



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 / 秋霖

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，皇帝在南郊禮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拜三寶但還願意吃素。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，佛說：「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-陳時代開始刮起了風潮。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、潤滑情緒、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。

ชาวพุทธเวียดนามเคร่งการถือศีล

ผู้คนให้ความสำคัญกับการกินเจ

ประเทศเวียดนามมีผู้นับประมาณ 90 ล้านคน ผู้ที่นับถือศาสนาพุทธมีประมาณ 10 กว่าล้านคน ชาวเวียดนามและชาวจีนประจำเวียดนามส่วนใหญ่ นับถือศาสนาพุทธเป็นหลัก ศาสนาพุทธได้เริ่มต้นตั้งแต่ก่อนคริสตศักราช 5-6 ศตวรรษ ที่อินเดีย หลังจากคริสตศักราชศตวรรษที่หนึ่ง ได้เกิดการปฏิรูปเปลี่ยนแปลงภายในของศาสนาพุทธ จาก พุทธศาสนาเถรวาท แบ่งออกเป็นอีกนิกาย ส่วนนิกายนี้เชื่อว่า พุทธศาสนากาถะเหนือ มีความแตกต่างจากพุทธศาสนาเถรวาท ตรงการถือศีลการกิน จะไม่เหมือนของประเทศไทยและบางประเทศในภูมิภาคเอเชีย ที่เวียดนาม นักบวชทุกคนต้องกินเจ ซึ่งเป็นวัฒนธรรมอันโดดเด่นของนักบวชในประเทศเวียดนาม。

กินเจ(素) โดยอดีตชาวจีนอันจะเขียนเป็น ใจ(齋) หมายถึงการรักษาความสะอาดภายในจิต สมัยก่อน ประเพณีการถือศีลออกของชาวตะวันตก การจะขอพรหรือไหว้พระในแต่ละครั้ง ก่อนสามวันจะต้องกินเจ ก่อนเจ็ดวัน ต้องมีการเนียตขอพรอย่างซื่อตรงจริงใจตลอดเวลา การกินเจของกวมเวียดนามมีมาตั้งแต่เนิ่นนานและยังคงปฏิบัติมาจนถึงทุกวันนี้

การกินเจถือถือว่าเป็นการเคารพและระลึกถึงบรรพบุรุษ

ในยุคศักดินาม หากฮ่องเต้จะทำการบูชาที่เมืองทศได้ก่อนสามวันต้องปิดด่าน อดอาหารและไม่อาบน้ำ ในชีวิตประจำวันของคนปัจจุบัน ถึงแม้จะไม่ได้ไปถือศีลไหว้พระในวัด แต่ก็ยังปฏิบัติกินเจ การกินเจอาจจะเป็นการปฏิบัติตั้งเดิมของครอบครัวส่วนใหญ่ เพื่อระลึกถึงบรรพบุรุษ รุ่นหลานๆ จึงกินเจสืบต่อกันมา

คนส่วนใหญ่จะถือว่าการกินเจเป็นการนับถือศาสนาพุทธ แต่ความจริงแล้ว ช่วงแรกๆที่ศาสนาพุทธได้เผยแพร่จากอินเดียไปเวียดนาม ไม่ได้มีกฎที่ว่านักบวชห้ามกินเนื้อสัตว์ ใน “มหาปรินิราวาท” พระพุทธเจ้าได้ทรงกล่าวไว้ว่า “ผู้ที่กินเนื้อสัตว์ เป็นผู้ไม่มีความเมตตา” จากนั้นผู้นับถือเพื่อแสดงถึงแรงบันดาลใจในความเมตตา จึงเริ่มการกินเจ

ตามประเพณีอันดั้งเดิม ผู้นับถือพุทธศาสนาเถรวาทเวียดนาม ไม่ได้กินเจแบบระยะยาว แต่ตามจันทรคติเดือนเจ็ดของทุกปีเป็นวันสารทจีน ผู้นับถือมักจะกินเจเป็นเดือนหรือครึ่งเดือน ชาวบ้านจะถือว่าการรำลึกถึงบรรพบุรุษความจริงแล้ว พุทธศาสนาช่วงเริ่มแรก นักบวชสามารถกินสัตว์ที่ไม่ได้เชือดด้วยตนเอง แต่หลังจากที่พุทธศาสนาได้แพร่หลาย ส่วนผู้นับถือพุทธศาสนาฆราวาสจะไม่กินเนื้อสัตว์เด็ดขาด

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、防心難過，貪為為宗：謹防心念，遠離過失，對所受的食物，美味的不起貪念，中味的不起痴心，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，不食容易肌瘦，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。多年以來連壽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。



ยำถ้วยเดี่ยวเวียดนาม



▲越南的寺廟。

วัดเวียดนาม



▲越南清爽的素食涼拌菜。

ยำผักสดเวียดนาม

ที่เวียดนาม เริ่มได้รับความนิยมการกินเจในยุคสมัย ลี-เจิน และได้เห็นเป็นเรื่องปกติในเมืองฮั่วเหิงฮินฟุกฮู ชุก (1691 - 1725) ซึ่งที่นี่เป็นที่แรกที่ได้รับการเผยแพร่ศาสนาพุทธ การกินเจได้แพร่หลายในหมู่บรรดาผู้มียศศักดิ์ ดังนั้นในเมืองฮั่ว การปรุงแต่งรสชาติอาหารเจต้องมिरสดีเป็นพิเศษ เมื่อเทียบกับเมืองอื่นต้องเลอเลิศกว่า ถึงแม้พุทธศาสนาไม่ได้กำหนดให้ผู้ที่นับถือจำต้องกินเจ แต่ประโยชน์การกินเจมีมากมาย เช่นทำให้มีสมาธิมากขึ้น จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน และยังลดปัญหาต่างๆ ในกระเพาะได้ด้วยอีกทั้งยังช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

การกินเจกลายเป็นวัฒนธรรมการกินของคนเวียดนาม

ผู้นับถือศาสนาพุทธขณะกินข้าวต้องมีการปฏิบัติตนห้าอย่าง เรียกว่า “คุณลักษณะห้าอย่าง”

1. วัตถุประสงค์ที่ดีที่ทำได้ทำมา: อยู่ต่อหน้าอาหาร ลองคิดว่าตัวเองได้ทำความดีมาแค่ไหน แล้วคิดว่าข้าวแต่ละเม็ดได้มานั้นแสนยากลำบาก
2. การลงทุนอย่างมีคุณธรรม สามารถช่วยผู้ยากไร้ได้: ให้ฟังการกิน ในการพิจารณาตนเอง หากมีคุณธรรมที่ดั่งม จึงจะลงมือกิน
3. ละเว้นตนเองจากความ โลก: เผื่อระวังจิตใจตนเองไม่ให้คิดไปในทางที่ผิด ให้ลองคิดดูจากอาหารที่เราได้ทาน มีกลิ่นหอมหวานแต่ก็ต้องหยุดยั้งใจตนเอง ไม่ได้หลงเข้าสู่กลิ่นที่ได้รับ และพยายามเป็นคนไม่โอ้อวดริษยา
4. การกินยาเพื่อแก้โรคภัย: ให้คิดว่าอาหารที่เรากินเข้าไป จะเป็นตัวช่วยรักษาความหิว โหຍในร่างกาย
5. เพื่อมีแรงทำงาน จึงกินอาหารมีเนื้อ: ให้ลองสมมุติว่า หากไม่กินจะหิว ร่างกายจะอ่อนแรง จะไม่สามารถทำการทำงานได้: แต่หากกินอย่างตะกตะ จะมิโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย ดังนั้นจึงควรดื่มกินในปริมาณอันควร

จากการเจริญในประวัติศาสตร์เนื่องจากได้รับผลกระทบจากพุทธศาสนา การกินเจสำหรับคนเวียดนามกลายเป็นเรื่องปกติหลายปีมานี้แม้แต่เวลางานแต่งงานยังมีการเลี้ยงอาหารเจ เครื่องปรุงอาหารเจจึงได้รับความนิยมมากขึ้น และผู้ก็ยังมีการคิดค้นอาหารเจให้มีความมีความสร้างสรรค์ขึ้น ทำให้อาหารเจยิ่งเข้าใกล้คนเวียดนามมากขึ้น

ปัจจุบัน การกินเจได้กลายเป็นวัฒนธรรมอันได้รับความนิยมของคนเวียดนาม เครื่องปรุงอาหารเจได้ปรากฏในครัวแต่ละบ้านของคนเวียดนามมากขึ้น วัยรุ่นก็เริ่มสัมผัสกับวัฒนธรรมการกินเจมากขึ้น ตอนที่กินเพราะความแปลกใจอยากลอง และพักหลังๆมานี้ อาหารเจกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของคนเวียดนามไปแล้ว และจากการค้าระหว่างประเทศ จึงทำให้ประเทศอื่นๆก็เริ่มรู้จักอาหารเจกันมากขึ้น