



香港中文大學歷史系

實地考察 (一)

素食與宗教之關係及其承傳



香港中題目大學

The Chinese University of Hong Kong

宗教素食觀及現代素食主義

日期 : 2007年10月11日

宗教素食觀及現代素食主義

壹：緒論

孔子曰：「食色性也」。此外「國以民為本，民以食為天。」也是膾炙人口的名句，可見“食”在中國人心目中的重要性。而宗教則以克制人這基本的慾念作為一種尊敬、修煉的行經。中國以道、佛兩家宗教為主道，兩者不若而同都推崇素食，以下內容會討論這兩家宗教的飲食觀。這而，素食主義也是現今社會的一種飲食潮流，因此筆者希望探討宗教素食觀與現行素食主流在烹調上的關係和衝突。

貳：宗教素食觀

道教是我國本土之宗教，提倡透過養生及道德品行修煉成仙，從而脫離死亡，得享永恆。¹ 自古以來，中國人對鬼神信奉，可從古籍記載之祭祀、禮儀表現出來。而這思想、禮儀更形成了道教的基石。² 李養正教授指出道教著重祭祀祈禱來崇敬神仙，祭祀者必須潔淨其身軀，沐浴更衣，不飲酒、不吃葷以整潔心、口、身來敬拜清淨高雅、整潔肅穆的神仙。³ 因此道教視素食為敬拜禮儀及養生之道。

佛教自漢傳入中國，在隋唐以後為中國文化所吸納並出現中國化的佛教宗派。至宋朝此宗教已成為中國傳統文化的一部份。⁴ 佛教以素食為修行其中一個重要環節，因此斷葷、斷五辛是佛家子弟應守的戒律。佛教傳入初期依附著中國原有文化才得以流傳，並重視儒家提倡的仁愛孝道，戒殺放生，如孟子曰：「見其生，不忍見其死；聞其聲，不忍食其肉，所以君子遠庖廚。」⁵ 因而佛教的素食觀廣為民眾接受。加上佛家堅守的信念：修心、慈悲、因果輪迴而形成自己的獨特教義。修心是指透過素食這苦行的生活習慣和觀念來修行，與道貼近，達至“素心”，即心能清淨、慈悲、善良、簡樸。慈悲是佛家其中一個中心思想。《大般涅槃經》：佛陀言：「食肉者，斷大慈種。」可見葷食是違背慈悲的理念。因果輪迴是佛家其中一個基本教義。在因果定律下，造殺因就得殺果，吃他的肉還他的肉，而吃的肉是過去逝世現輪迴之親屬。⁶ 基於著重自我修行以脫離生死輪迴達至涅槃的佛教能嚴謹地奉行他們的素食觀。

¹ 李剛：〈道教與道家的同異〉，《道教文化資料庫》，<http://www.taoism.org.hk/general-taoism/origin&formation-of-taoism/pg1-1-1-6.htm>。

² 姜生：〈古代宗教禮儀與道教·敬天〉，《道教文化資料庫》，<http://www.taoism.org.hk/general-taoism/origin&formation-of-taoism/pg1-1-3-1b.htm>。

³ 李養正：〈道教概況〉，見巫美梅著《香港節慶風俗美食：益菜·九大的盞·素菜》，香港：中華文教交流服務中心，2006年，頁66。

⁴ 馮一介：〈從印度佛教的傳中國看中國文化發展的若干問題〉，載復旦大學歷史系編：《中國傳統文化再檢討 上篇：中國傳統文化的特徵》，香港：商務印書館香港分館，1987年，頁216-233。

⁵ 星雲大師：〈佛教對「素食問題」的看法〉，載《普門學報》，第33期，2006年，<http://www.fgs.org.tw/master/masterA/library/discussion/018.htm#1>。

叁：現代素食主義

以往素食令人聯想到佛、道兩家，而這些宗教又是中國傳統文化之一，在我們根深柢固的思維中存活著，因而素食主義已廣為大眾認識和接納。當然，現時所流行的素食主義並不單一出於宗教理由，還有以健康、環保、道德、心理靈性作為這飲食模式的背後理念。加上現時世界性對個人身心靈健康的注重、綠色生活及環保主義高漲下，素食又成了一個主流。

無可至異，中國的飲食文化世界聞名，是彌足珍貴的智慧與資產。中國的素食也承傳了這國粹，以多樣化的烹調方法製作出多種素菜。以下便討論關於素食的烹調法。

肆：現時流行的素食烹調方法

中國人對食物的要求將中國飲食文化的標幟漂亮的展示於世人面前，而素食的制作亦精益求精。我國自古以農立國，早在原始社會便開發農業，隨著糧食增產帶來穩定的物質基礎，提供了一個有利的環境孕育中國的飲食文化。⁶ 於唐宗時期，要求僧人要吃淨、吃飽、吃好，營養均衡。宋代已出現了素食店及介紹素菜專書。到元朝開始有「象形菜」，並注重色香味形。而清朝更發展出「素菜葷做，素質葷形」。⁷ 現今素菜繼承以往的傳統，選料精細，制作考究，以素仿葷。如在雲泉仙館的午膳中亦包括有素鵝、素雞、素魚等。

此外還有提倡活化生食方法，食物不用烹調，即使加熱也於 47°C 或以下。但這烹調模式並非為現時香港主流。

The Chinese University of Hong Kong

⁶ 林乃桑，〈與飲食文化密切相關的三個重要環節〉，《中國古代飲食文化》，臺灣：臺灣商務印書館，2001年，頁 102-115。

⁷ 心智慧型禪師，〈佛教對中國飲食的影響〉，載徐小虎、陳麗宇編，《第五屆中國飲食文化學術研討會論文集》，台北市：財團法人中國飲食文化基金會，1989年，頁 375-383。

伍：烹調方法與宗教及現代素食主義之衝突

精湛的烹調技巧帶給我們吃素菜時亦能品嚐到色、香、味、形。雖然滿足了口腹之慾，但這處理食材之方法與原來素食之本意有相抵觸。以下從健康及觀念上探討兩者的矛盾。

粵菜之發祥地為廣州，因而粵菜亦成為香港主流。粵菜特色以海產及野味為上饌⁸，因此在香港的酒家宴席中必然有魚翅、雞鴨、鮑魚、石斑等。一個有趣現象，將一張於普通酒家的菜單，在各葷食食材前加一個‘素’字，這便等如雲泉仙館內的菜單。為了令素菜營造出葷的色、香、味、形，在烹調食材中加入不少色素、味精醬油，並多採用煎、炸方法；例如七彩素拼盤、炸芋頭魚等。這種飲食模式跟道教提倡的養生之道未能配合：「夫菜，氣薄而味淡，且不醬不鹽不油也，乃造化本然性真物耳。」⁹並在推崇口味清淡的大前提下各走二端。多油、重調味品之菜餚亦未能符合流現代‘健康一族’的要求。

現時流行素菜烹調上不單未能符合身體健康的原則，而背後的理念與宗教上的本意差距甚遠。道家主張口味清淡，養生、養心，而齋戒更是作為學道之階梯及通神之交會¹⁰。在仙館中所品嚐到色香味俱全的八大菜餚，似符尋找不到丁點道教的飲食觀。再者以齋戒作為一種崇拜的禮儀，在席間與四周環境內並無感受到絲毫氣氛；既無儀式，亦無規制，大家只不過到達一間偏遠而富中國傳統色彩的中式菜館，在喧鬧的環境下用膳。不僅在道教素菜館可以享用到以素葷造的菜式，不少有名氣的素菜館有佛教背境，他們也提供獨特的素菜葷燒，造出酷似魚、肉、禽、山珍海味，形態及口感逼真，味美爽口。但是，跟佛家堅守以苦行修練來解脫六道輪迴之苦的信念，兩者未免有點風馬牛不相及之謙。心智禪師倡議清茶淡飯，營養均衡，薄求名利，求心安理得為心性培養，⁷可是七彩繽紛，色香味全的素葷，不但引起食慾，更能令人起心動念、產生慾念，阻礙修行。宴席中雖所有食材是素菜，但桌上卻放滿葷形的菜餚，口雖然是吃素，但心仍是葷食，並無心存慈悲之意。「譏嫌戒」是佛教其中一條戒律，意指免遭人譏諷嫌疑⁵，但現的流行的素菜，未免令人質疑用膳背後的理念。

於雲泉仙館的午膳後每枱都留下相當多剩餘食物，相信各宗派或現今素食主義者並不贊同此浪費行為。

⁸林乃桑，〈中國七大菜系的形成和發展〉，《中國古代飲食文化》，臺灣：臺灣商務印書館，2001年，頁81-101。
⁹【明】馮汝弼〈佑山雜說〉，見周兆祥著：〈道家教我們如何識飲識食？〉，《周兆祥的世界》，2003年，http://www.simonchau.hk/Chinese_B5/index.htm。

¹⁰陳耀庭：〈道教修持 -- 齋戒〉，《道教文化資料庫》，<http://www.taoism.org.hk/religious-activities&rituals/religious-practice/pg5-1-4.htm>。

陸：結論

其實素食只不過是一種從宗教衍生出來的菜系，並無附帶任何規條。而素菜只是芸芸菜系其中一種，跟川菜、蘇菜、意大利菜等無異。佛教所重視的是動機及心存之意念，在修道者而言，他們懂得如何選擇適合他們的食材。對普羅大眾而言，素菜只是葷食以外多一種選擇。實際上當我們在素菜館吃素雞或素鴨時，同時間少一隻雞或鴨被屠宰。這正合符佛家慈悲之意，也切合環保理念。再者，精緻的素葷吸引不少非信徒到訪，以達致廣結善緣，於宗教發展上起了直接或間接的推動作同。



香港中文大學

The Chinese University of Hong Kong