

從《清稗類鈔》看清代佛教素食兼談 素食在當代發展

顧 覺
南京大學哲學碩士
江蘇尼眾佛學院教師

中文摘要

《清稗類鈔》作為一本清代掌故的資料彙編，其中記載了較多關於素食的資料，我們可以從中看出素食在清代的發展情況，由此我們總結出清代人吃素的幾個原因，論文並進而考察兩類當代素食的情況，一類素食的代表是台灣的佛光山及其滴水坊，另一類素食的代表則是坊間的各類素食，以仿葷菜品為特徵，說明傳統素食在現代的發展。

關鍵字：《清稗類鈔》 佛教 素食



A Study of the Contemporary Development of Vegetarianism and Views on Vegetarianism of the Qing Dynasty based on “Qingbai Leichao”

Gu Jue
M.A., Nanjing University

Abstract

“Qingbai Leichao” is a compilation of vegetarian information, which upon examination, reveals the development of vegetarianism in the Qing Dynasty. An understanding of vegetarianism offers insight on. This paper also examines contributions of Taiwan's Fo Guang Shan Monastery and Water Drop Teahouses, such as artificial meat dishes, to discuss the relationship between traditional vegetarianism and its modern development.

Keywords: Qingbai Leichao, Buddhism, vegetarian

前言

《清稗類鈔》是清末民初徐珂編撰，從清人、近人的文集、筆記、劄記、報章、說部中，按事情的性質、年代先後，匯輯清代掌故遺聞和野史一萬三千餘條，仿清人潘永因《宋稗類鈔》體例，編輯而成。記載之事，上起順治、康熙，下至光緒、宣統。全書分九十二類，涉及內容廣泛，舉凡軍國大事、典章制度、社會經濟、學術文化、名臣碩儒、疾病災害、盜賊流氓、民情風俗、古跡名勝，幾乎無所不有，對於研究清代社會歷史，很有參考價值。

《清稗類鈔》全書最後一部分為「飲食類」，詳細記載了清代關於飲食的各類掌故以及當時流行的部分菜肴的製作方法，其中不乏關於素食的記載。本文將從《清稗類鈔》中關於素食的記載出發，來探討佛教素食在清代的發展。

何謂「佛教素食」？《佛光大辭典》中對素食的定義是這樣的：「素食乃以植物為主要之食物，即相對於以動物為食物之肉食而言。」¹大乘佛教本著「慈悲精神」，戒殺放生，突出的表現為素食或者說是不食肉。雖然佛教發展之初並不要求僧人食素，但是佛經上對食肉與不食肉有較多的記載，《入楞伽經·遮食肉品》：「大慧！我觀眾生從無始來，食肉習故，貪著肉味，更相殺害，遠離賢聖，受生死苦；捨肉味者，聞正法味，於菩薩地，如實修行，速得阿耨多羅三藐三菩提。」²

《梵網經·菩薩心地戒品》亦載：「若佛子故食肉，一切肉不得食。斷大慈悲佛性種子，一切眾生見而捨去，是故一切菩薩不得食一切眾生肉。食肉得無量罪，若故食者，犯輕垢罪。」³中國漢傳佛教基於此種「食肉斷大慈種」的慈悲思想，嚴格斷除肉食及五葷，提倡素食。但是南傳佛教因為實行乞食制度，藏傳佛教由於地理、素食供應等原因，並不禁斷肉食。



因此，本文所討論的「佛教素食」亦只是指中國漢傳佛教地區及其系統下的，以植物性原料為主，不使用蔥、韭、蒜、洋蔥等五葷原料所製作而成的食品。南傳、藏傳以及中國以外佛教並不做討論。

一、佛教素食的發展

我國的素食，早在先秦時期已有記載。如《詩經》上已有素蔬出現，採擷野菜來充饑已蔚然成風。到了春秋戰國時期，由於生產的發展，各種蔬菜、瓜果大幅度增加，對素食提供了有利條件。漢代以後，我國的素食又得到了進一步的發展，其中一個重要的原因，是由於豆腐的發明，極大的增加素食的原料。素食得以興旺發展的另一個關鍵，是佛教的興盛和寺院經濟的發展。西漢哀帝時，佛教傳入我國，但當時教規並未明確規定禁止葷食。僧徒托鉢求食，遇葷吃葷，奉素食素。

中國佛教的全面素食，最初是源自梁武帝以世俗的政治力量「制斷酒肉」。經過梁武帝的積極努力，終於成功推行了佛教的全面素食。自此以後，素食就成為了中國佛教的特色。

唐釋道宣（596-667）的《廣弘明集》卷二六《慈濟篇》收有梁武帝的〈斷酒肉文〉。〈斷酒肉文〉的內容，記載了梁武帝親自主持的二次制斷酒肉法會和武帝與周舍論斷酒肉的五道敕文。第一次會議是於農曆五月二十二日五更，唱點召集了當時的大德僧尼1448人，次日（二十三日）於華林園華林殿舉行制斷酒肉會議。七天後的二十九日召開第二次制斷酒肉法會。這次會議是因為第一次法會後，僧眾仍有不服武帝之制而起。第二次會議共敕請義學僧尼292人，於華林華光殿舉行。當日晚間，武帝繼續與周舍論說斷酒肉事而完成五道敕文。

第一次會議，梁武帝與僧眾共同立誓，約定斷食酒肉，並說若自己違犯

約定，將受極大惡報，如果僧眾違犯，則梁武帝將依《涅槃經》的規定命其還俗，之後將再以王法驅策此人。

第二次會議的結果，促使梁武帝於當晚做出和周舍論斷肉事的五道敕文，內容分別駁斥僧辯及法龐的說法，並說明斷肉食是符合戒律的精神，「食肉非沙門所應行」，「僧眾宜深思」。從第一次會議的嚴格糾舉，到最後五道敕文的「食肉非沙門所應行」，「僧眾宜深思」。

在梁武帝的政治推動下，漢傳佛教地區開始素食。並在梁武帝自身的素食以及國家祭典上採用素食等身體力行的帶動下，素食在當時蔚然成風，佛教素食在當時也得到了飛速的發展。文獻記載，當時一寺院的僧人就能「一瓜可做數十肴，一菜可變數十味」，從這一句話中，我們就能略窺當時佛教寺院素食種類的豐富，製作水準的高超，口味的獨特。

與梁武帝差不多同時代的北齊文宣帝，也曾經進行了長時間、大規模的戒殺斷肉的素食運動。西元550年，北齊高氏政權建立，當時佛教的發展非常迅速，有「中興」之譽。據《續高僧傳》卷十記載：「屬高齊之盛，佛教中興。都下大寺，略記四千。見住僧尼，僅將八萬。講席相距二百有餘，在眾常聽出過一萬。故宇內英傑咸歸厥邦。」⁴北齊皇帝對佛教表現出異乎尋常的熱情：禮敬僧人、獎勵譯經、建立塔寺、廣造佛像、刻鑿經典。天保二年（551），文宣帝為報佛恩，下詔放生、造塔、建寺：「仰惟慈明緝甯四海，欲報之德，正覺是憑。諸鷲鳥傷生之類，宜放於山林。即以此地為太皇太后經營寶塔，廢鷹師曹為報德寺。」⁵後又在全國推行戒殺、斷酒、禁肉：「斷酒禁肉，放舍鷹鷄，去官收漁，郁成仁國。又斷天下屠殺。越六年，三敕民齋戒，官園私菜葷辛悉除。」⁶此後三年，文宣帝又連續三次下詔戒殺蔬食，其心之誠，可見一斑。



而他當時推行的斷肉素食運動的理論依據也直接取源於《大般涅槃經》中「食肉斷大慈種」的思想。北齊的放生、戒殺、斷肉、食素運動可謂規模空前、影響深遠。只是因為北齊繼承的是少數民族的鮮卑族政權，在當時封建社會的正統思想下，不僅見諸於文字記載的史料不多，就是在對後世的影響方面，也遠不及梁武帝的素食運動，以致鮮少有人知道這麼一段歷史。

可以說，梁與北齊，一南一北，共同促進了中國漢傳佛教僧人特有的素食傳統，在一定程度上影響了此後中國一千多年的佛教文化。

至唐代，隨著《百丈清規》的建立，寺院秉承「一日不作，一日不食」的思想，大力開展農業勞作，加上當時國家對佛教的支持，寺院經濟不斷得到壯大，在素食製作上也日漸精益。且由於當時禪宗的盛行，寺院多建於名山大川之地，山間野菜珍品也極大豐富和充實了寺院素食製作的原料。

宋代至明，文人多愛與僧人交往，烹茶談禪，為當時文人之所好，這一風氣，使得當時一些士大夫主張素饌清供，極大的促進了寺院素食的發展。宋朝的永明延壽禪師，在徒眾中大力宣傳戒殺放生和吃素的功德。蓮池大師寫有著名的〈七筆勾〉和〈戒殺放生文〉，其中析理精微，字字飽含慈悲，令人生動。

宋元至明清，寺院素菜已能配成品位甚高的全素席。部分菜品還採用了「以素托葷」的烹飪技藝，即以素食的食材做出葷菜的形狀，在味道上也略有相近。

寺院素食的發展同時也影響了素食在民間的推廣。北宋都市中出現了市肆素食，有專營食素菜的店鋪，《夢梁錄》中記載，汴京城內的素食多達上百種。南宋林洪《山家清供》中，記有當時大量的素菜名饌。其中有「假煎肉」：「瓠子、麩薄批，各和以料煎。麩以油煎，瓠以脂乃熬，蔥油入酒共

炒熟。」⁷「素蒸鴨」，鴨其實是葫蘆所代。「玉灌肺」是「真粉、油餅、芝麻、松子、胡桃、蒔蘿六者為末，拌和入甑蒸熟，切作肺樣塊，用棗汁供」⁸。

二、清代佛教素食

佛教素食發展至清代，逐漸發展到頂峰。《清稗類鈔》中有兩則關於乾隆帝在寺院吃素的記載，其中之一記載了乾隆在蘇州微服私訪時在寒山寺食素齋的故事，一則記錄了乾隆在常州天寧寺品嚐素齋而稱讚素食可口的故事，分別摘錄如下：

高宗在寒山寺素餐

高宗喜微行，在位六十一年，嘗微行出京，時疆臣頗惴惴，以帝行蹤隱秘，恐訶察也。顧帝所至，輒誠知其事者不得供張。一日，攜二監微行，張文和公廷玉從之。至蘇州，時巡撫為陳大受，大受故識文和，驚其突至，文和耳語大受曰：「衣湖色袷袍者，聖上也。」大受不知所出，遽上前跪迎。帝笑而扶起之，謂勿驚，第假此間佛寺宿一旬足矣，勿使左右及寺僧知也。大受唯唯。進饌，帝命五人同坐。

食畢，大受修函介紹於寒山寺僧，謂有親串數人，欲假方丈游數日。大受啟帝，謂微臣當隨駕。帝曰：「汝出，恐地方人士多識者，多不便，不如已。」大受叩頭謝。既而帝及文和、二監赴寒山寺，僧以為中丞之戚也，供膳。帝謂吾等夙喜素餐，第供素饌足矣。僧導遊各處，帝贈一箒，書張繼《楓橋夜泊》詩，款署漫遊子，留宿七日而去。臨行以函告大受，畧謂予去矣，恐驚擾地方，萬勿遠送，遂微行離蘇。



高宗謂蔬食可口

高宗南巡，至常州，嘗幸天寧寺，進午膳。主僧以素肴進，食而甘之，乃笑語主僧曰：「蔬食殊可口，勝鹿脯、熊掌萬萬矣。」⁹

從上述記錄中，我們不難看出當時佛教寺院的素食已經大為發展，不僅種類豐富，而且可口，得到了乾隆「蔬食可口，勝鹿脯、熊掌萬萬」的極高好評。從帝王對素食的好評，我們可以推論出當時社會上下對素食的態度。

《清稗類鈔》中對清代寺院的素食有著如下的記載：「寺廟庵觀素饌之著稱於時者，京師為法源寺，鎮江為定慧寺，上海為白雲觀，杭州為煙霞洞。」¹⁰其中，煙霞洞之席價最昂貴，「最上者需銀幣五十圓」。煙霞洞的素菜久負盛名。煙霞洞的盛名是在清同治、光緒年間，有一僧人名學信，不僅文才出眾，還有一手烹調手藝。煙霞洞在他主持下，一時文人如陳豪、俞曲園等都樂於與他相交，而更多的遊人是慕名這裡的素菜、素麵。

每逢客至就餐，不論麵菜，學信都親自下廚。他圓寂後，徒弟金複三，人稱「金和尚」，實是避世修行的居士，也善蔬肴，直至三十年代末，煙霞洞的素蔬，在西湖享有盛名。當時的西湖遊覽書上說：「西湖諸寺多備素菜，以煙霞洞之僧廚為最著，價亦極昂，四碟六碟，須酬三四元或五六元，盛饌更無論矣。次如靈隱、鳳林、雲棲、理安則稍減。」¹¹

書中還記錄了揚州法海寺的肴饌情況，「揚州南門外法海寺，大叢林也，以精治肴饌聞。宣統己酉夏，林重夫嘗至寺，留啖點心，佐以素食之肴核，甚精。」¹²

從《清稗類鈔》的相關記載來看，我們可以總結出當時佛教寺院素食發展的特點：首先，寺院素食選料廣泛而精細嚴格，從「飲食類」中所記載的菜譜來看，素食的選料主要素食的選料主要有各類蔬菜、果實、菌類、豆製

品等，包括五穀、青菜、白菜、菠菜、芹、莧、蕨、枸杞頭、馬蘭、塌棵菜、茼蒿、筍、芋頭、茄等，其中有「苔菜心」一條，只取「三月初抽花柄」，可見用料之精。在粥、小點之類中，還普遍使用了花作為食材，例如茶蘼粥、梅粥、藤花作餡、玫瑰花作餡、甘菊花餅、玉蘭花餅、麵拖玉簪花等。看以看出，當時對於素食原料的選擇已經較為廣泛。同時寺院的佛教素食嚴格根據戒律規定，禁止使用蔥韭蒜等五葷原料。

其次素食的做法開始多樣化。從書中的記錄來看，當時對素食的處理方法大致有兩種，一種為純素食，一種為葷素間雜。對於純素食，也就是佛教素食的處理手法上，最主要的有四種，「一宜炒，一宜拌，一宜清煮，一宜紅燒。」¹³在書中關於素食的菜譜記錄中，還出現了煨、撻、醃、醬、糟、灸、灼、糖醋、燙、煎等對素食的處理手法，這些烹飪手法的合理利用，「烹飪得宜，甘芳清脆，可口不下於葷肴。」¹⁴

另一種對素食的處理就是葷素間雜，葷素間雜的菜在《清稗類鈔》中並不列為素菜，此類素菜也並非佛教素食，只是將其作為民間對素食的一種處理方式而列於此。「葷菜之中，雖雜以素菜，亦仍呼之曰葷菜也。」¹⁵但有一類葷素間雜的菜，雖然用了葷菜原料，但還保持了素菜的觀感，為當時處理手法上較為精細特殊的菜，此類素菜用「雞肉汁、豬肉汁、雞油、豬油之類」來烹飪素菜原料，在保留了素菜外觀的同時，卻能讓食者品嚐到無比鮮美的味道，「食之者惟覺其味之鮮美，而仍目之曰素菜也。」¹⁶

除這類素食的烹調技法之外，以葷托素的素食也大量出現，《清稗類鈔》中就記錄了「素燒鵝」的詳細做法：「素燒鵝有二法。一煮爛山藥，切寸為段，包以豆腐皮，入油煎之，加醬油、酒、糖、瓜、薑，以色紅為度。一純以豆腐皮為之，將豆腐皮折疊成卷，略浸以醬油，置鐵絲上，以木屑薰之，加麻油及鹽，更香。」¹⁷在「厲樊榭赴蔬食之會」¹⁸這一記錄中，有「瓠



鴨及楮雞」的記載，也是以葷托素的典型代表菜肴。可見，當時對素食的處理方式不僅多樣性，對素食的加工也日趨精細。

除菜肴之外，對於各類素食的主食，《清稗類鈔》中也做了詳細的記錄，有飯、粥、麵、各類點心等。僅粥一項，其中記載的素食粥就有茯苓粉粥、茯苓粥、枸杞粥、百合粥、山藥粥、茶蘼粥、梅粥、綠豆粥、芡實粥、蓮子粥、薏米粥、小米粥、白米粥、炒米粥、臘八粥、豆粥等。

清代素食發展的特點之三就是出現了對素食研究的思考。《清稗類鈔》中有專門一段提出了對「飲食之研究」，該段對比了東西方飲食的差異，並提出了十七點需待研究的飲食問題，其中的第十一點就是「素食之利弊」，雖然作者在提出問題後，並沒有對問題進行回答，但是這種對「素食利弊」的思考，體現了清代人對飲食的關注已經提升至一定的理論水準。

從《清稗類鈔》中關於素食的記錄中，我們可以總結出清代人食素的幾個原因，而這些原因也對我們當今的素食推廣抑或佛教素食的發展有可借鑒之處。

（一）宗教信仰的素食

在《清稗類鈔》中亦有關於民間「喫齋茹素」的記錄：「茹素，謂菜食無肉也。世人于諸神佛誕日及鬥降、三八、庚申、甲子、本命日茹素，謂之喫齋，婦女尤多。」¹⁹當時民間的茹素多與宗教信仰有關。

中國傳統的宗教信仰都提倡素食的。早在佛教、道教之前，中國古代社會中的各類祭祀活動都是要求戒除一切嗜欲，包括不茹酒肉，素食的目的是為了表示虔誠莊重，這樣才能進入神人交往的狀態。雖然說佛教的傳入，使得素食在中國得到了更大的發展，但是在佛教傳入之前，道教的素食受其宗

教思想與信仰的影響，主張節食、淡食，有很濃厚的山林之氣，以其出塵、脫俗的風格，對中國的素食文化產生了很大的影響。

佛教的素食，基於佛教慈悲的理論。中國佛教的全面素食，最初是源自梁武帝以世俗的政治力量「制斷酒肉」。經過梁武帝的積極努力，終於成功推行了佛教的全面素食。自此以後，素食就成為了中國佛教的特色。

此後，隨著佛教在中國的不斷發展，信仰佛教的人數不斷增加，素食的觀念也日益深入人心，由此也出現了全素和花素之分。全素即為全部素食，花素即為在佛教的「六齋日」、「十齋日」等齋日素食，其餘時間葷食。

（二）健康原因的素食

在《清稗類鈔》中，有則關於因為身體原因而吃素的記錄，「伍秩庸常年茹素」，伍秩庸因為多病，藥石無效，而尋求保健的方法，「有悟於植物之發生，實恃太陽，五穀、蔬果無一不藉太陽而生，故其品質最為有益於人，食之自少渣滓而易消化，固非重滯肉類之所能比擬也，乃遂以素食自勵。」從此每日只吃兩餐，葷腥、脂肪類「悉屏不禦」，在堅持了很長時間後，「夙疾頓蠲，步履日健，兩鬢且復黑矣」。²⁰由此可見，長期堅持合理的素食，對於人體健康的益處。伍秩庸在常年素食得到益處後，曾推薦慈禧素食，在《清稗類鈔》中亦有記載，但後因慈禧「腹疾而止」²¹。

素食與健康的關係，隨著科技的發展，愈來愈受到大眾的關注，更多的實驗資料證明，素食的營養較葷食更全面更合理，更加利於人類的吸收。

（三）崇儉原因的素食

《清稗類鈔》中還記錄了一則較為特殊的素食故事，就是曾國藩因為時局艱難，以「崇儉」而素食，「池州守進素饌」於曾國藩，但因此素席「費



八十金，三倍于正席」，而被曾國藩彈劾罷官。²²

清末，自「康乾盛世」之後，盛極而衰，因耕地不足，及龐大人口的壓力，造成了嚴重的社會、經濟問題，加上白蓮教的八年戡亂而支出的巨大經費和兵力的耗損，促使清廷統治的危機加深。後又爆發鴉片戰爭，外國列強入侵，使局勢惡化。太平天國戰事、義和團運動又起，內外交困，戰禍連年，人民流離失所，田園荒蕪欠收，清朝政府病入膏肓。在此時局之下，雖然有曾國藩等奮力挽救，且以素食崇尚節儉來支持國家抗爭，但終是難挽清朝滅亡的歷史進程。

三、佛教素食在當代的發展

在人民生活水準日益提高的今天，佛教的素食也得到了突飛猛進的發展，特別是大豆蛋白等製品的出現，極大的豐富了素食原料，也極大的提高了素食的營養含量。在當代，寺院素食、宮廷素食和民間素食三個流派日益融合，逐漸形成了素食發展的兩個方向。

第一就是純素食方向，此類素食主張使用各類天然素食原料，包括果蔬、菌類、堅果雜糧、豆類製品等，追求「清淨」，用料上絕對排除肉類、蛋類、五葷甚至乳類製品，並不採用仿葷菜，此類素食更傾向於寺院素食這一流派。

第二個方向就是大量採用各類仿葷菜，採取各大菜系的經典烹飪手法，製作出各類符合現代人口味與觀感的菜品，此類素食則更傾向於民間素食與宮廷素食的結合。

「仿葷」素菜在清朝時期已發展到一定的水準，如用山藥、腐皮作成的「素燒鵝」等，雖多限於形的模仿，在當時也可稱得上美味素菜了。近代以

來，素食更取得了長足的發展。許多大型城市都出現了素菜館，寺院也在積極提高素菜的工藝，發揮它的影響。

第一類素食的代表就是台灣的佛光山及其滴水坊。佛光山星雲大師在「人間衛視」，接受知名主播李晶玉訪問，分享飲食的習慣與觀念時候，就明確的表示：「對於一些人把素菜製作成葷菜的樣子，我也曾一度覺非常反感，總認為吃素是為了長養慈悲心，如果以吃葷的心理來吃素，並不究竟，所以我每次看到餐桌上有素雞、素鴨、素鰻、素肉、素火腿、素烏魚子等，都一概拒吃。」

雖然大師並不反對別人食用素雞、素鴨等菜，但是自己是堅決不吃的。由於大師的言傳身教，佛光山的素食極少使用仿葷製品，使得佛光山的素食清淨。鳳凰網曾對佛光山的素食進行過相關報導，報導稱佛光山的素食「吃30天不重樣」，不難看出佛光山素食的種類豐富。佛光山在全球各道場開設的「滴水坊」素食餐廳，也秉承了這一理念，雖然只有一壺茶、一份套餐，但以其平易近人的價格，為大眾提供了一個素食的機會，使人吃的歡喜，吃的健康。除此之外，佛光山出版的素食菜譜，開班的素食培訓課程，都在踐行著大師的素食理念，處處體現著佛光山實踐人間佛教的理想。佛光山近年來在宜興、揚州等地舉辦的素食博覽會，規模較大，影響廣泛。

第二類素食的代表即為坊間各素菜館。素菜館因為經營需要，為了滿足平時不常食用素食的普通客人的口味需求，而大量使用各種仿葷菜品。現代素菜的模擬則達到了神形兼備的地步，不僅可以假亂真，而且美味堪與葷食大菜媲美，甚至更勝一籌。採用純天然植物為原料經高科技手段加工提取，其營養價值遠非肉食可比。就以南京雞鳴寺百味齋素菜館為例，素菜館提供用香菇為原料的素鱈魚，以豆腐皮卷製成的素燒鵝，用豆腐皮加紫菜做成的素魚，用冬瓜仿製成的素肉等，製作出來各類仿葷菜，不僅形似，在口味上



也及其相似，甚至較真正的葷菜口味上更勝。

此類菜一直引起各方的質疑，很多人認為佛教的慈悲精神與這類仿葷菜相衝突，是心不清淨的表現。星雲大師也曾經針對此類問題做過回答，大師認為這類菜肴「是為了鼓勵社會大眾吃素，是為了引導大家學習吃素而做。尤其自古以來中國社會每逢祭祀，講究祭品豐盛，以素雞、素鴨代替葷食，不但減少殺業，也滿足民眾祭品必求豐盛的心態。」²³此類仿葷素菜也更適合「初入佛門的人一時之間無法革除宿習」的人。同時，大師也認為此類仿葷菜做的太過逼真，容易使人「起心動念」，還是存在改良的必要。

借鑒《清稗類鈔》中關於食素的三個原因，我們可以總結下素食在當代發展的三個契機，結合素食在當代的兩個發展方向，形成符合當代人的素食文化。

（一）宗教溝通的素食

素食的開始，很大程度上來源於宗教抑或宗教信仰。中國是人類文明發祥地之一，我們遠古的祖先生活於自然中，他們的飲食取之於大自然。那時的人們對於葷、素是沒有界定意識的，隨著對自然的適應，中華文明發展起來，物質愈來愈豐富，人們才對自己的飲食開始反省，對蔬食和肉食開始有了不同的認識和選擇。人們開始將吃素與神聖莊嚴的場合相聯繫。在重大的祭祀活動的前夕，一定要茹素數日，以淨其身，以清其心。上至皇帝、貴族，下至黎民百姓，莫不認同，莫不尊行。可見茹素在當時人們心目中的神聖地位。

道教的〈文昌帝君陰騭文〉：「勿登山而網禽鳥，勿臨水而毒魚蝦，勿宰耕牛。」中國古代的儒學大師孟子認為：「人皆有惻隱之心。君子見其生，不忍見其死。聞其聲，不忍食其肉。」因此，佛教傳入中國後，雖然是

在政治運動的強制下推行「素食」這一制度，但是佛教在中國「素食」有其歷史的必然性，這與中國百姓自古以來的「素食」的神聖地位有關，也與中國農耕文明密不可分。

不僅是在中國，在西方國家，素食也一直與宗教有著千絲萬縷的聯繫。古羅馬統治時期，基督教各宗派的修行者、猶太人，以及一些其它宗教的信徒都認為肉食是一種殘暴和代價高昂的奢侈行為。在羅馬帝國衰落後的幾個世紀裡，歐洲大部分虔誠的修行團體都禁戒肉食，例如西多會。雖然現在大多數基督教派都不再素食，但仍然有一些基督教會奉行嚴格的吃素習慣。

雖然世界各大宗教各大宗教都有著自己的教義、教規，對飲食也都有自己的要求，甚至有些宗教之間還存在著紛爭與對抗，但是沒有一個宗教禁止素食。佛教、基督教、伊斯蘭教、印度教、道教乃至古代中國的儒家學派都一致認同食素，雖然各個宗教對素食主義有不同的詮釋但是目的只有一個就是拒絕肉食。

基督教認為：「肉是為了肚腹，肚腹裡裝了肉，但神要叫這兩樣都毀掉。」²⁴《聖經》中寫到：「肉在他們牙齒之間尚未嚼爛，耶和華的怒氣就向他們發作，用最重的災殃，擊殺了他們。」²⁵伊斯蘭教《哈迪斯聖訓》：「唯有悲憫其他眾生者，才能獲得真主的悲憫。不要讓肚腹成為動物的墳墓。」

由以上各宗教的經典藏書中我們不難看出形成素食主義的宗教文化背景，同時我們還應該看到宗教背景下人類不忍傷害其他生命的惻隱之心和善良本性。正因有了這些本性的善因才會使宗教得以發展傳播反之亦推動了素食主義的發展。

因此，從宗教溝通與和諧的角度來說，素食也是溝通各大宗教的一個重



要切入點。發展已經成熟的佛教素食在溝通宗教方面也可以有所為。佛教素食應該探索出一條更加包容，更加融合多元文化，更加易於各階層、各宗教人士接受的素食體系。而這一體系的摸索過程，應該也是社會文明極大發展、各大宗教相互包容、和諧共生的過程。

（二）道德養心的素食

佛教素食對於健康的養生作用，已經得到了各種科學實驗資料的證明，但是佛教素食更重要的作用卻在於「養心」。素食文化在中國一直與正心修德相聯繫。佛教素食將素食與佛教的理論相結合，形成了佛教素食最為獨特的「養心」理論。

佛教的基本理論「十二緣起」，反應了佛教對於生病的觀點，即眾生因為有痴故有愛，有愛故受身，有受身就會生病，因此佛教認為痴愛是染病之源，緣盡則病除。而這也正是佛教素食「養心」的理論基礎。

素食「養心」最重要的一點就是素食能夠長養慈悲心。從倫理學的層面來說，慈悲思想是作為佛教自身的道德準則而存在，秉承拔除眾生痛苦、給予眾生快樂的道德準則而行事。從佛教義理來看，緣起論是一切佛教思想的根本點，慈悲思想正是建立在佛教緣起論之世界觀的宗教哲學基礎上，並以此來指導實踐，體現為佛教徒修持的一系列諸如不殺生、布施、福田等道德戒律。

不食肉、不殺生，是佛教素食的重要內容之一，培養慈悲與柔和的性格，也是佛教素食的意義。佛教的慈悲，是普及於一切眾生的，即使一隻小小的螻蟻都教戒人們勿予踐踏殘殺。所以佛教慈悲戒律為了避免使田中的生物抑或樹林中的鳥類，規定出家者不許耕田和挖掘池塘，甚至包括砍伐樹木，興土木建築房屋等。在吃食方面，更不可能肉類擺上餐桌，而以素食為生。

佛教的素食不僅是佛教慈悲思想的必然要求，同時，素食也更利於慈悲心的培養。佛教的《起世經》中，就記載了飲食對人類身心造成的變化。現代科學實驗和生活常識的驗證了動物的性情與食性有密切關係，膳食結構影響人的性情。植物性食物一般性平，不偏滋補，因此素食者，大多性情比較柔順、文靜，不愛走動、清心寡欲、與世無爭。

素食最重要的一點在於不殺生，不殺生就能遠離殺業，就使慈悲心得到滋養。在佛教認為，不殺生所得的利益，主要是安樂、輕鬆、無所畏怖，各種罪中，殺罪最重，所有功德中，不殺生又為第一。在佛教的修行中，「戒定慧」三學，缺一不可，而「戒」又為基礎，「不殺生」為戒中第一，為佛教修行中基礎的基礎，作為不殺生的「作持」²⁶表現的「素食」，可以看做佛教修行的基礎之一。

（三）節儉環保的素食

清末曾國藩因國力衰微而提倡素食節儉以救國，推廣至今，可以歸結為當代人對環保的訴求。

素食對於當今環保的作用，歷來有較多的文獻資料，各種文獻資料、科學資料都表明素食對於環保有著不可低估的作用。在此並不贅述。佛教素食對於生態環境的保護，一方面來自於素食本身，更重要的來自於佛教理論中本有的「人」與自然、「人」與「人」、「人」與「自身」的和諧相處的理論。也就是說，佛教的環保一方面體現在對我們周邊物質世界的環保，更重要的體現在對於我們自身心靈的環保。

素食對於心靈環保作用的體現，就是上一節「道德養心的素食」的內容。因此，佛教素食的最重要的作用在於「養心」，在於培養「慈悲心」。星雲大師也表示過：「素食是一種生活習慣，吃素的重點並不在於吃菜或吃



肉，擁有『素心』，心能清淨、慈悲才是最重要。」

四、結語

佛教素食自南北朝至今，歷經了一千五百多年的發展，從最初的寺院齋堂過堂療饑的「藥食」，發展至現在專門經營素菜的各類素菜館，素食的品種隨著原料和烹飪手法的變化而不斷增加，素食除滿足宗教信仰的需求之外，也逐漸成為人們日常健康飲食的追求，相信素食也將以其特殊的歷史文化、以其完善的營養結構，而被愈來愈多的人所接受，素食也將在「人間佛教」的建設中起到重要的作用。

注 釋

1. 素食，《佛光大辭典》，頁4278。
2. 《入楞伽經遮食肉品》，《大正藏》，冊16，頁561中。
3. 《梵網經菩薩心地戒品》，《大正藏》，冊24，頁1005中。
4. 唐·道宣，《續高僧傳》卷10，《大正藏》冊50，頁501中。
5. 唐·道宣，《續高僧傳》卷8，《大正藏》冊50，頁485中。
6. 唐·道宣，《續高僧傳》卷16，《大正藏》冊50，頁554中。
7. 林洪《山家清供》卷上，《叢書集成初編·本心齋蔬食譜及其他二種》，商務印書館，頁7。
8. 林洪《山家清供》卷上，《叢書集成初編·本心齋蔬食譜及其他二種》，商務印書館，頁10。
9. 徐珂編撰，《清稗類鈔》冊13，中華書局，1984年，頁6420。
10. 徐珂編撰，《清稗類鈔》冊13，中華書局，1984年，頁6420。
11. 陸費執《實地步行杭州西湖遊覽指南》，《西湖文獻集成》冊10，杭州出版社，2004年。
12. 徐珂編撰，《清稗類鈔》冊13，中華書局，1984年，頁6420。

- 13.徐珂編撰，《清稗類鈔》冊13，中華書局，1984年，頁6415。
- 14.同上。
- 15.同上。
- 16.同上。
- 17.徐珂編撰，《清稗類鈔》冊13，中華書局，1984年，頁6514。
- 18.徐珂編撰，《清稗類鈔》冊13，中華書局，1984年，頁6285。
- 19.徐珂編撰，《清稗類鈔》冊13，中華書局，1984年，頁6419。
- 20.徐珂編撰，《清稗類鈔》冊13，中華書局，1984年，頁6260。
- 21.徐珂編撰，《清稗類鈔》冊13，中華書局，1984年，頁6420。
- 22.徐珂編撰，《清稗類鈔》冊13，中華書局，1984年，頁6419。
- 23.星雲《佛教對「素食問題」的看法》，《普門學報》第33期，2006年。
- 24.《聖經·新約·哥林多前書》6：13。
- 25.《聖經·舊約·民數記》11：33。
- 26.佛教戒律分為「止持」與「作持」。戒律規定均為不應作，為「止持」，屬自利；
「作持」是必須要作，屬利他。止持是斷絕作惡的增上緣，作持是歷事練心。