

主題：素食與宗教之關係及其承傳

佛教、道教的「素食」觀探討

引言：

佛教、道教在香港十分盛行，前者有禪宗、俱舍宗等十三宗¹，後者分爲先天道、全真教、純陽派等²，有着不同規條、限制。可是，同有「素食」觀念。所謂「素食」，是指「蔬果類的食品…無酒肉」，「白色的生絹…引申以泛指…素淨」³。爲了便於探討佛、道和「素食」的關係，筆者將以宏觀的角度分析。

佛、道「素食」觀：

佛、道認爲「素食」有助潔淨身心，利於修爲。就佛教言，《入楞伽經》載「過去現在聖人食者，所謂粳米、大小麥豆、種種油蜜、甘蔗甘蔗汁、賽陀末干提等，隨時得者聽食爲淨」⁴。心智禪師稱「慈悲善種…修行的僧侶，只有以五穀蔬菜爲食物」⁵，佛瑩稱「去腥膻而淨身口，噉蔬素而澄心神，延齡益壽」⁶。可見，佛教認爲「素食」有助修道、潔淨身心，以致「素食」成爲「八關齋戒」等重要

¹ 談錫永：《佛家宗派》，臺北：全佛文化事業有限公司，1998年，頁二十至六十五。

² 黃兆漢、鄭焯明合著：《香港與澳門之道教》，香港：加略山房，1993年初版，頁十七。

³ 中華書局辭海編輯委員會：《辭海》，臺北：臺灣中華書局，民國69年，頁二二二九至二二三零。

⁴ 《入楞伽經》，轉引自佛瑩：《素食營養之研究》，香港：香港上海印書館，1972年，頁十四。

⁵ 心智禪師：《佛教對於中國飲食的影響》，載徐小虎、陳麗宇：《第五屆中國飲食文化學術研討會論文集》，臺北：財團法人中國飲食文化基金會，民國87年，頁三七五至三七七。

⁶ 佛瑩：《素食營養之研究》，香港：香港上海印書館，1972年，頁一。

佛事活動中的部份⁷。而道教也不例外，《八敗文》載「齋以齊整為急，急以齊整身心，身心齊整，保無亂敗」⁸，而「齋法大略有九：一者粗食；二者蔬食…粗食者，麻麥也。蔬食者，菜茹也…粗食止諸耽嗜，蔬食棄諸肥腴」⁹。於是，求祈福、解冤等重要齋戒活動，如「三元齋」，便有了「素食」部份，求潔淨身心、尊重神靈¹⁰。可見，佛、道對「素食」作用的想法大體一致。

佛、道「素食」觀差異：

雖然佛、道的「素食」觀大體一致，但在「素食」內涵上，顯然有差異。首先，縱使佛、道同樣禁止服食「葱、韭、蒜、薤、興渠」的「五葷」¹¹，但道教因着派別不同而規定不一¹²，而佛教則規定全部修道僧侶不可服食「五葷」¹³，乃雙方明顯的差異。另外，《楞伽經》載「若佛子常離麻油」，佛瑩稱「胡麻」是「護淨業者所禁食」，而「日食一麻一麥，並非芝麻之『麻』，乃麻豆、麻累之『麻』…豌豆之類」¹⁴。可見，佛教認為「胡麻」及其製成品皆不可食，會阻礙修道。而道教則沒有明確規定，一因道教派別有只「素食」的，也有「素肉不拘」、更復論拘泥於「五葷」、「胡麻」的禁用；一因道教的修道之法，除「素食」外，「陰陽調和」，食物互補也是修道方法¹⁵。於是，道教對於「素食」的限制便較佛教少，相對寬鬆，促成佛、道「素食」在材料等方面有所不同。

佛、道「素食」的「變」和「不變」：

⁷ 劉正平、王志鵬：〈唐代俗講與佛教八關齋戒之關係〉，《敦煌研究》，2005年第二期，頁九十三。

⁸ 閔智亭：《道教儀範》，臺北：新文豐出版社，民國84年，頁八十一。

⁹ 李養正：《道教概說》，北京：中華書局，1989年，頁二六九。

¹⁰ 閔智亭：《道教儀範》，臺北：新文豐出版社，民國84年，頁三。

¹¹ 佛瑩：《素食營養之研究》，香港：香港上海印書館，1972年，頁八十至八十二；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年，頁九十一至九十二。

¹² 佚名：〈素淡清心道教的飲食養生〉，《西南航空》，2006年第八期，頁五十八。

¹³ 「葷者音昏，臭菜也…又稱辛，所以曰五辛…有損性命之患」，佛瑩：《素食營養之研究》，香港：香港上海印書館，1972年，頁八十。

¹⁴ 佛瑩：《素食營養之研究》，香港：香港上海印書館，1972年，頁八十七至八十八。

¹⁵ 譚電波、寧澤璞等編：《道教養生》，長沙：岳麓書社，1993年，頁二六二至二八九。

從上可見，佛、道觀念形成了各自的「素食」特色，予以不同限制，使「蔬果類的食品」不一定是佛、道「素食」的成份，而二教「素食」自成一格。時至今日，佛、道觀念仍限制「素食」的成份。如道教雲泉仙觀旁的雲泉素食中心菜單上，便沒有「韭」等「五葷」¹⁶。佛教的《覺苑素食譜》中「素食」的烹調，如「紫晶冬瓜」、「千里香豆腐」等¹⁷，香港寶蓮寺齋菜如「香荔芋桃蓉」、「七采替卷」等¹⁸，便沒有「五葷」，「胡麻」也在嚴限之列。可見各自的影響仍在，促使「素食」在材料上至今「不變」。

而「變」的是肉類名稱充斥於「素食」菜單上，「素食」外表也更多的模仿肉類餸菜。就道教而言，如雲泉素食中心的菜單中，「螺」、「斑」、「蝦」、「鴨」、「排骨」、「帶子」、「鷄」等肉類名稱大量出現¹⁹。而佛教也不例外，如寶蓮素食店的菜單中，「鵝」、「鴨」、「魚」、「帶子」等肉類名稱大量出現²⁰。外表上，筆者曾到雲泉素食中心品嚐「芋頭魚」、「七彩素拼盤」、「西檸軟鴨」等菜，發現它們的外形除了和肉類相似外，餸菜的外形也十分相似，遠望猶如肉類餸菜一般²¹。另外，筆者也曾到寶蓮素食店品嚐「芋頭魚」、「豉椒炆鵝腸」等菜²²，發現情況和在雲泉素食中心一樣。可見，時至今日，「素食」在名目、外形上出現變化，但至少

在材料上，仍舊保持既有特色，佛、道的影響仍然存在。

總結：

總括而言，隨着時代、社會發展，佛、道「素食」不得不有所調適。可是，在「變」的情況下，仍保留既有的限制，形成「不變」和「變」同時出現的局面。

¹⁶ 雲泉素食中心：〈雲泉素食中心菜單〉。

¹⁷ 照惠：《百味香：覺苑素食譜》，臺北：永和鎮照惠發行所(覺苑)，民國 67 年，頁四十六、七十一。

¹⁸ 無線電視翡翠台：《康泰旅行社系列：Fun 秒必爭自由行》，2004 年 12 月 16 日。

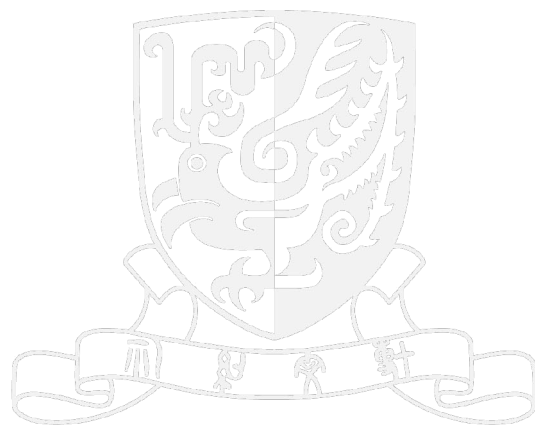
¹⁹ 雲泉素食中心：〈雲泉素食中心菜單〉。

²⁰ 寶蓮素食：〈寶蓮素食菜單〉。

²¹ 李卓偉：〈雲泉仙館考察〉，2007 年 9 月 30 日。

²² 李卓偉：〈寶蓮素食考察〉，2007 年 10 月 8 日。

另外，佛、道除了重視「食用之法」和修道的關係外，從心智禪師、清涼道人的言論中，可知「心識」較「食用之法」重要，甚至後者為前者服務²³。故此，外表、名目日漸加入肉類氣息，對於「心識」而言必然造成誘惑，不利修道，這嚴重與佛、道初期利用「素食」以求心境潔淨的目的背道而馳。究竟是時勢迫成而不得不變，還是佛、道隨着社會變遷自願改變「素食」觀念，仍須進一步深思。



香港中文大學

The Chinese University of Hong Kong

²³ 心智禪師：〈佛教對於中國飲食的影響〉，載徐小虎、陳麗宇：《第五屆中國飲食文化學術研討會論文集》，臺北：財團法人中國飲食文化基金會，民國 87，頁三七五至三七七；清涼道人：《道教教理教義》，北京：宗教文化出版社，2002 年。

參考資料

心智禪師：〈佛教對於中國飲食的影響〉，載徐小虎、陳麗宇：《第五屆中國飲食文化學術研討會論文集》，臺北：財團法人中國飲食文化基金會，民國 87。

清涼道人：《道教教理教義》，北京：宗教文化出版社，2002 年。

照惠：《百味香：覺苑素食譜》，臺北：永和鎮照惠發行所(覺苑)，民國 67 年。

無線電視翡翠台：《康泰旅行社系列：Fun 秒必爭自由行》，2004 年 12 月 16 日。

雲泉素食中心：〈雲泉素食中心菜單〉。

寶蓮素食：〈寶蓮素食菜單〉。

李卓偉：〈雲泉仙館考察〉，2007 年 9 月 30 日。

李卓偉：〈寶蓮素食考察〉，2007 年 10 月 8 日。

劉正平、王志鵬：〈唐代俗講與佛教八關齋戒之關係〉，《敦煌研究》，2005 年第二期。

閔智亭：《道教儀範》，臺北：新文豐出版社，民國 84 年。

李養正：《道教概說》，北京：中華書局，1989 年。

佛瑩：《素食營養之研究》，香港：香港上海印書館，1972 年。

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 年。

佚名：〈素淡清心道教的飲食養生〉，《西南航空》，2006 年第八期。

譚電波、寧澤璞等編：《道教養生》，長沙：岳麓書社，1993 年。

談錫永：《佛家宗派》，臺北：全佛文化事業有限公司，1998 年。

黃兆漢、鄭煒明合著：《香港與澳門之道教》，香港：加略山房，1993 年初版。

中華書局辭海編輯委員會：《辭海》，臺北：臺灣中華書局，民國 69 年。