コーランから法的でおいしい食べ物

▼佛標道的宗教建築。

越南佛教重齋戒

民間崇尚素食文化

在越南人口約有九千多萬，信仰佛教約有一千多萬人。越南當地人及越南華裔與華僑的主要信仰則是佛教。佛教約在公元前六至五世紀發生於印度，到公元一世紀前後，佛教內部起了改革與變化，從原有的「南傳上座部佛教」分出了一派，這一派自稱是「北傳佛教」，跟原來的「南傳上座部佛教」在飲食戒律上大為不同。與泰國和一些亞洲國家不同，在越南所有的出家人一定要吃素，這也成為越南修行家的一種文化特色。

圖／新越南雜誌　文／秋草

吃素，漢字原為齋，意思就是保持內心乾淨。往年，在東方文化裡有齋戒習俗，也就是每一次向天地祈禱或祭祀，必須先前三天吃素食（亦叫齋），先前七天維持祈禱的誠敬信念（亦叫戒）。越南人吃素有段長久的過程且維持至今。

吃素也有祭祀緬懷祖先的意味

在封建時代，皇帝在南郊壇祭天前三天必須封閉關口，要齋戒沐浴且禁慾。今日，在一般生活裡，許多人雖然沒有到寺廟皈依三寶但還願意吃素。吃素也是許多家庭的傳統習俗，為了祭祀緬懷祖先，後代仍保持吃素習俗。

許多人把素食視為信仰佛教的指標。其實，佛教最早從印度傳入越南時，並沒有規定僧人不許食肉。《大般涅槃經》裡，佛陀言：「食肉者，斷大慈種。」於是後人為了實踐慈悲精神，而倡導吃素。

依據長久的習俗，越南南傳佛教的信徒雖然尚未長期吃素，不過到了每年農曆七月份的盂蘭節，信徒們常願意吃素一整個月或半個月。民間觀點認為這是祭祀緬懷祖先的一種方式。實際上，最初的佛教時期，出家人仍然能吃不是他們親手殺的魚肉，不過到佛教變成普遍的時候，北傳派之佛教徒絕對不食魚肉。

在越南，吃素在李-陳時代開始乱起了風潮。最典型的是在順化省之阮福朱（1691－1725）時代，此地方成為佛教的首府，吃素習俗廣泛於所有貴族階層，因此在順化省，烹飪素食料理要特別講究，比其他地方要求更高，更完美。佛教雖然沒有要求學佛者一定要吃素，但是吃素的好處還是很多，例如增加耐力、調適情緒、助於修行，也可減低腸胃的負擔，對人體的健康有莫大的幫助。

ベトナム仏教斎戒重視

民俗文化は菜食を提唱します

ベトナムの人口は約 9000 万で、仏教徒が約 10 万人です。ベトナム人、ベトナム華僑と華僑のメインな宗教は仏教です。仏教は、紀元前約 5 から 6 世紀からインドで発生し、紀元 1 世紀前後まで仏教の内部が改革と変化し始めました。元の「南伝上座部仏教」から分離して、自分が「北伝仏教」と言いますが、元の「南伝上座部仏教」と違って、食事と戒律も非常に異なります。タイとアジアの一部の国とは違って、ベトナムの僧侶はすべて菜食をたべなければなりません。それもまたベトナムの僧侶の文化で一つの特徴です。。

菜食は漢字で斎と指しますが、元の意味が心を清潔に保つことです。前から、アジア文化での斎戒というカスタムは、天と地を祈りや礼拝する3日間の前に菜食します。（また、斎と呼ばれます）七日間の前に、祈りの誠意のを持って続けます。（また、戒と呼ばれます）。ベトナム人は菜食という文化も長い時間があり、今まで維持しています。

菜食文化は先祖崇拝という意味もあります

封建時代に、皇帝は南郊外の祭壇で祭りの日の3日間前に菜食と禁欲をしました。今日では、普通の生活でも、多くの人々がお寺で佛、法、僧の三つの宝に頼りなくても、菜食の習慣を持っています。先祖崇拝のために、後代が菜食習慣を維持しています。

多くの人は菜食文化が仏教の指標と見られます。実際には、仏教は最初にインドからベトナムに広がった時、《大般涅槃経》の中で、「肉を食べる者はマーシーを切断することです。」と仏陀から言いました。その後で菜食を提唱しながら、思いやりの精神を実践します。

越南人吃素成為飲食文化

佛教徒在吃飯時要作五種觀想，稱為「五觀想」：

一、計功多少，量彼來處：面對食物時，要算算自己做了多少功德，並思量粒米維艱，來處不易。

二、忖己德行，全缺應供：藉著受食來反省自己，德行若全，則可應供受食。

三、防心離過，貪等為宗：謹防心念，遠離過失，對所受的食物，美味的不起貪念，中味的不起厭心，下等的不起厭惡的心。

四、正事良藥，為療形枯：將所受的食物，當作療養身心飢渴的良藥。

五、為成道業，故受此食：要藉假修真，不食容易飢餓，體衰多病，難成道業；但是如果貪多，也容易產生各種疾病。所以必須飲食適量才能資身修道。

根據文獻記載因受了佛教的深奧影響，越南人吃素的文化越來越普遍。多年以來連喜酒也出現了素食料理。素食的原料亦越來越豐富，做素食料理之師父們也越來越有創意，使素食料理更加接近越南每一個人的生活裡。

至今，吃素已成為越南飲食的文化特色；素食料理已經在越南家庭的飯局出現越來越多；年輕人已經主動接觸素食文化，他們當初吃素是因為好奇，慢慢的，素食成為越南民眾生活中不可或缺的料理，也隨著人口跨國流動，漸漸為其他國家所熟知。

ベトナムの菜食　サラダ米麺

▲越南的寺廟。

ベトナムのお寺

▲越南清爽的素食涼拌菜。

さっぱりベトナムの菜食　サラダ野菜

長い習慣によって、南ベトナム南伝仏教の信者は長期的な菜食ではないですが、毎年旧暦の 7 月のハングリー･ゴースト･フェスティバルに一ヶ月または信者が喜んで菜食をします。民間の視点からみると、それが先祖崇拝であるということです。実際に、仏教の初期期間は、僧侶たちは自分から殺した魚が食べないが、仏教が普及するようになってきてから、北伝仏教徒は絶対に魚がたべません。

ベトナムでは、菜食文化が李－ 陳時代から始めました。最も典型的な菜食代表がフエ省、グエン･フックチュー（1691 － 1725）時代です。この場所は仏教の首都となりました。菜食習慣はすべての貴族に広くて、菜食料理を調理する要求も他の地方より高く、より完璧です。仏教は仏教徒の要件が全く菜食する要求がありませんが、菜食の利点がたくさんあります。例えば、耐力を高めて、感情を調整して、修行すること人間の健康を助けて、胃の負担を減らすことができます。

ベトナムの菜食の飲食文化

仏教徒は食事する時に、五つのことを観想しなければならなくて、「五つ観想」と呼ばれます：

一、功の多少を計って、これらの来た場所を考えます：食事をする時、自分の功を計って、一つのできた米でも簡単ではないことです。

二、自分の徳を量って、美徳を持っている場合、食事ができます：
食事によって自分自身の徳を反省して、美徳を持っている場合は食事することができます。

三、心が苦しいなら、貪欲がマインな理由です：心の信念をガードして、
おいしい物に対して貪欲がなくて、まま食べれる物に対して心酔をしなくて、不味いものに対して、嫌悪の心を持っていません。

四、正しい事をするのは一番よい薬で、体の治療のために：受けた食べ物、空いた体と心に対しては一番よい薬です。

五、明な道界に達するために、この食べ物を受けます：

仮のものを真に修正し、食べないとお腹が空いて、体も弱いで道界に達することができません。但し、貪欲が多くて、たくさん食べると、病気もなりやすいです。ですから、適当的な食事するなら、体が強くて

修道もできます。

文献によると、ベトナム人は仏教の深遠な影響によって、菜食文化がますます一般的になっています。長年にわたり、披露宴にも菜食料理が出てきます。菜食の素材はますます豊かになって、シェフから料理した菜食もますますクリエーティブになってきます。菜食料理はベトナムの人々の生活が近づいています。

いままで、菜食はベトナムの文化の特性となっています。菜食料理はもうベトナムの家庭料理になります。若者がもう菜食文化に近づいていました。最初は菜食に対して好奇心を持って、だんだん、菜食がベトナム人の生活の中には不可欠な料理になります。徐々に他の国と交流して、ベトナム人の菜食文化がよく知られています。