

▼儒釋道的宗教建築。



# 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歸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、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。

## 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。



▲越南素食凉拌米粉。



▲越南的寺廟。



▲越南清爽的素食凉拌菜。