不应啖愍，不应啖食。我今为汝说其少分。大慧！一切众生从无始来，在生死中，轮回不息，靡不曾作父母兄弟男女眷属，乃至朋友亲爱侍使，易生而受鸟兽等身，云何于中取之而食！大慧！菩萨摩訶萨观诸众生，同于己身，念肉皆从有命中来，云何而食！大慧！诸罗刹等，闻我此说，尚应断肉，况乐法人。大慧！菩萨摩訶萨观诸众生，皆是亲属，乃至慈念如一子想，是故不应食一切肉。大

慧！食肉之人，众生见之，悉皆惊怖，修慈心者，云何食肉！大慧！夫食肉者，身体臭秽，贤圣善人不用亲狎，是故菩萨不应食肉。大慧！夫血肉者，众仙所弃，群圣不食，是故菩萨不应食肉。大慧！若我弟子食啖于肉，令诸世人悉怀讥谤，而作于言，云何沙门修净行人，犹如恶兽，食肉满腹，游行世间，令诸众生，悉怀惊怖，坏清净行，失沙门道。菩萨慈愍，为护众生，不令生于如是之心，不应食肉。大慧！诸善男女，寂静修行。或住慈心，或持咒术，或求解脱，或趋大乘，以食肉故，一切障碍，不得成就。是故菩萨欲自利利他，不应食肉。菩萨慈念一切众生，犹如己身，云何见之而作食意！是故菩萨不应食肉。大慧！夫食肉者，诸天远离，口气常臭，增长疾病，易生疮癣。大慧！肉非美好，肉不清净，生诸罪恶，败诸功德，诸仙圣人之所弃舍，云何而许弟子食肉耶？若言许食，此人谤我！大慧！夫食肉者，有如是等无量过失，断而不食，获大功德。凡愚不知如是损益，是故我今为汝开演：凡是肉者，悉不应食。’

五、普贤行愿品曰：‘众生至爱者身命，诸佛至爱者众生，能救众生身命，则能成就诸佛心愿。’

六、弥勒菩萨偈曰：‘劝君勤放生，终久得长寿，若发菩提心，大难天须救。’

附：放生诗

一 释愿云

千百年来碗里羹。怨深似海恨难平。
欲知世上刀兵劫。但听屠门夜半声。

二 唐 白乐天

香饵见来须闭口。大江归去好藏身。
盘涡峻激多倾险。莫学长鲸拟害人。

三 唐 杜甫

千戈兵革斗未止。凤凰麒麟安在哉。
吾徒胡为纵此乐。暴殄天物圣所哀。

四 宋 陆游

血肉淋漓味足珍。一般痛苦怨难伸。
设身处地扪心想。谁肯将刀割自身。

[返回\[般若文海\]首页](#) | [\[繁体版\]](#)

