

# 《佛家素食》

## 图书基本信息

书名：《佛家素食》

13位ISBN编号：9787201048598

10位ISBN编号：7201048597

出版时间：2004-9

出版社：天津人民出版社

作者：陈耳东,丁大同,丁大同,濮文起

页数：186

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《佛家素食》

## 前言

史载西汉哀帝元寿元年（前2年），佛教从古印度传入中国。当时，佛教是作为一种新兴的外来文化由丝绸之路传入中国的，而此时的中国也是一个有着高度发达文化的国家，于是世界上两种灿烂的文化在东亚相遇。佛教作为一种异质文化，当它进入中国以后，经过与儒、道四五百年来的彼此冲突、相互融合，约在东晋时期，终于融入了中国传统文化之中，形成了儒、佛、道鼎足而立的局面，成为中国传统文化的主流。任何一种文化都包含物质和精神两个方面，佛教也不例外。作为精神方面的佛教文化，是由博大精深的般若智慧、拯救人间的慈悲情怀、高僧大德的菩萨风范等内容组成；而作为物质方面的佛教文化，则有巍峨壮观的寺院殿堂、美奂绝伦的雕塑绘画、庄严肃穆的仪式修持以及饮食习惯等表现形式。长期以来，人们对佛教有不少误解，特别是在20世纪60年代中叶至70年代中叶发生的“十年动乱”中，佛教几乎被视为封建迷信的同义语，成为打倒、砸烂的对象。1978年中国共产党十一届三中全会后，经过拨乱反正和落实党的宗教信仰自由政策，佛教才又重新恢复了正常活动，并积极走上了与社会主义社会相适应的正确道路，从而步入了中国佛教发展史上的黄金时期。

# 《佛家素食》

## 内容概要

从独具的饮食文化，品味佛家慈悲处世、万法随缘之追求.....

# 《佛家素食》

## 书籍目录

- 引言 素口之道 佛家的素食主张
- 一 穿衣吃饭，尽是禅机 饮食戒律
- 二 法轮未转，食轮先转 饮食制度
- 三 饮啖法器 饮食用具
- 四 七宝五味 饮品
- 五 茶禅一味 茶
- 六 半月沉江 菜品
- 七 佛香罗汉斋 名寺菜肴
- 八 无人间烟火气 面食与果品
- 结语 佛家素食风行世界

## 《佛家素食》

### 章节摘录

插图：不食肉被认为是有益于身心健康的。大乘经说：“食肉的人，众生见到他，都会惊怖不已。食肉的人，他的身体臭秽。食肉的人，口气常臭，增长疾病，易生疮癣。”这些说法，可以从现代营养学理论得到佐证。有数据表明：一斤肉就含有1克尿酸，而人体只能自排0.3克，而尿酸的积累可引起痛风、肿瘤以及消化不良、高血压、冠心病等。结肠癌患者多是食肉者。肉类在烧烤时，会产生一种化学毒素而致癌。另外，为吃肉食而杀动物，动物会因痛苦、愤怒而分泌毒素，这些毒素显然是对人体不利的。戒五辛葱蒜五辛入戒吃纯净天然的素食，或者说吃全素，要无肉、无蛋、无酒精，还要不加葱蒜等。这后一种禁食，就是佛家素食戒律中的戒五辛。佛家对于修学者，要求戒食五辛。五辛是大蒜、芥头（就是小蒜）、葱、韭菜、洋葱（一说芥末，佛经叫“兴渠”）。佛家认为，出家的比丘、比丘尼、式叉摩那（学戒女）、沙弥、沙弥尼，以及在家修习的男女居士等众佛弟子，不可以吃肉类荤食之物，以及葱、韭、蒜、兴渠等五种辛味的蔬菜，否则，那是有罪过的。

# 《佛家素食》

## 媒体关注与评论

“云霞幻灭寻常事，禅定真如是钵是。”要了解佛家文化，体悟佛家境界，宜识其物象，知其根本。“识佛”，不妨从佛家造像、礼仪、法器、饮食、慈悲、云游、养生开始。——南开大学教授 佛学专家 孙昌武

# 《佛家素食》

## 编辑推荐

人类的饮食方式，作为人与自然界相交换的生理行为，不是一种单纯的吃与喝，而是按特定方式进行的文化行为。“吃什么”、“怎样吃”，表现为在明确观念指导下进行的社会行为。佛家奉行的素食主张，就是人类社会生活里存在的各种各样饮食方式中的一种。佛家的素食主张，是与佛家教义、教规以及它所主张的宗教伦理观念相连的。佛陀在世时就说过，食肉的人即使获得开悟，但最终都会遭报应，沉沦到生死苦海中，不能再成为佛的弟子。《佛家素食》通过对缁素四众生活习惯的展示，可以使人们认识佛教借助这些饮食风习所推崇的路径。本书内容包括：素口之道——佛家的素食主张、穿衣吃饭，尽是禅机——饮食戒律；法轮未转，食轮先转——饮食制度；饮啖法器——饮食用具、七宝五味——饮品、茶禅一味——茶、半月沉江——菜品、佛香罗汉斋——名寺菜斋、天人间烟火气——而食与果品、佛家素食风行世界等内容。

# 《佛家素食》

## 精彩短评

- 1、纠结于信仰还不忘吃，于是看了这本书
- 2、送给吃素的朋友她很喜欢！！
- 3、怎么把这书放在菜谱类啊？根本不是菜谱！内容是素食的好处等，谁不知道，没啥价值。
- 4、这本书很好 我有读过另外三本，这一本主要是讲的佛家的素食和饮食，看完后可以改善一下自己的饮食习惯，有时吃吃素食还是很好的
- 5、讲到了素食的历史，有兴趣的朋友可以看下。对于习惯吃素的朋友，看了对素食的兴趣会有更深入的了解。
- 6、总体还可以，看看把，能用上就好，学吃素了
- 7、“汝等当知，是食肉人，纵得心开，似三摩地，皆大罗刹，报终必沉生死苦海，非佛弟子。如是之人，相杀相吞相食未已，云何是人得出三界”——《大佛顶如来密因修证了义诸菩萨首楞严》
- 8、这本书里说不能吃鸡蛋，因为鸡蛋是卵生，所以吃蛋也是杀生。但是佛可以和牛奶哎~~~
- 9、终于可以喝牛奶了TAT
- 10、素食本来就是有益于身心健康的，大家可以多看看
- 11、讲的很细致，让人更容易了解素食文化
- 12、后半本可以说是佛家“米其林指南”
- 13、最让我触目惊心的一句话，你吃的肉是你前世的孩子。。佛曰：口中出轮回。。看完之后看吃妈妈烧得唯心肉。。觉得好残忍。。
- 14、#每天一本书#今天阅读《佛家素食》，明天给阿信面试的总经理是佛教爱好者，阿信加素油！晚安。（#每天一本书#6/30，#每月培养一个好习惯#）@晨阳\_牙牙 @GTD的IT人 @Neo肥龙 @Jack-MF @咸鱼先生V @有可能是八素 @5点起床 @汪裕翔 @mydjohnson
- 15、【睡起作】修睦

长空秋雨歇，睡起觉精神。看水看山坐，无名无利身。

偈吟诸祖意，茶碾去年春。此外谁相识，孤云到砌频。

### 【滔滔不持戒】慧寂

滔滔不持戒，  
兀兀不坐禅。[1]  
酽茶三两椀，[2]  
意在钁头边。[3]

### 【注释】：

[1]兀兀：用心劳苦貌。

[2]酽(yàn)：浓。

[3]钁(jué)头：锄头。

### 茶联四幅

茶笋尽禅味，松杉真法音。  
——苏东坡

一勺励清心，酌水谁含出世想，  
半生盟素志，听泉我爱在山声。  
——招隐寺内

四大皆空，坐片刻不分你我，  
两头是路，吃一盞各走东西。  
——洛阳古道一茶亭所书

一卷经文，茗霖溪边真慧业，  
千秋祀典，旗枪风里弄神灵。  
——上饶陆羽泉联

## 茶诗四首

### 题德玄上人院

杜荀鹤（唐）

剖得心来忙处闲，闲中方寸阔于天。  
浮生自是无空性，长寿何曾有百年。  
罢定磐敲松罅月，解眠茶煮石根泉。  
我虽未似师被衲，此理同师悟了然。

### 与茶亢居士青山潭饮茶

灵一和尚（唐）

野泉烟火白云间，坐饮香茶爱北山。  
岩下维舟不忍去，青溪流水暮潺潺。

### 失题

陈继儒（明）

山中日日试新泉，君合前身老玉川。  
石枕月侵蕉叶梦，竹炉风软落花烟。  
点来直是窥三昧，心后能翻赋百篇。  
欲笑当年醉乡子，一生虚掷杖头钱。

### 茶与中国文化发展

赵朴初

七碗受之味，一壶得真趣。  
空持百千偈，不如吃茶去。

### 题默斋

[宋]法奘

道人挂口苍烟里，万象无声忽转雷。  
老去不知尘世事，东风又上屋头梅。

### 过茶山寺饮陆羽泉

等旻

北廓晴峦口望明，	高贤曾此辟榛荆。
云根过雨天涌碧，	石罅穿林玉碎声。
树桂一瓢藤可屋，	香浮七碗醉还醒。
闲来自领东冈趣。	不羨沧浪咏濯缨。

饮茶歌送郑容  
皎然

丹丘羽人轻玉食，采茶饮之生羽翼。名藏仙府世空知，骨化云宫人不识。云山童子调金铛，楚人茶经虚得名。霜天半夜芳草折，烂漫缃花啜又生。赏君此茶祛我疾，使人胸中荡忧栗。日上香炉情未毕，醉踏虎溪云，高歌送君出。

饮茶歌诮崔石使君  
皎然

越人遗我剡溪茗，采得金芽爨金鼎。素瓷雪色飘沫香，何似诸仙琼蕊浆。一饮涤昏寐，情思爽朗满天地；再饮清我神，忽如飞雨洒轻尘；三饮便得道，何须苦心破烦恼。此物清高世莫知，世人饮酒多自欺。愁看毕卓瓮间夜，笑向陶潜篱下时。崔侯啜之意不已，狂歌一曲惊人耳。孰知茶道全尔真，唯有丹丘得如此。

寻陆鸿渐不遇  
皎然

移家虽带郭，野径入桑麻。  
近种篱边菊，秋来未著花。  
扣门无犬吠，欲去问西家。  
报道山中去，归来每日斜

暮雨同吴鼎陶司李游茶山四绝  
贡修龄

一勺清冷水，涓涓无古今。  
空山不见人，想见品泉心。  
昔闻桑苎子，萧散不为家。  
今看种菊处，曾开几树花。

16、素食是值得提倡的是一种新型的饮食观。我灰常支持，本人最近喝中药觉得一切都是嘴惹得祸，要忌辛辣，生冷，上火的食物。闻香识女人原来也可以是佛。不错。有股香火味。吃荤就是杀生啊。原来我执意在杀戮。佛家还不是要吃鸡蛋和喝牛奶。感觉有点那个。你懂的

17、崔晓姗于2010年5月21日捐赠；大国学基金会于2010年6月19日捐赠

18、前半部语气很平和。几于无感情。分寸也颇适当。

谈茶部分减分，俗气太深，频频以民间轶事来铺陈说明。与上半部以佛教典籍佐证相比较，此处显得轻浮、处处在表面。甚至有故事是贬低佛教。菜品部分以罗列展示，尤其仿生菜之类缺少贯通所以。

## 《佛家素食》

文思豆腐令人印象深刻。全书配图很是可爱，因为纸张较差，所有图片都黑麻糊糊，却别有一番古雅味道。

2012.9.7

1、素食是值得提倡的是一种新型的饮食观。我灰常支持，本人最近喝中药觉得一切都是嘴惹得祸，要忌辛辣，生冷，上火的食物。闻香识女人原来也可以是佛。不错。有股香火味。吃荤就是杀生啊。原来我执意在杀戮。佛家还不是要吃鸡蛋和喝牛奶。感觉有点那个。你懂的

2、前半部语气很平和。几于无感情。分寸也颇适当。谈茶部分减分，俗气太深，频频以民间轶事来铺陈说明。与上半部以佛教典籍佐证相比较，此处显得轻浮、处处在表面。甚至有故事是贬低佛教。菜品部分以罗列展示，尤其仿生菜之类缺少贯通所以。文思豆腐令人印象深刻。全书配图很是可爱，因为纸张较差，所有图片都黑麻糊糊，却别有一番古雅味道。2012.9.7

3、【睡起作】修睦长空秋雨歇，睡起觉精神。看水看山坐，无名无利身。偈吟诸祖意，茶碾去年春。此外谁相识，孤云到砌频。【滔滔不持戒】慧寂滔滔不持戒，兀兀不坐禅。[1]酽茶三两椀，[2]意在鑊头边。[3]【注释】：[1]兀兀：用心劳苦貌。[2]酽(yàn)：浓。[3]鑊(jué)头：锄头。茶联四幅 茶笋尽禅味，松杉真法音。——苏东坡 一勺励清心，酌水谁含出世想，半生盟素志，听泉我爱在山声。——招隐寺内 四大皆空，坐片刻不分你我，两头是路，吃一盞各走东西。——洛阳古道一茶亭所书 一卷经文，苔霖溪边真慧业，千秋祀典，旗枪风里弄神灵。——上饶陆羽泉联 茶诗四首 题德玄上人院 杜荀鹤(唐) 剗得心来忙处闲，闲中方寸阔于天。浮生自是无空性，长寿何曾有百年。罢定磐敲松罅月，解眠茶煮石根泉。我虽未似师被衲，此理同师悟了然。与茶亢居士青山潭饮茶 灵一和尚(唐) 野泉烟火白云间，坐饮香茶爱北山。岩下维舟不忍去，青溪流水暮潺潺。失题 陈继儒(明) 山中日日试新泉，君合前身老玉川。石枕月侵蕉叶梦，竹炉风软落花烟。点来直是窥三昧，心后能翻赋百篇。欲笑当年醉乡子，一生虚掷杖头钱。茶与中国文化发展 赵朴初 七碗受之味，一壶得真趣。空持百千偈，不如吃茶去。题默斋[宋]法具道人挂口苍烟里，万象无声忽转雷。老去不知尘世事，东风又上屋头梅。过茶山寺 饮陆羽泉等 旻 北廓晴峦口望明，高贤曾此辟榛荆。云根过雨天涌碧，石罅穿林玉碎声。树桂一瓢藤可屋。香浮七碗醉还醒。闲来自领东冈趣。

不羨沧浪咏濯纓。饮茶歌送郑容 皎然 丹丘羽人轻玉食，采茶饮之生羽翼。名藏仙府世空知，骨化云宫人不识。云山童子调金铛，楚人茶经虚得名。霜天半夜芳草折，烂漫缃花啜又生。赏君此茶祛我疾，使人胸中荡忧栗。日上香炉情未毕，醉踏虎溪云，高歌送君出。饮茶歌 诮崔石使君 皎然 越人遗我剡溪茗，采得金芽爨金鼎。素瓷雪色飘沫香，何似诸仙琼蕊浆。一饮涤昏寐，情思爽朗满天地；再饮清我神，忽如飞雨洒轻尘；三饮便得道，何须苦心破烦恼。此物清高世莫知，世人饮酒多自欺。愁看毕卓瓮间夜，笑向陶潜篱下时。崔侯啜之意不已，狂歌一曲惊人耳。孰知茶道全尔真，唯有丹丘得如此。寻陆鸿渐不遇 皎然 移家虽带郭，野径入桑麻。近种篱边菊，秋来未著花。扣门无犬吠，欲去问西家。报道山中去，归来每日斜。暮雨同吴鼎陶司李游茶山 四绝 贡修龄 一勺清冷水，涓涓无古今。空山不见人，想见品泉心。昔闻桑苎子，萧散不为家。今看种菊处，曾开几树花。

# 《佛家素食》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)