



道教與天主教齋戒意義之比較

香港中文大學

The Chinese University of Hong Kong

素食是一種飲食的文化。素菜泛指以植物類、菌類為原料製成的菜餚。談到素菜，人們多數聯想到佛教，認為素菜源於寺院，其實並不然。《禮記·喪服》：「既練，舍外寢，始食菜果，飯素食，哭無時。」於《禮記·場記》中亦言：「七日戒，三日齋。」這兩處所講的「齋戒」是指古人在祭祀儀式時，事前需要有數日沐浴、素食、戒酒等，以使心靈敬誠，認為「齋戒以告鬼神」，可見齋戒的宗教意味甚濃。事實上，道教及天主教等皆有齋戒的信條，然而兩種宗教對「素食」的理念及目的是否有相近之處？

首先，先簡介一下二者「素食」的內容。早期的道教將吃素為齋戒，而且在重要時刻，例如祭祀、祈禱吃素。而齋戒的內容包括禁酒、禁食五葷¹、三獸²。此外，根據李養正教授將道教諸經所說的齋法分為三種：(1) 供齋。(2) 節食齋。(3) 心齋。前二者是口味的齋法，後者是內裡心識方面的齋法。³

至於天主教的齋戒，是所謂的「四旬期」，意即四十天。四旬期是「救恩的時期」(格後 6:2)，時間由大齋首日(聖灰星期三/塗灰日)開始至復活節前日止，一共四十天(不計六個主日)。教徒以齋戒、施捨、克苦等方式去準備慶祝耶穌基督的由死刑復活的「逾越奧蹟」，教會有大齋(fasting)、小齋(abstinence)的規定：(1) 大齋：未滿六十歲的成年教友應守大齋，即大齋日只可飽食一次，其他兩餐可略進一些食物。(2) 小齋：十四歲以上的教友應守小齋，即每週五禁食肉類(魚蝦除外)。每年聖灰禮儀日及耶穌受難日應守大小齋。⁴由於本文主要談及素食，故論及天主教的齋戒內容以小齋為準。

信仰宗教的修道者，齋戒最為切要，因為其人體為上天之意，應不貪圖口腹，

¹ 根據《爾雅翼》記載，道家五葷為韭、蒜、薤藠、胡荽、薤。

² 南宋王契真編《上清靈寶大法》卷八：三獸食之，水無仙翼，外有鱗龜之類，皆腥穢之氣難退，並不宜食。意指飛禽、魚蝦及走獸。

³ 巫美梅：《香港節慶風俗美食：盆菜·九大簋·素菜》，(香港：中華文教交流服務中心，2006)，頁 67。

⁴ 根據《天主教字典》說法。

任意殺生，以造孽愆。⁵綜觀道教及天主教的齋戒信條，雖信徒食素同為宗教出發，然當中的理念有許多相近及相異之處，現分述如下：

首先，二者認為齋戒有「通神」的作用。就道家而言，明代天師張宇初的《道門十規》在述及齋戒與誦經時稱，「凡持誦之士，必當齋戒身心，洗心滌慮，存神默誦。誠如對越上帝，默與心神交會。」所以禁食五葷是因為防止食後嘴裡會發生異味，對神明不敬，念經就會不靈驗。蓋便是由於食後沒有這個問題而不列入五葷之列。⁶故「齋戒」重點在於提升與神的交流。而天主教的亦有相近的理念。四旬期原意是效法並紀念耶穌曠野守齋祈禱四十天，對抗誘惑，⁷故此信徒深信藉著「素食」(守齋)體味耶穌在曠野守齋祈禱的情形，以心體心，引導信徒行動肖似耶穌。有言齋戒的人「祈禱有如少壯的蒼鷹，直登高山，反之誰飲食無道，則祈禱亦疲憊無力。」⁸由此可見，二者皆認為齋戒可拉近與神的關係。

除外，二者皆認為齋戒可以濟世的方法。根據道教文化資料庫所載，據《度人經集注》稱，修齋持戒，行香誦經，功德既深，福報亦重。上可以消滅天災，保鎮帝王之祚；下可以禳除毒害，普度蒼生之厄。而在於天主教而言，主張信徒將素食省下來的錢可拿來周濟貧困，宣揚「友愛」的訊息。

然而，二者對「肉」的看法不一，故雖同為主張「素食」，但背後理念不同。道教認為動物為不潔的血肉，道教認為五葷三厭屬於陰濁之氣，而修道之人必須留清去濁，始能復明本性。據《胎息秘要歌訣·飲食雜忌》曰：「禽獸爪頭支，此等血肉食，皆能致命危，葷茹既敗氣，饑飽也如斯，生硬冷須慎，酸咸辛不宜。」故此其主張齋戒是為了保持人體清新潔淨，虔誠向道，做到「外則不塵埃，內則

⁵ 方曉明編：《仁心與素食》，(香港：樹敦有限公司, 1988)，頁 23。

⁶ 參考道教文化資料庫：

<http://www.taoism.org.hk/religious-activities&rituals/religious-practice/pg5-1-4.htm>

⁷ 參考天主教資訊《四旬期》：<http://www.catholicworld.info/lent/>

⁸ 甘俊邱神父：《生命的逾越》，《中國天主教》，2006 年 2 期，頁 43。

⁹ 甘俊邱神父：《生命的逾越》，頁 43。

五臟清虛」¹⁰，亦能做到「邪妄自滅」¹¹。就如考察當日，整個齋宴全戒五葷及三獸，味道較清淡，即使連芡汁也用素食蠔油，且廚師煮齋菜前需上香。

然而在於天主教而言，上帝是允許人類食肉。¹²在挪亞時代人類已以禽獸作為食物，當中包括羊、牛、鹿、雞、魚、鳥。當然有部份生物亦禁止食用，例如豬、用肚行走及多足的都不可食，但並非因為認為牠們不潔的血用，而是因為其外觀醜陋、放出惡臭及有不潔的習慣。¹³禁的出發點是衛生問題，而並非認為動物血肉不潔。天主教所禁的是喫血，認為血就是生命。¹⁴所以其主張的齋戒並非如道教為了使信徒「敗氣」，重點反而是鼓勵信徒體驗耶穌的守齋祈禱的心境，並藉此鍛鍊意志。

此外，兩種宗教對素食與學道的關係的看法也不一樣。道教認為吃葷腥之物後，口中就有腥臭之氣，既對神明不敬，亦對內丹修煉不利。因為內丹修煉需要清心寡欲，煉的是體內的清陽之氣，排除體內的陽濁之氣，但葷腥之物屬性沉濁，不利養氣。¹⁵可見道教認定素食是學道者之階梯。《雲笈七籤》稱，「夫入靖修真，要資齋戒，檢口慎過，其道漸階」。但天主教而言，齋戒只是一種形式，重點並非素食，金口聖若望曾說：「齋戒不是離開食物，而是離開罪惡。」而聖灰禮儀的彌撒中的禱文：「上主！我們藉著今天的神聖齋戒，開始四十天的悔罪和補贖生活；求您幫助我們以克己修身，增加力量與邪魔奮勇作戰。」¹⁶可見信徒用齋戒以離開罪惡和修煉德行的方法，並非用素食這種方式去「修道」。在於天主教而言，齋戒只不過是一個標記，最重要的內容是多祈禱、多行善功。而且天主教認為人類得到救贖，非靠自己之力，而是靠天主的救恩，這正與道教以素食作為

¹⁰ 南朝劉宋《三天內解經》。

¹¹ 《洞玄靈寶自然九天生神章經解義》。

¹² 據《聖經》創廿二 29 及出十二 9。

¹³ 據姚正道著：《聖經中的猶太習俗》，（台南：人光出版社，1994），頁 34-35。

¹⁴ 據《聖經》利十七 10 及申十二 23。

¹⁵ 王德明：《武當道人的齋戒與修煉》，《武當》，2006 年 2 期，頁 53。

¹⁶ 宗懷德主教：《善過四旬期迎接主復活》，《中國天主教》，1995 年 1 期，頁 3。

「學道」方法之一的理念不同。

總括來說，道教與天主教齋戒意義各有理念，然二者同受時代的衝擊，故漸趨商業化和簡化。就以考察當日為例，當中的齋菜雖沿用素食的要求：禁食五葷、三厭，然當中太多商業包裝了：染色的酸齋及咖哩齋、吸引人的菜餚名稱，相信進食過後都難以「與神交會」吧！至於天主教亦然，現今歐洲與中南美洲的天主教國家，都有所謂的嘉年華。嘉年華會這個字源自拉丁文，意思是「與肉告別」，天主教徒知道即將到來的「四旬期」會是一段清苦的日子，所以便將「四旬期」前十天訂為嘉年華會，用十天時間盡情狂歡。本來為了紀念耶穌復活的活動，竟然演變出以放縱情欲為主題的節慶。而且，「守齋」希臘文動詞原為「不進食」、「不喝水」的意思，慢慢因為牧靈工作上的需要，教會才作大齋和小齋的分別。守大小齋是聖教四規之一，¹⁷可見其重要性，但是現在小齋「abstinentia」的內容只按個別教會所定的規矩，只是跟某種食品、飲料，或某些生活上的行動「保持距離」，已不再堅守原本的形式。這樣看來，道教及天主教的齋戒內容皆為著時代的衝擊而被扭曲了，漸漸失卻原來的意義。

參考書目：

1. 《天主教的信仰》，(香港：生命意義出版社，1987年)
2. 《天主教教理一大綱與撮要》，(香港：香港公教真理學會出版，1994)
3. 巫美梅：《香港節慶風俗美食：盆菜·九大簋·素菜》，(香港：中華文教交流服務中心，2006)
4. 姚正道著：《聖經中的猶太習俗》，(台南：人光出版社，1994)
5. 方曉明編：《仁心與素食》，(香港：樹敦有限公司，1988)
6. 向春階編：《食文化》，(北京市：中國經濟出版社，1995)

¹⁷ 《天主教的信仰》，(香港：生命意義出版社，1987年)，頁234。

7. 道教文化資料庫：

<http://www.taoism.org.hk/religious-activities&rituals/religious-practice/pg5-1-4.htm>

8. 宗懷德主教：〈善過四旬期迎接主復活〉，《中國天主教》，1995年1期

9. 王德明：〈武當道人的齋戒與修煉〉，《武當》，2006年2期

10. 甘俊邱神父：〈生命的逾越〉，《中國天主教》，2006年2期



香港中文大學

The Chinese University of Hong Kong