

「應食淨食，不得雜食」

—— COVID-19 陰影下的佛教飲食觀反思

黃夏年*

摘要：

新型冠狀病毒肺炎，已經肆虐全球，社會各界對此進行多方探討，面對著各種疾疫，佛教做出不同舉措，建構了解釋疾疫的產生與消滅的理論與方法。佛教在沒有精密儀器的條件下，用人文主義思維，以及社會學思路，解釋了人們不認識的世界和疾疫，佛教醫學知識中沒有病毒，只有細菌，但是這並不是說佛教對治療新冠肺炎不能發揮作用，相反，能夠發揮很多作用，這個作用不是研究疫疾理論，而是在防治疫疾的具體認識與做法上可以發揮自己的作用。本文主要從佛教的「飲食觀」探討在防治疫疾的具體認識。

關鍵詞：中國人飲食觀、傳統佛教飲食觀、新型冠狀病毒肺炎、防治疫疾、具體認識

* 中國社會科學院世界宗教研究所研究員

“Eat clean, not omnivorous” : Reflections on the Buddhist view of food in the shadow of COVID-19

Huang, Xianian*

ABSTRACT:

COVID-19 has wreaked havoc on the world. In the face of various diseases, Buddhism has taken different approaches to construct theories and methods to explain the emergence and elimination of the disease. Without precise instruments, Buddhism uses humanistic thinking, as well as sociology, to explain the world and the disease. Virus does not exist in Buddhist's conceptual scheme (only bacteria), but this is not to say that Buddhism cannot play a role in treating COVID-19. By contrast, it can play an important role in response to COVID-19. This role is not the study or theory of diseases, Instead, they can enhance the specific understanding and practice of the epidemic. This article mainly discusses the specific understanding of the prevention and treatment of the epidemic from the Buddhist “diet view” .

Keywords: Chinese diet view, traditional Buddhist diet view, COVID-19, epidemic prevention and control, specific understanding

* Researcher, Institute of World Religions, Chinese Academy of Social Sciences

一、前言

新型冠狀病毒肺炎（Corona Virus Disease 2019，COVID-19），簡稱「新冠肺炎」，在已經肆虐了十個月後，在歐美、印度，第二波變種病毒又開始流行了。新冠病毒出現後，筆者曾經寫了一篇文章〈COVID-19，佛教怎麼看？〉¹指出：

「面對著各種疾疫，佛教做出不同舉措，建構了解釋疾疫的產生與消滅的理論與方法。雖然這些理論與方法都以直觀的眼睛，直接觀測下而得出的，有些辦法甚至有些不合情理。然而毋庸置疑，佛教的探索精神是可貴的，他們在沒有精密儀器的條件下，用人文主義思維，以及社會學思路，解釋了人們不認識的世界和疾疫，其中不乏知識的火花，也豐富了佛教醫學的理論與實踐。」²

畢竟佛教的疫疾學說與現代醫學相差甚遠，其醫學知識中沒有病毒，只有細菌，將疫疾視作因毒氣釋放而招致等等。以佛教來看新冠肺炎，基本上是無法接縫的。但是這並不是說佛教對治療新冠肺炎，不能發揮作用，相反地，筆者認為能夠發揮很多作用，這個作用不是研究疫疾理論，而是在「防治疫疾」的具體認識與做法上，可以發揮自己的作用，以下筆者從佛教的「飲食觀」角度談談「防治疫疾」。

疫疾對人類的威脅很大，有時甚至一下可以消滅世界人口的四分之一，例如 14 世紀黑死病在歐洲氾濫，殺死了歐洲四分之一的人口，有些城市的死亡率甚至達到了 70%。³1915 年美國爆發的大流感，讓「在

¹ 《廣東佛教》第 3 期，廣東省佛教協會出版，2020 年。

² 黃夏年，〈COVID-19，佛教怎麼看？〉，《廣東佛教》第 3 期，廣東省佛教協會出版，2020 年，頁 38。

³ 武斌，《人類瘟疫的歷史與文化》（長春：吉林人民出版社，2003 年 6 月版），

這場全球大流感中喪生的人比人類歷史上在其他所有疾病爆發中死去的人都多。」⁴但是這些疫情畢竟最終被人類戰勝了，「鼠疫、瘧疾、霍亂、天花等瘟疫似乎已經離我們遠去，肺結核、梅毒、流感等等也不再是不治之症。那種瘟疫一下吞噬數千萬人生命的時代幾乎一去不復返，人類戰勝瘟疫的速度正在日益加快。雖然我們還不能說徹底地戰勝了瘟疫，但我們卻打倒了一個又一個瘟神。」⁵新冠疫情初爆發時，我們又處在一個還沒有找到能夠徹底解決的好辦法的危險情境，只能眼睜睜看著病毒殘害一個又一個的鮮活生命的新時期。接著，各種新冠疫苗的發明，總算帶來了遏止這一波瘟疫猛烈為禍的好消息。

這一年多，中國大陸佛教界在疫疾面前，始終保持著定力，全國寺院關門持守，阻擋了病毒的進路。佛教界還購買各種消毒劑、口罩和防護服等送往醫院，疫區的寺院還組織起來，進行菜蔬和水果分發，讓不能出門的居民也能獲得食物的補給。在大災大疫面前，中國佛教界發揚了傳統的慈悲救世理念。此外，一些佛教網站，還針對疫情而展開了「佛教界在疫情面前應該有何種表現」的討論，受邀學者如楊維中即認為：「新冠病毒來源於某種動物以及由此形成的病毒傳播鏈。這無疑是一種警示，告訴人類，敬畏自然，敬畏所有生命的獨立生存權，是人類維繫自身幸福安康的必由之路。這也從另外一個角度證明，佛教眾生平等理念的深刻洞見。」⁶

頁 8。

⁴ (美) 巴里 (Barry J.M.) 著，鐘揚、趙佳媛、劉念譯《大流感：最致命瘟疫的史詩》(上海：上海科技教育出版社，2008)，頁 5。

⁵ 武斌，《人類瘟疫的歷史與文化》(長春：吉林人民出版社，2003 年 6 月版)，頁 5。

⁶ 楊維中，〈敬畏生命的獨立權，眾生平等〉，「菩薩在線」網，對話錄 NO.36：
<https://www.pusa123.com/pusa/vod/zhuanfang/126500.shtml>。2021 年 1 月 20

李利安分析：「還可能發現生命深處的靈性光輝，在靈性的挖掘與呵護中，實現生命的自覺和靈魂的安頓，才有望超越世俗欲望的牢籠，享受尊嚴而快樂的生活。」⁷雖然中國佛教界與學術界明確地對新冠肺炎說「不」，用實際行動參與打贏疫情攻堅戰，但是這些做法，也不過或是「人類陷入與夜叉鬼神的一場惡戰之中。在這場惡戰中，人類的主要辦法只能是躲藏。」⁸面對兇惡的新冠肺炎的無奈之舉，他們進行了根源性的反思。

二、轉流生死，但以食故

在既無良藥，疫苗又沒有定型的過渡期間，無法擊退病魔，無奈的人們只好「投入到構建和完善知識體系的工作中去，以期能夠最終戰勝病魔。」⁹這就是心理學上所說的自我心態的調整：「改變不了別人時，就改變自己。」如果這個世界人人都能這樣思考，去完善對疾病的預防工作，那麼也許能夠遏制這場對人類產生重大傷害的大瘟疫發作進程，可是人的弱點在於忘性太大，經常是好了傷疤忘了疼，21世紀的第一場瘟疫 SARS，我們還記憶猶新，卻沒有記住帶來的教訓，如今又開始面對新冠肺炎的疫情到來。特別全球化時代，人們生活在彼此相近的範圍之內，稍有不慎就會產生極其快速的病毒傳染。我們無法抵抗來自四面

日瀏覽。

⁷ 李利安，〈從內心觀照，走出深陷的泥潭〉，「菩薩在線」網，對話錄 NO.28：<https://www.pusa123.com/pusa/vod/zhuanfang/126519.shtml>。2021年2月20日瀏覽。

⁸ 同上註。

⁹ 巴里（Barry J.M.）著，鐘揚、趙佳媛、劉念譯，《大流感：最致命瘟疫的史詩》（上海：上海科技教育出版社，2008），頁9。

八方、天上地下乃至水中的威脅，既使緊閉國門，也有可能被病毒侵入。控制病毒極其成功的中國大陸，每天還都有「輸入型」的病例出現。

當病毒一旦開始大規模出現的時候，各種有針對性的防範與治療的措施，都是屬於「事後」解決的辦法，因為我們已經面對了病毒進攻的事實，所有的防範不過是想把已有的損失減低到最小程度，同時也為治療疫疾爭取更多的時間和選擇更好的藥物而已。

疫情開始氾濫時，佛教已無能為力，因為在佛教醫學知識中，沒有對抗像當代病毒這樣的知識，只是「佛教把自然界與非人類的『非人』或『人非人』作為疾疫的製造者，用『毒氣』或『災氣』作為病原體，將疾疫定義為傳染病，主張用隔離的方法去阻止傳染病擴散，這種看待『病毒』的思路，直到現在仍然為人類社會沿用。」¹⁰佛教畢竟是已有二千多年的歷史文化傳統，除了發揚慈悲利生傳統，救濟疫疾眾生，消毒、義葬、施藥、診病外，還積累了不少防範疫病知識，而且這些知識，到現在來看，依然對預防疫疾有某種程度的效用，「事前」可以做到「防患於未然」。

佛教的另一防疫貢獻，就是飲食觀。在人類生活史上，「吃」無疑是擺在最重要地位的，沒有食物就沒有生命，沒有人類。中國一直有「民以食為天」的說法。佛教也是這樣，「轉流生死，但以食故。」¹¹眾生只有把食物「至經口入腹消化，流入五臟，充浹四肢，補氣益肌，方成食義。」¹²《正法念處經》說：「一切三界中，以食因緣轉。若於人世間，有種種財物，一切以食故，成就三有海。」¹³

¹⁰ 黃夏年，〈COVID-19，佛教怎麼看？〉，《廣東佛教》，2020年第3期，頁38。

¹¹ 西晉·白法祖譯，《佛般泥洹經》卷2，CBETA 2020.Q1, T01, no. 5, p.175, a4。

¹² 宋·釋道誠集，《釋氏要覽》卷1，CBETA 2020.Q1, T54, no.2127, p.274, b19-21。

¹³ 元魏·瞿曇般若流支譯，《正法念處經》卷58：CBETA 2020.Q1, T17, no.721,

「法輪未轉，食輪先轉」，¹⁴出家人只要不斷生死，都離不開用食物來維持生存，在佛教戒律裡，與「食」有關的戒條是放在律本前面幾卷裡的。在佛教看來，基本的食法有二種，一是正確的食法，可以讓身心變得強壯與聰慧，此為「淨食」。二是不正確的食法，可以讓人得病和身體變形，此為「雜食」。

佛陀在世時就指出了佛教徒的基本食物有五種，如云：「食者，五種食：飯、麩、乾（亦有做「大」）飯、魚及肉¹⁵。於五種食中，若食一一食、若飯、若麩、若乾飯、若魚及肉令飽足。」¹⁶而且吃了這五種食之後，就會生出「知是飯、知持來、知遮、知威儀、知捨威儀」¹⁷之五種「足食」。所謂「足食」是指吃到一定程度後，不再生有對其它食物的貪戀。由此可知，佛教對食物的要求很簡單，這些食物都是經過人類社會檢驗之後可以放心吃的安全食品，換言之，人們常吃的主食與菜蔬都是放心食品，而且佛教在吃的方面要求：一、吃的正確，亦即人們日常吃的食物，不去追求各種奇怪的食物。二、吃到合適即可，不要為了好吃而多吃。

p.340, c21-23。

¹⁴ 明·居頂輯，《續傳燈錄》卷九，CBETA 2020.Q3, T51, no.2077, p.518, a14-15。

¹⁵ 佛所說的「魚和肉」是指「三淨肉」。《念佛超脫輪迴捷徑經》云：「但食三淨肉。不傷生命。便是佛家以眼不見其殺。耳不聞其殺。心不疑其因我而殺。名為三淨肉。便可食得。」(CBETA 2021.Q2, X01, no. 13, p. 364c22-24)

¹⁶ 姚秦·佛陀耶舍共竺佛念等譯，《四分律》卷 4，CBETA 2020.Q3, T22, no. 1428, p.661, a3-8。在釋迦牟尼佛活著的時候，出家人不吃葷，是指蔥蒜等有刺激怪腥氣味的食物，肉沒有列入葷類，但是出家人要吃的必須是三淨肉。在中國佛教裡，是南朝梁武帝時將肉類指為葷物，規定出家人不能吃葷，從此成為中國漢傳佛教裡面的根本戒條之一。

¹⁷ 《四分律》卷 14，CBETA 2020.Q3, T22, no.1428, p.661, a6-7。

佛教傳入中國後，中國佛教徒改造了印度佛教的食物觀，這主要在吃的食物上做了揚棄，對主食飯、麩、乾飯等與中國人習性一樣的食物，中國佛教界全盤接受下來，而對魚及肉之類的食物，中國佛教徒就沒有接受，將其列為「殺生」¹⁸的範疇，不准食用。自從 1500 年前南朝梁武帝發佈《斷酒肉詔》後，中國佛教界不食肉和魚等動物的行為，正式成為具有強制性的戒條，這是在食物觀方面，佛教中國化的重大推進與改變。按照中國傳統理解，肉和魚是屬於葷腥¹⁹食物，佛教主張不殺生，就應該包括葷腥物在內，將肉和魚列入不殺生物類，無形中也就實踐了護生與環境保護的理念。

另一方面，中國佛教不吃葷腥即不葷²⁰的戒律，對佛教徒飲食觀影響很大，有的人一生只吃按戒律規定的食物，養成很好的生活習慣。又因為佛教徒一直在吃安全食品，不會受食物的雜食性影響而生病。

但是，對絕大多數中國人來說，雜食各種食物在世界上是有名的，人們形容中國人可以把從天上飛的，到地上爬的，再到水中游的，皆弄為入口的食物。在中國的食譜中，有很多野生動植

¹⁸ 在中國佛教裡，是南朝梁「殺生」是殘害生命，佛教將「不殺生」列為根本戒之一。《四分律》卷 53 云：「放捨刀杖，常有慚愧慈念眾生，是為不殺生。」(CBETA 2021.Q2, T22, no. 1428, p. 962c6-7)中國佛教裡面，直接將不吃肉類與「不殺生」等同。

¹⁹ 傳統的中國文化裡面，「葷」是「艸」字頭，本指植物。《說文解字》云：「葷，臭菜也。」腥，「肉中生小息肉也。」如《勅修百丈清規》卷 5 云：「如不應食（謂酒、葷腥也。蔥韭蒜薤園荳曰葷，諸肉味曰腥，並不應食。）」(CBETA 2021.Q2, T48, no. 2025, p. 1138c23-26)

²⁰ 《請觀音經疏闡義鈔》卷 4：「經云：五辛能葷，有辛而不葷者，如薑芥之屬，則非所制。蒼頡篇云：葷，辛菜也，凡物辛臭者，皆曰葷。決定經云：若人食酒肉五辛入伽藍，墮豬胎中。後得人身，常患腋氣，故今誦呪之人，不得食也。」(CBETA 2021.Q2, T39, no. 1801, p. 997b11-15)

物²¹，它們被人類大烹五鼎，成為眾生的饕餮大餐。中國人相信物以稀為貴，對很多不常見的動植物視為難得一烹的「美味」，大快朵頤。又相信人與自然為一體，人體內缺什麼，就可以找同樣的動植物來「補充」，例如肝不好就吃豬肝，腎不好就是吃豬腎等等。

中國飲食文化以特色的烹調和眾多的菜品而聞名世界，在中國詞語中，描述各種佳餚美味的詞語比比皆是，例如甘旨肥濃、尺頰生香、嘉肴美饌、嘉肴旨酒、八珍玉食、口齒留香、垂涎三尺、食指大動、玉盤珍饈、秀色可餐、饕餮大餐、鳳髓龍肝、回味無窮、唇齒留香、色味俱佳、垂涎欲滴、其味無窮、膾炙人口、爽滑酥嫩、肉汁四溢、口感飽滿、回味悠長、軟嫩滑爽、入口即溶、酥脆香口、外酥裡嫩、齒甘乘肥、大烹五鼎、珍羞美味、附膻逐腥、大快朵頤、食之無味，棄之可惜、食不厭精，膾不厭細、山肴野蔌、飲血茹毛、油鹽醬醋、山珍海味、水陸畢陳、饑不裹腹、口蜜腹劍、含哺鼓腹、蟬腹龜腸、腹有鱗甲、撐腸拄腹、空腹高心、草腹菜腸、劍腹飴唇、鼠腹鷄腸、食不果腹、腹蟹目蝦、口腹之欲、口腹蜜劍、剖腹葬肝、腸慌腹熱、乳腹菌屬、蝟腹蛇蚶等等，豐富的食物詞彙無不說明了在中國文化中，吃的內容佔據了重要地位，「民以食為天」決不是一句空話。

講究飲食，精烹細做的飲食文化，並不是中國一家，世界上很多國家都有自己特色的飲食文化，例如法國大餐、西班牙大菜、義大利大烹、俄羅斯大調等等都是享譽世界的食物，不亞于中國的豐富飲食文化。很多食物之所以成為人們放心吃的安全食品，

²¹ 野生動植物，是指在大自然的環境下生長且未被馴化的動物和植物，與已經過人工馴化的野生動植物相對。人類所吃的絕大部分食物都是經過種植或馴養後的動植物，這些食品對人類無害，而野生的動植物由於沒有經過人類的檢驗，對人類生命存在一定的威脅，所以佛教不主張吃這類食品，只要求信眾吃「五種食」。

是因為它們經過人類社會多少年和多少代檢測之後，才獲得了人們認可，成為人們日常食物，不可替代。

世界很多民族都有自己獨特的「美味」，例如網上報導的全球奇葩食物有：柬埔寨炸蜘蛛、南亞烤蝙蝠、秘魯青蛙榨汁、墨西哥蟲卵魚子醬、韓國活章魚、日本河豚、金槍魚眼睛、加拿大水牛睪丸、菲律賓毛蛋、澳大利亞袋鼠肉、亞馬遜烏龜湯、馬來西亞莪蟲粽子、非洲猴子、烏干達螞蚱、馬拉威烤老鼠，義大利活蛆乳酪、佛羅倫斯雞雜湯、西西里島的生吃蝸牛、托斯卡納豬血蛋糕、蘇格蘭哈吉斯羊雜、倫敦昆蟲宴、法國烤羊胰臟和胸腺、比利牛斯藍紋黴乳酪、冰島醃爛鯊魚、瑞典臭鯪魚、克羅埃西亞魔鬼安康魚，²²等等。

中國人對野味的偏愛則是世界第一，吃起野味來，更加厲害。據世界自然基金會披露，由於人類的濫捕濫食，中華鱘、果子狸、穿山甲、蘇眉魚、高原魚類、野生鮑魚等野生動物，在很多地區已經瀕臨滅絕；大鯢（娃娃魚）、野生海參、野生蛙類、野生鳥類、麝、麝、蛤蚧等物種種群數量急劇衰減。在中國有 53 種蛇被端上餐桌；由於人們無節制食用，亞洲 90 種淡水龜中有 3/4 受到威脅。2007~2016 年，中國共查獲 209 起穿山甲走私案件，其中活體 2405 隻，死體 11419 隻。²³

食物也是雙刃劍，任何事物一旦過頭就成了災害。很多人把中國人喜愛野味的習俗歸為很多理由，例如中國人口多、資源有限，歷史上很多節點都使得人們必須吃一切可食的東西，於是對各種動植物成為

²² 「知乎」網，<https://www.zhihu.com/question/49216746>，檢索日期：2021年2月24日。

²³ 「百家號·簡明科學指南」網站，<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1657757758204407830&wfr=spider&for=pc>。檢索日期：2021年2月24日。

食材的特點都有深刻的瞭解。中國歷史上戰爭、洪水、蝗災等等很多。災難來時，我們連草根樹皮都吃，何況雞爪豬蹄？什麼都吃，也是生存所逼。地形多樣使得物種和物產多樣，各種動植物都能在中國找到適合的土壤和氣候，便於豐富功能表。獨一無二的烹飪技術——中國人靈巧、耐勞且善琢磨，使得不論是在製造烹飪工具還是使用這些工具上都獨步天下。²⁴也有人指出，自秦漢以來，中國人的宗教觀念不濃厚，在生活中缺少禁忌，除了宗教徒之外，一般在飲食方面沒有嚴格規定，對食材的選擇沒有要求。

品名	價格	品名	價格	品名	價格	品名	價格	品名	價格
活乳牛 500		活鴨 150		活雞 40		活兔 38		活魚 45	
乳畜肉 30		鴨肉 15		雞肉 75		兔肉 100		魚肉 60	
活火雞 70		鴨子肉 30		雞仔肉 70		兔仔肉 30		魚仔肉 60	
大雁肉 15		鴨子 150		活雞子 130		活雞 150		活魚 30	
活火雞 15		鴨子 18		鴨子肉 70		活雞 20		活魚 35	
活火雞 28		鴨子 100		鴨子肉 18		活雞 25		活魚 30	
活火雞 50		鴨子 75		鴨子肉 25		活雞 30		活魚 25	
活火雞 60		鴨子 85		鴨子肉 28		活雞 35		活魚 20	
活火雞 70		鴨子 95		鴨子肉 30		活雞 40		活魚 15	
活火雞 80		鴨子 105		鴨子肉 32		活雞 45		活魚 10	
活火雞 90		鴨子 115		鴨子肉 34		活雞 50		活魚 5	
活火雞 100		鴨子 125		鴨子肉 36		活雞 55		活魚 0	
活火雞 110		鴨子 135		鴨子肉 38		活雞 60		活魚 -5	
活火雞 120		鴨子 145		鴨子肉 40		活雞 65		活魚 -10	
活火雞 130		鴨子 155		鴨子肉 42		活雞 70		活魚 -15	
活火雞 140		鴨子 165		鴨子肉 44		活雞 75		活魚 -20	
活火雞 150		鴨子 175		鴨子肉 46		活雞 80		活魚 -25	
活火雞 160		鴨子 185		鴨子肉 48		活雞 85		活魚 -30	
活火雞 170		鴨子 195		鴨子肉 50		活雞 90		活魚 -35	
活火雞 180		鴨子 205		鴨子肉 52		活雞 95		活魚 -40	
活火雞 190		鴨子 215		鴨子肉 54		活雞 100		活魚 -45	
活火雞 200		鴨子 225		鴨子肉 56		活雞 105		活魚 -50	
活火雞 210		鴨子 235		鴨子肉 58		活雞 110		活魚 -55	
活火雞 220		鴨子 245		鴨子肉 60		活雞 115		活魚 -60	
活火雞 230		鴨子 255		鴨子肉 62		活雞 120		活魚 -65	
活火雞 240		鴨子 265		鴨子肉 64		活雞 125		活魚 -70	
活火雞 250		鴨子 275		鴨子肉 66		活雞 130		活魚 -75	
活火雞 260		鴨子 285		鴨子肉 68		活雞 135		活魚 -80	
活火雞 270		鴨子 295		鴨子肉 70		活雞 140		活魚 -85	
活火雞 280		鴨子 305		鴨子肉 72		活雞 145		活魚 -90	
活火雞 290		鴨子 315		鴨子肉 74		活雞 150		活魚 -95	
活火雞 300		鴨子 325		鴨子肉 76		活雞 155		活魚 -100	

對這些理由有其自身的道理，但是筆者認為，古人之所以追求吃的新奇，最重要的原因還在於「物以稀為貴」的觀念作祟，曾經記得小時候語文書上講「山珍海味」，那時是非常難得的食物，只有握有權勢和有錢人才能夠享用。但是進入工業化時代，山珍海味已不是什麼稀罕東西，現在人們吃的食物已經超越了古人，很多山珍，例如菌類食品，人工就可以種植；很多野味，例如珍稀魚類和走獸飛禽都可以人工飼養，還有一些深海產品，在現代發達捕撈技術下，已經不再深藏，很容易獲取，總之科學飼養與種植技術發展，人們生活物質的改善，食材選擇的簡便，烹調技術的發展等等，刺激了人們對美味的更多追求，歷代中醫強調的取大自然的植物動物的絕佳藥物，和滋補食品藥材觀與食療觀等成為人們飽以口腹、品鑒美味的藉口。可是這些食物畢竟沒有經過人

²⁴ 「知乎」網，<https://www.zhihu.com/question/49216746>，檢索日期：2021年2月24日。

類社會長期食用的檢測，也不能證明對人類的生命能夠發出有效性的延長。相反的，食用不當會對人身造成很大危害，危及他人生命，例如 2003 年的 SARS，2019 年出現的 COVID-19 都與吃了不正確食物有重要關係。

2500 年前的佛教就已經看到了這一點，佛陀說：「飲食為過因，食已於腹中，成種種雜穢，雖增長色力，而惡法隨生。」²⁵「惡法」是與「善法」相對的，是不好的「法」，用在這裡的「惡法」是指因飲食而帶來對身體有害的疾病，「如契經言：諸所有苦，一切無不因食而生，理實應然。」²⁶佛陀強調「一切因食而得色命？……以食過故，風冷熱等皆不調順，無量病起」，²⁷告誡世人：「又有疾時，應食所宜，避所不宜，醫候食性，方以食之；若食未消，或食而痢，皆不應食。應共食者不應獨食，所有精味分佈令歡。如是名王正受境界，遂能善巧攝養自身。」²⁸

佛教把疾病的產生與食物和善惡道德聯繫起來，「因食多少，生諸惡法。」²⁹「善」既是宗教倫理認識，也是自然界美好的一面顯現。疾病生成與「善惡」有關，屬於精神疾病。眾生心量決定疾病生成。從物質方面講，自然條件的好壞與環境好惡，決定了疾病是否增加。特別是

²⁵ 宋·施護譯，《大集會正法經》卷五，CBETA 2020.Q3, T13, no.424, p.995, c26-28。

²⁶ 尊者眾賢造、唐·玄奘譯，《阿毘達磨順正理論》卷三十，CBETA 2020.Q3, T29, no.1562, p.513, a12-13。

²⁷ 元魏·瞿曇般若流支譯，《正法念處經》卷六十七〈身念處品〉，CBETA, T17, no.721, p.399, b24-29。

²⁸ 唐·不空譯，《佛為優填王說王法政論經》，CBETA 2020.Q1, T14, no.524, p.799, b24-28。

²⁹ 梁·僧祐撰，《釋迦譜》卷一，CBETA, T50, no.2040, p.1, b26。

當食物品質下降時，疾病就增加了，食品污染導致患病，佛教這一觀念，是當代「綠色食品」理念的先驅。佛教疾病觀受四大物質觀影響，二千年前就已經看到食品污染與疾病成正比關係，把許多疾病的成因，歸結到「食物」問題，應驗了中國傳統醫學所說的「病從口入」的原理，值得重視。

中國佛教徒明確接受「病從口入」的觀點，如《止觀輔行傳弘決》說：「次食不節以成病者，亦如《博物志》云：『若雜食者，百疾妖邪之所鍾，食逾少，心愈明；食逾多，身逾損。故食不可過度。故《要覽》云：『夫病從口入，禍從口出，故君子慎言語節飲食。』』」³⁰

易言之，在「質」的方面，與佛教徒簡單飲食觀念相對的是「雜食」觀念，它是疾病根源之一。在「量」的方面，過度飲食會引起疾病，是佛教批判的不正確飲食觀。

中國佛教徒引用義淨《南海寄歸內法傳》的說法：「凡四大之身，有病生者，咸從多食而起。或由勞力而發；或夜餐未洩，平旦便餐；或旦食不消，午時還食。因茲發動，遂成霍亂，呃氣則連宵不息，蠱脹即終旬莫止，然後乃求多錢之腎氣，覓貴價之秦膠。」³¹因食過度而得病的人，會出現打呃不止，肚脹不消的症狀，「富者此事可為，貧人分隨朝露。」³²

總之，佛教將這類飲食過度的疾病，看作是沒有正確的飲食觀而造成的，對治這種疾病最好的辦法，就是以其人之道還治其人之身：「其

³⁰ 唐·湛然述，《止觀輔行傳弘決》卷八，CBETA 2020.Q3, T46, no.1912, p.398, c7-11。

³¹ 明·弘贊輯，《四分律名義標釋》卷二十九，CBETA 2020.Q1, X44, no.744, p.622, c2-6。

³² 明·弘贊輯，《四分律名義標釋》卷二十九，CBETA 2020.Q1, X44, no.744, p.622, c6-7。

西天羅茶國，凡有病者，絕食。或經半月，或經一月，要待病可，然後方食。中天極多七日，南海二三日矣。斯由風土差互，四大不同，致令多少，不為一槩。……壯熱火然，還將熱粥食飲，帶病強食，深是可畏，萬有一差，終亦不堪教俗，醫方明內，極是諱焉。其斯之謂，智者思察，用行捨藏，聞而不行，豈醫咎也。行則身安道備，自他之益俱成，捨則體損智微，彼我之功皆失也。」³³

三、亡羊補牢，猶未晚也

有關新冠病毒的宿主，各種說法甚多。倫敦動物協會（Zoological Society London）的安德魯·坎寧安（Andrew Cunningham）教授指出，許多野生動物物種都可能是病毒的宿主，尤其是身上藏有大量不同冠狀病毒的蝙蝠，另一個可疑對象便是穿山甲。³⁴這些被視作「野味」的動物，很有可能就是新冠肺炎感染的禍源，這證明了中國古人說的「病從口入」，也驗證了佛教所說的「諸佛以食為禍」³⁵。佛教已看到了食者是雙面的，並不都是好事，也有禍事發生。

新冠肺炎是屬於「病從口入」的典型案例，雖然現在醫療水準已經高度發展，疫苗也已開發出來了，但是依然面對疫苗罔效的變種病毒，更別說是其他各式各樣的致命病毒。這提醒我們：科學技術雖然對身體與健康發揮了重要作用，但是它不是萬能的，我們總是會面對著各種各

³³ 明·弘贊輯，《四分律名義標釋》卷二十九，CBETA 2020.Q3, X44, no.744, p. 623, b3-14。

³⁴ 海倫·布里格斯（Helen Briggs）：〈肺炎疫情：從野生動物身上打響病毒源頭追蹤戰〉，BBC NEWS 中文網，2020年2月26日，
<https://www.bbc.com/zhongwen/trad/science-51624770>。

³⁵ 吳·康僧會譯，《六度集經》卷五，CBETA 2020.Q1, T03, no.152, p.29, c1-b29。

樣的頑疾，人們在疾病面前也有束手無力的情況。與其說面對洶湧而來、誰也沒有辦法阻擋的疾疫，不如早就養成良好的生活習慣，除了遵循疫情期間呆在家裡，勤洗手，戴口罩，不群聚，少出門，多通風，進行自我防範的措施。除此以外，正確的飲食觀也是非常重要的預防手段，如果人類社會都能保持良好的飲食觀，不去吃不安全或者有可能產生疾病的動植物，就可以避免疫疾這類情況發生。

2003 年發生的 SARS，據研究其宿主是中華菊頭蝠，果子狸則中間宿主。³⁶SARS 與野生動物有關，且很有可能是透過人們飼養、食用果子狸，而發展成為人畜共通疾病。這已經給我們敲響警鐘，遺憾的是，人們並沒有從慘烈的痛苦中吸取教訓，依然故我的大開殺戒，滿足對野味的口欲。新冠肺炎是大自然給予人類社會的再度嚴重懲罰，讓我們為之付出了巨大代價，經濟發展停滯，社會發生動盪，生命大量死亡，人類痛苦增加，即使是善治心病的佛教，也無法挽救這個痛苦現實，予人以更多的慰藉。

不幸中之大幸的是，新冠肺炎帶來的深刻教訓，已經讓人們意識到擁有正確的飲食觀，與改變過去不良飲食觀有重要意義。人類不能老是繼續犯同樣的錯誤，也不能讓更多的人去為這個錯誤買單，或者付出更多生命代價。

當代社會要推廣與建立正確的飲食觀，傳統佛教不亂吃雜食的食物觀是可供選擇的重要資源之一。「四大調暢百病不生，自利利人豈非益

³⁶ 中國科學院武漢病毒所新發病毒研究團隊首次成功分離到一株與 SARS 病毒高度同源的 SARS 樣冠狀病毒 (SARS-like CoV)，進一步證實，中華菊頭蝠是 SARS 病毒的源頭。這一成果發表在國際著名學術期刊 Nature 上 (2013 年 11 月 28 日)，被 Nature Reviews Microbiology 推薦為亮點論文。經此一對 SARS 病毒的溯源研究工作，也證實一度被認為是 SARS 罪魁禍首的果子狸實際上只是中間宿主，並非病毒源頭。

也。然而食毒死生，蓋是由其往業，現緣避就，非不須為者哉。」³⁷可見，要想不患病，關鍵還是由自己所做的事情（業）而決定的。「佛祖言教是良藥，汙染心是雜食。」³⁸因之要過好自己的生活，必須吃淨食，不能吃雜食，非正常的食物，亦名「盡是喫非時食，亦名惡食，是穢食置於寶器，是破戒，是妄語，是雜食。」³⁹將「雜食」提到戒律高度，規定吃雜食是破戒行為，足以表明佛教對不健康食品的嚴肅態度。

觀念支配行動，一旦入口就成接觸，因此，除了「不吃雜食」，還有一個衛生習慣必須養成，那就是，要養成清洗的習慣。「又凡受齋供及餘飲噉，既其入口方即成觸，要將淨水漱口之後，方得觸著餘人及餘淨食。若未澡漱觸他，並成不淨，其被觸人皆須淨漱。若觸著狗犬亦須澡漱。其嘗食人應在一邊，嘗訖洗手漱口並洗嘗器，方觸鐺釜。」⁴⁰或「若身未淨澡漱及大小便利不洗淨者，皆不合作食。」⁴¹

「飯前洗手」在佛教裡而已有明文示現，並且得到強調。唐朝西行求法僧義淨觀察：「昔有北方胡地使人行至西國，人多見笑，良以便利不洗餘食內盆。食時叢坐，互相裊觸，不避豬犬，不嚼齒木，遂招譏議。故行法者極須存意，勿以為輕。然東夏食無淨觸其來久矣，雖聞此說多

³⁷ 唐·義淨撰，《南海寄歸內法傳》卷三，CBETA 2020.Q3, T54, no.2125, p.224, a4-7。

³⁸ 清·世宗皇帝御選，《御選語錄》卷十八，CBETA 2020.Q3, X68, no. 1319, p. 714b18-1。

³⁹ 宋·蹟藏主集《古尊宿語錄》卷二，CBETA 2020.Q3, X68, no.1315, p.12, b20-21。

⁴⁰ 唐·義淨撰，《南海寄歸內法傳》卷一，CBETA 2020.Q3, T54, no.2125, p.207, a27-b3。

⁴¹ 同上註，b6-10。

未體儀，自非面言方能解悟。」⁴²「胡人」是生活在古代新疆的西域人，他們飯後不洗碗，吃飯時互相雜坐觸碰，不清潔口腔，招來人們的譏議。其實中國也是這樣，人們不注重吃潔淨的東西。這些不好的生活習慣，與雜食一樣邪命自活，因而在生死中流轉，不能解脫。

「不吃雜食」的觀念推廣，佛教走在了人類社會前面，並把它當作一項重要的社會義務而去踐行。今天它不僅是佛教界義務，也是全社會責任，特別是在中國大政府管理體制下，更需要得到政府的支援，從立法的角度來保護正確的食物觀。2020年1月25日，多名上海市政協委員聯名發出書面建言：保護野生動物就是保護人類自己，建議以「四全措施」徹底根絕野生動物交易、消費行為。⁴³

⁴² 同上註，b15-20。

⁴³ 2020年1月25日，多名上海市政協委員聯名發出書面建言：保護野生動物就是保護人類自己，建議以「四全措施」徹底根絕野生動物交易、消費行為。第一，在立法層面，全緯度禁止野生動物食用、交易、非動物園展示等行為。……補齊針對捕獵者、售賣者、加工者、消費者、食用者、租賃者、展示者的行政、刑事、民事處罰及責任，為下一步推動全國層面出臺禁止野生動物交易和食用行為立法起到表率作用，並夯實立法實踐基礎。……第二，食安管理方面，全鏈條查處，長期嚴打。……重點查處販售野生動物的行為……。第三，教育宣傳方面，全覆蓋教育，加強學習。建議將野生動物交易和消費（食用）及對其過去親近的行為所帶來的風險上升為公共安全議題，在全社會尤其是中小學中加大教育力度，強制普及健康安全和生態保護意識的通識教育。同時，重點針對所有餐飲、展會企業進行全覆蓋、網羅式教育、說明。借助各種媒體管道，加強社會共識，形成自發杜絕並主動監督上述所有相關行為的健康科學的輿論環境。第四，理念改變方面，全媒體宣傳，改變落後食補觀念。……建議利用全媒體的宣傳陣地，邀請野生動物食補受害者及有關專家，廣泛開展專業宣講，增進對民間偏方關謠、野味捕獵違法、捕食害人害己、各中藥藥性強弱的科

2020年2月24日第十三屆全國人民代表大會常務委員會第十六次會議，終於通過關於全面禁止非法野生動物交易、革除濫食野生動物陋習、切實保障人民群眾生命健康安全的決定。⁴⁴

普，謹防食客崇尚錯誤觀念。詳參：

<https://china.huanqiu.com/article/9CaKrnKp4pR>

⁴⁴ 《關於全面禁止非法野生動物交易、革除濫食野生動物陋習、切實保障人民群眾生命健康安全的決定》，其內容為：

一、凡《中華人民共和國野生動物保護法》和其他有關法律禁止獵捕、交易、運輸、食用野生動物的，必須嚴格禁止。

二、全面禁止食用國家保護的「有重要生態、科學、社會價值的陸生野生動物」以及其他陸生野生動物，包括人工繁育、人工飼養的陸生野生動物。全面禁止以食用為目的獵捕、交易、運輸在野外環境自然生長繁殖的陸生野生動物。

三、列入畜禽遺傳資原始目錄的動物，屬於家畜家禽，適用《中華人民共和國畜牧法》的規定。國務院畜牧獸醫行政主管部門依法制定並公佈畜禽遺傳資原始目錄。

四、因科研、藥用、展示等特殊情況，需要對野生動物進行非食用性利用的，應當按照國家有關規定實行嚴格審批和檢疫檢驗。國務院及其有關主管部門應當及時制定、完善野生動物非食用性利用的審批和檢疫檢驗等規定，並嚴格執行。

五、各級人民政府和人民團體、社會組織、學校、新聞媒體等社會各方面，都應當積極開展生態環境保護和公共衛生安全的宣傳教育和引導，全社會成員要自覺增強生態保護和公共衛生安全意識，移風易俗，革除濫食野生動物陋習，養成科學健康文明的生活方式。

六、各級人民政府及其有關部門應當健全執法管理體制，明確執法責任主體，落實執法管理責任，加強協調配合，加大監督檢查和責任追究力度，嚴格查處違反本決定和有關法律法規的行為；對違法經營場所和違法經營者，依法予以取締或者查封、關閉。

七、國務院及其有關部門和省、自治區、直轄市應當依據本決定和有關法律，制定、調整相關名錄和配套規定。

從立法的角度來根絕非法野生動物交易、宣導現代食藥文化、保障人民生命財產安全等具有重大的意義，革除中國人在千百年來飲食文化中的陋習，從根源上堵住病從口入的疫疾因數，真正地呼應了傳統佛教所提倡的「杜絕雜食」理念，徹底剷除流毒千年之飲食文化中一些陋習積弊。

此外，2020年3月20日第十三屆全國政協也召開會議，強調堅持宣傳教育和依法打擊並重，推動形成革除濫食野生動物陋習思想，創造人人有責的良好社會氛圍，切實維護好生態的任務。上海市政協副主席周漢民認為此次極為嚴重的疫情，是中華民族的一場大考。迄今為止的大量科學研究表明，誘發此次新冠肺炎病毒的中間宿主與17年前SARS一樣，指向某些種類野生動物，並通過對其的交易和食用，形成向人類的傳播鏈。委員們認為受傳統飲食習慣和獵奇、炫富、滋補等錯誤認識影響，加上相關法律法規和執法機制不健全，濫食野生動物現象依然廣泛存在，既破壞生態平衡，又容易引發公共衛生風險，革除這一陋習刻不容緩。轉變思想觀念，由被動禁止轉為自覺遵守。要廣泛深入開展科普宣傳，將愛護野生動物、維護公共衛生安全納入義務教育課程，將拒食野生動物納入健康中國行動，形成文明健康、綠色環保的飲食文化和生活方式。

四、結語

新冠肺炎是百年來最大的一場殘害人類的疫疾，其損害烈度之大難以想像，也改變了整個世界的三觀，影響了當今世界格局，幾千年來傳統的「病從口入」的認識，從此不再被人們忽視了。

「一切眾生皆以食住」⁴⁵是人類社會發展的硬道理，佛教承認「食」是人類的第一需要，故「飲食乃生死第一增上緣也」。⁴⁶宗教解脫修行固然重要，但是也不能避開食物的需要，「得食輪已乃轉法輪」。⁴⁷在食物觀上，佛教始終存在著淨食與雜食兩種觀點。佛教主張「應食淨食，不得雜食」⁴⁸，淨食者「麩飯、麥飯、魚、肉」，⁴⁹雜食者「邪命自活，非正命食也。」⁵⁰這一思維是為宗教解脫服務的，強調「淨」之特點，摒棄「雜」之惡食，自我約束，純潔心靈，故佛陀指出：「其於雜食而續食者，斯受流轉，便數生死。用是之故，諸佛世尊以於諸食而悉明瞭，都無復雜食之想。」⁵¹

印度佛教的食物觀傳入中國以後，在中國化思維影響下，魚肉等動物被中國佛教界摒棄，純素食成為中國佛教的食物觀特色，並且影響了中國社會 1500 餘年。但是佛教食物觀在中國社會並沒有廣為推廣，沒有去感化非佛教徒的生活，十分可惜。

⁴⁵ 太虛大師說，善根記〈在佛教正信會應供席上的訓話〉，《正信週刊》第九卷第四期，1936年，頁4。

⁴⁶ 明·智旭著，《靈峰蕩益大師宗論》卷五，CBETA 2020.Q3, J36, no.B348, p.345, a19-20。

⁴⁷ 東晉·佛陀跋陀羅共法顯譯，《摩訶僧祇律》卷三十五，CBETA 2020.Q3, T22, no.1425, p.511, a19-20。

⁴⁸ 唐·寶思惟譯，《不空羂索陀羅尼自在王呪經》卷一，CBETA 2020.Q3, T20, no. 1097, p.423, c12。

⁴⁹ 東晉·佛陀跋陀羅共法顯譯，《摩訶僧祇律》卷十七，CBETA 2020.Q3, T22, no. 1425, p.360, a9-10。

⁵⁰ 明·智闇說，成巒等錄，開訶編，《雪關禪師語錄》卷七，CBETA 2020.Q3, J27, no. B198, p.492, a17-19。

⁵¹ 宋·翔公譯，《佛說濡首菩薩無上清淨分衛經》卷二，CBETA 2020.Q3, T08, no. 234, p.745, b30-c2。

傳統中國社會的藥補理論，追求特殊味道的野味烹調，是很多中國人想過的津津樂趣的生活。這種生活方式一直影響到現在，造成了中國現有上千萬人在從事 5200 億元總產值的野生動物關聯產業。濫食野生動物陋習早已超過了以往，變成人們越來越普通的生活，科技的發達並沒有改變人們的傳統陋習，反而刺激了一部份人欲望，為疫疾發作提供了物質基礎。慶幸的是，國家已經開始從立法上去進行管理。國家林業局和草原局去年 10 月對 64 種在養禁食野生動物，確定了分類管理範圍，強調對竹鼠等 45 種野生動物，要積極引導養殖戶在 2020 年 12 月底前停止養殖活動。⁵²亡羊補牢猶未晚也，從現在開始改錯行政，至少能更好地避免更多疫疾發生。傳統中國文化飲食觀在現代思想影響下，必將開始發生實質性變化，以立法改變中國人飲食觀是有力措施，但是傳統佛教飲食觀對溯源性認識與推廣也是必不可少，這也是佛教對當代社會作出的重要貢獻之一。

⁵² 《北京晚報》，2020 年 10 月 10 日第 7 版。

參考書目

本文引用藏經文獻乃採用中華電子佛典協會，《電子佛典集成》CBETA，版本為 2020 年第 1 季、第 3 季；2021 年第 2 季，註釋文獻出處均依照 CBETA 的學術引用格式。

一、藏經

西晉·白法祖譯，《佛般泥洹經》，CBETA 2020.Q1, T01, no. 5。

吳·康僧會譯，《六度集經》，CBETA 2020.Q1, T03, no. 152。

宋·翔公譯，《佛說濡首菩薩無上清淨分衛經》，CBETA 2020.Q3, T08, no. 234。

宋·施護譯，《大集會正法經》，CBETA 2020.Q3, T13, no. 424。

唐·不空譯，《佛為優填王說王法政論經》，CBETA 2020.Q1, T14, no. 524。

元魏·瞿曇般若流支譯，《正法念處經》，CBETA 2020.Q1, T17, no. 721。

唐·寶思惟譯，《不空羼索陀羅尼自在王呪經》，CBETA 2020.Q3, T20, no. 1097。

姚秦·佛陀耶舍共竺佛念等譯，《四分律》，CBETA 2020.Q3, T22, no. 1428。

姚秦·佛陀耶舍共竺佛念等譯，《四分律》，CBETA 2021.Q2, T22, no. 1428。

東晉·佛陀跋陀羅共法顯譯，《摩訶僧祇律》，CBETA 2020.Q3, T22, no. 1425。

尊者眾賢造、唐·玄奘譯，《阿毘達磨順正理論》，CBETA 2020.Q3, T29,

no.1562。

- 宋·智圓述，《請觀音經疏闡義鈔》，CBETA 2021.Q2, T39, no.1801。
- 唐·湛然述，《止觀輔行傳弘決》，CBETA 2020.Q3, T46, no.1912。
- 元·德輝重編，《勅修百丈清規》，CBETA 2021.Q2, T48, no.2025。
- 梁·僧祐撰，《釋迦譜》，CBETA 2020.Q1, T50, no.2040。
- 明·居頂輯，《續傳燈錄》，CBETA 2020.Q3, T51, no.2077。
- 宋·釋道誠集，《釋氏要覽》，CBETA 2020.Q1, T54, no.2127。
- 唐·義淨撰，《南海寄歸內法傳》，CBETA 2020.Q3, T54, no.2125。
- 明·智闇說，成巒等錄，開訶編，《雪關禪師語錄》，CBETA 2020.Q3, J27, no.B198。
- 明·智旭著，《靈峰蕩益大師宗論》，CBETA 2020.Q3, J36, no.B348。
- 明·弘贊輯，《四分律名義標釋》，CBETA 2020.Q1, X44, no.744。
- 清·雍正編，《禦選語錄》，CBETA 2020.Q3, X68, no.1319。
- 宋·蹟藏主集，《古尊宿語錄》，CBETA 2020.Q3, X68, no.1315。

二、專書

- 巴里 (Barry J.M.) 著，鐘揚、趙佳媛、劉念譯，《大流感：最致命瘟疫的史詩》，上海：上海科技教育出版社，2008 年。
- 武斌，《人類瘟疫的歷史與文化》，長春：吉林人民出版社，2003 年 6 月。

三、論文

- 黃夏年，〈COVID-19，佛教怎麼看？〉，《廣東佛教》，2020 年第 3 期，廣東：廣東省佛教協會，2020 年。

四、期刊、報章

太虛大師說，善根記，〈在佛教正信會應供席上的訓話〉，《正信週刊》

第九卷第四期，1936年。

《北京晚報》，2020年10月6日，第6版。

《北京晚報》，2020年10月10日，第7版。

五、網站

「知乎」網：

<https://www.zhihu.com/question/49216746>，2021年2月24日檢
索。

「百家號·簡明科學指南」網站：

[https://baijiahao.baidu.com/s?id=1657757758204407830&wfr=spider&
for=pc](https://baijiahao.baidu.com/s?id=1657757758204407830&wfr=spider&for=pc)。2021年2月24日檢索。

楊維中，〈敬畏生命的獨立權，眾生平等〉，「菩薩在線」網，對話錄

NO.36：<https://www.pusa123.com/pusa/vod/zhuanfang/126500.shtml>。2021
年1月20日瀏覽。

李利安，〈從內心觀照，走出深陷的泥潭〉，「菩薩在線」網，對話錄

NO.28：<https://www.pusa123.com/pusa/vod/zhuanfang/126519.shtml>。
2021年2月20日瀏覽。

（責任編輯：釋地柏）