



# 持齋的意義

◎ 穰宇立

## 前言

雖然自古聖賢仙佛修持成道的法門各有不同，但持齋守戒卻是每位仙佛都絕對具備的戒律。持齋的意義非常廣大，究竟者入於清靜不動，住於三昧。然而最基礎者就是先從斷除肉食做起。

沒有任何一位修道人可以不斷除肉食而成就菩薩道的！原因無他，正是因為貪食眾生肉的修道人，缺少了慈悲喜捨四無量心。更會因為吃肉而與眾生結下惡緣，以致於世世輪迴，相噉不休。

而素食者除了在醫學上證明降低疾病的感染性，在生理與情緒上得到安適穩定外，更與現今人們保護地球環境與愛護動物的理念相應合，讓修

道人從不貪食眾生肉的基礎上成就利他的慈悲心。

## 斷除肉食 嘴裡放生

道中言：「我與眾生靈，都是老中靈。」魂分為靈魂（靈性之魂）、覺魂與生魂三等（註1），人秉其全，物秉其偏；人類為萬靈之長，就在於靈魂有智慧性，能夠去研究科技、運用製造與分別善惡，所以俗話說：「天來生，地來養，人來治理。」是故人與天地並列為三才。靈魂有本等的良知良能，作錯事會慚愧羞恥，見苦難則能以惻隱之心去行善助人，以至於四維綱常、五倫八德的體行等等。

而牲畜、昆蟲等所受命為覺、生魂，其魂魄因缺少智慧性，是故所有行為只能依照天賦於各形象中的本

能（譬如蜈蚣千足，行無亂足；飛禽披羽，尖嘴銳爪；水生覆鱗，扭身帶鰭；貓犬性同，善於獵捕等等），去獵殺他類、繁衍生殖。但除了缺少智慧性外，其知覺與意念都與人類沒有差別。而植物則受命為生魂，能生能長，沒有血肉，沒有痛覺。

永嘉玄覺禪師的《禪宗永嘉集》中曰：「水陸空行，一切含識，命無大小，等心愛護。」在在說明這天地間所有卵胎濕化生的生命，我們都應該平等地去愛護，不該為了滿足口腹私慾去掠奪、豪取其生命與軀體。任何生命都有其親戚眷屬，任何生命都愛惜生命軀體，任何生命都有情緒知覺，哪個願意喪失生命，貢獻肉體給人吃呢？當脖子被利刃劃下深長血紅的傷口而鮮血直流時，哪個不痛得渾身抽搐、哀嚎尖叫呢？然後不僅心中怨恨為了貪婪口腹私慾的人類，內臟也因害怕、恐懼與痛苦而大量分泌出有毒的激素，由血液傳達到全身肉體，在現世報是帶給葷食眾生身體上的惡性病變；「吃牠半斤，還牠八兩。」在來世報就轉換形體來索命討債。

曾經看過這樣一段描述，把牲畜受屠殺的心情，巧妙地以盜匪擄人搶劫的情形比喻出來：「四肢受粗繩鐐銬綁鎖，是人能不驚慌害怕乎？見

同伴受殘殺哀嚎，是人能不膽顫心驚乎？刀槍又鋸臨身，是人能不哀求饒命乎？軀體受屠辱加害，肢殘體壞，是人能不怨恨咒詛乎？又最後受人釋放，雖損錢糧，是人能不感激流涕乎？」人命物命一處來，將心比心啊！

「肉字本是兩個人，迷人不知大口吞，吃牠半斤還八兩，算來還是人吃人。」萬法皆空，因果不空。在《金剛心總持論》裡提到：「一切罪業，何業最重？……一切罪中，殺生食肉，其業最重。何以故？一刀還一刀，一命償一命，千萬生中，相噉無休。是故菩薩欲出輪迴，先學慈悲，不食不殺。」彌勒祖師一世為一切智光明仙人時，遭遇洪水暴發，不得乞食，已七日不進粒米，生命垂危。時有兔王，母子二獸，為護法久住，投入火中，令己肉熟，供養仙人。一切智光明仙人見此情狀便發誓言：「願我世世不起殺想，恆不啖肉，入白光明慈三昧，乃至成佛，制斷肉戒。」《一切智光明仙人慈心因緣不食肉經》然後亦投入火中，不食兔肉飽腹續命。是故我們修道人，既然聽受道理，明白因果律的公正嚴苛，就應當不昧因果，先從斷除肉食，嘴裡放生做起，也才能與彌勒祖師「恆不啖肉」的慈心相應。

## 口腹雖清 諸行未清 十善奉持 身心俱清

素食不僅僅是嘴上不吃肉而已，進一步要讓身、口、意業也要素行（掃愆不犯）。而修道人從十善業道上去作正心修身的修持，乃能絕大過大非，然後謹言慎行，進於顏夫子「不貳過」的最高道德標準。

十善業道者，身三淨戒、口四淨戒、意三淨戒是為十，茲將十善淨戒作一整理與釋義於下列：

### 身三淨戒

不殺生：永離生命因為我為原因，或直接或間接地喪失生命之行為。

不偷盜：永離不義（不正當、不合宜）之取、之偷盜行為。

不邪行：永離持遐思（幻想）邪念而發行之行為。

### 口四淨戒

不妄語：永離不老實、不真實、不誠實、帶欺騙、欺瞞之意的話語。

不惡口：永離粗暴、調侃或消遣致令他人自尊與心靈受創傷的話語。

不兩舌：永離挑撥離間、錯誤解讀他人行為、傳達錯誤想法導致他人爭吵不合或關係惡劣化的話語。

不綺語：永離用引導話語或讚美話語導致他人行為偏差的話語。

### 意三淨戒

不貪欲：永離對外緣人、事、物產生種種以行為佔有的想法。

不瞋恚：永離受外緣人、事、物影響而產生忿恨憎恨之加害心。

不邪見：永離因愚痴為本而生種種不正確的思想、錯誤的思路者是。

如此淨持十善業道，是為持身齋、口齋、意齋於此身，乃能絕除「葷」味，也就是絕除不乾淨或有過失的思想、行為與細微心念。《佛說觀彌勒菩薩上生兜率天經》云：「作是觀者應持五戒、八齋、具足戒、身心精進，不求斷結，修十善法。」如是修十善法，也才能與往生彌勒淨土的條件相符，與彌勒祖師印心。

### 戒行俱足 化十方齋

持齋者，起於清口，戒行精進，身、口、意清淨，於諸行無犯、諸過無失，乃能和合眾生，具足相好莊嚴。六祖言：「夫沙門者，具三千威儀，八萬細行。」《六祖壇經》此為持萬德莊嚴齋；以四無量心，修持六度波羅密，是菩薩慈悲齋；以四攝法，於方便處成就眾生，是覺悟有情齋；統攝法門精通要義，以清淨法語

滋潤眾生菩提種，是最上法供養齋；恪遵四維綱常，體行五倫八德落實於生活，是為世界大同齋；於利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂，不驚、不喜、不怒、不欲，是八風不動齋；知身是幻，無我、我所，體天行道，是大仙解脫齋；以菩提心，行無住相佈施，等觀眾生，平等濟度，是無量功德齋。如是等等無量清靜齋，即是至善之所發、玄牝之化用、谷神之生育、佛心之大慈大悲所為，修道人「持齋」之大用化十方皆齋，而普現無量清淨佛土，化世界為清平大同世界。

## 結論

持齋的意義非常廣大，不能盡說。但萬事不離其本，要從清口素食發起。吃素不代表修道，而修道離不開吃素。清口素食實無功德，為修道人懺過止非之始，份所應為，不與眾生結惡緣而已。然雖無功德，卻為一切功德之本，就是因為清口素食能長養慈悲心。在《大般涅槃經》中曰：「迦葉菩薩復白佛言：『世尊，云何如來不聽食肉？』」「善男子，夫食肉者，斷大慈種。」（註2）《大乘理趣六波羅蜜多經》亦曰：「大悲心者，一切菩提行之本。」為菩提無限

量故，故功德無量。

不吃素想要成就佛果，就如同要在虛空中建造高樓大廈，了不可得；又如同無根之樹，欲結佛果，同樣是了不可得。所以慈悲的前賢學長們，既然有此智慧選擇修道這條路，趕快一同學習持齋茹素吧！

註1：為古希臘哲學家柏拉圖（Plato，427 BC - 347 BC）的主張，亞里斯多德（Aristotle，384 BC - 322 BC）雖追隨柏拉圖生魂、覺魂、靈魂的講法，但更強調靈魂的統合作用。魂有三種，分別是「植物魂」（vegetative soul，或又稱「生魂」），只具有生長、營養與新陳代謝的功能；「動物魂」（sensitive soul，或又稱「覺魂」），具有感覺、欲望與移動三種功能；靈魂（rational or intellectual soul，或又稱「智魂」）。植物只具生魂；動物既具生魂也具覺魂。靈魂乃是人類獨具，人類亦有生魂與覺魂。

註2：原文出自《大般涅槃經》卷四：爾時迦葉菩薩白佛言：「世尊，食肉之人不應施肉。何以故？我見不食肉者有大功德。」佛讚迦葉：「善哉善哉，汝今乃能善知我意，護法菩薩應當如是。善男子，從今日始不聽聲聞弟子食肉。若受檀越信施之時，應觀是食如子肉想。」迦葉菩薩復白佛言：「世尊，云何如來不聽食肉？」「善男子，夫食肉者斷大慈種。」