

第一章

素食主义的起源与发展

“素食”(Vegetarian)的字源来自拉丁文“Vegetus”，最早是在1847年，由 Joseph • Brotherton 等人在英国素食协会的成立典礼上第一次正式提出来的，Vegetarian 也常常被昵称为 Veggie，通常包含多种类型的素食者，那些完全不接触任何动物制品的素食者，一般称为 Vegan。意思是“完整的、健康的、新鲜的、生气勃勃的”，俗称吃素，也称蔬食。按照佛经的说法，就是不食一切众生之肉。自先秦以来，人们对于不吃肉类而食用植物的行为，直接称为“菜食”或“蔬食”，没有价值判断，纯粹只是描述某种植物类食物的中性用语。随着时间的演变，到了中古时期，菜食或蔬食被赋予越来越多的道德意义，不再单纯只是某类食物，因此逐渐为“菜食”或“斋食”这两个更具价值判断和宗教意涵的用语所取代。现代人们在日常生活中，多半使用“素食”或“斋食”两个语词来代表食用植物类食物的饮食行为。

素食在中国是荤食的对称，在日本称为“精进料理”，在西方国家叫作“健康食物”，从不同国家对素食名称的诠释，即可以看出素食对现代人来说，是有利身心的饮食观念。

18 世纪，由于经济、伦理和营养学等方面的原因，素食主义逐渐引起了人们的兴趣。人类社会在不断发展进步，饮食早已不再只是为了果腹，美味而富有营养是最基本的要求。医学研究显示，高血压、心脏病、肥胖、结石、糖尿病和肿瘤等似乎由营养过剩引起的，而吃素可以预防严重的疾病。吃素可以节约大量能源，减轻环境污染，利于保护环境。饲养肉食动物需要消耗大量能源。动物保护

主义者认为,宰杀饲养或野生的动物是与人类文明背道而驰的暴行。人类渐渐反省自己,反思其他生命。人类越来越关注自身的生活环境——地球,甚至外太空。保护环境,爱护生命,成为人们不约而同的共识。因此,回归自然、回归健康、保护地球生态环境,深深地影响着现代饮食观念,于是,天然纯净的素食成为 21 世纪饮食的新潮流。

第一节 西方的素食主义

社会发展迅速,越来越多的人在饮食上,不再以饱食为目的,更多时候是以自然、健康、营养为取向,造就了素食成为 21 世纪的饮食新潮流。当代素食文化的形成与演变,可以说是结合东西方素食主义,凝聚宗教的慈悲精神,加入环保的绿色主张,形成自然、健康、科学的饮食理念,呈现出素食多元化的特征。

素食主义最早源自古印度的宗教、哲学传统,地中海东部的文明也是一个来源,但两者关系并不大。在西方历史上,记载最早的素食主义者是公元前 6 世纪的希腊哲学家毕达哥拉斯,他主张杜绝肉食,代之以豆类及其他素食。公元前 5 世纪的另一位希腊哲学家安培多克勒也持有同样的观点。他们之所以倡导素食是因为相信灵魂可以轮回。古希腊的许多智者都提倡素食,所以,在 1847 年英文“Vegetarian”一词出现以前,不吃肉的人通常被称为毕达哥拉斯信徒或追随者。世界范围内的传播也只是现代的事情。在天主教早期的圣徒时代,许多人对肉类带来的不洁心怀恐惧。在稍后的一段时间内和中世纪,许多神职人员和隐士出于禁欲主义放弃食用肉类。就算是中世纪的新宗教也把放弃肉类看作是苦行的一部分,对素食主义既不实行,也不宣传。

在漫长的古罗马统治时期,基督教各宗派的修行者、犹太人,以及一些其他宗教的信徒都认为肉食是一种残暴和代价高昂的奢侈行为。在罗马帝国衰落后的几个世纪里,欧洲大部分虔诚的修行团体都禁戒肉食,尽管今天绝大部分的基督

徒都不再信奉素食主义，但是，仍然有一些教派严守着类似的教规，禁止食肉、鱼和蛋。

在 18 世纪，由于经济、伦理和营养学等方面的原因，素食主义逐渐引起了人们的兴趣。突出的素食主义倡导者有本杰明·富兰克林和伏尔泰。

一直以来，西方社会对健康、伦理和环境等问题的关注，对素食主义的发展起到了很重要的推动作用。二十世纪后期，出现了一些具有深远影响的著作，比如 1971 年法兰西斯·莫尔·拉比的《一个小小星球的饮食》（“Diet for a Small Planet”，by Frances Moore Lappe）、1975 年彼得·辛格的《动物解放》（“Animal Liberation”，by Peter Singer）（国内已由光明日报出版社引进）、1987 年约翰·罗宾斯的《新美国饮食》（“Diet for a New America”，by John Robbins）等等，探讨了素食对于整个人类的利益，包括促进健康、节约资源、保护环境、改善动物福利、减少贫穷等，使得素食之风在西方盛行。值得一提的是，一些著作披露了现实社会里动物受到的种种悲惨待遇，激发人们从伦理学的角度对动物的权利以及动物与人类关系的思考，很多人受此影响而选择了素食。

一、英国

19 世纪，英格兰人显示了对于实行和宣传素食最强的倾向，有着“高贵的素食者血统”的英国绅士们，当然是西方现代素食主义的领头羊。1945 年二战结束，依据当时是食品配给记录，约有 10 万人吃素。战后的英国逐渐进入到欣欣向荣的和平时期，素食人口竟直线上升，可见是人的生活水平越高，社会生产力越发达，吃素的人反而越多。1997 年，根据全国普查，在英国每 6 人中便有 1 人是素食者，或者是有心想成为素食者。在这些素食人口之中，44% 的人选择素食的理由是道德因素（关怀动物），22% 的人是因为健康因素（素食是许多现代病的克星，如心脑血管病、高血压、癌症、肥胖症等），此外还有 9% 则是因为对食品成分心存恐慌（如疯牛病、口蹄疫等）。1998 年同样的调查显示，在英国约有 400 万人，也就是全国人口的 7%，是素食者，而且 82% 的英国人

认为选择素食的人将会越来越多，全国有半数的民众表示，他们越来越少吃肉类了。

素食主义运动正式诞生于1809年英国的曼彻斯特。当时，有一些基督教教会的成员一起发誓禁食酒肉。1847年，这个修行团体脱离了教会并成立了素食者协会。随后在80年代早期素食协会的成员发展到超过2000人。1889年英国估计有52个素食餐馆，其中有34个在伦敦。1889年甘地成为伦敦素食协会的一名成员。同一时期，素食主义运动也相继在其他西方国家开展起来。真正具有里程碑意义的事件，是1847年诞生于英国曼彻斯特的第一个素食协会，此后，素食主义运动也在其他西方国家流行开来，绝大多数西方国家都相继成立了自己的素食协会。美国于1850年，德国于1867年，法国于1899年分别成立了素食者协会。1908年，国际素食者联合会（IVU）在北爱尔兰成立，为素食主义在世界各国的推广起到了重要的作用，目前已经有100多个国家参加。IVU每隔几年就要举办一次世界素食者大会，到现在已经举办了36届。

素食主义在当今英国，已经成为飙升最快的饮食风尚。素食食品在英国每年销售总额达110亿英镑；年龄在15到35岁的公民中，有12%是素食者，甚至街头上许多游手好闲的嬉皮们，也以素食为荣。如果按照目前增长速度计算，到2030年，英国人将全部成为素食者。

在欧洲大陆也是吃素成风。据分析，欧洲素食主义者越来越多有各种不同的原因。有人害怕激素，有人怕疯牛病，有人怕胆固醇，还有人就是喜欢素食。人们提出了“动物道德”的概念，使许多原来食肉的人转为素食者。这些素食者认为，肉食动物的饲养条件太差，动物受到了极端的虐待。素食者们为动物鸣不平，提倡过一种朴素自然的“不吃肉的生活”。

二、美国

1949年，美国素食者联合会成立，1960年，美国严格素食者协会成立，它们都被国际素食者联合会接纳为分支机构。2009年7月美国饮食协会在美

国饮食协会杂志上发布该协会对素食的官方立场：合理搭配的素食饮食，包括完全素食以及素食饮食，是健康和营养均衡的，可以防治一些疾病。安排得当的素食饮食适合于生命周期的任何阶段：孕期、哺乳期、婴儿期、儿童期、青少年期以及运动员。修订后的立场文件纳入了新的话题以及更多防治慢性疾病的信息。

要让以实用主义眼光衡量一切的美国人吃素，必须要给他们算一笔经济上的细账才行。直到1971年，法兰西斯·莫尔·拉彼的畅销书《一个小星球的饮食》出版，然让美国人有了吃素的冲动。拉彼在书中很精确地计算到：为了生产1份肉食，需要花费14倍的谷粮来喂食动物（在美国，“催猪不吹牛”的饲料添加剂是严格限用的，牲畜成长周期的延长造成谷粮的大量消耗），就折合成货币，也在3、4倍以上，这样一算实在太划不来了。当然，拉彼还抓着了美国人喜欢在地球上充当精神老大的心理，他写道：在美国，牲畜消耗的谷粮占全国谷粮消耗量的80%，如果每个美国人减少肉类消费10%，地球所有陷于饥荒中的人们便有充足的谷粮可以温饱。

这本书在市场上快速成为头号畅销书，销售量达数百万册，并成为美国素食主义运动策动的先驱，推动了19世纪70年代的素食风潮。

1987年约翰·罗宾的另一本素食书《新美国的饮食》，则抓住了美国人的另一种普遍重人权且胆小怕死的大众心理，极尽恐吓威胁之能事。这本书的第一部分揭露了牲畜饲养场的恐怖内幕；第二部分，用极有说服力的文字描述肉食如何致命，以及素食所能带给人们安全健康的好处；第三部分，阐述了畜牧业对整个世界的环境造成的严重后果。这份翔实的资料对于很多人，包括很多素食者来说，都是骇人听闻的大揭露，于是在美国再度掀起了一股纯素食运动的风潮，此后两年，仅在德州就有将近10个民间素食团体成立，每天都有成千上万的美国人开始注意到肉食消费在农业、环境和医疗上所付出的巨大代价，也开始对动物产生人道关怀。越来越多的人相信素食的良好营养成分是长寿、预防疾病、保持健美、减轻压力的重要因素，从而加入素食者的行列。

如今，全球袭来素食风潮，世界素食人日持续增加，特别是在欧美国家，素

食已经成为一种时尚。有调查说,现在瑞士苏黎世的年轻人最流行吃的不是高热量的速食,也不是热闹一时的日式寿司,而是标榜健康、营养的每100公克收费3.5瑞士法郎的自然素食。据2000年一项调查中对素食人口比例的统计如下:法国为1.1%、德国为1.45%、荷兰为4.9%。而传统上一向以爱吃美味小牛肉著称的意大利人,在其5700多万的人口中,现在竟有150万素食主义者,素食人口比例达到了3.4%,其中北部和中部的素食者比例最高,以米兰为首府的隆巴迪大区占18%,罗马所在的拉齐奥大区占15%。

2012年7月的一项盖洛普(Gallup)民意调查显示,5%的美国成年人认为自己是素食主义者,而自认为是纯素食主义者——不吃一切肉类和奶制品的人——的人口比例为2%。1/6的英国人已经开始吃素,素食成为社会主流的一部分。意大利素食者比例是8%,450万。德国8%,700万,素食连锁店遍布大街小巷。在印度,由于各种主张素食的宗教十分盛行,素食者一亿五千万,使之成为世界上素食人口比例最多的国家。香港,二百多家素食馆生意兴隆。台湾,也有将近四分之一的人吃素。而2008年北京奥运会会有20%的运动员都是素食者。

第二节 中国素食的起源

一般而言,人们谈到素菜总会联想到佛教。中国是历史悠久的农业古国,一般民众多赖农耕为生,在饮食方面,长期以谷物菜蔬为主。如果仅从饮食方面看,佛门与大众都不只是单纯为了满足口腹之欲。《礼记·礼运》篇有云:“夫礼之初,始诸饮食”。可见在儒家观念中,饮食和礼仪的关系密不可分。儒家将素食与孝顺及敬天关联的论述,加上道家以身体养生为主的素食,使得一般大众得以将素食的观念与日常生活结合。而佛教则认为饮食是以修持解脱为目的,素食成为佛教的必要戒律之一,使素食走向神圣化。近代的一贯道、新素食主义,也有不同的意义,前者在信仰上的立志发愿,后者强调营养健康。

人们认为中国的素食是因为佛教的关系。饮食文化学者姚伟钧教授认为素食的起源与佛教没有直接的关系；^①台湾学者林荣泽也认为，如果就斋戒祭祀观念形成于夏、商、周三代来看，中国才算是世界上最早有素食主张的地方。^②随着佛教的传入，素食开始在寺院流行并改进，促进了素食制作日趋精湛和食素的普及。

心智禅师云：“素者，洁白之义，即是朴质。食者吃也，即不参杂鱼肉血腥之食物谓之素食”。^③谈到素食，大家都会联想到出家修行人，或是“吃菜人”，应该吃苦，只能吃蔬菜，同时认为这样的食物根本不够营养，所以俗语有云：“吃菜人（素食者），无油无鲜，走路脚颠颠。”其实不然，“素食”并非佛教的专有名词，也非始于佛教，对于中国素食来说，当人类还过着集体渔猎、共同采集和“茹毛饮血，活剥生吞”的原始时代，因为生产落后，采到何物即食何物，当然没有分别素食或荤食，后来生产发展，食源比较充裕，于是人们有了择食的观念，才开始分辨什么是荤食，什么是素食。按照杜蒙的说法，“世界各地分化程度较低的社会都没有素食的习惯”，即使像印度那样崇尚素食的民族，“一般民众和部族社会都没历史久远的素食传统”。^④春秋战国时代，牛耕和铁制农具的配合运用，使农业充分发展，各种米谷、蔬菜、瓜果等产量增长，烹饪原料也日益丰富，才让人们对于肉食和蔬食有了完整的认识和选择。由张光直《中国饮食史上的几次突破》^⑤可知，到了汉朝张骞通西域，经由亚细亚传入许多蔬菜、瓜果，加上制造豆腐面世，这才大大丰富了素食内容，所以随着时代的进步，素食也不比荤食逊色。为此，近四十年来素食已遍及世界各国。

从历史进化的角度来看，太古时代人类民心纯朴，“兽面人心”，形象类似兽相，但不至于自相残杀。食物来源是天地自然所赐的众多种子、果子等自然

① 姚伟钧：《佛教与中国饮食文化》，《民主》，133卷，1997（9）：32-33。

② 林荣泽：《台湾民间宗教的持斋戒杀》，台湾：兰台出版社，2009：48。

③ 心智禅师：《佛教对于中国饮食的影响》，《观音学苑》，2008.8：2-5。

④ 路易·杜蒙著，王志明译：《阶序人——卡斯特体系及其衍生现象》，台湾：远流出版事业股份有限公司，2007：234。

⑤ 张光直：《中国饮食史上的几次突破》，《民俗研究》，2000（2）：71-74。

植物,后来,因为大灾害(水灾、火灾)的发生,植物渐渐减少,只好以兽之血肉充饥,即所谓“茹毛饮血”。其后有睿智先知神农氏,教导人民稼穡树艺五谷,使人类懂得耕作,生产五谷、蔬菜为食物,使渔猎生活慢慢进化到农业生活,这就是人类文明的进步。武汉饮食文化学者谢定源对中国素食的演变推至远古时期开始,他分以下四个时期来叙述中国素食的发展:^①

一、无荤素之分时期

从远古到陶烹时代,是人类从生食到熟食的漫长历史阶段,这个阶段只求果腹而已,食物来源无可靠的保证,树叶、草根、鱼虾鸟兽,有什么吃什么,在他们的主观上并无食素或食荤的观念。王子辉也认为人类一开始就是采集与狩猎并重,既有植物吃,也有鱼肉吃,他们并不是从思想上排斥食肉或素食,更不像后人那样有目的、有选择的专门食荤或食素。^②

二、萌芽期

夏商周三代,食素只是在祭祀荒年等特定的时间、事件才施行的偶尔的、零星的、间断的饮食行为,斋戒期外,仍可食荤。也有论者认为《礼记·王制》中“诸侯无故不杀牛,大夫无故不杀羊,士无故不杀猪,庶人无故不食珍。”是一种对于肉食的限制。^③

又有论者以《黄帝内经》所说“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精气。”证明素食在膳食生活中占有重要的地位。^④

① 谢定源:《中国素文化的发生发展根源及传播区域》,《中国饮食文化》,2003(1):4-10.

② 王子辉:《中国饮食文化研究》,西安:陕西人民出版社,1997:150-151.

③ 司徒生:《中国人吃素五千年——民间素、宫廷素、佛素各有巧妙》,《吃在中国》,1995:624-626.

④ 解励诚:《中国素菜》(卷一:川味),成都:四川科学技术出版社,1988:2.

三、形成期

两汉魏晋南北朝时期,随着道教的成立及佛教在各地的传播发展,加上曹魏时代上层社会的自奉节俭,两晋时代文人学士的崇尚清淡、断绝酒肉等思想,一再催化中国素食的形成,尤其梁武帝笃信佛教,制“断酒肉诏”,推动南朝全面推行素食;继梁武帝之后,北齐文宣帝也以食肉断慈的理由开始奉行素食,并规定全国民众每月的六斋日及每年的三长斋月都要奉持斋戒;从此素食不分南北,成为整个中国佛教都要奉行的传统。^①

四、发展期

唐宋以后,素食开始进入市肆、民间,素菜渐成气候。唐代是中国历史上的黄金时代,物质生活水平的提升使得豪门贵族对食物的味觉享受极尽奢华,难免因厚味而引起病变,于是体验出素食与健康的关系。当时杰出的医学家孙思邈强调:“善养性者,常须少食肉、多食饭。”^②此外,有关食经、食方、食法与饮食相关的著作甚多,而素食材料者就占半数以上。除了素食理论外,唐代还发展出新的素食材料。宋代汴京、临安市面上,出现了素食店、素筵、象形素菜并有标志素食发展的专著,素食品不断翻新,素食在市面流传,俗人食素也渐趋普及。

解励诚对元代以后之素食发展亦有精要的叙述。^③元代饮膳太医忽思慧,把历代王朝享用的奇珍异馐、汤煎膏造及诸家本草、方医方术,并日所必用性味补益者,集成一书《饮膳正要》,对素食的烹饪、品类及原料作了深入的研究。可

① 徐立强:《梁武帝制断酒肉之主张与中国素食文化之关系》,台湾华梵大学硕士论文,1999年7月,17-18.

② 孙思邈:《备急千金要方》,北京:中国医药科技出版社,2008:479.

③ 解励诚:《中国素菜》(卷一:川味),成都:四川科学技术出版社,1988:4-5.

见素食到了元代已进入集结的阶段。

明清时期，可以说是中国古代素食登峰造极的时期。明代伟大的药物学家李时珍，把当时已知的素食原料全面系统地投入其旷世巨著《本草纲目》中，并评述形态、产地、性味与功用。朱棣的《救荒本草》，更把素食原料扩大到野生植物，卢和的《食物本草》深刻地论述了素食的营养价值。明清素食的成就更多地反映在近两百种养生著作里，从养生的角度讨论了素食的价值。烹饪的技艺更是日益精湛。清代宫廷御膳房设有精工烹制素食的“素局”，专门负责皇帝的斋戒素食。庙宇“香积厨”的“释菜”在手工上也大为提高，民间素食品种更是花样翻新，据清末薛宝辰的《素食说略》记载，仅北京、陕西两地，就有型制分别、色彩各异、风味独特的素食品种两百余种，还有不少几可乱真的象形菜，真是极尽人间奇巧。由此可见明清素食受到各个阶层的重视和普遍化。

经过数千年的发展，今天的素食已是地域有别、风格各异了。样式上有京津典雅、苏杭小巧、川湘艳丽之分；风味上有南甜北咸、东辣西酸之别；分类素食，搜集各类素食之长，仿民素用料之平易，学官素技艺之精湛，取佛素风味的纯正，使素菜在形、色、味各方面都达到了很高的水准。^① 以上中国素食发展的四个阶段，从“无荤素期”、“萌芽期”、“形成期”到“发展期”，人们对素食的态度也从“无从选择”，经“不得已的选择”到“喜好的饮食方式之一”等三个过程。

目前，中国的素食热潮正如雨后春笋，不断成长，全国有 200 多家素食餐厅，遍布北京、上海、广州、深圳等大都市。北大、清华、中山、浙大等高校出现了素食窗口或学生素食组织。由此可见，人们对素食的健康、爱护动物、环境保护意识正在逐步加强。我国的素食主义者正明显增加，2014 年 6 月中国佛教文化发展促进会会长张英江对《中国连锁》记者表示，中国现在吃素的大约有 8000 万人，全国的居士 2 亿人，而中国台湾吃素人口已经突破 250 万人，超过总人口 10%。

^① 司徒生：《中国人吃素五千年——民间素、宫廷素、佛素各有巧妙》，《吃在中国》，1995：624-626。

第三节 素食的意义

现代人所熟悉的“素食”，早在《墨子·辞过》篇中就已经出现。墨子说：“古之民未知为饮食时，素食而分处，故圣人作诲，男耕稼树艺，以为民食”。清代孙诒让《墨子闲诂》注解“素食”为：（素食）谓食草木。《管子》（七臣七主篇）云：果藏素食当十石。素，疏之假字。《淮南子·主术训》云：夏取果秋蓄蔬（素）食。疏俗做蔬，月令取蔬食。郑注云：草木之食为蔬食。《礼运》说：上古云未有火化，食草木之实，即此素食也。^①

由孙氏注解可知，“素食”一词古代通于“蔬菜”、“蔬食”，有时又称“菜食”。徐立强根据陈郁夫在网络上提供的“龙泉二号”系统，检索“素食”、“蔬食”、“疏食”与“菜食”四个词在“十三经”、“先秦诸子”、“二十五史”等资料中出现的次数，统计结果显示，“蔬食”在古代最为通用，之后依次为“疏食”、“菜食”、“素食”。^②

涂宗呈在其《中国中古的素食观》里认为在中国中古的史料中，表示只吃谷类、蔬菜而不吃肉的饮食行为有许多不同词语，诸如“素”、“蔬”、“菜”、“斋”或者“素食”、“蔬食”、“菜食”、“斋食”等词语，除了偶有特殊涉义外，基本上指的都是同一件事。^③

林荣泽在其《持斋戒杀——清代民间宗教信仰研究》中指出，“斋戒”包含“持斋”与“戒杀”两项戒律，是中国僧尼普遍奉行的修行制度。将“持斋、戒杀”落实在日常生活上，最大的特征就是“吃素”或称“吃斋”。^④另外在佛教的名词里，“素食”和“素斋”其实意义不同，所谓“斋”是指佛弟子如受戒，要受持斋戒者，经过中午后禁食，叫作斋食。而素食则没有时间的限制。无论哪一门宗教，都有

① 孙诒让：《墨子闲诂》，北京：中华书局，1954：23。

② 徐立强：《梁武帝制断肉之主张与中国佛教素食文化之关系》，台湾华梵大学硕士论文，1999年7月，7-9。

③ 涂宗呈：《中国中古的素食观》，台湾大学历史研究所硕士论文，2005年7月，6。

④ 林荣泽：《持斋戒杀——清代民间宗教的斋戒信仰研究》，台湾师范大学历史研究所博士论文，1992年7月，1。

其定的斋日(节日),禁食肉之日。尤其是晚近出现的一贯道,就是以素食为信教的基本教条。^①

由此可知,中国传统的“素食”、“蔬食”、“菜食”、“斋食”等词语的用法,基本上是指相同的行为。如果从语汇上的运用加以探索,也可窥见人类社会随着时间和环境的变化而对“素食”产生不同的反应。自先秦以来,人们对于不吃肉类、食用植物,就直接称为“菜食”或“蔬食”,两者皆是中性、没有价值评判、纯粹只是描述某种植物类食物的用语。但随着时间的演变,到了中古时期,菜食或蔬食被赋予越来越多的道德意义,不再单纯只是某类食物,因此逐渐被“素食”或“斋食”这两个更具价值判断和宗教意涵的用语所取代。^②现代人们在日常生活中也多半使用“素食”或“斋食”这两个词语来代表吃植物类食物。

素食,在原始佛教中即是所谓的“蔬食”,指不荤食,往往人们一听素食,这个人是不食肉的,很快地联想与肉有关,如《梵网经》的卢舍那佛说,菩萨心地戒品云:“若佛子、不得食五辛——大蒜、革葱、韭葱、兰葱、兴蕖,是五种,一切食中不得食,若故食者,犯轻垢罪。”^③这五种辛(蔬菜),并非肉食,为什么就不能吃呢?因为这些都是臭味极重的,如果僧团大家吃似乎也没有什么,若只是少部分人吃,那股怪味,让人闻了受不了,所以佛遮制食荤,是有其基本意义的。但是也有因为治病而开方便之门的,如果是这样,治病的人就不能参加集会,以免别人厌嫌而造成他人的起心动念,甚至使人起了嗔心与造口业。但是一般的荤食观念,常以为就是肉食,不食荤就等于不食肉,而佛教徒并非完全的蔬食,因为上述的五种蔬菜不吃。因此,佛教的荤食并非专就特定的肉食不吃,但也不完全反对肉食,如牛、羊的乳酪制时佛是允许吃的。^④

因此可知,“素食”是中国固有的名词。事实上,佛教经典中多使用“断肉食”

① 心智禅师:《佛教对于中国饮食的影响》,《观音学苑》,2008.8:2-5.

② 元信:《佛教素食的种种》,《菩提树杂志》511期,1995.6:22-23.

③ 《梵网经菩萨戒》卷10,《大正新修大藏经》卷24.

④ 元信:《佛教素食的种种》,《菩提树杂志》511期,1995.6:22-23.

或“不肉食”。南北朝时，中国佛教史传中才开始使用“素食”一词，不过当时使用最多的仍是“蔬食”一词，如《高僧传》常使用“蔬食”一词，此外僧祐（公元445—518年）亦多使用“蔬食”一词，如《出三藏记集》中的：“跋陀自幼以来蔬食终身”；^①“母数呵谏，终不改为之蔬食，乃止性嗜酒。”^②以及“释智严，不知何许人，弱冠出家，便以精勤著名。纳衣宴坐，蔬食永藏（岁），志欲广心经法，遂周流西域。”^③

此外，僧祐又在《弘明集》中收录得道恒法师《释驳论》，亦使用“蔬食”一词：然沙门既出家离俗，高尚其志，违天属之亲，舍荣华之重，毁形好之饰，守清节之禁，研心唯理，属已唯法，投足而安，蔬食而已。使德行卓然，为时宗仰；仪容邕肃，为物轨则。^④

“蔬食”、“菜食”在梁代的使用频率特别高，如梁萧纲的《请御讲启》云：“率土未宁，菜食者众，兼歛附相继，赏与未周，怨望者多，怀音者少。”^⑤

又如沈约之《南齐禅林寺净秀尼行状》说：“上为迎法师来相见，语法师：可做好菜食，以饷山中坐禅人，若修三业，方得生儿率天耳。”^⑥

梁武帝尤其喜欢用“菜食”一词，如《断酒肉文》中即提到七次：^⑦

1. 诸出家人，云何反食众生，行诸魔行？一日，北山为蒋帝斋，所以皆请菜食僧者，正以幽灵悉能鉴见，若不菜食僧做菜食往，将恐蒋帝恶贱佛法，怪望弟子。

2. 经言：……虽复长斋菜食，不勤方便，欲免苦报，亦无是处。何以故。尔此生虽可不犯众罪，后报业强现无方便，三途等苦不能遮止。肉复饮酒食众生。诸僧尼必信佛语，宜自力励、若云菜食为难，此是信心薄少。若有信心宜应自强，

① 《出三藏集》卷14，《大正新修大藏经》卷55，106.

② 《出三藏集》卷14，《大正新修大藏经》卷55，98.

③ 《出三藏集》卷14，《大正新修大藏经》卷55，1126.

④ 《广弘明集》卷29，《大正新修大藏经》卷52，106.

⑤ 《广弘明集》卷29，《大正新修大藏经》卷52，234.

⑥ 《广弘明集》卷29，《大正新修大藏经》卷52，272.

⑦ 《广弘明集》卷29，《大正新修大藏经》卷52，297—298.

有决心菜食何难。菜蔬鱼肉俱是一惑。心若能安便是甘露上味。心若不安便是臭积下食。

3. 复有一种人,虽能菜食,恃此骄傲,多于嗔恚,好生贪心,如是之人,亦堕魔界,多于衰恼。

再者,梁武帝的《净业赋》中,亦提到“菜食”一词,他说:朕布衣之时,唯知礼仪,不知信向,肆宰众生、以接宾客,随物肉食,不识菜味。及至南面,富有天下,远方珍馐,贡献相继,海内异食,莫不必至,方丈满前,百味盈,乃方食辍,对案流涕,恨不得以及温情,朝夕供养,何心独甘此膳?因尔蔬食,不啖鱼肉,虽自内行,不使外知。至于礼宴群臣,肴膳按常,菜食未习,体过黄羸,朝中斑斑,始有知者。谢、孔彦颖等,屡劝解至少,乃是忠至,未达朕心。^①

至于“素食”一词出现于佛教典籍中的时间,约于隋代开始,如隋王邵《舍利感立记》:“皇帝烧香礼拜,降御东廊,亲率文武百僚,素食斋戒。”^②

此外,《开元释教录》、《贞元新定释教目录》中也提到,隋代沙门喀连提梨耶舍劝大众持斋、放生与素食的事迹,他说:耶舍每于宣译之暇,时陈神咒,冥救显助,立功多矣……又往突厥客馆,劝持六斋,羊料放生,受行素食。^③

综上所述,印度佛教“断肉食”的观念传到中国后,因为与中国固有的“素食”、“蔬食”或“菜食”的概念相近,所以中国佛教就沿用这三个语词表示“断肉食”,如《高僧传》及《续高僧传》中普遍采用“蔬食”一词,而梁武帝则多半用“菜食”一词,至于“素食”一词则自隋代开始流行。到了近代,“素食”一词可说已取代“蔬食”、“菜食”,而成为习惯用语。此外,由上述相关语词的发展可知,“素食”一词除了已取代了传统的“蔬食”与“菜食”,同时也涵盖了印度的“断肉食”观念。

① 《广弘明集》卷29,《大正新修大藏经》卷52,336.

② 《广弘明集》卷29,《大正新修大藏经》卷52,214.

③ 《开元释教录》,544、《贞元新定释教目录》,842.

第四节 中国传统的素食观

中国素食与西方素食，基本上都有相融合之处。素食主义在中国和亚洲的其他地方的历史，可以追溯到 1000 多年前。相传，成汤灭夏桀于乙卯日，武王灭商纣于甲子日，之后历代为避免重蹈覆辙，便于这些日子斋戒，修养心性，初一到十五茹素遂成为习俗。另有为达到长生不老及成仙目的的茹素。西汉时期，淮南王刘安发明豆腐，是中国的素食史上具有里程碑意义的事件。

中国素食传统来自于很早就出现的“养、助、益、充”的饮食观念，提倡“五谷为养、五果为助”，这在中国著名的医学经典著作《黄帝内经》中有详细记载。此后，受老庄清静无为哲学思想的影响，出现了一大批隐逸的文人，极力奉行素食。不过，隐逸文人的素食风气，对中国民间的影响相对较小，真正对中国素食传统形成巨大影响的，是道教文化。道教倡导戒杀和素食，其戒条在道教经典中比比皆是。

由上文可知，素食有它的发展渊源，并非因单一因素所造就。中国佛教素食文化，亦并非完全受印度佛教断肉食思想的影响而产生，中国素有的素食传统也是重要的因素。日本学者諏访义纯的研究指出，影响中国佛教素食文化的发展因素有五，即：（1）佛教“因果报应”说；（2）印度不杀生思想；（3）黄老之徒、道教长生，辟谷、木食思想；（4）儒家居丧尽孝之礼；（5）儒家仁恕精神。^①其中（3）至（5）项的内容，即是中国原有的素食文化。

一、儒家的素食观

在中国的饮食文化传统中，素食原本是居丧之礼，同时也是孔子所赞扬的一种安贫乐道精神的表现。孔子对待祭祀的态度很慎重，他认为祭祀鬼神应该有度

^① 见諏访义纯：《中国佛教的生活伦理规范の形成序説——肉、葷辛の禁忌な中心として》的研究，东京：大东出版社，1989：4649。

诚的精神。《论语·述而》就指出“子之所慎，斋、战、疾。”可见，孔子讲到斋戒的时，衣服注意整洁，居处要清静，饮食时首先提了“食不厌精，脍不厌细”的大原则。孔子的这些言论，虽然是针对“斋必变食”的前提而讲的，但强调在临祭祀之前的斋戒，必须改变日常的食品（不饮酒，不茹荤），以示虔敬及守礼。

（一）儒家居丧之持素尽孝

中国所谓的“孝”，可用《孝经》中的一段话来说明：“孝子之事亲也，居则致其敬，养则致其乐，病则致其哀，祭则致其严。五者备矣，然后能事亲。”^①照《孝经》的看法，从生前的奉养至死后的祭祀，符合这五项条件才能算是孝。其中“丧礼”和“祭礼”两项虽然都是在父母死后才需要做的事，却占有重要的地位。丧礼时子女要以“尽哀”来表现自己的孝亲之情，如何“尽哀”？主要就是要哭泣，另外就是饮食不求甘美，“君子所贵乎丧者，以其内心者也”。“食旨不甘，然后为之疏食水饮以致其非。”^②前面提过，“素食”一词通于“疏食”、“蔬食”、“菜食”。早在《仪礼·丧服》与《礼记·间传》两篇中，都有提到为父母服斩衰之丧，饮食上不得饮酒食肉的规定。《仪礼·丧服》云：丧服。斩衰裳……居倚庐，寝苫枕块，哭书夜无时。歠粥，朝一溢米，夕一溢米。寝不说经带。既虞，翦屏柱楣，寝有席，食疏食，水饮，朝一哭，夕一哭而已。既练，舍外寝，始食菜果，饭素食，哭无时。^③

照《仪礼·丧服》的规定：父母过世后所服的斩衰之丧，只能早晚吃粥，举行过虞祭之后，可以吃“疏食”和饮水。过了一年举行过小祥祭后，才可以开始吃菜果，饭“素食”。这里并无明确提到何时才可以恢复饮酒食肉。再参照《仪礼·间传》的说法：斩衰三日不食，……故父母之丧，既殡食粥，朝一溢米，暮一溢米。……父母之丧，既虞、卒哭、疏食水饮，不食菜果；朝而小祥，食菜果；又期而大祥，

① 《十三经注疏》整理委员会：《十三经注疏·孝经注疏》，北京：北京大学出版社，2000：45。

② 顾炎武：《顾亭林诗文集》，北京：中华书局，1983：39。

③ 《十三经注疏·仪礼注疏》，北京：北京大学出版社，2000：625-628。

有醯酱；中月而禪，禪而饮醴酒。始饮酒者，先饮醴酒；始食肉者，先食干肉。^①

按《仪礼·间传》的规定，服斩衰丧三天不吃饭（《仪礼·丧服》未提此项规定），父母的丧事，殡棺之后才可以吃稀粥，早晨一溢米，晚上一溢米，父母的丧事，举行过虞祭和卒哭祭之后，就可以“疏食”和饮水，但还不能食用菜果。到一周年而举行过小祥祭之后，才可以食用蔬菜瓜果；又过了二十五个月而举行过大祥祭之后，食物可以有醋酱；在间隔一个月等到二十七个月举行“禪祭”后，三年之丧到此结束，才可以开始饮酒食肉，但要先饮“醴酒”和吃“干肉”。

《仪礼》所载居丧素食之礼，在汉代仍然遵行。《汉书·霍光传》中就记载了孝昭皇帝驾崩后，因其无子，由昌邑王继嗣典丧，昌邑王却于居丧期间私下买食鸡豚，未遵循居丧素食之礼而被弹废。霍光传记载：臣敞等顿首死罪。天子所以永保宗庙，总壹海内者，以慈孝礼仪、赏罚为本。孝昭皇帝早抛弃天下，亡嗣，臣敞等议，礼曰：“为人后者，为之子也。”昌邑王宜嗣后，遣宗正、大鸿胪、光禄大夫奉节使徵昌邑王典丧。服斩衰，亡悲哀之心；废礼仪，居道上不素食，使从官略女子载衣车内，所居传舍，始至谒见，立为皇太子，常私买鸡豚以食。^②

汉代以前，“素食”原本仅是居丧期间的礼仪，到了南北朝刘宋之时逐渐发展出因为父母丧亡而长期素食的做法，如《宋书》中所载，刘瑜于母丧之后，仍蔬食二十余年：刘瑜，历阳人也。七岁丧父，事母至孝。年五十二，又丧母，三年不进盐酪，号泣昼夜不绝声。勤身运力，以营葬事。服除后二十余年，布衣蔬食，言辄流涕。常居墓侧未尝暂远。大祖元嘉初卒。^③

又载阮长之于十五岁丧父后，仍蔬食数年，《宋书》云：“阮长之，字茂景，年十五丧父，有孝性，哀感旁人。服除，蔬食者犹积载。”^④

父母丧亡而长期素食的做法，发展到南齐时，还有于父母陷于敌境尚未亡故时，即布衣蔬食，哀戚如持丧。《南齐书》载，刘善明因母亲被掳而素食：“刘善

① 《十三经注疏·仪礼注疏》，北京：北京大学出版社，2000：1807-1808.

② （汉）班固撰，（唐）颜师古注：《汉书·列传》卷68.

③ （梁）沈约撰，杨家骆主编：《宋书》卷51，台湾：鼎文书局，1975：2242.

④ （梁）沈约撰，杨家骆主编：《宋书》卷52，台湾：鼎文书局，1975：2268.