

藏密素食观

索达吉堪布·著



著作
7

THE VIEW ON VEGETARIAN
DIET IN TIBETAN BUDDHISM

藏密素食观

索达吉堪布 · 著

版本：2024年12月

目 录

藏密素食观 001

乐在吃素中 165

藏密素食观

索达吉堪布·著

无数劫中为众生，布施身肉无量次，
三界怙主释迦佛，恭敬顶礼祈加持。
诸佛悲集观世音，祈请垂念浊世众，
仿佛地狱现人间，砍割惨叫震寰宇。

开篇首先以诚敬心顶礼、祈祷释迦牟尼佛与观世音菩萨。

放眼当今世界，人们一定会悲哀地发现，曾经以为必然会到来的和平与繁荣并未如愿以偿地降临人

间，相反，太多太多的苦难与悲剧正在全球各地轮番上演：大大小小的局部战争在世人眼前弥漫起永远不散的硝烟；此起彼伏的瘟疫、饥谨横扫东西南北的广袤大地；与我们相依为命的动物圈与整个大自然，正被我们自己以血腥屠戮、野蛮破坏的方式一点点蚕食、消耗殆尽……在无数种令人顿感人类生存境遇之可悲、可叹的残缺之处中，杀生食肉这一人性的陋习在当前尤为凸显。人们在不知不觉、习以为常的肉食习惯打磨下，渐渐将本具的道德良心、人伦规范抛置脑后，在以文雅的格调、扑鼻的调料、饮食文化的招牌、营养的需要等借口包裹起一堆堆众生血肉的同时，也将人性的慈悲、光明彻底扭曲覆藏起来。

若从实说来，人类面临的许多生存问题以及道德困境，其实都与杀害众生、饮血啖肉这一生活习俗密切相关。如能戒杀茹素、广植善根，一个理想的互相关爱、相濡以沫的生存环境也许就此可以达成；一种

理想的人文环境、道德语境也许同样可以出现在我们身边。作为实现这种目标的努力之一，本文即主要依据藏传佛教的有关教义，再结合现代医学、营养学、伦理学等学科的发展实际与理论基础，同时也参照吃素与吃肉在传统价值领域内的冲突历史，在这些内容的基础上，简略宣说食肉之过患与素食之功德，以期大众能意识到清净饮食对人类社会所可能及应当具有的积极、重要意义。

下面即真实展开正文之宣说。

当前，有许多自诩为密宗权威的人士，以极其轻率的口吻向公众宣扬道：“修密法者是可以食肉的。”又或者说：“密宗并不遮止肉食。”受其影响，多有众人，甚至包括一些尽管习密多年但仍不解藏密真义的三宝弟子，也想当然地认为修习密法完全不用戒荤茹素。流风所及，某些对佛陀教典及大德论藏闻所未闻或仅仅触其皮毛而未能探得堂奥的上师，兼以不重

视因果且私怀个人目的，竟也公开对其弟子“开示”说：食肉无甚过失，藏传佛教徒完全可以方便享用荤食，无需忌口。另有些名相上的所谓高僧大德，在开法会时也以血肉供养与会者……

既然师父都已如此开许，身为凡夫的众多贪心未除的弟子当然就更是欣欣然恪遵师命了。于是，在你知我知、彼此心照不宣的默契配合下，个体口腹之欲的满足被赋予了合法的外衣，以至于一些原本已茹素多年的汉地出家众乃至居士，也在其“上师”“慈悲方便”之诱导下，重开杀戒、戒素茹荤起来。

究实而论，如果吃肉无有丝毫过患的话，慈悲心无可等伦的佛陀一定会在经典及教言中广泛号召佛教徒放开肚皮、尽情享用众生血肉。如果密宗提倡肉食的话，这种“食肉无过论”也应广泛见于密续及各大密宗祖师的论典。但考诸佛经及续部典籍，却很难找到符合上述条件的文字。故而我们说，不负责任地随

意赞同、随喜、提倡、开许自他食肉，都是与佛教教义背道而驰的行为；如果再打出密宗这块招牌，并以密法的名义大肆毁坏信众的善根与善行，此种作为就更为正信佛弟子所不齿。

其实在《大悲观音出轮回根本续》中早就阐明了密宗以及一切大乘法门对这一问题的原则立场，此续中云：“若食肉，则生嗔心，且种下恶因；若饮血，则致愚痴，且种下恶缘。啖一口肉之过失，大于饮酒之过；如若自己亲自杀生，且饮一口血，则其过患大于百年食别众所杀众生肉之过失。此说为何？因缘所生故。所谓鲜血如亲眼目睹，三界众生亦生恐怖；如见人舐血，一切三有众生尽皆昏厥。饮血食肉，实乃造孽之唯一主因。

若从细微处衡量，一人如若只饮酒而未造作其他恶业，其人命终后即转生饿鬼道；若非但饮酒且造作其他恶业，命终后则堕于烧热地狱中。食非自己亲

手所杀众生之肉者，命终后将于一劫中沉陷地狱；若食亲手所杀众生之肉，或食唆使别众所杀之众生肉，命终后即于十万劫中转生地狱。若饮别众所杀众生之血，以缘起显现之力，仅饮对境一口血，亦将于一劫中转生不闻三宝名称之地；若一生饮血不辍，必将于无数劫中长陷轮回；若饮自己死亡之众生血浆，其人来生将转生旁生道七遭；若饮自己所杀众生之血，其人命终后必堕铁水燃烧之地；非唯饮自己所杀众生之血，亦食自己所杀、与己身躯无别之众生骨肉，此人命终后即于一劫中沉陷铁水沸腾之地。若生吞生饮众生血肉，其人七世后必堕铁水灌口之地；如烹调后熟食，则于十世后转生铁水灌口之地。如是啖食众生血肉，实可毁坏三界所有众生。

若血肉屡次转手，则转手愈勤，食肉者之过失愈少。如若其间已倒手一百次，则最后之食者将于一百世后身堕恶趣；如若仅过手十次，则最后之食者即于

十世后堕入地狱。余者以此理推知。

食被杀众生之肉，其过失大于食自己死亡之众生肉；亲手杀害一众生，其过失大于别众杀害一百众生；唆使他人杀害一众生，其过失大于自己亲手杀死十众生。

啖饮血肉可令三毒增上，依凭此类食物可引生五种烦恼。”

不过，若环顾我们的生存实际，大家一定会无奈地发现，每逢佳节庆典时，都有大量的众生成为了某些人快乐、幸福的殉葬品，这些人总要把自己的所谓利益建立在别众的受苦受难甚至是牺牲上。不管是婚宴，还是丧葬，抑或朋友聚会、知己相逢，餐桌上总要横陈大量的动物尸体。这到底是人类的喜筵，还是动物们的葬礼？坦率地说，饭桌上一切被杀的亡灵，总有一天会向那些举起屠刀、筷子的刽子手和食客发

出索命的呐喊，杀生的罪业，将毫厘不爽地落在每一个参与者的头上！短暂的酒足饭饱、瞬间的假象愉悦过后，不虚的因果会让这些曾经的饕餮之徒们哭着、喊着面对各自的因果果报！

就像《正念经》中说的那样：“大地狱众生感受炽热之剧苦，此乃恶有恶报之定则现前。彼于数十万年中感受如怨敌猛烈相煎般之恶果，毫无利益、价值可言，徒能忍受肢体烧焦之痛。即便万幸从地狱中逃脱，当其慌不择路，四处寻觅救怙主、皈依处及避难所时，适逢远方有狗群正欢喜踊跃、血口大张朝已处奔来。随其腾挪跌宕，一路尚发出金刚般坚硬、刺耳、令人惊恐万分之叫声。狗群渐逼渐近，从地狱刚脱身之众生目睹之后，即欲掉头逃跑。奈何狗群蜂拥而上，顷刻就将其扑倒在地，并从后背开始啃啮、撕扯起来。从外至里、从骨肉至筋络，一一啃光咬净，芥子许血肉亦未存留。众狗即如是将此人躯体支分点

滴不剩、狼吞无遗，其间耗时甚长。何以至此？此乃前生大开肉筵、杀害众生之果报现前所致。”

《指鬘经》又云：“文殊菩萨请问曰：‘诸佛乃为精藏而不食肉否？’佛陀告言：‘如是，文殊。无始劫来，众生于无始无终之轮回中漂泊不定，其间，无有众生未曾做过自己之生身母亲，亦无有未曾成为自己之姊妹者。即今之沦落为狗之众生，往昔亦曾做过自己之生父。世事流转，大体如是，恰如舞者之变幻歌舞。既如此，则自身身肉应与他众肉身无有二致，故诸如来禁绝食肉。’”

不仅《指鬘经》中如是论述，大量的佛教经典以及佛教教义都明确指出，一切众生都曾做过自己的父母，他们在过去世时对我们所尽的父母之责，与现世的爹娘相比，实无任何差别。因此说，作为儿女，如果吃众生肉就等于在吃父母肉，尽管这些众生是过去世的父母，但不论过去还是现在，乃至将来，父母永

远都是儿女恭敬孝养的对境，吃他们的肉实在是对人类道德禁忌的极大践踏，也完全违反了人世间的所有良心轨则，更不用说此种作为简直就与佛法教义彻底抵触。一切信奉佛陀教言的佛教徒，怎能对之视而不见、置若罔闻？

有些人可能会替自己的吃肉行为辩解说，参禅打坐、闭关苦行、修习密法时，不吃肉营养会跟不上，身体一旦垮下来，修行何能增上？其实，不管是藏密祖师还是禅宗大德，在指导其门下弟子实修时，都不主张、赞叹弟子食肉，相反，他们倒是一致认为食肉会对参禅实修带来很多障碍与违缘。

比如宁玛巴一代宗师布玛莫扎就曾在其所著的《修无念意论》中这样说道：“瑜伽士应于一切时处遮止鱼类等肉食。饭食需与行者相应，且适度。”藏地公认的观音化身——无著论师也说过：“无始劫来，无数众生都曾做过自己之父母亲朋，如今，即便此等

众生各依自身业力自然死亡，此种景象也堪悲悯。若身为智者，反而为谋口腹之欲不惜杀生食肉，如此行事实不应理。”大菩萨菩提萨埵曾亲自做过授记，后由藏人从印度迎请到藏土，且广弘佛法于雪域的大论师莲花戒，在《修习次第论》中亦如是阐述道：“瑜伽士何时何地都应废弃肉食，其饭量应与行者相应，唯以适度为准。”

不仅佛教徒应大力提倡素食，就连婆罗门以及苦行者也应该遵循这一日常生活习俗，因为真理原本就该超越一切种族及宗教界限，它理当普及到所有信仰真理者的心间。恰如著名论师蒋阳哲巴所说：“不管身为阿阇黎、在家居士，抑或婆罗门、苦行者，只要饮酒食肉，则死后必堕饿鬼道。因之父母不能给予子女酒肉，亦不能放任子女食肉醉酒。在其尚处于幼儿时期时，即应供给牛奶、酥油等无肉食品，务必令其养成素食习惯。”

如今，多有众人以小乘佛法开许修行者食三净肉为理由，理直气壮地为自己的吃肉行为辩护，他们尚口口声声地引经据典说，释迦牟尼佛在律藏中也未曾全面禁肉。有关戒律中对吃肉问题的开遮，下文还要专题论述，这里只稍作阐释，为公众日后能全面理解、了达释尊说法之究竟密意略为铺垫一番。

其实佛陀在《涅槃经》等经典中早就明示过，小乘教义对所谓三净肉的开许根本就属于方便说法，实为不了义之权宜之计。大乘行者理当彻底禁肉，如此方堪称为行菩萨道者。在本经及其他一些了义经典中，世尊尚对当初开许食用三净肉的情况作了详细说明。解释《楞伽经》的大智者加纳班匝对此问题有说明道：“释迦牟尼佛从初转四谛法轮开始，一直到为持明者转密宗法轮之间，其间所宣说的别解脱戒、大乘菩萨戒以及密乘戒律，其境界就像阶梯一样次第上升。为不失毁上法，大乘戒律全面遮止了声闻乘戒条

中曾经开许过的食用三净肉等规定。虽说个别经典中未曾遮止食用十种自然死亡之众生血肉，但此类开许仅限于方便摄受罗刹等凶恶众生之用，或为直接、间接利益众生而已。严格说来，何时何地都应禁绝食用一切众生血肉。”

但是，很多对来生一无所知、唯知希求今世身体健康的现代人，仍固执地认为吃肉有益健康，有益延年益寿，因此他们始终拒绝戒荤茹素。更重要的是，吃肉对大多数肉食者而言已不仅仅意味着填饱肚皮、增强体力，在很大程度上，吃肉已成为了他们的一种味觉享受与人生乐事，甚至上升为一种生活惯性与习俗。在这种前提下，让他们断然戒肉当然会有一定困难，因多生累劫的串习不可能一下子就轻易摆脱掉。

但这绝不应该成为贪恋肉食的原因、理由！客观、公正地说一句，戒肉所带来的暂时“痛苦”与“不便”，根本就不似患了绝症般的痛苦，而且这眼

前的所谓“痛苦”，正是为了减轻乃至消除杀生食肉所必然带来的来生剧苦！何况我们身边的许多素食者已经为我们做出了榜样——汉地的佛教徒基本上各个吃素，尽管他们信佛前也曾吃荤多年，但凭着对上师三宝的坚定信心，依教奉行、力断荤腥以来，十年、二十年、三十年甚至大半生，他们不仅坚决断掉了对肉食的贪恋，以致看到饭桌上的油腥就恶心、犯吐。更可贵的是，众生平等、无缘大慈、同体大悲的情怀，也在日复一日的素食生涯中被渐渐催生了出来。而且他们的身体力行还彻底打破了肉食者的颠倒胡言——食素才真正是长命百岁的正因！靠着血腥屠戮得来的饭食，无论如何也不会成为身体的营养素。

诚如噶当派著名的坚信王子所言：“诸罗刹谛听：若杀生食肉，必得短命之果报，来生且多堕恶趣。不唯如此，未来还将感得互相残杀之报应——自己身肉亦会为他众所食，此乃因果不错乱之显

现。”“诸罗刹谛听：依靠恶友毁坏自己之人甚多。众生皆做过自己父母，若食其肉饮其血，死后必堕地狱。”

对出家人或在家居士来说，清淨的蔬菜等素食不仅可令自己健康长寿，更可使他人对佛法、对佛教徒生出好感，因教人食素无疑是佛教清淨世道人心的努力方向之一。特别是那些生活在物欲横流的大城市中的芸芸众生，看到佛教徒的清淨饮食，自然就会生出向往、敬慕之意。如果某些上师及其弟子，以禅定需要、闭关使然等似是而非的理由，在大庭广众、众目睽睽之下公然废弃食素的优良传统，把自己的饮食习惯沦落到一般饕餮之徒的档次、水平上，这只能使那些原先还对佛法抱有一丝好感、好奇的人士，迅速退失信心。此时，即就是这些食肉者拥有众多功德善行，普通凡夫也不愿对其再作更进一步的了解、认识。

古往今来的众多事例都印证了上述观点的正确，发生在藏地的一些公案也概莫能外。雪域的很多在家人在见到出家人不吃荤腥后，都对其生起了强烈信心，并发愿希望此传统也能在自己的居住地弘扬开来。噶当派的两位上师香顿、香秋桑波就是这方面的表率，他们以自身的实际行动演绎了佛教的慈悲本怀。

香顿与香秋桑波某次曾结伴前往丹吉地方，途中偶遇了一群贩卖茶叶的商人，两人便向众商人化缘乞食，一位来自康巴地方的茶商就向两位上师供上了一截已经风干的动物下半身干肉。谁料香秋桑波一见竟立刻感慨万千地议论道：“哎呀！这是我们母亲的下半身啊！看来已经放了很长时间了。做儿子的，谁敢放肆、无耻到连母亲的肉都要下肚的地步呢？我们出家人如果再吃这块肉，那就与豺狼、恶狗无有两样了。”言毕，香秋桑波即开始念起“嗡，更嘎呢更嘎

呢”等咒语，同时满脸呈现不悦之色。

康巴茶商顿时大惊失色，向香秋桑波顶过礼后，他收拾起干肉，急急忙忙落荒而逃。香顿目睹了整个过程后就笑着对香秋桑波说：“你从小就拥有深具信心之父母的关爱，一直未曾目睹过城中人的恶行，加上很早就在大善知识前出家求道，后来又精进不懈地观心修心，故现在能拒食母亲身肉，此种品行实乃罕见稀有。而像我一般的年长者，已阅尽人间沧桑，什么样的人情世故能躲得过我们的眼目啊？……”

正感叹时，另一个康巴老年人又围了上来，他恭敬地询问两位上师道：“你们二位出家人是哪个教派的？”香顿回答说：“我们是噶当派的出家人。”那位康巴老人听罢即由衷地赞叹道：“噶当派的上师确实是值得信赖的皈依处，但愿康区将来也能有一所属于噶当派的寺庙！”如其所愿，据说康区后来果真就出现了噶当派的庙宇。不仅如此，不吃肉的风习也日

渐在藏地风行起来。

所以我们说，身为出家人，一定要想方设法维护、保持住别人的善根与信心。在家人，特别是城市里的在家人，他们的信心本来就很脆弱。如果出家众，尤其是上师，行为再不检点，连吃肉这一陋习都无法克服，那么那些人好不容易才生发出的一点点对佛法的信心苗芽，很有可能在一瞬间就被摧毁殆尽。而戒律中早有明确规定：使在家人不生邪见是出家者最重要的职责、任务。既如此，那些虽经思前想后、辗转反侧之斗争过程，但仍下不了决心一生禁肉之流，不如捧着自己的肉碗，躲在一处阳光照不见的阴暗角落，自顾自偷偷吃肉算了，免得稠人广众之中吃肉既引生别人的邪见，又毁坏别人的善根！

虽说在佛陀制定的戒律中，并未特意规定出家人不得食一切肉，但我们必须清楚，所谓戒条乃是就普遍状况大体归纳而言，实际上，戒律中未遮止的地

方尚有很多很多。如果身为出家人，反而想方设法地钻戒律的空子，想尽一切办法为自己的贪心寻找遮羞布，甚至不惜断章取义般地歪曲戒条，此种出家众恐怕难当续佛慧命的重任吧！

对大乘佛法稍有了解之人想必都清楚，佛陀在大量的显密经典中都严格遮止了一切方式的肉食。以之比照当前的社会现实，我们会发现，尽管目前活跃在各大城市中的很多大法王、大活佛、大瑜伽士、大喇嘛、大堪布们，乃至一些尚不为人所知的小扎巴们，纷纷以各种方式，甚至包括大规模放生的方式在弘法利生，但如果他们本人尚不能戒肉断荤的话，那么他们所可能起到的表率及号召作用，无疑将大打折扣。

汉地的很多佛弟子，原本已食素多年，但在接触了个别来自藏地的上师后，他们竟相继开荤起来。用这些人自己的话来说，就是上师先吃过肉，自己马上就可以跟进了。这种现象当前已十分普遍，其实这完

全是师徒错解佛教教义所致。弟子如果破戒、犯戒，上师加持一下，弟子的戒律就可得以清净；或上师加持后，弟子就可以被开许触犯、违越佛陀所制戒条，这种规定即便查遍律藏，也了无觅处。若非如是，则杀生等恶行，只要上师“加持”片刻，弟子即可以为所欲为、放胆去做，这样一来，整个佛教的尊严与生命又将从何得以体现？

有些弟子在看到上师吃了第一口肉以后，自己便按捺不住，急急忙忙也把筷子伸向肉碗。他们的头脑似乎很简单，自以为上师的一切行为都是自己可以不加选择、随意仿效的对境。严格说来，如果上师是一位大成就者的话，他吃肉可使被吃的众生得到超度；而那些亦步亦趋的弟子们，修行既达不到上师的境界，食肉的果报便只有自己承当了。

也许有人会说，不是不想吃素，只是吃素面临的实际困难太大了。对此可以回答说，即使吃素有可能

碰到天大的困难，也一定要咬牙硬挺过去，因为没有什么东西能与众生的生命一较轻重，故而在拯救众生生命的过程中，一切所谓的牺牲都是值得的，克服困难的一切举动也都是天经地义的。

我就认识这么一位政府官员，她已吃素很多年了，每逢大小宴会，桌上摆的基本上都是荤菜。除了正餐前的几道开胃小菜，诸如榨菜之类的咸菜以外，她几乎没什么东西可以下肚。但她却没有丝毫怨言，反而对那些一再劝酒劝菜的人们说：“医生说我不能吃肉，否则会吐血，搞不好还有生命危险！那样岂不扫了大家的兴？”我认识的这位女士就这样以方便语坚持吃素了多年，此种行为风范确实值得我们大家效仿。

若与汉地相比，印度、不丹、藏地等一些地方，在吃素这方面历来做的都比较好，特别是在藏地的某些地区，僧人吃肉的现象依然比较普遍。这种状况的

形成是历史习惯、地域特征、气候特点等多种因素共同作用的结果，但是我相信，不论造成吃肉这一习俗之流行的原因有多么复杂，通情达理之藏人大多不会把吃肉当成是本民族可以自傲于世人的一项光荣传统。印度的阿兹绕当年在入藏后也曾目睹过部分藏人食肉的场面，他对此议论道：“雪域的修行人整体来看，无论在行为等哪方面都堪称优秀。不过遗憾的是，个别地方仍有修行者食用肉食，这一点不能不说是一处瑕疵。”

我们必须清楚一个事实，即不论是出家人还是在家居士，食肉的果报都非常惨烈。著名上师蒋阳嘉措就曾说过：“万法皆依缘起性而产生。食肉者、杀生者均因缘起力聚集现前，故最终现出食肉、杀生之果。依靠此种缘起，杀生、食肉之异熟果报决定成熟，唯大小有别尔。此说从何而来？噶当诸上师皆云：‘食肉者亦有杀生之同分罪过，因大小乘均遮止

故。’故云修行者理应断除食肉之行为。”

如今的藏地个别地区，一些出家人，包括某些原先在汉地出家，后又来到藏地的汉族出家众，当他们以前身为在家人时，曾染有吃牛肠、香肠等动物肠子的习惯，出家后积习难除，竟还要求家人给自己继续邮寄、捎带此类肉制品。真是该寄的经书法本想不起来让人寄，不该寄的这些不清净的食物倒源源不断地令人寄来。殊不知食用动物肠子等食物，过失很大，《宣说因果经》中对此问题阐释道：“食狗、猪等肠，来生堕于粪便盈满之地狱；食鱼、捕鱼，来生堕于宝剑林立之地狱。”是故信奉因果者，理当对此理审慎思维、再三权衡，务必力求早日清净前世今生之种种垢染。

如今的很多僧人，出门时大多带有种种洗脸用具，借以洗净肉身污秽，这在显密戒律中都是开许并提倡的。不过对修行者而言，最重要的应该是清除心

相续中的染污。阿底峡尊者就曾说过：“需净除内在之五毒垢染，以及外在之不净污秽，亦需净除懈怠、平庸等垢染；平日尚需净除食肉饮酒、啖尝葱蒜之垢秽。”

佛经中就有这么一个公案，可以让我们对饮酒食肉的过患有所认识：燃灯佛时，在一名为支恰的城市中，一对长相庄严的夫妻却生下一个相貌奇丑无比的儿子：此子眼睛血红，獠牙凸出，从很小时候起就喜欢将小虫等物撕扯成一段段后生吞进肚。待其长大成人后，又酷爱打猎、捕鱼，每次围猎时，都要尽其所能将捕猎范围内之众生杀光尽净。不仅嗜杀如是，其人尚嗜酒如命。后因心脏病突发猝然离世，死后便直堕地狱。所堕地狱中有众多猛兽争相啖食其肉，而狱卒亦以燃烧、沸腾之铁水浇灌其口。此人此时方痛苦不堪地承认道：“以前我食别众身肉，现在轮到猛兽反过来吃我的肉，都因我生前血肉不断，故现在才

遭别众啃食。当初大开杀戒时，只觉食肉爽快无比，肉香溢口，及至如今感果方知，食肉之报实在惨痛猛烈。又因我生前素贪杯中物，故现在感得令人恐怖战栗之狱卒时时以铁水灌口。皆因当初随意残害生灵，故现今招致别众随心所欲地加害于我。饮酒时只觉痛快淋漓、酒香四溢，感果时方晓因果不虚、其报酷烈。”此人从地狱中暂得解脱后，又趋于饿鬼道中感受苦报。

正因为杀生食肉会感致如此严重的恶果，故当我们下定决心戒除荤腥后，其间不论遇到多么大的违缘，甚至遭遇病痛折磨时，也要把吃素这一决定坚决贯彻、执行下去。作为欲界众生，眼见新鲜血肉纷呈面前，自觉或不自觉地，其贪心就会被引发出来。此时，我们应多多观想血肉的本来面目，多多思维食肉所可能导致的来生果报，总之，应想尽一切办法遮止自己的食肉贪念，万不可为贪一口之利，就将多生累

劫的命运、福报弃置脑后。即就是在生病时，而且医生也已说过，必须食用某些动物器官或骨肉以促进病体康复，我们还是不能轻率地向众生举起屠刀。世上的药有万万千，为何一定要把别的众生的躯体、生命拿来为我们人类充当健康的牺牲品？

佛经中还有这么一则公案，也许可为上述观点提供最好的注脚。

嘎达亚那尊者生病时，医生也建议他食用一些动物血肉。但尊者却斩钉截铁地回绝说：“食用众生血肉有违我佛戒律，我死也不会破戒开荤。”

另有达隆噶举的创始人——达隆扎西巴（1124-1210），身为藏传佛教的一代高僧，也力主断肉食素。这位大成就者曾依止过多位大德，当其 39 岁时，终在布多瓦住过的地方建起了如今的达隆寺。当他临近圆寂时，有人建议在他所喝的汤中加入一点儿牛油，达

隆扎西巴知道后就断然拒绝道：“我一生都未曾沾过荤腥，现在已近命终，吃荤又有何用？！”他就这样以决绝的素食态度走完了自己清净的一生。

在藏地，这样的大成就者还有很多，比如阿底峡尊者以及直贡噶举的创始人——觉巴仁波切，在举行会供时都是以糖、蜂蜜来代替肉类供品，以牛奶、酸奶替代会供所需之酒。阿阇黎译师得知后不禁由衷赞叹道：“密宗中原本确有在会供中使用酒肉的习俗，但有些人却往往在会供过后自行食用这些供品。为满足自己的贪心，他们在坛城上摆放酒肉，举行过相关仪式后，即以酒已被加持过为由，将之倒入很多容器中分享。结果多有人众饮用后沉迷、陶醉，甚至发疯，此种不明佛理之现象在众多地区都曾出现过。”

若仔细推究一下，我们会发现，密宗中从未开许过以贪心行会供的做法，而且密宗还认定这种行为有很大过失。对密宗一无所知之人，根本不懂密宗的有

关戒律，倒是无师自通地创造出以血肉供养，完后自己又方便享用血肉供品这一规则！除了愚痴与贪婪，恐怕再也找不出此种行为背后的第二点原因了。

吾等大师释迦牟尼佛不仅相续洁净无秽，为利益众生，因地时他尚将自身血肉筋骨、头目脑髓无数次布施过。尽管我们这些后学者口口声声说自己是佛陀的追随者，但在实际行动中，非但不利益众生，反而还要享用众生血肉，这不是典型的心口不一、言行分裂吗？难道这也是佛陀亲口教给我们的修行准则？

真希望我们都能牢记阿弥陀佛的化身——仲敦巴大师所说的这句话：“本应以自身血肉行无贪布施，若反食父母血肉，此种修行人何处可寻？！生生世世都将偿还命债，到时何人能无后悔之意？”怕只怕到时悔之晚矣！

有些修行人之所以不放弃肉食，还有一点很重

要的原因，即他们认为吃素只是显宗独有的要求与习俗，密宗并不讲究、看重吃素与否。不仅如此，他们还错误地以为，修学密法必须吃肉，否则根本无法获得究竟成就。目前来看，这些观点可谓流传甚广，影响面极大，因此需对之仔细观察、探究一番。

在各大密续中，从未见过吃肉可使密法修炼者获致成功这一说法。相反，众多的密宗修法仪轨中都强调说，行者若食肉，则很难获致成就。从下面这则基本上每个藏人都耳熟能详的故事中，想来明眼人一定会得出有关吃肉是修行成功的保障、还是修行道路上的最大违缘这一问题的答案。

藏地有两位修行人分别苦修马头金刚、金刚亥母的本尊修法，经过长年苦练、即将获得最后之成功时，他们一不小心竟吞食了马肉、猪肉，这下功亏一篑，两人眼看就要到手的成就最终彻底泡了汤。

就一般状况来说，藏传佛教的所有教派，在修习生起次第及圆满次第时，大都会将时轮金刚当作普遍修法。此时轮金刚法门实为释迦牟尼佛临近涅槃时，在根基相应之弟子前亲口宣说的密续法要。而《时轮金刚无垢光释》中说得明明白白：“密乘瑜伽士理应了知，世尊并未开许肉食，因血肉需赖杀害众生而得。若无人食肉，则无人会损害众生以供肉食，无有食肉者，何来无辜被害者？无有食肉者，杀生之屠夫又何以应世？只因食肉者众，故杀生者方有糊口之可能。”

藏传佛教历史上最著名的一生成就者米拉日巴尊者也曾说过：“杀害无辜众生仅为自己能享用其血肉，又贪爱饮酒，只为杯中物能引人沉迷、陶醉，凡此种种皆已具足堕落复活地狱之缘起。虽眼根齐备，奈何却直堕恶趣深渊，诸人天众生因此不能不引以为戒：即便一根刺扎入身中，其疼痛也不堪忍受，杀害众生

而食其肉，被杀者之苦痛又何堪言表？来生堕入复活地狱后，必将感受难以忍受之痛苦——浑身烈焰熊熊，其景象实乃惨不忍睹。”

正因为因果真实不虚，故已发了菩提心者，不论汉藏，都应该将食肉的过患铭记于心。《学集论》中的这段文字，实在值得每位修行人认真体味、斟酌再三：“应以合理、适宜之药物养护身体，不得随意食用鱼肉等肉食，因《楞伽经》等经典数数遮止故。身为具悲心之菩萨，理应禁绝一切肉食。”从培养、护持慈悲心的角度出发，宗喀巴大师的上首心子克主杰在其所著的《三戒论释》中也这样论述道：“发菩提心者一般不应食肉，无论在家、出家之菩萨，均应断除荤食。故大乘比丘、沙弥及国王、大臣、长官，以及在家女众，应一律禁绝肉食。”

透过这些大成就者的语言文字，我们可以看出，如果自己原本就是一名凡夫，食用众生血肉后根本无

法将之变为甘露，或使所食众生得到超度，那就别盲目追随一些圣者超凡脱俗的行为，因为因果自负，杀生食肉的果报决不会因了你跟着别人行事就将你轻易放过。所以，观察自己的心相续才是最重要的，而密续及密宗各大祖师对吃肉问题的阐述，才是衡量自己相续的唯一准绳，也是决定自己行为方式的唯一指导思想。

其实，藏地的很多高僧大德都在其论典及实际行动中提倡并身体力行素食这一做法，只不过因雪域地处青藏高原，由于交通不便、气候恶劣等因素的影响，高原外的人们大多半是想象、半是想当然地以为，所有生活于这片土地上的喇嘛各个均以肉食维持生命。这实实在在是一种误解！只要翻开藏民族、藏传佛教的历史一查，相信人们马上就会从中看到一大批恪守素食原则的历代修行者。再对照当前藏区修行人的实际饮食状况，你会立刻发现更多的素食者。修

持藏密之人，原本就对大乘佛法推崇备至，精研经论的他们又怎么可能忽略掉大乘教义对断肉问题的阐述？每一个依教奉行的真正藏密行者，又怎么可能不把佛陀对这一问题的教言落实在自己的实际修为中？不过藏地的食素乃是基于自觉自愿的原则，并不似汉地那般由于梁武帝的规定而成为一种出家人必须遵守的规则。

还有人认为，不管汉传还是藏传佛教，律藏中都有允食肉食的开许，比如律藏中就提到过五正食的说法，即允许出家众食用饭、麦豆饭、净肉、面和饼等五种食物。亦有人认为，若不许食肉的话，这和提婆达多制定的十种非食岂不沦为一谈？再者说来，既然功德光等大律师都在相关律藏论典中开许过一定范围、程度、条件下的吃肉行为，为何还要在这里喋喋不休地大谈什么禁绝食肉呢？而且对密宗行人而言，尚有不应当舍弃五肉、五甘露之说，这样看来，单纯要

求素食就有些与佛教律藏的精神相违背了。

若只从佛典的表面文字入手，的确会发现很多所谓的互相矛盾之处，其实这都是佛陀为使不同根基的众生尽皆趋入佛道而采取的方便说法。不这样理解的话，别说吃肉、吃素问题永远不可能搞清楚，任何一个稍微复杂点儿的问题，都不可能在佛经中得到明确、究竟的答案。让我们先来分析分析戒律中对吃肉之开遮问题的阐述：

有些大德认为小乘出家人是可以食用三净肉的，因针对小乘根基之修行人的戒律中并未对之进行遮止的缘故，而修学菩萨乘的大乘行者则当断绝一切荤腥，因大乘经典中严厉禁止饮血食肉之故。另有人认为佛陀对声闻乘行者开许食用三净肉也属权宜方便之暂时规定，后来便对其进行了遮止。故而不仅菩萨道修行人应食素，声闻乘者也不能吃荤……

面对上述种种观点，我们认为，一般而言，完整、究竟地解释佛经密意并不是一件容易的事，需再三衡量、全面观察且融通显密。尽管在小乘自宗奉为圭臬的《毗奈耶经》中有“诸比丘，我开许食三净肉”这样的言辞，而且纵观小乘经典也难见不许比丘吃三净肉的硬性条文，何况在功德光、释迦光等大律师的相关论典中也确实找不到禁绝三净肉的论述。但以大乘观点言之，特别是根据《楞伽经》《大般涅槃经》等有代表性的了义经典来看，虽说小乘诸经中未曾明言，但大乘教义则坚定地认为，佛陀对声闻乘的开许食用三净肉之规定完全是暂时性的，其后便全方位进行了遮止。如《楞伽经》云：“大慧，我未开许任何人食众生肉，过去如是，现在如是，将来亦如是。大慧，出家众不得食肉。”又《大般涅槃经》亦云：“善男子，自此之后，我不开许声闻乘行者食肉。”“所谓三净肉乃为方便众生次第入道而言，自此之后，一切血肉均不得食。”从这些佛经文字中我

们可以看出，佛陀实际上已将原先曾对声闻乘修行人开许过的可食三净肉之规定完全遮止了。这一点正如《学集论》所云：“律藏中开许食三净肉，此乃因密意所需而做之暂时规定。其后，则禁绝声闻、缘觉食一切肉，此等戒律之学处乃如阶梯一般层层深入。以往所言可食三净肉等规则现应摒弃不顾，此后定需强调食肉必堕恶趣之说。”

由此可见，对一些甚深、复杂之问题，不应草率求解，应深入经律论三藏仔细权衡、取舍，从中找到开遮的界限并力求通达佛陀最究竟之意趣，此诚为贯通佛经密意之关键所在。

接下来再看一看跟提婆达多有关的公案：当年他为了出佛金刚身之身血，并破坏和合僧，且超越、胜过释迦牟尼佛所开创之传统，就规定出家人不许吃肉。但想来任何一个正信佛教徒都明白，提婆达多的禁止吃肉根本就不是大悲心的自然流露。对他来说，

不吃肉虽是一种表面看来与发菩提心者相同的行为，但因发心的截然相反，他的这种行为实在是了无实义。由此看来，大乘教义之所以规定禁绝肉食，纯粹是出于大悲心想直接或间接利益众生的缘故，这才是佛陀所制戒律的究竟密意。

至于密宗戒条中对五肉的规定，也仅适用于那些心相续中等净无二之见解早已稳固、并已不再贪著肉食之人行持，这一点在荣索班智达的《誓言论述》中有详细说明。若修行人达不到此种境界，则他不食用肉食亦不为过。

因此说，若想完整、正确地解释佛经意义，必须拥有相当程度的智慧。故而那些认为学密乘者若不饮酒食肉即属破密乘戒的观点，完全是一派胡言，密宗任何一条戒律都未曾说过不吃肉就破了根本誓言。如只耽著于文字，势必割裂密续上下文意；若博通显密的话，自会明了戒律上的开遮之处实无任何自相矛盾

的地方，显现上的不同说法只是阐述问题的角度及化机不同而已。是故具有信心且具一定智慧的修行人，应深入研究显密教典，这一点是修行获致最后成功的重要保障。

当今时代有很多人，不仅对佛法完全无知，即便对一些所谓流传甚广的民间说法也缺乏相应的判断、抉择能力，当他们一味奉行这些根本无有丝毫道理的大众口头说辞时，有意无意之间就造下了来生必堕恶趣的恶因。比如很多人都认为产妇在坐月子时应该吃鸡，不仅要吃，更要每天吃，还要吃乌骨鸡，据说这样对母子都有利益。如果稍懂佛法的话，就会发现这种说法纯属无稽之谈，杀鸡的果报会让母子生生世世都深受其苦。若换一个角度，从医学观点出发，我们依然看不出此种做法对孕妇、产妇到底会带来哪些利益。台湾疗养医院营养部主任就曾说过：“在美国加州罗马琳达省，几乎一半人口都是吃素的，他们的孕

妇、产妇经过医院体检，未发现任何营养不良的现象……在本地，我们医院也有许多素食家庭，其家的孕妇、产妇也都正常地产下健康的孩子。”有关吃肉对身体的不利影响，下文还要从营养学的角度进行专门论述，这里只从佛教的角度出发，对此稍作阐释。

若母亲吃鸡，将来必得在无限长的轮回生涯中以自身身体对之进行补偿，不唯自己之果报惨痛如是，对孩子同样带不来任何正面影响。母子俩均逃不过杀鸡之报应，五百世中都将转生为鸡以偿命债。

故我们都应发愿：愿自己生生世世也不直接或间接损害众生；愿自己生生世世都能以清净食物度过一生；愿自己永远也不用众生血肉维持自己的假壳肉身！

对那些不懂佛教经论的人来说，往往他们自以为如理如法的行持，实际上却恰恰违背了佛陀的教义。

比如有些弟子确实对其上师有不共的信心，为表达自己对上师的敬慕之意，他们常常要想尽一切办法将上师迎请到饭店或家中进行供养，一般而言，他们的供品不外血肉之类的肉食。这些人认为上师一定喜欢这类供养，能让师父生起欢喜心，自己也可得到加持与功德。现今居住在大城市中的很多密乘弟子，都以为对密宗上师供养肉食实属天经地义之行为，他们认为密宗本来就开许吃肉，既如此，以血肉供上师又有何不妥之处？殊不知，这种种做法、想法，都乃不懂藏密、不解佛意、不精于闻思的表现，一言以蔽之，即这些人被愚痴彻底蒙蔽了。因此，真心希望人们都能牢牢记住华智仁波切在《普贤上师言教》中说过的这么几句话：

“有人自以为把上师僧众们迎请到家中、以所杀众生的血肉供养他们是在修善法，而实际上这种做法必将使一切施主、福田的相续都染上杀生的罪业。施

主供养食物成了不清净的供养，对于福田来说则成了邪命，这种罪业大大超过所做之善业。除了（高僧大德）杀死众生后能立即使他们复活以外，（一般人的）相续没有不被杀生罪业染污的，上师们（这样做）也一定会危害他们自己的寿命或事业。因此，除非能将所杀众生的神识超度到极乐世界，否则必须竭力断除杀生这一恶业。”

诚如华智仁波切所言，身为弟子，千万别在被愚痴支配的“善心”指导下去行持所谓的“善业”，这样做的结果除了不会给自己带来丝毫福报以外，还将严重毁坏其所仰慕之上师的功德事业。

近代藏地一代大成就者白玛邓登，就吃荤问题曾做过异常精辟的阐述。这位来自新龙的喇嘛在光明境界中曾亲见观音菩萨，待观音菩萨给他讲过吃肉的过患后，他便发愿持素，并终成虹身成就者。为了让更多的人都能了知藏地大德对吃肉这一问题的有代表

性的看法，我从他本人的文集中摘录译出下面这段文字，以帮助众人理清缠绕在这一问题上的迷思。

“心中若能观想起杀生食肉的痛苦，无法堪忍之心悸便油然而生。嗡玛呢巴美吽舍！至诚顶礼于空性、大悲双运之境界中度化众生的大慈大悲观世音菩萨！

自己在慈心、悲心未曾成熟究竟时，一方面大吃母亲血肉，另一方面又给别众宣讲因果之理，这实在是我不懂佛理，只知耽著文字的表现。我就像一个学舌之鹦鹉一般，不解佛法真义。无修无证、似乞丐一样的我，有次在苦行修持时，正以等空自解脱生圆次第双运法观想观音菩萨的当口，自身有质碍的躯体忽然隐没，一变而为呈现光明身的观音菩萨。仿佛升到虚空当中，此时我开始依靠自证光明境界向下方观望，结果一下就看看到了恶趣众生正感受不可思议之种种痛苦。

复活地狱遍满于如四大洲一般的大地之上，其中有四分之一的地方都被裸体男女所充斥。每个男女身边都围绕着可怕的狱卒，狱卒们长着各种飞禽走兽及家畜的头颅，手中尚持有多种兵器。他们不停地宰割并吞食着身旁的这些男女众生，每每切割完后，以业力所感，这些人的躯体又再度复合，于是便又开始蒙受永无止境的酷刑。业力未尽之前，此等众生永无安息之可能，他们将一再被杀、一再被吃，又一再复活、一再长出新肉。

尤其是那些作血肉供养以及食肉者，因其过患所致，彼等不断发出痛苦之哀号。我因自现迷乱，故能观见他众之迷乱相。当时我不由暗自思忖：此等痛苦该如何消除？

正思索之际，前方虚空中忽传来观音菩萨的声音：‘奇哉！与我生生世世都有善缘的善男子，具有精进力及智慧的善男子，请谛听：你对本尊生起次第

之修法业已稳固，功德之枝叶亦已开始增长。但佛法之根本乃是大慈大悲心，而你却似乎恰恰乏少大慈大悲之意。如深具悲心，你又何敢啖食众生血肉？食肉之过我现在向你和盘托出：

自己造孽自己承当，三世诸佛亦无法代替或使之断灭。食肉者均将远离诸功德，只具足一切过患：食肉能引生四百余种疾病缠身、八万魔众常相围绕、八万四千种烦恼恒时现起。除了凡与之结缘之众生均可得到超度之圣者、密宗个别行持特殊禁行之行者、以药物制作大乘密宗圣物之人以外，任何人食肉都不会带来芝麻许之功德。

食肉者……烦恼增盛、毫无利他之慈悲心，当然不可能轻易成熟菩提果位。经常吃肉之躯体不会接近智慧本尊，因之亦不可能得到加持与成就以及缘起事业，吃肉之躯体更不会生出利他之行……食肉之果报必致食肉之人转生地狱或成为各种飞禽、豺狼、罗刹

等类众生，如是食肉必将感致无量无边之痛苦。

如能断肉，则可远离一切过患，诸非人亦会对其恭敬顶礼，而众生则会将其视为清静之天人。十方诸佛菩萨、上师、本尊皆云聚其前，菩萨、勇父、勇母更是团团围绕。戒肉者之菩提心自然而然便不断增上，并迅速获取菩提果。不可思议之种种功德伴随断肉即如是生出。’

待观音菩萨言毕，眼前之一切景象顷刻皆变为自现光明，我也好似从光明梦境中苏醒过来一样。此时之身心顿感痛苦、不适，恰似刚服过毒药一般，难忍之恐怖油然而起，心不禁颤抖、惶恐起来。想到刚才目睹的复活地狱之惨痛景况，便无法施行自他相换之修法。心在苦恼、悲戚的同时，眼里不觉流出眼泪来。

就在此刻，难忍之大悲心不由得升腾而起——为

能承受他人之苦痛，为无边无际之虚空中的一切众生都能清净食父母有情血肉所致的可怕罪过，我开始发出如下真实谛之誓言：

‘阿吽！祈请十方诸佛菩萨垂念我，请观照我这个颠倒因果的儿子；祈请大恩传承上师垂念我，请观照我这个颠倒因果的儿子；祈请大悲观世音菩萨垂念我，请观照我这个颠倒因果的儿子。因无明愚痴所蔽，尽管口头上我一直说无边无际之众生皆为自己父母，但实际行持中，却一面大吃父母血肉，一面高谈因果法门。以前不懂食肉有如此大之过失，并执三净肉乃佛陀开许之理而自认为食肉无甚过患。殊不知，此戒条乃针对有能力超度一切与己有缘之众生，且其相续未被烦恼所染、净如莲花一般之大德而言，对此类人来说，食肉或许属于甚深密法之行为。但对我说来，除去应具慈悲心、菩提心以及因果无欺之外，再无更深之教言。是故为清净食父母血肉之过患，我发

愿从今往后彻底禁绝一切肉食，此誓言为生生世世都不会舍弃之承诺！

即便已食用尽大地上一切众生之血肉，然其贪心却永无餍足之时，只会更加增上。若几日中未曾得着粒米滴水，便会觉得以前什么东西也未曾吃过。因此，行者理应舍弃贪婪之食魔。贪执肉食之因从何而生？唯一之因便在于我执。

其实即使偶一思维肉食，亦应恶心犯吐，因血肉乃与三十六种不净物密切相关。任何旁生均有阿赖耶识云聚习气所成之苦身，故吃肉永无解脱之时。佛陀已明言酒肉皆不清净，何人送酒肉予别人根本不能称之为布施。因此，何人食用此增上烦恼之食物，必将于千百万年中沦为饿鬼，终日不得饮食、徒受其苦。而人世间凉水都可被人尽情享用，除酒肉外，尚有不计其数之食物可供给饮食之用。若仍无法满足其口腹之欲，还要恩将仇报、食用父母血肉，此理实在了无

觅处。

无量劫来，无边无际之众生都曾做过自己生身母亲，喝下的母乳，其量可等同三界大海。故应诚心诚意祈请三宝为作证明：过去因无明习气遮盖，于不知忏悔、不知羞耻之心态中食用父母血肉，现诚恳依止四种对治力发露忏悔，并发誓：自此以后，于心中不起稍许吃肉之念头，若饮血食肉，请三宝予以严厉惩罚。同时也祈请所有护法天众恒常观照我，若食母亲身肉，则三界中再无比我更严重之破誓言者。稍稍损害他众，佛即称之为破戒者，更何况与杀生无异之食肉？《涅槃经》《楞伽经》等经典均云：何人食肉即等同杀生。况大小乘经典中皆已遮止肉食，对发菩提心者犹未开许。吾等本师释迦牟尼佛往昔因地为沙鸡、猛兽时，即已遮止肉食；随顺世尊之后学者，断肉食素又何须多言？此规则乃佛陀教言，印藏诸大德亦同声相和。

如是食肉有无量过患。吾等均知，与罪业不相混之法方为正法，故大众理应行持真正与教法相应之正法。’

了知食肉之过患后，想起血肉就似服用毒药一般，内心阵阵痛楚。愿以此发愿作为对自己之教言，故白玛邓登于扎嘎寂静处造此文字。以此善根，愿能清净食用血肉所引发之罪业，并祈盼能现见千佛尊颜！”

下面让我们更进一步地从多种角度、多个层次，对吃肉、吃素的问题再作一番论述。

当今时代，人们大多拼尽全力想延长自己的生命、提高自己的生活质量，不过可惜的是，他们延年益寿、增进生命质量的方式方法却发生了严重的偏差——大多数渴求身强体健的人士，往往选择杀生食肉以增强自身营养、提高自身的身体素质。其实这完

全是颠倒因果的错乱行为，是他们被愚痴与偏见彻底蒙蔽的表现。在《佛说业报差别经》中，就指出了欲得长命报所必须行持的十种正因，其中在在处处都与杀生食肉以求长命的说法针锋相对：

“复有十业，能令众生得长命报，何等为十？一者，自不杀生。二者，劝他不杀。三者，赞叹不杀。四者，见他不杀，心生欢喜。五者，见彼杀者，方便救免。六者，见死怖者，安慰其心。七者，见恐怖者，施与无畏。八者，见诸患苦，起慈愍心。九者，见诸急难，起大悲心。十者，以诸饮食，惠施众生。以是十业，得长命报。”而《梵网经》中更是明确规定道：“若佛子，故食肉，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……”

我们不仅应从戒律的角度理解吃肉的过患，并为避免乃至消除因食肉导致的今生及来世之恶报而坚决

戒杀断肉，更要以佛子的悲心，以同体大悲、无缘大慈的更积极的态度，投身到关爱有情、救护父母众生的行动中来。这一点诚如《一切智光明仙人慈心因缘不食肉经》中所言：“宁当然身破眼目，不忍行杀食众生。诸佛所说慈悲经，彼经中说行慈者。宁破骨髓出头脑，不忍噉肉食众生。如佛所说食肉者，此人行慈不满足。常受短命多病身，迷没生死不成佛。”

对佛经一知半解之人，往往自以为在显密经典中对食肉过患的描述并不频繁、其措辞也绝非如描述别的非理之事时那般严厉、痛切，特别在密宗教义中更是对吃肉与否的问题轻描淡写。其实，这些理解纯粹是未深入经藏的表现，因显密经论中有数不清的文字都在阐述佛教对这一问题的究竟立场与看法——那就是必须彻底、完全地禁肉！在所有的佛教经典中，嗜肉如命之徒都找不到佛陀对食肉饮血片言只语的赞叹之处。相反，大量的教证理证都表明佛弟子遮止肉食

的必要性、重要性与紧迫性。

对这一问题，《大佛顶首楞严经》中有异常明确的说明：“阿难！又诸世界六道众生，其心不杀，则不随其生死相续。汝修三昧，本出尘劳，杀心不除，尘不可出。纵有多智，禅定现前，如不断杀，必落神道。”此经中还具体指出了这些不断杀而修禅定、兼具所谓“多智”者的悲惨结局：上品者不过成为大力鬼，中品者则为飞行夜叉、诸鬼帅等，至于下品者则会堕落为地行罗刹等。这些鬼神各个都拥有自己的徒众，他们竟恬不知耻地自诩说自己已修成了无上道。于佛灭度之后，末法时代，这样的鬼神会大量应世，且疯狂叫嚣说食肉可致菩提正道。在描绘出了末法时代群魔乱舞、正邪颠倒的可悲景象后，世尊又在此经中宣示了关于当初开许食用某些肉类的真正密意：“阿难！我令比丘食五净肉，此肉皆我神力化生，本无命根。汝婆罗门，地多蒸湿，加以沙石，草菜不生，我

以大悲，神力所加，因大慈悲，假名为肉，汝得其味。奈何如来灭度之后，食众生肉，名为释子。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？”末了，世尊又以譬喻说明道：如果不能断杀，则修禅定者就像自己把自己的耳朵塞住一样，他们高声大叫，以为别人全都听不到，这不是典型的自欺欺人又是什么？这不是欲盖弥彰又是什么？“清净比丘，及诸菩萨，于歧路行，不踏生草，况以手拔？云何大悲，取诸众生血肉充食？”

又如《指鬘经·卷四》所言：“文殊师利白佛言：‘世尊，因如来藏故诸佛不食肉耶？’佛言：

‘如是，一切众生无始生死，生生轮转，无非父母兄弟姊妹，犹如伎儿变易无常；自肉他肉，则是一肉，是故诸佛悉不食肉。复次文殊师利，一切众生界我

界，即是一界，所食之肉即是一肉，是故诸佛悉不食肉。’ ”

以上按藏传佛教的观点宣说了修行人不应食肉、应戒荤茹素的道理，为加深读者对这些论述的印象，下面再集中引用藏地著名大成就者夏嘎措智让珠¹《大悲书函》中的相关教言、文字，以期大众能更清楚地理解藏传佛教的素食观。从而在通达显密教义对此问题的阐述基础上，依教奉行，以决绝的态度、坚定的志愿、彻底的行为，把食素这一大乘佛教徒所当为、必为的生活准则落实到自己的日常修为中去，使所有众生都能感受到我们身上从里到外洋溢、发散着的真正的慈悲心。

下面，从慈悲为怀的角度阐明已经发了愿行菩提心，并欲通过因乘显宗而净化相续，继而修学金刚果

1 夏嘎措智让珠：曾经云游过青海、拉萨、尼泊尔、冈底斯雪山等地，拥有数万名弟子。

乘妙道的人不应肆意享用父母有情血肉的原因：

《瑜伽师地论·本地分》中引用一切众生之怙主、本师佛陀的至理名言云：“久远劫来，汝未生、未去、未死之处我未曾见过；久远劫来，未曾做过汝生身父母、兄弟姐妹、阿闍黎、堪布、上师之众生，我难以见也。”大班智达全知罗桑秋吉嘉村在他所著的《道次第乐道论》中亦云：“从未转生过之众生身体了无觅处，转生过之众生身体不可胜数。未曾做过自己母亲之众生难以寻觅，做过母亲之众生不计其数。”而《致弟子书》也说：“无有未从其腹孕育而生之众生。”尤其是在转生为人时，无一众生未当过自己的母亲，做过母亲的众生实乃数不胜数。此种情况正如《乐道论》所云：“每位众生在转为人身时，未做过自己母亲的一个也没有，做过母亲之众生则不计其数，且彼等仍将继续做自己之生身母亲。”《致弟子书》中又云：“土粉抟成枣丸数可计，作为母亲

边际不可尽。”每一位有情在做母亲时，都像现世的母亲一样无微不至地关怀爱护自己，使自己免遭无量无边之损害。正像《乐道论》中所说：最初怀孕时慈爱孕育；当婴儿呱呱坠地时则将之放在柔软的垫子上，爱如掌上明珠，并以自己的体温来温暖爱护；平日总是面带微笑，以喜爱的目光注视婴儿，用嘴来吮去婴儿的鼻涕，用手来擦拭屎尿；母亲宁愿自己的生命受到危险，也不忍心让孩子感受微不足道的病痛；父母不顾造作罪业，他们宁愿受尽折磨、忍受恶语，甚至不惜性命，也要把辛辛苦苦赚来的食物财产满怀慈爱、心甘情愿、毫不保留地给予儿女；他们总是竭尽全力给子女带来利益与快乐，使子女免遭无量的危害与痛苦……因此说，父母实在是恩重如山。

竹巴根乐尊者²曾经说过：“为母乳汁若集海，三界器中岂能容？”此外，其他诸经中也说：“一众

2 竹巴根乐尊者：16世纪初竹巴噶举派的一位著名喇嘛。从无定居，四方云游，著有《雅言传》和《秽语传》行世。

生为母，所饮其乳汁，四大海洋量，不可相比拟。”

无始以来，曾经以大恩大德养育过自己的所有如母有情，如今正被烦恼的恶魔搅得心烦意乱，不得自在。他们疯疯癫癫，失去了能见增上生、决定胜道路的明目，再加上缺乏导盲引路的善知识，故每一瞬间都被恶行所驱使，从而踉踉跄跄地漂泊在六道轮回，尤其是令人毛骨悚然的三恶趣深渊之中。对于这些苦难众生，除了那些无有惭愧心的下劣之辈以外，有良知的人绝对不忍心弃之不顾。

《致弟子书》中云：“于以乳汁慈爱而哺育，含辛茹苦慈母之有情，除非下劣之徒谁愿弃？”观音菩萨的真实化身嘉瓦嘎桑嘉措在其《道歌》中这样写道：“对于今生入胎母，若报恩德无数世，唯利爱护诸有情，岂能舍弃我心语。”仅仅做到不舍弃还不够，如果对孤苦伶仃的父母众生能生起悲心，那么想遣除父母有情的痛苦、使他们拥有安乐的渴望之心便

会油然而生。如果生起了这种渴望之心，那就会自然而然地想方设法令他们趋入能离苦得乐的佛门。相反，倘若没有生起悲悯之心，当然就会萌生对众生置之不理的心态。如若产生这种心态，就自然不会令他们趋入能离苦得乐的佛教，这是一条显而易见的缘起规律。因此说，是否真正饶益众生，是否真正受持佛教，这一切关键取决于是否具有一颗慈悲之心。对于所有佛教徒来说，如果能暂时放下其他诸多法门而专心致志地修学佛教之根本——大慈大悲心，那么此等人必将拥有其他一切佛法。

因此，想到这些前世曾经以大恩大德呵护过自己的一切父母有情正在遭受苦难折磨的情景，我们无论去往何处、住在哪里，都应时时刻刻如此这般修学慈悲心：如果见到被屠夫残忍宰杀的羊只，被猎人及猎犬追赶的野兽，被鷂鹰捕捉的小鸟，被踩在脚下且下身粘在地上、上半身动来动去的昆虫，患有不治之

症、被折磨得死去活来的病人，缺衣少食、饥寒交迫、濒临绝境之人；以及听到被石头、木棒殴打的狗所发出的惨叫声等；或者在心里明观遭受这般痛苦逼迫的所有众生之时，都应情不自禁地暗想：这些做过自己前世父母的有情，如今竟然在感受这样的苦果，他们实在是太可怜了！如果能使其脱离这些痛苦以及苦因，那该多么令人高兴啊！但愿他们能早日摆脱一切痛苦及苦因，我亦当想方设法令他们离开所有的痛苦和苦因。应当如是观想且修持。

班钦仁波切在其所著的《乐道论》中这样写道：

“刚开始时对诸如正在遭屠夫宰杀的羊只那般可怜的众生修悲心的方法：在自己面前清清楚楚地观想羊只正在遭杀的场面：四肢被捆绑，胸部的皮被剥去，屠夫的手伸进它的内脏；羊儿明知自己生命不保，但也只能眼睁睁地看着屠夫那狰狞的面孔……心里观想诸如此类的可怜众生遭受痛苦的惨景，同时暗自思量：

这个众生如果能脱离这所有的痛苦以及苦因，那该多么令人感到欣慰啊！但愿它能早日摆脱一切痛苦及苦因，我亦当想方设法令它离开所有的痛苦和苦因。”

我们理应按照此论中所明确阐述的修法来修持悲心。当有了一定的感受体验时，就应进一步观想那些肆无忌惮享受僧财、破戒、舍法、持执邪见、损害有情等明目张胆、动作敏捷、作恶多端的众生并修悲心。或者如阿底峡尊者师徒所说：一边用自己的手捂口闭气，一边心中如是作意：在此世界上，有许多人竟然为了满足自己的口腹之欲就这样惨无人道地宰杀众生！其实，这些遭杀的有情前世都曾做过自己的父母，他们是多么的可怜。心里应当如是反反复复地观想以修悲心。

假设如此修行后，相续中仍未能生起悲悯之心，那么就应亲自到一些重病缠身的患者、被猎人捕杀的动物以及被屠夫宰割的羊只跟前去，心里默默地想：

我的这些父母众生实在太可怜了。如此便会自然生起大悲心。在观修大悲心的过程中，要像失去了爱子的母亲一样，时时刻刻念念不忘一切苦难众生。达到刻骨铭心的程度后，就应放下自己贪图享乐的心理而冥思苦想解除众生苦恼的方法，并为此而发愿。全知无垢光尊者就曾这样满怀慈悲地言说道：“故当诚心而思维，愿以吾身及受用，三世善根令诸众，瞬间远离一切苦。”又《中般若经》中亦云：“目睹众生痛苦时，应当思维：但愿此等众生远离痛苦。”邬金莲师仁波切也亲口说过：“世界上最慈悲的莫过于生育我们的母亲，她的深恩厚德无量无边，难以报答，因此应当对其修慈无量悲无量心。”他又说：“无解脱业轮回长壕中，业力所逼众生真可悲！”正像他老人家所说的那样，我们心里都应当如是观想：以自己的今生父母为主，轮回痛苦所迫的一切如母有情实在是太可怜了。如果所有众生都能摆脱一切痛苦及苦因，那该多好啊。但愿他们都能早日离苦得乐，我要尽心尽

力令他们脱离诸苦及苦因。《三身精义》中也说：“六道一切诸有情，无一未做我父母，父母流转真可怜，慈心如死独子母，立誓救脱轮回海。犹如母鸡覆蛋雏，安置佛地之慈心，如王近断种得子，得欣乐海之喜心，如仙人王发布施，无有亲怨之舍心，为令众得无上果，我修无上之大乘，作害反生饶益心。”第七世达赖喇嘛嘎桑嘉措尊者也情真意切地教诲我们说：

“大恩养育自己诸老母，堕入恐怖轮回苦海中，悲惨可怜情景若不思，儿子心脏彻底已腐烂。故当放下自己得乐心，深思利乐他众之方法。”

如此这般思索后，应当感恩图报，并通过四摄之权巧方便精勤饶益有情。如《乐道论》云：“以布施将一切有情摄为眷属；通过制伏与摄受之方式说法布道为爱语；为令众生将佛法大义付诸实践而采取利行之方式；遵循向他众所开示之要点，自己亦身体力行即同事。总之，我们应尽己所能，以如是利他之锦囊

妙计而令所有众生尽皆步入成熟解脱道中。”

总的说来，为了能普遍地利益众生，我们必须尽心尽力、在所不惜。尤其是想到仅仅为了享受肉食之味，在中原、藏地、蒙古乃至整个世界范围内，每年、每月甚至每一天里都有不可计数的牛羊及飞禽走兽等众生惨遭杀害的情景，我们必然就会断除直接或间接有害于其它有情以及享受父母血肉等的恶业。假使依然我行我素、拒不戒肉断荤，无穷过患就一定会紧跟着产生。关于这一点，佛陀在《楞伽经》中亲口说得明白：“为求利润杀有情，为贪肉食给财产，彼二具有罪业者，号叫等狱中受煮。何者如违佛所语，恶意而享用肉食，毁坏今生与来世，释迦佛法之教徒，彼等罪大恶极者，堕入漫长无期狱，难忍号叫等狱中，彼等食肉者受煮。”又云：“众生相互而啖食，生于猛兽种类中，转生臭气下劣者，以及精神疯狂者。亦转屠夫贱种者，以及染色之雇工，投生妖魔之

种性，转于食肉种性中，人类之中下劣者，生于昆虫鼠胎中。”复云：“如是酒肉等，将成为违缘。未来之时期，食肉愚者说，食肉无有罪，此乃佛所说。”凡此种种，此处就不一一罗列。

一切经部中对于食肉之过失亦有详细阐述。全知多哦巴西绕嘉村就曾经这样说过：“戒律中对食肉没有开许的时候，佛陀自己在戒律中也未曾开许过。有人声称《根本律》中有开许，其实这只是一切有部的观点，我们还必须同时参阅其余四部律典。”不仅显宗，就是密宗对食肉也未曾开许过。《时轮金刚后续》中就这样说道：“食肉者等类确定无疑将转生地狱中，身躯庞大，亦将转生饿鬼界等恶趣中。”诸如此类的说明，在此《时轮金刚后续》中尚能找到多处。《初佛续》中也云：“食肉者杀者，二者均杀者。”对此，可能有人会提出这样的疑问：那么密宗对享用五肉等又该作何解释呢？其实五肉是指自然死亡的肉，将不

是为了吃肉而杀的五肉做成甘露丸，瑜伽士为了誓言而享受枣核许，其目的是为了增上体力、持佛慢以及超度那些众生。除了有超度所食众生之能力的瑜伽士以外，一般密宗行者哪能轻易吃肉。如《喜金刚》中亦云：“成就者当享肉食，将能利益彼众生。”

此外，密宗中所说的食肉是有密意的，绝对不能从字面上直接加以理解。如《空行海续释》中说：智慧主当食用分别念之肉。这里的食肉其实指的就是灭尽分别念。又如文殊菩萨所言：“为能无有嗔恚心，切莫掠夺他之肉，能仁布施自之肉，此生之中汝成佛。”又云：“以财购买鱼之肉，岂不为食而赎买？象力经与大云经，涅槃经及指鬘经，以及楞伽经之中，佛陀未开许食肉。为得财物而杀生，为享肉食而付款，二者均为杀生者，嚎叫狱等中受煮。贪图钱财而杀生，若无买者不会杀，所作作者相勾结，恒常宰杀众生者，何时付款购买鱼，在家众人若无罪，如是

铸造佛像等，亦怎会有福德耶？建造佛塔者所作，以及渔夫捕杀鱼，顶礼佛塔非作者，吃鱼并非是杀者，何时食用彼鱼肉，享用者若无有罪，尔时供养彼佛塔，供养者亦无福德。杀生者与食用者，二者目的各不同，杀生之人贪财物，享用之人则为食。贪图财物杀生者，十万劫中受炖煮，贪爱肉食享用者，百万劫中受炖煮。为佛教徒修行人，渔夫捕杀诸鱼类，而为彼等婆罗门，卖酒之人酿造酒，他人并非无罪过。任何食用肉之人，首先转生饿鬼界，尔后堕入号叫狱。吃肉之人无悲心，饮酒之人无喜乐，执著他人女人者，受到谴责无舍心。”

文殊菩萨所宣示的道理也完全包括在密宗教义里。闻名遐迩的至尊米拉就曾说过：“所有享用血肉者，及造杀生恶业者，八热狱中被焚烧。”赫赫有名的萨迦班智达也这样说过：“大乘之中遮食肉，若食成为恶趣因。”至尊札巴嘉村则如是言道：“第一失

去正念酒，第二丧失悲心肉，第三毁名之女人，此三行者内癌症，速以火灸法治疗，如疯子般速修法。³”

颇具盛名的克主杰尊者在其所著的《三戒论释》中这样写道：“由于贪执荤腥肉味而说戒律中开许食肉的这种论调，我们永远也不会说出口；吃肉无过失的这种话，甚至在梦中也不能说……作为发了大乘菩提心的人，如果还无所顾忌地食荤吃肉，那将会退失自己的大悲心，并且心力也会变得软弱，这一点通过自身感受就能知道。如果为了避免自己一见到肉就抑制不住地生起强烈的贪爱荤味之心，那么无论是三清净肉、不清净肉、被杀还是自然死亡的肉，一概都不要吃，那才是令人叹为观止的一种善举。”对于戒肉茹素这一做法，印藏诸多大成就者都极力赞许。如果想了解这方面的详细内容，请参阅本人所写的《稀有幻化书》。

3 此句意谓修法时应不被他人控制，当机立断，恰似疯子一般。因疯子谁的话也不听，自由自在、天马行空。

概括地说，吃肉的异熟果报会导致后世转生到地狱、饿鬼、旁生这三恶趣中，于遥遥无期的漫长岁月中感受严寒酷暑、饥饿干渴以及被人役使等诸种痛苦。即便侥幸转生于善趣之中，也多是投生为短寿多病、不爱经论、种姓下贱以及染色雇工之流，免不了要遭受种种困苦折磨。此外，为了吃肉，许多人在现世中也是耗尽钱财，直落得个穷困潦倒、沦落为乞的结局，有些修行人甚至会因之而放弃闻思修并流浪街头。并且喜好食肉之人往往贪欲增上，这样就很容易失毁戒律；有些密宗修行人甚至会因此而错失修法良机。还有些人由于酷爱荤食、经常吃肉，结果导致身躯臃肿肥胖，身心极度不适，严重的竟然不能端直而坐，而是东倒西歪，连起身时也是站立不稳、摇摇晃晃。他们经常都像老猪一样躺卧在床上昏睡，平时则似背着沉重的包袱一样行动不便、动辄就气喘吁吁，几乎要接近断气身亡的边缘，这种人实在可以说是屡见不鲜。

食用肉类还会引发昏沉增多、睡眠增多，并致神志不清的地步。如果白天睡觉，那么又会出现发烧等各类严重疾病。过量食用肉类，还要冒着肉食中毒的危险；而且一旦中毒，那么任何药物、任何治疗都将无济于事。想想看吧：门外的牲畜一无所剩，屋里的财产荡然无存、一贫如洗，自身体力亦被耗尽无余，最后只能一无所有、凄惨万分地离开人世！这种景象难道我们还没有看够吗？

嗜食血肉荤腥的地方，善法方面的天神、护法绝不会乐于前往。相反，那些喜欢血肉恶业的鬼神却会趋之若鹜。如此一来，人们当然就会重疾萦身，而牲畜的灾祸也会接连不断地发生。凡是有血肉的地方，阑尾炎、痢疾等许多流行病就会屡屡出现，人畜横死的现象也会时有发生，而且霜雹干旱等自然灾害亦会频频发难，真可谓是天灾人祸此起彼伏，不祥之事频繁降临。

由于人们所吃的肉类都是父母众生的血肉，故而如果大量食用，其罪障势必会使修行人的闻思修行受到影响，以至于无法生起殊胜的觉受证悟境界，而且原有的证相也会减退。肉食还会诱发贪嗔等烦恼，使人们造杀生、盗窃等恶业。依靠肉食会使食肉者感受总的轮回，尤其是三恶趣中种种不堪设想的剧烈痛苦。喜爱肉食的人无论今生还是来世，都不会拥有幸福、快乐和名誉；相反，他们却常常遭遇不幸、折磨以及恶言恶语的包围。而且身为一名佛教徒，大模大样地吃肉也实在有损于佛教的光辉形象。如今，藏地的个别地方也开始出现了屠宰场，特别是在拉萨城里转绕大昭寺的路上竟也冒出了肉摊，且时时传来叫卖声！对此，以观音上师师徒为主的三大寺的大德们应予以高度重视。当然了，如果这些屠夫是佛菩萨、上师、善知识以化身来调伏众生，那就应该另当别论。但是话又说回来，这种度化众生的形象、方式也确实有些不太雅观、不太庄严。

从前，安多地方有个人去朝礼拉萨，没想到在那里会看见肉市。当他返回本乡时，一些当地人心怀羡慕地对他说：“你真的很有福报，能够有缘去朝拜拉萨这方净土，你都见识到了哪些精彩场面？”那人表情复杂地回答说：“清净刹土也有许多不清净的东西，我就亲眼目睹了许多好坏掺杂、形色不一的事。”正如此人所说，本来，远隔千里之外的安多等地的人们都是将卫藏当成清净刹土一般来看待，并怀着极度虔诚的信心千里迢迢前去朝礼，谁曾想在那片令人神往的圣地上看到的竟是此等让人大失所望的景象！当然了，在屠宰这些羊只的地方，如果有当地的上师僧众在为它们进行超度，那当然是一件好事，否则一定会玷污这块本是佛法兴盛之圣地。假设说在拉萨真实观音菩萨之化身的观音上师所居住的布达拉宫附近、转绕觉沃佛像的途中也出现了这种卖肉的场面，其他人进而认为这是理所当然的事并起而效仿实行，那恐怕再也没有比这种行为更能丑化佛教的了。

如今，在许多城区里，每天都有成百上千的羊只等牲畜被宰杀，甚至连一些圣地寺院佛像的近处也摆放着大量的肉类等待出售。如果米拉日巴师徒等曾经出世的大德、法王、菩萨们看见这种惨景，一定会伤心落泪、哀痛不已。昔日，在涅囊地方的集市上也聚集着许多卖肉的商贩，当时，正巧米拉日巴师徒二人前往该地化缘。他们来到一地后，只见那里的肉类堆积如山，头颅层层累积，牲畜的皮则铺摊在地，而血流早已汇集成海。许多待杀的牲口堆在一起，在这些牲畜中间，一位手有残疾的老屠夫剖开一只大黑羊的胸部，当他将手伸进去准备断其命脉时，由于他的手不灵活，那只羊竟拖着露出体外的肠子跑掉了。它边跑边发出惊慌失措的惨叫声，身体也在不停地颤抖、战栗。不大一会儿，它就战战兢兢地来到至尊米拉日巴师徒跟前祈求庇护，最终，这只可怜的羊只还是死去了。尊者一边流泪一边为它超度，并将其神识安置于解脱道中。之后，他怀着无限的慈悲之情吟唱了这

首饱含悲哀的道歌：

“悲哉轮回诸有情，请看解脱之正道，悲哉罪人真可怜，恶劣人身真愚昧。见杀有情真痛心，欺惑之人真难化，父母死亡真凄惨，见肉堆积当何如？见血成河当何如？饥饿食肉真残忍，如何思维真迷乱，无悲心者罪真重。重罪遮障真愚痴，屡屡造罪当何如？被贪欲心逼迫者，正造如是之恶业，心生悲哀当何如？恶人造罪当何如？若见刹那不忆念，如是之人我畏惧。忆念罪业心迷惑，惹琼巴当念正法。若念心生厌离心，若修前往寂静处，若思思维师恩德，若逃逃离罪业行，若弃舍弃世间事，若持受持修誓言，若知人生当修法。”

听到尊者的这番肺腑之言，惹琼巴也深深地生起了强烈的厌离心。他泪流满面、哽咽地说道：“尊敬的上师，我一定依教奉行，舍弃世间八法之邪命而专心修行。”见到师徒二人到来，众人满怀虔诚的信心

供奉酒肉等丰厚的生活用品，但他们二位尊者却说，这些造罪得来的财产都属于世间八法的范畴，因而根本没有接受，直接返回降伏洞修行去了。

而当今那些被人们捧为菩萨或高僧大德的修行人来到肉市场的时候，没有见过他们当中有谁说过“这些众生实在太可怜了”等类话语，亦见不到他们因哀伤而流泪，相反，人们却听到他们说这肉很肥，同时也看见他们垂涎三尺、不住地咽口水的丑态。这些大腹便便的菩萨们已将自己毫无恻隐之心的面目彻底暴露无遗。

当今时代，有些地方虽然表面上建有许多宛如天界般金碧辉煌、庄严美观的寺院，可是在其附近却同样建有如同地狱般令人毛骨悚然的屠宰场。如果对照佛典，就会明白这两者简直就是水火一般无法相容，因而此种景观绝对会给人带来一种不伦不类、极不协调的感觉。一方面从转法轮、弘扬佛法的角度来看是

有利的；另一方面从播散罪业种子的角度来说，则有极大的害处。佛教的核心就是慈悲为怀，如果对罪大恶极的屠夫所杀的这些父母有情不生悲悯之心，不做饶益之行，那么佛教还有什么价值可言？因此，你不要幻想这样的地方会有佛法存在。

眼下，有些僧人为了便于买肉而故意让屠夫住在寺院附近，那些屠夫也认为他们一定会买肉因而就为了僧人们而开始杀生。这些僧人们一边心里琢磨“屠夫杀的全都是些膘肥体壮的羊只等牲畜，现在，新鲜血肉肯定已堆积如山”，一边兴致勃勃地前去买肉。另有些徒有虚名的修行人，口中一边美其名曰地说这些都是三清净肉，一边兴高采烈地踊跃购买。在我看来，到底是清净还是不清净尚是一个未知数，不过，三种罪业的的确确已经俱全了。对此，有智者理应审慎深思。

当前，上师善知识中害怕罪业的倒是为数不少，

可是能想到购买别人宰杀之肉并津津有味地享用实乃过患无穷这一点，并进而心生畏惧的却寥寥无几。个别上师声称自己的目的乃在于建立道场、树立法幢，可是，如果在那里，杀生等恶业反倒比以往更加猖獗的话，那就真的成了广建罪业之场所，而非如他们所谓的是在建立道场，是在弘扬佛法。如果佛教徒对杀业满不在乎、漠不关心，那么佛教也就成为了颠倒邪行。所以，不要一味讽刺说外道是邪法，如果不能断除杀业，那么佛教与外道也只是名称不同罢了，实际内涵则一模一样。

被人们誉为具有大慈大悲品性的众生怙主观音上师师徒，色拉、哲蚌、甘丹三大寺院的诸位上师善知识，以及统管十三万部落藏人、历代应世的大法王，他们下达的不许盗窃、强抢、饮酒等法令的确令人深感欣慰，然而，对于屠夫们一生当中就像将地狱搬到人间一样、每天都要杀害数百牲口的恶业，以及肉堆

成山、血流成河这种现象也必须严加制止。为了不危害父母有情的生命，应当按照佛陀制定的有关戒律规定僧人不准吃肉。如果能杜绝此种杀业，那么即生中上师、本尊、空行、护法以及善法方面的天神都会满心喜悦，他们一定会欣乐前来对修行人加以护佑；全国上下也会风调雨顺、五谷丰登；这也是为出家僧人、在家男女消灾延寿所做的最好的一种佛事；同时，还会避免有些小僧人为了吃肉而放弃闻思修行特意跑回家乡这种现象的出现。因此说，戒杀断肉实在是利益无穷。再者说来，因为禁绝肉食，前往拉萨朝拜的游客们自然不会将精力放在荤腥食物上，他们一定会全身心地专注善法方面。这样一来，四面八方的许多牛群羊只自然就会摆脱命难，结果此举也成了祈祷观音上师、班禅大师等诸位持教大德长久住世的最好的一种长寿仪轨殊胜佛事。如果觉沃佛像的后面没有出现售卖血肉的场面，那么一路上都可谓是一清二白的，这在佛教徒的眼里也会显得额外庄严、肃穆，

被罪障染污的觉沃佛像所失去的加持力也会恢复如初。如此一来，非但无有吃肉之罪过，而且以许多众生摆脱命难的善根力，来世也会获得人天善果，从而安享无比快乐。

总之，如果戒杀放生，则无论今生后世都会拥有安乐。关于这一点，只要参阅最有说服力的佛陀经典以及诠释密意的注疏便会一目了然。其实诸位心里都有数，我只不过在此提醒一下，没有必要再做过多说明。

此外，对已受了别解脱戒、菩萨戒、密乘戒，而实地修持道次第、修心、大手印、大圆满、道果、息法、断法等显密精髓法门的我们来说，既然身在修行人的行列中，那就必须断绝直接或间接有害于众生的所有恶业，且全力以赴地饶益他们。尤其是从发大乘殊胜菩提心开始，我们就必须做到：一想到一切父母有情，就不由自主地要对苦难重重的他们生起悲悯之

情。我们一定要报父母恩，一定要尽心饶益他们！如果你真正承认这一点，那么现在作为追随佛陀的后学者的我们，非但不报答牛羊等可怜父母众生的恩德，不利益它们，反而大逆不道地食用它们那血淋淋的肉，那么这种报父母恩的方式也实在太违背情理了。我们修行人都这样不知报恩，那些世间俗人就更不用说了。多数僧人都将肉类作为唯一的食品，当然，吃者越多，羊只等父母遭杀的也就越多，这是显而易见的事实。所以，作为僧人而享受父母血淋淋的肉，这根本就不是佛教徒的所为，这真正是无有悲心之恶魔罗刹以及阎罗们的行为。如果珍惜爱重佛法与众生的菩萨在，那么真是需要他们慈悲顾看一下浊世出家僧人的此种恶行。

全知章嘉国师曾经亲口说过：“众生血肉骨堆之中央，挥刀吞涎匆匆气汹汹，犹如降魔军队正出发，形象僧人慈悲而关照。”他的话的确千真万确，只要

细细思维，想来大家就会对其中的道理一清二楚。牛群羊只等父母众生在被许多恶业深重的人从遥远的地方赶来赶去的途中，经常都是饥肠辘辘、口干舌燥、疲惫不堪，受尽折磨。等到了屠夫门前，落入罪大恶极、赤目圆睁的屠夫手中时，这些残酷的屠夫们或者断其头颅，或者捂口闭气，或者用尖刀利锥从它们的脊背直刺入心脏，又或者剖开它们的胸部，直接将手伸进去斩断其红色的命脉……在遭受宰杀的整个过程中，羊只等牲畜各个都会心惊胆战、恐惧异常，它们一边绕来绕去，一边发出凄惨的嚎叫，同时四肢颤抖、可怜兮兮地盯着屠夫们的面孔。有些牲口眼中会满含热泪，甚至凄然泪下。若耳闻目睹此种悲惨可怜的场面，不用说上师僧人，就连一位稍具同情心的老人或少年，都会情不自禁地伤心落泪。一想到这些，我们就会觉得吃肉甚至比吃父母肉还残忍，还可怕。这些众生在气绝身亡时所感受的难忍苦痛实在是无法想象的，有些牲畜在一顿饭的时间内还死不了，身体

一直软绵绵地摊在那里不住地颤抖。我们这些人不必说断头、闭气或者被人用手伸进体内断自命脉，就是用两指掐自己的肉所感受到的微乎其微的疼痛，这种痛苦都无法忍受，而牛羊等父母有情却是在超过此百千万倍的痛苦中死去的。如果能这般推己及他、深思熟虑的话，诸位菩萨一定会发心脏病的。当然，如果我们没有心那就该另当别论了，如果有一颗心，就必然要生起悲悯之意。打个比方来说，自己今世的老母亲被别人杀害，对方将她的肉煮熟献给你，此时，你对母亲生不生悲心？同样的道理，无论是牛是羊，任何牲畜都曾做过自己前世的大恩慈母，把它们的肉给你，为何不对其生悲心？如果非但不生悲心，反而还生起贪婪之心并且厚颜无耻地享用，这种人简直比罗刹的悲心还小，而对肉食的贪心却比鸱鹰、豺狼还大。

从前，朗达玛国王毁灭佛教后，于后弘时期，

上师智光在发给藏族少数邪行修行人的信函中写道：

“大悲心较罗刹小，贪肉胜过鸱豺狼……诋毁三藏之正法，堕无间狱真可悲！”尊者的话一点也不错，如果有些上师善知识明明亲眼见到、亲耳听到每天都有许许多多的父母众生在遭遇命难，可是心里却从不生悲心，只是想着吃肉，口中也从不说“这些众生实在太可怜了”“其实这些肉就是罪业的根源”“不应吃肉”之类的话语，还是一如既往、肆无忌惮地食用肉食，那就真的比毫无悲心的罗刹还恶劣。在西南罗刹境内，那些上了年纪的老罗刹们在闲谈时经常以嘲笑的口吻说：“藏地也有一些红面罗刹，他们不仅仅吃肉饮血，而且把骨头也砸碎喝汤。”所以说，我们的悲心竟比那些罗刹还小，你们不要以为无有悲心的罗刹远在其他地方。鸱鹰、豺狼等凶残的飞禽猛兽经常一两天中都是无有肉食，而且它们吃饱的时候，在还没有饥饿难忍之前也不会为了肉而百般辛劳，它们只是悠闲自得地待在一处。可我们中的上师官员等大多

数人，一天没有肉吃就会坐立不安，明明已经吃得饱饱的，却还要为将来的食肉而购买大量的肉类，并且竭尽所能地积攒买肉的钱财。由此可见，我们对肉的贪心实比鸱鹰豺狼还大。因此，对于三藏中所说的一切佛教徒绝对不允许做直接或间接有害于众生之恶行的规定，这些人只是口头上说说而已，实际上已彻底诽谤、侮辱、离弃了这一教义，并将以此谤法罪而转生无间地狱无疑。凭什么不转生呢？已经造了堕入地狱之恶业的我们、浊世中的大多数形象修行人，除了成为智光上师等住地菩萨的悲心对境以外还能成为什么呢？这一点只要好好想想就会明白。

如果有人问：佛陀已经开许所有佛教徒可以吃三清净肉，为何还要在这里大谈禁止食肉呢？开许有许多种，怎么可以像山羊过河一样一概而论呢？佛陀所开许的对象是除了肉类以外无有其他食物的地方，如果时间地点所限，为了维持生命而必须依赖肉食，

此时才可以吃少许的三清净肉。再有，对患有严重风湿的老比丘而言，其余食物对治病无利，吃肉如果对病大有益处的话，也可以食用三清净肉。佛陀并没有说在三白三甜、糌粑、面粉、大米等其他食物应有尽有、无有任何必要的情况下也可以吃三清净肉，因此说不要误解佛陀的密意。倘若如此，佛陀为什么说“今后凡我声闻皆不能食肉”这样的话？佛陀还说：“不必说自己享用酒肉，就是给予他人，也将堕入号叫地狱。”世尊还讲述了食肉的大量过患，难道这一切都是在说妄语不成？

此外，佛陀所说的从屠夫手中买三清净肉尚有多种密意，我们应当根据具体的时间地点来作解释。往昔佛陀在世之时，食肉者、卖肉者的心态与当今时代僧人们与屠夫们的心行迥然不同。佛陀在世时，教法与证法均极其兴盛，所有僧人也都是慈悲为怀只知利益他众，从不吃肉积财，也从不聚集一处虚度时光，

当时也没有像藏地这么多的寺院。当时的屠夫们也只是为了自家与亲友等的利益，根本没有为僧众之口腹之欲而杀一只羊的念头与行为。那时，只有患严重风湿、濒临死亡的老僧人才会从屠夫手中接受少许肉食以为治病之用，这样的肉才真正是三清净肉。可是环顾当今时代，佛法尽管表面兴旺发达，实际上却仅有教法而已，证法已经失毁。在这样恶劣的浊世，大多数僧人为三毒五毒烦恼所转，将父母众生血肉这样的罪业食品作为主食，积累起财产来比在家人还精勤。建立许多大寺院时，屠夫们也知道这些僧人只要想吃肉就一定会付钱购买，于是乎便为了他们而宰杀大量牲畜。因为僧人们需要肉类，故而就有杀生的必要，而杀生就需要屠夫下手，因而有些僧人便故意让那些屠夫住在寺院附近。屠夫为了僧众而宰杀牲畜，对这一点明明亲眼目睹、亲耳听闻或心有怀疑的僧人，却还口口声声地说这些肉是三清净肉，这些人难道不是在犯妄语戒吗？僧人们只是口中并未直截了当地说

“屠夫们，你们杀吧，我们会买的”，实际上则与直接说无有差别。单单凭口中没有说杀羊、屠夫们也没有说这羊是为了僧众而杀这一点，并不能证明这些肉是三清净肉。所以，寺院旁边的屠夫们所杀的这些肉不仅不是三清净肉，反而是为了聚集在那里的僧人享受肉食特意宰杀的不清净肉。具有智慧的人们应想到住在寺院附近的屠夫们所杀之肉的性质，并因此而小心提防，此点至为重要。

因此，我们必须清楚地认识到佛陀所说话语一定要与民族、地区、时间相结合。当今，施主为了上师而杀生作供养，只是不好意思说“这是为了您的生活而杀的羊肉”而已。当这些施主为了上师专门杀羊供奉时，虽然这位上师对此明明看见、听见或心存疑虑，可是他不但自己吃，而且也热情地对别人说：“吃吃吃！”小僧人们也顺水推舟地帮忙吃，这种现象目前已屡见不鲜。所谓的供养羊肉，就算供养者未对上

师说这是为你而杀的羊，只要他是专门为上师而杀并且上师自己也已明明看见了、听见了或心有疑虑，这就已经足够了。

即便是三清净肉，作为受了别解脱戒、菩萨戒以及密宗三昧耶戒后，按照道次第、修心法门、大手印、大圆满、道果法中所说，修学慈悲菩提心的菩萨或出家僧人，也应观想牲畜为父母有情从而担心有害于他们的生命并因而拒不吃肉。再加上佛教的根基全赖悲心，为了维护佛教也应禁绝肉食，这一点极为关键。竹巴根乐尊者曾经这样说过：“如果深入思维，那么有谁会吃父母或儿子的血肉呢？有些僧人为了一饱口福而贪吃肉食，并且认为只要吃不是特意为自己杀的有罪过的肉就可以了，他们一直凭借着‘僧人可食三净肉，如若不吃肉，则与提婆达多的行为相同’这样的教证而享用肉食。我以同等理给你提出一个问题：三角形可以做成轮子吗？如果不能，那么没有经

过三个集市的肉也不可以吃。毫不思维其义，只是一味地咬文嚼字，最终只能是咎由自取。”

如果有人强词夺理地说：“各地的屠夫中，可能有佛菩萨的化身，往昔也曾有过这样的历史，所以从这些屠夫手中买肉无有罪过。”因为以前曾经出现过个别这样的情况，所以现在就认为这种情况当前依然大量存在，假设这些人是在观清净心，那当然很好，但最好不要是因为贪吃肉食而说的狡诈之词。只是心里认为市场上的所有屠夫正在超度被杀众生的神识，这样的妄想又怎能成为我们可以吃肉的理由？你怎么能确定一千个屠夫中有一个能超度神识的人？我们又没有神通，如果屠夫们能将超度神识到清净刹土的殊胜验相显示出来，或者上师大德以神通认定他们已经把神识超度了，那当然是一件好事，而事实上这种情况却如凤毛麟角一般极为罕见。就算有这类现象，但我们所听说过的都是往昔的佛菩萨们将已死的父母众

生之神识超度到清净刹土中的事例，因此还是不要自欺欺人为妙。否则先杀生后又将心识超度到清净刹土的这种做法、说法，从眼前的实际来看，决定会令父母有情苦不堪言，从长远来看，则与佛菩萨的行为规范背道而驰。而且这种超度方式也实在太难看了，所以，暂时还是放下效仿佛菩萨们的超度行为为好。

如果又有人说：“续部中说：‘有悲心者食肉、具誓言者饮酒。’因此，具有悲心者吃肉无有过患。”倘若事实真相果真如此，那么诸佛及其声闻眷属、二胜六庄严、阿底峡师徒等古往今来的历代高僧大德们，他们从不吃肉饮酒，那么照你们所说，他们都是些无有悲心、不具誓言的人了；或者他们都无有悲心，只有吃肉饮酒如你一般者才有大慈大悲之心肠了。因此说，真正具有悲心者绝对不会享用父母众生的新鲜血肉，享用荤腥肉类者则毫无悲悯之心。如《息法续》中云：“享肉食者无悲心。”

如果对方又问：“那么所谓的‘具悲心者享用肉类’又到底有什么密意呢？”此句所说是谓具有大慈大悲的菩萨在对众生大有裨益之时，就像为了利于伤口而贴狗油一样，无有私心贪爱，完全是出于利他之目的，并且也明明知道自己有超度结缘众生的能力，然后才以大悲心享用肉类。具有大悲心者不用说吃父母众生的血肉，甚至连手也不愿触碰一下。两相对照，当今那些无有任何必要而吃肉的人们，已将自己毫无悲心的内在丑相完全暴露出来。

综上所述，如今大多数寺院所享用的主食就是肉类，这无疑严重危及了牛、羊、鸟、猪等父母有情的生命，强行剥夺了众生的幸福快乐，同时也违背了佛陀的言教，结果对佛教造成了极大的破坏。如果僧人们都不吃肉，那么自然便会阻塞许多罪业之门，如此一来必将使佛教得以长久住世，也会给众生带来无限的幸福与安宁。因此，想珍重、弘扬第二大佛陀般

的宗喀巴大师所创的新派及旧派教法者，以及现今住世、将来出世的诸位上师法王大德们，责无旁贷，都应当遵循昔日佛陀在世时以及藏地前弘时期国王赤松德赞所制定的法律，并规定所有僧众除了三白三甜等清净无罪之饮食外，不允许享用有罪业的肉类等一切食品。

大慈大悲之佛陀的金口玉言是这样说的：“肉乃猛兽之食物，大能仁说不可食。大慧比丘当了知，倘若食用之过患，以及不食之功德，享用肉食有何用？亦为迷乱及交媾，精血之中产生故，一切鬼王将畏惧，故瑜伽士不食肉。”国王赤松德赞则云：“如同出家堪布传戒律，应当依据三藏中所说，一切僧众饮食当享用，三白以及三甜清净食，衣服当着塘夏披袈裟，处所当住经堂寺院内，切莫依于酒肉不净食。”

因此说，当今时代，藏地尽管长久以来佛法可算极为兴盛，但同时也不可避免地出现了许多佛法油

子：明明见闻怀疑，却又让罪业的友伴、双手沾满血腥的屠夫住在寺院经堂附近，宰杀成百上千的羊只等大量牲畜，以致肉堆成墙、血形成河，从而给圣洁的佛教添加上了难以抹去的伤痕。我在此诚心诚意地祈祷佛主本师释迦佛、宗喀巴大师等十方所有佛菩萨能以大悲顾看一下给众生带来无量痛苦的这种现象，并且为了众生也诚恳劝请观音上师、甘丹池巴等现今住世、将来应世的持教大德们对此予以关照，还希望具有智慧悲心的在家男女信士，对于残杀父母有情的屠夫以及鲜红的血肉等此类恶食也要极为藐视、漠然不理。这是我的肺腑之言，希望诸位铭记于心。尤其是在当今浊世，许多根本不具有超度能力的名相上师活佛善知识以及密咒士等，就像狐狸学狮子跳一样竟然胆大包天、毫无顾忌地吃肉食荤，以至于毁坏自他善根、相续。因此，为了利益他们，诸位真实具有能使被杀的起死回生、被吃的得到超度之能力的上师及高僧大德，表面上也应装出一副不能超度的样子因而拒

绝吃肉，这样做会对众生带来极大的恩德。

下面再以偈颂的方式对上文内容加以总结：

诚挚祈祷大悲虚空藏，自在圣者观世音菩萨，于无悲心一切诸众生，相续中赐大悲之悉地。欲求快速获得佛果者，当以慈悲清净之意乐，发起殊胜愿行菩提心，尔后修学一切佛子行。自己无始以来生世中，未做前世父母众生无，不应直接或间接食用，有害众生生命之血肉。楞伽经中详细已宣说，凡食罪食父母血肉者，后世于号叫狱等中煮，必然感受剧烈大痛苦。大慈大悲续中亦宣说，倘若煮熟血肉骨后食，后世转生沸腾铁水狱，血肉乃毁三界众生食。旧续普明经中如是说：食用血肉身聚食肉鬼，掠夺体力后世罗刹境，转生成为食肉之罗刹。坚信王子曾经亲口言：食肉短命多数堕地狱，报应遭杀肉被他食用，有因将受相应之果报。是故佛陀再三亲口说：慎重思维食肉之过患，无论羊等任何众生肉，任何时候始终不应

食。全知克主杰尊曾经言：由于贪爱肉味借口说，戒律之中开许可吃肉，我等之人于何时何地，不说如是之语无过失，甚至睡梦之中亦不说。发菩提心之人若食肉，将会失去自之大悲心，见肉生起强烈之贪执，而为避免如是之过失，三清净与不净一切肉，均不食用实为稀有行。全知章嘉国师如是言：众生血肉骨堆之中央，挥刀吞涎匆匆气汹汹，犹如降魔军队正出发，形象僧人慈悲而关照。绕章法王金刚持尊言：尤其菩萨若极贪肉味，于众所生悲心亦失毁。是故全世界中每一日，为食肉类杀生无有数，对诸杀者当生大悲心，投入救护他众生命中。

俗话说得好：“重要之事可重复百遍。”因此，对于戒荤茹素这一问题我才再三强调说明。大慈大悲本师佛陀在《别解脱经》中说：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”从实说来，所有众生离苦得乐的希望都来源于佛教。《入行论》中云：

“愿除苦良药，一切安乐源，教法伴利敬，长久住世间。”而受持、弘扬佛教的人，就是所有身披袈裟的比丘。《文殊根本续》中云：“佛教珍宝器，炽器苦行者，出家释迦子，乃诸比丘故。”因此，摈弃恶业、奉行善法才是真正的佛教，受持真正佛教的人即是僧众。对于以杀害父母有情生命而来的血肉，不用说僧人，就是一般有良心的人又怎敢吃呢？

在如今这个时代里，许多僧人居然将父母众生之血肉这样罪业的食物作为日常生活的主食，这根本不是佛陀后学者的行境。为什么这样说呢？在无始以来流转于轮回的过程中，所有众生没有一个未曾当过自己的父母，实际上，前生父母与今世的父母一模一样。尤其是一切智智佛陀亲口说过：“往昔的所有母亲养育关爱我们甚至胜过今生的母亲，为了我们，她们曾经屡次不惜付出生命的代价。”谁能说佛陀的话是虚妄不实的呢？如果认为这话是真实的，那么我们

对这些父母众生的大恩大德非但不感恩图报，反而恩将仇报地将他们残杀后吃肉喝血，那就实在太不合理了。不仅吃肉，而且还啃骨头，口中还评价说这肉很好，那肉不好，这真的成了无有悲心的罗刹之行。为什么？我们可以静心沉思：山羊、绵羊等父母众生在遭到罪恶深重的屠夫宰杀时万分恐惧，它们一边在原地打转，一边拼命挣扎，同时发出声嘶力竭的哀叫，四肢不停地战栗，眼里也是含满泪水，并以哀求的目光看着屠夫的脸，眼泪止不住地往下淌。按理说，此时此刻，这些众生真正是该生悲心的对境。然而，心狠手辣的屠夫却撸胳膊、挽袖子，毫不留情地用锋利的刀砍下它们的头。牛羊们感受了忍无可忍的强烈痛苦，在长达一顿饭的时间里身体瘫软、颤抖不止。如果想到诸如此类的难忍痛苦，诸位菩萨的心脏病都会发作，我们这些人的心难道已彻底腐烂了吗？或者我们根本就没有心？又或者是铁石心肠？否则怎么会不生悲伤、同情之心呢？

以前曾经发生过这样一事实：有一位屠夫宰杀了大量的羊只，当他出去解手时，还剩下一只羊没被宰杀。这只羊心里清楚自己即将遭杀，于是就用蹄子在地上挖了一个坑，将屠夫的刀埋在下面，自己卧在上面。我们都应好好思索一下这个案例，如果想看看这些到底是不是真的，那么就请你亲自到屠夫杀生的屠宰场去，看看那里每天遭杀的成百上千的牲畜就会了然于心。如果想试试山羊、绵羊、牦牛等父母众生所受的痛苦自己能否忍受得了，就可以自己捂住嘴闭住呼吸试一下，或者将自己的肉皮放在两指之间使劲地掐。这样的感受与羊只所受的闭气、断头以及被人用手伸进体内断其命脉的剧痛比起来，恐怕连百千分之一也不及！若它们所遭受的那般痛苦真实落到自己身上，自己是否能够忍受？如果以自身为例、深入思维的话，那么无论是出家僧尼，还是在家男女老幼，每当看到父母众生之血肉这类罪业食品时，即便没有生起悲心，想来也不会再生起贪婪之心而去恣意享

用。例如，将你现世恩重如山的父母或者亲生儿子杀了之后将他们的肉给自己，你会不会生起贪心而去食用？诚如竹巴根乐尊者所说：“做过父亲的众生的骨头堆积成山，做过母亲的众生的乳汁汇集成大海，三界的容器岂能容纳。因此，经过一番思考，有谁还能吃父母或儿子的肉呢？”无等博朵瓦尊者也曾经这样说过：“请母亲做客，将儿子的肉煮熟献在她的面前，她会高兴吗？以杀生的供品供养佛陀也与之相同。”可是，对这些道理几乎没有人去深入思维，大多数人都认为只要自己没有亲手去杀，也没有亲口说杀，那么吃了其他人杀的肉也不会有什么罪过。

怀有这种心态而吃肉的人无疑成了令佛菩萨们失望的因。法王竹巴根乐说：“就像不丹俗语所说的那样，藏人眼见的不觉得香，口中却并非不香。其意思是说，如果让你直接杀害众生，你一般不会去做；如果别人暗地里宰杀后将肉油给你，你则会关爱加持施

主，并随喜他的所谓‘善行’，这实在太令人感到心灰意冷了。”如今，在印藏蒙等地极为兴盛的各大教派的许多寺院经堂附近，屠夫所杀的肉堆积如山王，这些牲口的头颅则累积得像山丘，而鲜红的血则流成大海，皮与内脏一般铺在地上，角与骨头则做成房子。当今，有些被称为智慧深广、戒律清净、人格善良的老僧人花钱买肉，而让一些身强力壮的小僧人背到自己的住处，此时的他就像要降伏怨敌的军队出征一样，在许多众生骨肉堆中，拿着小刀眼睛圆鼓鼓地边找边吃。这种行为完全可以说已经毁坏了佛法，并且大大降低了三宝的威望，同时也玷污了僧团，夺去了众生各自的安宁与快乐。因此，持教大德们如果再不以大慈大悲、善巧方便来改变这种局面，那么外道中也不会有比此更严重恶劣的行为与做法了。诚如法王竹巴根乐所言：“据说吃肉饮酒以前在外道中存在，既如此，它怎么又可能是内道佛教的行为呢？”长此以往，昔日在印度圣地极为鼎盛、在追随佛陀佛子的

二胜六庄严及八十大成就者等应世之时亦住世的佛教珍宝，后来也不得不受到濒临灭绝的损害。如果佛教中混入外道血肉供养的做法，那就不能称得上是纯正的佛教了。同样，兴于藏土的藏传佛法，继师君三尊之后一直到阿底峡尊者师徒、宗喀巴大师之间可以说未被罪业的污垢所染，但渐渐地，有些佛教徒与屠夫亲密起来，因而佛法也受到相应的染污。如果不加以制止，久而久之，也许佛教也会因想念阿底峡尊者师徒而迁居到兜率天上去。

现今，个别地方的佛教已明显地掺入了屠夫所杀众生血肉的杂质，因此很难说它是纤尘不染。为什么这么说呢？因为佛教的宗旨如果真的是诸恶莫作、众善奉行的话，那么当众人大量地购买肉类食用时，想到肉食有利可图，于是从事杀生的屠夫也就会越来越多。他们每天残杀成百上千的父母羊只等众生，积累下了弥天大罪，从而使圣洁的佛教不可避免地被罪业

所染。如果所有修行人、世间人尤其是僧众们都能断肉戒荤，那么也就不会出现杀生之人了。例如，印度人从前不喝茶时，也没有人去那里卖茶。同样，没有人杀生，到时自然有许多众生可得以放生，这是显而易见的一条缘起规律。因此，再也没有比这更圆满的善事了，不过可惜的是，很多人都不愿、不肯身体力行。他们在为了肉而造罪的同时，心里还认为那些金碧辉煌的寺院就是佛教的基地，所有头戴红黄帽子的都是持教大德。不管他们口中如何说，实际上其所想已与所行完全背道而驰了。这些修行人只是徒有虚名而已，其实与在家人毫无任何本质差别。正如至尊米拉日巴所说：“山沟壮观小寺院，名为寺院实闹市，噶当光头小僧人，名为僧侣实俗人。”人们都说所谓的佛教形象期以后才会到来，事实上，我们现在就应到处宣告：佛教形象期已经到来了。

如果一些大德满怀慈悯地向我提出这样的问题：

“若想弘扬佛法、利乐有情，应当如何做呢？”对此，我的回答是：要按照佛陀亲口所说的教言去做。佛言：“大慧，我以前未开许过食肉，现在亦不开许，将来亦不会开许。出家众不许食肉，乃我所说。亦为迷乱及交媾，精血之中产生故，一切鬼王将畏惧，故瑜伽士不食肉。”《善成续》中则云：“如是母亲肉食物，欲成就者当断除。”无等冈波巴大师也曾亲口说过：“第一罪业食品肉，第二能令迷醉酒，第三诱惑之女人，真修行者弃此三，诚心修法弃此三。”此外，所有经续论典中均异口同声地宣说了吃肉的过患。我在此诚心诚意地祈请观音上师、班禅大师及其补处，大臣，色拉、哲蚌、甘丹等寺院的所有上师、管家以及骨干人员进行周密协商，或者各自寺院门前严禁这些佛教的怨敌——罪大恶极的屠夫们留住。假设要住，除了其他食品以外，绝对禁止向僧众出售杀生的荤腥血肉。对于色拉、哲蚌、甘丹三大寺等凡是受持佛教乃至身着四寸红黄法衣以上的僧人们，应当

规定：除了三白三甜不染罪业的清净食品以外，不用说亲自享受父母众生遭杀断气身亡后的血肉，甚至连手都不可接触。对于佛教施主，那些住在城区的上中下各阶层的在家男女信徒，也应当开示这样的业因果法理。除了自然死亡、病死、坠入悬崖、横死以及被猛兽等害死的众生血肉以外，父母有情遭杀死亡的肉一律不允许吃，否则过患无量无边。而作为出家人，除了罪业食品——血肉的名字以外，一丝一毫也不要沾上它的痕迹。

你们这些据说是佛菩萨的化身、为了无偏弘法利生而特意投生现世的大德们，不要总是待在富丽堂皇、舒心悦意的美宅里养尊处优，享受快乐，而是应到外面去看看众生的实际疾苦、甘甜，到时才会明白到底该如何利益众生。往昔，佛陀在执掌国政时，也是因步出宫门目睹了生老病死的场景，才抛弃王位来到清净塔前削发为僧的，然后又在尼莲河畔苦行而

成就正觉果位。成佛之后也并非建造一座妙宅待在里面，而是云游各方、转妙法轮、饶益有情。对于佛陀这些可歌可泣的事迹，我们都应铭刻于心，效仿而行。

你们这些佛菩萨化身的高僧大德们，最初发心时说，耳闻目睹众生之苦难，或者发现有谁在虔诚祈祷时，自己一刹那也不会漠然置之，定会尽心尽力利益有情。如是再三发愿，这些情景想必你们应当一清二楚吧。既如此，那么现在也不应舍弃当初的发心与发愿，为了众生的利益理当一如往昔地竭尽全力。假设你们没有做到这一点，而是已将之置之度外了，那么你们一定记得观世音菩萨的传记：大慈大悲的圣者观世音菩萨曾经因舍弃了发心、誓愿而致头颅裂开，后来则再次如前发心精勤利益有情。你们一定记得这个公案，我只不过在此提醒一下。

如果有人以训斥的口吻对我说：“哈哈！你这个

老僧人口头上倒是说得很漂亮，可是断肉这件事纵使一千位佛陀来办也是不可能实现的。就算说凡是吃肉的人都在服毒，凡是食肉的人第二天早晨就会肿胀而死，也难以杜绝这一现象。这种风气从此劫形成以来就十分流行，并非是现在新产生的。其实不仅是你，所有人都想戒肉，不过这一点历代高僧大德们都未能做到。所谓罪恶之人上师也不能救护、犯罪之人长官也不能救护、不肖之子父母也不能救护，当一个众生的业力临头时，千佛也无能为力。如果业的异熟果报佛陀也不可阻挡，那么像我们这样的人就更无计可施了，还是让众生随着各自的业力而去吧，你不要太孤陋寡闻、见识短浅了。如果是轻易就能生起悲心的人，那么他的嗔心也会接连不断。沉默不语是最深的窍诀，所以你不要像疯子一样说许多有必要或无必要的话，还是闭口不言吧。”

说这种话的人也许只是为了试探、观察、看像

我这样愚笨的老僧人会说些什么，或开开玩笑而已，不过，我还是愿意对之做出答复。当然，作为智慧浅薄、鼠目寸光、年迈脆弱的僧人我，也只能是口中说说而已，如果你们这些被称为佛菩萨真正化身的一千位大德对此也无能为力的话，那么被人们誉为远离一切过患、具足一切功德的佛菩萨们的化身到底是否属实就很让人怀疑了。其二，据说初劫圆满时，人们的福德等同天界，根本不会吃肉。再说，据藏地历史中记载：早在圣者观世音菩萨化现的猿猴与罗刹女繁衍人类时，除了享用水果、小麦、青稞、大米等食品以外，根本没有提到过食用荤腥血肉。这么看来，长期以来一直很猖獗的说法有点儿不符合事实了。其三，从昔日佛陀在世时起直到阿底峡尊者师徒之间，具有智慧、戒律清净、人品贤善的佛陀后学者们基本都是断肉戒荤的，这方面的事迹与传记为数甚多。其中，除了记述他们享用三白三甜等饮食外，没有说过他们吃三红三酸的。因此，说往昔的大德们也未能戒肉纯

属诽谤之语。其四，曾有佛菩萨或上师善知识们讲经说法以后，造下五无间等滔天大罪的人也脱离轮回恶趣之怖畏而往生极乐世界的公案，当然如果你们有言外之意那就另当别论了，否则，说罪恶之人上师也不能救护是不切实际的。其五，如果轻易生悲心之人，嗔心也接连不断，那么，除了诸佛菩萨以外再没比之更易生悲心的了，如此看来，你们必须承认佛菩萨也会连续不断地生嗔心。此等说法很显然已漏洞百出。其六，如果沉默不语是最深的窍诀，那么讲法示道的佛菩萨、善知识以及现今进行闻思的僧人们所作的研讨、辩论都不是最深的窍诀，而所有旁生整天都缄默不言，那倒成了最深的窍诀了。其七，如果凡是疯子的话都是不可信的，那米拉日巴尊者所说的“父疯子疯传承疯，传承金刚手尊疯”的话也不可信了。我想，按照前辈大德的传记与说法来推测，正常情况是应该发疯，疯了以后则必须说，那么，凭什么我要默默不语呢？一想到父母有情的痛苦，就无法闭得了

口。如果你们说，那你想说什么就说吧。那好，现在我就开始说了：

如今，藏地佛教宛如日轮般璀璨夺目、极为兴盛，数量众多的持教大德似乎使雪域这片土地都显得狭窄起来。在这样的大好时期，如果还不能断除吃肉这一恶业，难道还要等到佛法隐灭、持教大德们圆寂之后再将之断除吗？从前，有一个人骑在一匹野马上纵情高歌，其他人问他：“你为什么要唱这么多的歌哪？”那人回答道：“现在骑着野马的时候不唱歌，那要等到什么时候才唱啊？”同样的道理，佛教与大德住世的此时不断除此恶业，那要待何时才断除呢？比方说，英勇军队集中之时应当降伏敌人，同样，趁当前藏地佛法兴盛、诸多持教大德并驾齐驱时，就必须彻底清除掉玷污佛教的这些荤腥食品，以及吃肉的红面罗刹、剥夺父母有情生命的刽子手以及男女屠夫等。如果大家能同心协力，那么就算比这还难以断除

的事也能断除。

续部等中说五欲妙中诱惑力最大的要属依止女人所得到的安乐了，对此，一切众生都感到最难以断除，然而僧众们却坚决断除了。如今，身披袈裟、身心离贪的僧团铺盖大地，这一点是我们亲眼所见的。如果像这样难以戒除的事也能断掉，那么比较而言，戒肉就可谓轻而易举了。为什么呢？因为虽然不吃肉，但还有比肉更好、味道更甜美、营养更丰富的许多食品可供享用。现在，像我这样的小人物都能做到在许许多多的小地方传讲业因果法门，并使那些地方的人们发誓不杀生；经过我的劝解，立誓不吃肉的僧人也为数不少。你们这些地位显赫、具有善巧方便、大慈大悲的怙主观音上师、班禅大师及其殊胜补处、甘丹池巴、观音上师的经师，以及色拉、哲蚌、甘丹寺院的上师等，凡是现今住世的高僧大德更应一律断肉，之后再为所有男女僧俗讲授因果法门、食肉过患

以及佛制的不许食肉的规定，并且按照经续论典中所说的规定，所有僧人必须戒除肉类，同时也要奉劝在家男女老少最好断肉。如果实在做不到，那么除了自然死亡的肉以外，遭杀断气的肉一口也不能吃。如若吃一口，则与吃现世父母被杀死后的身肉无有差别，因此绝不能吃，必须像舍弃毒物般抛弃肉食习惯。你们应当再三郑重地宣讲这一道理！同样，所有佛法兴盛地区的上师，以及上中下层次的大德们如果都能戒肉断荤，那么佛陀真实不虚的无垢语言还有谁会不听呢？这么一来，即使是那些罪业深重的屠夫们也必会洗心革面、弃恶从善，更不用说其他人了。因此，诸位上师、高僧大德理当并肩携手，本着慈悲为怀的宗旨，以各种善巧方便杜绝食用父母有情血肉这一恶行。

如果有人强词夺理地说：“一般来说，在佛制的规定与必要性二者中，应以必要性为主。如果彻底禁

止食肉，那么风湿病严重的年迈僧俗老人，还有密宗举行会供时，以及高僧大德的生活等方面，又该如何面对？这些情况下是根本不能断肉的。”下面即对此等说法一一驳斥：

其一，昔日遍知三世的佛菩萨们也是戒肉并依靠三白三甜等食品为食的，他们并且不止一次地语重心长地说过：肉食过患无穷，因此追随本师的后学者们绝对不能吃肉。若按照你们的说法，则佛菩萨们根本就不知道未来的后学者中，有些老僧人会因风湿病而死，或者明明知道却任其死亡，这种说法明显不合情理。再说，风湿病患者也没有必要非吃罪业食品——父母有情的血肉吧。续部等佛典中说，如果需要有益于风湿病的一百种食品，则一千种药物乃至大蒜以上都可以被找到。难道依靠一种药物不能，依靠两种也不行吗？如果说还是无有办法，必须要吃遭杀断气的众生血肉，那简直是欺负佛教衰败、羊只等父母有情

怯懦无能的话语。难道你们一点悲心也没有？风湿病人喝酸奶、吃油饼等绝对不会导致他们因风湿而死，这一点我敢担保。大多数地方的人虽然想吃肉，但因肉类罕见而未能享受。多年以后，并没有发现或听说风湿病在当地流行起来。除了当代食肉的地方以外，还有许多不食肉的地方与众生。据说如果对他们说吃肉，他们的反应就会像在胆病患者面前摆放食物一样。总之，我们从来没有听说过那些有情都因风湿病而死的话。本来，有生终将会死，这是轮回世间的普遍规律，这有什么办法呢？

其次，会供也不需要肉。将所有饮食的自体观想为无漏智慧、形象观成五肉五甘露而作供养就可以。如果需要作为观想所缘供品的一丁点儿肉，那也不用担心得不到，因为如果断除杀生，那众生就会越来越多；众生越多，死的也自然越多；死的越多，尸体也就越多；那些尸体全都是血肉，又怎么会没有会供物

呢？密宗续部中虽说会供需要肉，但并没有说非要遭杀断气而死的众生肉，自然死亡的肉就不行。

第三，如果那些上师真的是高僧大德，那就不需要吃肉来维生；如果非吃肉食不可，那就令人怀疑他们到底是不是真正的高僧大德。我想，当代的大德们再怎么样也不会超过二胜六庄严以及阿底峡尊者师徒等人吧。若是名副其实的大德，那三白三甜等饮食就已足矣。假设因为当今时逢浊世，高僧大德们故而特别喜爱吃肉，吃素根本就活不下去，非要享用父母众生的血肉不可，那么为了不对佛教构成损害，就请你们趁人不备时秘密地去寻找吧，也许能侥幸赶上一只肥胖的绵羊突然死去。不过，即便得到这样的肉，也应该私下悄悄地去吃。

如果又有人这样说：“其实，吃肉的过患是很小的，不需要其他的对治法，甚至只是念一遍咒语、持一句佛号都能使之得以清净。谁都会念诵《三十五

佛忏悔文》，不需要是上师或高僧大德，凡是身着黄色袈裟的僧人，他们吃肉就都不会染上过患。”如果为了食肉而杀死成千上万的牛羊等父母有情的罪业还算小的话，那么你们说究竟什么才是严重的罪业呢？整个世间中恐怕再也不会有比吃父母有情的肉这种罪业更大的了。吃肉多的人还是看看屠夫宰杀父母的场面吧。身为佛教徒，如果明明知道佛陀说过“诸恶莫作……”，却还满不在乎、明知故犯，就算他后来精进净除障碍，但不用说像吃肉等这样严重的罪业，就是说一句绮语的罪过也难以清净。从前，有一位比丘出言不逊，恶口谩骂一位阿罗汉的不好听的声音就像狗叫一样，后来，虽经猛厉忏悔而未堕入地狱，但他在五百世中都转生为狗。还是好好想想此类公案吧！

即便自己不被过患所染，可如果依靠自己而使父母有情遭杀，那么从慈悲为怀的角度来说，为了利益这些众生为什么不能戒肉呢？以往的大德们依靠修

行而清净吃肉的罪业，自己根本不会沾染过患，但他们深知如此也将直接或间接有害于大恩父母有情，故而内心生起了无法堪忍的大悲心，进而为了饶益父母众生于是便彻底戒肉。佛教依赖于慈悲，如果想受持教法，那么就应当懂得一切众生都是父母的道理，从而恒时生起大悲心，并遵照佛陀教言想方设法、直接间接地利益所有沉溺在罪业苦海中的父母有情。过去生世中屡屡以大恩抚养我们的所有父母众生，如今正遭受着痛苦的折磨，如果我们非但不报恩德反而加害他们，那么还有比这更可耻的事情吗？就算自己不会染上过患，但如果对父母众生有害，那么不仅不要吃肉，甚至连自己的身体、受用都要抛弃。这种布施是内道佛教的一种特点，你必须明白。

若有人说：“就算吃肉罪过很大，可是依靠吃肉会更广泛地弘法利生，因此功德远远大于过失，故当选择吃肉。”依靠父母有情之血肉而使弘法利生的事

业不断推进，这样的事以前不曾出现过，以后也不会出现。因为遍知三世的佛菩萨昔日也是通过断肉而弘法度众的，并且教诲后学者均应力断肉食。从眼前的现状来看，个别人依靠肉类增上明点，进而在贪欲的驱使下做出种种不如法的行为；还有些人则搞起经商谋利以及畜牧业的行当来；另有些人，肉倒是吃得饱饱的，但整天只知蒙头睡懒觉。除此之外，根本没发现有依靠吃肉而广泛弘法利生、建立功德的。没有以吃肉来广泛弘法利众当然可以，只要能像前辈高僧大德们那样以戒肉来弘法利生就已足够了。应像以往噶当、噶举派的前辈祖师们的传记中所记载的那样，僧人们除了食用三白三甜等不杂罪业的饮食以外，断除一切肉类；在家男女则除了自然死亡的肉以外，根本不享用遭杀断气的父母有情的血肉。

如果所有佛教兴盛的地方连杀生的名字也听不到的时代来临，那么它的福德若有形色，恐怕整个虚空

界也容纳不下。到那时，我们可以在人间天境中高声地宣告：佛教的日轮已在藏地高高地升起，所有众生都完全沐浴在明媚阳光的怀抱中而享受快乐时光。我们都应为此而努力！假使在五浊横流的此时，因佛法衰败、护法神势单力薄、魔众力量强大，再加上众生业力所感，断肉的机会没有成熟、出现，那么哪怕挽救一个父母有情的生命也有无量功德。这一点诸位都心中有数，我没必要再在此处啰唆。

在此，贫僧我再一次双手合掌恭敬祈祷：大悲怙主观音上师、遍知一切的班禅大师及其补处仁波切等住地的大菩萨们，希望你们千方百计、想方设法，也要使以拉萨为主的各地寺院佛殿附近屠夫每天宰杀成百上千羊只等众生、血肉堆积如山以待销售的现象日趋减少，并最终达到彻底杜绝的地步。其他慈悲的上师格西、君臣菩萨以及在家男女，上上下下的人们也都应将断杀戒肉这一点作为修法的重心，并尽心尽

力多多放生，以求能从屠夫手中救出牛羊等有情的生命。每年讲经说法的诸位上师也应当结合经续论典中所说的教理，为在家男女老少讲解吃肉的过患及不准吃肉、必须戒肉的道理。而作为僧人，上等者最好能完全戒肉，中等者除了自然而亡的肉以外不吃杀生之肉，下等者最起码也应当做到除非断食以外不吃屠夫宰杀的断气而死的血肉。如果能做到这些，那就足可证明该地有佛法与佛菩萨在。佛法住世、菩萨住世，无论如何应具有这样的特点。仅仅放掉所有危在旦夕的可怜父母有情中的一条生命，也打上标记供养诸佛菩萨，并且诚心诚意地发愿祈祷佛法兴盛、众生安宁，如果能这样做，那再也没有比之更大的善根了。这既是无畏施，又是佛教的根本大悲心之分支——行善断恶。如此一来，此人已真正地受持了佛法。比如，若对儿子十分慈爱，母亲也会高兴非常。同样，如果饶益父母有情，本身也就成了能令诸佛菩萨欢喜的最好供养。以此福德资粮之威力，未来定可获得双

运金刚持相好严饰身，并成为人们塑佛像、印佛经、造佛塔的殊胜对境。以此放生善根所感，于现世中也会长寿无病，它实已成为最好的一种长寿仪轨。

在行文即将结束之际，再说一些教言：

如今，三地众生的明日本师佛陀早已趋入涅槃，而真正的见证人与大德们多数也已圆寂，在许多未见真谛之人纷纷扰乱佛教的当下，欲求解脱的人们必须具足正知正念以及不放逸等行为特点。如世亲论师在《俱舍论》中所说：“世间明目佛涅槃，作证大德多圆寂，未见真谛自任意，恶念之人扰佛教。爱重自然佛法者，胜往净土众无怙，以无选择毁德垢，当今时代肆意行。如是能仁之教法，似乎悄悄临隐灭，了知污秽猖獗时，欲解脱者当谨慎。”

大乘正法的命根、大悲心的佛教如意宝正在衰败的此时，许多人贪爱肉食，并举出一些可以吃肉的

相似教理，以之肆无忌惮地享用三清净、不清净肉。此时此刻，具有智慧的人们都应将佛陀的经典与印藏大成就者们的语言作为标准，无误取舍善恶因果。当下，佛法如意宝如日落西山般濒临隐灭，自他的相续中不具有佛教的根本——大悲心，现在诚可谓是喜欢非法恶业的人称王称霸的时代。正如全知龙钦绕降尊者所说：“呜呼且观今佛法，日轮落至西山头，经续光芒极微弱，成就者中亦稀少。依靠彼之论典者，被邪知识所牵引，具明目之众生空，如鸱鸢者欢喜时，非法众人均得逞。”现在的的确确已到了这样的时候，能传讲如此妙法者已是寥寥无几。如萨迦班智达所说：“十方佛陀前，合掌诚祈祷，我当言真语，抑或说妄言？实说焚他心，妄说毁佛法，不说不了达，是故圣行难。传说诶札仙，止杀生供施，尔时喜肉食，诸夜叉杀之。当今彼境域，称诶札凶地。听说讲妙法，比丘花月饰，悲心说正法，被国王惩罚。此外说实语，世人于说者，生起邪见多，祈祷大悲尊。”

故我们一定要在虔诚祈祷三宝的同时反观内心，无等博朵瓦大师在《道次第论》中写道：“被称赡洲第二佛，教言犹如甘露法，如集市乳杂染污，当今时代遍城区。圣者本应互赞叹，当今时代均竞争，静处如理思维者，当今时代如晨星。弃今生修解脱道，当今时代称无聊，追求现世积资具，当今时代称能人。恭敬学处居低位，当今时代众人欺，不警罪业破戒者，当今时代众顶戴。大德渐次已圆寂，当今时代无依处，思维自己流转过，应当向内观自心。”正如其中所说，反观自心是至高无上的窍诀。然而至尊佛陀也曾这样说过：“大地无数成就者，肩负珍宝重担时，应当百般而精勤，于彼等前取善说。时逢浊世彼圆寂，彼等智慧之结晶，诸多文字之论典，依靠上师之窍诀，善加受取而修持，智者知为彼替身。”我本人即是从前代诸大成就者的众多精华文字典籍中取受这些道理的，其他具智者也应当如是实地修持。如阿闍黎莲花戒所说：“远离嫉妒大德等垢染，于诸功德如

海不满足，详加辨别受持诸善说，犹如天鹅从水中取乳。是故一切诸智者，断除偏袒搅扰心，纵然是从愚童处，亦当坚决取善说。”

上述道理，如果能实地加以修持，那么此人暂时会获无比安乐，究竟将顺利直取佛果。

上述文字，是尊者夏嘎措智让珠在《大悲书函》中的一段教言，在此翻译出来奉献给大家，望有志之士对此三思。此外，藏地尚有众多大成就者，诸如如来芽尊者、华智仁波切、钦则益西多杰等人，都在有关遮止食肉的多部论典、著述中表达过对食肉这一行为的分析与批判，限于篇幅就不再一一摘录、引用；汉地流传甚广的《涅槃经》《楞伽经》等经典，以及莲池大师、印光大师等高僧大德的许多论著，也都反复强调了吃肉饮血所可能导致的种种言说不尽的过患。通达显宗经论者，想必对此不会感觉陌生，故此处也不予详述。总之，显密大乘经典一致针砭了食肉

这种恶行，如果我们能深入理解佛经旨意且愿意依教奉行，那么相信大家自此后当不愿也不会一边念着佛经，一边大谈慈悲心，一边又把父母众生之血肉啃啮咂吮得滋滋有声，啧啧作响。

以上已将藏密对待素食的观点大略宣说完毕。

接下来，我们再从现代医学、营养学、心理学、社会学等学科的观点和角度出发，结合对传统道德及某些古代文化名人对待吃肉问题的原则立场的追溯，对食肉与身心健康、道德完善之间的关系做一简单研讨。

日常生活中我们会发现，有些人对佛法满怀信心；有些人则对天魔外道情有独钟；有些人又将现代科学，包括现代医学等学科奉为至尊。对那些笃信科学技术的人士而言，如果他们确能追赶得上高科技步伐的话，食肉不仅于身心有害、亦对食肉者的性格产

生负面影响这一观点，相信应能被他们客观、理智地接受，因这种看法目前已被大量的科学实验所证实。

放眼大自然，一个显而易见的事实一定会给那些勤于观察者留下深刻印象：狮子、老虎、豺狼、金钱豹、鬣狗、鳄鱼等食肉动物，一般而言，性情都非常残暴，常令人以及其它弱小动物望而生畏；而牦牛、羚羊、鹿等食草动物，则性情温和，几乎从不主动伤害任何众生，因而非常讨人喜欢。与之类似，科学家通过研究发现，嗜好食肉之人，其性格也比吃素者凶暴得多；而那些信奉素食主义的人士，则大多具有比食肉者更多且长远持久的爱心、悲心。

前苏联科学工作者曾做过一个非常耐人寻味的试验：他们用素食喂养一只鸽子长达一月，同时也用荤食喂养另一只鸽子相同长的时间。结果，吃了一个月荤食的鸽子，其性格非常暴躁、易怒；而那只吃素的鸽子，则体态完美，性格温顺。

吃肉不唯对众生的性格会带来如是大的病态影响，更会对众生的身体带来直接、强烈、持久的损害。支持此种说法得以成立的一个非常有力的理由即是：我们所吃的动物肉，其来源大多不外乎宰杀、病死两种途径。如果人们吃的是病死肉的话，这些血肉很有可能把致动物于死地的病菌再传染给我们。很多人吃下不清净的肉食后，马上就会有恶心、呕吐、疼痛等反应，这就是病菌传染立竿见影的效果。如果吃的是通过宰杀而来的动物肉，那么食肉者必得面临这样一个回避不了的问题：动物们在被杀时，都会积聚起大量的怨气、怒气，食用了这些饱含怨愤之气的肉食后，一个人的身体怎么可能还会健康发育、成长？科学实验表明，人在发怒时呼出的气体等物质，若通过瓶子等容器收集起来，再注入一些小动物的体内，这些小动物过不了多久就会死亡。可能是因为人身长大等原因，动物死时的怨气暂时还不足以立刻置人于死地，但这也只能算是人类可怜而又可悲的一点侥幸

而已。

本来大自然已为我们准备了丰富无比的素食资源，这一点只要看看田野里那些鲜翠欲滴的瓜果蔬菜、谷物麦类就可以得到印证。放着清净的食物不去享用，偏偏就要从血腥屠戮中寻找饮食来源，而且还要冒着健康受到威胁的危险，这种做法、习惯的不合理性简直让人匪夷所思。有人也许会认为只有佛教徒才会对吃素吃荤斤斤计较，才会在这里大谈特谈什么食肉的过患啦、吃肉导致性情变化啦等等耸人听闻的话语，其实不然！从古到今，无数对社会发展做出过贡献的人们，都以各种方式、在各种场合、从各自的理解角度出发，对人类吃肉这一习俗进行过并将继续进行多层次的反思与批判。古希腊哲学家及数学家毕达哥拉斯就曾表述过对吃肉风习的不解与规劝：“我的朋友们，不要为了罪恶的食物沾染你们的身体，有玉米，有从树上垂下来的水果，还有葡萄园里的葡萄

供我们食用，更有甘美的食用植物和蔬菜。大地供给了许多无辜的丰盛食物，也提供给人类不用杀戮即可获得的大餐。”不仅是提倡，他本人还身体力行：付钱给渔夫，将他们捕回来的鱼放生。

希腊传记作家、史学家普鲁塔克曾说过一段非常发人深省的话，恰好可以作为我们前文观点的注脚：“以我而言，我很奇怪那第一个用嘴去接触屠杀物、将死动物的肉递向唇边的人，也很想理解那个将早一刻还在叫喊、活动、张望的动物的尸体，做成一道道各种名称的菜肴并放在人们眼前的人，他的感觉、灵魂或理性到底是什么样的？他的眼睛怎忍看那血淋淋的被杀、被剥皮撕裂了的躯体？他的嗅觉怎么忍受那血腥味？他又怎能咬嚼别人的伤处，吸食从致命的伤口中所流出来的液汁？做这种污秽的事，怎能不倒他的胃口？”

其实，饮血食肉牵扯到的已不仅仅是一个倒不

倒胃口的问题，现代医学已越来越倾向于把肥胖等疾病与吃荤这种饮食习惯挂起钩来。就我们现量所见而言，食肉者大多比食素者身躯重大，一旦他们的体重超过一定的标准，势必会引发很多问题：诸如高血压、冠心病、糖尿病等，这些病的病因不能说和过度饮食，特别是嗜爱肉食无有关联。不仅如此，随着身体的日趋胖大，整个人都会产生一种沉重、不堪其负的感觉。天长日久，这些肥胖者不但不愿、亦不方便进行各种活动，就连他们的精神反应、心理活动也会慢慢迟钝起来。身心的病态发展如果得不到及时有效的调整、控制，一个人的生命意义与价值便要大打折扣了。

美国营养学、医学专家米勒尔博士，曾用两只老鼠做过这么一个试验：他给其中的一只喂素养食，另一只则供给肉食。一段时间之后，米勒尔发现尽管参与试验的两只老鼠生长发育的情况大致相同，但吃

素的那只明显具有较强的抗病能力，而且最终存活的时日也较长。而那只食荤的老鼠，身体机能则相对较差，抗病能力亦无法与吃素的老鼠相较量，在得了某些疾病后，根本无法似食素老鼠那般快速康复。

众多医学研究都表明，所谓食肉有益健康的说法完全不符合事实的本来面目。那些信奉民间说辞的人士，往往以不吃肉营养就跟不上等理由为自己的贪婪欲望找借口。其实，这些食肉者大多数都非营养学专家，如果他们真的尊重科学、尊重真理的话，就应该相信并接受营养医学专家经过长时间研究、探索之后得出的正确结论。而且与营养学专家取得一致意见的还有很多科技界人士、政治家、文化名人及大量的普通食素民众，这些人的生活时空涵盖古今中外，尽管民族不同、身份不同、国别不同、时代不同、地域不同、文化背景以及生存环境都不尽相同，但在认同素食这一点上，他们与当今时代营养学权威们的看法却

不谋而合。营养学家的有代表性的观点用米勒尔博士的话来说就是——“我们若偏爱食用各种动物肉，身体必然就会体弱多病，因肉类中普遍缺乏维生素、碳水化合物等营养元素。而且肉类中原本就积聚着很多动物体内的废料，以及动物身上携带的各种病菌，再加上屠宰后所起的腐化变质作用，因此说食用肉类必然导致身体吸收过量的废物、毒素。久而久之，各种并发症即相继而起，如此一来，食肉者又焉能身强体健？长远来看，此等人很有可能因体力衰弱而成为庸懦无能之辈，到时岂不贻误一生？”

美国《人生与健康》（《Life and Health》）杂志曾刊发医学博士奥云·柏列（Owen S. Parrett, M.D.）的一篇文章——《为什么我要素食》，文中详尽阐述了作者的素食观，其中不乏很多真知灼见。现将该文内容大略整理如下，相信读者自会从中找到博士所言的合理、切实之处。

在我很小的时候，每当别人把肉放入我的口中时，我就会立刻吐出来。从那时起一直到现在，五十年来，我总是吃素，所有禽兽鱼类等物，概不沾口。现在我将自己之所以成为素食者的理由和读者们谈一谈，相信诸位一经明白素食的道理，必定像我一样喜欢素食。

素食可以延长寿命，这是我素食的第一个理由。与我同年龄的很多病人早就退休了，他们提早退休的原因就在于不懂养生之道。而我对养生之道的阐发是建立在科学研究及自己几十年来的临床经验的基础上，故深信一定准确无误。假使我一向食肉的话，今天就不可能继续我的医务。因为做一个医生必须思想清楚、体力耐劳、神经健全，否则就不足以愉快胜任手头工作，而素食就可以满足这些身心条件。

我们的身体是由千千万万个细胞构成的，每个细胞都有吸收营养物、氧气及排泄废物的功能；如果

这种机能遭受伤害，细胞就会退化衰弱，同时，依靠细胞而成的身体各种器官，也会随之退化衰弱。诺贝尔奖奖金得主——亚力士·卡理罗博士（Dr. Alexis Carrel）早已认识到：如要检验体内各器官是否衰老，只需查验细胞供给营养与排泄废物的功能如何就可了然。器官的健康程度，全赖细胞的功用如何而定，我们如能把细胞的废物排去，又将其所需的营养补充无缺，人的寿命于是就可以达到很长的年龄。反过来说，如果细胞里的液体经常被废物充斥，我们的寿命当然就缩短了。

卡理罗博士通过试验给我们证实了这个道理，而数年前耶鲁大学的教授欧文·菲沙博士（Dr. Irving Fisher）也经过观察研究得出结论说：素食的新运动员与校内精选的运动员对抗，虽然前者未经训练，但其耐久力胜过后者两倍有余。

影坛上号称“人猿泰山”的约翰·威斯慕拉

(Johnney Weismuller)，是一位驰名世界的游泳冠军，在多次打破世界纪录后，有五年时间因年事稍长而未能再创佳绩。随后他便开始素食，结果在一次庆贺某疗养院游泳池竣工的典礼上，他一试身手，竟再创六项新世界纪录。之所以有如此惊人之举，皆因他在训练期间戒绝肉食、自己选择蔬菜等素食之故，所以才能保持充沛精力，并远胜昔日食肉之时。

奥林匹克世运游泳冠军——茂林·罗斯 (Murray Rose) 也是一名素食的运动员，不仅游泳技术名震寰球，其素食习惯亦为世所共知。罗氏自两岁开始素食后即从未间断过，据体育界人士说：“罗氏游泳不但速度惊人，耐力特强，而且每次比赛到最后关头时，速度还要加倍。”罗氏具此体力，若非素食何能致此！

其实只要我们知道食肉的危险，对于素食当然就会欣然接受了。食肉到底有哪些危险呢？

畜生在活着的时候，自然会将体内的废物排泄出来，但一经宰割，废物就积存体内，所以在不知不觉中，人食其肉，就等于把畜类的废物吸收进自己体内。尿酸就是最明显的肉类废物，每磅牛排含有 14 克尿酸，而细胞整天浸在废物里，新陈代谢的功能自然会退化衰弱，人当然就会有疲倦感及各种未老先衰的病症。

美国安亚波大学教授纽柏博士 (Dr. L. H. Newburg) 在一项试验中指出：肉食占所摄食物总量的 25% 的一只老鼠，比那些素食或更低肉食摄入量的老鼠生长得肥大活泼，但数月过后，这只外显肥大的老鼠的胃部却遭到了非常严重的损坏。

另外，畜类常患有如人类一般的传染疾病，这又是食肉者必须面对的一个可怕的危险。我的女秘书曾对我说起过一件真事：她的丈夫在一牛奶公司做管工，去年有四头牛怀疑患有白血病，其中一只后经兽

医检查证实后，四小时内就毙命了。当时该兽医提议说，应将同样患病但尚未死去的三头牛送到市场宰杀以出售其肉。按照惯例，患有癌症的牛，当其身体其他部位尚未见到染着癌症的迹象时，是可以到市场上出售的。又比如，有些患有眼部癌变的奶牛，在其眼睛彻底瞎掉以前，一直都在给人挤奶。

畜类会患多种疾病，所以在市场上出售的肉类，也会带有各种病菌！这点没有人比肉类检验员知道得更清楚。最近有位朋友告诉我，他的妻子有次参加宴会，她因素食故只叫了一盘蔬菜，而座旁一位陌生男子也只叫了一盘蔬菜。那位男子见状就问道：“请问太太是素食家吗？”他的妻子回答说：“正是！先生亦是吗？”那人回答：“不是，我是肉类检查员，明白肉类可能带有细菌，因此不敢吃肉。”

谈到家禽的情形，同样非常可怕！据我所知，禽类所染的癌疾，最普通的是癌性肿瘤；还有一种是

传染癌病，凡染上这种癌病的家禽，外表根本看得出来，且会活到很正常的寿命，但它随时都会将癌疾传染给同类。对这一类患有癌疾的家禽，检查起来非常不易，一般来说，检查员很少会将每只患病的家禽挑拣出来以禁止售卖。因此说，大家若能在感恩节买到一只健康的火鸡，那实在是一件非常幸运的事！

说到吃鱼，有位内行告诫我说：“鱼身有虫不可食。”我将几条鱼挨个一验，果然如此！当人们在煎大比目鱼时，其实有成群的细虫蠕蠕而动，这实在令人作呕。

“不食肉”这个建议也许大家以为很难做到，其实并非如是。只要把谷类及硬壳果配合起来，便能制成味道很好的素菜，大可以满足那些爱好肉味的人。我日常用餐时便常准备好几种美味可口的素食，所以我从来也没想到过需要肉食。事实上，由于多年来在实验室研究畜类的种种疾病，并且在临床上见到病人

的疾病很多都是因食肉而引起，故才使我素食的心愈发坚决！我深信，自己终此余生是不会再食荤了。

奥云·柏列博士的话确实引人深思，若追溯人类历史的话，我们会发现，在初劫之时，人类并不依靠杀生食肉为生，而天人以及清淨的瑜伽士们则何时何地都不会食肉，但他们的身体也从未出现过所谓营养不良这种现象。同样，现代人亦无需为食素而担心身体缺乏营养。还是让我们听一听美国外科医生约翰·哈维·开洛格对这一问题的阐述吧：“肉类食品并不是人类的最佳营养品，也不是我们原始祖先的食物。它们是次要的或第二手的产物，因为一切食物最初皆从植物而来。人类营养所必需或可口的东西，凡在肉食中可以获得的，莫不皆可从植物中取得。一只死牛或羊躺在坟地上，大家都叫它臭尸。同样的尸体，修整一番，挂在屠户的摊子上，就成了食物。假如用显微镜将篱笆角上的尸体和肉店里的尸体作一番

检查，可能发现两者只有极少，甚至没有区别——它们都充满了结肠菌并发出同样强烈的腐烂气息。”

因此说人们大可不必担心素食会导致营养缺乏，因谷物、蔬菜等素食中已饱含维持生命所必需的营养。特别对脑力劳动者而言，更无需担忧素食能否供应得上科研、写作、实验、思考所需之营养这一问题，美国科学家富兰克林早就以自身的实践对此做出了最好的回答：“吃素使头脑清晰，思考敏锐，能带来更大的进步。”富兰克林自16岁开始便一直食素，在其自传中，他还称吃肉为“无缘无故的谋杀”。而现代营养学权威、哈佛大学的佛德烈史博士（Dr. Fredrick Stare）更斩钉截铁地说：“硬壳果、谷类、豆类、蔬菜等，营养成分并不少于肉类，有此素食何须他求！”约翰·哈金医科大学的麦柯林博士也发表过大致相同的看法：“任何人愿意废除肉食的话，都会获益甚大。”而在如此众多的素食品种中，属于中

国特产的豆腐更是营养丰富、物美价廉。孙中山先生当年就曾讲过：“夫素食为延年益寿之妙术，已为今日科学家、卫生家、生理学家、医学家所共认矣。而中国人之素食，尤为适宜，唯豆腐一物，当与肉类同视。”“夫豆腐者，实植物中之肉料也。此物有肉料之功，而无肉料之毒……”

如果人们都能放弃肉食的话，从中受益的将不仅仅限于人类自身的健康，大量的动物都会因之而得以保全性命。世间最宝贵者乃为生命，任何一种形态的生命，不论其显现多么卑贱、肮脏、低等、丑陋，也不应该就此成为别种所谓高贵、文明、进化的生命形态的腹中之物与牺牲品。为了我们自己的道德良心，为了大家都能心安理得地面对来自心灵深处的拷问，还是让我们自觉地约束一下自己那永无止境的贪婪大口吧！

上一世纪天才而伟大的物理学家爱因斯坦就这

样讲过：“我认为素食所产生的性情上的改变和净化对人类都有相当好的利益，所以素食对人类是很吉祥的。”

从佛教角度而言，人身是由血、肉等三十六种不净物组合而成的，若剔骨析肉、剥皮探里，人们会发现所谓的肉身只不过是骨架、血肉包裹着不净粪的假合而已。若为了此一假合不实之身躯再去杀生害命，只为将酝酿不净粪的肚皮填饱塞满，这种作为想起来就会令人作呕不已。

不仅佛教反对以屠杀动物的方式满足人类自己毫无实义可言的口腹之欲，很多世间智者也从各自的理解、观点、角度出发，猛烈抨击了人类这一残忍而无有丝毫价值的陋习。俄国作家列夫·尼古拉耶维奇·托尔斯泰就曾经说过：“吃肉简直是不合乎道德的，因为它牵涉到违反道德的行动——杀戮。”“当我们的身体是被宰杀动物的活动坟场时，我们怎能期

望这个世界能有理想的境地呢？”英国作家萧伯纳在回答别人问他为何年事已高而看起来还显得那么年轻这一疑问时，也严肃地说道：“不是我看来年轻，我的相貌确与我的年岁相仿。只是其他人看来比他们的实际年龄苍老罢了——吃尸体的人便是这样，还能指望他们怎样呢？”“这真是很可怕的事，除了动物的痛苦与死亡之外，人类亦毫无必要地压抑了自己高贵精神的本质：对一切动物如待自己般的那份同情与仁慈。不仅如此，人们还违背自己的感觉，变成残酷的人。”在萧伯纳看来，人类原本是拥有崇高的精神品质的，人们是应能仁慈地对待动物的，但杀生食肉却使原本高贵的人性彻底扭曲了。的确，当人类用屠杀的方式对待生活在我们周围的众生，而且这种屠杀的目的仅在于维持一堆骨肉血脉等零件的非真实运转，此时，我们不能不说这个世界确已被变态、荒谬与仇恨的气息吞没了。

若对吃肉的行为稍加分析则不难看出，人之所以贪爱肉食，大体来自小时候所养成的吃肉习气。如果一个孩子从小就生活在一个素食家庭里，那么长大以后，他自然而然就会排斥荤食。与之相伴随，他的性格也会向无有贪心等良性品性方面发展。仔细想一想，放着这么美好的前景不去追求，大家反倒几千年如一日般地竞相杀害众生，且将杀生所得的充斥着冲天怨气、毒素、渣滓、病菌的血肉，拼命塞进嘴里、喂给孩子，这种生活习惯、饮食模式，是不是有些太过愚痴、太过血腥、太过颠倒错乱？如果再深入观察，相信人们一定会同意这种观点，即所谓的肉的美味除了舌头以外，人身上的别的器官一概无法感知。若按照《俱舍论》的观点，则此一能感知肉味的舌头也并非全方位地与味道打成一片，只有其上的一小块肉方能具体地感知各种味道。说到这里，一个严肃的问题便摆在了每一个食肉者面前：为了那一小块肉，我们是否可以不顾来生地杀害父母众生？

即便你不承认业因果、不承认前生后世，那我们也可以从味觉这一角度继续将问题深入探讨下去：一般而言，未吃下某种东西时，此种东西的味道我们无从感知；吃进肚中之后，味道不可能随着食物的被消化还恒久、实有地存在，由此看来，只有在咀嚼食物的那个短暂瞬间，所谓的味道才似有实无、虚无缥缈地存在。而且我们认为鲜香无比的所谓肉味，其实也只不过是人类习以为常、约定成俗的一种习气执著而已，这一点确如上文已引用过其言的台湾疗养医院营养部主任所说：“我们医院的病友，许多一开始都不能接受三餐都吃素的饮食方法……坦白地说，他们不是每个都喜欢吃素，因为吃肉的人已经习惯肉的滋味了，而素菜当然没有肉味香，但狗吃屎也觉得很香……不过第二次来住院的病人就可以适应了，这就是习惯。而我们应该养成好的习惯，那样才会快乐。”

由此看来，问题的关键就在于：不从佛教的立场出发，只按人类现有的道德水准衡量，我们应该不应该为了这短暂的味觉感受及虚妄不实的习惯就砍断动物们的脖子、剥下它们的皮肉、斫断它们的筋骨、切割它们的四肢、放掉它们的鲜血？难道千百年来我们还没有听够动物们被杀时的悲惨嚎叫？还没有看够它们在断头台上血肉横飞的惨况？那一点点转瞬即逝的味觉，竟能凌驾于人类的道德禁忌之上？在已经有了成千上万种素食的前提下，还要为满足那一点点“舌肉”的短暂感受而杀生害命，这样发展下去，会不会有一天，追求欲望的无限制满足的人类，在舌头已尝遍了别的众生血肉滋味的情况下，执著味道的心会让他们把嘴巴、筷子伸向自己的同类？如果贪执味道的习气不被遏制的话，总有一天，我们会看到人间到处上演的人吃人的惨剧。而这一点早已被意大利文艺复兴时期的杰出画家达·芬奇指出过了：“人是一切动物的主人，因为他的残忍超过任何动物……我从很小

就摒弃了肉食。未来有一天，人们看杀人和屠杀动物没有什么两样，这一天终会来临。”

现在已到了我们人类扪心自问的时候了，听听英国哲学家安妮·贝桑的话吧，不知道那些从不知检讨自身饮食习惯的食肉者们，会不会因此而开始反省自己的维生之道？

“吃肉的人，须对因吃肉而引起的一切痛苦负责，这些痛苦乃来自于以有知觉的动物为食。这不仅限于动物们在屠宰场中所感受到的恐怖，还包括它们在火车、轮船等运输工具中所亲历的痛苦，以及它们所面临的饥渴、长时间饱受折磨等痛苦。为了满足人类的口腹之欲，这些悲惨的动物就必须承受这许多的痛苦。”

动物们为食肉者做出了巨大牺牲，但可悲的是，第一，这种牺牲完全是被动的，因而也是痛苦不堪

的；第二，享用这种牺牲的食肉者们，并未从中得到一丝一毫的利益，反而种下了来生必堕恶趣的种子。非唯来生要面对惨痛异常之果报，今生中他们也不可能真正享有任何自以为可从吃肉中得到的好处，诸如养生之类。前文已引用过相关的佛教教证，说明欲得长寿必断杀生食肉，下面再结合日常生活经验及专家意见，对此问题再作阐述。

1954 年及 1962 年两度获得诺贝尔奖的美国保林教授，在其所著的书中曾建议人们多食用水果与蔬菜，因其中含有大量的维生素 C，可以防止感冒并延长寿命。台湾大学医学院的陈瑞三教授，曾花了两年多时间，深入全省各地的 49 座寺庙展开调查，共为 249 位出家人做了各项检查及血液分析。同时，又另外调查了 1057 位吃荤者以为对照群体。结果发现：

（一）吃素的出家人血红蛋白完全正常，根本无有营养不良现象。（二）吃素者的胆固醇平均值为 158 毫克，

吃荤者则为 180 毫克，而那些患有血管硬化症的人则高达 231 毫克，远远大过食素者的胆固醇含量。（三）眼底网膜动脉检查发现，吃素者中只有 16% 的人有硬化现象，而吃荤者的血管硬化比例则高达 40%，而且素食者的眼底网膜硬化程度非常轻微。（四）各个年龄段的出家人的血压都比同年龄段的吃荤者为低，且血压超过 150 者中，吃荤者的比例是吃素者的两倍。由此看出，不说别的，单就预防高血压、心脏病而言，吃素都比吃荤积极、有价值得多！难怪美国《人生与健康》杂志在其刊载的一篇文章中说：“洪水之前十代，人民平均寿命 912 岁；洪水之后，人们开始食肉，十代以后，人民的寿命平均只有 317 岁。”尽管这种年代划分的依据来自基督教，但它依然指出了基本的事实真相。

以佛教界而言，如虚云老和尚高寿 120 岁，清定上师、广钦老和尚、赵朴初居士、李炳南居士等

大德也全都以高龄之相示现圆寂。他们的长寿当然与各自的修证境界有关，但食素无疑也是一个非常重要的健康因素。不唯佛教界如是，全球众多的寿星也大多是素食或半素食者，如匈牙利的农夫查登（Petars Czarten，享年 186 岁）、挪威的农夫苏伦登（Josep Surrengton，享年 160 岁）、前苏联的山地人米斯里莫夫（Skrali Mislimov，享年 160 岁）、丹麦的农夫庄康波格（Drakenburg，享年 146 岁）等人，日常饮食基本不离大麦、马铃薯、豆类、白菜等物。

正因为看到了素食与长寿、健康之间的密切关系，故越来越多的人都加入到素食者的行列中来。目前，素食之风可谓正吹遍全球，德国就是这方面的一个典型代表——两德统一前，仅在西德就有 2500 家素食饭店！

若回顾历史，我们会看到，其实在中国传统的道德价值评判尺度内，吃素历来都与“天人合一”“仁

义礼智信”等理想的人格境界、道德准则、天地良心不相违背，吃素更在很大程度上直接间接地促成了这些道德规范的普及与生活化、内在化。在日复一日的素食文化氛围熏陶下，许多看起来枯燥、乏味、似乎不食人间烟火的普遍德行律条，被渐渐人性化为普通百姓的寻常日用轨则。反之，若一味高谈天理，而实际上却连最基本的不杀生都难以落实，这样的道德训诫在很大程度上必将流于一种自欺欺人的教条。

宋代文豪苏东坡就曾尖锐地指出过：“人一杀生，则五常尽犯焉。盖屠戮他身，肥甘自己，为不仁也；离他眷属，延我亲朋，为不义也；将他肉体，供献神人，为不礼也；称言食禄，当受刀砧，为不智也；设饵妆媒，引入陷阱，为不信也。噫！人居尘世，全藉五常，知而故犯，又何足为人。”的确，仁义礼智信从来都是中国人最讲究的五常规范，但在苏东坡看来，只要一杀生，这五常便全都被破坏。如此

一来，整天再怎么高喊仁义道德，但在桌上的鸡鸭鱼肉面前，也不得不暴露出虚伪、贪婪、两面的丑陋面目来。

不唯苏东坡一人如是，大量的古代文化精英都把吃素与一个人乃至一个社会的人格健全、道德完善、人与自然及人文环境的和谐统一联系起来。如战国时期的大思想家孟子就这样说过：“君子之于禽兽也，见其生，不忍见其死；闻其声，不忍食其肉，是以君子远庖厨也。”孟子在这里向所有的“君子”们提出了一个非常严肃的问题：你们怎忍心看着那些刚才还活蹦乱跳的生命，转眼就被杀害呢？既然它们与我们一样有生死，会哀号，君子们又怎忍心吃它们的肉呢？对此，我们不禁也要问上一句：君子之所以为君子，难道就表现在勇敢地杀害那些禽兽上吗？这到底是君子之行，还是野蛮之举？

一代诗圣、唐诗代表人物之一的杜甫，在一首诗

中这样哀叹道：“干戈兵革斗未止，凤凰麒麟安在哉？吾徒胡为纵此乐，暴殄天物圣所哀！”如果我们还是这样一意孤行地放纵胡为、暴殄天物而不知休止，过不了多久，别说凤凰麒麟难觅踪迹了，怕是乌鸦麻雀都得了无影痕。到那时又该谁来可怜我们、替我们感到悲哀呢？

唐朝诗人、新乐府运动的倡导者白居易，也在其诗中如是歌咏道：“谁道群生性命微，一般骨肉一般皮，劝君莫打枝头鸟，子在巢中望母归。”其体恤群生之情读来不禁令人悄然落泪。

另一位唐朝著名诗人杜牧于其诗中亦感叹并劝请道：“已落双雕血尚新，鸣鞭走马又翻新。劝君莫射南来雁，恐有家书寄远人。”尽管现在已没人选择大雁以传书了，但杜牧于此诗中流露出的殷殷悲心、拳拳深情，依然值得每一位现代人掩卷深思。

大诗人苏东坡另有一首感人肺腑的诗篇：“钩帘归乳燕，穴牖出痴蝇。爱鼠常留饭，怜蛾不点灯。”

为何要把帘子钩起来？只为那小燕子能自在地飞回。为何要打开窗户？只为那可怜的苍蝇能飞出去。为何要把饭留下一点儿来？只为那老鼠能从容地享用。为何天黑了却还不掌灯？只为怜惜那总爱扑火的飞蛾。

读罢这首短诗，一股浓浓的怜爱万物之情禁不住油然而生。真心希望那些饭桌上的狼吞虎咽者们，都能静下心来细细品味一下这首洋溢着温情、洋溢着人性美好之光的诗篇。

宋朝另一位诗人、书画家黄山谷也有诗云：“我肉众生肉，名殊体不殊。原同一种性，只是别形躯。苦恼从他受，肥甘为我须。莫教阎老判，自揣看何如？”此处，黄山谷已向那些食肉者发出了严正警告：切莫等到地狱审判之时才叫苦不迭、后悔不已！

明朝诗人陶望龄也表达了与黄山谷大致相近的思

想：“物我同来本一真，幻形分处不分神，如何共嚼娘生肉，大地哀号惨煞人。”

陶望龄给我们描绘出了食肉的悲惨景象与后果：同根相煎、大地哀号。而近代律宗的杰出祖师弘一大师则向每一个人都发出了义正词严的质问与号召：“始而倒悬，终以诛戮。彼有何辜，受此荼毒？人命则贵，物命则微，汝自问心，判其是非！”“是亦众生，与我体同，应起悲心，怜彼昏蒙。普劝世人，放生戒杀，不食其肉，乃谓爱物。”

从现阶段人们食肉的具体目的与状况来看，除了贪图味觉享受、错误地以为食肉有益身体健康及延年益寿、误认为肉类食物可提供高营养及能量等几种具有普遍性的情况以外，还有一些人的杀生食肉则纯属虚荣心、好奇心、猎奇心、野蛮性格及变态心理使然。他们已不满足于为了口腹之欲而杀害众生，这些人在其阴暗心理的推动下，将目光瞄准了一大批无辜

的生灵。有些巨富为了表示自己已尝尽人间百味，“普通化”的鸡鸭鱼肉、龙虾海鲜已无法与自己的高贵身份相称，于是便将尝试的范围转移到一些极其罕见的动物身上，所以才会出现所谓的孔雀宴、猴脑宴、穿山甲宴等许多骇人听闻的珍稀动物宴席。一些暴发户们还竞相以吃过大象肉、羚羊肉等动物肉类相标榜，如果不是因为有动物保护法规的震慑，这些人恐怕连大熊猫都要吞进肚中了。这帮人并不是单纯贪著野味的滋味，他们更愿意咀嚼的其实是自以为与众不同的所谓身价的滋味。在变态虚荣心的驱使下，此等少数分子在杀生取食的邪道上已越走越远。

还有一些外显“勇武”实则野蛮无比、愚痴无比的人，为了证明自己的男子汉气概，竟也将屠刀指向了那些无有丝毫反抗能力的动物们。真不知他们懂不懂什么才叫真正的勇敢——勇敢绝对不意味着屠杀众生、残害弱者，它代表的是一种勇于战胜自我的品

性，战胜自我的无明，克服前行道路上的一切违缘与障碍，无私无畏地帮助那些深处困境而又无力摆脱的众生！在残忍地以刀做血肉游戏的过程中，这些人尝不到任何勇敢的味道，只能加重自己心里那嗜血、冷酷的人性残缺面的发展。假如他们真如鲁迅先生所言，以为疮疤、痈肿艳若桃花的话，那我们只能以无限悲悯的心情，等他们将来堕入地狱后去自去欣赏那鲜血淋漓的地狱景观吧。

现时代的人们，其心相续中可谓充满邪知邪见，这与人们所处的环境、所受的教育、所沿袭的传统习惯都有关系。而人们最缺乏的正知正见则是慈悲心，不管口头上人类如何高唱平等、博爱，如果这种平等与博爱的推广领域只限于人类自身的话，这种观念就绝对谈不上是慈悲的表现。当大量的医生一边冷漠地活体解剖各种动物、研究它们还在蹦跳的心脏与挣扎的肉体，一边又满腔热情地试图以此方式洞悉人类健

康的全部奥秘、为人类的福寿绵长做出贡献时，我们不能不悲哀地说——这种只以人为主、为重心的价值观、道德观，实在是对人类自身的最大讽刺！因为我们把痛苦、鲜血、杀戮、离散留给了动物，留给了大自然，而把单方面的所谓健康、幸福、成长、满足留给了自己。当我们的快乐是建立在别的众生的死亡、牺牲上时，我们所建立的一切道德准则、标准，马上就与彻头彻尾的虚伪画上了等号。我们整天温情脉脉地营造理想的人类道德大厦，但这大厦的基础本身就是残缺不全的，因它把与我们密不可分的自然完全抛开了，或者仅仅把自然、动物界当成我们的奴隶与肠胃消化物。难道我们竟没有意识到自己原来是一个狭隘的两面派？以后我们还有脸面面对人类的下一代吗？——刚刚还在教育他们要追求美好、温馨、善良、圆满的人生境界，但自己转过脸去就开始张开血盆大口撕扯动物们的尸体。因此我们说，不解决杀生食肉的问题，人类就永远摆脱不掉自身在道德处境上

的尴尬、两难局面。

环顾当今时代，和平与发展已成为全人类共同谋求的未来目标，既如此，那我们就必须想方设法把一切有碍和平与发展的因素都消灭在萌芽状态。而真正的和平绝不可能依赖枪炮、原子弹以获取，也不可能靠外在强制约束以维护。和平的根本保证就在于人心——一颗调柔、平和、充满慈悲与爱意的心，这才是保障我们所生存的地球不致被人为毁灭的唯一正因。那么慈悲从何而来？和平又如何得以实现？英国智者华而绪博士的话可谓一语中的：“要想避免人类流血，必须从餐桌上做起。”印度圣雄甘地同样高屋建瓴地指出：“我的确觉得人类要增进精神生活，必须停止只为满足一己之口腹之欲就屠杀动物的行为。”

可能有人会觉得，把和平及精神境界的升华与不杀生扯在一起未免太过牵强，持这种看法的人其实还

是没能理解吃素、戒杀的究竟意义与功德——那已不单纯是一个饮食习惯的改变问题，它牵涉到如何看待前生后世、如何看待如母有情等一系列关乎佛法本质的方面。即就是从世间角度而言，吃素对一个人善良品格的养成也有着不可忽视的正面影响。我们很难设想一个嗜好宰杀众生的人，会对和平表现出多么真诚的渴望与尊重。如果有，恐怕那种真诚也应该叫做真诚的做作吧！

在我们所生活的时代环境中，如果一个孩子出于好奇或某种阴暗心理而解剖了某个动物，只为看看它的身体构造，看看它和我们是如何得不同，那么一般说来，家长、老师可能不会严厉地斥责他，反而会夸奖他善于观察、勤于动手，长大了说不定能当生物学家或医学家。这就是我们所面临的教育实际，特别是在某些地区。很多人们习以为常的做法、看法、观点，其实都是在鼓励残忍、鼓励虐待、鼓励种种事实

上的不平等、鼓励自我中心、鼓励人类至上主义、鼓励破坏生态平衡、鼓励麻木、鼓励对生命的冷漠……一代又一代这么发展下去，这么积累下去，很多非常可怕的人性丑陋面与人性弱点就会渐渐固化为类似遗传基因那样的东西。我想任何一个理智健全的人都会预见到这种景象：假如一个人的慈悲心只被引导到有限的同类身上，那么由于缺乏广阔胸襟及宇宙、人类、环境整体观念的缘故，这种慈悲心很有可能会越变越小，它的施用范围将越来越局限在自己的亲人及至自己一人身上。

人道主义提倡的虽是关注人类幸福，但若它的基石仅仅停留在“人”这一概念上的话，我想所有改革社会的人道主义方案最终都难逃走不出死胡同的困境——走来走去，它们又回到了自我这个基点上来。而千差万别、无穷无尽的自我，假若各个都执著自我的话，人道主义所设想的一切解决人类困境的方案，

都将无法实现。因为它一开始就缺少了佛法所强调的那种彻底的无我智慧，因而永远也达不到同体大悲的高度。达不到这种境界，人类就只能在有限的范围内暂时解决一些局部问题，但它绝不可能究竟解决人类所面临的一切问题，因它思考问题的出发点就是残缺不全的：只关注人，而没有意识到人、动物、植物、整个大自然都是一体并且平等的。只有突破狭隘自私的人类唯一观点，或有限的人类恩赐自然、掌控自然、支配自然、调整自然的观点，我们才能求得人类与环境的永久和谐。

一个自私的人，即便他暂时出于利益需要而同其他人和睦相处、共同发展，但如果他的本性不加以改变的话，一旦牵涉到个人的根本利益，他是绝不可能向利益对手屈服的。而这正是我们翻来覆去论说吃素问题的目的之一——借着吃素，我们得以身强体健；借着吃素，我们可以学会善待动物；借着吃素，我们

可以引发自己潜伏已久的慈悲心；借着吃素，我们能够习惯以平等的眼光看待万事万物；借着吃素，我们终会发现世界并非是自己一人而存在的，我们和世界原本就息息相关……

吃素，是使人道主义不致发展为个人至上主义的重要一步。还是达·芬奇说得好：“鄙视生命的人，不配拥有生命。”一个鄙视众生并进而杀生的人，绝对不是一个完整意义上的人。关爱自己，就应该学会关爱众生，否则你便不配拥有生命，因生命岂有高低贵贱之分，又哪里容你亲疏有别！对任何一种生命的践踏、杀戮，都是对生命整体的严重破坏。你在杀害生命的同时，也就等于把刀子架在了自己的心上。

是将杀戮进行到底，还是从现在开始戒杀食素？这是摆在每一个人面前的紧迫而又严肃的问题。我只能说因果自负，选择权当然在每个人自己手中。但我诚挚地希望，这世界能少一些血腥，那样大地才能

多一些祥和。当湛蓝的天空不再有恐怖阴云密布的时候，和平鸽一定會在人们的头顶自由、恒久地飞翔！当广袤的原野不再是一片尸横遍野的屠宰场时，生命的鲜花一定會在人们的心田里尽情、绚烂地绽放！

最后，让我们一边品味二百多年前的一代大成就者普贤利他（菩提金刚）之谛实语，一边跟着他共同发愿。更希望所有人都能随时随地地发此殊胜大愿，或经常念诵此愿：

“祈祷、皈依被称为三宝三根本之本性的诸大殊胜上师之身、口、意、功德及事业之汇聚体，并求加持！愿能成就此处我所发之愿：

愿我生生世世中不对任何众生起、做出一丝一毫的恶心与恶行；愿善良的心相续能似江河般绵延不绝；除去享用金刚密乘之清净会供外，愿我不贪恋、接触一切众生之血肉等不净食物！

如是大愿，愿我能恒时忆起，恰似当下发愿一般清晰！

若不具足功德亦不能远离过患时，愿我不要享用哪怕仅如芝麻许之欠债黑财！

愿我能为任一众生舍弃自身三门，且在这一过程中，丝毫障碍亦无有！

此愿词乃因不变法性及有法因果不虚之真谛力而得以远离自欲境界，愿所发誓愿能实现！

以三宝之真谛力愿能实现此愿，以诸大殊胜上师之真谛力愿能实现此愿！

我普贤利他于临死之前发下此愿，并由龙萨记录成文。以此善根，愿所有有情皆能获得真实利益。”

上述藏密素食观，乃依圣言正量语，

加之自心所认识，为断肉食而撰著。
游园赏景虽惬意，奈何总有日落时，
人世繁华徒纷飞，如泡肉身亦非久。
唯愿我离人间后，多有众人阅此书，
读罢戒杀断害命，饶益可怜诸有情。
愿我生生世世中，不论直接或见解，
均不损害一众生，且弃邪命持正法。
愿凡见闻触忆者，相续生起菩提心，
无勤利益无量众，早获圆满正觉位。

以饶益有情之心，为自他皆能断除不净肉食，藏
僧索达吉遂于雪域圣境——色达喇荣五明佛学院撰著
此《藏密素食观》一书，愿增吉祥！

2003年4月20日

乐在吃素中

索达吉堪布·著

说起吃素，不由得想起不久前的一段经历：那是一个酷暑难耐的日子，我与同伴搭乘国航班机飞往蓉城。与我邻座的，是一位着装前卫、打扮怪异的艺术家的男子。午餐时间到了，乘务员开始为大家分发盒饭。“先生，这是您订的素餐。”随着空中小姐亲切的呼声，一份色香俱佳的素餐盒饭摆在了我的面前。“您吃素吗？太奇怪了！你们西藏喇嘛不是要吃肉的吗？”旁边的“艺术家”一边问，一边用诧异的眼神盯着我，仿佛见到了外星人一般。

“你怎么知道西藏喇嘛要吃肉？”“那当然了！我是有名的『西藏通』，我和我的朋友都见过喇嘛吃肉，我在介绍西藏的文章里面也是这样写的，这是众所周知的事情！我和我的朋友还经常打趣说，像我们这样的肉食动物，将来出家只有去西藏了，因为汉地和尚是不许吃肉的。”

“看来你对西藏只是一知半解，根本算不上是『西藏通』。其实，西藏的很多出家人都是吃素的。我所在的寺院，就有几千僧人都在吃素；甚至有些法师还规定，如果不吃素，就不能参加他所教授的有些课程的学习。西藏所有正统的佛教徒都知道，吃肉是一种恶习，吃素是一种光荣。在西藏，所有的素食者都会受到不同程度的礼遇。”

“哦！是吗？看来我真的对西藏还不够了解。既然吃肉是恶习，那西藏喇嘛为什么还要吃肉呢？”“这就要从西藏的地理环境、气候条件，以及千百年来的

生活习俗说起了。简单而言，因为西藏气候恶劣，物产极其匮乏，除了一些农区能出产青稞、土豆等植物性食物以外，大多数的地区，都只有畜牧产品，加之山高路险、交通不便等因素，外来的食物也很难进入藏区，西藏僧人别无选择，才有了吃肉的恶俗，但即使是吃肉，他们也只会选择那种不是专门为他们而宰杀的肉，而决不会去点杀什么鸡、鸭、鱼、兔，乃至海鲜之类的动物。这在他们看来，是极其不齿的下劣之举。近年来，随着西藏交通的日益方便，藏地吃素的僧人也越来越多了！”

“哦，是这样的！您从小就吃素吗？”“说来惭愧！我吃素也只有三年多的时间。虽然很早以前就想吃素，也断断续续地有过很多次短期吃素的经历，但因为自己以前太爱吃肉，所以一直下不了决心，直到三年多前，为了对付自己的这种恶习，我有针对性地看了很多印度与西藏前辈关于戒杀吃素的书籍，其中

的很多话语仿佛当头一棒，敲醒了我内心的良知，我才终于痛改前非，断绝肉食，并因此而写了一篇关于吃素的文章。”

“哦！原来您和我一样也是写东西的，而且也都是肉食动物出身啊！那您吃素以后没有后悔过吗？看到香喷喷的卤牛肉、糖醋排骨、红烧肉时心里不想吗？”“说实话，哪能不想呢？我一想起就会流口水，但一想到动物被杀时的惨状，想到仅仅为了满足自己一时的口腹之欲，就要让众多动物付出宝贵的生命，承受剧烈的痛苦，如此的代价未免太沉重，吃下他们的肉，我肯定会感到羞愧难当的。与吃肉以后的自责相比，吃肉的快乐已经微不足道了。在每次看到自己喜欢的肉食以后，我都会与自己的吃肉贪欲进行一番较量，当然，最终还是正义战胜邪恶。每当此时，我都会为自己的『壮举』自豪不已。”

“我也觉得很多动物挺可爱，特别是那些濒临

绝种的动物，比如熊猫、藏羚羊、孔雀、果子狸等等，这些动物的肉我是决不会吃的，但其他的动物，比如猪、牛、羊、鱼、虾等等，它们本来就是人类的食物，而且数量也很多，吃它们的肉我觉得应当应分。”“我们不能以数量的多少，作为划分是否该吃哪种动物的理由，如果数量多就该消灭的话，那中国人岂不也成了应该消灭的对象了？至于猪、牛、羊等等本来就是人类食物的论断，也是没有道理的。谁天生就该被别人吃？！这种说法和纳粹认为犹太人天生就该被杀有什么区别呢？地球是属于所有生命的，不是人类的私有财产，所有的生命都应该有平等的生存权，我们没有权利去剥夺他们的生命！你想想，如果你是一只猪或者一头牛，在遭到人类杀戮的时候，会作何感想？在恐怖难当的同时，你肯定会想，哪怕我死了变成鬼，也要报这个深仇大恨！正因为如此，西方很多营养学家都认为，在动物意识到自己被杀的时候，会产生一种毒素，这种毒素散布于整个身体，每

个食用该动物的人，都会有不同程度的危害，所以，在我们肆无忌惮地吞食动物肉的时候，自己已经在遭受吃肉的前期果报了，更不用说来世无穷无尽的可怕恶果，当然，这些来世果报你们不一定承认，但因果轮回并不是没有证据的，如果你有兴趣，可以研究一下这方面的资料。”

听到这里，“艺术家”似乎有点动摇了：“其实，很早以前就有朋友建议我多吃素，因为我有脂肪肝与高血脂，但我又担心这样会不会营养不良。”“绝不可能！你知道牦牛有多健壮，也知道马有多大的能量，它们不都是吃素的吗？吃素只会使我们的身体更健康，神智更清爽，精力更充沛。肉食中的动物性脂肪为饱和脂肪，胆固醇含量高，容易引发血管硬化、高血压、心脏病与脂肪肝，并利于癌细胞的繁殖；而素食中的植物性脂肪，却为非饱和脂肪，能促进胆汁酸排泄，减低胆固醇，从而避免心脏病、各种心血管

疾病和癌症的发生。植物性食物中的蛋白质，远远超过了动物蛋白的营养成分；其中的矿物质、纤维素，又能清除血液中的有害物质；其中的维生素 E 和维生素 C，还能使女性皮肤更加光洁白净。”

“虽然我也知道素食的某些好处，但我自来就爱吃肉，如果让我每顿饭都对着几盘青菜、豆腐度日，那简直生不如死，看来即使肉食是毒，我也戒不掉这个毒瘾了！”“现在肉食的替代品越来越多，很多素食完全可以做得和肉食相媲美，甚至能起到以假乱真之效，反正满足我的食欲是绰绰有余的。而且，在习惯素食以后，你就不会觉得肉食有多鲜美了。”“那你为什么不吃素呢？”“唉！我也是那种一顿不吃肉就不自在的人，虽然为了减肥也跟着朋友偶尔尝试吃过几次素，但发现自己属于那种只能过一段时间吃素一、两天的人，常年吃素肯定不现实，所以还算不上是真正的素食主义者。”“很多佛教徒也不是常年吃

素的，他们往往会发愿在六斋日——也即每个月的初八、十四、十五、二十三、二十九、三十日这几天，或其中的部分日子吃素。实际上，哪怕一个月能吃素几天，无论从健康的角度，还是从因果的角度来说，都是有很大利益的。你可以设想，如果世界上有一亿人发愿吃素一顿，这一亿人平均每人每顿吃半条生命，那就有五千万个动物可以免遭不幸。五千万个动物啊！这难道不是很惊人的吗？”

“哦！是啊！我以前怎么没想到呢？看来我也可以在一个月中选几天来吃素。”“另外，即使在吃肉的时候，也要尽量减少每顿所食用的生命数量，尽量不要点杀，不要吃那种用很残忍的方式杀害动物所做成的肉食，比如猴脑、生抠鹅肠、桑拿虾等等。”“艺术家”也愤慨地说道：“我也很反感那些残忍的食物！那些人真是禽兽不如，我们平常都说老虎、豺狼凶恶残暴，但老虎、豺狼也不会想法子来折磨自己的食

物，它们吃其他动物，也只是为了填饱自己的肚子，它们一生所食用的生命数量，不如有些人一天所吃的生命数量。老实说，人类比老虎、豺狼不知要残暴多少倍！”

我“乘胜追击”地继续说道：“还有，即使不能发愿吃素，也可以发愿不吃某些动物，比如老虎、狮子、熊猫、藏羚羊等等，甚至现在已经灭绝的恐龙，如果发愿不吃他们，也是很有功德的。”“还有这样的事情！那太好了！这些动物本来就不可能吃，在不改变以前任何饮食习惯的前提下，只是发一个愿，就能有功德，那又何乐而不为呢？！”

此时，周围的很多人对这个话题也产生了兴趣，都开始盘算自己可以发愿的动物范围。此时，广播里传来了空中小姐的声音：“尊敬的旅客，我们的飞机即将降落于成都双流机场，现在的地面温度……”

“唉，这么快就到了，真是言犹未尽啊！顺便问一句，您写的那篇关于素食的文章叫什么名字，能有机会拜读一下吗？”“叫《藏密素食观》，如果您在百度或 google 上面去搜索，应该能查到这篇文章。希望其中的某些观点，能出现在您今后的文章里。”“包括我们今天的交谈内容！一言为定，后会有期！”

看着大家远去的背影，我在心里默默地祈祷，但愿他们能早日加入到素食者的行列！但愿世界上能再减少一份血腥之气！以上所讲算不上是什么文章，只是记录了我的一段经历而已，不知能否对他人起到一些作用？

2006 年 7 月 24 日深夜

索达吉书于马尔康

○○ 相关阅读

- | | |
|-------------------|----------|
| ▶ 索达吉堪布全集 2 著作 | 《佛教科学论》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 3 著作 | 《密宗断惑论》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 4 著作 | 《儿童佛教课》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 5 著作 | 《悲惨世界》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 6 著作 | 《藏密问答录》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 8 著作 | 《破除邪说论》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 9 著作 | 《红尘中的出离》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 10 著作 | 《博士访谈录》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 11 著作 | 《泰国游记》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 12 著作 | 《旅途脚印》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 13 著作 | 《警钟》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 27 著作 | 《苦才是人生》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 28 著作 | 《做才是得到》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 29 著作 | 《残酷才是青春》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 30 著作 | 《幸好有烦恼》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 31 著作 | 《没什么放不下》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 32 著作 | 《有什么舍不得》 |