

南華大學人文學院宗教學研究所

碩士論文

Graduate Institute of Religious Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

星雲大師簡食觀及其實踐之研究

A Study on the Concept and its Practice of Simple

Food of Venerable Master Hsing Yun

黃瓊慧（釋知瑄）

Chiung-Hui Huang (Zhi-Shuan Shih)

指導教授：釋永本 教授級專業技術人員

釋覺明 助理教授

Advisor: Yung-Pen Shih, Prof. Rank Specialist

Chue-Ming Shih, Asst. Prof.

中華民國 107 年 6 月

June 2018

南 華 大 學

宗 教 學 研 究 所

碩 士 學 位 論 文

星雲大師簡食觀及其實踐之研究

A Study on the Concept and its Practice of Simple Food of

Venerable Master Hsing Yun

研究生：黃瓊慧(釋知瑄)

經考試合格特此證明

口試委員：謝正宗
釋永本

李芝瑩

釋覺明

指導教授：釋永本

釋覺明

系主任(所長)：黃國清

口試日期：中華民國 107 年 6 月 23 日

中文摘要

「民以食為天」，「食」在生活中最為平常不過。食有維持生命、長養色身的功能，肚子溫飽了，才有接下來的一切民生活動。而「食」的方式有多種，星雲大師（以下內文簡稱大師）認為簡食有益於健康、經濟、時間、環保，是值得推動的，本論為探討大師一生習慣的「簡食」方式，因此回朔至原始佛教托鉢乞食，除滋養色身維持生命所需以利修道，也透過乞食和社會大眾互動，施予佛法作為生命與精神提升，而佛陀為托鉢因宜制戒，也是為僧侶提起正念精進辦道之提醒。

原始佛教以「食」作為自利利他為修行意涵延續自中國，因文化風俗不同，托鉢乞食的方式相似乞討的行為在中國不適用，因此沒有延續，加上梁武帝受佛教影響，制定「斷肉文」，將佛陀慈悲為本的精神延續，飲食的方式從托鉢乞食，演變為中國僧侶全面素食，並以食存五觀的精神作為自利利他的修行。而中國禪林「一日不做一日食」的精神可見，修行已不在形式上靜止的禪坐，而是在作務中將每天的搬柴運水、吃飯穿衣等生活事務作為修行，體證自我規範，祖師大德繼承將吃鉢飯的規矩、禮儀、修行用意予以保存，由僧侶繼承佛制乞食的精神所創建的軌範，是為延續原始佛教當時佛陀制戒為規範僧眾集體生活、修正身心性命的精神。

傳統佛教以食作為自利利他的修行精神意涵延續自今，本論以佛光山為例，以日常生活「過堂」的因緣，了解正當的飲食觀念和態度，做為反觀檢視自心，以正念、平等心受食，在吃的過程惜福適量、不貪不執、培養慈悲心、淨化心靈，並延續探討大師透過種種「簡食」方式，因應現今社會大眾因用餐而延伸的問題來提供解決方法之外，大師簡食的善巧方便，讓「簡食」做為提升現代人身心保健與社會環境保護，是為「簡食」自利利他的目的。

關鍵字：托鉢乞食、星雲大師、簡食、素食、食存五觀、自利利他

Abstract

Everyone needs food to survive; it's one of the basic needs of life. While one can have a 12-course meal, one can also eat simply. Venerable Master Hsing Yun (Will be shortened to Ven. Master) thinks that simple meals are healthy, economical, efficient, and sustainable. It's something worth promoting. This thesis will be exploring Ven. Master's lifelong philosophy of "Simple Meal," which is also inspired by alms begging during Pre-Sectarian Buddhism. Other than nourishing the body, alms begging allowed the Sangha to interact with the public, and to spread the Dharma. It was a form of cultivation.

Pre-Sectarian Buddhism used food as a form of cultivation, and such practice was carried into Chinese Buddhism. However, alms begging was not suitable for Chinese culture, it was seen as barbaric and uncivilized. Furthermore, Emperor Liang prohibited all monastics from eating meat, which was not practiced during Buddha's time. Throughout the history of Buddhism, from India to China, the method of dining has changed dramatically, yet it still holds the spirit of "benefiting oneself while benefitting others." Chinese Chan Buddhism also promoted "a drop of sweat for a grain of rice," meaning working for one's meal. Cultivation was no longer limited to the traditional forms of sitting meditation, it also extended to everyday activities, such as walking, eating, and sleeping. Through these mundane activities, monastics practiced self-discipline. To preserve the precepts set by the Buddha, founding monastics of the eight schools of Chinese Buddhism set rules and etiquette, to help navigate life in a Sangha.

The spirit of "benefiting oneself while benefitting others" through food can still be seen today. This thesis will be using silent meal at the Fo Guang Shan Monastery as a case study. Through contemplating the affinities of the food, one can have a positive and healthy relationship with food, one can be self-reflective, one can learn to appreciate the conditions of the food, and one can learn to be compassionate. This thesis will continue to explore Ven. Master's philosophy of "Simple Meal," how he promotes this dining style, and how it has positive impacts on the environment and people's body and mind.

Keywords: Alms begging, Venerable Master Hsing Yun, Simple Meal, Vegetarian, Five Contemplations, Benefiting oneself while benefitting others

目錄

中文摘要.....	I
Abstract	II
目錄	III
圖目次.....	V
表目次.....	V
第一章 緒論	1
第一節 研究動機、範圍及目的.....	1
第二節 研究方法與文獻回顧.....	7
第三節 論文架構說明	13
第二章 佛教飲食觀源流	15
第一節 原始佛教托鉢乞食制.....	15
一、延續傳統，自利利他.....	16
二、以人為本，因宜制戒.....	24
第二節 中國佛教以食修心觀.....	29
一、律典「食存五觀」的影響	29
二、慈悲護生的素食	32
三、「一日不作，一日不食」之態度	34
第三節 佛光山寺以食起觀之修行	38
一、五堂功課的規律修行.....	39
二、正念的過堂修心	44
三、以人為本的修正	48
第三章 星雲大師簡食觀	53
第一節 淡泊安忍的簡食習慣.....	53
第二節 簡食度眾的善巧方便.....	59
第三節 簡樸感恩的發心回報.....	68
一、心意清淨的「素」食	71
二、同體共生的環保簡食	77
第四章 佛光山的簡食實踐	91

第一節 簡單、感恩、結緣的平安粥	91
第二節 簡食、方便、惜福的滴水坊	95
第三節 簡樸、供養、藝術的待客之道	101
第四節 簡易、快速、多元的素菜譜	104
第五章 結論	111
參考書目	113
附錄一：《星雲大師全集》百則「大師對飲食的看法」文獻資料	120
附錄二：星雲大師成長背景與三餐習慣	154



圖目次

圖 3-1 傳統佛教延續到現代社會提倡的素食之示意.....	80
--------------------------------	----

表目次

表 2-1 印度的乞食五者與用意.....	19
表 2-2 自利利他之佛制乞食制.....	21
表 3-1 大師生平提倡簡食和對飲食的看法.....	56
表 3-2 星雲大師簡食觀.....	59
表 3-3 根本佛法四諦、八正道.....	66
表 3-4 素食之意.....	72
表 3-5 星雲大師對於現今當代吃的問題看法.....	85
表 3-6 星雲大師發想簡食方式對照當今社會飲食問題.....	87
表 4-1 佛光山佛陀紀念館五處特色滴水坊.....	96
表 4-2 星雲大師待客之道.....	102
表 4-3 佛光山出版食譜.....	108

第一章 緒論

第一節 研究動機、範圍及目的

所謂民以食為天，《增壹阿含經》云：「有其眾生依命根存形，有食則存，非食命不濟？」¹，吃在全世界各地中是有情動物生活中生存所需，《釋禪波羅蜜次第法門》云：「食之為法本，欲資身進道。」²，佛典裡常談到一切眾生都要依靠食物存活，「吃」為生活的基礎進而影響身心的發展。非但世間人類要吃三餐，就是一切有情眾生也要靠飲食活命。大師提出1.鬼神吃祭品、2.仙人吃靈氣、3.凡夫吃五穀、4.動物吃同類、5.貪官吃民財、6.禪者吃法味等各類眾生都吃什麼，《禮記·禮運》：「飲食男女，人之大欲存焉」³，而人類，無論男女國籍，皆依靠飲食來滿足身理的需求。飲食不僅只是維持生命和營養，飲食具有文化象徵意義，通過一定的系統或結構發揮著它的功能機制，⁴吃也影響著國家社會的飲食文化：

佛教料理在西元前260年興起於印度，成為孔雀的國的料理，並在西元一世紀至五世紀之間向外傳播，印度在當時的大亞洲文化圈中居於關鍵地位，一如希臘與羅馬之虞地中海、北非與歐洲。橫跨北印度與中亞的貴霜王國、東南亞諸國(連同印度料理)、西元五世紀後中國地區的各個王國，以及包括朝顯與日本在內的周遭國家各自接受了不同版本的佛教料理...料理哲學仍然影響了中國、日本、西藏、東南亞與斯里蘭卡料理。⁵

最重要的是一種文明與文化的展現。大師曾說：

¹ 東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《增壹阿含經》卷 37，《大正藏》第 2 冊，頁 755。

² 隋·天台智者大師，《釋禪波羅蜜次第法門》卷 2，大正藏 46 冊 1916。

³ 漢·鄭玄注，唐·孔穎達等正譯，《禮記正義》卷二十二，頁 193。

⁴ 江雅茹，《《詩經》飲食品類研究》，新北市：花木蘭文化出版社，2012 年，頁 133。

⁵ 瑞秋·勞丹(Rachel Laudan)著，譯者，馮奕達：《帝國與料理》，台北：八旗/遠足文化出版，2017 年，頁 173。

說到吃，除了米飯、麵條等主食以外，最讓人食指大動，最能呈現人類飲食文化、風俗人情者，便屬雜食小吃。以中國社會來說，每逢佳節，人們除以節慶活動歡賀以外，也在飲食上有所表現，應景應景，甚至是一種緬懷、一種祈福、一種寄望。比方說，除夕吃水餃、元宵吃湯圓、清明吃潤餅、端午吃粽子、中秋吃月餅、臘八節吃臘八粥等習俗。提到各地美食，必定是東北水餃、四川麻辣火鍋、上海小籠包、山東大餅、西安涼皮、山西刀削麵、北京餡餅等。已超越了「吃」，成了不分種族的熱愛，是人類共同的記憶、共同的味道！⁶

飲食不僅在中國是文化傳承，更是民間大事，從人類文化發展的進程觀察，少數貴族階層先創制典範，再由較多數的中間階級學習，再向社會下層逐漸推廣，成為大眾文化⁷，上至黃帝下至文人雅士乃至平民老百姓，對於烹調火候、食材特性、作法搭配等皆有紀載，中國歷代有關飲食的著作不可勝數，如：袁枚《隨園食單》⁸、徐珂編著的《清稗類抄》⁹，《滿漢通吃》¹⁰、梁實秋的《雅舍談吃》¹¹、遼耀東的《祇剩下蛋炒飯》¹²...可從文獻中了解當時社會背景與文化脈絡演變，飲食不再僅是為了滿足生理飢渴需求，它同時又被賦予政治、宗教等意涵，成為一種符號化並加以傳播的價值系統和行為模式¹³，於〈中國素食文化與漢傳佛教關係之研究〉¹⁴文中提到唐朝素食文化漸廣為百姓的一部分，為了因應當時朝代因生活奢靡，貪食重口味而

⁶ 星雲大師，〈雜食十類〉，《星雲大師全集 87·僧事百講 6-佛教推展》，高雄：佛光出版社，2017，頁 380。

⁷ 瑞秋·勞丹(Rachel Laudan)著，譯者，馮奕達：《帝國與料理》，台北：八旗/遠足文化出版，2017年，頁 13。

⁸ 周立鋒，《隨園食單》，台北：海鷗出版，2007。

⁹ 徐珂，《清稗類抄》，台北：台灣商務印書館，1966。

¹⁰ 徐珂，《滿漢通吃》，台北：實學社，2004年。

¹¹ 梁實秋，《雅舍談吃》，嘉義：九歌出版，2009。

¹² 遼耀東，《祇剩下蛋炒飯》，台北：圓神出版，1987。

¹³ 江雅茹，《《詩經》飲食品類研究》，新北市：花木蘭文化出版社，2012年，頁 133。

¹⁴ 方廉豐，〈中國素食文化與漢傳佛教關係之研究〉，台北：東吳大學中國文學系碩士論文，2016。

產生許多疾病，逐漸有素食與健康之間的關係而發展出不同素食料理與研究，像孟詵的《食療本草》二百多種食療材料，素食就佔了半數以上，及至宋代，素食已經不再是百姓不得已的選擇，而是人們喜好的飲食方式之一，頗多店家提供精緻奢華的加工素食，或仿葷素食製品供選擇，方廉豐於論文中說明：「可看出當時的素食種類與花樣，已經是極為多元」¹⁵，素食文化起源於中國梁武帝受佛教影響而發展，後因應朝代社會風氣不同而有著多變多元的素食方式，顯見素食若因應當時社會文化的習慣而有所改變方式、作法，是得以被當地人民所接受與喜愛。中國飲食文化追求「和」的現象，在飲食、養生、人際互動、超自然崇拜和追求天人和諧，都可以看出這樣總體均衡和諧觀念的文化傳統。¹⁶

「吃」不單只是食物由口部動作上的進食，維持生理機能正常運作延續生命的最基本功能之外，還包含食物的種類和吃的方式，「吃」是萬物生存的要件，那麼既然是生存必要的條件，但是現代社會因吃而造成的身、心與環境生存的問題，大師提到：

人類很好吃，不過有的時候「禍從口出，病從口入」，太好吃，吃得太多，把傳染病都吃了出來。所以「吃」要講究衛生、講究簡單，尤其現在注重環保，世界各國都在提倡有機的飲食，甚至呼籲大家素食減碳救地球，以讓人類未來的生存空間美好無污染。我想，「吃」確實應該要節約！¹⁷

大師這段話引起筆者好奇，為什麼身為佛教徒的大師不直接提倡素食而是要飲食節約？在《百年佛緣》一書中，提到大師一生習慣「簡食」，認為簡食有益於健康、經濟、時間、環保，是值得推動的，因此設立滴水坊推動簡食¹⁸，全世界各地滴水坊的簡食，也因應當地民眾與環境推出不同種類的「簡食」。

¹⁵ 方廉豐：《中國素食文化與漢傳佛教關係之研究》，台北市：東吳大學中國文學系，碩士論文，2016 頁 111。

¹⁶ 江雅茹，《《詩經》飲食品類研究》，新北市：花木蘭文化出版社，2012，頁 175。

¹⁷ 星雲大師，〈雜食十類〉，《星雲大師全集 87·僧事百講 6》，高雄：佛光出版社，2017，頁 380。

¹⁸ 星雲大師，《百年佛緣 01》，高雄：佛光文化出版，2013，頁 182。

關於「簡食」定義，由網路 google 搜尋，共約 131 項結果，但大多是針對料理、烹調的食譜做法，或是一種簡單風格或是融合了西式速食概念的餐飲店，或指簡單樸實的食物(如饅頭)，另外一種是對大自然的「尊重」態度：「尊重大自然、尊重所有種植食物的農夫，尊重賜予人們健康身體的食材，我們透過減少食物里程、避免過度加工，保留食材最初的養分和純淨」¹⁹之簡化食物包裝、運送與加工過程的簡食觀念的餐廳。美國國民廚師馬克·彼特曼 Mark Bittman²⁰在「極簡主義美食」，提出：

烹調中不僅指食材的健康簡單，也意味著儘量減少繁瑣的烹飪步驟、簡便易得的食材、輕鬆簡單的步驟、儘量減少對食物本身口感的破壞，當然，還有儘可能的素食，這是關心全球暖化的生態問題。²¹

馬克·彼特曼僅針對烹調飲食部分提出簡食看法，多了一份對全球生態的關心，但並沒有提出簡食對於人心的根源問題發展。《吃在中國》雜誌創辦人李澤治先生，表示簡食的定義是飲食內容的簡約：

很多人對簡食都不講究，認為填飽肚子的食物，隨便找個地方吃吃就行了！...簡食的定義是『內容的簡約』而非『態度的簡慢』，假如吃什麼都無所謂，那麼去超商買飯糰、涼麵或三明治來吃就好了，也不必刻意強調什麼簡食主義了。²²

而日本注重純樸、簡潔、環保、以人為本等以產品品質導向理念的 Café&Meal

¹⁹ SILO 烘焙坊與咖啡廳兼具餐廳，<http://www.seinsights.asia/article/3290/3268/5233>

²⁰ 馬克·彼特曼 Mark Bittman，帶領數百萬人下廚的美國國民廚師。在《紐約時報》開設專欄「極簡主義者」(Minimalist) 長達 13 年，同時也是《紐約時報雜誌》最重要的食物作者。原文網址：<https://read01.com/4aRNyd.html>

²¹ Mark Bittman，「我們的食物出了什麼問題？」，<http://www.yogeev.com/article/68455.html>

²² 網路出處：「我的簡食年代」，李澤治，<http://seerlee151.pixnet.net/blog/post/354685769-我的簡食年代>。

MUJI²³則在食材上和調味提出簡單的理念：

「質素之食」指的是食材本身的美味...為了完整呈現受惠於太陽、土壤、水源等所孕育出來的食材美味，我們盡量使用簡單的調味，並且控制化學調味料的用量，絕對不添加防腐劑，期望透過直接品嚐料理原味的方

式，推廣「質素之食」理念，讓更多人實際體驗食材的單純與美好。²⁴

另外坊間還有許多簡食食譜，如《簡食》²⁵、《自煮，簡蔬食》²⁶等食譜，內容為不想花太多時間和精力在做飯上的人所設計的食譜，以簡單的食材，快速、簡單的步驟就做出一頓菜飯來。本論整理提網路 google 搜尋「簡食」定義，約 131 項結果，提出12則較完整一般社會大眾對簡食的定義之敘述，總結歸納出社會大眾對於簡食的定義：

1. 食材新鮮單純，簡便易得，簡單的加工，保證食材的原味。
 2. 沒有繁雜的烹製過程，簡單的步驟，只是經過簡單的烹調處理。
 3. 簡單方便的餐點。
 4. 少鹽、少調味。
 5. 減少對食物口感的破壞，還有儘可能的素食。
 6. 融合歐美的輕食主義：清淡，低熱量，健康
 7. 一種飲食新主張崇尚合理、節儉、適度的消費理念：少點、適量、不浪費。
- 簡約不簡單，量少而精緻，吃完不浪費。

一般社會大眾對於「簡食」的概念有以上幾點，顯見，國內外所探討的簡食問

²³ 「MUJI」，無印良品（日語：無印良品／むじるしりょうひん Mujirushi Ryouhin）是一個由株式會社良品計劃（日語：株式会社良品計画）所註冊經營的日本品牌，名稱「無印良品」直譯作中文即為「沒有印上品牌標誌的良好物品」。其產品類別涵蓋廣泛，但主要是以日常用品為主，如服飾、文具、食品、廚具等。產品注重純樸、簡潔、環保、以人為本等以產品品質導向理念。維基百科。

²⁴ 無印良品：《無印良品：簡單、美味、豐富的 Café&Meal MUJI 食譜》，台北：遠見天下文化，2016年9月，頁03。

²⁵ Amma，《簡食》，電子工業出版社，2015。

²⁶ 尹嘉蔚，《自煮·簡蔬食》，研出版，2017。

題，大多是顧慮到整個社會大環境的食物浪費、環境生態、烹調過程取材與呈現食材原味單純的方式還有符合現代人生活步調節奏快的飲食習慣，因此社會對於「簡食」，大部分著重於烹調處理的快速、簡單為重點，次之是對於環境保護和飲食浪費的問題，但「為什麼要吃」和「怎麼吃是對自己和社會兩者都是有幫助」的話題，卻沒有普及於社會大眾。

因此，對於大師所提倡的「簡食」本論欲探討大師的「簡食」，是否只是就字面上的單純「簡單的飲食」，或是囊括料理烹調簡單，甚至是將「吃」作為佛教徒的修行，或是在吃的方式、意義、態度、待客等...其精神是否後都有更深一層的涵意？因此引發筆者想進一步探究以下三點，是為本論文之動機，企圖聚焦如下三大面向之探索：

1. 佛教徒如何於日常生活的「食」中修行？
2. 簡食的精神意涵。
3. 簡食如何實踐於生活中？

本研究以星雲大師為研究對象，探究大師一生所提倡的「簡食」方式與精神意涵。內容主要針對佛教與一般社會大眾對於食的方式，而其他宗教較不同於常人的飲食方式或特殊之身體療法如：鬼神吃祭品、仙人吃靈氣、斷食、服食、服氣等則不在本研究探討範圍。

從原始佛教「托鉢乞食」隨時代的演進變化中，一直延續至今佛教對吃的意義，本研究引經據典探討從經典原意「體」上的本性清淨，至實踐於種種弘法活動和事業運行之「相」上的種種方便，將大師以出世的精神做入世的事業，以「簡食」為「用」之精神意涵，讓簡食不僅只是烹調料理或是理念層面的思想概念，而是「身行」與「心行」兩者不二，「學術、社會、宗教」三者理事圓融之實踐。並探討大師如何以簡食的善巧方便引領現代大眾，將佛教在食的精神意涵與佛教如何以食為修行，兩者如何達到相結合？又，本研究針對大師「簡食」進行探究，提出三點為本

論文之目的：

1. 了解傳統佛教飲食正確的態度與觀念，作為在生活上的修行方法，提升心靈淨化。
2. 探究星雲大師「簡食」原則與內容及價值。
3. 簡食於入世的實踐，利於解決社會因吃而產生的問題。

以上三點，是為本論文之目的。

第二節 研究方法與文獻回顧

本研究運用「文獻分析法」，第三、第四章節文獻主要以星雲大師歷年著作與《星雲大師全集》為主。為探討大師一生的簡食其精神意涵與影響，因此從《星雲大師全集》365 本當中探討大師的簡食觀，為詳知大師的簡食理念與提供研究上搜尋資料的方便，本論文將全集第 364 冊《總目錄》²⁷中，將全集 12 大類 365 冊中，取其 363 冊(不含總索引與總目錄)共 25,950 篇文章、及 12,000 條幅一筆字、近 5000 張照片中，將關於吃的文章篇名蒐羅出，計有 536 篇文章(含一筆字 61 條幅、照片篇名 6 篇)，將星雲大師全集 365 冊中現有論文與相關探討「食」之書籍文獻參考為探究方式，來探悉大師簡食觀。

各章節以文獻歸納和分類的方式，前三章節以探究吃的意義與理解大師簡食意義；令引經據典為佐證、參考學報藝文、專書、期刊、相關論文文獻做為問題的延伸與探討，參考類型為五大類：

一、近代人間佛教的書籍：星雲大師著作、《貧僧有話要說》、《星雲日記》、《海天遊蹤》、《百年佛緣》、《人間佛教佛陀本懷》...等相關星雲大師著作書籍。透過星雲大師生平飲食事蹟，依據文獻參考針對「簡食」相關的論述，除了能夠深化大家對大師「簡食」意涵的認識，進一步如何實踐於生活中。

二、佛學專書：《佛光教科書》、《佛教叢書》、《僧事百講》等書籍，原典內容專

²⁷ 星雲大師，《星雲大師全集·364 總目錄》，高雄：佛光出版社，2017，頁 43-878。

有名相作為白話文之參考工具。三、經疏原典和中文專著：《阿含經》、《法華經》、《維摩詰經》等從原典經證大師簡食思想內涵中的善巧方便。四、期刊與學術論文：《普門學報》、《佛光學報》、《人間佛教論文集》各學術期刊論文等，將前人研究做為參考並將未提到的作為延續與補充。五、網站：CBETA 的電子佛典、各學術論文網、佛光山全球資訊網、人間福報、佛陀紀念館官方網站

目前探究「飲食」、「素食」之學術論文、網站、書籍眾多，而探討星雲大師飲食觀念之學術論文，至 2017 年屈指可數。針對於飲食的態度與修行、飲食所造成的社會影響，擇現況研究之著作，作為本論文文獻回顧。

1. 向智尊者：〈生命的四食〉，《香光莊嚴雜誌》，第 87 期，2006 年

南傳〈子肉經〉中最重要並具啟發性的開示，是當時面對諸比丘面對豐厚的供養，是否依然能保持正念及保持取得食物的正知？他們是否能遠離貪欲並從中解脫？佛陀看見一些剛受戒的年輕比丘用齋時，毫無省思之心，不求羅漢果位，捨本逐末，以賤為貴，為了讓他們自制與約束，而有做為能警惕之用的「法」，向智尊者深入探討四食，做為斷執的修行，佛陀所教誡的是適當的飲食、不執取食物的味道，以及對食智慧的省思。

2. 徐時儀：〈佛經中有關麵食的詞語考探〉，《普門學報》，第 23 期，2004 年

將佛經中記載了一些有關食物的詞語，回溯文獻資料，反映了當時西域一帶的食物傳入中土，後人再與以考究與發揚。此文獻引發本研究之思考面向，其文獻資料引發筆者將佛光山所出版相關大師簡食理念之食譜羅列出，可供未來有興趣深入者研究與實際操作。

3. 高啟安：〈晚唐五代敦煌僧人飲食戒律初探 ——以「不食肉戒」為中心〉，《普門學報》第 9 期 / 2002 年

晚唐五代敦煌僧人對飲食戒律有一定的變通，在一些特殊的場合變通「過午不食」的戒律，也可能食用屬於「五葷」的韭菜等與食「臠」（肉湯），飲食戒律不是十分嚴格，即便敦煌社會因素影響僧尼的日常生活和飲食戒律但敦煌的僧尼仍然遵守著「不食肉」的戒律。

透過此文獻，能知戒律延續會因當代的文化背景、生存環境條件而有所增減。

4. 林榮澤：〈吃齋與清代民間宗教的發展機制〉，臺灣師大歷史學報，第 33 期，2005 年

依據台北故宮博物院及北京第一歷史檔案館所藏，清代主要吃齋教團 1357 件檔案中，分析出當時十一個各宗教派吃齋與民間宗教發展的關係有其共通的特徵：常以吃齋念經可以修福消災，吸引信眾，作為入教、傳教的主要依據，甚至做為主要的經費來源。

林榮澤提出各宗教派吃齋與民間宗教發展的關係共通的特徵，皆希望民眾吃齋的結果作為自利之用，非原始佛教不殺生而食素本意或宣揚正法，然，若以此文獻各宗教吸收信眾的分析，來作為人間佛教推廣簡食之淨化人心與社會環保的目的，「欲令人佛智，先以欲勾牽」之引導，是值得思考並提出實踐方式。

5. 唐湘清：〈國父遺教談素食〉，《菩提樹》，第七期，1953 年 6 月

《孫文學說》一書記載孫中山先生(國父)對於素食的經驗、益處、戒肉病癒經驗，談到「吃」的問題也常提倡素食。文中將人類生活方式的進化分四個時期：一、漁獵時代。二、畜牧時代。三、農業時代。四、工業時代，作者提到若現在的時代宣傳食肉，那麼文明真是開倒車了，國父的遺教：「吃動物是野蠻落後，吃植物是文明進步。」國父很明白的告訴我們吃肉是野蠻的行為，吃素是文明的表現相呼應。

6. 龔鵬程：〈飲食文明的宗教倫理衝突〉，高雄市：2002 年人間佛教的理論與實踐

各宗教對於飲食的禁食、葷與素、戒殺放生、倫理問題等做為探討，談到各宗教間禁食吃什麼和不吃什麼之間的差異和原由，並提出人類吃葷食的依據，與各宗教可食與不可食之分判，乃是基於各民族各宗教聖俗觀念而規定出來的。淨食與不淨食、吃什麼和不吃什麼，各教基於聖與俗之區分，大抵均會以飲食態度做為分別聖徒與俗人的重要方法，然而各宗教因彼此認知差異，彼此又會相互批評，龔鵬程對各宗教飲食提出調停之道為期達到共識，而為社會起作用。

龔鵬程之文獻內容中探討「中國修道者為了表現與常人俗人不同，因此有吃人

間吃不到如仙丹、龍膽鳳膽等的「服食」，和不吃、餐風飲露、吐納呼吸，漸至辟穀斷食的「服氣」兩種，而耶穌不進食，人疑其非修道人所應為即是此因素。」可作為本論探討簡食方式，是「針對一般社會大眾而非其他宗教較不同於常人的飲食方式」之不足之處之文獻參考。

7. 顧 覺：〈從《清稗類鈔》看清代佛教素食兼談 素食在當代發展〉，高雄市：星雲大師人間佛教理論實踐研究，2013 年

顧覺將清代《清稗類鈔》「飲食類」中的素食深入探討佛教素食的發展，提到素食在先秦時已有素食出現，春秋戰國時期蔬果更是大量出現，豆腐的發明更是增加素食的原料，而中國於梁武帝以政治力量「制斷酒肉」，終將推行佛教在中國全面素食，素食成為佛教在中國的特色。並以乾隆帝在寺院吃素的記載探究佛教寺院素食發展的特點、禁止使用蔥韭蒜等五葷原料、作法多變，並提到：「葷素間雜的並非佛教素食」。除菜肴之外，對於各類素食的主食飯、粥、麵、各類點心，《清稗類鈔》中也做了詳細的記錄。

另外顧覺提出素食發展的兩個方向：純素與仿葷，而作者將台灣的佛光山及其滴水坊列為第一類純素方向。不過作者提到「星雲大師言傳身教堅決不吃仿葷製品，佛光山的素食極少使用仿葷製品，使得佛光山的素食清淨。」，對於此句，本論文提出看法：大師對於素食的發展，使用「仿葷」是其度眾的善巧方便，可於其著作《往事百語六·有情有義》中「檢視自己的心」文章中可見²⁸，因此佛光山「不使用仿葷」一詞並無這麼絕對。

8. 釋覺具：〈從星雲大師的飲食觀 淺論佛光山的飲食文化〉，高雄市：星雲大

²⁸ 「對於一些人把素菜製作成葷菜的樣子，我也曾一度覺得非常反感，總認為吃素是為了長養慈悲心，如果以吃葷的心理來吃素，並不究竟。所以我每次看到餐桌上有素雞、素鴨、素鰻、素肉、素火腿、素烏魚子等，都一概拒吃。但有一天，我看到信徒愛吃不已的樣子，突然想到：初入佛門的人一時之間無法革除宿習，所以有這種需要，只要我自己心裡面沒有雞鴨魚肉就好了，何必要厭惡呢？繼而回想，有一次我陪諾貝爾獎審查人金博士，前往台中拜訪省主席林洋港先生時，林主席特地辦了一桌宴席請金博士，我也有兩道素食在同桌陪座。如果我一味地忌諱排拒，就表示心中還有「肉」相在，不也犯了「五十步笑百步」的過失嗎？在「檢查過自己的心」之後，我發覺：原本以為是清淨的，其實是不究竟的；原本以為是染污的，卻正是度眾的方便。所謂「鐵屑翳眼，金屬也會翳眼；烏雲蔽日，白雲也會蔽日」，順逆因緣皆是佛道，善惡事理用之得法，可以成為度眾方便，我應該以更超越的眼光來看待這個世間。」，星雲大師，《往事百語 2·有情有義》，台北：佛光文化出版社，1999，頁 231。

師人間佛教理論實踐研究，2014 年

釋覺具提到「吃飯」，在佛門是一種修行，也是度眾的方便法門之一，內文將大師一生的飲食態度與理念詳盡敘述，是為本論重要文獻參考之一。

然，本研究與此文獻不同之處，是將原始佛教托鉢乞食精神，延續發展探討星雲大師提倡「簡食」，為從原始佛教一脈相承的精神意義於生活中實踐方式。

9. 李彩燕：〈初期佛教飲食觀之研究-以阿含經為主〉，台北市：天主教輔仁大學宗教學研究所碩士論文，2006 年

李彩燕以背景面、理論面、修行面與生活規範四個面向探討初期佛教經文中對「食」的定義、範圍與歸納整理，從佛陀對於婆羅門正確的祭祀、佈施與供養態度引導中道、慈護眾生為佛陀的飲食觀。

文中提到佛教與外道之差別為外道著重以飲食作為苦行消業，佛教則是強調飲食的中道、平等觀、重視飲食問題，更可透過對飲食的態度與對食物的了解達到煩惱的解脫，此點與本論著重之精神內涵相符。本論文提出另一發現：外道與佛教徒不同之處還有另外一個特徵為「持鉢與不持鉢」，此點是與李彩燕論文之不同處。

10. 方廉豐：〈中國素食文化與漢傳佛教關係之研究〉，台北市：東吳大學中國文學系碩士論文，2016 年 6 月

方廉豐將著重以佛教對中國素食觀念的影響與演變過程為導論，並詳述中國歷經儒釋道家等各種因素產生的交互作用，使漢傳大乘佛教素食觀念得以在中國生根發芽，甚至上自國君下至黎民百姓都受到相當程度的影響。

從本文獻可知中國素食文化除宗教因素外，健康養生、求福與清心等因素於中國各朝代的延續發展，結論提及現代環保議題，方廉豐有積極推廣素食之意。

11. 李鑑鑫：〈素食餐飲品質與顧客滿意度之研究-以滴水坊為例〉，宜蘭縣：佛光大學管理學系碩士論文，2014 年 7 月

李鑑鑫針對滴水坊素食餐館產品品質與服務品質，透過用餐顧客問卷之整理分析，提出建議供滴水坊業者改善之依據，並針對社會經營實踐面探討。

不過李鑑鑫對於滴水坊之精神意涵無探究之，而「研究成果」、「行銷建議」與

「因素量表」，內容於未來實際運作可做為營運參考，其中研究建議中如「等候過久、沒有給予親切招呼與問候」，本研究提出建議：實際面向可朝「營運人員總人數」作為思考，一般餐廳有專業培訓外場人員，而滴水坊各店常常一人兼具數職：如外場服務、廚房供餐、營運管理、餐點規劃等，實應接不暇，因此滴水坊採半自助方式較為實際，此點李鑑鑫較無觀察到。

12. 方廉豐：〈論中國佛教素食文化起源與演變〉，台北市：東吳大學中國文學系線上學術論文，第 34 期 2016 年

方廉豐探究原始佛教、西藏佛教傳至中國至北傳佛教的素食飲食方式演變過程，文中提到佛教的戒律精神，並非僅止於消極的「不殺害有情眾生」，而是有更積極的「救生和放生」。

然，本研究對此提出，佛教「不殺生」的戒律乃至以慈悲為本，方廉豐提出戒律的積極面是延伸「救生與放生」頗具爭議性，因放生需要智慧，有民眾為了增福延壽、或為了放生而特別舉辦放生大會，導致商人特別捕抓眾生為了因應「放生」活動而招致更多生命的傷害，這已違背了放生的本意，因此對於不殺生與環境保護的積極面，星雲大師提出「同體共生、慈悲護生、勤儉惜福」應用在生活裡，就是最具體的「救生和放生」行為。

目前現有文獻對於佛教飲食的研究，主要探討其中一部分是針對原始佛教飲食的精神，二者針對素食文化與漢傳佛教的關係，亦或是是對於僧眾飲食戒律的問題探討為主軸，但忽略時間縱斷面文化差異之影響性。因此，本研究的重點雖是以星雲大師簡食探討，然而星雲大師一生實踐人間佛教，其所行皆不離原始佛教精神，因此本研究參考現有文獻資料，探究原始佛教以飲食作為修行精神為主軸，延續至現代星雲大師簡食文化兩者之間之關聯性。

本研究撰寫將以大師著作內容為主，參考五類的文獻為輔，互文參照將大師的簡食理念歸納整理，並找出找出文獻並無探討的部分，如：傳統佛教對於飲食的修行意義如何延伸運用至現代社會飲食，將傳統與現代圓融與變通的展現；另外，人間佛教如何以「食」作為生活上的的修行與實踐，精神意義是否有回歸佛陀本懷進

而延續作為適合現代人的飲食方式？以上幾點在文獻近乎沒有，除了「釋覺具：〈從星雲大師的飲食觀 淺論佛光山的飲食文化〉，（高雄市：星雲大師人間佛教理論實踐研究，2014 年）文中提到「吃飯」，在佛門是一種修行，也是度眾的方便法門之一，其他大師的文獻書籍談到簡食則是片段或是散於各處，因此本論將探討從佛世乞食的精神，如何延續到現代的簡食實踐。

第三節 論文架構說明

第一章、緒論，提出研究動機目的。

第二章、佛教飲食觀：探討原始佛教的乞食方式流傳與其精神意涵，傳到中國至現代，祖師大德繼承所定訂出來的清規來延續原始佛教的的飲食觀。

第三章、星雲大師的簡食觀：探討傳統佛教以食物作為生活修行，和中國禪門祖師大德所訂定的的食存五觀做為平時生活的修行，融和大師以人為本的現代簡食觀，將文獻歸納分類定義「簡食」意涵。

第四章、簡食度眾的實踐：提出簡食如何因應社會問題，並多元化延伸以簡食方式，間接向外是解決社會上問題，向內則是以簡食的精神意涵作為個人生活修行檢視自心與度眾的善巧方便，並將星雲大師簡食的精神與方法，如何做為現代與未來文化之流傳，其中將以佛光山「平安粥、滴水坊、素食食譜」中的意涵，切入星雲大師簡食觀與其精神流傳。

第五章、結論，總結歸納各章所得之論點和未來展望之建議。



第二章 佛教飲食觀源流

大師一生所行不離佛教教主本師釋迦牟尼佛(以下稱佛陀)之本懷精神，可於《人間佛教佛陀本懷》中可見：

我們之所以要把人間佛教的過去、現在、未來，做一個多面向的回顧與展望，主要也是希望藉此提供教界大眾，對人間佛教的思想內涵、精神特質、發展脈絡及弘化方式，都能有個清楚的交代與了解，並且回歸佛陀的時代。²⁹

本章節回朔首探原始佛教僧侶的托鉢乞食方式與其精神意涵，後探討佛教東傳至中國之脈絡，延續至大師推廣的「簡食」，探討「食」為生活中的修行特質，一以貫之皆為原始佛教對於飲食展現的精神態度。

第一節 原始佛教托鉢乞食制

本章節首探討原始佛教托鉢乞食在印度之源流，從印度的四姓種族中婆羅門種性的信仰「婆羅門教」的傳統乞食制度的延續，如何發展成佛教以「食」為修行的觀念態度，因研究過程發現內容牽涉至印度的宗教信仰，其信仰源流資料過於龐大，而本論主以探討星雲大師簡食精神，因此本章節研究範圍僅於托鉢乞食行為的精神與意涵延續，過程談到的宗教信仰則不再本研究範圍內。

²⁹ 星雲大師，《人間佛教佛陀本懷》，高雄市：佛光文化，2016，頁 51。

一、延續傳統，自利利他

乞食制度，不是從佛教開始，而是古印度社會的「傳統」³⁰，佛教起源以前，形成印度文化主流的雅利安人，其宗教信仰把祭祀當做最重要的大事，祭祀和唱讚歌有專業的僧侶住持，就是「司祭者」或稱為「婆羅門」，其祭祀儀式中的讚歌和祈禱文解釋形成了「吠陀文獻」，是為印度文化史上之「吠陀³¹時代」，而「婆羅門」也成了世襲的專職。後來社會結構改變，人民以小聚落為單位的氏族制度農業社會，古印度社會階級逐漸故化、職業世襲，形成了印度的四姓制度。³²

四姓種性制度，分別為婆羅門、刹帝利、吠舍與首陀羅，而興於印度的印度教中，將四階級嚴格化分，把僧侶階級的婆羅門和貴族階級的刹帝利，當做是神定的第一、第二階級；的三階級以吠舍為庶民，首陀羅為賤民(奴隸)階級，³³社會分成四個階級，特別是婆羅門姓的一生歷程也分為四個階級：「梵行期、住家期、林棲期、遁世期」³⁴，做為修行、服務、退休、歸隱的理想生活，如此四階級的理想生活制度，刹帝利、吠舍也如是，但屬於賤民階級的首陀羅種姓並沒有平等受到同等對待，³⁵不同的階級之間禁止通婚和甚至共同飲食，能見印度不平等的階級制度差異甚大。³⁶

遁世期婆羅門之修行法，其後為佛教沿用者不少，如遊行、乞食、兩安居等即是，《大林間奧義書》記證悟了的婆羅門，「捐棄其後嗣之想望，財富之慾求，世間之貪戀，而遊方乞食」，《蒙查羯奧義書》說：「安靜修學者，乞食兼自任，苦行兼敬信，生活在閑林」。³⁷意旨遁世期婆羅門乞食的行為目的，為斷絕世俗之慾望執著，

³⁰ 余凌波，《簡明佛學概論》，台北：東大圖書股份有限公司，1991，頁 29。

³¹ 「『吠陀』，是智識的意思，意指以宗教智識為內容的聖典。印度古代的傳說，這世古時聖者，受神的啟示所送出的讚頌，這都是神聖的睿智所發現，故稱吠陀。」余凌波，《簡明佛學概論》，台北：東大圖書股份有限公司，民 80 年 3 月，頁 7。

³² 余凌波，《簡明佛學概論》，台北：東大圖書股份有限公司，民 1991，頁 6。

³³ 張澄基，《佛教今詮》，台北：慧炬出版社，1973，頁 14。

³⁴ (一)梵行期，八歲就師，其後十二年學吠陀，習祭儀。(二)家住期，返家結婚生子，祭祖靈，營俗務。(三)林棲期，年老則家產讓子，棲居樹林修苦行，專心思惟，入宗教生活。(四)遁世期，絕世俗之執著，被粗衣，持水瓶，遊行遍歷，也就是人到老年，遍遊四方，於人世間托鉢徒步，這是「比丘」-乞士之行為。

³⁵ 余凌波，《簡明佛學概論》，台北：東大圖書股份有限公司，1991，頁 6。

³⁶ 中村元，《原始佛教其思想與生活》，嘉義市，香光書香，1995，頁 10。

³⁷ 參照屈大成，《原始佛教僧團生活導論》，台北市：渤海堂，2011，頁 141。

一心修道。後來沙門集團出現，為了維持生活也依此托鉢遊行，照樣有人供養(古印度的修行者除極少數務農耕作，或養牛獲取奶和油之外，一般都不事工作，四處游化乞食維生)³⁸。

「沙門」的出現，其中是為反對當時的婆羅門種姓高居四姓之上，神秘繁瑣的祭祀儀式，行為上勸人為善，實際上生活卻奢迷、放逸宴安的態度，因此有許多為了反抗舊有婆羅門的傳統，因而產生一些以自由的立場思索、修行，欲求解答宗教上及哲學上的問題修行者，這種修行的人，在當時為數頗多，社會上稱這種人為「沙門」。

在印度，凡是修行的人都可以叫做沙門，「沙門」是修行者的意思。佛教的解釋，叫做「勤息」，就是所謂的「勤修戒定慧，息滅貪瞋癡」，只要這個人能夠勤修戒定慧，以熄滅貪瞋癡，就可以稱作「沙門」。³⁹那麼印度佛教沙門怎麼以「食」為修行呢？《中阿含經》卷十〈食經〉中：

有愛者，其本際不可知，本無有愛，然今生有愛，便可得知，所因有愛。
有愛者，則有食，非無食。何謂有愛食？答曰無明為食。無明亦有食，非無食。何謂無明食？答曰五蓋為食。五蓋亦有食，非無食。何謂五蓋食？答曰三惡行為食。三惡行亦有食，非無食。何謂三惡行食？答曰不護諸根為食。不護諸根亦有食，非無食。何謂不護諸根食？答曰不正念、不正智為食。不正念、不正智亦有食，非無食。何謂不正念、不正智食？答曰不正思惟為食。不正思惟亦有食，非無食。何謂不正思惟食？答曰不信為食。不信亦有食，非無食。何謂不信食？答曰聞惡法為食。聞惡法亦有食，非無食。何謂聞惡法食？答曰親近惡知識為食。親近惡知識亦有食，非無食。何謂親近惡知識食？答曰惡人為食。⁴⁰

³⁸ 屈大成，《原始佛教僧團生活導論》，台北市：渤海堂，2011，頁 141。

³⁹ 星雲大師，《僧事百講 1·叢林制度》，高雄：佛光文化，2012，頁 119。

⁴⁰ 東晉·罽賓三藏瞿曇僧伽提婆譯，「食經」，《中阿含經》卷十，《大正藏》第 1 冊，頁 488。

經典提到，眾生以愛為食，愛以無明為食，而無明又以五蓋為食，而五蓋又以三惡行為食，而三惡行又以不護諸根為食，而不護諸根又以不正念、不正智為食，而不正念、不正智又以不正思維為食，而不正思維又以不信為食，乃至不信以聞惡法為食。其中，「食」有牽引、長養、持續的意思，由經文我們可以瞭解：三毒(貪瞋癡)五蓋(貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑慮)的相續發展，是長養惡業，持續輪迴的原因所在。⁴¹若有貪愛、無名、五蓋、三惡行、不護諸根、不正念、不正智、不正思、不信、聞惡法者，都不是身為一個修行者所應具備的。

證悟成佛的佛陀前身是迦毘羅衛國淨飯王的太子，名為悉達多，當時出生於西元前六世紀的悉達多太子(證悟成佛前本師釋迦牟尼佛之名)，就是當時出家修道的眾多沙門之一⁴²。在《過去現在因果經》提到：「我今所以辭別父母、剃除鬚髮、捨於國者，為斷生老病死苦故，非為求於五欲樂也。」⁴³悉達多太子因一心求道，不惜拋棄王位，出家修行，悉達多出家後，以沙門身分，由迦毘羅衛國南行，進入摩揭陀國的王舍城，每日到城中乞食⁴⁴，當時沙門身份的悉達多，自然也依照習俗，托鉢徒步乞食。⁴⁵在悉達多悟道成佛後立教之初，承襲悟道前為沙門的習慣，延續乞食行為來解決生活飲食問題，不同處為成佛後，佛陀遊化世間乞食，不僅只是維持色身的需求，藉由托鉢因緣中，佛陀將法意真理宣說給為培植人天福報而供養的布施者。

印度托鉢乞食除了沙門與修道者之外還有其他人嗎？印度行乞的不僅只有沙門、修道者，還有「外道」⁴⁶，佛陀托鉢乞食遊化過程在舍衛城也見到「種種外道，諸多沙門婆羅門、普行出家徒等，為入舍衛城托鉢」⁴⁷，當時的沙門有六師外道⁴⁸，即有六名有名的宗教家，每一位都統率了弟子群，而被尊為教團之主⁴⁹，綜合上文整理為

⁴¹ 星雲大師，〈學道者的魔障〉，《佛教叢書 1·教理》，高雄：佛光文化，2012，頁 368。

⁴² 余凌波，《簡明佛學概論》，台北：東大圖書股份有限公司，1991，頁 10。

⁴³ 宋·求那跋陀羅譯，《過去現在因果經》卷 3，《大正藏》第三冊，189 經，頁 637。

⁴⁴ 余凌波，《簡明佛學概論》，台北：東大圖書股份有限公司，民 1991，頁 29。

⁴⁵ 余凌波，《簡明佛學概論》，台北：東大圖書股份有限公司，民 1991，頁 29。

⁴⁶ 在佛教興起後，沿用「外道」這個名詞，用來泛指佛教之外的其他宗教團體。

⁴⁷ 《自說經》，《漢譯南傳大藏經》第 26 冊，頁 137。

⁴⁸ 分別為 1.不蘭迦舍、2.末伽梨瞿捨梨、3.阿耆多翅捨欽婆羅、4.婆浮陀迦旃那、5.散若夷毘羅梨沸、6.尼乾子

⁴⁹ 平川彰，《印度佛教史》，台北市，商周出版，2002，頁 37。

以下表格可知，印度的乞食者有五種人與用意：

表2- 1 印度的乞食五者與用意

	乞食者	乞食用意
1	遁世期的婆羅門比丘	絕世俗之財富、後嗣之慾求，與世間之執著貪戀。
2	剎帝利和吠舍	出家修行，以行乞去除執著貪戀。
3	出家修道的沙門	解決生活飲食問題，並給供養者種福田的機會。
4	初期佛教徒	延續傳統，次第行乞，解決生活飲食問題。
5	外道	解決生活飲食問題。

(資料出處：綜合上文內容整理製表。)

由上表格可知，佛教的乞食行為，因佛陀承襲沙門的習慣，並非獨創行為。那麼如何分辨乞食者是否為佛教徒呢？在文獻回顧〈初期佛教飲食觀之研究-以阿含經為主〉⁵⁰論文中，以《長阿含經》與《增壹阿含經》二段經文內容提到佛教與外道之差別為外道著重以飲食作為苦行消業，佛教則是強調飲食的中道、平等觀、重視飲食問題，更可透過對飲食的態度與對食物的了解達到煩惱的解脫，此點與本論著重之精神內涵相符，但本論提出外道與佛教徒不同之處還有另外一個特徵為「持鉢與不持鉢」⁵¹，這是外道與佛教徒乞食行為外相行儀之不同處。

「鉢」是原始佛教出家人吃飯的食器，梵名叫做『鉢多羅』，中國話的意義叫做「應量器」⁵²，「鉢」是簡略的名稱，出家人拿著鉢向信徒化緣食物，稱為「托鉢乞食」。⁵³托鉢又作持鉢、捧鉢、乞食，即持鉢遊行街市，以化緣乞食，這是印度僧人為資養色身所作的行儀，佛教經典中可見佛陀外出托鉢乞食的內容，列舉如下：

⁵⁰ 李彩燕，〈初期佛教飲食觀之研究-以阿含經為主〉台北市：天主教輔仁大學宗教學研究所碩士論文，2006，頁36。

⁵¹ 星雲大師，〈祖師著作-佛國記〉，《佛教叢書2·經典》，高雄：佛光文化，1995，頁740。

⁵² 「出家人所用的食器。圓形、稍扁、底平、口略小，其材料、顏色、大小均有定制，為如法的食器，應受人天供養所用的食器，又為應腹分量而食的食器，故又譯作應量器。有三事相應：色相應——要灰黑色，令不起愛染心；體相應——體質粗，使人不起貪欲；量相應——應量而食，含有少欲知足之意。」，星雲大師，〈拾壹、佛門用語篇〉，《佛教叢書7·儀制》，高雄：佛光文化，2012，頁608。

⁵³ 星雲大師，〈禪堂的生活與清規〉，《人間佛教系列9·禪學與淨土》，台北：香海文化，2006，頁154。

爾時，世尊過夜平旦，著衣持鉢，入剎摩瑟曇次第乞食。⁵⁴

一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊於其晨朝，著衣持鉢，入舍衛城，次第乞食。⁵⁵

一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園，與大比丘眾千二百五十人俱。爾時，世尊食時，著衣持鉢，入舍衛大城乞食。於其城中，次第乞已，還至本處。飯食訖，收衣鉢，洗足已，敷座而坐。⁵⁶

佛陀與弟子一起至舍衛大城向大眾托鉢乞食，這樣的托鉢乞食法在原始佛教僧團中，是每日必行的修行之一，僧伽們雙手捧鉢，不分貧富，不揀精粗，無論淨穢，向信眾次第托乞日用所需，藉由托鉢乞食，讓一般人能夠種植福田，在印度傳統思想認為，布施者不但自利（培植人天佛報），也能利他（療除乞食者的飢渴），尤其對於離塵垢、度諸惡事等，都有其大利益。綜合以上，古印度社會中乞食行為的用意為以下四點：一、斷絕俗世，方便修道。二、延續傳統，解決生活飲食問題。三、去執著貪戀。四、利他，給供養者種福田的機會。

綜合以上四點，再歸納印度傳統托鉢乞食其原始意義為二：（一）、自利，解決生活飲食問題，杜絕俗事，去執貪戀，方便修道；（二）、利他，為福利世人，予眾生種植福田的機會。⁵⁷那麼佛陀延續印度傳統，其用意是否也延續著自利與利他的深意？在《佛說寶雨經》⁵⁸與《十住毘婆沙論》⁵⁹經文中，可見乞食自利與利他之處：

⁵⁴ 東晉·罽賓三藏瞿曇僧伽提婆譯，《中阿含經》卷 38，《大正藏》第 1 冊，頁 670。

⁵⁵ 《別譯雜阿含經》卷 4，《大正藏》第 2 冊，頁 401。

⁵⁶ 姚秦·天竺三藏鳩摩羅什譯，《金剛般若波羅蜜經》，《大正藏》第 8 冊，頁 748。

⁵⁷ 星雲大師，「法會啟建因緣分第一」，《金剛經講話》，北京：新世界出版社，2008，頁 4。

⁵⁸ 《佛說寶雨經》卷 8，《大正藏》第 16 冊，頁 316。

⁵⁹ 《十住毘婆沙論》，《大正藏》第 26 冊，頁 111。

表2-2 自利利他之佛制乞食制

自利	利他	乞食成就十法	乞食十利	自利	利他
	✓	為攝受諸有情	所用活命，自屬不屬他。	✓	✓
✓	✓	為次第故	眾生施我食者，令住三寶，然後當食。	✓	✓
✓		為不疲厭故	若有施我食者，當生悲心，我當勤行精進，令善住布施，作後乃食。	✓	✓
✓		為知足故	順佛之教行。		✓
	✓	為分布故	易滿易養	✓	
✓		為不耽嗜故	行破驕慢之法。	✓	
✓		為知量故	招感三十二相中無見頂相之善根。	✓	
✓		為善品現前故	我乞食，則其餘有修善法者亦當效我。		✓
✓		為善根圓滿故	不與男女、大小有諸因緣事。		✓
✓		為離我執想	次第乞食，於眾生中生平等心。	✓	

(資料出處：《佛說寶雨經》與《十住毘婆沙論》整理製表。)

從上表格可知，乞食其一為解決飲食問題維持色身，此外出家人可以便於和人民接近，講解佛法，讓佛法容易到民間去，當下也是佛弟子自受用於用功修行的機會，為避免升起苦痛煩惱，從食物上訓練去執貪愛，為乞食的修行方法，並杜絕俗世方便修道，以止息貪念。貪瞋癡，稱為三毒，是說對一切順情的境界，生起貪得無厭的貪心；對一切違情的境界，生起忿怒憎恨的瞋心；對一切事理的法則，生起邪迷癡暗的癡心。這三毒是眾生心理上最嚴重的大病，它是障礙佛道的根本煩惱⁶⁰

乞食過程升起追求的貪欲心，則煩惱痛苦接踵而來不能自在，為什麼貪欲心會讓煩惱痛苦接踵而來不能自在？可於《佛說八大人覺經》中見：「第二覺知：多欲為苦，生死疲勞，從貪欲起；少欲無為，身心自在。」⁶¹，欲望會帶來痛苦，生死輪迴當中都是從無明貪欲而起，少欲知足，身心自在，那麼貪欲多會怎麼樣呢？《七處

⁶⁰ 星雲大師，《六祖壇經講話》，北京：新世界出版社，2008，頁74。

⁶¹ 後漢·安世高譯，《佛說八大人覺經》，《大正藏》第17冊，頁715。

三觀經》⁶²內說，世間無名的人為什麼會害怕緊張不能自在？身體為什麼有病痛？為什麼會輪迴生死流轉？這一切都是因為貪欲而起、被貪欲所束縛：

比丘！何以故諸畏為欲？用世間癡人為貪欲所決，為貪欲所縛，用現世不得脫諸畏，後世亦不得脫。比丘！以是故諸畏為欲。比丘！何以故諸苦為欲？用世間癡人為貪欲所決，為貪欲所縛，用現世不得脫諸畏，後世亦不得脫。比丘！以是故諸苦為欲。比丘！何以故諸病為欲？用世間癡人為貪欲所決所縛，用現世不得脫諸畏，後世亦不得脫。比丘！以是故諸病為欲。……比丘！何以故諸墮母腹中為欲？用世間癡人為貪欲所決，為貪欲所縛，用現世不得脫諸畏，後世亦不得脫。比丘！是故諸墮母腹中為欲。⁶³

經典中提到，人之所以會畏懼害怕、不得解脫、疾病、生死輪迴，皆由貪欲起，因此佛教乞食的行為是為了斷絕世俗貪愛之執著，以得解脫自在，斷生死輪迴，因此乞食過程需保持「正念」：「一時，佛住王舍城耆闍崛山，與大比丘眾千二百五十人俱。爾時，尊者阿難晨朝著衣持鉢，入王舍城，正念乞食。」⁶⁴所謂保持正念，在佛教裡，並非托鉢乞食即名「比丘」⁶⁵，而是能捨惡勤修淨行，明慧破諸惡，始可稱為「比丘」。⁶⁶比丘乞食時必須保持著「四不」的正念：不分貧富、不揀精粗、不計淨穢、不生增減，據《法集經》卷一載，佛陀乞食有為破一切憍慢心、慈悲平等，大作利益等意。⁶⁷乞食目的是在內心不貪求不執取，佛陀與弟子藉乞食，可培養平等

⁶² 後漢·安息國三藏安世高譯，《七處三觀經》，《大正藏》第2冊，頁875。

⁶³ 《七處三觀經》，《大正藏》第2冊，頁879。

⁶⁴ 《佛說未曾有經》，《大正新脩大藏經》第16冊，頁781。

⁶⁵ 「『比丘』是釋尊四眾弟子中的僧眾，正確的梵音應讀為『苾芻』，譯為『乞士』。乞士的意義是上從如來乞法，以資慧命；下就俗人乞食，以養色身，故名乞士。世之乞者，但乞衣食，不乞正法，不名乞士。」森下大圓著，星雲大師譯，《觀世音菩薩普門品講話》，高雄：佛光出版社，民1990年，頁91。

⁶⁶ 星雲大師，「什麼是道」，《佛教叢書3·佛陀》，高雄：佛光文化，1990，頁484。

⁶⁷ 元魏·菩提流支譯《佛說法集經》卷1，《大正藏》第17冊，頁610。

心，以消除煩惱，⁶⁸並從過程與所托鉢得來的食物做為檢視自心清淨的行為，對於比丘修道來說，可說是自利之行。因此，在修行得解脫之法在經典可見：

何謂正念、正智食？答曰正思惟為食。……具正思惟已，便具正念、正智。具正念、正智已，便具護諸根。具護諸根已，便具三妙行。具三妙行已，便具四念處。具四念處已，便具七覺支。具七覺支已，便具明、解脫，如是此明、解脫展轉具成。⁶⁹

因此，對於以食為修行的方法，不僅只有外相規矩戒律，還有由外相啟發般若正見，自覺當下用心時時保持正念。生活中總會有種種念頭、想法生起是很自然的事，「念」為自性所起的作用，不怕念頭起，只怕覺照遲，以七覺知、四念處、三妙行、正念、正智、正思維和守護六根，當念一起，若能以般若觀照世間一切境都是因緣和合，離一切相「無念，無相，無住」，將自己從六根不斷攀緣六境的塵惑所生之煩惱、妄念的散亂心止於一處，由定顯慧，念念分明，不再任由無名帶著自己的身口意不斷造業，輪迴生死不斷。飲食中保持正念，能幫助我們什麼該吃與吃多少，若沒有保持正念，食物成了貪欲的性質，若能不帶貪欲進食，則能將進食培養身心健康正面的關係。對於乞食的過程如何念念保持正念，《大方廣佛華嚴經淨行品》：

入里乞食，當願眾生：入深法界，心無障礙。到人門戶，當願眾生：入於一切，佛法之門。……若見空鉢，當願眾生：其心清淨，空無煩惱。若見滿鉢，當願眾生：具足成滿，一切善法。……若得美食，當願眾生：滿足其願，心無羨欲。得不美食，當願眾生：莫不獲得，諸三昧味。……當願眾生：心無染著，絕世貪愛。⁷⁰

⁶⁸ 《十誦律》卷十一，（參閱「十二頭陀行」346）頁 2465。

⁶⁹ 《中阿含經》卷十，《大正藏》第 1 冊，頁 487。

⁷⁰ 東晉·天竺三藏佛[跋陀]羅譯，《大方廣佛華嚴經》卷 14，《大正藏》第 9 冊，頁 432。

乞食過程，從入城里、進出供養者門戶、見到不同的供養者、乞食結果滿鉢空鉢、受人對待的態度、食物的柔軟粗澀甚至進食過程與飯食用訖，佛陀都教導要念念正念、念念為大眾祝福，從生活當中如實關照每一個當下，自悟修正，向內淨化自己的心，念念祝福眾生離苦得樂，同證無上菩提。

二、以人為本，因宜制戒

然，僧團中人數眾多，不當行為增多，釋尊不得已陸續制定規制，而佛陀最初訂下的戒律，依據僧團環境、社會、人為等條件因素而修改，戒律乃佛教徒的生活規範，其所強調的戒、定、慧三學一體，乃所有佛教共通的基礎。⁷¹戒律是佛教信者，在修行、傳道上避開惡行為、不如法的行為所制定的規律。⁷²以下內容針對佛教「托鉢乞食」的人本精神和隨宜隨方實踐與制戒因緣續深入探究其精神流傳與延伸。

（一）次第乞食，平等受食

為防托鉢者隨心所欲揀擇對象或是食物的好壞精粗，佛陀因而制定「次第乞食」制，托鉢過程一家一家挨戶次第依序行乞，托鉢不超過七家，以乞滿一鉢為準。若乞不滿鉢，亦須歸去，不可超過規定的時間，⁷³托到什麼就吃什麼，這樣的作法為培養平等心、忍辱心，對於對象的貧富、食物的甘美或粗劣，不敢妄生差別，以慚愧心來接受信施，以慈悲心將佛法還施於信施。⁷⁴其緣由為佛陀曾喝斥弟子大迦葉捨富乞貧與須菩提起富不乞貧的乞食方式，因兩位弟子乞貧乞富，都是心不均平，佛制訂「次第乞食」，依據《薩婆多毘尼毘婆沙》卷 2：

⁷¹ 中村·元，《中國佛教發展史》，台北市：天華出版，1984，頁 349。

⁷² 上田天瑞，〈戒律思想之發展〉，張曼濤主編，《律宗概述及其成立與發展》，台北：大乘文化出版，1978，頁 351。

⁷³ 星雲大師，〈法會起建因緣〉，《金剛經講話》，北京：新世界出版社，2008，頁 4。

⁷⁴ 星雲大師，〈聲聞僧與菩薩僧的區別〉，《佛光教科書 1·佛法僧三寶》，高雄：佛光山宗務委員會，1999，頁 158。

次第從家至家，食足則止，不限多少，後日乞食，還從先次從家至家，是名次地乞食法。⁷⁵

佛陀與比丘每日的飲食以托鉢乞食方式，乞來的食物除了維持色身所需之外，過程不能為了貧富不同、信不信佛法的供養者而檢擇，比丘入村乞食時，除了次第乞食，應該遵守的規矩與心態也有其戒律，入村時「不得急速而入。不得急速而出。不得立於過遠。不得立於過近。不得立之甚久。不得甚速而還。立時應觀察願與食或不願與食」⁷⁶，乞食者也應要了知對方是否願意施食，出入門戶的細節都應該要處處留意，而乞食的心態，也要隨時照顧自己的心念，不能隨意的生氣、執著、貪心等：「我為乞食入村……其時，於我意所識之諸法，無心之欲、或貪、或恚、或癡、或瞋」⁷⁷，時時照顧心念，托鉢乞食過程不能表明飲食偏好，或特別要砂糖、魚、肉、乳、酪、酥、生酥等美味食物⁷⁸，「平等」是佛陀制定托鉢次第乞食的主要意義，不擇貧富，不揀淨穢，是為次第乞食。⁷⁹

（二）過午不食，防範未然

佛陀除制定「次第乞食」制之外，也因應當時弟子在乞食過程中與信施者之間所遇因緣，做出合情合理的決定而制定戒律，如一般人認為佛教徒必要「過午不食的」就是其一，佛陀制定過午不食之原由於《增壹阿含經》⁸⁰可見：

爾時，迦留陀夷向暮日入，著衣持鉢，入城乞食。爾時極為闇冥。時優

⁷⁵ 《薩婆多毘尼毘婆沙》卷 2，《大正藏》第 23 冊，頁 512。

⁷⁶ 《犍度》第 11 卷·第 22 卷，《漢譯南傳大藏經》第 4 冊，頁 295。

⁷⁷ 《中部經典》，第 16 卷，《漢譯南傳大藏經》第 12 冊，頁 322。

⁷⁸ 波逸提法第 39 條。

⁷⁹ 星雲大師，《人間佛教佛陀本懷》，高雄市：佛光文化，2016，頁 69。

⁸⁰ 東晉·罽賓三藏瞿曇僧伽提婆譯，《增壹阿含經》，《大正藏》第 3 冊。

陀夷漸漸至長者家，又彼長者婦懷妊，聞沙門在外乞食，即自持飯出惠施之。然優陀夷顏色極黑，又彼時天欲降雨，處處掣電。爾時，長者婦出門見沙門顏色極黑，即時驚怖乃呼：「是鬼。」自便稱喚：「咄哉！見鬼。」即時傷胎，兒尋命終。是時，迦留陀夷尋還精舍，愁憂不歡，坐自思惟，悔無所及。⁸¹

佛陀一位弟子迦留陀夷，長得高大、黝黑，有一天傍晚到村里托鉢，應門的孕婦看到一個又黑又大的人以為是鬼，一時驚嚇過度而流產了。佛陀知道後，就認為黃昏、夜晚不宜出外托鉢而制定了「過午不食」。⁸²

戒的精神，不在束縛身心，而是在不侵犯大眾的情況之下，自己也能夠得到更大的解脫與自由，因此持戒不重在個人，而重在大眾，⁸³比丘除了內修禪定的生活，在僧團中奉持戒律，不可犯戒的生活也是很重要的一環。為了維護僧團的清淨，佛陀也制定了不少戒律來安住弟子們的身心，其中，佛陀也防範世人造作口業，避免比丘為世人所嫌棄，而有所制戒。

佛陀制戒是以人為本，透過約束外在的行儀，讓學道者自己能有所警惕與規範，達到不侵犯影響他人的目的，並觀照自己的內心是否對於外在的現象而有所貪愛執取，佛陀制定過午不食，用意需注意次第的禮節之外，更不能貪圖美食隨心所欲，更希望希望比丘節省時間，將心用於修道當中。

（三）財法二施，等無差別

佛陀成道後，住世的四十九年之中，宣說了無盡的妙法，度化了不少的大眾。

⁸¹ 《增壹阿含經》卷 47，《大正藏》第 3 冊，頁 800。

⁸² 星雲大師，《人間佛教佛陀本懷》，高雄市：佛光文化出版，2016，頁 77。

⁸³ 星雲大師，《阿羅漢的宗教體驗》，《人間佛教系列 10·宗教與體驗》，台北：香海文化，2009，頁 346。

從佛陀推行托鉢乞食之法來看，佛法是屬於社會的、大眾的道理，是不難明白的。⁸⁴ 托鉢的意義除了滋養色身與令眾生種福田外，更兼具弘法的作用，「佛陀成道後，他告訴世間大眾，唯有過著離苦樂、有無二邊的中道生活，才能解決有關人生、人心、人事等諸多人間問題。」⁸⁵太虛大師於《金剛般若波羅蜜經講錄》⁸⁶中提到：

夫佛、菩薩、羅漢，自行均已成辦，且位至羅漢，生存示滅已能自主，何必乞食為？蓋乞食者，實施遊行教化利導眾生也，實行成就眾生佈施波羅蜜而報眾生之恩也。故雖自行已辦，猶無日不為方便眾生之事也。未發心者令其發心，已發心者令其成熟，已成熟者令早得解脫，速證究竟圓滿金剛般若安住清淨法界。⁸⁷

此段也可對於一般人對於「佛陀已證悟成道，為什麼還是必須托鉢乞食？」的疑問做了詮釋，重要的不是在於吃，而是藉著托鉢乞食過程中，能走向大眾人群，應機施予佛法的宣化，接引、化導有緣之眾生，故將托鉢乞食視為重要的生活方式之一，透過托鉢跟信徒建立了相互的關係，信徒供養飲食，僧眾給予說法，使得佛教和信徒密切接觸，也與社會脈動保持關係，民眾以物質布施，出家僧團為了回饋在家信徒供養生活資具，對周遭社會說法、傳法，致力於社會的淨化工作，就某種角度來說，出家僧團與在家信徒有著精神層面與物質層面相互扶持的關係，⁸⁸而「施」有供給之意，那麼供養者如何在施當中得福報呢？《增壹阿含經》云：

彼云何名施為福業？若有一人，開心布施沙門、婆羅門、極貧窮者、孤獨者、無所趣向者，須食與食，須漿給漿，衣被、飯食、床臥之具、病

⁸⁴ 星雲大師，〈第十八課聲聞僧與菩薩僧的區別〉，《佛光教科書 1·佛法僧三寶》，高雄：佛光山宗務委員會，1999，頁 158。

⁸⁵ 星雲大師，《人間佛教佛陀本懷》，高雄市：佛光文化，2016，頁 77。

⁸⁶ 太虛大師主講，十三年五月於武昌佛教會。<http://book.bfn.org/books/0042.htm>

⁸⁷ 太虛大師主講，十三年五月於武昌佛教會。<http://book.bfn.org/books/0042.htm>

⁸⁸ 水野弘元：《佛教的真髓》，嘉義市：香光書香，2002，頁 213。

瘦醫藥、香花、宿止，隨身所便，無所愛惜，此名曰施福之業。⁸⁹

經典云，若能以歡喜心的態度給予，不僅是沙門、婆羅門富貴者、貧窮孤獨者... 平等施予四事供養(飲食、衣服、臥具、醫藥) 予不同對象，甚至身上任何的東西，佈施給予時沒有任何不捨貪著，此舉為施者能感得福報功德，在南亭法師〈釋尊八相成道記〉⁹⁰裡可見，佛陀受食食的祝願已從苦行六年後，受食牧女所供乳糜而恢復氣力，當時的悉達多太子受食時也先以心力供養發願：

於時地上自然而生千葉蓮華，上有乳糜，女人見此，以為是非常的奇特，即取乳糜，供獻太子。太子受施，先行咒願，今所施食，欲令食者，氣力充盛；更令施者，安樂無病，增長福壽；我為成熟一切眾生，故受此食！祝已受食。即時氣力充足，顏色光悅。⁹¹

當時太子苦行六年，身體羸瘦的狀態受施，還不忘先發願祝福受者能精神力充沛、施者安樂無病，福壽增長，也提及自己是為了成道後成就眾生而受此食，不是因為貪愛而受食。受食後的太子經思維悟道，成佛後欲前往波羅奈國鹿野苑說法，途中遇五百商人，當時五百商人的供養佛陀發願：

遇到五百商人，跋陀羅斯那，跋陀羅梨等，以密麵奉供，佛即受之。隨即祝願，願云：今所布施，欲令食者氣力充實；施者亦得色得利，安樂無病，壽命長遠，諸善鬼神，恆隨守護，斷三毒根，修三堅法。現世之中，父母妻子，親戚眷屬，皆悉熾盛，以今所施供德回向彼岸，不起邪見，增進功德，奉事諸佛，見諦得證。

⁸⁹ 東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《增壹阿含經》卷 12，《大正藏》第 2 冊，頁 602。

⁹⁰ 南亭法師，〈釋尊八相成道記〉，《人生》月刊，1952，收錄《人生》第四卷第三、四期合刊，台北：法鼓文化，初版 2007 年。

⁹¹ 南亭法師，〈釋尊八相成道記〉，《人生》月刊，1952，收錄《人生》第四卷第三、四期合刊，台北：法鼓文化，初版 2007 年，頁 40。

咒願已畢，而後受食。⁹²

恢復氣力的佛陀，在受伍百商人供養麵食後一樣先行祝願，祝福受者在色身上氣力充實，施者得色得利、安樂無病、壽命長遠、諸善鬼神，恆隨守護，繼而提升在法身上斷三毒根，修三堅法。現世之中，父母妻子，親戚眷屬，皆悉熾盛，以今所施供德回向彼岸，不起邪見，增進功德。

由上可知，佛陀在受食前都會祝福施者，此觀點傳至現代「過堂」⁹³結齋唱誦的偈語「所謂布施者。必獲其義利。若為樂故施。後必得安樂。」⁹⁴有其延續精神性，此點於第三節將續談。

第二節 中國佛教以食修心觀

本章節探討原始佛教傳至中國後，僧侶飲食方式與精神意涵演變流傳。

一、律典「食存五觀」的影響

在第二章第一節談到原始佛教時的僧人以乞食為生，但傳到中國之後為什麼中國僧人乞食的生活沒有再延續呢？這是與中國的民情及僧團在中國的發展有關。在中國，因文化風俗，乞食行為已不適用，中國人對於乞食的行為並不為中國人所接受，乞食在中國的認知與價值觀皆有別於印度，除了形象在中國視為乞丐之行儀外，另一個原因是氣候關係，大師曾說：

印度是一個熱帶國家，出家人偏袒右肩，外出托鉢，並不會感到寒冷。

但是佛教傳入中國以後，冬天時，經常是冰天雪地，寒風冷冽，若要偏

⁹² 同上註，頁 41。

⁹³ 在中國，出家人用餐都是到齋堂裡「過堂」，目前只有南傳佛教國家仍實踐佛陀時代托鉢起時的制度。

⁹⁴ 《梵網經菩薩戒略疏》卷 7，《卍續藏》第 38 冊，頁 760。

袒右肩，外出托鉢乞食，這並不適合。所以，「托鉢乞食」的制度在中國也就沒能延續下去。⁹⁵

除此之外，另一方面東晉佛教的迅速發展產生了各種問題，認為作為社會問題來說，僧侶是遊民，他們不勞而獲，逃避租賦，建立寺塔浪費國庫，對國有損無益⁹⁶，而有了僧官、度僧制度和寺職等政府相關規定，從中國佛教發展史的角度來看，東晉時期屬於寺院經濟除見萌芽的時期。而後佛教傳到南北朝時期，隨著佛教發展，僧眾人數增多，寺院經濟的興起，將原始佛教的乞食至轉向了定居方式。⁹⁷

「乞討」在中國為卑賤的行為，何況在普遍重視現世生活的勞動社會，僧人乞食被視為「不事勞作，不事生產」，難以獲得社會大眾的認同與尊敬；其次僧團不斷擴大人數增多，寺院又位處偏遠托鉢乞食不易，生活上有實質的困難，在此情況下，南北朝皇室貴族以賜田方式供養僧人，不再直接布施飲食，因此僧團的飲食方式開始組織生產，自給自足。因此，佛教傳入中國後為適應風俗民情，僧侶在中國的食物的內容、來源與形式雖然產生了不同的形式，但根本的戒律也是持續延續著。傳統佛教佛陀依著當時的情境而制定關於「食」的戒律，於中國翻譯家所翻譯的律典當中，影響著當時後的中國僧侶。

關於食存五觀，《十誦律》⁹⁸提醒僧眾在受食時應內觀：「比丘食五食時應觀，是食難求得、難成辦；當觀入口在生藏熟藏；若出時由是食因緣故，起種種煩惱罪業受苦果報。是名食法。」⁹⁹唐朝《四分律刪繁補闕行事鈔》¹⁰⁰則提到僧眾進食前、畢都應先觀「食」的五種觀想：「一計功多少。量彼來處。二自忖己德行全缺多減。三防心顯過不過三毒。四正事良藥取濟形若。五為成道業世報非意。」¹⁰¹，「五觀想」的內容，在第三「防心離過不過三毒」，在後期朝代有些微的不同：

⁹⁵ 星雲大師，〈第十四講-素食齋菜〉，《僧事百講·第六冊》，高雄：佛光文化，2012，頁275-276。

⁹⁶ 鎌田茂雄，《簡明中國佛教史》，台北：華宇出版社，1988，頁74。

⁹⁷ 賴永海，《中國佛教通史》，南京：江蘇人民出版社，2010，頁195。

⁹⁸ 後秦·北印度三藏弗若多羅共羅什譯，《十誦律》，《大正藏》第23冊。

⁹⁹ 《十誦律》卷57，《大正藏》第23冊，頁419。

¹⁰⁰ 唐·道宣撰，《四分律刪繁補闕行事鈔》，《大正藏》第40冊。

¹⁰¹ 《四分律刪繁補闕行事鈔》卷2，《大正藏》第40冊，頁84。

宋代《叢林校定清規總要》¹⁰²卷2更改後，：「一計功多少。量彼來處。二忖己德行。全缺應供。三防心離過。貪等為宗。四正事良藥。為療形枯。五為成道業故。應受此食」¹⁰³，延續至元朝《勅修百丈清規》¹⁰⁴卷6：「一計功多少量彼來處。二忖己德行全缺應供。三防心離過貪等為宗。四正事良藥為療形枯。五為成道業故應受此食」¹⁰⁵、明朝《佛祖三經指南》¹⁰⁶卷3：「佛制比丘凡受食當作五觀一計功多少量彼來處二忖己德行全闕應供三防心離過貪等為宗四正事良藥為療形枯五為成道故方受此食」¹⁰⁷到了清代《百丈清規證義記》¹⁰⁸卷6：

佛世分衛乞食。乃為正制。惟今東土。所施甚微。數家不足供一僧之食。又僧眾多雜。漫無威儀。若齊遊乞。未免駭眾。且妨道業。故立斯執。代眾行乞也。然收供既代眾勞。眾僧何以安享。故律制受食。須存五觀。五觀者。(一)。計功多少。諒彼來處。(二)。忖己德行。全缺應供。(三)。防心離過。貪等為宗。(四)。正是良藥。為療形枯。(五)。為成道業。應受此食。由是五觀相應增進道業可成。所謂身依食住。道由身修也。如此庶不虛消信施。不然。難免償還。¹⁰⁹

清代《百丈清規證義記》裡提到佛陀制定乞食制度，到了東土中國，維持戒律的僧侶甚少，僧眾人數眾多良莠不齊，且沒有威儀，若到外乞食甚為駭人且有失道業，且受應供食勞師動眾，僧眾如何無愧安享？顧及到色身的需要，且維持戒律的僧侶甚少，僧眾人數眾多良莠不齊，且沒有威儀，若到外乞食甚為駭人且有失道業，僧團對於飲食的制戒規範，要惜福適量不能過少也不能貪著，而有了「食存五觀」。

¹⁰² 宋·惟勉編次，《叢林校訂清規總要》，《卍續藏》第63冊。

¹⁰³ 《叢林校訂清規總要》卷二，《卍續藏》第63冊，頁618。

¹⁰⁴ 元·德輝重編，《勅修百丈清規》，《大正藏》第48冊。

¹⁰⁵ 《勅修百丈清規》，《大正藏》第48冊，頁1145。

¹⁰⁶ 明·道霈，《佛祖三經指南》，《卍續藏》第37冊。

¹⁰⁷ 《佛祖三經指南》，《卍續藏》第37冊，頁810。

¹⁰⁸ 清·沙門儀潤注，《百丈清規證義記》卷6，《卍續藏》第63冊。

¹⁰⁹ 《百丈清規證義記》卷6，《卍續藏》第63冊，頁455。

從上可看出，從一開始後秦《十誦律》內容傳達佛世乞食的法精神，在修行過程要了解所供養之物的因緣難得難成，警惕僧眾在面對供養當中，關照自心自我檢討，一整天有多少功德，並思量眼前的食物，粒米維艱，來處不易，所謂「『佛觀一粒米，大如須彌山』，懂得『一粥一飯，當思來處不易』，就能以感恩心受食，進而激發道心。」¹¹⁰。

二、慈悲護生的素食

在佛世時，僧人乞食，所托到供養什麼，比丘就接受什麼，並沒有特別強調不食肉，相沿迄今，斯里蘭卡、緬甸、泰國等上座部的佛教區域，還保留著當時的古風，也就是供養者供養什麼就接受什麼，制斷肉食皆出大乘經律，小乘國家未能見到大乘經律，故未斷除肉食，但如食物含有肉類，則必須屬三淨肉（沒有見到殺生、沒有聽到被殺聲音、不是特地為我而殺）¹¹¹才允許食用，正如中國儒家《孟子》言「見其生不忍見其死，聞其聲不忍食其肉」，但《大般涅槃經》¹¹²對戒律中的三淨肉進行解釋：「是三淨肉，隨事漸制」¹¹³，強調的是方便近次斷肉食的過程。¹¹⁴到了南北朝佛教，比起原始佛教的飲食，中國佛教僧侶飲食最顯著的特徵的是「素食」，素食是佛教所主張和鼓勵的，這是基於慈悲的立場，中國僧人素食也和篤信大乘佛教的梁武帝有莫大的關係。

從東漢開始直到梁武帝時代，佛教地位、實力達到六朝的高峰，然在大乘經律前南傳國家未能見到大乘經律，所有的僧侶弟子，故未斷除肉食，僧伽不守戒律，蠹俗傷法。梁武帝篤信佛教，因晚年全心全意信仰佛教，堅持素食，過著戒律生活，被稱為菩薩皇帝，¹¹⁵武帝因聽聞《涅槃經》¹¹⁶以後，便極力主張素食，本著大乘菩

¹¹⁰ 星雲大師，〈食存五觀〉，《人間萬事 12· 悟者的心境》，台北：香海文化，2009，頁 205-206。

¹¹¹ 星雲大師，〈第一行由品-問題討論〉，《六祖壇經講話》，北京：北京新世界出版社，2008，頁 35。

¹¹² 北涼·天竺三藏曇無讖譯，《大般涅槃經》，《大正藏》第 12 冊。

¹¹³ 《大般涅槃經》卷 4〈4 如來性品〉，《大正藏》第 12 冊，頁 386。

¹¹⁴ 賴永海，《中國佛教通史》第四卷，南京：江蘇人民出版社，2010，頁 392。

¹¹⁵ 鎌田茂雄，《簡明中國佛教史》，台北：華宇出版社，1988，頁 87。

¹¹⁶ 東晉·平陽沙門法顯譯，《佛說大般泥洹經》，《大正藏》第 12 冊。

薩精神，以「斷酒肉」為實踐菩薩戒行之始，武帝在與會僧尼大眾前發誓遵行大乘菩薩行，生生世世修菩薩道，並以此勉勵沙門同行菩薩法，從他本人開始，並勸一切僧俗佛子皆斷肉食，梁武帝以朝廷的力量來影響社會，佛教進入了做為一個佛教徒食素的戒律生活。¹¹⁷武帝以此新的戒律標準來匡正僧伽的行為。「欲成人之美，使佛種相續，與諸僧尼共弘法教」乃提倡「菩薩戒行」的新理念，並嚴格督並嚴格督促一切僧尼徹底實踐，而梁武帝君權思想的新內容應該是淵源於種「菩薩戒行」的特殊性格，並為「皇帝菩薩」的理想奠定基礎，可見「斷酒肉文」充滿大慈大悲的菩薩精神。¹¹⁸

公元五一一年梁武帝召集諸沙門立誓永斷酒肉，並以法令公告，違者嚴懲。由於帝王的推動，加上中國寺院自耕自食，廣大的莊園提供素食來源，這項教團改革，收到極大的成效，直至今日中國佛教僧團仍堅行素食。¹¹⁹

戒律有著不殺生戒，對於食肉是不允許的，戒殺生，主要是長養我們的慈悲心，《涅槃經》說：「食肉者，斷大慈種」¹²⁰所以佛教徒提倡吃素，主要是不忍心殺害動物等眾生的生命，也就是不忍眾生苦，也是為了實踐佛陀的慈悲精神，因為動物有心識，你傷牠的命，吃牠的肉，牠會害怕、恐懼、痛苦。儒家也有「見其生，不忍見其死；聞其聲，不忍食其肉」的同等慈悲心懷。大悲心的養成，第一是戒殺，第二是放生，第三是不吃眾生肉，基於佛教本著眾生生命重視的大悲心，本著慈悲教義，僧人一律素食禁食葷菜。

¹¹⁷ 鎌田茂雄，《簡明中國佛教史》，台北：華宇出版社，1988，頁 85。在賴永海，《中國佛教通史》第四卷，頁 405 中有更進一步說明：「五月二十三日，1448 位僧尼在華林園華林殿前廣場，正式舉行『斷酒肉』法會。光宅寺法會為法師，瓦官寺慧明為都講，梁武帝親臨，一千餘僧尼依次而坐。首先，由都講慧明唱《大般涅槃經·四相品》的四分之一，並標問『食肉者斷大慈種』主旨，在《斷酒肉文》當中有完整的紀錄。」

¹¹⁸ 顏尚文，「梁武帝的君權思想與菩薩性格初探--以『斷酒肉文』形成的背景為例」，國立台灣師範大學歷史學報第十六期，1988，頁 28-29。

¹¹⁹ 香光莊嚴雜誌三十七期：「農耕、素食、禪僧」，1994 年 3 月 20 日。

<http://www.gaya.org.tw/magazine/v1/2005/37/main2.htm>

¹²⁰ 《佛說大般泥洹經》卷 3〈8 四法品〉，《大正藏》第 12 冊，頁 868。

三、「一日不作，一日不食」之態度

佛教初傳中國，後來僧人因中國民情和地理環境等因素逐漸捨棄托鉢乞食的方式而改變農禪生活，「最早的記錄是東晉安帝義熙元年（西元四〇五年）道恆的〈釋駁論〉¹²¹中指出當時沙門『或墾殖田圃，與農夫齊流』，可見當時僧人已開始耕種了。」¹²²，因佛教戒律中「戒殺生」的四根本戒，印度佛教戒律不准僧侶耕田種植，因種植蔬果、墾土掘地會斬斷蚯蚓、搗毀蟻窩、切碎螺蚌而遭致傷害生命，原始佛教佛陀當時護念眾生的慈悲，因而不允許種植農產，但中國素來重視農耕，對於沙門飲食方式仍然恪遵佛制的戒律、制度生活是行不通的且不能維持久遠，佛制僧人日中一食、過午不食，中唐以前中國僧人皆嚴格持午，漸漸地，也如同乞食一般，經過時空的演變、適應而被放棄了，因此「逮至唐朝時中期，禪僧為了解決居於巖穴與寄居律寺對「修禪」的諸多不便，始進行開創性的改革：「別立禪居」、「另創叢林」，制訂適合中國僧侶生活的戒律、制度「叢林清規」，¹²³唐朝百丈淮海禪師不顧別人責難，毅然建立叢林制度，開墾山林農田，已自耕自食為主，¹²⁴在其制定的《百丈清規》¹²⁵中倡導「一日不作，一日不食」¹²⁶的農禪生活，實行普請法(亦稱出坡)，普遍邀請禪僧一起參加集體生產的勞動制度，以求生活自給。¹²⁷馬祖道一禪師創建叢林道場，「又訂定各種修持行儀、日用軌範等，使得僧眾具足威儀，心不放逸，身不踰

¹²¹ 釋僧又，《弘明集》，「或墾殖田圃與農夫齊流」，大正藏 52 冊，頁 35。

¹²² 香光莊嚴雜誌三十七期：「農耕、素食、禪僧」，1994 年 3 月 20 日。

<http://www.gayamagazine.org/article/detail/403>

¹²³ 星雲大師，「伍、禪林規範與典故」，《佛教叢書·6 宗派》，高雄：佛光文化，2012，頁 57。

¹²⁴ 南懷瑾〈禪宗叢林制度與中國社會〉，張曼濤，「佛教與中國思想及社會」，台北：大乘文化出版，1978，頁 349。

¹²⁵ 「百丈清規」亦稱「古清規」，原作者是淮海(西元七二〇年生，八一四年寂)意謂古時之寺院制度。「百丈清規」原稿在南宋亡後全部去失去，原版不幸已不再存於佛藏中，目前使用的皆為「勅修百丈清規」，中國寺院制度之官本，是在「大藏經」裡面十四世紀的改訂本(「大藏經」，第四十八冊)。李瑞爽〈禪院生活和中國社會-對百丈清規的一個現象學的研究〉，張曼濤，《佛教與中國思想及社會》，台北：大乘文化出版，1978，頁 273~274。

¹²⁶ 「百丈禪師年紀老了，每日仍隨眾耕田作務。弟子們不忍心讓年邁的師父做粗重的工作，因此懇請他老人家不要再隨眾出坡作務。百丈禪師堅決的說道：「我無德勞人，人生在世，若不親自勞動，豈不成廢人？」弟子們因阻止不了禪師勞動作務的決心，只好將禪師所使用的扁擔、鋤頭等工具收藏起來。百丈禪師無奈，只好用絕食的方式抗議。弟子們焦急的問道：「為何不飲不食？」百丈禪師道：「既然沒有工作，那能吃飯？」弟子們無法，只好將工具還給他，讓他隨眾生活。百丈禪師這種「一日不作，一日不食」的精神，於是成為叢林的千古楷模。」

¹²⁷ 蘇淵雷/楊同甫，《佛學十講》，台北市：書林出版有限公司，1994，頁 84。

矩。」¹²⁸年老的百丈淮海禪師毅然別立禪居，另創適合禪僧的生活規範，在飲食的態度則是隨宜，示節儉也¹²⁹，以身體力行「一日不作，一日不食」的精神，心不放逸，身不踰矩的精神成為後代僧侶效仿的千年楷模。

佛教傳到中國之後，僧侶在中國開始有了自耕自食的農產生活，而飲食方式有三種：「第一是乞食，第二種是設會即施主在自家宅第請出家人用餐，第三種是寺院自設庖廚」¹³⁰，原始佛教每日以托鉢為食，以身體力行方式走向民眾，並藉由乞食過程給予佛法以利眾，在乞食時「依戒止貪、受食時不忘正念」，這樣的修行精神意含也以延續，到中國社會信眾有設齋供僧的結緣性，而寺院自設庖廚之職稱之為「典座」¹³¹，「日本道元禪師著有《典座教訓》，明示典座亦為佛道重要修行之一，故佛門有云『三千諸佛皆出在廚中』」¹³²，典座職掌大眾的齋粥，一切供養務須淨潔，物料調配適當，節用愛惜，《百丈清規證義記》中可見禪門裡對於典座的態度與惜福，其中十條廚房條規可見全面性的寺院廚房規章制度：

寸薪粒米。當知來處之艱難。滴水殘盞。須念作時之。非易既不肯暴殄於天物。更當思調和夫眾口。酸醎適味。香軟得宜。慎重烹飪。勿生輕忽。以供養為懷。不貪果腹。雖隨眾作務。常抱道心。粥飯三時。不得一朝失誤。...為汝良師。廚房共住者。粥飯小食俱在厨下。同眾甘苦。一槩不許別處私食。及私留鮮美自食者罰。早課不上殿者罰。竊取常住油米食物者。倍罰出院。...設齋日頭堂所剩腐菜。晚粥再供大眾。不得棄擲。違者罰。不得將滾湯潑地上。傷蟲蟻命。違者罰。香燈照看眾人

¹²⁸ 星雲大師，「第五課寺院清規」，《佛光教科書·7 佛教常識》，高雄：佛光山宗務委員會，1999，頁 44。

¹²⁹ 「朝參夕聚飲食隨宜。示節儉也」，唐·新吳百丈山懷海傳，《宋高僧傳》卷 10，《大正藏》第 50 冊，頁 770。

¹³⁰ 賴永海，《中國佛教通史》，南京：江蘇人民出版社，2010，頁 197。

¹³¹ 禪林中，負責大眾粥食職務者稱為「典座」。

¹³² 星雲大師，〈示廚〉，《星雲大師全集 81·佛光教科書 12·佛教作品選錄》，高雄：佛光出版社，2017，頁 76。

行李。失則罰賠。¹³³

簡樸的叢林用齋，僧侶常如是思維食物得來不易，在廚房條規中「寸薪粒米當知來處之艱難……更當思調和夫眾口，酸咸適味、香軟得宜，慎重烹飪，勿生輕忽，以供養為懷……粥飯三時，不得一朝失誤……」對於食物和典座的態度，都要有惜福、供養之心，嚴格的廚房規約，如作為僧人典座的指南，註明應具備的知見，更要反觀自己是否有用心，雖然中國僧侶不再外出托鉢乞食，不過乞食精神仍可於平常生活當中延續，以滋養色身、增長慧命，「『廚房條規』的核心是戒貪戒惰、尚勤尚檢」，¹³⁴典座工作繁雜又辛苦，自古許多大德皆從中淬礪身心，開悟見性，而成為佛門龍象，住持正法。如六祖惠能、潯山靈祐、浮山法遠等。祖師大德生活雖然簡樸，但是對於供眾的飲食製作也有著規矩，在清規裡對於飲食的規矩、儀式有了比前朝更加嚴謹、更重視細節的軌範，在此僅列舉：

喫食之法，不得將口就食，不得將食就口；取鉢、放鉢并匙筯，不得有聲。不得咳嗽，不得搐鼻噴嚏，若自噴嚏，當以衣袖掩鼻；不得抓頭，恐風屑落隣單鉢中；不得以手挑牙；不得嚼飯啜羹作聲；不得鉢中央挑飯；不得大搏食，不得張口待食；不得遺落飯食，不得手把散飯食；如有菜滓，安鉢後屏處。不得以風扇隣位，如自己怕風，即白維那於堂外坐。不得以手枕膝上。隨量受食，不得請折，不得將頭鉢盛濕食，不得將羹汁於頭鉢內淘飯喫，不得挑菜頭鉢內和飯喫，食時須看上下，肩不得太緩。¹³⁵

中國的正統思想重於個人人格行為「儒教」，在佛教僧伽制度與中國寺院生活之

¹³³ 《百丈清規證義記》卷 6，《卍續藏》第 63 冊，頁 452。

¹³⁴ 專引，黃奎：《中國禪宗清規》，北京：宗教文化出版社，2008，頁 111。

¹³⁵ 元·沙門德輝重編，〈大眾章：日用軌範〉，《敕修百丈清規》卷 6，《漢文大藏經》48 冊，頁 1145。

間，形成一個普遍化性狀，中國寺院重視人格與人格與集體的關係，¹³⁶佛教戒律是由佛陀為規範僧眾集體生活、修正身心性命所制定的，且具有中國文化裡記中的禮儀，以及法律與社會法規的精神與作用。¹³⁷在中國禪林中，這些由僧侶繼承佛制乞食的精神所創建的軌範、規約已愈加重視細微的行為舉止，祖師大德繼承將吃鉢飯的規矩、禮儀、修行用意予以保存，可見於中國佛教，個人的「人格」是很重要的。

顯見，修行已不在形式上靜止的禪坐，而是在作務中將每天的搬柴運水、吃飯穿衣等生活事務作為修行，體證自我規範，這與原始佛教當時佛陀制戒的精神意涵相似，原始佛教戒律的精神在清規中可見：

叢林之立，必有清規，所以警懈怠，防放逸也。是以百丈禪師叢林要則二十條中說：「精進以持戒為第一。」清規一如戒律，戒律是佛陀為了規範僧倫，令正法久住而制定，所謂『戒住則僧住，僧住則法住』，六和僧團因為有佛制戒，始得和合共住，安心辦道；因為有古德制定清規，而能清淨無諍，弘法利生，為世人所尊。因此出家學道，宜遵佛制；能夠遵守清規，方能度生死流，續佛慧命。¹³⁸

禪行者從外在事物當中見到內心的無名煩惱作為修行，「馬祖創叢林，百丈立清規」，皆以「不立佛殿，唯樹法堂」為施設原則，徹底的將禪行者直接引向內心的修證，¹³⁹顯見，佛教傳到中國，僧侶修行的實踐方面依旨著清規，「修行」不是「懶惰」的藉口，不僅身體實踐之外，還需遵循佛制，續佛慧命，往內心修證。

¹³⁶ 李瑞爽〈禪院生活和中國社會-對百丈清規的一個現象學的研究〉，張曼濤《佛教與中國思想及社會》，台北：大乘文化出版，1978，頁314。

¹³⁷ 南懷瑾，〈禪宗叢林制度與中國社會〉，張曼濤《佛教與中國思想及社會》，台北：大乘文化出版，1978，頁328。

¹³⁸ 星雲大師，《佛光教科書·7 佛教常識》，高雄：佛光山宗務委員會，1999，頁46。

¹³⁹ 同上註，頁58。

第三節 佛光山寺以食起觀之修行

上節談到佛教傳到中國禪林後，因有叢林清規的實踐，方能將原始佛教的精神意涵延續至今，講到叢林¹⁴⁰，就要講究資格，例如五堂功課¹⁴¹不缺、鐘板齊全，所謂「叢林之立，必有清規，所以警懈怠，防放逸也」，傳統叢林道場重視制度，而「高雄佛光山寺自民國五十六年（西元一九六七年）開山以來」¹⁴²，開山至今已五十一年，在佛光山開山四十週年時，佛光山宗委會特別編印《佛光山徒眾手冊》一書，旨在讓佛光弟子了解佛光山的傳承史、宗風、宗門清規，弟子也將大師平時課徒的部分語錄一併編入，整本書仍以宗門清規為重，有著『僧團清淨和合，佛法源遠流長』的深遠意含。¹⁴³

在 2017 年為紀念佛光山開山 50 週年，佛光山依古德立下之規矩安僧辦道，以不違背傳統佛制來因應時代變遷，大師又為佛光山這個現代叢林僧團建構組織章程，訂定各種辦法，這些融合傳現代的《佛光山清規》¹⁴⁴收錄於《全集》當中，在 2 冊清規中可見鉅細靡遺之佛光山宗務委員會行執政組織系統表、宗史、宗風、教團組織章程、制度等，其中也不少飲食的規矩，如：「佛光人不私造飲食」¹⁴⁵：以有名的律宗江蘇龍潭寶華山隆昌寺為例，因傳戒期間忙碌，大眾不能按時吃飯，又有新戒要服務，因而興起「燒小鍋」¹⁴⁶的行為，由於大家各自料理飲食，因此不過堂、房中宴客、偷竊山中蔬菜、盜用常住油鹽等，僧格、制度日漸破壞墮落，把嚴謹的叢林規矩給破壞了，生活也就一天一天地散漫，佛光山以此為鑑防患未然，訂定不私

¹⁴⁰ 「指僧眾聚居之寺院，尤指禪宗寺院。昔時印度多於都城郊外選擇幽靜之林地，營建精舍；故僧眾止住之處，即以蘭若（空閑）、叢林等語稱之。」星雲法師監修，慈怡主編，《佛光大辭典》，「叢林」條，頁 6552。

¹⁴¹ 「五堂功課」，即早課、早餐過堂、午餐過堂、午殿、晚課。

¹⁴² 星雲大師，〈自序《徒眾手冊》序文〉，《人間佛教序文選》，台北：香海文化出版，佛光山宗委發行，2008 年 4 月，頁 428。

¹⁴³ 同上註，頁 430。

¹⁴⁴ 星雲大師，《星雲大師全集 295·佛光山清規 1》、《星雲大師全集·296 佛光山清規 2》，高雄：佛光出版社，2017。

¹⁴⁵ 星雲大師，〈怎樣做個佛光人〉，《星雲大師全集 295·佛光山清規 1》，高雄：佛光出版社，2017，頁 80-81。

¹⁴⁶ 叢林裡面除了注重大眾的和合共住，最重要的規矩是不准亂吃、不准「燒小鍋」。大眾的飲食煮出來了，不能私下又找幾個人再拿個小鍋炒一點菜，這就是「燒小鍋」。

造飲食制，另一方面大師是以「平等供養」的心態來禁止燒小鍋，叢林裡有一句警語：「大眾未食三鐵棒，私造飲食九銅鎚。」叢林是大眾修行的道場，在飲食上，除了有不可以私自享用的規矩，因此飲食要先供佛、供養大眾。如果食物還沒有供佛、大眾未嚐之前，自己就先吃，是要受處分的。「私」，在叢林裡是嚴重的過失，因為僧團裡一切都是公開化、公事化、平等化的，僧團能無諍，也就是因於平等、一視同仁。現代寺院裡若要以食作為平等、一視同仁的修行，那麼以「過堂」最能代表，大師提到：

過堂用餐蘊含實際深遠的修行，所以佛光山也遵循古制，僧俗二眾，三餐都是在雲居樓一起過堂用餐。由上可知，佛門裡無論搬柴、運水、穿衣、吃飯、睡覺，無非修行，也皆可以修行！¹⁴⁷

以下將探討佛光山寺平日大眾如何以食為修行，其中將佛世戒律精神與禪門祖師之清規精神延續。

一、五堂功課的規律修行

寺院叢林裡一天必須符合五堂功課正常，是為生活修行，大師曾說：「吃飯和睡覺自來就是佛門重要的修行，並且被定為五堂功課，許多的戒律、清規也繞著飲食的問題而設立。」¹⁴⁸，在佛光山，吃飯也是修行，一天規律的五堂功課，除了早、午、晚上殿課誦之外，早、午齋就佔了其中的兩項，早、午兩餐的飯食要至齋堂過堂，唱誦「供養咒」、「結齋偈」，吃飯時的「食存五觀」，要如法觀想，大師對於提到生活亦可用另一首偈子來形容：「衣單二斤半，洗臉兩把半，吃飯三稱念，過堂五

¹⁴⁷ 星雲大師，〈佛教叢林語言〉，《普門學報》第 15 期，2003，頁 13。

¹⁴⁸ 星雲大師，〈人間佛教的生活 第二篇 食存五觀〉，《佛教叢書 1-教理》，高雄：佛光文化，民 101，頁 665。

觀想。」¹⁴⁹，所提的「三稱念」、「五觀想」有著與佛世對於飲食食涵的傳承：

禪者們所擁有的衣物，加起來才不過二斤半重，洗臉只要兩把半。什麼是兩把半？就是一、二百個人只用一盆水洗臉，大家輪流用毛巾沾一下，抹一把臉，是一把；再沾第二回，擦一擦臉孔，是兩把，這時水已所剩無幾了，只好半濕巾角，隨意往臉再拭一下，就是兩把半。可謂極盡簡樸、惜福。吃飯前，要合掌稱念「供養佛、供養法、供養僧、供養一切眾生」，吃飯時，要觀想：1.計功多少，量彼來處。2.忖己德行，全缺應供。3.防心離過，貪等為宗。4.正事良藥，為療形枯。5.為成道業，應受此食。這些都是禪者為法身慧命、辦道修業而接受供養、受食的態度及修持。常人吃飯不但要美味可口，還要色香味俱全，好吃的就貪得無厭，不喜歡吃的就極端挑剔揀擇。而禪者不因好吃而多吃，也不因不喜歡而不吃，只為了療養色身，好用功辦道。他們那種縱使「終日吃飯，也未曾咬著一粒米」的自在無礙，正是我們要學習的地方。¹⁵⁰

若要從世間的「常人吃飯不但要美味可口，還要色香味俱全，好吃的就貪得無厭，不喜歡吃的就極端挑剔揀擇。」若要昇華自己，大師明確指導要學習禪者的風範，對飲食有著惜福、簡樸、感恩的態度。

大師說明食存五觀之意中，「計功多少，量彼來處」，一般在齋堂裡都有一幅勉勵人的對聯：「吃現成飯當思來處不易，說事後話唯恐當局者迷。」一粒米，從播種、施水、除草、收割、販賣、碾米、到淘洗，然後煮熟，是經過多少的辛苦、多少的功勞才有的。所以，當我們用餐時，應當心存感恩。「忖己德行，全缺應供」，接受飲食供養時，要檢討自己有多少道德，能消受得起人家的供養嗎？能接受這樣優厚

¹⁴⁹ 星雲大師，〈生命昇華的世界〉，《人間佛教系列 9·禪學與淨土》，台北：香海文化，2009，頁 319。

¹⁵⁰ 星雲大師，〈禪堂的生活與清規〉，《人間佛教系列 9·禪學與淨土》，星雲大師文集：

<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=5&item=14&bookid=2c907d49496057d00149bd3f3a63021c&ch=6&se=0&f=1>

的待遇嗎？以此慚愧心反思自己。「防心離過，貪等為宗」，大眾在齋堂裡飲食，要防犯心意的過失，對所受的食物，美味的，上等的，不要貪心；中等的，不起痴心；下等的，不起瞋心。總之，不要不滿、計較。尤其是不可以好吃懶做，不可貪圖享受；「為成道業，應受此食」，我們要慚愧自己還沒有成道，還沒有成佛，不得已而來接受大家的供養、飯食，因此，我要以「滴水之恩，湧泉以報」的感恩心來受食，要想一切所食都只是為了資身修道。若「五觀」已明，那麼連黃金也都能消化了。¹⁵¹因此，早餐、午餐就是兩堂功課；再加上早課、午殿、晚殿，加起來就是「五堂功課」，說明寺院生活除了殿堂課誦之外，飲食的確是滋養色身，維持一天修行辦道的重要修行之一。

而三餐都在齋堂裡用餐，所謂「齋堂」又稱「五觀堂」，就是吃飯時要做五種觀想；或者說，吃飯前要三稱念：「願斷一切惡，願修一切善，願度一切眾生」，這也是早晨的一堂功課。對於佛教五堂功課規律的生活，大師說：「人間佛教對於生活修行的重視，完全表現在五堂功課與三餐飲食，佛弟子們行儀如禮的節度中，也因此能獲得信徒的恭敬尊重。」¹⁵²，大師表示三餐吃飯如何修行的方法：「佛門講求五堂功課要正常，過堂是消災、消業、增福報，用齋時要食存五觀，不分別、不撿擇，要發心用餐，不能任意退飯菜，吃飯也是一大修行。」¹⁵³佛門裡的「過堂」¹⁵⁴，即是托鉢的平等精神，當日大寮備辦什麼菜品就吃什麼，隨緣、隨喜、不分貧富貴賤，平等受食，從中不分別、不揀精粗、不能任意退飯菜，用餐時要五觀想，用心吃飯，吃飯也是一種大修行，修道不是不食人間煙火，而是要從平常的生活當中檢視自心。不過早齋為什麼是修行呢？大師在《貧僧有話要說》「三十說·我訂定佛教新戒條」的第一點就提到：

¹⁵¹ 星雲大師，《僧事百講 1·叢林制度》，高雄：佛光文化，2012，頁 119。

¹⁵² 星雲大師，《人間佛教佛陀本懷》，高雄：佛光文化出版，2016，頁 151。

¹⁵³ 星雲大師，《星雲大師全集 53·如是說 2》，高雄：佛光出版社，2017，頁 168。

¹⁵⁴ 佛教中的僧侶到齋堂用餐，也叫「過堂」。所謂「過堂」，就是不能久居，不能久留，只是一時的過堂而已。

一、要正常吃早飯：佛教的戒律規定「過午不食」，但我認為，過去是因為晚間沒有工作，天黑之後沒有電燈，很早就睡覺了，因此晚上可以不吃。但是，現在一些修行用功弘法辦道的人，看經講課、著書立說、為人服務，經常挑燈晚修，怎能說晚上不吃呢？這樣對腸胃必定有所損傷。我覺得，「過午不食」在今日這個社會裡，已經不是很適合，像有糖尿病的人，如何過午不食呢？但修道者有一項非常重要的，那就是「要正常吃早飯」。因為吃了早飯，就是一天工作的開始。可是我經常看到現代的人，過早不食，晚上吃得更多，為什麼早餐不吃呢？因為他怕早起。早起之後，由於夜晚遲睡，消化系統還保存了昨日吃的食物，所以他在早晨不感到會飢餓。經常不吃早飯，一個人的生活就沒有規律。因此，不但要吃早餐，還要按時，養成這種好的習慣，必定生活容易規律。¹⁵⁵

大師提出，對於「過午不食」，「按時吃早餐」反而較適合現代人，大師說：

人的活力，首先要講究生活起居正常，生活作息不正常，精神懶洋洋的，怎麼能有活力呢？所謂作息正常，除了早睡早起以外，每天必定要吃早餐，因為早餐之後，一天才正式開始，吃了早餐，才有活力按照預定計畫，從容不迫的展開一天的工作。因此，規律的生活作息，是活力的來源。¹⁵⁶

至於吃早餐的影響，網路、書籍雜誌有正反兩面的聲浪，如「不愛吃早餐，小心 5 大危機」¹⁵⁷、「鼓勵你不吃早餐？！3 大迷思：其實吃早餐對大腦無益、也對減

¹⁵⁵ 星雲大師，〈三十說—我訂定佛教新戒條〉，《貧僧有話要說》，台北：福報文化，2015，頁 419-420。

¹⁵⁶ 星雲大師，〈活力〉，《人間萬事 10-怎樣活下去》，台北：香海文化，2009，頁 128-129。

¹⁵⁷ 康健雜誌：「不愛吃早餐，小心五大危機」，2009.05，網站：

<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=60952>

肥沒幫助？」¹⁵⁸、「不吃早餐的十二大危害」¹⁵⁹，談論早餐吃與不吃，這是健康問題，但大師所提倡吃早餐的重要性，是在於「作息正常，養成規律的生活」，語云：「一日之計在於晨，一年之計在於春，一生之計在於勤」。對於我們每天的一日生活，唐朝白居易說：「一日分五時，作息率有常。」真正有能力的人，工作和生活都很正常，因此吃早餐不僅對修道者，對於現代社會人士的生命活力都有息息相關影響性，吃早飯不但是滋養色身維繫生命，培養規律恆常心，更是一整天用功精進辦道的活力來源，可見吃早飯的重要。雖然大師曾經說過：

修行悟道與飲食無必然關係，因為飲食只是健康上的營養來源，而修行主要是在於勤修戒定慧，息滅貪瞋癡的身心淨化工夫。佛法依中道而行，飲食以不貪求、不過飽為準，如蜂採蜜，不損花香。身體如芭蕉危脆，修行者應視飲食如藥石想，藉此療養色身，借假修真，成就佛道。¹⁶⁰

不過那是針對問題「修行者需要過午不食？」而回答，過午不食的問題已在前面第二章第二小節已說明過，在這就不再贅述。不過，本論從前面探討結果可知，修行悟道與飲食雖然無必然關係，但兩者之間是有著間接的因果關係，如前章節提到的：以乞食培養平等心以消除煩惱、以食布施能自利利他、飲食過多或不足會造成身體負擔與健康出現狀況、素食對生命生態的影響、典座能培養供養與惜福心等...顯見，飲食在佛門裡還是非常重要的修行功課，尤其是從一天的開始，早齋能培養精進規律的習慣，用餐的時間是一大因素，要重視之。

¹⁵⁸ 商業週刊：「鼓勵你不吃早餐？！3大迷思：其實吃早餐對大腦無益、也對減肥沒幫助？」，網站 <https://news.tvbs.com.tw/ttalk/detail/life/7518>

¹⁵⁹ CMoney「不吃早餐的十二大危害」，<https://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=13001>

¹⁶⁰ 星雲大師，〈第十課修行〉，《佛光教科書·9 佛教問題探討》，高雄：佛光山宗務委員會，1999年，頁113。

二、正念的過堂修心

佛教的修行，欲達到究竟解脫，不是不吃不喝，不是不食人間煙火，而是要從平常的生活當中依照外緣反觀檢視自心。「食」在生活中最為平常不過，佛教的修行在生活當中以平常事，無時無刻照顧好自己的心念。佛教講「修行」，就是修正行為和淨化思想，「修行」固然需要，「修心」更為重要，大師說：

我把「修行」改作「修心」，因為修心是要從內心變化氣質、淨化心靈，淨化自己的思想、身心，長養自己的道德觀念、做人正派。就像「八正道」裡的正見、正思惟，所謂「佛法無量義，應以正為本」，等於儒家所說：「寧可正而不足，不可斜（邪）而有餘」，這是重要的行事原則，才能算是真的修行。¹⁶¹

行正心不正，有外無內，這叫做修行不修心，如此不能解決根本問題。修行，也能修心，內外一如，誠於衷，形於外，則必能凡事皆辦，凡修必成。學佛修行就是要從根本上著手，平常我們講學佛修行，主要的就是要「勤修戒定慧，息滅貪瞋癡」，也就是轉「貪瞋癡」為「戒定慧」¹⁶²，一切的佛教徒都非常注重禪定，禪定的目的在於逐漸排除貪瞋而明心見性¹⁶³。對佛陀來說，對於「食」，根本不在「吃」，而是在於法，吃什麼不是最主要的，而是在於每一個念頭上，是不是時時有保持著正念。

繼早課、早齋兩堂功課之後，第三堂功課是午齋過堂，佛門用餐時到齋堂稱之為「過堂」，《禪林備用清規》¹⁶⁴：「維那從前門而出。首座都寺挂鉢過堂。」¹⁶⁵，按

¹⁶¹ 星雲大師，〈三十二說 僧侶修持回憶〉，《貧僧有話要說》，台北：福報文化，2015，頁 454。

¹⁶² 星雲大師，〈第二般若品問題討論〉，《六祖壇經講話》，北京：新世界出版社，2008，頁 74。

¹⁶³ 伯樂里德，〈佛教在中國〉，張曼濤，《佛教與中國文化》，台北市：大乘文化出版社，1978，頁 9。

¹⁶⁴ 元·戈咸編，《禪林備用清規》，《卍續藏》第 63 冊。

¹⁶⁵ 《禪林備用清規》卷 6，《卍續藏》第 63 冊，頁 643。

中國叢林常規，用餐時，上至方丈，下至沙彌，全體皆到齋堂用餐，進堂前須列隊進齋堂，從進食至食畢，須全程禁語，過堂在叢林寺院裡是很重要的一堂修行功課，從過堂時，從進堂開始就坐就保持正念，如前提到，會默念《大方廣佛華嚴經淨行品》時時提起正念：

若得美食，當願眾生：滿足其願，心無羨欲。得不美食，當願眾生：莫不獲得，諸三昧味。得柔軟食，當願眾生：大悲所熏，心意柔軟。得麁澁食，當願眾生：心無染著，絕世貪愛。若飯食時，當願眾生：禪悅為食，法喜充滿。若受味時，當願眾生：得佛上味，甘露滿足。...佛子若諸菩薩，如是用心。則獲一切勝妙功德。¹⁶⁶

如同乞食過程，見到不同食物的柔軟粗澀，佛陀都教導要念念正念、念念為大眾祝福，從生活當中如實關照每一個當下，繼而進食過程與飯食用訖都如是用心，向內淨化自己的心。「過堂用餐蘊含實際深遠的修行，所以佛光山也遵循古制，僧俗二眾，三餐都是在雲居樓一起過堂用餐。」¹⁶⁷過堂時每個人一人一份餐點，上至和尚，下至用餐的每一個人，每個人的菜色平等一樣，早齋及午齋須於食前唱誦「供養咒」，供養咒之後進食「五觀想」，食後唱誦「結齋偈」，出了齋堂之後也不議論飯菜好壞，如同「百花叢裡過，片葉不沾身」，《新修科分六學僧傳》¹⁶⁸：「二時過堂。不將咬著一粒米。」¹⁶⁹過堂之意也是提醒著出家僧人，進食只是為了滋養色身而不是貪著美味，只是經過一下，因此不貪心、不好吃，也不計較飲食的好壞。大師曾說：「無論托鉢或是過堂，都是『借假修真』，人總要吃飯才能生存。」¹⁷⁰以下表格

¹⁶⁶ 唐·實叉難陀譯，《大方廣佛華嚴經》卷 14，《大正藏》第 10 冊，頁 71。

¹⁶⁷ 專引，星雲大師，「佛教叢林語言」，《普門學報》第 15 期，2003，頁 13。

<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-MAG/mag205050.pdf>

¹⁶⁸ 元·曇噩述，《新修科分六學僧傳》，《卍續藏》第 77 冊，頁 123。

¹⁶⁹ 《新修科分六學僧傳》卷 6，《卍續藏》第 77 冊，頁 123。

¹⁷⁰ 星雲大師，〈佛教對素食問題的看法〉，《星雲大師全集 39·當代問題座談會》，高雄：佛光出版社，2017，頁 229。

為佛光山過堂，以眼前桌上的食物、法器司打、唱誦供養咒等，藉由表象物品來精進正念修正自心：

表2-3 過堂如何修行？

大眾	表象(借假)	作用與內容	內涵(修真)
眼見	魚梆	通知大眾進堂用齋。	魚梆形狀採以魚「不闔眼」之特性，有持續精進不懈之意。
身進	《華嚴經淨行品》	「若得美食，當願眾生：滿足其願，心無羨欲。得不美食，當願眾生：莫不獲得，諸三昧味。得柔軟食，當願眾生：大悲所熏，心意柔軟。得麁澁食，當願眾生：心無染著，絕世貪愛」。	等待時也時時提起正念，不打妄想，念念發願。
耳聞	雲板	司打時，表示準備要開動。	報知時刻之號令，具有警眾意義，也引導大眾作息整齊劃一。
食前	供養咒	「供養清淨法身毗盧遮那佛、圓滿報身盧舍那佛、千百億化身釋迦牟尼佛、極樂世界阿彌陀佛、當來下生彌勒尊佛、十方三世一切諸佛，大智文殊師利菩薩、大行普賢菩薩、大悲觀世音菩薩、大願地藏王菩薩、諸尊菩薩摩訶薩，摩訶般若波羅蜜。」接著唱： (早齋) 「粥有十利 ¹⁷¹ ，饒益行人，果報無邊，究竟常樂。」 (午齋) 「三德六味供佛及僧，法界有情普同供養，若飯食時，當願眾生禪悅為食，法喜充滿。」	平等的以「三德」、「六味」調配變化滋味得宜的甘美飲食供養給精進之修行者和法界一切眾生。至誠之心將眼前食物先奉諸佛菩薩，叢林術語：「未供先嚐三鐵棒，私造飲食九銅鎚。」意旨食物還沒有供佛之前就先偷嚐，會挨三記鐵棒；私自煮東西吃，要打九銅鎚，說明叢林生活的嚴格。

¹⁷¹ 「粥有十利」則指吃粥的益處有十：(一)資色：資益身軀，顏容豐盛。(二)增力：補益衰弱，增長氣力。(三)益壽：補養元氣，壽數增益。(四)安樂：清淨柔軟，食則安樂。(五)辭清：氣無凝滯，辭辯清揚。(六)辯說：滋潤喉舌，論議無礙。(七)消宿食：溫暖脾胃，宿食消化。(八)除風：調和通利，風氣消除。(九)除饑：適充口腹，饑餒頓除。(十)消渴：喉舌濡潤，乾渴隨消。

	僧拔	「佛制比丘，食存五觀，散心雜話，信施難消，大眾聞磬聲，各正念。」	提醒大眾一心受食。
開始用餐	三稱念	食前會先吃三小口飯，並一一默念：「願斷一切惡，願修一切善，願度一切眾生。」	提起正念，受食發願。
進食中	五觀想	(一)計功多少，量彼來處， (二)忖己德行，全缺應供？ (三)防心離過，貪等為宗， (四)正事良藥，為療形枯， (五)為成道業，應受此食。	面對供養，慚愧算算自己做了多少功德，藉著受食來反省自己，想想自己的德行受得起如此供養嗎？每一次吃飯時，若能具備這五種觀念，則所謂「五觀若明金易化，三心未了水難消」，即使如鋼鐵般的東西也能消化，反之，滴水也要難以消化了。
	吃光	所有飯菜、湯汁一律要用畢。	惜福。
食畢	結齋偈	「薩多喃，三藐三菩陀，俱姪南，怛姪他，唵，折隸主隸，準提薩婆訶。所謂布施者，必獲其利益，若為樂故施，後必得安樂」。	齋飯是由大眾打齋護持供養，祝願供養法會齋飯的護法居士，因以歡喜心種此清淨布施的善因，必將得到世世飲食無虞、究竟安樂的善果。
		接著唱：「飯食已訖，當願眾生，所作皆辦，具足佛法。」	將此頓飯的功德回向布施者，祈願他們幸福安樂。完成結齋的祝願。
離開	出齋堂	出了齋堂後不議論飯菜好壞。	不貪執瞋愛。

(資料出處：參見星雲大師：《僧事百講》、《佛光教科書》、《禪苑清規》。)

佛門的過堂意義是只是經過齋堂用餐一下，不計較飲食的好壞，不執著、不貪戀，是很有意思的，凡此，皆為行者提起正念，正意受食之修行。出家人每天精進定課之外，在每一次齋飯時，念念都攝心用功，保持著正念以五觀想受食，以恭敬心、報恩心、慈悲心、清淨心、廣大心，至心供養、結齋、祝願一切眾生身心清淨，法喜充滿，發菩提心，則所謂「五觀若明金易化，三心未了水難消」，即使如鋼鐵般的東西也能消化，反之，滴水也要難以消化了。過堂用餐的人都是修練自己的心，

大師提出修行的意義：

所謂「修行」，貧僧認為，人間佛教應該重視生活中的行住坐臥、衣食住行，甚至任何作務、勞動也要當成修行。像禪門祖師大德，大都是從作務中砥礪自己，成就修行。好比多年前，我在講演集裡曾經舉過的例子：雪峰禪師在洞山座下任飯頭，靈祐禪師在百丈座下任典座，慶諸禪師在瀉山座下任米頭，道匡禪師在招慶座下任桶頭，灌溪禪師在末山座下任園頭，紹遠禪師在石門座下任田頭，曉聰禪師在雲居座下任燈頭，稽山禪師在投子座下任柴頭，義懷禪師在翠峰座下任水頭，佛心禪師在海印座下任淨頭，懶融禪師典座，印光大師行堂等等。他們都是開悟的高僧大德，不從這許多作務去體證，怎麼能悟道呢？所以服務就是修行、發心就是修行、苦行就是修行。¹⁷²

從佛世到現今，僧侶的飲食方式、型態等在相上雖有不同，但體上用意都是從外相的食物中檢視自心去貪、去執、不分別、長養平等心、感恩心，若在過堂中不撿擇，自然平息貪瞋念，其中以食為修行的體相內涵依然存在原始佛教的精神意涵。

三、以人為本的修正

在戒律中規定，出家人過午不食，一旦超過中午之後，要再進食，就是犯戒；然而，對於佛教徒的修行，佛教因為歷史風俗和人為因素¹⁷³，讓人誤會佛教是消極避世、隱居山林，過午不食或是不吃不喝的行為就是真修行，而過午不食與不吃不喝能算修行嗎？修行一定要過午不食嗎？對於過午不食，大師表示：

¹⁷² 星雲大師，〈三十二說僧侶修持的回憶〉，《貧僧有話要說》，台北：福報文化，2015，頁 453。

¹⁷³ 星雲大師，《人間佛教佛陀本懷》，高雄：佛光文化出版，2016，頁 227。

「過午不食」是佛制生活規範之一，不是修行的主要條件，故不能代表修行高深的象徵，如同佛陀是因為契入緣起法而大徹大悟，而非因修過午不食而成就佛道。¹⁷⁴

「過午不食」是佛制戒律，而佛制戒是因宜制戒，以人為本，現代出家人弘法生活忙碌，往往中午十二點吃過飯以後，下午開始工作，就一直忙到深夜十二點，甚至更晚，若要等到隔天的六、七點才能吃早飯，將近十八個小時沒有進食，在體力上或許無法負荷，甚至腸胃消化不均衡，也容易造成胃病，大師說：

佛教是很人間性的，為了因應時代的變化，不必堅持「過午不食」，倒是可以「過午少食」，晚上睡眠品質也會相對提高，對於身心有很大的幫助。其實，修行不需在「吃」上計較，能夠吃得簡單，吃得樸素，吃得清淡，這樣的生活就是最美好的了；吃得太多，吃得太飽也不衛生，適可而止，才是修行之道。¹⁷⁵

對於過午不食，大師也曾體驗過：

我雖不贊成過午不食，但也未必反對，因為晚上少吃，有益於腸胃的保健，身心會感到舒服。我也曾有過一段長時間過午不食，但後來因為覺得自己在現代社會弘法生活，中午十二時午餐以後，要工作到深夜十二時，甚至還要更晚，一直要到第二天早上六時才吃早飯，期間有十八小時腸胃未吸收營養，必然失去均衡，所以我就不再過午不食了。¹⁷⁶

¹⁷⁴ 星雲大師，〈第十課-修行〉，《佛光教科書 9·佛教問題探討》，高雄：佛光山宗務委員會，1999，頁 113。

¹⁷⁵ 星雲大師，〈素食齋菜〉，《僧事百講 6·佛教推展》，高雄：佛光文化，2013，頁 274-275。

¹⁷⁶ 星雲大師，「七月二十九日星期四」，《星雲日記 24》，台北：佛光文化，1997，頁 116。

對於佛教徒以過午不食為修行，大師表示：

我對南傳佛教以「過午不食」作為修行，認為有必要研究。佛陀制戒，必有因緣；吃與不吃，這是健康問題；美食陋食，這是經濟問題；可吃不可吃，這是道德問題；或是環境、風俗、習慣、制度等問題。多吃與少吃、應吃與不應吃、可吃與不可吃，對修行來說，應不是那麼重要的問題。¹⁷⁷

過午不食，是佛制生活規範之一，不是修行的主要條件，故不能代表修行高深的象徵，如同佛陀是因為契入緣起法而大徹大悟，而非因修過午不食而成就佛道。¹⁷⁸

但對於現今法務或度眾法師而言，若過午不食，易體弱羸虛，無法廣行利他事業，以現代醫學保健來看，過午不食類似斷食療法，有些醫學專家、書籍提倡定時斷食方法，以清除體內穢物¹⁷⁹，不過對一個學佛修道者，不只是斷食，更重要是從外到內，淨化身心。¹⁸⁰

在中國禪師「一日不作，一日不食」自力更生的精神實踐以來，舉凡生活所需出坡¹⁸¹作務無不躬親勞作，但是在現代忙碌的弘法生活，出家人午齋後下午開始工作一直忙碌到深夜，甚至更晚，不像過去持午容易，太陽下山以後沒有電燈，六、七點就要睡覺了，因早早休息，晚上不吃飯不要緊，若要等到隔日早齋，將近二十個小時沒有進食，在體力上或許無法負荷，甚至腸胃消化不均衡，也容易造成胃病，所以，執意維持「過午不食」，對身體反而是負擔，大師對於此提出：

¹⁷⁷ 星雲大師，「七月二十九日星期四」，《星雲日記 24》，台北：佛光文化，1997，頁 110-111。

¹⁷⁸ 同上註，頁 113。

¹⁷⁹ 姜淑惠，《這樣吃最健康》，台北：圓神出版，1999，頁 197-202。

¹⁸⁰ 參照，釋妙蘊，《福報禪師請問你》，台北市：香海文化，2015，頁 233。

¹⁸¹ 出坡：出坡是禪林的規制，凡逢作務勞役時，全寺大眾，無分職位大小，必須共同參與，稱為出坡。出坡也是一種修行，故謂「搬柴運水、行住坐臥，無非修行」。

修行不要刻意標榜過午不食，當吃就吃，不當吃就不要吃，有因緣持午，可以當作是修行的體驗，但不要太執著。修行的重點並不在於「吃」，而是適當、簡單就好。飲食對一個出家人而言，就如同吃藥，只要能滋養色身，如何吃就不是有罪、沒有罪的問題。¹⁸²

對於此點大師說：「佛教是很人間性的，為了因應時代的變化，不必堅持『過午不食』，倒是可以『過午少食』，晚上睡眠品質也會相對提高，對於身心有很大的幫助。」¹⁸³現代的一日三餐制，以及早飯或朝飯、中飯或者午飯、晚飯的說法到元朝才出現。一日兩餐制到一日三餐制的變化原因，是越來越多人吃的很晚，因此需要在中午加餐一頓作為補充。¹⁸⁴寺院為了符合現代人所需，晚上吃飯是為了醫治飢餓繼續弘法利生，因此寺院裡晚上吃飯則稱作「藥石」¹⁸⁵又叫作「藥食」，意思是將吃飯當作服藥，因飢餓也是一種疾病，以治療飢餓病，原由有四：

(一)《祖庭事苑》卷1〈羅漢藥食條〉：「羅漢藥食食，當作石，取療病義，故曰藥石。夫攻病曰藥，劫病曰石，古以砭石為針也。」¹⁸⁶療病之藥餌與砭石，意指醫藥與醫療器具。據傳古代之僧人每日僅兩度用食，至冬日晚間，為禦寒與消饑，常將一塊烘暖之石塊置於腹部，作為療治一切胃腸疾病之萬靈丹，後世遂將每日之第三餐稱為藥石。¹⁸⁷

(二)禪宗稱晚間所吃的稀飯為「藥石」，意思是為了治病、療飢才用此食物，含有警惕我們要克制取用，要懂得惜福節用，以減少奢侈浪費而達抑貪的目的。¹⁸⁸

(三)《四分律行事鈔批》卷10：「朝為諸天子食。日中為佛食。晡時為諸畜生

¹⁸² 星雲大師，〈第三講·密行修持〉，《僧事百講4·集會共修》，高雄：佛光文化，2013，頁64-65。

¹⁸³ 星雲大師，〈第十四講·素食齋菜〉，《僧事百講6·佛教推展》，高雄：佛光文化，2013，頁274-275。

¹⁸⁴ 魏根深，《中國歷史研究手冊》中冊，北京：北京大學出版社，頁688。

¹⁸⁵ 藥石：「1.指療病的藥餌與砭石。即醫藥與醫療器具。2.又作藥食。指禪林的晚餐。意謂服之以療饑渴。」

¹⁸⁶ 《祖庭事苑》卷1：《卍續藏》第64冊，頁320。

¹⁸⁷ 法鼓山心靈環保學習網：<http://www.dharmaschool.com.tw/sharing846.html>

¹⁸⁸ 星雲大師，〈拾貳·問題答問篇·四·常識〉，《佛教叢書7·儀制》，高雄：佛光文化，2012，頁738。

食。夜為鬼神食。唯日中與朝食。得福。晡夜二食使人得病也。」¹⁸⁹，經云早上吃飯為「天人食」，中午吃飯是「諸佛食」，下午則是「畜生食」、晚上則是「餓鬼食」，若晚上用餐則易得病，且似是與餓鬼爭食，因此就把晚餐當成是滋養色身的藥品。不過對於現代人的飲食習慣大師表示：

佛教的飲食很簡單。有人主張：早晨，天人吃；中午，佛子吃；晚上，餓鬼吃。其實也不見得是這樣的，可以吃三餐，因為現代社會工作時間加長，早上得要吃得飽，中午吃得好，晚上因為要睡覺了，所以要吃得少。重視養生保健，「吃」可謂舉足輕重！¹⁹⁰

顯見，戒律形式會依當代的現況而有所不同，重要的是了解其精神意涵，寺院裡將飲食稱為「藥石」的最大用意，是在警惕告知出家人，飲食是當作吃藥觀想，為了醫治飢餓病才去服用，不是為了貪圖口腹之欲的享受，行道的比丘要常提起正念，提醒自己常於病痛之中，若想驅除病痛，便要精進修持，也就不去貪食了。顯見，寺院的藥石可見佛法以慈悲為本，方便為門，奉行戒律應當圓融通達，否則為教條所束縛，反而失去了佛法的精神了。

¹⁸⁹《四分律行事鈔批》卷十，《卍續藏》42冊，頁897。

¹⁹⁰星雲大師，〈雜食十類〉，《星雲大師全集 87·僧事百講 6·佛教推展》，高雄：佛光出版社，2017年，頁380。

第三章 星雲大師簡食觀

由第二章可知，佛教徒如何於日常生活當中以「食」作為修行，從原始佛教托鉢乞食制、中國慈悲護生的素食、禪林一日不作，一日不食的規律生活，一直至現代寺院的過堂，飲食形式因當時生活背景、環境條件不同而有所調整改變，但思想都延續著慈悲、感恩、惜福、供養為主體，無時無刻皆要照顧好自己的心念，不生貪愛之心，不挑肥揀瘦，要三稱念、五觀想。因此，本章節將大師曾對「吃」所開示的內容與大師一生的成長背景、生活條件所形成的簡食行為爬梳整理，從中探討簡食觀念與傳統佛教飲食兩者之間的關係與延續，以掌握其簡食的原則與看法，開顯出大師推廣簡食之根本精神意涵。

第一節 淡泊安忍的簡食習慣

可於「附錄二」頁 118 文獻資料得知，大師出生於江蘇揚州一個貧苦家庭，當時環境處於北伐、中日戰爭以及國共內戰，三餐困難，而吃素因緣不是因為出家而吃，而是從小自四、五歲即受吃素的外婆影響茹素。十二歲自幼於棲霞寺出家後，參學六、七年的歲月也正處於抗戰期間，大叢林寺院僧多粥少、飯食量不合意太多太少都要忍耐，很少吃到一餐可口的飯食，在寺院裡一年四季過堂都是一飯一菜的方式、吃飯前稱念供養咒供養，另外十五歲受戒時因托鉢吃飯時的啟發，點滴叢林寺院的生活對大師的飲食思想和習慣影響很大，當時佛教飲食觀念和食素的理念早已影響著幼年時的大師，從小的叢林生活讓大師養成三餐簡單的習慣。大師說：

我從小出家，過堂吃飯只有一菜一飯，數十年的叢林生活，到了現在已經是一個老和尚了，我還是最喜歡一飯一菜，甚至不要飯菜，就是一碗麵也很夠味了。¹⁹¹

¹⁹¹ 星雲大師，〈我的衣食住行〉，《星雲大師全集 211·百年佛緣 1》，高雄：佛光出版社，2017，頁 176。

大師早已過慣也歡喜簡食方式，但從未強制要求社會大眾要效仿他，大師說：

淡泊物質，是自我要求，但不能用此標準來要求別人。佛門雖然講究個人的生活要簡單樸素，但對大眾則建廣單，接納十方大眾掛單。正如杜甫的〈草堂詩〉說：「安得廣廈千萬間，庇蔭天下寒士俱歡顏。」佛教雖然呵斥物欲，反對過份耽迷於物質享受，但在普通社會裡，適度的擁有物質文明的享受是合乎道德的。不過對於一些實踐苦行的人，希望藉著淡泊物欲來磨練自己的意志，也是為人所稱道的。¹⁹²

大師從小身長於貧苦環境並不以為苦，造就大師一生淡泊物質、三餐素食、習慣簡食方式的性格，不過大師並沒有依個人的習慣標準來希求普通社會上所有人和他一樣，且對於物質上的享受也提出只要合乎道德的都是合理的，沒有強制嚴格的要求大眾與他有相同的飲食習慣。大師曾提出：

吃主要是為了維持生命，所以要吃得營養，吃得健康，太油、太鹹、太甜、太濃，都不是健康之道。佛教主張吃飯要當療病想，所以不要挑肥揀瘦，要『食存五觀』，所謂三德六味、禪悅為食、法喜充滿。¹⁹³

傳統佛教對於吃的修行，延續至大師對於吃的思想，大師雖然個人習慣簡食方式，但在生活當中對食物的內容影響健康與生命也是大師所關心的，因為身體的健康與修行息息相關，沒有健康的身體，在修道路上是會受影響，飲食與健康、疾病

¹⁹² 星雲大師，〈人間佛教的藍圖〉，《人間佛教系列 5·人間與實踐》，星雲大師文集：
<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=22&item=32&bookid=2c907d4945216fae01454ea67d550275&ch=1&se=23&f=1>

¹⁹³ 星雲大師，〈吃的藝術〉，《星雲大師全集 140·迷悟之間 6》，高雄：佛光出版社，2017，頁 54。

息息相關，在胡秀卿，《如何解脫人生病苦：佛教養生學》¹⁹⁴中提到，中醫師欲深入醫道，必須經常以佛教戒、定、慧三無漏學對內調和身心和對外的醫治皆有幫助，《黃帝內經》對醫家的要求，在身方面必須：「坐起有常，舉動不苟，先正其身；身正於外，心必隨之。」此乃佛教之「戒、定」¹⁹⁵，一個修行者，如果沒有健康的身體，一切都不是我的，所以平時要注重身心保健，這是人生重要的課題。然而，生老病死是不可避免的現象，難免有生病的時候，《佛說佛醫經》提到人會生病的十個原因：

人得病有十因緣：一者、久坐不飯；二者、食無貸；三者、憂愁；四者、疲極；五者、淫泆；六者、瞋恚；七者、忍大便；八者、忍小便；九者、制上風；十者、制下風。從是十因緣生病。¹⁹⁶

《大薩遮尼乾子所說經》說：「噉食太過人，身重多懈怠，現在未來世，於身失大利。睡眠自受苦，亦惱於他人，迷悶難寤寤，應時籌量食。」¹⁹⁷，經典提到人會生病，其中飲食「久坐不飯」（久坐不吃飯）、「食無貸」（吃得過度）都會引起疾病，飲食過量尤其在《佛說佛醫經》裡說得最為透徹：「食多有五罪：一者多睡眠。二者多病。三者多淫。四者不能諷誦經。五者多著世間。」¹⁹⁸適時適量，正當的飲食，是為保健之道，過度飲食既然有如此多過患，我們實在應當多加注意，善予節制。大師提到：

《摩訶止觀輔行》上說貪著美好的色、聲、香、味、觸五種東西，都會產生疾病。佛教的養生之道認為：沈迷色境的人多半會生肝病；貪享聲音的人多半會生腎病；貪愛香氣的人多半會生肺病；貪圖口味的人多半會生心病；眷戀觸覺的人多半會生脾病。可見凡事以中道為宜，否則貪

¹⁹⁴ 胡秀卿，《如何解脫人生病苦：佛教養生學》，高雄縣：佛光出版，2012。

¹⁹⁵ 同上註，頁 77。

¹⁹⁶ 吳·天竺沙門竺律炎共支越譯，《佛說佛醫經》，《大正藏》第 17 冊，頁 737。

¹⁹⁷ 元魏·菩提留支譯，《大薩遮尼乾子所說經》卷 5〈7 問罪過品〉，《大正藏》第 9 冊，頁 341。

¹⁹⁸ 吳·天竺沙門竺律炎共支越譯，《佛說佛醫經》，大正藏第 17 冊，頁 738。

圖睡眠容易造成昏沉；貪求美味，吃過多的高脂、高糖的食物，引起諸多慢性病；凡事若能有所節制，求其適中，則易擁有健康的人生。¹⁹⁹

佛教認為正確的保健之道，要有正當的飲食，但其原則不離佛教主張吃飯當療病想、不揀擇、食存五觀等原始佛教傳統思想，顯見大師對於吃的觀念，是一以貫之佛教對吃的正念，並非個人獨創出一個新的概念。綜合以上理念，從大師著作文獻中可得知其由來，於超過百則(參見附錄一與大師其他著作)大師生平提倡簡食和對飲食的看法、用意與目的之內文：

表3- 1大師生平提倡簡食和對飲食的看法

1	我是一個提倡簡食的人，我認為簡食有益於健康、有益於經濟、有益於時間，是值得推動的。 ²⁰⁰
2	簡單吃就可以，不需要煮得太過複雜、太講究。像我們過慣了叢林生活的人，從小養成一飯一菜的飲食習慣。 ²⁰¹
3	吃不一定要花很多金錢才能吃到美食，只要肯動腦筋，「簡食」必然是最佳的健康飲食。 ²⁰²
4	無論基於健康、環保、和平等因素，或是宗教信仰，終究應回歸「簡單」！我們主張要吃得簡單，像是「吃麵不吃菜」、「一碗炒飯，一杯茶」、「一飯一菜」等等，簡簡單單的飲食，不過分需求，自然、方便、健康就好。 ²⁰³
5	「吃」要講究衛生、講究簡單，尤其現在注重環保，世界各國都在提倡有機的飲食，甚至於呼籲大家素食減碳救地球，以讓人類未來的生存空間美好無污染。我想，「吃」確實應該要節約！ ²⁰⁴
6	懂得從樸素的生活中享受人生，就是懂得吃的藝術。 ²⁰⁵
7	佛門不只吃得簡單，也吃得有禮。 ²⁰⁶

¹⁹⁹ 專引 星雲大師，〈佛教與醫學〉，《佛教叢書 8·教用》，高雄：佛光文化，2012，頁 620。

²⁰⁰ 星雲大師，〈我的衣食住行〉，《星雲大師全集 211·百年佛緣 1》，高雄：佛光出版社，2017，頁 177。

²⁰¹ 星雲大師，〈第十七講-炒飯十種〉，《僧事百講 6·佛教推展》，高雄：佛光事業文化出版，2012，頁 327。

²⁰² 星雲大師，〈吃的問題〉，《星雲大師全集 147·人間萬事 3》，高雄：佛光出版社，2017，頁 270。

²⁰³ 星雲大師，〈第十七講-炒飯十種〉，《僧事百講 6·佛教推展》，高雄：佛光事業文化出版，2012，頁 320。

²⁰⁴ 星雲大師，〈第十八講-雜食十類〉，《僧事百講 6·佛教推展》，高雄：佛光事業文化出版，2012，頁 350。

²⁰⁵ 星雲大師，〈吃的問題〉，《星雲大師全集 147·人間萬事 3》，高雄：佛光出版社，2017，頁 270。

²⁰⁶ 星雲大師，〈第十八講-雜食十類〉，《僧事百講 6·佛教推展》，高雄：佛光事業文化出版，2012，頁 352。

8	飲食，不得吃不行，吃的東西多也不好。 ²⁰⁷
9	吃飯前要合掌念四句偈，並且要食存五觀，不貪口味，不揀擇食物的好壞粗細，只是為辦道修業才接受供養。 ²⁰⁸
10	我對請客吃飯，也非常認真，我自己也能煮一手好菜，...大家的供養心則不該沒有。 ²⁰⁹
11	提倡「滴水坊」簡食，回饋十方大眾。 ²¹⁰
12	飯時最重要的還是要以一顆感恩心來受食。 ²¹¹
13	做菜也是一門藝術，所謂色、香、味，一樣都不能少。 ²¹²
14	做素食要簡單、保持原味，不要花太多時間，而且刀功、火功、配料、調味都不可忽視。 ²¹³
15	太油、太鹹、太甜、太濃，都不是健康之道。 ²¹⁴
16	簡樸的飯食文化能夠推廣成為全民運動，提高我們的飲食文化與涵養，未來社會的富有，指日可待。 ²¹⁵
17	吃出健康、吃出品味、吃出滿足、吃出藝術。 ²¹⁶
18	平等性的食物如：收餅油條(人人愛吃又能充飢)、花生米(便宜、吃的歡喜)、地瓜葉(貧富都愛，拉近貧富之間的距離)、豆腐(普遍、常見、製作容易、雅俗共賞)、醬菜(美味、平實)、豆腐乳(美味、講究、便宜) ²¹⁷
19	了解食材特性，將烹飪過程化繁為簡。 ²¹⁸
20	容易採買，烹調方法及步驟也簡單易學，不但方便，且調味簡單，儘顯食物原味。 ²¹⁹

(資料出處：《星雲大師全集》、《海天遊蹤》、《星雲日記》、《僧事百講》等註腳參考書目列表。)

²⁰⁷ 星雲大師，《海天遊蹤》，高雄：佛光文化出版，1987年10月第三刷，頁89。

²⁰⁸ 星雲大師，〈佛教對「環保問題」的看法〉，《人間佛教當代問題》社會議題探討(上冊)，高雄：佛光文化出版，2008年，頁89。

²⁰⁹ 星雲大師，「七月二十九日星期四」，《星雲日記24》，台北：佛光文化，1997，頁116。

²¹⁰ 星雲大師，〈我的衣食住行〉，《星雲大師全集211·百年佛緣1》，高雄：佛光出版社，2017，頁177。

²¹¹ 星雲大師，〈佛教對素食問題的看法〉，《星雲大師全集39·當代問題座談會5》，高雄：佛光出版社，2017，頁204。

²¹² 星雲大師，〈佛教對素食問題的看法〉，《星雲大師全集39·當代問題座談會5》，高雄：佛光出版社，2017，頁235。

²¹³ 星雲大師，〈佛教對素食問題的看法〉，《星雲大師全集39·當代問題座談會5》，高雄：佛光出版社，2017，頁239。

²¹⁴ 星雲大師，〈吃的藝術〉，《星雲大師全集140·迷悟之間6》，高雄：佛光出版社，2017，頁54。

²¹⁵ 星雲大師，〈飯桌上〉，《星雲大師全集143·迷悟之間9》，高雄：佛光出版社，2017，頁108。

²¹⁶ 星雲大師，〈吃的問題〉，《星雲大師全集147·人間萬事3》，高雄：佛光出版社，2017，頁268-270。

²¹⁷ 星雲大師，〈吃的問題〉，《星雲大師全集147·人間萬事3》，高雄：佛光出版社，2017，頁271-274。

²¹⁸ 星雲大師，〈人間佛教序文選〉，《星雲大師全集203·《元氣健康美食》序·素食「新素實簡」新主張》，高雄：佛光出版社，2017，頁213。

²¹⁹ 星雲大師，《星雲大師全集205·素菜譜》，高雄：佛光出版社，2017，頁30。

綜合以上文獻，若對照第一章節頁 3 中，分析出一般社會大眾對於簡食的觀念，與大師生平提倡簡食的理念之異同，比較之下在相同之處，對於「食材」都保有新鮮、簡便易得、沒有太多加工保持原味的訴求；而在「烹調」過程中，兩者都重視必須先了解食物特性，以自然單純的烹調方式並將烹調過程化繁為簡，以將食材發揮其本味之目的；不過大師則強調細節之處，雖然是簡食，但色、香、味，一樣都不能少，在刀功、火功、配料、調味都不可忽視。

而對於健康訴求因素，兩者於烹調過程都重視衛生與講究少鹽、少調味的清淡，因太油、太鹹、太甜、太濃，都不是健康之道。在餐點呈現方式，基於環保、健康的理念，「素食」是共同建議、推廣的；而簡單、省時、方便的餐點，也同樣是簡食呈現的方式之一。對於餐點的份量，一般社會大眾基於避免吃不完而浪費的前提，提倡「量少但精緻」，而星雲大師另一出發點則是對待大眾要有「供養心」，不能失禮。

另外，對於簡食的花費觀念，一般社會提出消費理念新主張：「合理、節儉、適量、少點、不浪費」，而大師一樣以節儉為出發點，不一定要花很多金錢，鼓勵「多動腦筋」，創造出健康的簡食料理。而提倡簡食的目的，兩者共同提升目的皆為提高國民素質、生活藝術品味、飲食文化與涵養，並益於大眾的健康、經濟節約、節省時間，並對整個社會大環境因食物浪費所造成的環境生態問題，正視資源節約、環保與生命的同體共生。本論提出大師有別於一般社會大眾不同之處，則是對於用餐所正視的態度，不貪口味，吃飯前合掌稱念四句偈、食存五觀，是以中道、正念、感恩心來受食，並提倡「滴水坊」素食餐廳，以平價的簡食，回饋十方大眾。

綜合以上文獻資料比對，顯見大師的簡食觀念不但符合一般社會大眾對於簡食的觀念，但在心上的修行提升、重視待客的供養心、和與一般餐飲業有著不同的回饋心態，因此，本論再將大師的「簡食」觀念總結歸納如下表格：

表3-2 星雲大師簡食觀

簡食	觀念	1. 推廣素食。
		2. 益於健康、經濟、時間、環保與和平。
		3. 不需煮得太複雜、太講究。
		4. 不過分需求，自然、方便就好。
		5. 講究衛生、簡單。
		6. 不一定要花很多錢，動腦筋，簡食也能成為健康飲食。
		7. 懂得吃的藝術，樸素的生活中享受人生。
		8. 中道、正念、感恩心來受食。
		9. 用餐禮儀不可缺少。
		10. 對待大眾要有供養心不能失禮。
自利	健康	不過份強求、中道知足、正念不貪。
	修行	吃飯前合掌稱念四句偈、食存五觀。
利他	待客	以供養心，用心烹調，餐點呈現方式不失應有的禮儀。
	回饋	提倡「滴水坊」素食餐廳，以平價的簡食，回饋十方大眾。
提升	生態	重視資源節約、環保，正視食物浪費所造成的環境生態問題。
	生活	國民素質與涵養，益於大眾的健康、經濟節約、節省時間。
	生命	素食護生，同體共生。

(資料出處：綜合以上文獻資料比對後制表。)

綜合以上文獻資料比對，顯見大師的簡食觀念不但符合一般社會大眾對於簡食的概念，但在自心的修行提升、重視待客的供養心、和餐飲的經營理念則有所不同，大師的簡食是對於現代生活中從飲食的簡單、單純、大眾化的要素來考量，而不是想吃就吃的飲食態度，可見大師提倡簡食，不僅是因自己習慣簡單，而是和佛陀一樣，都會考量到人性和社會大眾的需求，簡食正是能讓兩者達到平衡的因果關係。

第二節 簡食度眾的善巧方便

大師度眾的善巧方便，除了領眾生入門，目的是要引導眾生離苦得樂，如同《法華經·方便品》中「吾從成佛已來，種種因緣，種種譬喻，廣演言教無數方便，引

導眾生令離諸著。所以者何？如來方便知見波羅蜜皆已具足。」²²⁰，所謂方便有多門，六根也可以是入道的方便，例如：有人見到莊嚴堂皇的殿堂而入道，有人聆聽鐘鼓海潮而入道，有人嗅聞壇場馨香而入道，有人品嚐酥酪妙味而入道，有人朝山禮拜而入道，有人感悟生命無常而入道。《維摩詰經》云：「智度菩薩母，方便以為父，一切眾導師，無不由是生。」²²¹慈悲與方便，正是令眾生入佛知見的最佳要道²²²。

而飲食在全世界各地都是生活中必須的，透過吃，是最能直接與大眾接觸，大師說：「佛門把吃齋視為度眾的方便法門之一；許多人入佛的因緣，就是因為到寺院吃了一頓素齋。」²²³，如同《法華經》中佛以方便智慧，示現聲聞、緣覺、菩薩之三乘教義，讓不同根器的眾生，升起對修學佛法的信心：「佛以方便力，示以三乘教，眾生處處著，引之令得出」²²⁴，大師也舉例過去蔣中正喜歡到雪竇寺吃飯，當時的住持大醒法師的六菜一湯和蔣中正的胃口，因此建立了蔣中正與佛教的一段因緣，透過吃，能滿足眾生內心欲望的信心。

一生實踐人間佛教，其特色以人為本，以不同善巧方便器裡契機的方式來接引不同的大眾，以給予歡喜與認識自心的因緣，佛教離不開生活，生活，離不開佛教，所謂人間佛教，就是人所需要的，食、衣、住、行、育、樂都是人的生活所需。而大師一生實踐人間佛教，就是從生活當中，從中以般若方便善巧，以非佛不做的理念，用出示的思想做入世的事業，接引大眾，並從中引導大眾在參予過程中，啟發般若正見，自覺當下的用心。

對於「善巧方便」一詞，在程恭讓「以『善巧方便』為核心的《法華經》思想理念及其對當代佛教義學建構之可能價值」²²⁵中，程根據早期漢譯《般若經》中以鳥之兩翼的譬喻「善巧方便」一詞，引申將方便、般若作為菩薩弘法度眾之兩翼觀

²²⁰ 《妙法蓮華經》卷 1〈2 方便品〉，《大正藏》9 冊，頁 5。

²²¹ 《維摩詰所說經》卷 2〈8 佛道品〉，《大正藏》14 冊，頁 549。

²²² 星雲大師，《佛光教科書·佛光學·佛光學的發展與方向》，高雄：佛光山宗務委員會，1999，頁 31。

²²³ 星雲大師，〈素菜度人人佛門〉，《星雲大師全集 186·如是說 1》，高雄：佛光出版社，2017，頁 297。

²²⁴ 後秦·龜茲國三藏法師鳩摩羅什譯，《妙法蓮華經》，《大正藏》第 262 冊，頁 6。

²²⁵ 程恭讓，〈以『善巧方便』為核心的《法華經》思想理念及其對當代佛教義學建構之可能價值〉，《佛光學報》，2017。

念²²⁶，而一生實踐人間佛教思想的大師，也明確表示『善巧方便』是一生弘法度眾中所奉行的，先從大師生平的事蹟實例來探討：

二〇一四年十月十五日晚上，大師與南京大學中華文化研究院教授程功讓在大雄寶殿跑香，談話中提及：如你說『善巧方便』，這是我一生所奉行的。例如有人問我：吃素好？吃葷好？我若說吃葷不好，要吃素，他可能就不跟我來往了。我就說：葷食是你們向來的習慣，素食是另外一個境界，你若心體會，就試試多吃一點素食，慢慢地就會比較出來好或不好。²²⁷

從文獻資料來看，大師的成長背景可知，十二歲出家並於寺院裡成長，身為佛教徒的大師，飲食必然是素食，對佛教的飲食觀念和素食的好處必然了然於心。但對於不全然食素的社會大眾，大師並不強迫一定要接受吃素，這和當時佛教乞食一樣，雖然在古印度不是特別的事情，但亦非普遍，並不是人人尊重和接受，太子二十九歲出家，為求真理尋師訪道，初期藉由托鉢乞食方式維持生命，之後曾於伽闍山苦行六年²²⁸，《現在過去因果經》提到：「爾時憍陳如等五人，既見太子，端坐思惟，修於苦行，或日食一麻，或日食一米，或復二日，乃至七日，食一麻米。」²²⁹，由經文中可知，六年的時間悉達多太子苦行中曾一天只吃少許的麻、米等過活，苦行中的太子全神貫注端坐思惟，無閒暇去注意飲食的美惡，在《增壹阿含經》中：

爾時，日食一麻一米，形體劣弱，骸骨相連，頂上生瘡，皮肉自墮，猶如敗壞瓠盧，亦不成就我頭。爾時亦復如是，頂上生瘡，皮肉自墮，皆

²²⁶ 程恭讓，「以『善巧方便』為核心的《法華經》思想理念及其對當代佛教義學建構之可能價值」，《佛光學報》，2017，頁 201-250。

²²⁷ 星雲大師，《星雲大師全集·53 如是說 4》，高雄：佛光出版社，2017，頁 232。

²²⁸ 余凌波，《簡明佛學概論》，台北：東大圖書股份有限公司，民 1991，頁 66。

²²⁹ 宋·天竺三藏求那跋陀羅譯，《過去現在因果經》卷 3，《大正藏》第 3 冊，頁 638。

由不食故也。亦如深水之中星宿現中，爾時，我眼亦復如是，皆由不食故。猶如故車敗壞，我身亦復如是，皆悉敗毀不可承順。亦如駱駝腳跡，兩尻亦復如是。若我以手按摩腹時，便值脊骨，若按脊時，復值腹皮，身體羸弱者，皆由不食故。²³⁰

悉達多當時為了修行悟道，長時間苦修，終究影響健康，不僅身形骨肉消瘦，據經文形容的外型已不成人形，這樣的狀態都因為「不食」所導致，而所謂不食，或是從事絕食修行，也就是斷絕所有食物而活，²³¹太子長時間一心只為專心修行而沒有在意飲食，按照常理來說不是完全沒有吃，是只吃少許的麻、米等，長時間不吃不喝的絕食或是不足身體所需的食量所導致營養不良，而陷於幾近死亡的狀態；不過，這樣的行為並不是證悟解脫的方式，《現在過去因果經》云：

爾時太子，心自念言：『我今日食一麻一米，乃至七日食一麻米，身形消瘦，有若枯木；修於苦行，垂滿六年，不得解脫，故知非道；不如昔在閻浮樹下，所思惟法，離欲寂靜，是最真正。今我若復以此羸身，而取道者，彼諸外道，當言自餓是般涅槃因；我今雖復節節有那羅延力，亦不以此而取道果，我當受食然後成道。』作是念已，即從坐起，至尼連禪河，入水洗浴。洗浴既畢，身體羸瘠，不能自出²³²

經過六年苦行的悉達多，思維到長時間不吃不喝的絕食或是漸漸斷食這樣的苦修並不獲得真理解脫的方法，反而造成身體負擔與健康出現狀況。顯見不吃不喝的行為，並不是佛陀認為的究竟修行而得解脫方式，遂回復正常和充足的飲食，最後終於證悟成道。飲食不足，身體狀況不好，修行會受影響，佛陀也會關心弟子平時的飲食狀況是否足夠，當弟子探望時，佛陀會關心：

²³⁰ 東晉·罽賓三藏瞿曇僧伽提婆譯，《增壹阿含經》卷 23，《大正藏》第 2 冊，頁 670。

²³¹ 平川彰，《印度佛教史》，台北市，商周出版，2002 年，頁 45。

²³² 宋·天竺三藏求那跋陀羅譯，《現在過去因果經》，《大正藏》第 3 冊，頁 639。

阿菴樓馱！汝等起居適宜否？資生之供給適宜否？施食無缺乏否？²³³

諸比丘！堪忍否？滿足否？和合、歡喜、無爭、安樂以住兩安居，不為食所困疲否？²³⁴

阿那律陀！忍否？足否？為乞食疲倦否？²³⁵

顯見修行中，佛陀也是人性化的關心弟子食量是否足夠。大師一生實踐人間佛教「佛說的、人要的、淨化的、善美的」²³⁶理念，在生活實踐面大師提到：

我所謂的人間佛教，是希望用佛陀的開示教化作為改善我們人生的準繩，用佛法來淨化我們的思想，讓佛法作為我們生活的依據，使我們過得更有意義。因此，真正的人間佛教是：現實重於玄談，大眾重於個人，社會重於山林，利他重於自利。²³⁷

人間佛教的四個核心要素「現實、大眾、社會、利他」²³⁸，不但要有原始佛教對於飲食的修行精神，也要符合現代社會大眾的需求，佛陀善於教化眾生，教育弟子的原則是啟迪智慧，開展佛性為主，因應眾生各類根機而有不同的善巧方便在經典中可見，如《雜阿含經》佛陀對飲食過量而肥胖的波斯逆王說：「人當自繫念，每食知節量，是則諸受薄，安消而保壽。」²³⁹要讓國王瞭知飲食太多的過患、暴飲暴食導致昏睡，影響修行，過多的飲食也會造成身體的肥胖，《增壹阿含經》中又勸戒算數家目犍連切勿為了外在的身體過量飲食：

²³³ 《中部經典》卷4，《漢譯南傳大藏經》第3冊，頁281。

²³⁴ 《毘度》卷4，《漢譯南傳大藏經》第3冊，頁214。

²³⁵ 同上註，頁455。

²³⁶ 星雲大師，《人間佛教佛陀本懷》，高雄市：佛光文化，2016，頁330。

²³⁷ 星雲大師，《人間佛教的重光》，《佛教叢書5-教史》，高雄：佛光文化，2012，頁624。

²³⁸ 程恭讓，《星雲大師人間佛教思想研究》，高雄市：佛光文化，2014，頁103。

²³⁹ 宋·天竺三藏求那跋陀羅譯，《雜阿含經》卷42，《大正藏》第2冊，頁306。

比丘之於端正諸根護門故，如來對其作更進之調御也。汝比丘！汝於食應知量，以正思惟取食。勿為娛、為誇、為飾、為莊嚴。應為此身之存續，為維持、為止害、為得善持聖行。²⁴⁰

諸比丘！飲食知節，於是，比丘思惟飯食所從來處，不求肥白，趣欲支形，得全四大，我今當除故痛，使新者不生，令身有力，得修行道，使梵行不絕。……如是，比丘飲食知節。²⁴¹

經典中提到，要常思惟眼前的食物從何而來？怎麼的過程？適量食物為延續生命為求修道，而不是以食為樂、求色身的相好圓滿，適時適量能維持生命的飲食加上內觀自省，是為一個修行者所必須的。過與不及都不是佛教正確的中道修行觀，調心治性並不是一件容易的事，誠如王陽明先生所說：「擒山中之賊易，捉心中之賊難。」我們每天在日常生活中，常用眼、耳、鼻、舌、身、意等六根，向外執取色、聲、香、味、觸、法等六塵欲樂，引生種種的煩惱痛苦，《遺教經論》：「苦有三種：一者根欲放逸苦；二者多食苦；三者懈怠睡眠苦。是三種苦。」²⁴²如何時時守護我們的六根門戶，是修行者所重視的。佛陀與大師的目的都是希望大眾能因不同的善巧方便因緣，進而認識自性、提升心靈、珍惜社會資源，環境與心靈的淨化，大師曾說：

人間佛教包含「生活層面」和「精神層面」；人間佛教也包括「入世思想」和「出世思想」；人間佛教更兼具「現代特色」與「傳統精神」。²⁴³

顯見大師延續效法佛陀精神層面的理念，而不是形式上的好壞，若能體會背後的涵義，自然不會比較吃素或吃葷好，這也是大師沒有直接明確的指出答案的原因，

²⁴⁰ 《算數家目鍵連經第 107》，中部經典第 9 卷-第 12 卷，冊 11，頁 281。

²⁴¹ 東晉·罽賓三藏瞿曇僧伽提婆譯，《增壹阿含經》卷 12，《大正藏》第 2 冊，頁 603。

²⁴² 天親菩薩造真諦三藏譯，《佛遺教經》，《大正藏》第 26 冊，頁 285。

²⁴³ 專引，星雲大師，「中國佛教階段性的發展芻議」，《普門學報》第 1 期，2001 年 1 月，頁 42。

從前面章節可知，原始佛教並無要求僧人吃素，托鉢次第乞食，不能為了貧富、信不信佛法而不按次第選擇的乞食，托到什麼就吃什麼名為「平等乞食」²⁴⁴，目的是在內心不貪求不執取，後人為了實踐慈悲精神，而倡導吃素。一生實踐人間佛教²⁴⁵的大師，所做背後精神都有著佛陀的本懷，人間佛教之所以強調「人間」二個字，就是希望所有佛教徒，都應該重視佛法弘揚在人間。走入人間弘揚佛教是佛陀的心願，在《雜阿含經》：

爾時，世尊告諸比丘：我已解脫人天繩索，汝等亦復解脫人間繩索，汝等當行人間，多所過度，多所饒益，安樂人天，不須伴行，一一而去。我今亦往鬱鞞羅住處人間遊行。²⁴⁶

佛陀不僅鼓勵的子女要積極走入人間弘化，自己更是以身作則，終其一身都要在人間傳道、授業，解脫眾生的生死煩惱²⁴⁷，第二章提到的托鉢乞食，佛教與其他乞食者不同之處，不僅只是維持身體的生存需要之外，也不是無形的功德利益關係，最重要的是在乞食過程，受施的僧侶能以佛法給予供養者，讓對方能因佛法而生活有所提升，那麼受施的僧侶又要給什麼給供養者呢？《大般若波羅蜜多經》：

是菩薩摩訶薩安住布施波羅蜜多，自受持淨戒，亦勸他受持淨戒，無倒稱揚受持淨戒法，歡喜讚歎受持淨戒者。如是，善現！諸菩薩摩訶薩修行布施波羅蜜多，勸諸有情安住淨戒，解脫生死得勝利樂。²⁴⁸

比丘乞食時走入人群，就是要將佛陀教法和社會大眾生活結合在一起，在受供

²⁴⁴ 印順，《初期大乘佛教之起源與開展》，台北：正聞出版社，1989，六版，頁 204。

²⁴⁵ 「佛教本來就是人間的佛教，因為佛陀出生在人間，修道在人間，成道在人間，說法、度眾都在人間，可以說人間佛教就是佛陀的本懷，不應該把它歸於是由什麼人來創造，或是特定什麼人來提倡。」星雲大師，《人間佛教何處尋》，台北：天下遠見，2012，頁 8。

²⁴⁶ 《雜阿含經》卷 39，《大正藏》第 2 冊，頁 288。

²⁴⁷ 專引 星雲大師，《人間佛教佛陀本懷》，高雄：佛光文化出版，2016，頁 262。

²⁴⁸ 唐·三藏法師玄奘奉，《大般若波羅蜜多經》卷 392，《大正藏》第 6 冊，頁 1029。

養時予以回施，施以教法令對方安住在律儀中，讓對方生起離苦得樂之心，另其能有出離三界的因緣。是以，在家眾施物，而僧團回以布施佛法，引導其出生死苦得解脫樂，是為普施之間的思想與意涵。那麼僧侶布施佛法內容是什麼呢？佛教大乘和小乘都一樣注重四諦、八正道和其他幾種根本佛法，²⁴⁹，列舉如下表格：

表3-3 根本佛法四諦、八正道

一、四諦	<ol style="list-style-type: none"> 1. 苦諦-人之受苦，總為有身。 2. 集諦-諦因貪戀新招集眾苦。 3. 滅諦-滅除苦因，證常寂樂。 4. 道諦-欲證常極樂而滅眾苦，需有辦法，即所謂道諦，也就是八正道。
二、八正道	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正見-見苦集滅道四諦之理。 2. 正思維-既見四諦之理，再加思惟而使真智增長。 3. 正語-以真智修口業，不做一切無禮之語。 4. 正業-以真智除身之一切邪業，助於清淨之身業。 5. 正命-清淨身口意三業，順於正法而活命。 6. 正精進-發用真智而強修涅槃之道。 7. 正念-以真智憶念正道而無邪道。 8. 正定-以真智入於無漏清淨之禪定。 <p>(此八法盡離邪非，故曰正，能達到涅槃故曰道。)</p>
三、別的根本佛法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 三毒-貪瞋癡三毒必須除去。 2. 養成戒殺和慈悲的美德。 3. 迷信外道，和無益處的玄學上討論必須戒除。

(資料出處：整理張曼濤，《佛教與中國文化》，台北市：大乘文化出版社，1978，頁8後製表。)

以佛法觀之，真理的探求不只有是知識上的問題，更是實踐與修證上的問題。因此實踐的下手工夫：從「身、口、意」三業，「眼、耳、鼻、舌、身、意」六根入手，從內攝護六根，扭轉習氣，令煩惱不易起現行，外在行儀不侵犯他人，慈悲一切眾生，修持「戒、定、慧」三學，內聚心力止息煩惱，遠離散亂與懈怠，心止於一境，觀照自心，開發智慧，通達因果，抉擇真妄，身心解脫自在，開啟「聞、思、修」三慧，進而在人生達到究竟圓滿的目的。在《佛說佉真陀羅所問如來三昧經》

²⁴⁹ 張曼濤，《佛教與中國文化》，台北市：大乘文化出版社，1978，頁7。

提到：

菩薩以經中四事為人說解中義，是故為法施—眾施中之尊—於是為極上之恩，法施者是為極上之護。何以故？其法施者，聞聽心垢則除，便得脫。其所有物而施與，但長養於生死，其欲度於生死者，當以法而施與。是為隨佛教法施者，一切人因是中而得德。²⁵⁰

佛法的佈施是教導人出離生死煩惱最重要的方法，而經典提到外在的有相物質，若沒有照顧好自己的心念，反而會增長貪愛煩惱，輪轉於生死當中。佛陀的教化是以現實的人生經驗為起點，以究竟圓滿的人生境界為目的，比丘乞食時走入社會人群，除了讓大眾能在佈施的同時，反受到僧侶的佛法回饋，進而了解佛教之根本法輪四聖諦「苦(煩惱)的真義」，但目的不是悲觀消極的厭世，而是人生實相的觀照，了解煩惱的根源，了解所做的行為與產生的結果彼此的因果關係，進而在生活中實踐佛法，關懷人間社會大眾的福祉為目的。

而「人間」不單只有針對人的個體，還包含是人與自然之間、人與社會之間、社會與社會之間、國家與國家之間，是要能對「人」有意義的，都是屬於人間，因此以社會學的觀點來看，傳統、習俗、宗教制度、價值觀以及法律（戒律）等因素，共同創立了人類與社會之間彼此相互關係關聯的基礎。人間佛教是生活化、家庭化、人間化，是提升幸福與安樂，是講究人我、社會的和敬，大師以食的善巧方便的目的，希望透過吃，不單是理念的宣導，而是以人為本，了解社會之大眾的需求給予滿足，進而引導不是「吃」什麼的問題，而是在吃的過程中惜福、不貪不執、培養慈悲心、淨化心靈、清淨行為。

大師提到：「學菩薩行，應遍學一切世間、出世間法，於度眾時有善巧方便的性格，所謂『未成佛道，先結人緣』，結緣就是菩薩度眾的方便性格。」²⁵¹在大師著作

²⁵⁰ 《佛說佉真陀羅所問如來三昧經》卷3，大正藏第15冊，頁366。

²⁵¹ 星雲大師，〈第十七課現代菩薩的性格〉，《佛光教科書3-菩薩行證》，佛光山全球資訊網，星雲大

中可見平時的飲食習慣與對待大眾的飲食觀可見其善巧方便，平時可以一飯一菜為一餐的大師，一生習慣簡食，認為簡食有益於健康、經濟、時間、環保，因此將「簡食」延續，那麼大師該如何做到呢？另外，為什麼大師身為一個出家人，飲食方式是提倡「簡食」而不是強調提倡「素食」？下段章節將探討大師的簡食與素食之間的關聯性，並探討大師如何以最貼近生活的飲食，以「簡食」的善巧方便，達到「佛說的、人要的、淨化的」。

第三節 簡樸感恩的發心回報

食物能夠滋養色身固然重要，但過份貪著沒有節制，隨著自己的喜好，暴飲暴食而傷害了身體。如何吃得健康衛生並且不離修行？佛教在進食時的心存「五觀想」就是一種不離修行的健康飲食法。

依於佛教所謂有「衣鉢真傳」佛陀把「正法眼藏，涅槃妙心」傳給大迦葉後，直到二十八祖達摩尊者，才把衣鉢帶到中國來，²⁵²其延續之精神意義可見，百丈並沒有忽視原始佛戒，制定食存五觀想、飯前三稱念等，祖師大德繼承將吃鉢飯的規矩、禮儀，予以保存並延續制定出更適合當食文化背景的規範，這有佛弟子遵循佛陀教法而行的精神意義，²⁵³且在清規內容中可以見，身為一位修行者，不是只有一個人獨自修行，而是與大眾接觸，要顧及到大眾的感官與感受，此點和原始佛教對外托鉢乞食其中一個精神也是延續的：佛教是大众的，不是個人的、佛教是對外的，不是清修的，佛教是精進的，不是停滯的，大師說：

從前的高僧大德生活簡樸，粗茶淡飯而怡然自得；現在的人豪華奢侈，山珍海味，卻煩惱無盡，這便是「修心」和「著境」的差別。就飲食而言，食物能夠滋養我們的色身，固然是重要的，但是許多人常過份貪著，

師文集：<http://www.masterhsingyun.org/article/articlelist.jsp>

²⁵² 星雲大師，〈鉢盂〉，《無聲息的歌唱》，台北：香海文化，2010，頁 227。

²⁵³ 星雲大師，〈第八講-三衣鉢具〉，《僧事百講 2·出家戒法》，高雄：佛光文化，2012，頁 163。

沒有節制，隨著自己的喜好，暴飲暴食而傷害了身體。如何吃得健康衛生並且不離修行呢？佛教在進食時的心存「五觀想」就是一種不離修行的健康飲食法。²⁵⁴

佛教以「食」作為個人修行，在行儀要合乎禮儀之外，而受食、進食間自己心中還需三稱念、五觀想，並願眾生禪悅為食，法喜充滿，不僅只有外在行宜，連內在也都如實修行。

禪林以食存五觀為修行，念茲在茲都以因緣來觀照，受食時要慚愧反省所得食物不容易，如，《朱子家訓》中也有；「一粥一飯，當思來處不易。半絲半縷，恆念物力維艱」、「鋤禾日當午，汗滴禾下土。誰知盤中餐，粒粒皆辛苦」，這些平日在生活中可見之惜福提示標語，處處觀心防止增加貪心、瞋恨與愚癡等三毒（前面第二章第二節有談到）而產生煩惱，時時慚愧反思，否則愧對信施，正如古人所言：「施主一粒米，重如須彌山，若還不了道，披毛戴角還」。因此佛制定受食的食後須存五種觀想，藉著受食來反省自己，想想自己的道德德行、貢獻受得起如此供養嗎？因此受食要有一顆慚愧、感恩的心來受食。

俗話說：「知恩圖報」，報恩是做人的根本，佛法提到，一切都是依因緣方能相互生存，此即恩之所在，前面談到，所謂真正慈悲，要有「無緣大慈同體大悲」、「上報四重恩²⁵⁵，下濟三途苦」的同體共生之精神。寺院飯前的供養咒，飯後的結齋偈，即是佛教「無緣大慈，同體大悲」的精神，而大師簡食理念也蘊含感恩的精神，可於附錄二文獻資料得知，大師的性格一生吃過的東西，都會難忘、都要報恩。²⁵⁶，例如曾被現華法師請吃一碗麵、大師17歲的時候，因師公給予半碗鹹菜而發心立願，願盡形壽將全副身心奉獻給佛教，以報師恩。大師這樣有感恩的性格不僅源自施工的半碗鹹菜，還有源自於其母親，大師說：

²⁵⁴ 星雲大師，〈人間佛教的生活第二篇-食存五觀〉，《佛教叢書 1·教理》，高雄：佛光文化，2012，頁 657-658。

²⁵⁵ 四恩：父母恩、眾生恩、國家恩、三寶恩。

²⁵⁶ 星雲大師，《貧僧有話要說》，台北：福報文化，2015年初版，頁 83。

母親受人點滴之恩，都是湧泉以報。當年唐山大地震，惟恐受波及，不得不由揚州前往上海表兄家避難，暫住數月。我和她相逢後，她就不斷地要我給表兄家送去收音機、電視機、電冰箱等各種物品，以答謝當年收容之恩。由於母親重視懷恩報德，後來我在佛光山台北道場、南台別院等處都設立「滴水坊」，除了感念師父志開上人的「半碗鹹菜」，也是與母親這種「滴水之恩、湧泉以報」的精神有關。²⁵⁷

在佛門有所謂「吃飯三稱念」、「過堂五觀想」，即是佛教徒應以一顆感恩心受食。那麼，感恩心只有針對佛教徒嗎？大師說：

無論是葷食或是素食，最重要的是要帶著一種感恩心、慚愧心來吃。想想，牛一生辛苦地為人類耕田、拉車，甚至死了之後，牠的皮、肉還被拿來利用，牠如此的把一生都奉獻給人類，難道我們連一點慚愧、感恩的心都沒有嗎？為了自己的貪欲而拆散別人的骨肉已經很殘忍，有的人還說我要吃猴腦、活魚二十吃、三十吃，不斷在吃的方法上面研究，似乎有些過分。²⁵⁸

叢林裡有不少齋堂都引用這一句話：「吃現成飯，當思來處不易；說事後話，唯恐當局者迷」，這副聯語在佛光山的檀信樓齋堂也存在著，告知大眾，無論食素與否，人們每天能有飯菜吃，是經過農夫種植、工人碾製、商人販售，乃至陽光、空氣、水份等因緣所成就。因此，吃飯時最重要的還是要以一顆感恩心來受食，而大師的簡食性格，不僅只是個人飲食習慣的素心、關懷社會環境與大眾的慈悲心，還有為

²⁵⁷ 星雲大師，〈母親，大家的老奶奶〉，《合掌人生 1·在南京，我是母親的聽眾》，台北：香海文化，2011，頁 50-51。

²⁵⁸ 星雲大師，〈佛教對素食問題的看法〉，《星雲大師全集 39·當代問題座談會 5》，高雄：佛光出版社，2017，頁 202。

了回報四恩的感恩心。下章節將討論大師對十方大眾感恩回饋的「簡食」精神，並延續佛教傳統精神至現代社會的實踐方法。

一、心意清淨的「素」食

肉食普遍被認為是富裕生活的食物，因此生活貧困的地區，往往逢年過節時才能吃到肉，不過現今時代社會發展迅速，天天如同過年，於是有越來越多人在飲食上不再以飽足為目的，更多時候是以自然、健康、營養為取向，所以也造就了素食成為二十一世紀的飲食新潮流。

由第二章第二節可知，素食自中國漢傳佛教梁武帝大力倡導後影響至今，成為漢傳佛教的一大特色，這是普遍一般人對於僧侶「素食」演變的認知，不過若是依照字詞，又有另一發現，延續到現代人間佛教的素食觀，除了形式上本著佛教的慈悲不殺生不吃肉食之外還有其他之意。

「素」一字的意思，在飲食上除了代表沒有魚肉類(指漢傳佛教，非日本佛教)不包括蔥、蒜、韭等五辛的蔬菜、瓜果的食物之外，在形容詞則有樸質無華的、清淡的，如：「樸素」、「素妝」、「素淨」。(2)質樸無華的、清淡的。如：「樸素」、「素妝」、「素淨」、事物的本質，如：「因素」、「元素」、「色素」；非葷腥的食物。與「葷」相對。如：「素食」、「他向來吃素。」²⁵⁹。

「食」之字義，參見《《儀禮》飲食品物研究》²⁶⁰一書，有「吃」、「提供人或動物食用」、「飯(指煮熟的穀類，呈現以米飯為主食)」及「食物」等義，在動詞上則有「吃」、「吃飯」、「提供食物給人或牲畜吃」，故「素食」在一般社會大眾的認知「沒有葷腥的蔬食」，還能有著「樸實清淡的飲食」、「樸質平常的食物」、「真心誠意的提供食物」，也有「本質的、質樸的、未經修飾的食物」，綜合文獻資料，素食有以下之意：

²⁵⁹ 教育百科：<http://pedia.cloud.edu.tw/Entry/Detail/?title=素&search=尸位素餐>

²⁶⁰ 吳安安，《《儀禮》飲食品物研究》，台北：花木蘭文化出版社，2010年，頁12-14。

表3-4 素食之意

名詞	沒有五辛葷肉的蔬菜水果。
動詞	1. 提供沒有五辛葷肉的食物。 2. 簡單的吃。
形容詞	1. 樸實清淡的蔬食。 2. 樸質平常的食材。 3. 簡單的飲食。 4. 真心誠意的供養。 5. 本質的、質樸的、未經修飾的食物。

(資料出處：參見《《儀禮》飲食品物研究》、網站：教育百科後製表。)

根據《蔬食記》²⁶¹：

《說文解字》中說明：「素」的下面是「系」，即絲，所以「素」就是沒有被染過的絲織品，其引申義就是本質的、質樸的、未經修飾等。《詩經》：「彼君子兮，不素食兮。」雖然後來的理學家釋為「諷刺無德而食俸祿的君子」，但是參照原文，可把其譯為：「這些自命不凡的君子，他們可從來不吃低檔的食物。」這裡的「素食」，就是質次的、低檔的食物。……

《管子·禁藏》中講：「率三十畝而足於卒歲，歲兼美惡，畝取一石，則人有三十石，瓜果素食當十石，糠粃六畜當十石，責人有五十石」。……

戴望在注這段文字時講：「王氏引之云：「素讀為蔬，字或作蔬。」」，「素」與「蔬」已通用。《漢書·霍光傳》中有這樣一段文字：「(昌邑王)亡悲哀之心，廢禮儀，居道上不素食」，古人在守孝期間應該暫停參加娛樂活動，飲食起居應該遵守理智，不能大吃大喝，不參加應酬，但並沒有規定不能吃魚肉，「居道上不素食」應該理解為「在守孝期間仍大吃大喝」，「素食」素食應該指「簡單的飲食」，顯然，自梁武帝寫了〈斷酒肉文〉「葷」

²⁶¹ 薛理勇，《蔬食記》，台北市：遠足文化事業，2011，10月。

與「素」成了背義的詞，「葷」指肉食，而「素」則指蔬食了。²⁶²

所謂「葷菜」，除了各種動物之肉外，還指具有惡臭味的蔬類，如蒜、蔥、韭等氣味濃烈、富於刺激的東西，《梵網經》²⁶³卷2：「若佛子！不得食五辛：大蒜、革葱、慈葱、蘭葱、興葉。是五種，一切食中不得食。若故食者，犯輕垢罪。」²⁶⁴，《楞嚴經》云：

當斷世間五種辛菜，是五種辛，熟食發姪，生啖增恚，如是世界食辛之人，縱能宣說十二部經，十方天仙嫌其臭穢咸皆遠離，諸餓鬼等因彼食次，舐其唇吻常與鬼住，福德日銷長無利益。是食辛人修三摩地，菩薩、天仙、十方善神不來守護，大力魔王得其方便，現作佛身來為說法，非毀禁戒讚姪怒癡，命終自為魔王眷屬，受魔福盡墮無間獄。阿難！修菩提者永斷五辛，是則名為第一增進修行漸次。²⁶⁵

根據許慎的《說文解字》釋：「葷，臭菜也。從艸，軍聲」許慎講的臭菜並不是腐爛發臭的菜，而是有強烈氣味的菜²⁶⁶，五辛蔥、蒜、韭、薤、興渠即是葷菜，這五種辛臭植物生食生瞋，熟食助淫。生食發瞋，不利修行因而禁食，若對於有些病症需要引大蒜頭等五辛為藥材，這種做成藥品的情況，就另當別論，《十誦律》提到：「噉蒜法者，佛聽冷病比丘噉蒜，以藥和噉，如舍利弗等隨噉蒜法應行，是名噉蒜法。」²⁶⁷因為患病非得食用大蒜的比丘，佛陀是准許的，不過在《彌沙塞部和醯五分律》卷26中有記載：

²⁶² 專引 薛理勇，《蔬食記》，台北市：遠足文化事業，2011年10月，頁10-12。

²⁶³ 後秦·龜茲國三藏鳩摩羅什譯，《梵網經》，《大正藏》第2冊。

²⁶⁴ 《梵網經》卷2，《大正藏》第2冊，頁1005。

²⁶⁵ 《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》卷8，《大正藏》第19冊，頁141。

²⁶⁶ 薛理勇，《蔬食記》，台北市：遠足文化事業，2011年，頁7。

²⁶⁷ 《十誦律》卷56，《大正藏》第23冊，頁417。

從今不聽以小因緣噉蒜，犯者突吉羅！噉蒜比丘應正順諸比丘。正順者：七日不得入溫室、講堂、食堂、浴室、廁上、他房、聚落、塔邊過。七日後，臥具應抖擻者，應浣者，應曬者，應香熏者。灑掃房中，遍泥其內。自浣衣服，洗浴身體，然後入²⁶⁸

病者因治病石蒜後，須在七天之中，不得進入講堂、僧堂、佛塔等大眾進出的地方，另外居住在僻靜的小房間內，滿七天之後，還要盥洗薰衣，才允許再與大眾一起生活，共同修行，一切的戒律都以人為本，以不侵犯他人為原則而有所變通，大師也曾經遇過同樣的狀況：

一九四九年，我率領僧伽救護隊來到臺灣，性如法師也是其中的一員。那時他已經罹患了第三期的肺結核，躺在床上，氣若游絲。當時肺結核有世紀黑死病之稱，大家都很害怕，不敢與他親近。在動盪不安的年代裡，物資十分缺乏，我自己連三餐都成問題，那裡還有能力送他就醫。所幸我從印光大師的著作後面，看到一個偏方，於是照著書上的方法，每天耐心地將枇杷葉上的毛刮乾淨，然後熬成湯汁，一口一口地餵他吃。就在他的病有些微起色時，我就用韭菜拌飯給他吃，因此也有了一些閑言閑語，有些人說韭菜是五辛之一，不適合出家人，我反駁道：「人都快要死了，吃韭菜治病有什麼了不起！」就這樣無微不至地照顧了半年，性如法師居然奇蹟似地痊癒了，後來在北投繼甘珠爾瓦活佛擔任普濟寺住持。²⁶⁹

顯見，大師對於戒律的規範，對於不侵犯他人的狀況和攸關性命安危之下也有所變通，因此，對於素食的意義，大師的詮釋：

²⁶⁸ 宋·闍賓三藏佛陀什共竺道生，《彌沙塞部和醯五分律》卷 26，《大正藏》第 22 冊，頁 176。

²⁶⁹ 星雲大師〈我的人間佛教性格〉，《佛教叢書 10·人間佛教》，高雄：佛光文化，2012 年，頁 683-684。

凡是一個有仁慈心的人，所謂惻隱之人、慈悲之心，就像惠能大師在獵人群中生活，卻不吃捕獲的獵物的肉，只吃肉邊的菜。因此，惠能大師才是真正懂得吃素的意義，真正懂得修行的人。所謂真正的慈悲，不一定是在形式上吃甚麼，不能吃甚麼，素食的意義是不斷大悲種，因此，學佛不只是吃素而已。明白說，真正的學佛，吃不是重要的問題，淨心，心意清淨，這才是最重要的。如果滿口的仁義道德，滿口的阿彌陀佛，滿口的慈悲，心裡面卻充滿著貪、瞋、邪見，就是終日吃素也沒有用。²⁷⁰

大師所提出的，回歸至第三章第二節所討論的修道者一切所行，要從外相中，終究要回歸到去除貪瞋癡、增長慈悲心。比「吃葷、吃素」更重要的是「吃的意義」，不單只是針對個人的飽食，而是每一口念茲在茲都想到來源不易、或是每一口都影響著無限的未來性，顯見佛教的飲食實屬一種自立利他的修行教化型的飲食文化，當然，身為一個佛教僧侶，本著不殺生的戒律，必然是要全部茹素的。大師曾說：

「素食」在中國是葷食的對稱；在日本，稱為「精進料理」；在西方國家，叫做「健康食物」，從不同國家對「素食」名稱的詮釋，即可看得出素食對現代人來說，是有利身心的飲食觀念。²⁷¹

可見大師對於素食的概念，不僅只是利於自己的身體健康或是外在環境，而是「身」與「心」都有益處。因此，原始佛教不揀精麤、不忌葷素，隨緣「借假修真」的乞食意涵已於前面第二章第三節的「正念的過堂修持」小節中已經提到，修道者在每一次齋飯時，都是以眼前的齋飯為境，念念都需要攝心用功，保持著正念以五

²⁷⁰ 星雲大師，〈第一行由品-問題討論〉，《六祖壇經講話》，北京，北京新世界出版，2008年，頁35。

²⁷¹ 星雲大師，〈佛教對素食問題的看法〉，《星雲大師全集 39·當代問題座談會 5》，高雄：佛光出版社，2017，頁197。

觀想受食，以恭敬心、報恩心、慈悲心、清淨心、廣大心，至心供養、結齋、祝願一切眾生身心清淨。

對於鼓勵「素食」，大師更而提倡「簡食」，現代社會中，素食這股新潮流的食素意義是為健康或是為了標榜自己身為素食者是較為崇高的生活理想，一方面對於生態環保與生命的保護是有助益，但這樣為了吃素而吃素，素食到後來已不是原始佛教透過外在因緣的飲食，作為精神層面的淨化，從中展現平等、惜福與不生起好惡之心的自利修心方法，大多趨向於於養生、身體健康、調理機能、求福壽而蔬食，或是完全利他(動物)的素食主義者而素食。對於此點，可於附錄二第 69 點大師說：

佛教也提倡素食，但佛教本來不是在形式上的素食，例如原始佛教的托鉢生活，在乞食時，不揀精麤、不忌葷素，隨緣『借假修真』。但是到了大乘佛教，以慈悲為本的教義，發展出尊重生命的內容。例如，六祖惠能大師在獵人群中，只吃肉邊菜；信徒中，也有人吃『三淨肉』者，也有人在『三、六、九』吃齋，也有人以初一、十五為吃齋日，甚至也有人吃早齋，乃至家中有婚喪祭典時，也以持齋來表示虔敬。不管如何，這都表達著一個慈悲尊重生命的意義。說到素食，也不完全是宗教的意義：有的是為了醫學上的衛生保健，有的是因為個人的身體需要，有的是為了生活的習慣，有的是因為長輩家傳，有的是自己發心立願等。²⁷²

從佛教發展至今，可了解吃素食已由宗教信仰因素演變為對健康、環境、生命的素食文化了。站在佛教的立場，不一定要佛教徒全然吃素，吃不吃素是一個形式，可以食素很好，有條件的吃三淨肉、肉邊菜也可以，但心地的清淨最為重要。因此對於大師是提倡「簡食」而不是提倡「素食」，大師對於素食的真正意義說：

²⁷² 星雲大師，〈吃素的真義〉，《星雲大師全集 136·迷悟之間 2》，高雄：佛光出版社，2017，頁 49。

吃素的意義是什麼呢？素食能長養慈心、接近道德、有益健康、增加耐力、簡單衛生、維護生態。²⁷³

其實，修行不需要在「吃」上計較，能夠吃得簡單，吃得樸素，吃得清淡，這樣的生活就是最美好的了；吃得太多，吃得太飽也不衛生，適可而止，才是修行之道。²⁷⁴

大師闡述吃素的真義而提倡簡食，對於吃素的意義與的社會問題，不是在於吃上面計較，更重要的是吃得簡單，吃得樸素，吃得清淡的「素」食，而大師提倡的簡食方式，是以大師簡食習慣的養成過程與發現社會問題而以簡食方式提出方針，並延續佛教慈悲精神，尊重生命為修心之方，正是符合簡單、樸素、清淡，但在心內最重要是有一顆「素」簡的心。

二、同體共生的環保簡食

對於飲食葷素的選擇，大師提倡簡食之外，也鼓勵素食，大師提出吃素食是為了長養慈悲心：

吃素主要在吃「心」，重要的是心裡能清淨。不過也有人嚮往素食生活，想要藉由吃素增長慈悲心。所謂「放下屠刀，立地成佛」，雖然不是立刻可以完全吃素，但是可以循序漸進。慈悲心也是有等級的，剛開始或許對認識的人慈悲，慢慢再擴展為「無緣大慈，同體大悲」。所以，從減少吃葷食開始，逐漸增加慈悲心，自然能培福增德。²⁷⁵

²⁷³ 星雲大師，〈素食齋菜〉，《僧事百講 6·佛教推展》，高雄：佛光文化出版，2013，頁 265。

²⁷⁴ 同上註，頁 275。

²⁷⁵ 星雲大師，〈佛教對素食問題的看法〉，《星雲大師全集 39·當代問題座談會 5》，高雄：佛光出版社，2017，頁 208。

除此之外，大師提出素食的好處與環境保護之關係：

素食能長養慈心、接近道德、有益健康、增加耐力、簡單衛生、維護生態。其實，修行不需要在「吃」上計較，能夠吃得簡單，吃得樸素，吃得清淡，這樣的生活就是最美好的了；吃得太多，吃得太飽也不衛生，適可而止，才是修行之道。素食是中國佛教特有的飲食習慣，佛教徒吃素，旨在不斷大悲種，慈悲而不殺生。然而，在現代的社會裡，吃素的習慣也不只是佛教徒了，基於吃得健康的理由，有越來越多的人選擇素食。尤其近年來，為了保護生存的環境，環保團體紛紛鼓勵大家多吃素，少吃葷，以減緩地球的暖化。²⁷⁶

關於環保，佛教不僅對地球環保，更重視心靈的環保，大師提出：

佛教是個深具環保意識的宗教，不但注重內在的心靈環保，同時也兼顧外在的生態平衡。心靈環保，要靠人類淨化本身的貪、瞋、癡三毒做起；生態平衡，則有賴大眾的力量共同來維護。《菩薩睽子經》說，睽子菩薩「履地常恐地痛」，就是一種愛惜環境的慈悲意識。²⁷⁷

而原始佛教的慈悲心又和環保有什麼關聯？首先大師對於環保提出：

佛教的寺院一向很重視環保，如「洗臉兩把半，衣單兩斤半」，出家人平時過慣清貧節儉的生活，覺得東西越少越好，才無負擔；語言越少越好，才不會惹麻煩；飲食適量不貪，才會健康。²⁷⁸

²⁷⁶ 星雲大師，〈素食齋菜〉，《僧事百講 6·佛教推展》，高雄：佛光文化出版，2013，頁 263。

²⁷⁷ 星雲大師，〈第十二課佛教與環保〉，《佛光教科書 8-佛教與世學》，高雄：佛光山宗務委員會，1999，頁 103-104。

²⁷⁸ 星雲大師，〈清貧是心靈環保〉，《星雲大師全集 187·如是說 2》，高雄：佛光出版社，2017，頁

從大師所說可見，佛教所謂環保，是開源節流從「節儉」、「減少」、「適量」，以此減少能源的使用為環保，那麼真正的環保大師說：

環保首先要尊重生命！佛教認為，宇宙之間，日月星辰、山河大地都有生命，若能愛護，即可長久。因此，真正的環保，就是減少惡的作為，增加善的言行，諸如：惜福、惜緣、惜物、惜時，乃至戒殺護生、節約能源等。一般人談到節約能源，都只想到節約日光、石油等，其實真正的能源在我們心裡，我們要懂得開採內心的能源，舉凡慚愧、感恩、歡喜、感動、慈悲等，都是內心的能源。²⁷⁹

顯見，從佛教發展至今，吃素已由慈悲不殺生，從食當中展現平等、惜福與不生起好惡之心的精神意涵，傳到中國因帝王信仰因素與儒家護生理念而食素，演變至今為對健康養生、環境保護、生命愛護之素食文化，若依於大師的環保理念，吃葷吃素是對環境有所幫助，但真正對環保有益的，是從外相物品的減少，珍惜資源開始，但最終要回歸源頭從自心的淨化，並開採自心的能源，舉凡：慚愧、感恩、歡喜、感動、慈悲等，才謂真正的環保。總結大師對於傳統佛教、中國佛教延續到現代社會提倡的素食原因有五點：

- 一、佛教經典中提到不斷大悲種而不殺害動物生命，以慈悲對待生命的尊重。
- 二、梁武帝延續佛教慈悲觀，以「斷酒肉文」推動全面僧侶食素。
- 三、為了環境生態而提倡。
- 四、基於衛生保健、健康、個人習慣、長輩家傳、發心立願等理由素食。
- 五、素食能培養仁慈的心，養成柔和的性格及耐力。

284。

²⁷⁹ 星雲大師，〈清貧是心靈環保〉，《星雲大師全集 187·如是說 2》，高雄：佛光出版社，2017，頁 284-285。



圖3- 1傳統佛教延續到現代社會提倡的素食之示意

(資料出處：綜合以上文獻後製圖。)

佛教素食本著慈悲不殺生而非為了色身的營養健康而素食，佛教更進一步提倡不殺生而積極護生，對於「護生」大師提出對於積極慈悲而護生的看法：

護生，可以長養慈悲心。現代的人，不論是天上飛禽、地下走獸，或海洋生物，無一不食。任意殺生，不但污染心靈，增加暴戾之氣，也會破壞自然生態。佛教提倡不殺生而積極護生，戒殺護生，就是對一切有情生命的尊重，所以佛教的戒律對於動物的保護，有著積極的慈悲思想。²⁸⁰

從佛世乞食至中國素食演變於現代的素食，這樣的文化演變過程，必然受到許多當地信仰、文化因素乃至民眾的認知而影響。從印度佛世以食作為修行，除了去「貪」之外，延續到中國和現代，受當地文化與詮釋的不同已有不同意義，吃素食無形中也影響著對環境生態、動物的生命與環境生存，人與動物、生態彼此的共生因緣。

佛教講「因緣果報」、「緣起」，大家都生存在眾緣和合的「緣起」裡面，緣聚則生，緣滅則散，緣起緣滅；這個「緣」的道理，才是生死關鍵、生死的中心。緣是

²⁸⁰ 星雲大師，〈佛教對環保問題的看法〉，《人間佛教當代問題座談會·社會議題探討(上冊)》，台北：香海文化，2008，頁43。

相互的關係，《大般涅槃經》：「慈有三緣：一緣眾生，二緣於法，三則無緣。」²⁸¹

佛教講世間一切都離不開因緣法，沒有哪樣東西，彼此之間是沒有關係的，緣起是宇宙人生不變的真理，是因果的普遍法則，一切法的存在，是因緣而起的²⁸²，宇宙的一切人、一切事，都要靠『緣』才能存在，任何一個人都不能單獨在世間生活舉凡我們平常的衣、食、住、行等日用所需，都要靠別人供應，都要仰賴別人才能生存。²⁸³

如原始佛教乞食，在形式上是消除飢渴的自受用，另一方面更是他受用，能給予眾生培植福田福利世人的機會，因此施者與受者彼此之間互為因果關係，相對以社會環境來說，將剩餘食物供養乞士之舉，也不易有剩食的產生，無形中也是環保的實踐。關於剩食，根據統計，每年歐盟國家有8,800萬噸食物遭到浪費，亦即平均每人浪費了近173公斤的食物，於此同時，聯合國在糧食和農業方面的評估，全球仍有7,93億人因食物供應不足而營養不良。²⁸⁴網路也提供十種好習慣的培養，減少對於食物浪費的產生，如「一、擬定採買計畫，二、檢查保存期限，三、考慮預算，四、保持冰箱清潔與衛生，五、儲藏，六、依照效期替換，七、買剛好的份量，八、善用剩菜，九、利用冷凍延長食品效期，十、把下腳料(廚餘)還給大自然」²⁸⁵，好習慣的培養對於生態環境的幫助也是因果關係，亦或是對於飲食方式葷素選擇、烹調過程簡化、單純食材的加工，對於整體環境也是互為因果關係，人需要依靠各種相互因緣才有辦法存活下來，如過去中國人說「靠天吃飯」，其實不只靠天，也靠大地供應萬物；天地之外，生活各方面須仰仗各行各業的人士幫助，如，要靠工人織布，才有衣服可穿；要靠農夫種植耕作，才有食物可吃，日常所需，我們都要依靠他人的辛勞，才能存活下來。由於天、地、人相互的因緣，人類才能永續的存在世間。²⁸⁶

²⁸¹ 《大般涅槃經》卷 15〈8 梵行品〉，《大正藏》12 冊，頁 452。

²⁸² 星雲大師，〈第十二課佛教與環保〉，《佛光教科書 8-佛教與世學》，高雄：佛光山宗務委員會，1999，頁 108。

²⁸³ 星雲大師，〈化緣〉，《星雲大師全集·18 佛法真義 3》，高雄：佛光出版社，2017，頁 275。

²⁸⁴ 台灣英文新聞：「歐盟：2030 年前應減少 50% 食物浪費」，

<https://www.taiwannews.com.tw/ch/news/3170432>

²⁸⁵ 社企流社會企業平台：「實行這十個好習慣 不再發生食物浪費」，

<http://www.seinsights.asia/article/3289/3271/4048>

²⁸⁶ 星雲大師，〈天地人〉，佛陀紀念館館刊《喬達摩》，105 期，2018，頁 1。

大師對於世間存在的一切諸法（生命及事物等）都由無限的因緣起滅、彼此存有而互為因果提出「同體共生」之思想：

所謂「同體共生」就是要大家「同中存異、異中求同」，彼此包容、彼此尊重，就如人體的五官，要相互共生，才能共存。好比耳朵和眼睛，一個負責看，一個負責聽，彼此分工合作，才能共同生存。...《中論》說：「未曾有一法，不從因緣生。」這是說明宇宙萬有，沒有任何一個事物能夠獨立存在，包括現象界的有情與無情，都是因緣和合所生。《業報差別經》即言：「若有眾生，於十惡業多修習故，感諸外物，悉不具足。何等為十？一者、以其殺生業故，令諸外報大地鹹鹵，藥草無力；二者、以其偷盜業故，感外霜雹、蟲蝗蟲等，令世饑饉；三者、以其邪淫業故，感惡風雨及諸塵埃；四者、以其妄語業故，感生外物皆悉臭穢。」由此可知，我們如果造了殺生、偷盜、邪淫、妄語、綺語、兩舌、惡口、貪欲、瞋恚、邪見等十惡業，不但危害自己和別人的身心世界，也危害器世間的國土世界。相反地，行十善業，則可改善生態環境惡化的共業。因此，從人類與動植物的互動關係來看，不論人與人、人與動物、人與礦植物等，莫不息息相關，這就是所謂「同體與共生」的理念。²⁸⁷

「天、地、人」是構成生命現象與生命意義的基本要件，所謂「天有天道，地有地道，人有人道」；天地人各有其道，應該彼此互為因緣，互相依靠。²⁸⁸因此，對於飲食與環境保護，大師說：

現在世界各國有不少的護生協會，不只是保護有情的生命，實際說來也

²⁸⁷ 星雲大師文集：〈佛教對環保問題的看法〉，《人間佛教當代問題座談會·社會議題探討上冊》，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=0&item=24&bookid=2c907d4944d9a3fc0144f6f59b760008&ch=1&se=1&f=1>

²⁸⁸ 星雲大師，〈天地人〉，佛陀紀念館館刊《喬達摩》，105期，頁1。

是保護我們自己。所以護生協會要把護生的意義多加宣導，讓每個人知道，保護生態，實質上就是保護自己的生存空間，也就是保護自己的生命。我們不能把自己一時的口腹之樂，建築在其他眾生的痛苦身上，如此有損自己的陰德、壽命，這是必然的因果；如果沒有這樣的因果，何必以「食」比「天」呢？所謂「上天有好生之德」，可見我們在飲食上也要對生命多加愛惜。²⁸⁹

吃什麼成為社會話題，怎麼吃卻很少人探究，大師對於社會因為吃所引發出的問題，大師提出：

我素來注重「簡食」的人生觀，對於「吃」，我覺得實在不需要那麼鋪張、浪費，所謂「朱門酒肉臭，路有凍死骨」，這是不好的社會風氣，貧富應該要拉平一些，才是最為理想的。²⁹⁰

從過去人類為了滿足自己的口腹之慾，任意殺害其他眾生，造成了萬千眾生對人類的怨氣，近年來 SARS、禽流感、豬流感肆虐全球，顯示著人類共業的危機，而素食、葷食影響地球暖化與環境生態的問題，一直都是全世界所關注的的議題，大師對於環保提出：

我們一直在推動環保，全世界佛光會的會員、信徒，舉凡掃街、淨灘、淨山、植樹等保護環境生態的活動從不落於人後，而且是甘之如飴。近年來，我提出「環保與心保」，呼籲大家要共同來愛護我們的地球，不要

²⁸⁹ 星雲大師，〈以食為天〉，《星雲大師全集 144·迷悟之間 10》，高雄：佛光出版社，2017，頁 202。

²⁹⁰ 星雲大師文集：〈我的軍中行〉，《百年佛緣 03·社緣篇 1》，

<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=12&item=13&bookid=2c907d494acd6b3c014af12c0f1a0026&ch=13&se=0&f=1>

任意開墾山林，砍伐樹木；也要去除不當的放生，改為正面的護生。²⁹¹

大師比喻：

地球上的河流、大海、森林、高山、動物等，好比人體的組織，河流如血脈，川流不息，可以順利運送養份；大海如腎臟，保持潔淨，可以發揮新陳代謝的功能；森林如心肺，減少砍伐，可以做良好的空氣調節；高山如骨骼，減少挖掘破壞，可以保持地球水土的均衡；動物如細胞，不去捕獵殺戮，可以維護生態的平衡。大地資源維護長久，後代的子子孫孫才能在地球上安居樂業。²⁹²

但當今的社會失序，亂倫、傷害，殘殺事件層出不窮，不能說與飲食沒有關係，現代人為了口腹之欲，不但熊肝、魚翅、豹膽、虎鞭無所不吃，吃的方法甚至極為不人道，如：「一魚數吃」、「活魚現吃」、「生吃猴腦」、「活燒鴨掌」...真是殘忍無道！所謂「欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲」，現在一般的社會人士，只貪圖飲食享受，「以食造罪」到了無以復加的地步，面對不斷的天災人禍、生靈不安，其飲食因緣與人類的因緣果報值得深思覺省。

若以吃除了溫飽，但也能達到為提升生活品質的目的，必然要先了解現代人對於飲食所發生的問題與心理需求才得以克服解決，綜觀文獻資料來看，大師對於現今當代吃的問題看法如下表：

²⁹¹ 星雲大師，〈我推展社會運動〉，《百年佛緣 11·行佛篇 1》，高雄：佛光文化出版，2013，頁 194-195。

²⁹² 星雲大師，〈第十二課佛教與環保〉，《佛光教科書 8-佛教與世學》，高雄：佛光山宗務委員會，1999，頁 103。

表3-5 星雲大師對於現今當代吃的問題看法

篇名	內文/大意
香積佛飯	世間上最麻煩的事情就是吃，綜觀人一天的生命，有多少時間是忙著吃？ ²⁹³
	許多家庭經常不煮飯，都是到飯館裡吃，但光是等待，還是要消磨掉許多時間。 ²⁹⁴
雜食十類	人類很好吃，不過有的時候「禍從口出，病從口入」，太好吃，吃得太多，把傳染病都吃了出來。 ²⁹⁵
吃的藝術	世界上許多戰爭，都是為了解決吃的問題，甚至動物中，生命的存在，必須靠殘殺才能維持，許多生命都在弱肉強食中犧牲了。 ²⁹⁶
飯桌上	現在的社會太重視飯桌文化，每每一桌宴席就要花去數萬元不等，一般人付擔不起，所以台灣人在飯桌上，如報紙統計，一年就要吃掉一條高速公路。 ²⁹⁷
	現在的人更為了面子，大擺宴席，用飯桌做為富有的象徵，藉以表示自己交遊廣闊，所以大吃大喝也吃喝出許多的問題。 ²⁹⁸
平等性食物	「民以食為天」，每個人每天都要吃東西。一般人挑選食物，大都先講究口味好不好吃？接著再議論價格昂貴與否？ ²⁹⁹
	好吃的東西價錢大都比較貴，例如葷食的魚翅、熊掌、牛肉等，素食的燕窩、香菇、竹筍、豆皮等，並不是所有普羅大眾都能吃得起。 ³⁰⁰

²⁹³ 星雲大師，〈香積佛飯〉，《星雲大師全集 12·在人間歡喜修行-維摩詰經》，高雄：佛光出版社，2017年，頁155。

²⁹⁴ 同上註。

²⁹⁵ 星雲大師，〈雜食十類〉，《星雲大師全集 87·僧事百講 6·佛教推展》，高雄：佛光出版社，2017，頁380。

²⁹⁶ 星雲大師，〈吃的藝術〉，《星雲大師全集 140·迷悟之間 6》，高雄：佛光出版社，2017，頁53。

²⁹⁷ 星雲大師，〈飯桌上〉，《星雲大師全集 143·迷悟之間 6》，高雄：佛光出版社，2017，頁107。

²⁹⁸ 同上註。

²⁹⁹ 星雲大師，〈平等性食物〉，《星雲大師全集 147·人間萬事 3》，高雄：佛光出版社，2017，頁271。

³⁰⁰ 同上註。

養生四法	然而一般人每日三餐，大多有偏食，或是吃得太鹹、太辣等問題，卻是習以為常，久而久之，在不知不覺中因為飲食不當，往往影響身體的健康。 ³⁰¹
素菜譜「編者的話」	今人常謂過去非但持素不便，且素食之人不黯食品健康之方，非滷即醃，非醬即油。 ³⁰²
我的衣食住行	我看到一般的便當都放有青菜、湯湯水水，既不美味，又糟蹋了這許多的菜餚。 ³⁰³
我的軍中行	我素來注重『簡食』的人生觀，對於「吃」，我覺得實在不需要那麼鋪張、浪費，所謂「朱門酒肉臭，路有凍死骨」，這是不好的社會風氣，貧富應該要拉平一些，才是最為理想的。 ³⁰⁴

(資料出處：參考文獻書目《星雲大師全集》製表。)

綜合以上表格，總結歸納大師對於現代飲食的問題有以下幾點：

1. 花太多時間。
2. 即便在外吃，等待也需要花很多時間。
3. 好吃、吃太多、偏食、重口味，而吃出病來。
4. 世界因為「吃」而引發戰爭。
5. 吃相不雅、杯盤狼藉慘不忍睹。
6. 大擺宴席只為面子。
7. 好吃的東西貴，不是普羅大眾能吃的起。
8. 持素不便，不知如何烹調素食。
9. 素食調味不當，不黯食品健康之方。
10. 一般的便當菜不會處理，不美味也糟蹋食材。

³⁰¹ 星雲大師，〈養生四法〉，《星雲大師全集 95·金玉滿堂 3》，高雄：佛光出版社，2017，頁 37-38。

³⁰² 星雲大師，〈編者的話〉，《星雲大師全集 205·素菜譜》，高雄：佛光出版社，2017，頁 30。

³⁰³ 星雲大師，〈我的衣食住行〉，《星雲大師全集 211·百年佛緣 1》，高雄：佛光出版社，2017，頁 179-180。

³⁰⁴ 星雲大師，〈我的軍中行〉，《百年佛緣 03·社緣篇 1》，高雄：佛光文化出版，2013，頁 327。

11. 貧富差距大，引起的食物浪費。

12. 飯桌文化造成的浪費。

從以上問題可見，大師不僅只提出社會對佛教素食的問題之外，還發現許多當代社會大眾因吃而引發的現象問題，因為吃得健康、美味，用好食物善待自己，是許多人越來越重視的生活飲食態度，不過在重視生活態度的但另一方面，延伸出現在許多糧食危機、飢餓、食物浪費等議題被社會廣泛討論著並探討該如何解決，因此，針對以上大師從大眾用餐的經驗中，發現一般社會大眾的飲食問題與方式，大師進而發想多種簡食方式提出解決辦法並且實踐的簡食：

表3-6 星雲大師發想簡食方式對照當今社會飲食問題

社會用餐問題		解決問題的簡食理念與方式
時間	吃，是一件很麻煩的事情，要花很多時間。即便在外吃，等待也需要花很多時間。	1. 提倡簡食，簡食有益於健康、有益於經濟、有益於時間。 2. 現代人，早餐只要一杯牛奶、一塊麵包，乃至一份燒餅油條，就是最方便的飲食。甚至午餐、晚餐，只要一個「便當」就能度日，即使有人請客，也是交待「便餐」就好。 ³⁰⁵
	自己烹調花太多時間。	1. 做素食要簡單、保持原味，做菜要有計畫，不要花太多時間，四菜一湯供應給一桌也儘量不超過二十分鐘。 ³⁰⁶ 2. 飯食十種、麵食十種。
欲望	好吃、吃太多、偏食、重口味，而吃出病來。	1. 調味簡單，儘顯食物原味。 2. 使用當季蔬菜，不用香菇精、昆布精等這些調味料，這樣大眾才能吃到菜根香。 ³⁰⁷

³⁰⁵ 星雲大師，〈有關「方便」〉，《星雲大師全集 147·人間萬事 3》，高雄：佛光出版社，2017，頁 288。

³⁰⁶ 星雲大師，〈佛教對素食問題的看法〉，《星雲大師全集 39·當代問題座談會 5》，高雄：佛光出版社，2017，頁 239。

³⁰⁷ 星雲大師，〈「素香」麵〉，《星雲大師全集 345·人間佛教翻轉生命的故事》，高雄：佛光出版社，2011年，頁 113-114。

		3. 推「叢林菜」 ³⁰⁸ 。
	世界因為「吃」而引發戰爭。	1. 素食 ³⁰⁹ 與修心。 2. 吃素主要在吃「心」，重要的是心裡能清淨。 ³¹⁰
	大擺宴席只為面子。	1. 飯桌上，雖然能夠解決許多問題，但還是要提倡簡樸的生活。以便當代替宴客，能以梅花餐代替豐富的滿漢全席，如此簡樸的飯食文化能夠推廣成為全民運動，提高我們的飲食文化與涵養。 ³¹¹
禮儀	吃相不雅、杯盤狼藉慘不忍睹。	1. 佛門不只吃得簡單，也吃得有禮。 ³¹² 2. 飲食禮儀的方式。 ³¹³
大眾	好吃的東西貴，不是大眾能吃的起。	1. 有一些很平實的食物，既不受季節影響，也不因年關將近而漲價，尤其平民大眾吃得起，富貴人家也吃得合口，皇親國戚喜愛不已，一般平民百姓也吃得津津有味，這就叫做「平等性的食物」。如：收餅油條(人人愛吃又能充飢)、花生米(便宜、吃的歡喜)、地瓜葉(貧富都愛，拉近貧富之間的距離)、豆腐(普遍、常見、製作容易、雅俗共賞)、醬菜(美味、平實)、豆腐乳(美味、講究、便宜)。 ³¹⁴

³⁰⁸ 星雲大師，〈叢林菜料理之道〉，《星雲大師全集 187·如是說 2》，高雄：佛光出版社，2017，頁 187-188。

³⁰⁹ 星雲大師，〈佛教對素食問題的看法〉，《星雲大師全集 39·當代問題座談會 5》，高雄：佛光出版社，2017，頁 207。

³¹⁰ 《星雲大師，〈佛教對素食問題的看法〉，《星雲大師全集 39·當代問題座談會 5》，高雄：佛光出版社，2017，頁 208。

³¹¹ 星雲大師，〈飯桌上〉，《星雲大師全集 143·迷悟之間 6》，高雄：佛光出版社，2017，頁 108。

³¹² 星雲大師，〈雜食十類〉，《星雲大師全集 87·僧事百講 6·佛教推展》，高雄：佛光出版社，2017，頁 380。

³¹³ 星雲大師，〈飲食的禮儀〉，《星雲大師全集 60·佛教叢書 19·儀制②》，高雄：佛光出版社，2017，頁 207-210。

³¹⁴ 星雲大師，〈有關「方便」〉，《星雲大師全集 147·人間萬事 3》，高雄：佛光出版社，2017，頁 271-274。

		2. 雜食十類。 ³¹⁵
素食 典座	素食調味不當，不黯食品健康之方。	1. 素菜譜 ³¹⁶ 出版。
	持素不便，不知如何烹調素食。	2. 「元氣健康美食」電視節目。 ³¹⁷
	一般的便當菜不會處理，不美味也糟蹋食材。	3. 便當十菜。 ³¹⁸
	素食重油重鹹有礙健康的刻板印象。	
宴客	貧富差距大，引起的食物浪費。	1. 過堂、飛機餐。
	飯桌文化造成的浪費。	2. 主張每個家庭的青年夫婦，或是出家的沙彌、比丘、比丘尼都要能煮出十道不同的麵食來。如果有朋友、同好來，煮一碗麵請他，我想，這就是最乾脆、最簡單的請客了。有時候一碗麵，比一桌素齋還要讓人吃得心安理得。
結緣 供養	吃素的人平常不容易找到素菜館，有時為了一餐飯要走很遠的路。	1. 臘八粥推廣。 2. 開設「滴水坊」提倡簡食，你來，吃一碗麵，我可以不收你的費用，只要你歡喜，你可以隨意添油香。 ³¹⁹

(資料出處：《星雲大師全集》、《星雲日記》、《僧事百講》等註腳參考書目製表。)

針對現在飲食問題，大師也提出相對應的簡食方式，目的是希望能透過不同的簡食方式，來解決不同的飲食問題，面對不同的大眾，不能一成不變的或單方面的給予，而是要有不同的方式來因應，如上文中大師和程教授對話中，有接著說明：「是

³¹⁵ 星雲大師，〈雜食十類〉，《星雲大師全集 87·僧事百講 6·佛教推展》，高雄：佛光出版社，2017，頁 380。

³¹⁶ 星雲大師，〈編者的話〉，《星雲大師全集 205·素菜譜》，高雄：佛光出版社，2017，頁 30。

³¹⁷ 星雲大師，〈人間佛教序文選〉，《星雲大師全集 203·《元氣健康美食》序·素食「新素實簡」新主張》，高雄：佛光出版社，2017，頁 214。

³¹⁸ 星雲大師，〈我的衣食住行〉，《星雲大師全集 211·百年佛緣 1》，高雄：佛光出版社，2017，頁 179。

³¹⁹ 星雲大師，〈我的衣食住行〉，《星雲大師全集 211·百年佛緣 1》，高雄：佛光出版社，2017 年，頁 177。

佛法，有時候不是佛法，要契合根機，契合根機就是『方便智』³²⁰，大師契合不同飲食問題而推出應變的簡食方式，透過此點可見，佛門的生活並不像外界所誤認佛教二六時中都是「閉關修行、青燈古寺、打坐念佛、不關心社會大眾」，佛教是將人間佛教理念：「佛說的、人要的、淨化的、善美的」積極入世實踐而非消極的避世，佛教離不開生活，生活離不開佛教，大師一生實踐人間佛教，就是人所需要的，食衣住行都是人的生活所需，但是每個人的需求不一，「佛教對於日常生活的資用之道，並沒有要求每一個信徒一定要苦修，當吃，要吃得飽，當穿，要穿得暖。只是，除了生活所需，在飲食服飾日用等各方面，不應該過分奢侈浪費」³²¹，當珍惜資源，如「食存五觀」³²²中「計功多少，量比來處」，今日生活當思「一粥一飯當思來處不易」，珍惜資源即是環保主張之一。

綜觀第三節內容，是以回應第二節談到大師以「簡食」的善巧方便如何達到人間佛教「佛說的、人要的、淨化的、善美的」，大師的簡食是延續「佛說的」傳統佛教以食作為修行簡食精神，延伸出「人要的」簡食方式，繼而「淨化的」實踐佛法於社會中讓大眾達到社會環保與心理環保，最終達到社會幸福與安樂「善美的」目的。

³²⁰ 程恭讓，〈以『善巧方便』為核心的《法華經》思想理念及其對當代佛教義學建構之可能價值〉，《佛光學報》，2017，頁 237。

³²¹ 星雲大師，《人間佛教何處尋》，台北：天下遠見，2012，頁 30。

³²² 《毗尼日用切要香乳記》卷 2：「食存五觀：計功多少，量彼來處；忖己德行，全缺應供；防心離過，貪等為宗；正視良藥，為療形枯；為成道業，應受此食。」《卍續藏》第 60 冊，頁 193。

第四章 佛光山的簡食實踐

既然大師考量到人性和社會的需求，社會大眾有著不同的喜好，那麼要延續簡食，必定要有不同的方法與方式來因應不同時間與用餐地點的大眾，程恭讓提到：「依據佛菩薩聖賢內在的善巧方便智慧，考量到眾生不同的及差異的根性，則需要建立種種的教法，實行種種的乘，實施種種針對性的救度。」³²³大師因應不同的時間點，面對不同的大眾，以不同的方式來解決用餐問題卻不失簡食原則，正是以善巧方便來展現契理契機的簡食運用。

從文獻資料來看，大師將簡食作為度眾的善巧方便，以一顆感恩心回饋十方施粥、設立「滴水坊」素食餐館³²⁴、食材簡單而烹調快速的「十飯十麵」³²⁵、方便準備卻不失禮儀的「飛機餐」³²⁶待客，並以園遊會與便當方式供應同時間參予活動的廣大民眾；大師的「簡食」契合根機與時間，不但解決個人、待客與同時間廣大信眾的用餐問題，箇中含意卻是另一種珍惜時間、環境資源、護生的慈悲心、回饋十方的感恩心與不離社會的入世精神。

第一節 簡單、感恩、結緣的平安粥

因為中國地理的南北幅員廣闊，加上僧人的自耕自食，勞動量大，僧人終於放棄傳統的佛制，寺院正式提供晚餐，稱「藥石」，藥石皆吃粥，也稱「晚粥」。在過堂結齋偈後段：「粥有十利，饒益行人，果報無邊，究竟常樂」³²⁷，《摩訶僧祇律》

³²³ 程恭讓，「以『善巧方便』為核心的《法華經》思想理念及其對當代佛教義學建構之可能價值」，《佛光學報》，2017，頁237。

³²⁴ 星雲大師，《百年佛緣01》，高雄：佛光文化出版，2013，頁182。

³²⁵ 十種星雲大師所設計出簡便、快速、美味的炒飯，「1.菜飯 2.菜踏飯 3.番茄炒飯 4.生薑炒飯 5.松子炒飯 6.辣椒醬炒飯 7.油湯滷飯 8.麻油炒飯 9.香椿炒飯 10.剩菜炒飯；十麵：1.番茄麵 2.胡椒麵 3.佛光麵 4.豆皮湯麵 5.茨菇麵 6.絲瓜麵 7.涼拌麵 8.麻醬油陽春麵 9.香菇麵 10.芝麻醬麵 11.素香麵 12.雜菜麵。」星雲大師，〈第十七講·炒飯十種〉，《僧事百講6·佛教推展》，高雄：佛光文化出版，2013，頁323-330。

³²⁶ 大約是在一九九四年的時候，中華航空公司正好有一批餐盤餐具要淘汰，因為我搭乘他們的飛機，就說：「你送給我吧，丟了可惜！」後來我就用這些餐具，裡面盛裝一飯、一麵、兩樣小菜，這就是「飛機餐」的由來。

³²⁷ 《律苑事規》卷10，《卍續藏》卷60，頁139。

中載明「粥有十利」，經典對於飲粥施粥皆有益處：「粥有十種功德。何者為十耶？施粥者施壽、施色、施樂、施力、施辯，飲粥者減飢、除渴、順氣、淨腹、助化。婆羅門！粥有如此十種功德。」³²⁸中國人吃粥有三大理由：窮困、養生及應節，中國人吃粥也和佛教有關，釋迦摩尼佛受牧羊女供養乳糜後恢復精神，而後證悟成道，因此佛教在中國，每年到了臘月初八佛陀成道日，為緬懷佛陀，寺廟裡都會準備臘八粥和十方大眾結緣，臘八節已成為中華文化，也是全球華人重要節慶之一。

此外，粥在中國佛教僧侶，也曾是戰亂時施粥給百姓之舉，唐朝興國寺曇選法師，終年在寺前放一口大鍋，每逢災荒，便親手煮粥賑施飢民。漢州開照寺鑑源法師，每逢講經則設千人粥分施飢民。山西省蒲州仁壽寺的志寬法師，不但常替鄉人醫治疾病，遇到飢饉之年，即煮粥讓飢民食用，因而博得地方人士的愛戴。元代佛光大師志德和尚，每逢飢荒之年，必煮粥賑濟飢餓民眾，蒙他救助的多達數萬人。大師也曾經歷過戰亂的年代，大師說：

抗戰初年，飢民遍野，我也曾擠在人群中，等待他人施捨一碗粥糜以維生，後來在叢林中生病，也靠熱粥代藥。粥，讓我感念生活中苦的真理；粥，讓我感謝不藥而癒的生命奇蹟；粥，讓我感恩眾生施捨的情義。粥中有道！³²⁹

為此，大師將惜福、感恩的精神，將中國臘八粥的文化，延續推廣至佛光山檀信樓與台北道場予大眾結緣的平安粥。大師說：

寺院裡訪客川流不息，如果只是上一杯茶以招待訪客，太過簡單，不夠濃情厚意，應該要招待一碗臘八粥。吃素的人平常不容易找到素菜館，有時為了一餐飯要走很遠的路。倘若到寺廟裡，又不在吃飯的時間，能

³²⁸ 《禪度》卷6，《漢譯南傳大藏經》卷3，頁293。

³²⁹ 星雲大師，〈苦的根源 1993/4/1~1993/4/15〉，《星雲日記 22·打開心門》，1990，台北：佛光文化，1997。

夠提供一碗臘八粥飽腹填肚，既貼心又具備弘揚佛法的功用。所以我主張各個寺廟要多多推動臘八粥！³³⁰

而佛光山的臘八粥定名為「平安粥」之由，是位於松山火車站旁的佛光山台北道場，人來客往很多，大師發起「以粥代茶」與大家結緣，每天免費供應臘八粥，現在定名為「平安粥」，你來了，我送上一碗粥，代表一杯茶。有人解渴，有人解飢，對素食者而言，是一個很方便的善舉，³³¹自一九九四年初開光啟用到現在，每天都會煮上好幾桶的臘八粥（平安粥），供應各界解渴解飢。可從中見得，大師的「簡食」精神對於大眾，是將感恩惜福的內涵，由內而外擴展於外對大眾展現供養心，並非態度的簡慢、隨便、什麼都沒有的簡單，大師推廣臘八粥，曾於二〇〇七年一月十七日下午臘八粥講習會上為徒眾說明臘八粥意義：

臘八粥有溫暖、圓滿、和諧、吉祥、健康、合作、營養、淡泊、方便、感恩、歡喜、結緣十方等意義。佛光山台北道場自一九九四年開光以來，『以粥待茶』的傳統延續至今已十三年，而各的別分院道場每年也會在臘月初八當天，烹煮臘八粥分送給所有與佛光山有緣的人。由於『粥有十利』，天冷食用，能溫暖人心，加上需具備八種食材烹調而成，此臘八粥已具有融合的意義，再透過分送結緣、供養大眾，結緣、服務，臘八粥本身意涵及與人間佛教契和。³³²

臘八粥的配料如：糯米、花生、芋頭、蘿蔔、豆腐、木耳、黃豆、油、鹽...等，偶爾能吃到一兩顆蓮子，吃時撒上一些油條末，臘八粥的食材都不是高價難得，但平時、普遍可以廣為結緣，很值得提倡。大師認為，十二月初八這一天，一年只有

³³⁰ 星雲大師，〈第十七講·雜食十類〉，《僧事百講 6·佛教推展》，高雄：佛光事業，2012，頁 341。

³³¹ 星雲大師，〈滴水坊〉，《星雲大師全集 18·佛法真義 3》，高雄：佛光出版社，2017，頁 242。

³³² 星雲大師，〈煮臘八粥的藝術〉，《星雲大師全集 188·如是說 3》，高雄：佛光出版社，2017，頁 20。

一次，也只有這一天能吃到臘八粥，因此提議臘八粥不一定在臘月初八食用，也可以一年到頭都吃臘八粥，並把平安、佛法，佛祖加持的幸福、歡喜帶給廣大群眾。因此在佛光山檀信樓啟用至今，每天皆會免費供應平安粥給予義工、信徒、來山遊客，佛光山的臘八粥為什麼那麼特別？這其實是來自星雲大師一向秉持「給」的哲學，「以粥代茶」，聊表佛門對世人的一份感謝之情，³³³ 這份感謝之情，除了免費結緣的臘八粥和大眾結緣，背後還有自利利他的意涵，大師提到：

感謝十方，不單只是在佛殿裡祈求佛菩薩保佑，應該是要走入社會，感善風氣，淨化人心，對國家社會要有所貢獻。因此，我提倡施茶、施粥、施書、施醫……細水長流的布施，點滴給人，希望施者、受者都能歡喜，彼此兩利。³³⁴

大師一生感謝的人無數，從小影響至深的外祖母、年幼出家時的師長、師父志開上人、海內外信徒、士農工商所有大眾施予的恩惠...星雲大師十七歲那年，在棲霞寺求學時染上重病，當年物資匱乏，他的師父志開上人派人送了半碗鹹菜給他，大師每吃一口都充滿感恩，感念師父對他的恩情，發願將來一定要報師恩、佛恩，並立志「只要我有道場，決不讓信眾飢餓」的弘願。大師感恩、報恩的思想，成為日後設立「滴水坊」最大的原動力，大師提到：

我對大陸、台灣，甚至世界各地有緣人的這許多恩情，不知如何報答，所以希望全世界的徒眾，為我在他們住持的別分院設立「滴水坊」，供給一飯一麵的簡食，讓貧僧也能可以感受到「滴水之恩，湧泉以報」的意義。³³⁵

³³³ 星雲大師，《三好一生》，台北：遠見天下文化，2017，頁 264。

³³⁴ 星雲大師，〈滴水坊〉，《星雲大師全集 18·佛法真義 3》，高雄：佛光出版社，2017，頁 242。

³³⁵ 星雲大師，〈二十六說，我的恩怨情仇〉，《貧僧有話要說》，台北：福報文化，2015，初版，頁 357-358。

大師感懷於信徒的奉獻與基於回饋的想法，經常教育徒眾要「滴水之恩，湧泉以報」，一切眾生都是對我們有恩的有緣人，中國自古便非常重視「報恩」思想，歷史上關於感恩、報恩的故事更是不勝枚舉，這種報恩的思想對導正社會善良風氣，能產生非常大的影響力，以下章節將探討大師為供應大眾用餐的方便，設立滴水坊素食餐館之意義。

第二節 簡食、方便、惜福的滴水坊

大師設立「滴水坊」的理想，希望在全世界辦一個能夠供應簡單素食的地方，這也是大師想要提倡的一個簡食理念：方便大眾用餐。源自三十多年前台北普門寺就推動「普門大開」的運動，在當時，素食者要吃一頓素齋都不是很方便，因此普門寺發起「我買米煮飯，你吃飯」，免費請大家來吃飯³³⁶，最初設立滴水坊的用意，除了感謝報恩，是為已過了大眾用餐時間的信眾的一份關心：

偶爾山上的人從外辦事回來，已經過了大眾的用餐時間，於是設立『誤餐處』，讓他們能在大眾過堂之後，還有一個吃飯的機會。後來發覺，有些信徒不在吃飯的時間來山，大師就想要如何給他們方便，或者有一碗麵、一碗飯，讓他們來到這裡都賓至如歸。設立滴水坊，不是開飯店，『滴水』就是簡單一碗麵，方便填飽肚皮；或者再有一碗飯，讓來的人吃了肚子不餓了，就可以去拜佛、參觀。尤其民以食為天，『吃』太重要了。過去的寺院大多建在山區，如果沒有供應餐飲，對於去寺院朝禮的人就非常不方便，所以，基於弘揚佛法、服務大眾及廣結善緣的想法，我們就設立了滴水坊。³³⁷


³³⁶ 星雲大師，〈滴水坊〉，《星雲大師全集 18·佛法真義 3》，高雄：佛光出版社，2017，頁 242。

³³⁷ 星雲大師，〈滴水坊〉，《星雲大師全集 290·佛光山開山故事》，高雄：佛光出版社，2017，頁 246。

「滴水坊」之名，取自「滴水之恩，湧泉以報」，以茶會友之意，首座滴水坊於一九九四年二月，在台北市松山火車站旁的台北道場十樓，正式成立的一家滴水坊，附設於佛光緣美術館內。直至 2011 年，佛光山全世界各別分院共有超過五十家處滴水坊³³⁸，並分別與美術館、書坊、文物館結合，使其功能不僅是素食的提倡，更是一處兼具文化、書香、藝術氣息，可充實信徒心靈世界與提升文化教育內涵，提供信眾在欣賞名家書畫作品後，有一個澄淨身心的寧靜去處，今全球皆設有「滴水坊」，以方便信眾使用。³³⁹

全世界滴水坊的簡食，因應不同時代的人心，貼近民眾的心理需求，而佛光山佛陀紀念館為了服務廣大的來山信眾和遊客，在館內設置了十處用餐處，其中有五處為滴水坊，是全球佛光山道場中最多滴水坊處，而每一座滴水坊具不同的特色，皆以人為本，為提供來訪民眾休憩與果腹的場所，民眾可在餐廳裡品嚐到不同風格的美食、喝杯咖啡，吃簡餐或一些簡單的點心。³⁴⁰

表4- 1佛光山佛陀紀念館五處特色滴水坊

名稱	風格	特色餐點
<p>1. 樟樹林滴水坊</p> 	<p>樟樹林滴水坊秉著星雲大師「以粥代茶」的服務文化，以紅蘿蔔、青江菜、米豆、油條等食材熬煮的平安粥，看似簡單卻又不凡，代表星雲大師的感恩心及回饋心。樟樹林滴水坊有一特別之處，大師秉持素食結緣的初衷，餐點不定價，讓遊客隨喜投功德箱。</p>	<p>這裡主推一飯一麵，嚐一口佛光麵的湯頭，一股豆香味在唇齒間慢慢散開，這是一道大師親自傳授、指導的創意料理，以豆漿熬出香濃的湯汁，令人難以忘卻舌尖綿綿的滋味。</p>

³³⁸ 資料數據來源，《星雲大師全集 290·佛光山開山故事》，高雄：佛光出版社，2017，頁 250。

³³⁹ 星雲大師，〈佛光學問題初探〉，《佛光教科書 11·佛光學》，佛光山全球資訊網，星雲大師文集 <http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=223&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=12&se=17&f=1>

³⁴⁰ 佛陀紀念館官方網站：http://www.fgsbmc.org.tw/info_guest.html#2

		
<p>2. 佛光樓一滴</p>  	<p>全台唯一在大佛座下的餐廳「佛光樓一滴」。</p>	<p>「日式蕎麥涼麵」以碧玉筍搭配芥末、紫蘇和 Q 彈有勁的麵條，微甜甘醇、清涼爽口。中式小菜如紫蘇苦瓜、桂花蜜藕、豆腐沙拉，香辣蹄筋、五味茄子、紫米糕、素食壽司都是開胃聖品。其麵、飯、小菜、小披薩、漢堡、潛艇堡、鬆餅都出自法師與義工服務大眾的歡喜心。</p>
<p>3. 禮敬大廳滴水坊</p>  	<p>禮敬大廳滴水坊位在佛館入口處，每日用餐人潮最多。內部設計跳脫傳統，外觀西式、餐點中式，彷彿五星級餐廳。餐點主打星雲大師最推崇的簡食代表—皇帝豆麵、翡翠菜飯，甚至夏日涼風番茄冷麵，每日幾乎供不應求。</p>	<p>「鮮果義式冰淇淋」有抹茶、鳳梨、荔枝、芒果、柚子茶、檸檬等多種口味。鮮果冰淇淋堅持採用在地當季水果，食材選用高雄大樹的玉荷包、土鳳梨、屏東的檸檬、芒果等新鮮食材，更能幫助農民行銷水果。</p>

<p>4.雙閣樓滴水坊</p>  	<p>池畔上朵朵的荷花，襯托著金黃色的雙閣樓的雅致。</p>	<p>從紅燒麵、炒麵、炸蘿蔔糕、香椿抓餅、水餃等經濟又實惠的50元素食餐點，很受遊客喜愛。另外還有營養滿分的兒童套餐。</p>
<p>5.小品店滴水食堂</p>  	<p>佛光大道上的一處芳徑吸引人止住腳步，一個集書香、花香、咖啡香於一室的世外桃源。主推獨特的「中式輕食」概念，從認真對待食材開始，不論是餐點或飲料的每個細節，都保留手工製作的精細用心。</p>	<p>店內最受歡迎的小棠扁食湯品或紅油抄手都是絕妙。而鮮果優格堅持使用自家發酵，靜待10小時醞釀而生的美味優格，配上大樹金鑽鳳梨醬和多種新鮮水果，皆為認真蜜製。</p>

(資料與照片來源：「佛陀紀念館官方網站」、「人間通訊社」、「人間福報官方網站」 整理製表)

每一家滴水坊各具特色，甚至許多社會名流居士也推薦之，如琉璃工房創辦人張毅、藝術總監楊惠姍，對小品店滴水食堂的手工焦糖烤布丁，讚賞口感綿密細緻、作家林清玄，對佛光樓一滴的時蔬捲餅、各式小菜，都來自法師的手藝，非常讚歎，在滴水坊用餐，就有回到家的感覺。藝術家許伯夷，每次回到佛陀紀念館，一定會到佛光一滴點麻辣刀削麵，QQ的麵條、椒麻香令他回味無窮。藝術家李蕭錕，對佛光一滴的苦茶油麵線情有獨鍾，讓他回想起古早年代的記憶，溫馨滿懷。中華航空董事長孫洪祥，很喜歡佛光一滴的油醋乾麵，特殊香氣和口感，讓他想引進為機上

餐點，讓全世界的人都能品嚐到素食美味，³⁴¹於從臺灣起飛之頭等、商務艙限量推出「蔬活餐」³⁴²之後，素食餐點備受好評，因此，華航與佛光山滴水坊總部再次合作，推出「東方素」(VOML)機上餐點，使民眾日後在搭乘航班時，也能盡情享用美味全素食饗宴。³⁴³

大師設立滴水坊素食餐館推動簡食，多年來滴水坊甚至榮獲全台十大好評素食餐館第三名³⁴⁴；Discovery(發現)頻道 HD 劇場「世界最佳美食」(Fantastic Foods of the World)及美食頻道高畫質節目 Food Network HD 拍攝小組曾來台拍攝「素食製作過程」，拍攝後在滴水坊用餐，對於素食的美味讚不絕口³⁴⁵。大師說：

佛光山在海內外各別分院設立滴水坊，目的就是要發揚「滴水之恩，湧泉以報」的美德。我雖不能大益於人間，至少我要懂得心存感恩；當我們能夠合掌面對世人，那就是感恩之美了！³⁴⁶

人間佛教的精神是出世的思想做入世的弘法事業，是傳統與現代的融合，「所謂傳統，不是一百年、五百年前、一千年前的傳統，而是回歸佛陀的本懷」³⁴⁷，這本懷意旨著慈悲、環保、護生的理念，佛教雖然沒有反對肉食，但主張不殺害生命，大師認為簡食有益於健康、經濟、時間、利他，是值得推動的，因此設立「滴水坊」提倡簡食³⁴⁸，同樣是解決吃飯問題，滴水坊的簡食不僅可口之外，市面上經營餐館

³⁴¹「人間通訊社」，2015年4月15日：「全台十大好評素食餐廳 佛光山滴水坊榮獲第三」。
<http://www.lnnews.com/home>。

³⁴²「中華航空因應現代人健康蔬食的新風潮，華航於2011年5月11日宣布大幅更新全球航線的餐飲菜色，突破自製素食餐的傳統，與國內知名蔬食餐廳滴水坊異業合作，自五月一日起，於頭等、商務艙限量推出「蔬活餐」，供應三種精選蔬食主菜，滿足現代人對健康飲食的需求。」，素食新聞：
<https://www.suiis.com/news/article/829>

³⁴³華航也預計自七月開始，將全線全艙陸續推出滴水坊的蛋奶素與全素美食，推廣健康蔬活新美味。

³⁴⁴ DailyView 網路溫度計—全台素食餐廳大評點第三名，自去年11月1日至今年4月1日票選統計，滴水坊的網路好評度得到5.9，高過十大其他素食餐廳，連 ETtoday、中時電子報、DailyView 均報導「滴水坊」是網路評價最高的素食餐廳，顯示「滴水坊」推出道地的健康素食受到廣泛歡迎。

<https://dailyview.tw/Daily/2015/04/08>

³⁴⁵ 人間福報網站：<http://www.merit-times.com.tw/NewsPage.aspx?Unid=101724>

³⁴⁶ 星雲大師，《迷悟之間 5—人生加油站》，高雄：佛光文化出版，2016，頁344。

³⁴⁷ 星雲大師，《人間佛教佛陀本懷》，高雄：佛光文化出版，2016，頁344。

³⁴⁸ 星雲大師，《百年佛緣 01》，高雄：佛光文化出版，2013，頁182。

事業一般是為了生存、營利，大師一生秉持「非佛不做」，大師曾於 2007 年四月一日開示非佛不做的意涵：

佛教要「人間化」、「事業化」，但更重要的是「佛法化」，不能「世俗化」。開辦學校，推廣教育，不能以圖利為本；創辦醫院，救人一命，不能金錢至上。可以開設素食餐廳，可以創設果園農場，但不能殺生營業，唯利是圖。此外，只要是能夠光大佛法的文教慈善，都應該興作。總之，弘法利生的事業，應該有所作為，也應「非佛不作」。³⁴⁹

商業集團創辦事業講究利潤，圖個賺錢；我們佛教團體創辦事業，用意在度眾。所以無論做什麼事業，不要讓人覺得我們在賺錢、做生意，而是要讓人覺得我們以弘法、結緣、服務為主。³⁵⁰

滴水坊的設立不同於一般商店，不是以金錢來論服務，它就如觀音菩薩，並非為了供養才救度眾生；滴水坊是一個提供休憩、品茗的地方，藉著書香、茶香、繪畫藝術，寓教於樂，兼具啟發大眾惜福、惜緣的功能，滴水坊是一間不是以營利為目的，而是具有生命與意義的餐廳。所謂具有生命與意義的餐廳，為滴水坊「滴水」二字，大師曾聽過一個「滴水和尚」，其中所蘊含的生命意義，讓大師久久難以忘懷：

日本一位禪師，叫滴水和尚，在他還年輕的時候，有一次師父要盥洗，請他打水，當他把水道滿盆子後，順手就將剩下的水倒掉。師父看到了不悅地說：「你怎麼如此浪費資源？世間上不管任何事物都有它的用處，只是大小價值不同而已，你卻如此輕易地將剩下的水倒掉。你要知道即

³⁴⁹ 星雲大師文集，〈怎樣做個佛光人〉，《人間佛教系列·佛光與教團》，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=30&item=35&bookid=2c907d4945216fae0145495435f801ba&ch=3&se=2&f=1>

³⁵⁰ 星雲大師，〈煮臘八粥的藝術〉，《星雲大師全集 188·如是說 3》，高雄：佛光出版社，2017 年，頁 35。

使是一滴水，如果把它澆到花草樹木上，不僅花草樹木喜歡，水本身也不失其價值，為什麼要白白浪費呢？」這個訓誡讓滴水禪師銘感在心，於是將自己的名字改為「滴水」。³⁵¹

到滴水坊也有著大師以粥代茶的心意，如佛光山在台灣的台北道場、高雄普賢寺、南屏別院等道場附設的滴水坊，客人來了就送上一碗臘八粥，大師現在也鼓勵：

佛光山在全世界的寺院都設立滴水坊，目的不在營利，而是在服務、弘法、結緣，因為別人給我們一滴水的恩情，我們就要湧泉以報。³⁵²

顯見，大師開設滴水坊的理念，還是以簡食的理念，簡單供應、給人服務、感謝他人的心，乃至在滴水坊的名字意義，都教育我們一切日用之物都有其生命價值，我們都要愛惜，讓他的生命長久。

第三節 簡樸、供養、藝術的待客之道

中國人有一句話說：「在餐桌上，比在會議桌更容易解決問題。」可見吃飯不但是身理需求、文化藝術之外，也是交際應酬，處理事情的大好時機，在2012年1月31日人間通訊社「中新社專訪星雲大師」提到：

大師對簡食設計很有興趣，因為「吃」是人人少不了的，「吃的好」也是人人的希望。他認為中國人對吃很浪費，因此要改變觀念，以提倡生活美學，要吃得藝術、品味、氣氛、健康，過度豐盛也會吃出毛病，要適可而止，要發覺心靈的樂趣，自己要創造歡喜的念頭。³⁵³

³⁵¹ 星雲大師，《星雲大師全集 290·佛光山開山故事》，高雄：佛光出版社，2017，頁 249。

³⁵² 星雲大師，《星雲大師全集 290·佛光山開山故事》，高雄：佛光出版社，2017，頁 248。

³⁵³ 資料來源：2012/1/31「中新社專訪星雲大師」，<http://www.lnnews.com/news/>中新社專訪星

餐桌上宴客文化的問題也於社會上，如大師所說：「中國人是一個重視吃的民族，但有時候對於吃太浪費了。一桌飯菜，還沒有吃到三分之一就不吃了，剩下的三分之二，都浪費掉了。」³⁵⁴飯桌文化所造成的浪費問題，總結大師的待客之道，請客料理不只是所謂「三德六味」、「酥酏妙供」，即使是素菜，也要講究顏色配稱、鹹淡均勻，色香味俱全，還要有適當的環境、食具、器皿，甚至要有笑容、讚美、談話助興，種種的因緣條件搭配起來，一桌素宴才能更增加效果。大師就在食材的搭配與料理方式上求取變化，讓簡食理念於個人用餐或是宴客都適用，因此設計炒飯十種、麵食十吃³⁵⁵、便當十菜³⁵⁶，甚至以「飛機餐」來招待客人，食物的烹調，不在山珍海味，而在於精潔、衛生，讓大眾吃出健康，吃出歡喜，這都是在大師簡食原則之下，卻不失以人為本的禮儀而開展出以飲食來度眾的善巧方便。大師提出：「賓客接受我們邀請，不光只是為了來吃菜，主人的心意更重要」³⁵⁷，也可從大師著作文獻中可見大師對於待客的重視：

表4-2 星雲大師待客之道

觀念與條件	星雲大師請客之道
不只是吃宴會 /而是吃心意	一般人請人吃飯，就是一次成功的宴會。其實不盡然，因為賓客接受我們邀請，不光只是為了來吃菜，主人的心意更重要，因此請客的一些相關事項，都不能疏忽。例如，環境的布置、氣氛的營造，甚至碗盤的講究、茶點的準備等，各種細節都能面面俱到，才能完成一次成功的宴會。
不只是吃美味 /而是吃盛情	一場宴會，如果備辦了豐盛而鮮美的菜餚，但是主人待客冷淡，給人感覺他不歡喜、不情願請客，如此即使滿桌的珍饈美味，鵝肝熊

雲大師.html

³⁵⁴ 星雲大師，《百年佛緣 12·行佛篇 2》，高雄：佛光文化出版，2013，頁 152。

³⁵⁵ 「1.番茄麵 2.豆漿麵 3.胡椒麵 4.皇帝豆麵 5.茨菇麵 6.陽春麵 7.豆包麵 8.麻醬麵 9.青菜麵 10.草菇麵。」，星雲大師，〈麵食十吃〉，《僧事百講 6·佛教推展》，高雄：佛光文化出版，2012 年 4 月，頁 306-313。

³⁵⁶ 「1.梅干菜炒蒟蒻 2.四川菜炒香菇 3.雪裡紅炒蠶豆 4.炒桂竹筍 5.胡椒炸豆包 6.花生滷麵筋 泡 7.四季豆炒油豆腐 8.茭白筍炒百頁 9.花生豆腐 10.芹菜炒豆干 11.滷烤麩。」，星雲大師，〈便當十菜〉，《僧事百講 6·佛教推展》，高雄：佛光文化出版，2012 年 4 月，頁 289-296。

³⁵⁷ 星雲大師，〈請客之道〉，《星雲大師全集 145·人間萬事 1》，高雄：佛光出版社，2017，頁 294。

	掌，客人也會食不知味。
不只是吃盛饌 /而是吃環境	宴請客人，主人儘管再怎麼盛情，菜餚再怎麼鮮美可口，如果請客的環境不懂得布置一些書畫花卉，營造環境的氣氛，甚至用餐的空間狹窄，空氣不流通，光線不明亮，讓客人坐在裡面，猶如置身在火爐裡，悶熱難耐，他怎麼能體會你請客的好心好意呢？
不只是吃料理 /而是吃歡喜	一般人以為，請客不就是準備上等料理，酒菜皆全，這就是請客。其實不然，請客人吃飯，最重要的是，要讓他吃得歡喜。有的是從色香味俱全的美味飯菜中嚐到歡喜，有的是從主人親切的招呼中感到歡喜，有的是從耳朵裡聽出歡喜，例如播放一首音樂，或是主人講話幽默風趣，都能增添客人的歡喜，讓宴會更成功，更出色。
不只是吃多少 /而是吃尊嚴	客人接受邀宴，要讓他感受到無比的尊嚴，無比的榮耀。例如讓他有「賓至如歸」的感受，或是現場「群賢畢至」、「貴客盈門」，大家高談闊論，語笑風生，讓參加者都能受到尊重，感覺參加這個聚會，無上榮耀，無比意義，這比吃什麼都重要。
不只是吃飲食 /而是吃讚美	請客，當然是以飲食為主，茶水為輔，但是比飲食茶水更重要的，就是讚美。因為每一個人的天性，都喜歡別人替他戴高帽子，給他讚歎。如果是女性，喜歡別人讚美他美麗大方，如係男性，歡喜聽到人家說他英勇果斷。總之，適當而得體的讚美，最為重要。但千萬不能過分，所謂拍馬屁拍到馬尾上，也是不當。所以飲食、語言，都要有度才好。
不只是吃手藝 /而是吃法味	請客吃飯，一道道的佳餚美食，手藝高超固然重要，但美食之外，還要有法味才好。所謂「法味」，就是主人或座中賓客，不斷有人說出一些富含人生哲理的高論，或是做人的箴言，能令人心開意解，能給人反省覺悟，如此法味，比飲食的美味，更為重要。

(資料出處：星雲大師，〈請客之道〉，《星雲大師全集 145·人間萬事 1》，頁 294 制表。)

《大般涅槃經》卷 1：

諸優婆塞為佛及僧，辦諸食具，種種備足，皆是栴檀沈水香薪，八功德水之所成熟，其食甘美有六種味：一苦、二醋、三甘、四辛、五鹹、六淡。復有三德：一者輕軟、二者淨潔、三者如法，作如是等種種莊嚴。³⁵⁸

經文中提到要備辦飲食供種，須具備三德(一者輕軟、二者淨潔、三者如法)、六味(五味：苦、醋、甘、辛、鹹、加上「淡」味)，禪門祖師在食物中修行中可於《典座教訓》曾引用《禪苑清規》看出：「六味不調則三德不具，此乃典座供應雲水飲食的失職。」，而道元禪師主張的三種技巧一、自己動手(勤勞)，二、即使是一滴水，也要當作是自己生命般的重視(惜福)，三、一切以無心為之(收攝六根以禪定不打妄想)，另外還有「六種持心」：一、道心(信仰宗教的道德情操)，二、供養心(為大眾奉獻的心)，三、功夫心(借境練心)，四、喜心(自心和悅)，五、老心(體貼對方的心)，六、大心(平等無差別之心)，顯見，禪師以食的修行用於平時的典座，從飲食中實踐培養規律、簡樸惜福的生活態度之外，從典座中也有著原始佛教乞食「自利利他」的精神與實踐。由此可知，在佛門不只吃得簡單，也吃得有禮，因此大師雖然推廣簡食，但是對大眾的待客之道也是非常重視與講究。

第四節 簡易、快速、多元的素菜譜

大師對於一般大眾三餐用餐問題，皆設計不同簡食方式來解決吃的問題，一者在外飲食的大眾有滴水坊提供簡食便餐，二者對於待客也有飛機餐、十飯十麵和待客之要可參考，三者於家中能翻閱的素菜譜自行烹煮，大師說：

民以食為天，肚子溫飽了，才有接下來的一切民生活動；甚至在「吃」

³⁵⁸ 《大般涅槃經》卷 1〈1 壽命品〉，《大正藏》第 12 冊，頁 366。

方面琢磨、研究，推出各式各樣、琳瑯滿目的美食以饗老饕，同時將人類的飲食生活及文化推向更高的品質和境界。「吃」是一種文化，一種生活藝術的表現。³⁵⁹

那麼簡食如何成為當今大眾文化？大師不但因應現代社會速簡的習慣，也避免奢華的飲食造成健康與社會問題，早在五十多年前，大師已蒐羅大陸寺院的素菜食譜，現今編輯而成，收錄於全集《素菜譜》³⁶⁰，分成涼拌、熱炒、湯羹、麵食、糕點等兩百多道，宴客大菜、家常小菜皆備³⁶¹，不僅方便大眾烹煮，更能將簡食文化垂範後人，另外，佛光山徒眾將大師的簡食理念與佛光山特有的料理做法紀錄成為食譜出版推廣素食，希望能帶給大眾方便烹調素食料理的方法，形成素簡文化推動饗於世界各地，大師提到：

今人常謂過去非但持素不便，且素食之人不諳食品健康之方，非滷即醃，非醬即油。實際參考本書可知，過去的素菜已經多樣化，且色香味俱全，打破上述素食重油重鹹有礙健康的刻板印象。本書食材除了極少數大陸地區特有的物產之外，大多是容易採買，烹調方法及步驟有簡單易學，不但方便且調味簡單，儘顯食物原味，頗能符合現代人的持素觀念。³⁶²

如，佛光山香海文化出版的第一本由徒眾覺朗法師與台北喜來登飯店小李師傅合著《佛光食譜》³⁶³，書中提到佛光山素菜雖都如粗茶淡飯般的簡單，但粗中有細，淡中有味，除了味美，佛光山素食與坊間素食最大不同之處在於，負責料理的菩薩

³⁵⁹ 星雲大師，〈雜食十類〉，《星雲大師全集 87·僧事百講 6·佛教推展》，高雄：佛光出版社，2017年，頁 380。

³⁶⁰ 星雲大師，《星雲大師全集 205·素菜譜》，高雄：佛光出版社，2017。

³⁶¹ 星雲大師，《星雲大師全集 205·素菜譜》，高雄：佛光出版社，2017，頁 30。

³⁶² 星雲大師，《星雲大師全集 205·素菜譜》，高雄：佛光出版社，2017，頁 30。

³⁶³ 覺朗法師、小李師傅，《佛光食譜》，台北：香海文化出版，2008。

們，總是用慈悲心調味，用歡喜心結緣，所以飯菜吃起來總是特別香甜。³⁶⁴

跟隨大師數十年的徒眾蕭碧霞師姑的《素食達人》³⁶⁵，以多年的烹飪經驗與技巧，蕭碧霞對以素食和大眾結緣的因緣來自大師：「當時因為一碗大師親自下廚煮的熱湯麵，讓蕭碧霞師姑發願：我要追隨大師，並以美味的素食供養食方大眾，協助大師接待信徒、廣度眾生。」³⁶⁶本書羅列佛光山聞名全球的素菜饗宴，收錄健康炒飯、美味麵食、元氣便當菜、傳統點心，四大主題好吃料理，顧健康、最營養，老人小孩都適合的素食食譜，料理方式簡單快速。³⁶⁷

跟隨大師十多年，佛光山長年擔任典座一職現為佛光山開山寮當家的覺具法師出版《和大師一起吃飯》³⁶⁸，全書分6類，共60道菜，從麵食、飯食、一般菜、手工菜到考量現代人忙碌，特別編列的便當菜，以簡單作法，出色食材搭配，讓讀者也能做出營養美味的素食便當，³⁶⁹每道菜背後的故事及其宏願讓人動容和讚歎，是藝術也是修行，對喜愛烹調的人是難得的學習和增益，大師也為其撰寫推薦序：

經典有云：『三千諸佛出在廚中』，我想，諸佛菩薩是不是都出在廚中倒不要緊，我們每個人都能像在廚房的典座者，也像創作的藝術家一樣，能夠以美味、美作、美心來供養大家，那就是最美的一顆佛心了。³⁷⁰

而佛光文化出版的《禪心料理》³⁷¹，不只是一本食譜書，是佛光山徒眾永康法師一萬多個典座日子裡的體悟心得，此書帶領喜好烹調者，由料理中感受到靜定的快樂；愛好美食者，品嚐到「禪心」的酥酤妙味。佛教叢林素菜向來名聞遐邇，一

³⁶⁴ 摘錄金石堂網路書店簡介：

https://www.kingstone.com.tw/book/book_page.asp?kmcode=2014270453280

³⁶⁵ 蕭碧霞，《素食達人》，高雄：佛光文化出版，2011。

³⁶⁶ 星雲大師，〈馨香素齋的供養〉，《星雲大師全集 350·貧僧有話要說回響》，高雄：佛光出版社，2017年，頁318。

³⁶⁷ 人間衛視：<http://www.blvtv.tv/events/veg/>

³⁶⁸ 釋覺具，《和大師一起吃飯》，台北：香海文化出版，2013。

³⁶⁹ 人間通訊社：<http://www.lnnews.com/news/惠中新書分享滿人潮%20%20煮飯變簡單.html>

³⁷⁰ 釋覺具，《和大師一起吃飯》，台北：香海文化出版，2013，頁3。

³⁷¹ 永康法師，《禪心料理》，高雄，佛光文化，2017年。

般在地隨手可得的食材，就是叢林菜的主要佳餚。《原汁原味照食譜—不失敗的60道素料理》³⁷²食譜沒有太多華而不實的烹調方式，依著各道食材的特性，用著最省時簡易的方式調理食材，徹底展現自然食材的原汁原味，吃到最健康滿分的營養。作者依照法師提到：「美食並不一定要很多食材，只要用心烹飪，加上巧妙的搭配，以極簡單的食材，也能做出一道最美味的食物。」³⁷³徒眾出版食譜其精神理念，都不離大師簡食的精神。

除了佛光山徒眾出版食譜之外，另有義工信徒對於烹調素食有所經驗與對食材做出創意的簡食料理而出版食譜，因此本論將佛光山至二〇〇八年至二〇一八年十年間佛光山台北香海社出版社、高雄佛光出版社、上海大覺文化、馬來西亞佛光文化所出版之相關素食食譜，整理為下表：



³⁷² 依照法師，《原汁原味照食譜—不失敗的60道素料理》，台北，香海文化，2018。

³⁷³ 香海文化新書《原汁原味照食譜—不失敗的60道素料理》：<http://merit-times.net/2018/04/15/>

表4-3 佛光山出版食譜

年份	作者	食譜名稱	
2008	覺朗法師 小李師傅	《佛光食譜》 (繁體版、簡體版)	
2011	蕭碧霞師姑	《素食達人》 (繁體版) (簡體版)	
2013	釋覺具	《和大師一起吃飯》 (繁體版) (簡體版)	
2017	永康法師、 王俊欽 陳寶月	《禪心料理》、《自慢日本素料理》 ³⁷⁴ 、《幸福福袋》 ³⁷⁵	
2018	釋依照、 黃進寶教士 練金香師姐	《原汁原味照食譜—不失敗的60道素料理》 ³⁷⁶ 、《素食七十二味》 ³⁷⁷	

(資料與照片來源：「香海文化」、「佛光文化」、「人間福報官方網站」 整理製表)

³⁷⁴ 王俊欽，《自慢日本素料理》，台北，香海文化，2017年。

³⁷⁵ 陳寶月，《幸福福袋》，台北，香海文化，2017年。

³⁷⁶ 釋依照，《原汁原味照食譜—不失敗的60道素料理》，台北，香海文化，2018年。

³⁷⁷ 黃進寶、練金香合著，《素食七十二味》，馬來西亞，佛光文化，2018年。

佛光山十年間所出版的 11 本食譜，³⁷⁸對於料理的烹調都力求簡單、美味卻又有創意的變化，食材不超過 5 種，甚至單純的一種食材加上簡便易操作也可成為美味的料理；除此之外，為了因應現代網路時代，在佛陀紀念館官方網站中，也提供素菜料理食譜於「素味食堂」³⁷⁹中提供現代大眾簡單、傳統與現代、多元的素食料理，如：菠菜起司酥餃、藕粉涼糕、食蔬炊飯、清蒸素圓、古早味芋籩粿、和風蔬菜焗烏龍麵、番茄紅醬義大利麵、古早味油飯、焗烤豆腐、甚至甜湯、飲品都有，如，甜柿優格沙拉、冰芒果椰午糯米糰、紅玉鮮奶茶、生薑蜂蜜飲...等，也有佛光山大師所推廣的佛光麵、番茄麵、皇帝豆麵等麵食，網站直至今日 2018 年 7 月，已經有著 108 道多元化的素食食譜。

所謂「法輪未轉，食輪先轉」，方便有多元，歸元無二路，佛教八萬四千種方法都是為解決眾生之苦，引領眾生入佛法之門，大師度眾的善巧方便，除了領眾生入門，目的是要引導眾生離苦得樂，方便有多門，六根也可以是入道的方便，例如：有人見到莊嚴堂皇的殿堂而入道，有人聆聽鐘鼓海潮而入道，有人嗅聞壇場馨香而入道，有人品嚐酥酪妙味而入道，吃飯如同不同法門，有人喜歡麵食，有人喜歡飯食，大師對於吃曾表示：「吃，是吾人生存不可或缺的條件，不管熱食、冷食、麵食、飯食，或是西式、中式餐飲，人總是要吃，吃飽了才能生存。」³⁸⁰，不管選擇什麼樣的飲食，飲食都為了解決飢餓之苦。慈悲與方便，正是令眾生入佛知見的最佳要道。

³⁷⁸ 其中一本李耀堂著，高雄佛光文化，2012 年出版之《素食好健康》已絕版，因此表格列舉目前尚在出版流通之繁體與簡體版 11 本。

³⁷⁹ 素味食堂，<http://www.fgsbmc.org.tw/GauList.aspx?CNO=08>

³⁸⁰ 星雲大師，〈吃的問題〉，《星雲大師全集 147·人間萬事 3》，高雄：佛光出版社，2017 年，頁 268-270。



第五章 結論

大師一生簡食習慣，追溯源流其精神意涵都源為傳統佛教的佛法義理，佛陀依旨著般若善巧方便，運用日常生活的大小事，讓弟子們能依事顯理，悟道諸法實像，了知生死輪迴、苦痛皆緣自於貪愛，進而藉事練心，而達到究竟的解脫自在。

原始佛教以食作為修行的方法與心態，從中了知緣起、中道、無常、因果等，這是人生的真理，從佛世時至今未曾更改，如印順法師說「果從因生，事待理成，有依空立」³⁸¹，法待緣顯，若能了解佛教的因緣法則，學佛修行，不一定只有侷限在寺院裡，佛教尤其重視生活中的修行，能夠在日常生活裡實踐佛法，就是修行。

佛陀制戒，是以人為本，透過約束外在的行儀，讓學道者自己能有所警惕與規範，達到不侵犯影響他人的結果，戒更是幫助修道者減少貪、瞋、癡三大根本煩惱，尤其是「貪」心而有不斷追求的慾望，造成自己的苦痛輪迴不以，而修道者更要從外相中檢視自心，無時無刻皆須保持正念，不侵犯他人，自利利它，佛陀制戒的根本精神乃至是對他人的不侵犯繼而是讓人持續保持善念。

佛教傳到中國之後因受到當地漢文化影響，從乞食觀食的修行，延伸出禪宗叢林一日不做，一日不食的精進修行態度，進食時則和佛世一樣，處處要保持正念，甚至連典座過程，無非不是藉事練心的修行下手處，佛教在當代的發展需要的是契合當代社會才能有所發展。唐朝「馬祖創叢林，百丈立清規」，百丈禪師叢林要則二十條中說：「精進以持戒為第一。」出家僧遵旨佛制，防範己身、口、意不放逸，勤修戒定慧、息滅貪瞋癡，方能度生死流，續佛慧命。我們的身體每天的新陳代謝與行住坐臥的活動都在消耗能量，若沒有充份的飲食營養，便無法維持生命那裡還談得上修行？不同的是在受食時的心態，是以惜福心、感恩心、精進心、平等心、慚愧心、忍耐心來接受供養，不用不清淨的貪取心、瞋恚心、差別心、輕慢心去受食、揀別食物的精粗，計較東西的好壞，而應該每餐進食前修持三稱念、五觀想，思惟自己的道業，亦可培養感恩與慈悲的宗教情操。

³⁸¹ 印順文教基金會，《印順導師全集》，台北：正聞出版社，1999，頁 140-142。

因此，佛教徒的一日行，從早晨起床到夜晚養息，乃至日常的待人接物，語默動止，都要效法佛菩薩，以慈悲為本，方便為門，如理生活，如法做人處事，時時有同體共生之思想。大師點出的吃素食能長養慈心、接近道德、有益健康、增加耐力、簡單衛生、維護生態的益處，不單只指慈悲不殺生沒有五辛葷肉的蔬食，還有「吃得簡單，吃得樸素，吃得清淡」的「素」食。修行不需要在「吃」什麼計較，而是「適當、簡單」的怎麼吃，而素食符合清淡、簡單，在飲食上「素」食，在心地上則有著「素」心，是為現代佛教的飲食觀。大師將簡食作為度眾的善巧方便，設立「滴水坊」素食餐館、食材簡單而烹調快速的「素食食譜」、方便準備卻不失禮待客態度，大師的「簡食」契合根機與時間，不但解決個人、待客與同時間廣大信眾的用餐問題，箇中含意卻是另一種珍惜時間、環境資源、護生的慈悲心與不離社會的入世精神。

綜合以上，大師的「簡食」，將自身的習慣與簡食的益處和飲食的意涵，從理想至實踐於現實生活，大師觀察到不同眾生和場合所需，乃至飲食所發生的社會問題，大師都以種種善巧方便來解決，延伸多元化的簡食方式，吾人若能持續實踐之，必能從人心的淨化擴展影響社會環境之環保與和平。

本研究因撰寫時間不到一年，雖論文於 2017~2018 年 7 月就讀佛光山叢林學院中完成，然而學院生活解行並重，五堂功課正常外也須隨眾參與出坡作務、支援常住等活動，而學院各學科作業報告也須如期完成，因此本論只能利用零碎時間撰寫；然而本研究論題為 2017 年 8 月新訂定題目(第一個論題因涉及範圍太過廣泛而換題)，因此蒐集文獻資料後之歸納取捨、整理詮釋則不完整而有待加強。

本論為初步對星雲大師飲食觀研究的起頭，其中還有許多值得進行延伸探究的議題，例如針對全世界剩食問題，本論發現，對於社會食物浪費的問題，多是提倡「節儉」或是「惜福」，但「簡食」這一詞卻沒有被延續使用，建議未來社會大眾於文宣能多用「簡食」二字，並深入源頭探討與解決問題的方法。另，本論內容尚可繼續研究、整理完善星雲大師著作中「簡食與飲食」之相關資料，提供給有心了解飲食的正確態度和觀念及其研究或作為個人實踐於生活之用。

參考書目

一、經典類

(以下經論均出自 CBETA Online : CBETA 2017-Q3)

- 東晉·佛馱跋陀羅譯，《大方廣佛華嚴經》卷 14，《大正藏》第 9 冊。
- 東晉·法顯譯，《佛說大般泥洹經》，《大正藏》第 12 冊。
- 東晉·法顯，《摩訶僧祇律》卷 17，《大正藏》第 22 冊。
- 東晉·提婆譯，《中阿含經》卷 38，《大正藏》第 1 冊。
- 東晉·提婆譯，《過去現在因果經》，《大正藏》第 3 冊。
- 東晉·提婆譯，《中阿含經》，《大正藏》第 1 冊。
- 東晉·提婆譯，《增壹阿含經》，《大正藏》第 2 冊。
- 北涼·曇無讖譯，《大般涅槃經》，《大正藏》第 12 冊。
- 元魏·菩提留支譯，《大薩遮尼乾子所說經》，《大正藏》第 9 冊。
- 元魏·菩提流支譯《佛說法集經》，《大正藏》第 17 冊。
- 吳·竺律炎共支越譯，《佛說佛醫經》，大正藏第 17 冊。
- 劉宋·求那跋陀羅譯，《楞伽經纂》，《大正藏》第 97 冊。
- 隋·天台智者大師，《釋禪波羅蜜次第法門·卷二》，大正藏 46 冊。
- 姚秦·鳩摩羅什譯，《金剛般若波羅蜜經》，《大正藏》第 8 冊。
- 姚秦·鳩摩羅什譯，《維摩詰所說經》，《大正藏》14 冊。
- 後秦·鳩摩羅什譯，《佛垂般涅槃略說教誡經》，《大正藏》第 12 冊。
- 後秦·鳩摩羅什譯，《梵網經》，《大正藏》第 2 冊。
- 後秦·鳩摩羅什譯，《妙法蓮華經》，《大正藏》第 262 冊。
- 後秦·弗若多羅共羅什譯，《十誦律》，《大正藏》第 23 冊。
- 後漢·安息國三藏安世高譯，《七處三觀經》，《大正藏》第 2 冊。
- 後漢·支婁迦讖譯，《佛說佉真陀羅所問如來三昧經》，《大正藏》第 15 冊。

後漢·安世高譯，《佛說八大人覺經》，《大正藏》第 17 冊。

唐·三藏法師玄奘奉，《大般若波羅蜜多經》，《大正藏》第 2 冊。

唐·實叉難陀譯，《大方廣佛華嚴經》，《大正藏》第 10 冊。

唐·般刺蜜帝譯，《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，《大正藏》第 19 冊。

唐·道宣撰，《四分律刪繁補闕行事鈔》，《大正藏》第 40 冊。

唐·大覺撰，《四分律行事鈔批》，《卍續藏》42 冊。

宋·求那跋陀羅譯，《雜阿含經》卷 42，《大正藏》第 2 冊。

宋·求那跋陀羅譯，《現在過去因果經》，《大正藏》第 2 冊。

宋·佛陀什共竺道生，《彌沙塞部和醯五分律》，《大正藏》第 22 冊。

宋·善卿編正，《祖庭事苑》，《卍續藏》第 64 冊。

元·戈咸編，《禪林備用清規》，《卍續藏》第 63 冊。

元·德輝重編，《勅修百丈清規》，《大正藏》第 48 冊。

元·沙門德輝重編，《勅修百丈清規》，《漢文大藏經》48 冊。

元·曇噩述，《新修科分六學僧傳》，《卍續藏》第 77 冊。

元·惟勉編次，《叢林校訂清規總要》，《卍續藏》第 63 冊。

元·闍賓三藏佛陀什共竺道生，《彌沙塞部和醯五分律》，《大正藏》第 22 冊。

明·道霈，《佛祖三經指南》，《卍續藏》第 37 冊。

清·沙門儀潤注，《百丈清規證義記》卷 6，《卍續藏》第 63 冊。

清·書玉箋記，《毗尼日用切要香乳記》，《卍續藏》第 60 冊。

天親菩薩造真諦三藏譯，《遺教經論》，《大正藏》第 26 冊。

失譯，《佛說未曾有經》，《大正新脩大藏經》第 16 冊。

二、星雲大師著作系列

- 星雲大師，《星雲大師講演集》，高雄：佛光出版社，1982年。
- 星雲大師，《海天遊蹤》，高雄：佛光文化，1987年。
- 星雲大師，《星雲日記》，台北：佛光文化，1997年。
- 星雲大師，《往事百語》，台北：佛光文化出版社，1999年。
- 星雲大師，《佛光教科書》，高雄：佛光山宗務委員會，1999年。
- 星雲大師，《與大師心靈對話》，台北：圓神出版，2004年。
- 星雲大師，《人間佛教系列》，台北：香海文化，2006年。
- 星雲大師，《人間佛教的戒定慧》，台北：香海文化，2007年。
- 星雲大師，《人間佛教語錄》，台北：香海文化出版，2008年。
- 星雲大師，《人間佛教論文集》，高雄：香海文化，2008年。
- 星雲大師，《人間佛教語錄(上/中/下)》，高雄：香海文化，2008年。
- 星雲大師，《人間佛教當代問題座談錄》，高雄：香海文化，2008年。
- 星雲大師，《人間佛教序文選》，台北：香海文化出版，佛光山宗委發行，2008年。
- 星雲大師，《金剛經講話》，北京：新世界出版社，2008年。
- 星雲大師，《六祖壇經講話》，北京：新世界出版社，2008年。
- 星雲大師，《合掌人生》，台北：講義堂出版，2008年。
- 星雲大師，《人間萬事》，台北：香海文化，2009年。
- 星雲大師，《無聲息的歌唱》，台北：香海文化，2010年。
- 星雲大師，《人間佛教何處尋》，台北：天下遠見，2012年。
- 星雲大師，《人間佛教的發展》，高雄：佛光文化，2013年。
- 星雲大師，《百年佛緣》，高雄：佛光文化，2013年。
- 星雲大師，《僧事百講》，高雄：佛光文化，2013年。
- 星雲大師，《貧僧有話要說》，台北：福報文化，2016年。
- 星雲大師，《人間佛教佛陀本懷》，高雄：佛光文化，2016年。

星雲大師，《星雲大師全集》，高雄：佛光出版社，2017年。

星雲大師，《三好一生》，台北：遠見天下文化，2017年。

三、期刊論文

林榮澤，〈吃齋與清代民間宗教的發展機制〉，《臺灣師大歷史學報》，第33期，2005年。

星雲大師，〈中國佛教階段性的發展芻議〉，《普門學報》第1期，2001年。

唐湘清，〈國父遺教談素食〉，《菩提樹》，第七期，1953年。

徐時儀，〈佛經中有關麵食的詞語考探〉，《普門學報》，第23期，2004年。

高啟安，〈晚唐五代敦煌僧人飲食戒律初探——以「不食肉戒」為中心〉，《普門學報》第9期，2002年。

張曼濤，〈初期大乘經典的涅槃思想—般若經的涅槃觀念〉，《佛光學報》第五期，台北：諦觀雜誌，1990年。

陳兵，〈正法重輝的曙光—星雲大師的人間佛教思想〉，《普門學報》第1期，2000年。

陳劍鎧，〈星雲大師對般若智慧的現代詮釋—以其《般若經》著述為中心〉，《2015星雲大師人間佛教理論實踐研究（上）》，2016年。

賴永海著，〈人間佛教是當代佛教的主流〉，《普門學報》第2期，2001年。

賴永海，〈人間佛教是當代佛教的主流〉，《普門學報》第2期，高雄：佛光山文教基金會，2001年。

釋永本，〈21世紀《法華經》菩薩的應世思維〉，收於《人間佛教的當今態勢與未來走向海峽兩岸學術研討會》，高雄：佛光山文教基金會，2009年。

釋覺具，〈從星雲大師的飲食觀 淺論佛光山的飲食文化〉，高雄：星雲大師人間佛教理論實踐研究，2014年。

顧 覺著，〈從《清稗類鈔》看清代佛教素食兼談 素食在當代發展〉，高雄：星雲大

師人間佛教理論實踐研究，2013 年。

顏尚文，〈梁武帝的君權思想與菩薩性格初探--以『斷酒肉文』形成的背景為例〉，國立台灣師範大學歷史學報第十六期，1988 年。

龔鵬程著，〈飲食文明的宗教倫理衝突〉，高雄：人間佛教的理論與實踐 2002 年。

四、學位論文

方廉豐，〈中國素食文化與漢傳佛教關係之研究〉，台北：東吳大學中國文學系碩士論文，2016 年。

方廉豐，〈論中國佛教素食文化起源與演變〉，台北：東吳大學中國文學系線上學術論文，第 34 期 2016 年。

李彩燕著，〈初期佛教飲食觀之研究-以阿含經為主〉，台北：天主教輔仁大學宗教學研究所碩士論文，2006 年。

李鑑鑫，〈素食餐飲品質與顧客滿意度之研究-以滴水坊為例〉，宜蘭：佛光大學管理學系碩士論文，2014 年。

周學農，〈出世、入道與契理契機〉，《法藏文庫》碩博士學術論文-中國佛教學術論典第八，高雄：佛光 2001 年。

五、研究專書

上田天瑞，〈戒律思想之發展〉，張曼濤主編，《律宗概述及其成立與發展》，台北：大乘文化出版，1978 年。

中村元，《原始佛教其思想與生活》，嘉義：香光書香，1995 年。

平川彰，《印度佛教史》，台北：商周出版，2002 年。

印順，《初期大乘佛教之起源與開展》，台北：正聞出版社，1989 年。

朱振藩，《點食成經-袁枚《隨緣食單·須知單》新解》，台北：麥田文化，2016 年。

江雅茹，《《詩經》飲食品類研究》，台北：花木蘭文化出版社，2012 年。

伯樂里德，〈佛教在中國〉，張曼濤，《佛教與中國文化》，台北：大乘文化出版社，1978年。

余凌波，《簡明佛學概論》，台北：東大圖書股份有限公司，1991年。

吳安安，《《儀禮》飲食品物研究》，台北：花木蘭文化出版社，2010年。

汪煥章，《素食科學談》，台北：大乘精舍，1986年。

周立鋒，《隨園食單》，台北：海鷗出版，2007年。

屈大成，《原始佛教僧團生活導論》，台北：渤海堂，民2011年。

林煌洲，《印度教宗教文化》，台北：東大圖書，2007年。

姜淑惠，《這樣吃最健康》，台北：圓神出版，1999年。

胡秀卿，《如何解脫人生病苦：佛教養生學》，高雄：佛光出版，2012年。

徐珂，《清稗類抄》，台北：台灣商務印書館，1966年。

徐珂，《滿漢通吃》，台北：實學社，2004年。

張曼濤，《佛教與中國文化》，台北：大乘文化出版社，1978年。

張曼濤，《佛教與中國思想及社會》，台北：大乘文化出版，1978年。

張澄基，《佛教今詮》，台北：慧炬出版社，1973年。

梁实秋，《雅舍談吃》，嘉義：九歌出版，2009年。

傅偉勳，《從傳統到現代：佛教倫理與現代社會》，台北：東大圖書，2009年。

瑞秋·勞丹(Rachel Laudan)著，馮奕達譯，《帝國與料理》，台北：八旗/遠足文化出版，2017年。

滿義法師，《星雲模式的人間佛教》，台北：天下遠見出版股份有限公司，2005年。

褚柏思，《佛教 佛法 佛學》，台北：新文豐出版，1981年。

學愚，《人間佛教：星雲大師如是說、如是行》，香港：中華書局，2011年。

蕭碧霞，《素食達人》，高雄：佛光文化出版，2011年。

魏根深，《中國歷史研究手冊》中冊，北京：北京大學出版社，2016年。

覺朗法師、小李師傅，《佛光食譜》，台北：香海文化出版，2008年。

釋印順，《人間佛教論集》，台北：正聞出版社，2002年。

釋覺具，《和大師一起吃飯》，台北：香海文化出版，2013年。

鎌田茂雄，《簡明中國佛教史》，台北：華宇出版社，1988年。

六、電子網頁

佛光山全球資訊網，星雲大師文集：<http://www.masterhsingyun.org/article/articlelist.jsp>，2018年7月5日。

佛陀紀念館館訊《喬達摩》電子書：<http://www.fgsbmc.org.tw/BmcGuindex.aspx>，2018年4月30日。

人間通訊社新聞網：<http://www.lnanews.com/home>，2018年4月22日。

《人間福報》網站：<http://www.merit-times.com>，2018年3月29日。

遠見：<https://www.gvm.com.tw/>，2018年4月12日。

香光尼僧團：<http://www.gaya.org.tw/>，2018年5月14日。

言佛教文字閱讀器：<http://ntireader.org/index.html>

法鼓山心靈環保學習網：<http://www.dharmaschool.com.tw/sharing846.html>，2018年3月30日。

社企流：<http://www.seinsights.asia/article/3289/3271/4048>，2018年4月7日。

素味食堂，<http://www.fgsbmc.org.tw/GauList.aspx?CNO=08>，2018年4月30日。

附錄一：《星雲大師全集》百則「大師對飲食的看法」文獻資料

編號	篇名	內文/大意	出處
1	香積佛飯	世間上最麻煩的事情就是吃，綜觀人一天的生命，有多少時間是忙著吃？雖然現在社會經濟富裕，生活型態改變，許多家庭經常不煮飯，都是到飯館裡吃，但光是等待，還是要消磨掉許多時間。	《全集 12》 ，頁 155。
2	五十三參	自在優婆夷以蔬食美謂供養眾聲，他先從色身存活的基本需求予以滿足，然後再到思想上的引導，助人解脫。	《全集 18》 ，頁 298。
3	佛教對素食問題的看法	大師開宗明義說：「『素食』在中國是葷食的對稱；在日本，稱為『精進料理』；在西方國家，叫做『健康食物』，從不同國家對『素食』名稱的詮釋，即可看得出素食對現代人來說，是有利身心的飲食觀念。」	《全集 39》 ，頁 197。
4	佛教對素食問題的看法	一般人經常會將佛教與素食畫上等號。對於學佛是否一定要吃素的疑問，大師開示：「學佛不一定要吃素，但是吃素確實比較接近道德，也可增加慈悲心、柔軟心、耐力。」	《全集 39》 ，頁 198。
5	佛教對素食問題的看法	素食是一種生活習慣，吃素的重點並不在於吃菜或吃肉，擁有『素心』，心能清淨、慈悲才是最重要。	《全集 39》 ，頁 198。
6	佛教對素食問題的看法	學佛的目的不是只為了吃素，真正的學佛，「吃」並不是重要的問題，心意清淨才是最重要的。如果滿口的慈悲、仁愛，心裡卻充滿著貪、瞋、邪見，就是終日吃素也違背良心啊！	《全集 39》 ，頁 200。
7	佛教對素食問題的看法	近年來西方社會吃素的人越來越多，不一定都與宗教信仰有關，大部分是基於衛生、健康習慣的理由而選	《全集 39》 ，頁 200。

		擇吃素。在印度，所有鐵路餐廳都有提供素食；在美國，披薩、漢堡原本以肉餡為主材料，現在也有素食材料；台灣更是到處都可以見到素食餐館。	
8	佛教對素食問題的看法	為了回饋十方大眾的成就，佛光山在全球各道場設立「滴水坊」(取「滴水之恩，湧泉以報」之意)，並與美術館、書局結合，除了提供素食餐點，更充實信眾的心靈世界，也獲得廣大回響。舉凡這些現象，都可以說明素食對人類具有很大的影響力。	《全集 39》 ，頁 200。
9	佛教對素食問題的看法	吃葷、吃素是個人的生活習慣，有的人以葷食為主，有的人以素食為主，有的人葷、素不計，但是基於「不斷大悲種」的理念，佛教勸人不要殺生，即是為實踐佛陀的慈悲精神。	《全集 39》 ，頁 201。
10	佛教對素食問題的看法	無論是葷食或是素食，最重要的是要帶著一種感恩心、慚愧心來吃。想想，牛一生辛苦地為人類耕田、拉車，甚至死了之後，牠的皮、肉還被拿來利用，牠如此的把一生都奉獻給人類，難道我們連一點慚愧、感恩的心都沒有嗎？為了自己的貪欲而拆散別人的骨肉已經很殘忍，有的人還說我要吃猴腦、活魚二十吃、三十吃，不斷在吃的方法上面研究，似乎有些過分。	《全集 39》 ，頁 202。
11	佛教對素食問題的看法	有很多人顧忌皈依之後是不是就要吃素，其實，皈依三寶是信仰的問題，素食是生活的習慣、生活的觀念，是道德上的問題。佛教提倡素食，用意是讓發心信佛、學佛的人都能夠擁有「素心」；心地清淨、善良、簡樸才是最重要。	《全集 39》 ，頁 202。

12	佛教對素食問題的看法	所謂「吃現成飯，當思來處不易；說事後話，唯恐當局者迷」。無論食素與否，人們每天能有飯菜吃，是經過農夫種植、工人碾製、商人販售，乃至陽光、空氣、水份等因緣所成就。因此，吃飯時最重要的還是要以一顆感恩心來受食。	《全集 39》 ，頁 204。
13	佛教對素食問題的看法	佛教《首楞嚴義疏注經》裡說：「是諸眾生，求三摩提，當斷世間五種辛菜……是五種辛，熟食發淫，生啖增恚。」中醫也說：「養體須當節五辛，五辛不節反傷身。」佛教講究清心寡欲，雖然蔥、蒜、韭菜也是植物，但是吃了會助長心志的混濁、情緒的亢奮，對修行會有阻礙。再者，寺廟叢林是一個清淨的道場，大眾齊聚共修，老蔥、韭菜、青蒜在鍋裡一炒，濁氣遍滿十方，聞了會令人感到不舒服。為了避免用味道侵犯別人、為了避讖嫌，因此佛教徒對於雞蛋、青蒜、老蔥、韭菜乾脆就不吃了。	《全集 39》 ，頁 206。
14	佛教對素食問題的看法	「吃」不是很重要，「修心」才是最重要，心能清淨，吃什麼並不是很嚴重的問題。再說，葷食者具有慈悲心腸的很多，素食者也有心地不好的，所以不能以素食、葷食來斷定慈悲與否。	《全集 39》 ，頁 207。
15	佛教對素食問題的看法	人生在世，最重要的問題就是生存問題，而想要活命，最要緊的就是「吃」。一般人對於「吃」，談不上吃葷、吃素，總是有什麼就吃什麼，但是也有一些人，基於信仰、環保、護生意識或健康理由等，不吃葷而吃素。	《全集 39》 ，頁 207。
16	佛教對素食	吃素主要在吃「心」，重要的是心裡能清淨。不過也	《全集 39》

	問題的看法	有人嚮往素食生活，想要藉由吃素增長慈悲心。所謂「放下屠刀，立地成佛」，雖然不是立刻可以完全吃素，但是可以循序漸進。慈悲心也是有等級的，剛開始或許對認識的人慈悲，慢慢再擴展為「無緣大慈，同體大悲」。所以，從減少吃葷食開始，逐漸增加慈悲心，自然能培福增德。	，頁 208。
17	佛教對素食問題的看法	<p>在記憶裡，我四歲就開始吃素，但是在七十幾年的素食生活中，免不了還是會吃到含有葷食成份的東西。例如有一次，應宜蘭高中溫麟校長邀請，到他家裡作客，校長親自下廚，煮了一大盤的水餃款待我們，吃下一口之後，發現餃子的餡是韭菜、雞蛋做成，雖然心裡知道還是隱忍不說，以免失禮，甚至最後還把一盤餃子統統都吃完了。</p> <p>又有一次，一行人代表中國佛教會到日本訪問，日本佛教會招待大家用餐，當服務生端出麵時，腥羶四溢，才知道日本人喜歡用魚蝦熬湯。為了避免大家難堪，我們只有囫圇吞下麵條了事。</p>	《全集 39》 ，頁 209。
18	佛教對素食問題的看法	吃素也有缺點，就是容易餓，不過，容易餓表示容易消化，對身體健康還是有幫助的。尤其吃素已漸漸成為現代人的生活習慣，儘管每個人吃素的出發點不同，只要觀念正確、烹調得當，對身心都有益處。	《全集 39》 ，頁 213。
19	佛教對素食問題的看法	目前南傳佛教國家仍實踐托鉢乞食制度，而且是全國人民奉行，但是在台灣、美國等地，信仰自由，人民不完全是信仰佛教，若要托鉢乞食就不方便了。因為每個國家、地區的風俗習慣不同，托鉢乞食的制度不	《全集 39》 ，頁 229。

		容易實行。所以，中國叢林便採集中修行的方式，讓出家人一起到齋堂吃飯，稱為「過堂」；如同「百花叢裡過，片葉不沾身」，到齋堂裡吃飯，只是經過一下，不貪心、不好吃，也不計較飲食的好壞。所謂「正事良藥，為療形枯」，吃飯只是為了生存的需要，能吃飽就好。所以，在佛門裡，「過堂」也是一門修行功課。	
20	佛教對素食問題的看法	無論托鉢或是過堂，都是「借假修真」，人總要吃飯才能存在。	《全集 39》 ，頁 229。
21	佛教對素食問題的看法	五十多年前，我剛開始弘法的時候，有個醫生跟別人說：「我才不相信星雲法師！有一次我看到他還吃飯呢！」這也奇怪了！難道做醫生的人不懂得人都要吃飯嗎？所以，有時候佛教會被社會大眾誤解，都是由於對佛教的認識不夠。	《全集 39》 ，頁 229。
22	佛教對素食問題的看法	另外，「過午不食」也是佛制生活的規範之一。佛世時代，迦留陀夷比丘於傍晚時分入城乞食，由於光線不足，一位孕婦誤以為是鬼魅，受到驚嚇而流產，因為這樣的因緣，佛陀才制定了「過午不食」的戒律。所以，並非如某些人以為的是修行高深的象徵。	《全集 39》 ，頁 230。
23	佛教對素食問題的看法	現代社會由於大家工作忙碌，也不必堅持要過午不食，倒是能「過午少食」，少吃一些，晚上的睡眠將更舒服。不過，現代人反倒是有「過早不食」的習慣，早上不習慣吃早餐；所謂「一日之計在於晨」，早上吃得飽，對於一天的精神力還是有很大幫助的。	《全集 39》 ，頁 230-231。
24	佛教對素食	我想修行並不在「吃」的上面計較，當吃則吃，不當	《全集 39》

	問題的看法	吃則不吃，身心平衡才是修行之道。	，頁 231。
25	佛教對素食 問題的看法	吃素是一個良好的習慣，應該提倡，但是吃素不能吃得古怪，否則就為人所詬病了。	《全集 39》 ，頁 232。
26	佛教對素食 問題的看法	「吃」雖然很重要，但也不能只是用口吃；所謂「秀色可餐」，看美麗的東西，眼睛也能飽；聽好話，耳朵也能飽；說好話，嘴巴也能飽；做好事，身體也能飽。所以，吃葷、吃素不重要，眼、耳、鼻、舌、身、意多說好話、多做好事、多存好心才重要。	《全集 39》 ，頁 234。
27	佛教對素食 問題的看法	民以食為天」，大師一向很重視素齋度眾的功能，自己本身也很精於素食的烹調。	《全集 39》 ，頁 234。
28	佛教對素食 問題的看法	說到素食比葷食更好，當然煮菜的人也要能把素食煮得好吃，人家才肯吃素。因此，我鼓勵佛光山轄下道場要把素食煮好，讓前來參訪禮佛的人都可以歡喜地吃素。我一生不敢說自己有什麼長處，倒是覺得自己能煮好一手素菜。但是人生不一定事事都能如意，雖然我歡喜做素菜給人吃，卻一直沒有機會做。不過，對於如何做素菜，我還是可以傳授幾招。	《全集 39》 ，頁 234。
29	佛教對素食 問題的看法	人生無論做什麼事都要講究藝術，做菜也是一門藝術，所謂色、香、味，一樣都不能少。素食的材料，一般是青菜、蘿蔔、花菜、各種瓜類。素食比較清淡，不像葷食本身有味道，所以要將味道煮出來就需要靠本領了。	《全集 39》 ，頁 235。
30	佛教對素食 問題的看法	素菜要炒得好吃，應視菜性的軟脆而炒，該脆的要脆，該爛的就爛。尤其中國人作菜講究火候，應該脆的菜，火候要猛，炒的速度要快；應該爛的菜，要溫	《全集 39》 ，頁 235。

		火慢炒，而且不能先放鹽，否則炒不爛。	
31	佛教對素食問題的看法	<p>需要煮得熟爛的食物，費時較長，為了省時，有個善巧方便。例如蘿蔔、大黃瓜、花菜要煮得爛，可以先放進鍋裡油炸，炸過之後，菜的纖維支撐不住油的力量，內部就會鬆軟。從油鍋裡撈起來之後，如果你不喜歡油膩，可以稍微過水，之後再另起一鍋，加入醬油、鹽等調味料，約略滷過，就能入味了。</p> <p>又如花生、黃豆不容易煮熟，可以提早半天將它泡水，等到軟了，再放進鍋裡煮，很快就熟了。甚至可以在前天晚上就用小火慢慢燉煮，隔天熟爛之後，再加上油、鹽炒一炒，便能上菜了。</p>	《全集 39》 ，頁 235。
32	佛教對素食問題的看法	炒菜不要花費太多時間，假如需要費時的，也儘量不超過二十分鐘。	《全集 39》 ，頁 237。
33	佛教對素食問題的看法	人生要懂得如何預算，做菜也要有計畫。上等的廚師，一人可以照顧六個鍋子；中等的廚師，一人可以照顧四個鍋子；下等的廚師，只能照顧一個鍋子，而且還手忙腳亂，這樣的廚師就沒有價值了。	《全集 39》 ，頁 238。
34	佛教對素食問題的看法	一個會做菜的人，煮個四菜一湯供應給一桌的人使用，時間最好控制在二十分到半小時。所以，事前的計畫就很重要。比方進了廚房，就先燒熱水，接著再洗米、煮飯，熱水一滾就可以用來燒菜、做湯。做菜不一定是一樣完成才能做下一樣，可以三、四道菜同時進行。	《全集 39》 ，頁 239。
35	佛教對素食	「吃」是人生一件很麻煩的事情，有的家庭主婦為了	《全集 39》

	問題的看法	一家五、六口人吃飯，幾個小時前就開始準備，手忙腳亂還煮不出來，甚至吃了早飯就開始忙中飯，吃了中飯就開始忙晚餐。	，頁 239。
36	佛教對素食問題的看法	做素食要簡單、保持原味，不要花太多時間，而且刀功、火功、配料、調味都不可忽視。除此，擁有一顆供養心，讓大家吃得歡喜更是重要。	《全集 39》， 頁 239。
37	飲食的禮儀	「民以食為天」，飲食有維持生命，長養色身的功能。	《全集 60》， 頁 207。
38	飲食的禮儀	佛教徒除了日常三餐外，還有滋養法身慧命的法食，是為充實人生的資糧。一般人常因個人好惡而挑肥揀瘦，食不知味，佛教徒則應以感恩心受食。在佛門有所謂「吃飯三稱念」、「過堂五觀想」。	《全集 60》， 頁 207-208。
39	飲食的禮儀	三稱念是：第一匙默念「願斷一切惡」，第二匙默念「願修一切善」，第三匙默念「誓度一切眾」。 五觀想是：第一、計功多少，量彼來處。第二、忖己德行，全缺應供。第三、防心離過，貪等為宗。第四、正視良藥，為療形枯。第五、為成道業，應受此食。	《全集 60》， 頁 208。
40	飲食的禮儀	進食時，要保持良好威儀，此外，還應注意飲食的禮儀： 1.食物講求衛生，餐具務須清潔。 2.長者未食及家人未到齊以前，不宜先食。 3.坐時腰背挺直，手臂平貼身體，勿張開雙臂，或把手肘撐放在桌上；雙腳應平放，不可翹腳、搖晃。 4.以自助餐方式進食時，應衡量自己的食量，勿取用過剩而造成浪費。	《全集 60》， 頁 209-210。

		<p>5.進食時，態度從容，儀態優雅，不可狼吞虎嚥；口中含有食物時，不可高聲談笑；食物尚未下嚥，不可離座；與同座談話，聲音不可太高，並且不可揮動筷子刀叉。</p> <p>6.吃麵包(饅頭)，宜撕成小塊，不可大口咬食。</p> <p>7.喝湯時，不宜發出聲音，不宜吹氣令冷；使用餐具宜輕聲，勿使碰撞作響。</p> <p>8.吃粥時，不得張口吸食作聲，當徐徐食之。</p> <p>9.挾菜應使用公筷母匙，並以靠近自己面前者取用，勿在盤中任意翻揀，尤其不可從盛菜盤碗中直接挾送入口中，應先送進自己的碗中，再慢慢食用。</p> <p>10.與長輩一起進餐，注意用餐速度勿太快或太慢，長輩尚未食畢，不可先行離座。因事必須先行離座，須向長輩及同席者致歉。</p> <p>11.全桌食畢，待長者或主人起立，然後離席。</p> <p>12.飲食中有蟲，應掩藏；剔牙時，應掩口。</p> <p>13.餐後應將果皮、殘鏽放入盤中，不隨地丟棄。</p> <p>14.離座時，應將餐具理好，坐椅亦應放回。</p>	
41	<p>示廚 (明·紫柏)</p>	<p>佛言：凡三寶之地，辦造飲食供養佛、法、僧之所，謂之香積廚。故辦造飲食者，三德不解，六味不辨，兼自己身、口、意三業不淨，則辦食之所不名香積廚，謂之穢積廚矣</p>	<p>《全集 81》， 頁 74。</p>
42	<p>示廚</p>	<p>何謂三德？清淨、柔軟、如法是。何謂六味？淡、鹹、</p>	<p>《全集 81》，</p>

	(明·紫柏)	辛、酸、甘、苦是。蓋奉佛供僧之食，若不精潔，葷穢不揀，便失清淨德；若不精細甘和，稍有粗澀，便失柔軟德；若不隨時措辦，制造得宜，忽略縱情，兼未供流涎，便失如法德。又三德若無六味調和，亦不成就。蓋淡味為諸味之體；鹹味其性潤，能滋於肌膚，故味之調者，必以鹽為首；辛味其性熱，能暖臟腑之寒，故味之辣者為辛；酸味其性涼，能解諸味之毒，故味之酢者為酸；甘味其性和，能和脾胃，故味甜者為甘；苦味其性冷，能解腑臟之熱，故味嗇者為苦。	頁 74。
43	示廚 (明·紫柏)	汝等即三德六味諦審觀察，了知德之所以然，與味之所以然之說，加以無我、無人、無眾生、無壽者之心，率領六根四肢，勤勇善巧，辦造飲食，奉佛供僧，此人功德，假使以滿虛空七寶布施，無量劫不生疲厭慳吝之心，與相較量，其功德亦萬不及一。	《全集 81》， 頁 74。
44	示廚 (明·紫柏)	何以故？三德無闕，六味無失，此等飲食，若觸佛鼻，若入僧口，如嗅旃檀，如飲甘露，五內調和，百毛暢悅，身適心安，顯資色力，冥資心力。色力得資，則身康健；心力得資，則神無擾。身康健，則進道有資；神無擾，則觀智易成。凡飲食不如法，則身多病，心多擾。身心既病且擾，而能精進開悟者，無有是處。即此觀之，修行人之性命，實繫於廚中人之手，故廚中人三德不辨，六味不精，謂之牛頭阿旁，殺人無外。如三德辨，六味精，更以無我、無人、無眾生、無壽者之心，率領六根四肢，如法辦造飲食，奉佛供僧者，謂之大慈悲菩薩，故曰：「三千諸佛皆出在廚中。」	《全集 81》， 頁 75。

45	示廚 (明·紫柏)	又為常住慳吝，不尊賢敬貴，當來得餓鬼報；為常住破費，不察來處艱難，當來得貧乏報。又辦造飲食，六根不謹，九竅放肆，四肢不淨，當來得糞蛆臭蟲報。如上所述，皆如來所言，若聞若見，當生慚愧。遵而行之，愚癡必破，般若必開，眾罪必消，萬福必集，現在身心安隱，當來得無上道，登菩薩位，佛言無誑，廚中佛子，當體佛心，出苦有分在。	《全集 81》， 頁 76。
46	示廚 (明·紫柏)	禪林中，負責大眾粥食職務者稱為「典座」。典座工作繁雜又辛苦，自古許多大德皆從中淬礪身心，開悟見性，而成為佛門龍象，住持正法。如六祖惠能、為山靈祐、浮山法遠等。日本道元禪師更著有《典座教訓》，明示典座亦為佛道重要修行之一，故佛門有云「三千諸佛皆出在廚中」。	《全集 81》， 頁 76。
47	示廚 (明·紫柏)	紫柏大師的「示廚」，即勉勵典座修行者，需以辦道之心備辦飲食供眾，若無道心，不僅徒勞無益，且因果昭然；反之，若能惜福愛物，注重潔淨，如法調配，資益大眾，即是「慈悲大菩薩」。佛門中多以德高者擔任典座之職，故叢林有「金衣鉢，銀客堂，珍珠瑪瑙下廚房」之說。	《全集 81》， 頁 76-77。
48	示廚 (明·紫柏)	紫柏老人少即不群，卓爾特出。出家後，更脅不至席，律身至嚴。曾因輕忽忘記自己所訂「禮佛後食」規矩，命知事痛打自己三十棒，並言：「眾生習氣，如油入麵，牢不可破。苟折情不痛，未易調伏也！」其性格之剛猛精進，憨山大師讚嘆為「末法一大雄猛丈夫」，誠不虛言！	《全集 81》， 頁 78。

49	雜食十類	民以食為天，肚子溫飽了，才有接下來的一切民生活動；甚至在「吃」方面琢磨、研究，推出各式各樣、琳瑯滿目的美食以饗老饕，同時將人類的飲食生活及文化推向更高的品質和境界。「吃」是一種文化，一種生活藝術的表現。	《全集 87》， 頁 380。
50	雜食十類	說到吃，除了米飯、麵條等主食以外，最讓人食指大動，最能呈現人類飲食文化、風俗人情者，便屬雜食小吃。以中國社會來說，每逢佳節，人們除以節慶活動歡賀以外，也在飲食上有所表現，應景應景，甚至是一種緬懷、一種祈福、一種寄望。比方說，除夕吃水餃、元宵吃湯圓、清明吃潤餅、端午吃粽子、中秋吃月餅、臘八節吃臘八粥等習俗。提到各地美食，必定是東北水餃、四川麻辣火鍋、上海小籠包、山東大餅、西安涼皮、山西刀削麵、北京餡餅等。已超越了「吃」，成了不分種族的熱愛，是人類共同的記憶、共同的味道！	《全集 87》， 頁 380。
51	雜食十類	所謂雜食，大概就是介於正餐和點心、小吃之間的一種飲食。雜食可以作為主餐，或者遠行時的糧食，或者因為方便快捷，吃一下就算一餐，也能飽腹填飢，或者增加一點趣味，或者作為宴客時的點心。雜食的種類很多，沒有一定的規矩。	《全集 87》， 頁 380。
52	雜食十類	世界各地「吃」的文化，各具特色。因為這些雜食小吃製作簡單，價廉物美，而且到處都有，無論走到那裡都很容易買到、都品嚐得到。雜食小吃和人類的生息息息相關，世間上無論什麼文化、產物，它必定是	《全集 87》， 頁 380。

		因為人的需要而存在的。	
53	雜食十類	像佛光山台北道場有「以粥代茶」，因為寺院裡訪客川流不息，如果只是上一杯茶以招待訪客，太過簡單，不夠濃情厚意，應該要招待一碗臘八粥。	《全集 87》， 頁 380。
54	雜食十類	吃素的人平常不容易找到素菜館，有時為了一餐飯要走很遠的路。倘若到寺廟裡，又不在吃飯的時間，能夠提供一碗臘八粥飽腹填肚，既貼心又具備弘揚佛法的功用。所以我主張各個寺廟要多多推動臘八粥！	《全集 87》， 頁 380。
55	雜食十類	臘八粥的食材與配料都不是高價的東西，可以普遍結緣，很值得提倡！	《全集 87》， 頁 380。
56	雜食十類	雜食是介於飯與點心之間的飲食，有沒有可能將雜食變化為一道美味佳餚，端上宴席？依你看，哪些可以上菜、上桌呢？ 答：這個可能比較不容易，因為「雜食」總讓人覺得是不登大雅之堂的飲食，只有平常的朋友小聚，或者客人來訪，臨時張羅待客，或者當作簡食、點心，如此而已！	《全集 87》， 頁 380。
57	雜食十類	西方人士不像中國人，他們比較不重視吃，只要吃飽、簡單就好，有人批評歐美人士不懂得吃，等於是豬狗一樣，有得吃就好了。不需要這樣子傷害人，其實美國的美食也是讓人垂涎三尺的，只是平常有麵包、牛奶他們就很滿足了。	《全集 87》， 頁 380。
58	雜食十類	人類很好吃，不過有的時候「禍從口出，病從口入」，太好吃，吃得太多，把傳染病都吃了出來。所以「吃」要講究衛生、講究簡單，尤其現在注重環保，世界各	《全集 87》， 頁 380。

		國都在提倡有機的飲食，甚至於呼籲大家素食減碳救地球，以讓人類未來的生存空間美好無污染。我想，「吃」確實應該要節約！	
59	雜食十類	我認為吃飯要歡喜快樂，要講一點笑話給人聽，如果每一道菜都是美食，也不貪、不拒，則任何飲食就是好的。如果愛吃的，就暴飲暴食，吃的太多；不合自己口味，就拒絕不吃；對飲食有太多的憎愛，都是不健康！	《全集 87》， 頁 380。
60	雜食十類	要怎麼吃的健康？我提出飲食六宜：飲食宜早才能活力充沛，飲食宜緩才能有助消化，飲食宜少才能長歲延年，飲食宜溫才能滋潤養身，飲食宜軟才能保健腸胃，飲食宜淡才能耳聰目明。	《全集 87》， 頁 380。
61	雜食十類	眼耳鼻舌身心當中，最主要是心，心靈要吃什麼呢？心靈要「吃」歡喜、要「吃」道德、要「吃」慈悲、要「吃」智慧。六根要有適當滋養，身心才會健康。所以要用「說好話，做好事，存好心」來滋養身心，這就是「吃」的意義！	《全集 87》， 頁 380。
62	雜食十類	佛門不只吃得簡單，也吃得有禮。	《全集 87》， 頁 380。
63	雜食十類	佛教的飲食很簡單。有人主張：早晨，天人吃；中午，佛子吃；晚上，餓鬼吃。其實也不見得是這樣的，可以吃三餐，因為現代社會工作時間加長，早上得要吃飽，中午吃得好，晚上因為要睡覺了，所以要吃得少。重視養生保健，「吃」可謂舉足輕重！	《全集 87》， 頁 380。

64	雜食十類	<p>人類的口腹之欲，把享受「美食」的歡樂建築在其他眾生的痛苦上，實在殘忍。古人說：「欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲。」像社會上有所謂活魚三十吃，如此以眾生的生命來滿足人類的口腹，多麼的不公平，因而世界有很多怨氣。所以我們提倡素食，鼓勵大家多多省思：「我肉眾生肉。名殊體不殊。原同一種性。只是別形軀。苦惱從他受。肥甘為我須。莫教閻老判。自揣看何如。勸君休殺命。背面復生瞋。喫他還喫汝。尋環作主人。」</p>	《全集 87》， 頁 380。
65	雜食十類	<p>我們呼籲社會大眾，每一個人、每一個家庭儘量保持素食，對自己而言，是健康；對自然環境，是一個環保；尤其對吾人心地，更能長養慈悲心。素食的利益不可思議，值得大家大力推廣！</p>	《全集 87》， 頁 380。
66	雜食十類	<p>可以說世界各地都有特殊的、各具名氣的小吃，不僅能填飽肚子，更可以品嚐到飲食的風味、感受各地民俗情懷及文化。無論走到那裡，都有美味誘人的小吃可以品嚐。因此「雜食」也是各個地區一種特有的吃法，是人類的一種獨特文化、一種吃的藝術、一種對飲食的興趣而衍生出的重大貢獻。</p>	《全集 87》， 頁 380。
67	滿漢全席	<p>現代社會發展迅速、生活節奏緊張，若將「化繁為簡」的智慧，運用在我們日常的工作及生活上，在形事便能增加效率成果；把語言對話簡化，能減少留長蜚短；保持心意簡單，可以消除彼此的猜疑和不安。只要從身外之物到心內方寸，都保持簡單，必能享有純淨恬美，清安無憂的世界。</p>	《全集 99》， 頁 220。

68	滿漢全席	本篇大師提到真正吃過滿漢全席的人，吃過後人家問他吃了什麼，但此人竟然一點兒都想不起來，因為吃太多了，吃到後來吃過什麼也搞不清楚、忘記了。電視台上百個頻道、報紙太多版面、張數太多太複雜、購買物品選擇太多等...複雜、多方的教育固然好，但是有時候單純一點，反而更是受益無窮，因為簡單就容易明瞭。	《全集 99》， 頁 221-222。
69	吃素的真義	佛教也提倡素食，但佛教本來不是在形式上的素食，例如原始佛教的托鉢生活，在乞食時，不揀精麤、不忌葷素，隨緣「借假修真」。	《全集 136》， 頁 49。
70	吃素的真義	到了大乘佛教，以慈悲為本的教義，發展出尊重生命的內容。例如，六祖惠能大師在獵人群中，只吃肉邊菜；信徒中，也有人吃「三淨肉」者，也有人在「三、六、九」吃齋，也有人以初一、十五為吃齋日，甚至也有人吃早齋，乃至家中有婚喪祭典時，也以持齋來表示虔敬。不管如何，這都表達著一個慈悲尊重生命的意義。	《全集 136》， 頁 49。
71	吃素的真義	說到素食，也不完全是宗教的意義：有的是為了醫學上的衛生保健，有的是因為個人的身體需要，有的是為了生活的習慣，有的是因為長輩家傳，有的是自己發心立願等。	《全集 136》， 頁 49。
72	吃素的真義	食，也不一定從宗教上去立言。素食有益於健康，現在已經是舉世所公認的事實。近代西方所提倡的健康飲食，即指素食而言。素食確實有益於身體的健康、心性的柔和、性格的仁慈，以及耐力的增加等等。	《全集 136》， 頁 49。

73	吃素的真義	素食的真正意義，其實不要在時日上計較，也不要執著鍋碗是否洗淨？素食其實是乃吃「心」也，如果心中有「素」，所謂慈悲喜捨、善良道德，都盡在其中矣！	《全集 136》 ，頁 49。
74	增加營養	保持人體健康的營養，也不一定只靠食物、藥物，或是什麼珍貴的補品；其實，真正的營養，寬心、樂觀、積極、愛人、明理、感恩、知足、慚愧、惜福、結緣、慈悲、智慧等，都是最好的營養。	《全集 136》 ，頁 77。2000 年 8 月 22 日 刊於《人間福 報》。
75	增加營養	有的人每日東奔西跑，忙碌不堪，卻越忙越有活力，越忙越是精神煥發，生氣盎然。可見人生以服務為目的；忙碌勞動，更是身心最滋養的肥料。古代禪門的百丈禪師「一日不作，一日不食」；臨濟禪師的「栽種松樹」；道元禪師的「晒香菇」，不但是修行，其實也是最佳的養生之道。	《全集 136》 ，頁 77。2000 年 8 月 22 日 刊於《人間福 報》。
76	增加營養	平時我們讀書，讀書是營養；我們旅行，旅行是營養；我們信仰宗教，信仰是營養。有時候我們交友，也是為了增加營養，所以交友時要看，這個朋友有沒有營養？我們所接觸的周遭，只要對自己的道德、品性、智慧、人緣能有所增加者，都是重要的營養。	《全集 136》 ，頁 78。2000 年 8 月 22 日 刊於《人間福 報》。
77	增加營養	我們除了自己要吸收從外面而來的營養以外，自己本身也應該時時以微笑、好話、服務、奉獻、結緣等，作為回饋給別人的營養。人際相處，能夠彼此相互營養，這才是真正的增加營養。	《全集 136》 ，頁 78。2000 年 8 月 22 日 刊於《人間福 報》。

78	吃的藝術	人世間什麼最重要，吃最重要。因為吃才能維持生命。	《全集 140》 ，頁 53。 2001 年 11 月 13 日刊於《人間福報》。
79	吃的藝術	吃得有藝術，生活才有情調，吃的得當，才有力氣工作做事。所以從吃延伸到為了吃就要工作，不工作就不得吃，為了吃就需要跟社會大眾來往。甚至為了要吃得好，所以就得賺錢提升生活。	《全集 140》 ，頁 53。
80	吃的藝術	世界上許多戰爭，都是為了解決吃的問題，甚至動物中，生命的存在，必須靠殘殺才能維持，許多生命都在弱肉強食中犧牲了。	《全集 140》 ，頁 53。
81	吃的藝術	尤其現代人講究吃，所謂「活魚十三吃」、「生吃活跳蝦」，乃至以不人道的的方法屠宰牛、羊、雞、鴨等，正是「莫道世上刀兵劫，但聞屠門夜半聲」，人類不改良吃的藝術，人間的紛爭就永無休止，所以佛教提倡素食，唯有杜絕殺戮，世界才有寧日。	《全集 140》 ，頁 54。
82	吃的藝術	素食長養慈悲，增加耐力，有益健康，牛、羊、馬、駱駝等素食動物，耐力強，跑得遠，負得重；獅、豹、虎、狼等肉食動物，雖然勇猛，但往往後繼乏力。	《全集 140》 ，頁 54。
83	吃的藝術	《阿含經》指出，長養有情之生命者，有段食、觸食、思食、識食等四種食物。	《全集 140》 ，頁 54。
84	吃的藝術	吃主要是為了維持生命，所以要吃得營養，吃得健康，太油、太鹹、太甜、太濃，都不是健康之道。	《全集 140》 ，頁 54。2001 年 11 月 13 日

			刊於《人間福報》。
85	吃的藝術	佛教主張吃飯要當療病想，所以不要挑肥揀瘦，要「心存五觀」，所謂「三德六味」、「禪悅為食」、「法喜充滿」。	《全集 140》 ，頁 54。2001 年 11 月 13 日 刊於《人間福報》。
86	吃的藝術	中國人大都在飯桌上解決問題，所以更講究吃的藝術。吃的藝術，應該以品味為藝術，以簡單為藝術，以朋友聚餐為藝術，以菜色為藝術，以餐具為藝術，以音樂陪襯為藝術。一個人「飽食終日，無所用心」固然不好；但是倉廩不實，那裡找得到禮義呢？所以吃很重要，但要吃得有藝術，更為重要。	《全集 140》 ，頁 54。2001 年 11 月 13 日 刊於《人間福報》。
87	飯桌上	中國人，許多難以處理的問題，有時並不是在法院裡解決，也不是在會議桌上研究商討，反而經常在「飯桌上」比較容易解決一切問題。 經商的人經常要請客吃飯，因為在飯桌上，一些業務往來的問題容易談得攏。總統為了國家大事，有時候也要宴請立法委員，或請工商界聚餐，因為茶餘飯後，很多問題也容易迎刃而解。 其實，飯桌上也不只是解決政商的關係，飯桌上也可以促進家庭團聚，和諧倫理，是很重要的親子活動。中國人的倫理，從飯桌上也可以看得出來，例如為父母過壽，或逢年過節要先孝敬父母，請父母、家人在飯桌上團聚，甚至長輩過世，慎終追遠，也要在飯桌	《全集 143》 ，頁 107。2002 年 11 月 13 日 刊於《人間福報》。

		上對先人表達敬意。	
88	飯桌上	飯桌上也不只是吃飯，飯桌上的禮儀也應該注意。西洋人吃飯，都是輕聲細語，細嚼慢嚥；中國人吃飯，都要敬酒划拳，吆五喝六。吃飯的時候，要有禮貌，要注意賓主的關係，要和左右的人講話；但是講話的音量不宜太大聲，不要口沫橫飛，肆無忌憚的旁若無人。如果不懂飯桌上的禮儀，還是藏拙，不要吃那一頓飯為好。	《全集 143》 ，頁 108·2002 年 11 月 13 日 刊於《人間福報》。
89	飯桌上	飯桌上，雖然能夠解決許多問題，但還是要提倡簡樸的生活。如過去政治界都提倡「梅花餐」，現在行政院院長游錫堃又再度重新提倡，甚至也有人提議吃便當。如果今後能以便當代替宴客，能以梅花餐代替豐富的滿漢全席，如此簡樸的飯食文化能夠推廣成為全民運動，提高我們的飲食文化與涵養，則未來社會的富有，指日可待。	《全集 143》 ，頁 108·2002 年 11 月 13 日 刊於《人間福報》。
90	飯桌上	不過，現在的社會太重視飯桌文化，每每一桌宴席就要花去數萬元不等，一般人付擔不起，所以台灣人在飯桌上，如報紙統計，一年就要吃掉一條高速公路。	《全集 143》 ，頁 107·2002 年 11 月 13 日 刊於《人間福報》。
91	飯桌千秋	中國人對於吃，非常重視，例如朋友、鄰居見了面，總要問候對方「吃飽了沒有？」甚至有所謂「吃飯皇帝大」。現在的人更為了面子，大擺宴席，用飯桌做為富有的象徵，藉以表示自己交遊廣闊，所以大吃大喝也吃喝出許多的問題。	《全集 143》 ，頁確認是否為這本。迷悟之間 9

92	飯桌千秋	就拿吃相來說吧！有的人狼吞虎嚥，口沫橫飛；有的人酒後亂語，醜態百出，甚至飯桌上杯盤狼籍，真是不忍卒睹。此外，「病從口入，禍從口出」，吃得太多，腸胃也會不舒服，所以飯桌上帶來負面的健康問題，帶來人際間的一些語言計較，花了錢還不能得到好的效果，真是得不償失。	《全集 143》 ，頁確認是否為這本。迷悟之間 9 2002 年 7 月 14 日刊於《人間福報》。
93	健康食品	什麼才是健康食品呢？老子云：「五味令人口爽」，每天所食，只要能維持生命能量之需，而不過取，就是健康食品。《菜根譚》云：「知生之必死，則保生之道不必過勞。」身心健全、生活自在，才是真正的健康食品。	《全集 144》，頁 69。 2003 年 6 月 25 日刊於《人間福報》。
94	以食為天	現代人講究飲食，所謂吃要吃得衛生，吃得健康。吃是維持生命必要的條件，甚至於中國人把飲食當成天一樣，因此說「民以食為天」。 飲食既然是生存必要的條件，但是我們也不能因吃而傷害別人的生命，影響別人的生存。	《全集 144》 ，頁 202。
95	「請客」之道	中國人有一句話說：「在餐桌上，比在會議桌更容易解決問題。」可見吃飯不但是交際應酬，也是處理事情的大好時機。	《全集 145》 ，頁 294。2007 年 12 月 7 日 刊於《人間福報》。
96	「請客」之道	一般人請人吃飯，總以為用上等的菜餚，能讓賓客吃得歡喜，就是一次成功的宴會。其實不盡然，因為賓客接受我們邀請，不光只是為了來吃菜，主人的心意	《全集 145》 ，頁 294。2007 年 12 月 7 日

		更重要，因此請客的一些相關事項，都不能疏忽。例如，環境的布置、氣氛的營造，甚至碗盤的講究、茶點的準備等，各種細節都能面面俱到，才能完成一次成功的宴會。	刊於《人間福報》。
97	「請客」之道	一、不只是吃美味，而是吃盛情：一場宴會，如果備辦了豐盛而鮮美的菜餚，但是主人待客冷淡，給人感覺他不歡喜、不情願請客，如此即使滿桌的珍饈美味，鵝肝熊掌，客人也會食不知味。	《全集 145》 ，頁 294•2007 年 12 月 7 日 刊於《人間福報》。
98	「請客」之道	二、不只是吃盛饌，而是吃環境：宴請客人，主人儘管再怎麼盛情，菜餚再怎麼鮮美可口，如果請客的環境不懂得布置一些書畫花卉，營造環境的氣氛，甚至用餐的空間狹窄，空氣不流通，光線不明亮，讓客人坐在裡面，猶如置身在火爐裡，悶熱難耐，他怎麼能體會你請客的好心好意呢？	《全集 145》 ，頁 294-295。 2007 年 12 月 7 日刊於《人間福報》。
99	「請客」之道	不只是吃料理，而是吃歡喜：一般人以為，請客不就是準備上等料理，酒菜皆全，這就是請客。其實不然，請客人吃飯，最重要的是，要讓他吃得歡喜。有的是從色香味俱全的美味飯菜中嚐到歡喜，有的是從主人親切的招呼中感到歡喜，有的是從耳朵裡聽出歡喜，例如播放一首音樂，或是主人講話幽默風趣，都能增添客人的歡喜，讓宴會更成功，更出色。	《全集 145》 ，頁 295•2007 年 12 月 7 日 刊於《人間福報》。
100	「請客」之道	不只是吃多少，而是吃尊嚴：客人接受邀宴，要讓他感受到無比的尊嚴，無比的榮耀。例如讓他有「賓至如歸」的感受，或是現場「群賢畢至」、「貴客盈門」，	《全集 145》 ，頁 295•2007 年 12 月 7 日

		大家高談闊論，語笑風生，讓參加者都能受到尊重，感覺參加這個聚會，無上榮耀，無比意義，這比吃什麼都重要。	刊於《人間福報》。
101	「請客」之道	不只是吃飲食，而是吃讚美：請客，當然是以飲食為主，茶水為輔，但是比飲食茶水更重要的，就是讚美。因為每一個人的天性，都喜歡別人替他戴高帽子，給他讚歎。如果是女性，喜歡別人讚美他美麗大方，如係男性，歡喜聽到人家說他英勇果斷。總之，適當而得體的讚美，最為重要。但千萬不能過分，所謂拍馬屁拍到馬尾上，也是不當。所以飲食、語言，都要有度才好。	《全集 145》，頁 295-296。 2007 年 12 月 7 日刊於《人間福報》。
102	「請客」之道	不只是吃手藝，而是吃法味：請客吃飯，一道道的佳餚美食，手藝高超固然重要，但美食之外，還要有法味才好。所謂「法味」，就是主人或座中賓客，不斷有人說出一些富含人生哲理的高論，或是做人的箴言，能令人心開意解，能給人反省覺悟，如此法味，比飲食的美味，更為重要。	《全集 145》，頁 296-2007 年 12 月 7 日刊於《人間福報》。
103	吃的問題	吃，是吾人生存不可或缺的條件，不管熱食、冷食、麵食、飯食，或是西式、中式餐飲，人總是要吃，吃飽了才能生存。1.吃出健康、2.吃出品味、3.吃出滿足、4.吃出藝術。	《全集 147》，頁 268-270。
104	吃的問題	吃不一定要花很多金錢才能吃到美食，只要肯動腦筋，「簡食」必然是最佳的健康飲食。	《全集 147》，頁 270。
105	吃的問題	懂得從樸素的生活中享受人生，就是懂得吃的藝術。	《全集 147》，頁 270。

106	平等性食物	<p>「民以食為天」，每個人每天都要吃東西。一般人挑選食物，大都先講究口味好不好吃？接著再議論價格昂貴與否？好吃的東西價錢大都比較貴，例如葷食的魚翅、熊掌、牛肉等，素食的燕窩、香菇、竹筍、豆皮等，並不是所有普羅大眾都能吃得起。</p>	<p>《全集 147》 ，頁 271。</p>
107	平等性食物	<p>有一些很平實的食物，既不受季節影響，也不因年關將近而漲價，尤其平民大眾吃得起，富貴人家也吃得合口；皇親國戚喜愛不已，一般平民百姓也吃得津津有味，這就叫做「平等性的食物」。如：收餅油條(人人愛吃又能充飢)、花生米(便宜、吃的歡喜)、地瓜葉(貧富都愛，拉近貧富之間的距離)、豆腐(普遍、常見、製作容易、雅俗共賞)、醬菜(美味、平實)、豆腐乳(美味、講究、便宜)</p>	<p>《全集 147》 ，頁 271-274。 2007 年 10 月 17 日刊於《人間福報》。</p>
108	有關「方便」	<p>民以食為天，吃是人生中很重要的一件事。但是現代人，早餐只要一杯牛奶、一塊麵包，乃至一份燒餅油條，就是最方便的飲食。甚至午餐、晚餐，只要一個「便當」就能度日，即使有人請客，也是交待「便餐」就好。人生不必為吃浪費太多時間，只要自他方便就好，因此人生當中，吃的方便，十分重要。</p>	<p>《全集 147》 ，頁 288。</p>
109	生命七件事	<p>所謂「民以食為天」，生活上的開門七件事，其實就是生命交關的七種資糧，中國人的開門七件事：柴米油鹽醬醋茶，不但是生命的熱力、生命的資糧、生命的滋潤、生命的佐料，生命就失去動力。</p>	<p>《全集 153》，頁 215。 2007 年 5 月 9 日刊於《人間 福報》。</p>

110	吃什麼？	<p>「吃」是萬物生存的要件，「民以食為天」，非但世間人類要吃三餐，就是一切有情眾生也要靠飲食活命。大師提出 1.鬼神吃祭品、2.仙人吃靈氣、3.凡夫吃五穀、4.動物吃同類、5.貪官吃民財、6.禪者吃法味等各類眾生吃什麼，大師也提出人類之好吃，千方百計，無所不吃，怎能不吃出災禍來呢？感嘆「生命要靠殘殺，才能生存」和貪官壓榨人民，可以說無所不貪，無所不吃的問題。</p>	<p>《全集 153》，頁 239。 2008 年 5 月 23 日刊於《人間福報》。</p>
111	煮菜蘊含智慧	<p>二〇〇四年三月十日，大師在法堂會議室，為雲居樓執事二十餘人開示勉勵。大師說：「在家煮飯，是愛心、是為己、是責任；在大寮煮飯，是給予、是供養、是發心。觀世音菩薩畫火焰為紅蓮，我們要化廚房為清涼世界。要把慈悲心、發心功德透過飯菜供養大家。</p>	<p>《全集 187》，頁 152。</p>
112	煮菜蘊含智慧	<p>煮菜是一門藝術，蘊含深厚智慧，要用心體會。在佛門裡，人家不叫你做，你也要做；人家叫你做，你更要。</p>	<p>《全集 187》，頁 152。</p>
113	叢林菜料理之道	<p>2004 年 6 月 11 日，大師分別於佛光大學光雲館與蘭陽別院，親自指導徒眾製作傳統寺院的便當菜，計有三十多位執事聆聽。</p>	<p>《全集 187》，頁 170。</p>
114	叢林菜料理之道	<p>美味可口的便當：菜色要別致、味道要夠鹹、菜不可帶湯水、盡可能不放青菜。倘若需放青菜，要將其切碎，以少許鹽巴醃漬，把菜之寧乾後料理，以菠菜、茼蒿、萵苣等為宜。</p>	<p>《全集 187》，頁 170。</p>
115	叢林菜料理之道	<p>大師述說叢林菜料理的「樸素」之道：「舉凡素料，皆不宜使用。寺院道場的菜色，均有獨特的烹調方</p>	<p>《全集 187》，頁 171。</p>

		式，例如日本料理中的天婦羅，原為寺院菜；醃漬黃蘿蔔為日本澤庵大師所調製。我們應該發揚佛教本有的菜色，而非一味學習坊間素菜館的花俏樣式。」 簡單、樸素、不花俏	
116	吃飯也是一大修行	佛門講求五堂功課正常，過堂是消災、消業、增福報，用齋時要食存五觀，不分別、不揀擇，要發心用餐，不能任意退飯菜，吃飯也是一大修行。	《全集 187》 ，頁 168。
117	吃也是一門藝術	吃，是人生所需，但是進一步我還提倡「生活美學」，不光是吃得豐盛而已，還要把品味、氣氛、健康、藝術吃出來。	《全集 189》 ，頁 22。
118	素食培養心性柔和	二〇一二年三月十一日中午，大師在佛陀紀念館，與前副總統呂秀蓮女士及「綠色 21 台灣聯盟」理監事等一行二十一人素齋談禪。大師說：「人與人之間要和諧，彼此不要相互對立，有礙走遍天下。推動素食很好，吃素好處多，除了健康和仁慈之外，可以增加力量，增進忍耐力和承擔力。如鴿子吃黃豆，一日千里；草食性動物如猴、馬、牛，性格柔和，有耐力。像早期佛光山沙彌與大學生打籃球，體力，都超過不素食的大學生。素食更是護生、環保與愛地球的表現，吃素有大功德。 呂秀蓮女士也回應說：「佛光山的素食非常精緻好吃，我自己邊吃邊學，同時也鼓勵大家一銅響應吃素、環保、拯救地球，並宣導各級政府、機關用公費宴客時，盡量多吃素食。 素齋談禪的用意，是聯繫情誼的大好時光，進一步達	《全集 189》 ，頁 31。

		到端正社會風氣。	
119	外界序文 《元氣健康 美食—精選 家常 100 道》 382 推薦序	現代社會，處處講求「e化」，快節奏改變了人們的口味，傳統的熟飪習慣面臨極大挑戰，人間衛視推出的「元氣健康美食」，與社會脈動同步，甚至帶動風潮，成就素食「新速實簡」新主張，從收視率居高不下，與觀眾熱烈迴響的情況可得到印證。	《全集 203》 ，頁 213。
120	外界序文 《元氣健康 美食—精選 家常 100 道》 推薦序	「新」，節目每集均有新意，每樣食材不侷限於前人的作法。 「速」，現代人生活節奏快，菜餚的設計都能取用便捷。 「實」，以健康取向，不以浮華示人。 「簡」，主持人徹底了解食材特性，將烹飪過程化繁為簡。	《全集 203》 ，頁 213。
121	外界序文 《元氣健康 美食—精選 家常 100 道》 推薦序	素食之益處，簡而言之，不外有益於身體的健康、心性的柔和、性格的仁慈，以及耐力的增加等等。	《全集 203》 ，頁 213。
122	外界序文 《元氣健康 美食—精選 家常 100 道》 推薦序	「元氣健康美食」以簡易、健康的方式推動素食，平日大家願意回家一起用餐，夫婦間、親子間增加溝通機會，解決不少家庭與社會問題，在建立祥和的社會、人間的淨土上有一定的功勞。	《全集 203》 ，頁 213-214。

³⁸²人間衛視的素食烹飪節目「元氣健康美食」，內容集結出書：收錄根莖類、根莖類、瓜果類、特色地方菜等 4 大類，共計一百道家常美味素食，全都簡單易做，三~五個步驟即可完成！另有節令蔬果、食材營養檔案、選購小祕訣、烹調技巧，幫助我們掌握所有素食料理情報！

123	素菜譜「編者的話」	本書乃五十年前，由大師菟羅大陸寺院的素菜食譜編輯而成。分成涼拌、熱炒、湯羹、麵食、糕點等兩百多道，宴客大菜、家常小菜皆備。	《全集 205》 ，頁 30。
124		今人常謂過去非但持素不便，且素食之人不黯食品健康之方，非滷即醃，非醬即油。實際參考本書可知，過去的素菜已經多樣化，且色香味俱全，打破上述素食重油重鹹有礙健康的刻板印象。	
125		本書食材除了極少數大陸地區特有的物產之外，大多都是容易採買，烹調方法及步驟也簡單易學，不但方便，且調味簡單，儘顯食物原味，頗能符合現代人的持素觀念。	
126	我的衣食住行	我自己生來就很喜歡煮飯、煮菜，有「典座」（即叢林中負責大眾齋粥之職稱）的性格，也自覺在烹調方面無師自通。可惜我只做過短期、客串的典座，如在焦山做過一年半的「菜頭」（即廚房裡負責司掌燒菜的職務）。	《全集 211》 ，頁 174。
127		請客，不只是美味、量多就算了，即使是素菜，所謂「三德六味」、「酥醃妙供」，除了味道以外，也要講究顏色配稱、鹹淡均勻，色香味俱全。再者，一場素宴除了美食，還要有適當的環境、食具、器皿，還要有笑容、要讚美、談話助興，以及找話題相同的人一起聚餐，種種的因緣條件搭配起來，一桌素宴才能更增加效果。	《全集 211》 ，頁 174。

128	我的衣食住行	我自己因為不能做典座、飯頭，一直覺得是這一生的遺憾。就如同順治皇帝說的：「我本西方一衲子，不幸生在帝王家」，我也有這種感嘆：「我本願作飯頭師，不幸現在做大師。」在我認為，能夠把飯煮得不硬、不爛，讓人吃出飯的美味，這是做一個廚師、典座的人，應該一致努力的目標。	《全集 211》 ，頁 175。
129		各種蔬食的烹調，也要有鹹淡、香脆、熟爛，再加上五味調和，素食也能展現百味香。另外，做菜的刀工、火候、配料，都是需要「一理通，萬理徹」。認真說來，典座也是一件不容易的事。	《全集 211》 頁 175-176。
130		我從小出家，過堂（即上齋堂用食）吃飯只有一菜一飯，數十年的叢林生活，到了現在已經是一個老和尚了，我還是最喜歡一飯一菜，甚至不要飯菜，就是一碗麵也很夠味了。	《全集 211》 ，頁 176。
131		一九五三年，我二十六歲，台北的吳隨居士找我去講經，辦了一桌素齋請我，那一桌素齋只有我一個人吃。平常吃慣一菜一飯的我，對著那一桌幾十道菜的素齋，真不知道該怎麼辦。一直到現在我都覺得「可惜、可惜」，真是難忘的遺憾。	《全集 211》 ，頁 176。
132		警政署的陶一珊處長請我在他的官邸吃飯，也是叫了素菜之家的一桌素齋，只有他和我兩個人吃。我也覺得非常可惜。我到了三十歲左右，看到台北那許多道場的法師，常常請人吃飯，雖然一桌飯菜幾百塊錢，但實在是讓我心有不捨，為什麼要花那麼多的錢？吃得那麼多，對人生有什麼幫助嗎？	《全集 211》 ，頁 176。

133	我的衣食住行	<p>曾經到金門旅行，金門的司令葉競榮先生，特地請參謀長為我們做了一桌素齋的歡迎宴。我記得那一次，第一道菜出來：一大碗湯；第二道菜出來就是一碗麵；然後又再出來，兩樣菜、一盤炒飯，然後一盤水果。簡潔明瞭，吃起來更加的簡單爽口。所以我覺得參謀長準備的那一餐素齋，與後來蔣經國、蔣緯國將軍提倡的「梅花餐」一樣簡約。</p>	<p>《全集 211》 ，頁 176-177。</p>
134		<p>我是一個提倡簡食的人，我認為簡食有益於健康、有益於經濟、有益於時間，是值得推動的。</p>	<p>《全集 211》 ，頁 177。</p>
135		<p>我到處開設「滴水坊」提倡簡食，你來，吃一碗麵，我可以不收你的費用，只要你歡喜，你可以隨意添油香。或者吃一盤炒飯，只要吃出美味、吃飽就好，為什麼一定要式樣很多呢？可是，儘管我提倡「滴水坊」簡食，我們各地的別分院總覺得，只是一飯或一麵，心意不夠，因此都要再多加出幾樣飯菜來，但是又沒有把它做得很好吃，真是可惜！</p>	<p>《全集 211》 ，頁 177。</p>
136		<p>除了「滴水坊」之外，我還發明了「素齋談禪」、「飛機餐」。「飛機餐」是怎麼來的呢？大約是在一九九四年的時候，中華航空公司正好有一批餐盤餐具要淘汰，因為我搭乘他們的飛機，就說：「你送給我吧，丟了可惜！」後來我就用這些餐具，裡面盛裝一飯、一麵、兩樣小菜，這就是「飛機餐」的由來。</p>	<p>《全集 211》 ，頁 177-178。</p>
137		<p>我推動簡食的時候，經常宣導素食最能增進健康，增加耐力。像現在西方人士把素食視為健康飲食，日本人也把素食稱為「精進料理」，素食有許多的利益。</p>	<p>《全集 211》 ，頁 178。</p>

138	我的衣食住行	<p>牛吃草，也是素食者，但牠耕田拉磨，耐力很強；又如馬吃草，也是素食動物，牠可以日行千里，非常勇猛；駱駝吃草，也應該算是素食動物，耐旱、耐勞、耐苦，有「沙漠之舟」的美稱。</p> <p>在動物當中，大象的力量最大，大象也是素食的動物，獅虎都不是牠的對手。我曾在一個介紹動物世界的節目裡，看到一群老虎向大象進攻，但是牠們都敵不過一隻大象；只要靠近，大象鼻子一甩，就可以把老虎打到幾丈之外，甚至跌昏過去。此外，賽鴿也是素食者，牠只吃黃豆米糧，就可以飛行千里。</p> <p>可見得，素食者不但仁慈、長壽，尤其也最有耐力，這已經是不爭的事實。就如很多老和尚一生素食，到了年老還是精神矍鑠，體力強健，壽命增長，這是不無道理的。</p>	《全集 211》 ，頁 178-179。
139		素食料理是一門藝術，好像畫一幅畫，寫一篇文章、一首詩歌，裡面有書畫的深淺，詩歌有抑揚頓挫、情境之美。	《全集 211》 ，頁 179。
140		中國人常說「飯桌上能解決問題」，但一定要有美味佳餚才行。	《全集 211》 ，頁 179。
141		吃也是一種國際重要禮節，出國做大使、辦外交的人，他可以不帶秘書、不帶家人，但他不能不帶一個廚師，因為要跟各國人士打交道，餐飲是非常重要的。	《全集 211》 ，頁 179。
142		我曾經發明「便當十菜」，因為我看到一般的便當都放有青菜、湯湯水水，既不美味，又糟蹋了這許多的菜餚。	《全集 211》 ，頁 179-180。

143	我的衣食住行	我除了推動「滴水坊」簡食、「便當十菜」之外，又在台北道場設立「臘八粥——以粥代茶」與大家結緣。台北道場自從一九九四年初開光啟用到現在，每天都煮上好幾桶的臘八粥（平安粥），供應各界解渴解飢。	《全集 211》 ，頁 181。
144		除了推動臘八粥，我也主張每個家庭的青年夫婦，或是出家的沙彌、比丘、比丘尼都要能煮出十道不同的麵食來。如果有朋友、同好來，煮一碗麵請他，我想，這就是最乾脆、最簡單的請客了。有時候一碗麵，比一桌素齋還要讓人吃得心安理得。	《全集 211》 ，頁 181。
145		以上的麵食作法(麵食十道)，也不是一概而論。在哪一個地區，吃哪一種麵，就要配合哪一種材料。就地取材，了解當地的麵食和配料的性質，才能把一碗麵煮好。	《全集 211》 ，頁 182-183。
146		我曾經煮過一碗番茄麵給「中華漢藏文化協會」的張培耕先生吃，一直到年老的時候，他都還跟蕭師姑講：「師父煮的那一碗番茄麵，至今都忘記不了！」可見得，一碗麵食，只要把味道煮好，也是結緣的珍品。	《全集 211》 ，頁 183。
147		我現在吃飯，還是維持少年時期在叢林裡養成的習慣，一飯一菜最為合意。即使面前擺有五、六盤菜餚，也難得吃那麼多，在我，有一菜一飯就已經夠美味的了。	《全集 211》 ，頁 183。

148	我的衣食住行	<p>現在，我早晨起來，大部分都是一片麵包加燕麥奶、一碗青菜，這是高雄長庚醫院的王夢玲營養師為我開的食譜；中午就隨順大家吃一小碗飯，侍者為我準備的四、五樣菜當中，我只要選擇一樣歡喜吃的，就感到非常滿足；晚上一大碗麵也就夠了。</p>	<p>《全集 211》 ，頁 183。</p>
149		<p>(本文為石素香師姊學習大寮典座之回憶)</p> <p>「剛開始是輪班煮飯燒菜，一段時日後法師希望我能掌廚，所謂『法輪味轉，食輪先轉』，我對素食烹飪不在行，怎麼有辦法備辦飲食？真的很惶恐，法師鼓勵我-『只要肯用心，就沒有問題。』二十三年來，我牢牢記住這句話。我認真研究食譜，...我努力煮出大眾都能接受的口味，也常變換菜色。</p>	
150	「素香」麵	<p>堅持使用當季蔬菜，不用香菇精、昆布經等這些調味料，這樣大眾才能吃到菜根香，多年來菜販總要聽我再三交代：「我們要的是沒有農藥污染的蔬菜。」在每個細節上用心，但願沒有辜負常駐交付給我的任務。</p>	<p>《全集 350》 頁 113-114。</p>
151		<p>有一次我煮羹麵，大師長了以後慈悲指導我，不要放太多胡椒跟醋，要先讓味道融合，不要凸顯哪一種味道，用餐食，把胡椒跟醋放一邊，喜歡什麼口味的自己去加。大師說就像在團體中，不要突顯個人，要以大眾為眾。...非常感恩大師教我做菜的同時也教我做人的道理，他的教誨我終身受用。</p>	

152	馨香素齋的 供養	<p>(本文為蕭碧霞師姑對典座之回憶)</p> <p>當時因為一碗大師親自下廚煮的熱湯麵，讓蕭碧霞師姑發願：「我要追隨大師，並以美味的素食供養食方大眾，協助大師接待信徒、廣度眾生。」</p>	《全集 350》 ，頁 318。
153	馨香素齋的 供養	<p>大師在每次宴會後，都會叫在廚房裡面服務的人出來與客人見面，為嘉賓介紹我們，並讚嘆說，「今天是由中國小姐蕭師姑掌廚的」、「今天真是一餐美食」、「今天真是酥酡妙供」、「今天真是色香味俱全」、「今天真是大家的口服」……每一次聽到大師的讚嘆，我們就增加信心，覺得要更加努力專研素食的美學。</p>	《全集 350》 ，頁 319。
154		<p>現在我年近八十，但能不讓少年，歡喜下廚，因為我要把我的「心」煮出來供養給十方大眾，幫助大師弘揚佛法。</p>	
155		<p>他雖謙稱「貧僧」，但我們內心自覺不能不表現出富足的供養呀！真可謂「時勢造英雄」這一切忌是磨練也是修行。</p>	
156		<p>我覺得我們在貧僧的領導之下，用心中的馨香一瓣，及一席平凡的素食料理供養食方大眾，隨著貧僧的發心立願，能可以平安幸福照五洲。</p>	

附錄二：星雲大師成長背景與三餐習慣

年代	年紀	生長環境	三餐狀況
1927	出生	<p>生於江蘇揚州一個貧苦家庭。環境處於北伐、中日戰爭以及國共內戰。</p> <p>1. 國民革命總司令蔣中正率軍北伐與五省聯軍總司令孫傳芳於江蘇會戰。</p>	<p>1. 日食三餐困難，也沒錢讀書，連學校都沒看過。</p> <p>2. 都是在半飢餓的狀態中度過了童年。</p>
1934	4 歲	<p>四、五歲即受吃素的外婆影響茹素。³⁸³</p>	
1937	10 歲	<p>1. 蘆溝橋事變，抗日戰爭開始。</p> <p>2. 南京大屠殺。</p>	
1939	12 歲	<p>南京棲霞山出家做沙彌。10 的生活體會不看、不聽、不說的生活，棲霞山參學六、七年的歲月於抗戰期間度過。</p>	<p>1. 經常鍋裡的水已經滾沸，卻還沒有米可以下鍋，等待著常住的職事到街上賒借一石米糧回來。</p> <p>2. 一年四季，很少吃到一餐可口的飯食。</p> <p>3. 中午過堂的一飯一菜，菜碗裡的菜葉子很少，浮在湯水上的小蟲子卻很多。</p> <p>4. 大概由於沒有油水，每一餐飯食沒有個六、七碗，不會有飽足的感覺。</p> <p>5. 豆腐是留給客人吃，每天</p>

³⁸³ 星雲大師，《合掌人生》，台北：講義堂出版，2008 年 10 月，頁 30。

			<p>三餐我們吃的都是豆腐渣，常摻有鳥雀的糞便、幼小昆蟲的屍體，甚至有時候，臭氣難聞，也只有憋住氣吞它兩口，因為知道人總需要一點鹹味。</p> <p>6. 自幼出家，叢林過堂吃的都是一飯一菜，早已過慣簡食生活。</p>
1941	15 歲	正式受戒，在一段戒期中，托鉢吃飯的生活影響很大。 ³⁸⁴	<p>1. 托鉢吃飯的生活影響很大。</p> <p>2. 戒期中吃鉢飯</p> <p>3. 吃飯念供養咒</p> <p>4. 沒有吃飽，就忍耐；飯量嫌多，也要吃完不可剩下。</p>
	17 歲	因半碗鹹菜，發心立願：願盡形壽，將全副身心奉獻給佛教，以報師恩。 ³⁸⁵	<p>1. 大師得了瘡疾，得到師父遣人送來的半碗鹹菜。</p> <p>2. 半碗鹹菜，在當時物質缺乏的時代，真是彌足珍貴！</p> <p>3. 大師被這無聲的關懷與期許感動，含著滿腔熱淚將這半碗鹹菜吃下，心中發</p>

³⁸⁴ 星雲大師，〈托鉢乞食〉，《星雲大師全集 40·人間系列 1》，高雄：佛光出版社，2017 年 5 月，頁 187。

³⁸⁵ 星雲大師，《星雲大師全集 69·迷悟之間 8》，高雄：佛光出版社，2017 年 5 月，頁 90。

			誓：願盡形壽，將全副身心奉獻給佛教，以報師恩。
1948	21 歲	一生吃過的東西，都會難忘、都要報恩。 ³⁸⁶	在鎮江「一枝春」的小麵店，現華法師請我吃的一碗麵，如今口頰芬芳，難以忘懷。
1949	22 歲	思想受慈航法師等人的影響。 太平輪船難事件後，渡海來台。	吃飯成問題，好幾天沒飯。
1957	30 歲 後	大師思想有所改變，覺得修行不是在形式上，也不是在口邊，更不是裝模作樣的，真才實學非常重要。 ³⁸⁷	所謂真才實學，除了不斷提倡簡約，自己也實踐簡樸的生活，一飯一菜的簡食，睡覺時只有一張沙發、一張座椅，就是睡在地上也都能心安理得、隨緣自在。

³⁸⁶ 星雲大師口述，《貧僧有話要說》，台北：福報文化，2015年6月初版，頁83。

³⁸⁷ 星雲大師，《貧僧有話要說》，台北：福報文化，2015年6月初版，頁453。