

電台節目《「心」深漫遊》第七集 素由心生

文：本刊編輯部

香港佛教聯合會去年起參與香港電台「社區參與廣播服務計劃」，製作十三集電台節目《「心」深漫遊》，深入淺出介紹佛理，進行「心」靈「深」度探索，重拾覺醒和善念初心。節目經香港電台普通話台AM621及網上播出。

佛教鼓勵素食護生，《「心」深漫遊》第七集以「素由心生」為主題，邀得凌雲寺住持衍悌法師及香港桌球界名將傅家俊先生，闡述佛教鼓勵吃素的意義，以及解答吃素的疑問，藉此鼓勵大眾建立持素心及茹素的習慣。

不殺生 養慈悲心

佛陀是吃肉的，不是吃素的，卻為何佛教徒漸漸有了素食的行為呢？對於「佛陀不是吃

素」的說法，衍悌法師解釋，佛陀在印度修行時是「行乞」的，接受他人的供養。古印度時期物質並不豐富，根本沒有殺生或不殺生的概念，人們以最好的、稀有的飲食供養佛陀，佛陀接受供養，讓他們得到福報。同時，佛陀是以平等心及慈悲心去接受這份飲食。若有人認為佛陀不吃素，質疑佛教弟子是否要吃素，這個想法並不全面。

佛教在古代並沒有吃素這一條戒律。衍悌法師闡釋，漢傳佛教並沒有制立相關的吃素戒律，反而是當時大乘佛教的經典《楞嚴經》、小乘佛教經典《阿含經》等，均有提及佛教徒要吃素。此外，出家人的戒條中亦有說過要吃素，《大般涅槃經》中也有提及，世尊告誡我們不要吃眾生肉及不要殺生，因這會失去慈悲心。

「齋菜」及「素食」是有分別的：「齋」帶有濃厚的佛教色彩，「齋」有「過午不食」之意，過了中午後不進食的，一天只是吃兩餐，晚上是用來禪修。「齋」的食材只有豆腐、芽菜及青菜。近二十、三十年來，「齋」的菜式演變甚廣，創造了多樣的菜式，才稱為「素食」。

尊重生命 健體護生

傅家俊是佛教徒，他在2003年開始吃素。他學佛是受到母親的影響，以往其母經常為他預備素食。他曾經在英國比賽期間不食肉，發現吃素後感覺很舒服，回家後建議家人一起吃全素，家人接受並維持吃素至今。他的太太及兩個小朋友也吃素，他的小朋友天生有愛心及喜愛小動物，所以他會向小朋友解釋吃素是因為尊重動物的生命，而兩個小朋



左至右：節目主講嘉賓傅家俊先生和衍悌法師；主持人倪秉郎先生。

友亦很接受。

植物和動物都是有生命，吃植物會否違反護生原則呢？衍悌法師指出，「生機」和「生命」是不同的。「生命」是指有思想、感覺、記憶、有取捨的個體，但「生機」則沒有，故有「生機」的東西是可以食的。人們可因應個人的身體狀況決定自己吃素的程度，如有人需要吸收營養去吃蛋，可選擇沒有生命的人工蛋，不會破壞護生的原則。

佛教主張吃素時不吃五辛，衍悌法師指出，佛陀在制定戒律時概括表示五辛指蔥、蒜、韭、薤、興渠。由於五辛含強烈的激素，生食後易生臭脾氣，熟食後易生淫念。在《楞嚴經》清楚提及，五辛會驅走人的正能量。

傅家俊稱，他在英國比賽時，知道英國人視吃素為潮流時尚。英國人主要吃蔬菜、菇類，當中亦包含五辛。他們吃素的原因與健康有關，因他們知道商人為了加快生產肉食，飼養的動物被注入激素，而雞蛋、奶等是動物的產物，故不會進食。

傅家俊以自己為例，吃素後身體健康了。吃素前患有胃酸倒流，吃素後就停止了，更沒有出現「吃素後易疲勞」的情況。吃

素使他保持心情平靜，沒那麼易動怒，在比賽中表現更佳。以他所知，不少運動員有吃素的習慣。網球運動員祖高域，吃素後有很大轉變；他曾說若非吃素，他沒有今日的成就。

喜悅心煮素 與大眾結緣

衍悌法師曾出版食譜《凌雲寺香積廚》，書內介紹多款中、日及西式的素食。法師選用的食材簡單、天然，用柴火來煮，以清淨心及與大眾結緣的心煮出來的素食便美味。做任何事也是一樣，人才是主宰者。我們煮食時，若以喜悅的心煮給家人分享，煮出來的素食自然美味。法師建議每日吃「紅、黃、藍、白、黑」五類不同顏色的素食，例如：紅色的紅菜頭、黃色的黃豆、白色的蘿蔔及黑色的芝麻等，身體自然能吸收到足夠的營養。近年，興起仿肉如「素牛肉」等，法師認為，這些仿肉是以善巧的方法讓人更易接受素食，又可減少食肉，符合環保原則。

吃素時該抱持甚麼心態呢？衍悌法師說出家人要「食存五觀」^(註)，當接受人家食物供養

時，要檢討自己的德行是否可以接受施主的供養、接受食物是為了成就道業等。傅家俊表示，吃素時要慢慢品嚐，專心細味素菜的味道。

「老」是佛教八苦之一。下一集《「心」深漫遊》節目主題是「耆妙人生」，主講嘉賓有法忍法師、溫綺玲居士，節目中將探討如何面對年老及與長者如何和睦相處。■

註：「食存五觀」又稱「正食五觀」，指出家人於進食之前所應作之五種觀想，出自《四分律刪補隨機羯磨》第2卷：「正食五觀。一、初計功多少，量藥來處；二、自知行德，全缺應供；三、防心離過，貪等為宗；四、正事良藥，為療形苦；五、為成道業故。」

《「心」深漫遊》節目由香港佛教聯合會執行副會長兼總務主任衍空法師擔任顧問、資深傳媒製作人李再唐先生監製、資深播音員車森梅女士協力、資深電台主持人倪秉郎先生主持。節目重溫可在香港電台《「心」深漫遊》節目網頁（www.rthk.hk/radio/pth/programme/g0987_deep_in_the_heart）收聽。



《「心」深漫遊》
十三集主題



第七集
節目重溫