06

什麼是佛教徒的飲食觀？

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 28~31	無	**1 小乘佛教沒有規定必須素食**	1.1 原始時代 1.2 今天上座部的佛教區域
		2 大乘佛教兼具慈悲與智慧的飲食觀	2.1 素食是佛教所強調和鼓勵的 2.2 葷腥應有分別 2.3 酒戒
		3 飲食戒律的持戒原則與權宜方便	3.1 同時有人吃素，也有人吃葷的時候 3.2 煙、麻醉品、酒、檳榔 3.3 蛋類 3.4 乳製品

06 什麼是佛教徒的飲食觀？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.28~31	無	**1 小乘佛教沒有規定必須素食**	1.1 原始時代 1.2 今天上座部的佛教區域
		2 大乘佛教兼具慈悲與智慧的飲食觀	2.1 素食是佛教所強調和鼓勵的 2.2 葷腥應有分別 2.3 酒戒
		3 飲食戒律的持戒原則與權宜方便	3.1 同時有人吃素有人吃葷的時候 3.2 煙、麻醉品、酒、檳榔 3.3 蛋類 3.4 乳製品

1 小乘佛教沒有規定必須素食

佛教出現於印度的時候，佛教徒並沒有特殊的飲食習慣和規定。

1.1 原始時代 － 包含佛教徒乃至出家的比丘、比丘尼。

1.1.1 方式 － 沿門托鉢，即「一鉢千家飯」的飲食生活

1.1.1.1 不選擇托鉢的對象。

1.1.1.2 沒有所謂潔淨或不潔淨。

1.1.1.3 也沒有神聖或不神聖的飲食禁忌。

1.1.2 目的 － 一律平等，廣結善緣

1.2 今天上座部的佛教區域 － 含斯里蘭卡、緬甸、泰國等，仍保留著原始佛教的古風。

1.2.1 供養者供養什麼就接受什麼，沒有選擇、挑剔的餘地

1.2.2. 只要不是特為某一些托鉢者而殺，縱然魚肉等食物，也不拒絕

2 大乘佛教兼具慈悲與智慧的飲食觀

2.1 素食是佛教所強調和鼓勵的

2.1.1 是基於慈悲的立場，不是現代人為了健康和經濟的原因

2.1.2 肉食既傷慈悲，也的確有損健康

2.1.3 大乘經典如《梵網經》、《楞嚴經》等都強調素食，嚴禁肉食

2.2 葷腥應有分別

2.2.1 葷菜 － 指具有惡臭味的蔬類，例如：大蒜、蔥、韮菜、小蒜等。

2.2.1.1《楞嚴經》說：葷菜生食生瞋，熟食助淫。

2.2.1.2 比丘戒律：

2.2.1.2.1 吃了葷菜要單獨住，或者距離他人數步以外，並位於他人下風而坐，或者必須漱口至沒有惡臭為止。

2.2.1.2.2 這主要是為了不擾亂大眾，所以，不得食葷

2.2.1.2.3 在誦經之前，為了不使聽經的鬼神發瞋和起貪，最好不吃葷菜

2.2.2 腥 – 指肉食

2.2.3 不算葷菜的食物

辣椒、胡椒、五香、八角、香椿、茴香、桂皮等都算是香料，不在戒律所限

2.3 酒戒

2.3.1 為了保持經常清醒，利於精進的修行，特別是為了達成修定的目的，必須戒酒

2.3.2 是不共外道的戒律

不得飲酒，在印度是佛教徒的特色，其他宗教不僅不戒酒，甚至認為酒能通神。

2.3.3 制戒原因

2.3.3.1 本來釀酒不須殺生，並且可以成為藥物之一種，不應列為宗教的禁忌。

2.3.3.2 但因為佛教重視智慧，若多飲酒容易亂性，而飲酒之後還能夠自制而不致昏亂的人不多。

2.3.3.3 一般大眾 – 若據孔子所說的「飲不及亂」，無傷大雅。

2.3.3.4 若受五戒而不能戒酒-也可以捨掉酒戒或不受此一酒戒，還不失為三寶弟子。

2.3.3.5 將酒當作菜的佐料-如已沒有酒味，失去醉人的力量，應該不在酒戒之限。

3 飲食戒律的持戒原則與權宜方便

3.1 同時有人吃素有人吃葷的時候

3.1.1 理想狀況 – 使用葷素兩種不同炊具和餐具。

3.1.1.1 因為葷素的氣味不同，對於飲食者的感受也不一樣。

3.1.1.2 為了習慣上的理由，保持清淨是必要的。

3.1.2 生活條件無法強求的條件下 – 用肉食的炊具來煮素食。

3.1.2.1 禪宗六祖惠能大師，在開悟傳法之後，隱於獵人隊伍之時，僅吃肉邊菜，而避菜邊肉。

3.1.2.3 不吃肉是為了慈悲眾生，還吃菜是為必須生存, 因此也不是不能接受的事。

3.2 煙、麻醉品、酒、檳榔

3.2.1 不算犯戒的情況 – 不得不用的時候。

3.2.1.1 佛制的戒律，可因病而由醫生處方使用煙、麻醉品、酒。

3.2.1.2 瘴癘發生和瀰漫的地區，為防止瘴氣，出家人可以適量地吸煙。

3.2.1.3 南方熱帶地區，為了防止呼吸器官感染疾病而嚼檳榔。

3.2.2 應該遮除的情況

3.2.2.1 假藉治病而貪口腹之欲去吸飲煙酒和麻醉品。

3.2.2.2 出家人為了威儀，應該戒煙，不可為了刺激、嗜好、無聊等原因而抽煙，就不為佛戒所許。

3.2.2.3 嚼檳榔在不為治病的情況下，那就成了有失威儀和損傷形象的一種惡習。

3.3 蛋類 – 屬於腥類，因為它可以孵成為雛，而且它的味道，就是腥味

3.3.1 從殺生的立場

消費市場所買到的都是屬於無生命的，吃無性卵，不算犯戒，也無損於慈悲。

3.3.2 從素食習慣的立場 – 應當避免。

3.4 乳製品

3.4.1 佛陀時代

3.4.1.1 普遍飲用牛乳 – 而且將乳製品分為乳、酪、生酥、熟酥、醍醐等五級類。

3.4.1.2 不在禁戒之列 – 是日常的食品，也是必需的營養品。

3.4.2 不屬於肉食，也不屬於腥食

3.4.2.1 因為牛羊吃草及五穀，所產的乳汁也不含腥味

3.4.2.2 飲乳既未殺生，也不妨礙牛犢的飼育，因為是由人來飼養，控制乳量的生產，並不會影響小牛的生長與發育。

3.4.2.3 但是目前由於對乳量需求大，產生密集式生產採乳，忽略動物本身的生理條件，也引起保護動物團體的抗議。

3.4.2.4 佛教徒基於護生慈悲立場，購買乳製品時，應當考量乳品來源及其畜牧方式是否合乎自然方式畜養。

討論題目

1. 原始時代的佛教徒過的是甚麼樣的飲食生活？
2. 沿門托缽的目的是什麼？
3. 今天斯里蘭卡、緬甸、泰國等上座部的佛教區域，佛教徒的飲食觀念是什麼？
4. 小乘佛教不規定必須素食，原因是什麼？
5. 大乘佛教強調和鼓勵素食，是基於甚麼樣的立場?
6. 葷腥有分別嗎？
7. 葷菜並非肉食，為何佛教認為最好不要食用葷菜？
8. 比丘戒律對於葷菜有哪些規定？
9. 誦經前最好不吃葷菜，為什麼？
10. 辣椒、胡椒、五香、八角、香椿、茴香、桂皮等是葷菜嗎？
11. 其他宗教並沒有戒酒的戒律，為何佛教要制定戒酒的戒條？
12. 佛教徒不受酒戒，還能稱為三寶弟子嗎？
13. 若受持酒戒，可將酒當作菜的佐料嗎？
14. 同時有人吃素，也有人吃葷，怎麼辦？
15. 煙、酒、麻醉品、檳榔在甚麼樣的情況下可以使用？
16. 佛教對於蛋類的飲食觀念是如何？
17. 現今的社會，為何保護動物的團體抗議飲用乳製品？
18. 佛教對於乳製品的飲食觀念是如何？