

仿葷菜是否符合佛教及道教中食素的意義及精神？

隨著時代的轉變，爲了迎合大眾的口味及在素菜上有所創新，近年來，不少道觀、佛寺及素菜館所提供的素菜都有以葷菜的形式烹調，甚至以葷菜的模樣供人享用。而菜式亦吸收了葷菜的烹調技巧，亦有以葷菜命名¹，即所謂的仿葷菜，例如在本次實地考察中品嚐到的芋頭「魚」、西檸「鴨」、雙菇素「雞球」、「春卷」及齋「滷味」等。雖然這些素菜的材料都是用非動物原料(蛋、奶除外)所烹調的食物，但是運用葷菜的烹調方法烹調成葷菜的模樣、近似的味道或葷菜的名在心理上或多或少，甚至是有意製造出一種吃葷菜的感覺。這有否違反本來佛教及道教食素的意義和精神呢？

首先，我們要先了解清楚在佛教及道教中，食素是代表著一種甚麼意義。於佛教而言，雖然漢代的佛教徒並非素食者，但漸受儒家思想和孝道影響而變爲素食者。²佛教徒相信因果報應、生死輪回，力戒殺生，認爲吃肉必殺生，背逆五戒。³而加上佛教以透過般若智慧產生的慈悲爲本，無緣大尊及同體大悲的紀對理性使他們認爲吃素是戒殺的積極行爲。⁴而若食酒肉，「即同畜生豺狼禽獸，亦即具殺一切眷屬、飲啖諸親」⁵。而且也不吃五辛類刺激性的食物，因爲佛教認爲五辛帶有刺激性的穢濁之氣，會助長人們利慾之心與淫念；而其辛烈的性質，又會增長人們的瞋怒與暴躁。⁶佛教戒吃五辛也是一種要求清心寡欲，當中包括殺生的慾望。

而對道教徒而言，食素主要有兩個意義。首先，道教與佛教一樣，愛護生靈，認爲貪一時的口福而傷螻蟻便是罪過。⁷這也是一種基於不殺生的想法而吃素。此外，道教食素是「重在長生」，講究養生之道，以積極養生爲主⁸。道教認爲服用食物的固有性質會「挪動」到服食者的身上，而食葷腥會令人類的身體容易腐朽死亡。⁹而且道教要求，或可說是追求人們身體內的清新潔淨。他們認爲葷腥

¹ 巫美梅，《香港節慶風俗美食》(香港：中華文教交流服務中心，2006年)，p.82

² 巫美梅，《香港節慶風俗美食》，p.63-64

³ 萬建中，《飲食與中國文化》，(南昌市：江西高校出版社，1995年)，p.81-82

⁴ 果通法師，《人爲甚麼應該素食》，(香港：香港佛經流通處，1995年)，P.20

⁵ 佛教圖書《經及經疏諸經要集諸經要集卷十七》作者釋道世，

<http://www.budd.cn/book/book/readari.asp?no=53606>，瀏覽日期：2007年10月6日

⁶ 香港佛教 543 期，http://www.hkbuddhist.org/magazine/543/543_11.html，瀏覽日期：2007年10月8日

⁷ 巫美梅，《香港節慶風俗美食》，p.91

⁸ 巫美梅，《香港節慶風俗美食》，p.84；萬建中，《飲食與中國文化》，p.88

⁹ 萬建中，《飲食與中國文化》，P.88

及五辛最能破壞清淨之氣，所以忌食魚肉葷腥與蔥等刺激的食物。¹⁰ 就如《胎息秘要歌訣·飲魚雜忌》中說：「禽獸爪肢，此等血肉食，皆能致命危，勞茹既敗氣，飢飽也如斯，生硬冷須慎，酸咸辛不宜。」¹¹（但亦有一說為道教徒不忌五辛¹²）。道教有三種不同的齋法，分別是設供齋、節食齋及心齋。前兩種為外表口味的齋法，而心齋才是內裡心識方面的齋法。¹³ 心齋是「……疏淪其心，除嗜欲也；澡雪精神，去穢累也，掊擊其智，絕思慮也。」¹⁴，就是指要清心寡欲，超凡脫俗，重視內心的修煉。故不可以吃葷及五辛以免使齋戒之人產生慾望，包括殺生的慾望。

然而，現今的道觀、佛寺及素食館把素菜煮成葷菜的樣子，樣子、味道、甚至烹調方法與葷菜甚為相似，享用的時候有如在吃葷菜，難以想像這些為素菜。那享用這些貌似葷菜的素菜同時，究竟我們的心理上是否已經違反了當初佛教及道教食素的意義及精神呢？

首先，如果在吃仿葷菜時想著葷菜或想著在吃動物，在心態上有違反佛道吃素的意義和精神。現在這些仿葷菜主要是提供給在寺院或道觀還願或參拜後的善信享用的，或是原來是雜食者的齋戒者享用的。而這些善信大多是雜食者，就像是在實地考察當日我所訪問到的一對年老夫婦及一家人一樣。他們都是雜食者，是在拜神後才到雲泉仙觀內的雲泉素食中心享用素菜。由於他們本來也吃肉的，看到與葷菜樣貌相像的素菜時，很容易會有與我同一的感覺—覺得自己好像在吃葷菜一樣。雖然這些食物的材料全都是素菜，但是在吃的同時心中想著食的是葷菜的時候，心中浮現出那種動物的模樣，其實心中已經有殺生的念頭。從這一點看來，這些仿葷菜的確違反了佛道兩教中食素為不殺生的意義及精神。

而仿葷菜中加入五辛作調味料亦有違反佛道食素的意義。根據雲泉素食中心的主廚所言，他們在料理食物的時候也會模仿葷菜的烹調方法，加入除了蔥及蒜以外的五辛及米酒等調味的酒類，力求滿足各類人的口味，跟上潮流時興的口味及用料，盡量使素菜與葷菜的味道相同。而事實上有許多道教及佛教的素食館及民間素菜館都有加入五辛或酒類作仿葷菜的調味，如位於九龍油麻地的妙吉祥素食館中亦有川辣龍球，佐敦的六榕仙館的辣子雞及咖哩齋等明顯有加入五辛類作調味的素菜。但是佛教徒和道教徒中食素的意思不單單是指不食肉類，亦包括五辛類的食物，意指在令食者能清心寡欲，重視內心的修煉。但是仿素菜為求盡量與原來葷菜的味道相似而加入了五辛類，但是在對希望素菜產生近似葷菜的慾望時，已經違反了佛道中希望藉食素達到清心寡欲的境界。而且本身加入五辛已經違反了佛道兩教食素的意義。

我曾就這個問題問了雲泉仙觀中一名學道的先生。他卻認為仿葷菜並沒有違

¹⁰ 萬建中，《飲食與中國文化》，p.87

¹¹ 萬建中，《飲食與中國文化》，p.87-p.88

¹² 巫美梅，《香港節慶風俗美食》，p.82

¹³ 巫美梅，《香港節慶風俗美食》，P.67

¹⁴ 道教學術資訊網站，

http://www.ctcwri.idv.tw/CTCWRI-CWDZ/CWDZ-2/CH29/CT2901/031_045/037/037B/03712.htm，

瀏覽日期：2007年10月7日

反了佛道兩教食素的意義及精神。首先他認為食素是爲了不想殺生，即使仿葷菜以葷菜的烹調方式、與葷菜的外貌及味道相似，但這始終這都一種素菜。而且他覺得人們就是因爲不想殺生，所以才會煮及食仿葷菜出來，而並沒有去爲自己的口慾去殺死更多動物。他更認為仿葷菜是使人們殺生的慾望減低，使人類和動物更能和平、平等的相處的一個好辦法。因爲仿葷菜使人們吃素也能感受到吃葷的感覺，而人們亦盡可能不想殺生，加上吃素比葷健康，所以就會有更多人選擇吃素。

加上如果把仿葷菜視爲素菜的一種轉變及改良便沒有違反佛道食素的意義。仿葷菜被創造出來的其中一個原因是想在素菜的基礎上加以變遷，以迎合大眾的口味及潮流。很大部分的人在吃這一些仿葷菜的時候並沒有聯想到吃葷菜，認爲仿葷菜只是素菜款式上的進步及改良，只是單純地覺得在吃素。在這一想法之下，仿葷菜並沒有違反佛教兩教不殺生的意義及精神。

另外這位先生亦認爲即使仿葷菜有加入一些五辛類的調味料，但他認爲素菜避開葷腥也是達到養生之道的重要一環。但他不是從道教傳統的「長生」去看，反而是從現代人對「養生」的看法。他認爲食素比食葷清淡一些。而事實上有研究指出素食者的體力比雜食者的體力要優勝，而且也比雜食者要更長壽。¹⁵所以他覺得從養生意義及精神方面來說，仿葷菜並沒有違反了佛道食素的意義和精神。

從以上的論點，我們可以得到兩個結論。第一，在仿葷菜有否違反道教食素爲了「養生長生」的意義上來說，雖然加入了少量的五辛及酒與道教原來的意義還是有一點差別，但是仍然使用素菜作食材比使用葷菜健康，有助長壽。所以即使對食物及調味料的限制不像以往的嚴謹，但是仍然保留了道教食素爲「養生」的意義。至於仿葷菜有否違反了佛道兩教不想殺生，以及道教欲借食素使人們達到清心寡欲的地步這兩個意義名精神，我們從以上來看，不同的人有不同的心態。有一些人因爲偶而想吃一些與純素菜不一樣的食物，但又不想殺生而吃仿葷菜，又或是單純只是把仿葷菜當作改良後的純素食來吃，從這一點來看仿葷菜仍然符合佛道兩教食素的意義及精神。但有一些人可能在吃仿葷菜的時候一直在幻想食的是葷菜，心中浮現的就是葷菜的模樣，被殺的動物的樣子，在這種心態之下，人們心中有殺生的念頭，只是吃的材料是素菜。那仿葷菜有否違反佛道食素爲了不殺生及清心寡欲的意義及精神就決定於享用者的心態。

¹⁵ 心智禪師，《佛教對於中國飲食的影響》，載徐小虎、陳麗宇編，《第二屆中國飲食文化學術研討會端文集》（台北市：財團法人中國飲食文化基金會，1989年），p.380-p.381