

# 新|素食|主義(一)

New  
Vegetarianism



野萍

編者按：現代社會，吃得越「好」，罹患心血管疾病的比例也越高，故素食人口日漸增多。大家認為只有揚棄各類肉食，才能保持健康。吃素，不再只限於某些宗教因素，只要食之均衡得法，身心感覺更加輕鬆健康。吃素是一種生活態度，是身心靈的同步修養，慈悲、對生命的尊重，希望大家都能成為圓滿的素食者！本單元特別感謝悅智文化出版社提供連載。

## 素食主義在中國

中國古人在祭祀或遇重大事件時，事先要有數日沐浴、更衣獨居並食素和戒酒，以達到「淨其身，清其心」的目的，顯示對神靈的敬畏，稱為齋戒。後來則演變為每月初一和十五吃齋，以示清心寡欲，並開始在民間流傳，這可以說是最初的素食。

我國的素食真正形成於漢代，發展則始於魏晉時期和唐代。兩漢時期佛教傳入中國，出現了吃素修行的僧侶和不得食肉的門規，到了南朝的梁武帝頒佈《斷酒肉文》後，佛教徒吃素便成為正統。魏晉南北朝時期佛教的盛行和

## 素食養生系列

寺院的發展，使素食、素菜發展進入一個重要階段。

素食古已有之，作為素菜，主要原料是蔬菜、瓜果之類。到西漢之前，無論皇家貴族還是平民百姓，素菜的品種都大同小異。到了西漢初期，淮南王劉安發明了豆腐，從此，素菜出現了一個新品——豆腐菜，把素菜的發展推向一個新階段。

魏晉南北朝時期，佛教傳入中國，並得到較大發展，全國各地佛寺林立。佛教宣揚的「戒殺放生」與儒家傳統的觀點「仁」相結合，使素食之風大盛，出現了有目的地專門吃素的人群。此後，吃素不再僅僅是普通平常事，甚至蒙上一層「莊嚴」、「清高」，也出現「寺院素菜」。

隋唐時期，素菜得到很大發展，已形成獨特風味。到了南宋時期，再次掀起了素菜的高潮，在汴梁已有專門的素菜館。到了清朝時期，素菜發展達到很高的水準，與享有盛名的四大菜系並列。

我國傳統素菜可分為寺院素菜、宮廷素菜與民間素菜三個流派。寺院素菜講究「全

素」，禁用「五葷」調味，且大多禁用蛋類；供帝王享用的宮廷素菜，講求用料的奇珍、考究的烹調技法、外形的美觀；民間素菜用料廣泛，美味而經濟，為人們所普遍接受。

「全素」派與「以葷托素」派是我國傳統素菜發展的兩大方向。「全素」派追求「清淨」，用料上絕對排除肉類、蛋類、「小五葷」、甚至乳類製品；「以葷托素」派力求好味道，用料廣泛，不僅可用蛋類，還可用肉湯甚至海參等作為調味料或主料，很難再冠以「素菜」之名了。

在中國由於宗教因素，素食常常和吃齋混淆，寺院素食中禁用的五辛和道觀菜中禁用的五葷，在現今意義下其實都屬於素食。

### 素食主義在西方

據說西方最早的素食主義者是西元前六世紀的希臘哲學家畢達哥拉斯，他主張杜絕肉食，代之以豆類及其他素食。西元前五世紀的另一位希臘哲學家安培多克勒也持有同樣的觀點。他們之所以倡導素食，是因為相信靈魂可以輪迴。

在漫長的古羅馬統治時期，基督教各宗派的修行者、猶太人，以及其他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（Cistercians）。儘管今天絕大部分的基督徒都不再信奉素食主義，但是，仍然有一些教派嚴守著類似的教規，禁止食肉、魚和蛋。例如 Trappists，一個十七世紀從西多會分離出來的反對改良運動的教派，其信徒至今仍信奉素食主義。

在十八世紀，由於經濟、倫理和營養學等方面的原因，素食主義逐漸引起了人們的興趣。十八世紀中葉，英國和大部分歐洲國家有過極盛的素食運動，素食運動就此傳到大部分的殖民地。素食運動的黃金時間介於兩次世界大戰之間。在第一次世界大戰時，人們對不含肉或含肉少的食物是否具有足夠的營養產生疑惑。當時由於同盟國家的交通封鎖，丹麥政府擔心出現缺糧危機，要求丹麥素食者協會和著名的海因博士設計糧食配給計劃，結果丹麥人的健康得到極大改善，死亡率也大大降低。士

兵們所吃的只是粗糙的麵包、穀類、麥片粥、馬鈴薯、蔬菜和奶品。

挪威在第二次世界大戰時也有同樣的經驗，他們的肉食消耗量降低，五穀和植物大量地增加，導致循環系統疾病造成的死亡也大為減少，後來戰爭結束，這裡恢復了戰前的飲食習慣，死亡率又回升到戰前的水準。

十八世紀著名的素食主義倡導者有班傑明·富蘭克林和伏爾泰。素食主義運動正式誕生於一八〇九年英國的曼徹斯特。當時，有些 English Christian 教會的成員一起發誓禁食酒肉。一八四七年，這個修行團體脫離了教會並成立素食者協會。同一時期，素食主義運動也相繼在其他西方國家展開。美國於一八五〇年，德國於一八六七年，法國一八九九年分別成立了素食者協會。一九〇八年，國際素食者聯合會在北愛爾蘭成立。一九四九年，美國素食者聯合會成立，一八六〇年，美國嚴格素食者協會成立，他們都被國際素食者聯合會接納成為分支機構。

（本文感謝悅智文化館提供連載）  
（續下期）