

臺灣素食文化與佛典食義初探*

鄭靜明**

摘要

台灣具有悠久的宗教傳統與穩定的社會經濟發展條件，為素食文化提供了先天有利的背景。台灣的素食普及率在全球名列前茅，素食人口佔比約達 14%（~300 萬人），主要的擴展力量來自於：宗教界的推廣、動保團體的鼓吹、環保組織的倡議、素食網紅的崛起、素食平台的建立與素食產業的普及等，共同創造了一個多元並具有區域特色的台灣素食文化。

佛陀在《佛垂般泥洹略說教誡經》中告誡弟子將飲食等同服藥，不生起好惡之想，才是佛弟子面對飲食的正確態度，而當今世界所面臨的生態災難，與人類過度使用地球資源息息相關，因此如果能從人類的飲食上加以節制，正是一條人人可以實踐，進而挽回生態浩劫之法，其中素食正是個非常值得重視的選項。

本文從台灣素食文化發展出發，比較台灣與西方素食產業在技術層面上的差異，並從佛教原典「食觀」的角度，探討人類正確的飲食理據，期能為解決當今世界頻繁發生的災難，提供另類可能之道。

關鍵詞：素食文化、素食產業、植物肉、佛典食義、大乘佛教素食觀

* 本文為慈濟基金會之「2024 年慈善與教育產學合作計畫」所資助，特此感謝基金會與慈濟大學的支持。此外，亦感謝釋悟殷法師對本文初稿的焦點評論和修改建議。

** 慈濟大學生物醫學暨工程學系副教授

An Exploration of Taiwan Vegetarian Culture and the Buddhist Food Concept

Cheng, Ching-ming*

Abstract

Taiwan has a long religious tradition and stable socio-economic conditions, which provide a favorable background for the development of a vegetarian culture. The prevalence of vegetarianism in Taiwan is already among the highest in the world, approaching 14% of the population (~3 million people). Among important driving forces are the promotion by the religious circles, the advocacy by the animal protection groups, the initiatives by the environmental organizations, the recent rise of vegetarian social media influencers, the establishment of vegetarian internet platforms and the popularization by the vegetarian industry. Together, these influences have created a diverse, cross-disciplinary Taiwanese vegetarian culture.

The Buddha warned his disciples in the Sutra of The Buddha's Bequeathed Teachings that the correct attitude for Buddhist disciples towards diet is "treating diet as taking medicine and not having thoughts of likes and dislikes". The ecological disasters facing the world today are closely related to human beings' overuse of earth's resources. Adapting our diet is a method everyone can practice to reduce the risk of ecological catastrophe. Hence, vegetarianism is an option that deserves attention.

* Associate Professor of Department of Biomedical Sciences and Engineering,
Tzu-Chi University

This article looks at the development of vegetarian culture in Taiwan, compares the technical differences between Taiwanese and Western vegetarian industries, and attempts to explore the rationale for human diet from the perspective of the original Buddhist “view of food”, to address some of the frequent disasters in today’s world.

Keywords: Vegetarian culture, Vegetarian industry, Plant meat, Buddhist Food Concept, Mahayana Buddhist view of vegetarian food

一、前言

民以食為天的習性，展現在台灣坊間日常「呷飽未？」的問候語中，在愛吃的特質背後，其實涵藏著深厚的傳統與信仰間，彼此密不可分的文化底蘊，而台灣的素食文化，早在荷蘭人統治時期、就已經有相關的文獻記載，¹ 但於荷蘭統治時期，當權者卻不允許臺灣設立寺院，因此當時的台灣社會流行在家修行，吃素、誦經、燒香與祭祀，使得當時台灣多數傳統宗教，缺乏獨立於社會文化外的組織架構，而以家族、血緣、祖先等形式連結，繼承原居住地的宗教傳統，成為一種民間普羅宗教的信仰狀態，隨著清統時期在家茹素修行的民間齋教信仰之傳入，茹素文化的種子遂漸漸於台灣各地紮根。

民國三十四年（1945）「臺灣光復」後，台灣人由二戰時期普遍民生貧困，但求吃飽的情況，轉變成如今二十一世紀經濟富裕，但挑美食的狀態，吃飯已經不只是為了填飽肚子，而在社會的富裕的同時，也帶來慢性疾病與環境危機的叢生，促使素食人口不再只是局限於宗教信仰的框架之中，更成為推動健康、環保與動物福利的重要關鍵動力。

近年以來，隨著超越肉品公司（**Beyond Meat**）與夢寐食品公司（**Impossible Foods**）的肉類替代品的推出，² 植物肉曾一度掀起了全球的素食風潮，但其類似豆製品的滋味與偏高的售價，卻無法滿足台灣葷食饕客的食慾與純素食者的採購意願。早在 1980 年代台灣所製作的素料；如素肉、素鬆、素丸等，不論是在口味或價格上，其仿真程度均遠

¹ 翁佳音、曹銘宗，〈台灣素食小史〉，《吃的台灣史：荷蘭傳教士的麵包、清人的鮭魚罐頭、日治的牛肉吃法，尋找台灣的飲食文化史》，台北：貓頭鷹出版社，2021 年 10 月。

² Swann, C., and M.Kelly, “Disruption in the meat industry: new technologies in nonmeat substitutes”, *Business Economics* 58(1), 2023, pp.42-60, <https://doi.org/10.1057/s11369-023-00302-w>.

高於進口的未來肉，而其口感總能出神入化得令人驚豔。

台灣素肉產業蓬勃發展的基本消費群，主要集中在素食人口圈，這和西方於民國九十年代末，因應氣候暖化等環保議題，所興起的植物肉（Plant-based meat），在行銷上主要以葷食人口為對象，兩者最初的生產動機與最終的消費者訴求，均有著根本的分歧，更遑論它們在植物原料、生產製程與行銷通路等，各個層面上也有著明顯的差異，但植物肉的興起卻重新塑造了台灣的素食產業鏈，讓過去主要服務於素食客群的食品，轉變為針對葷食者的另類選擇，甚至帶動素食風潮，成為一種商機新趨勢。

隨著經濟的躍升，帶動了台灣美食的晉級，卻同時也帶來慢性疾病與生態環境的隱憂，為了抗衡這些威脅，大家在反思生命價值的過程中，引發飲食革命的新議題，同時推動了素食人口的增加與素食產業的擴展。根據遠見雜誌的調查，逾七成台灣民眾可接受「彈性素食」，³ 素食的文化底蘊帶動台灣素食商店的林立，全台高達六千家的素食餐廳，讓台灣人幾乎隨處都可以吃到素食，台灣素食文化在淡化了宗教色彩的底蘊之後，卻依然能透過大眾的舌尖，表現別具魅力的台灣地方特色。

二、台灣素食文化的蛻變

（一）荷西與清統時期

台灣的素食文化早在荷西時期就有相關文獻記錄，當時正逢十七世紀歐洲探險家大航海時代，歐洲強權紛紛於各地尋找新的貿易通路。當時中國禁止外國人在其領地進行國際貿易活動，因此荷蘭為了建立與明朝貿易的據點，於 1624 年同意撤出隸屬明朝政府管轄的澎湖，轉往台

³ 黃泓瑜，〈蔬食新時代來了！逾七成台灣民眾可接受「彈性素食」〉，《EST 遠見電子報》，2024 年，<https://esg.gvm.com.tw/article/53831>。

灣大員（今台南市安平）興建熱蘭遮城（fort Zeelandia），成為荷蘭東印度公司貿易商館與中國轉口貿易的重鎮。⁴

荷蘭人在 1624-1662 年於台灣三十八年的統治時期，正值明末熹宗、思宗執政至清初世祖、聖祖歷朝，中國社會的飲食文化由明末的崇尚奢華，邁入清初因戰爭與天災等因素而返歸純樸，⁵ 在張子榮與史錫永合著的《新登縣志》中記錄清初杭州府新登縣的民情：「豆米為常食品，……婚喪嫁娶不過每食四簋，奢侈之品殊不多見。」⁶ 而由台灣銀行經濟研究室所編輯的《安平縣雜記》，也有針對「四番社俗尚情形詳底」的調查，如文：「四社番婚姻、往來之禮及情形……其於宴飲請客，最重在於豬、牛、酒之物，其餘物件多少不拘，諸凡隨便。」⁷ 可見明朝中葉以來的奢華飲食情況在清初已不復見。當時台灣的素食人口多來自大陸閩南、粵東沿海移民，在家修行的風氣不論是出於儒家敬天、齋戒、孝順、祭祀與服喪的禮俗，或因佛教、道教不殺生與養生的素食教義與戒律，種種互相混雜的因素，開啟荷蘭統治時期以民俗信仰為主導的庶民齋素文化。

經荷西時期的招攬與明鄭東寧王國的屯墾，台灣的華人社會逐漸壯大，從 1683-1895 年，持續二百一十二年的清統時代，台灣大致承襲著

⁴ 吳聰敏，〈荷蘭統治時期之賸社制度〉，《臺灣史研究》第 15 卷第 1 期，中央研究院臺灣史研究所，2008 年，頁 1-29；吳聰敏，〈賸社制度之演變及其影響〉，《臺灣史研究》第 16 卷第 3 期，中央研究院臺灣史研究所，2009 年，頁 1-38。

⁵ 巫仁恕，〈明清飲食文化中的感官演化與品味塑造——以飲膳書籍與食譜為中心的探討〉，《中國飲食文化》第 2 卷第 2 期，2006 年，頁 45-95。

⁶ 徐士瀛修，張子榮、史錫永纂，《新登縣誌》第 10 卷，台北：成文出版社，1970 年，頁 2a。

⁷ 台灣銀行經濟研究室編，《安平縣雜記》，台北市：臺灣銀行經濟研究室，1959 年，頁 55-70。

由大陸閩粵移民原鄉慣行的飲食文化。當時清朝國政蒸蒸日上，民間生活物質條件跟著提升，人民對食物的要求也更加嚴格，素食的製作到了清朝中葉，頗有巔峰造極之勢，宮廷中有玉膳坊精心烹調的「素局」，寺廟裡有香積廚房精製的「齋菜」，皆色、香、味俱全，各方面都達到了極致的標準。⁸

但這種奢華的素食風尚並未全盤影響台灣，因為雖然清朝是臺灣歷史上唯一統治超過百年的政權，但清政府卻始終未將台灣全島納入行政版圖，⁹ 當時大量經商與耕作的移民入住台灣，延續大陸崇奉羅教的信眾成為台灣民間推廣素食的主要族群，而這些清修的在家宗教人士除了傳承台灣的素食文化之外，亦為當時大政權帶有濃厚「社會控制」色彩的對台救濟撫恤措施，發揮了重要的調節與補助作用。¹⁰

(二) 日治時期與臺灣光復後

日治時期，由中國大陸流傳至臺灣的「齋教」，成為當時民間主流，據日本臺灣總督府所進行的台灣民間信仰統計，當時台灣「齋教」主要是明代中葉時期，源於中國華東地區的羅教所衍生的流派，主要包括：明·崇禎年間傳入的金幢派、清·道光年間興起的龍華派，和清·咸豐年間發展的先天派，¹¹ 三派均主張在家齋戒、誦經、修行，其中尤以先

⁸ 林伯謙，〈北傳佛教與中國素食文化〉，《東吳中文學報》第 4 期，1998 年，頁 93-138。

⁹ 陳映勳編，《臺灣史年表》，新北市：漢宇國際文化，2018 年。

¹⁰ 陳燕禎，〈臺灣社會福利發展——日治時代社會福利機構的歷史探討〉，《臺灣社會福利發展》第 109 期，2005 年，頁 226-244。

¹¹ Broy, Nikolas, "Modern Buddhism Without Modernity? Zhajiao ('Vegetarian Sects') and the Hidden Genealogy of 'Humanistic Buddhism' in Late Imperial China", 禪與人類文明研究 1, 2016, pp.55-82.

天派對茹素的規範最為嚴謹，齋教雖被視為佛教之一支，有「白衣佛教」的別稱，但其教義思想卻摻雜儒、釋、道三家的理論，又兼雜民間信仰加以通俗化，所以不論是在根源或教義上都與正信佛教的思想截然不同，然其茹素的理念，卻在當時台灣社會上形成一股不可忽視的力量。

民國三十四年（1945）「臺灣光復」後，台灣人漸漸由二戰時期的普遍貧困只求吃飽，轉變成如今二十一世紀的富裕啖吃美食狀態，吃飯已經不只是為了填飽肚子，而豪華飲食的結果，造成眾多慢性疾病的叢生，為了抗衡這些隱形殺手對生命所帶來的威脅，因而引發出飲食革命的新議題。大家在反思生命價值的過程中，推動了素食人口的增加與素食產業的擴展，使得素食不再只是局限於宗教信仰的框架之中，更成為推動健康、環保與動物福利的重要關鍵動力。能覺察到動保、環境與健康等議題的消費者，已意識到葷食對環境會造成更大的危害，因而能決心選擇消耗較少自然資源又比葷食更環保的素食飲食，並發願清口茹素。

（三）小結

根據發表在《美國國家科學院院刊》的一項研究，純素飲食不僅會讓我們更加健康，對地球也有正面積極的幫助；研究人員根據環境評估了素食對氣候變遷將會造成的變化，驗證飲食中動物性食品的比例越低，對健康和氣候變遷的好處就越大。研究並顯示在 2050 年的參考情境中，轉向更多符合標準飲食指南的植物性飲食可以將全球死亡率降低 6-10%，相當於避免超過 800 萬人次的死亡，並將與食品相關的溫室氣體排放量降低 29-70%。¹²

¹² Springmann, M., H. Charles J. Godfray, Mike Rayner, and Peter Scarborough, "Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary

素食帶給人類的利益除了健康的身體跟永續的環境，還能在經濟利益上提供人類足夠的動力。依據 Springmann 等人的研究預測，透過改變飲食習慣，人類可以節省至少 1 兆美元的醫療保健費用和生產力損失，而針對全球因不健康的食品消費所造成的生命損失，每年至少可以減少 30 兆美元，這還不包括由於全球氣候暖化所帶來的惡劣氣候災難事件的恢復成本。2023 年，Biesbroek 等人更提出從微觀到宏觀層面所有糧食系統參與者的角色和責任，認為全球糧食系統的轉型，需要跨學科研究合作以及國家和地方政策所主導的全球解決方案，才能起到轉圓的效果。¹³

三、台灣素食產業的重塑

(一) 西方植物肉與台灣傳統素肉的差異

台灣在民國八十年代初就有素食肉的生產，西方植物肉於二十一世紀引進台灣後，更帶動了台灣素食產業的轉型，首先是擴大了素肉製造原料的選擇，從適合做素肉鬆的黃豆蛋白，到質地較硬；適合做漢堡的豌豆蛋白，或是保水性奇佳的綠豆蛋白，還有適合製作素食海鮮的小麥蛋白，以及可以用來改變素肉質地的馬鈴薯蛋白，均成為台灣素食產業製作素肉的植物蛋白質來源。

台灣早期素食肉的發展，除了在植物蛋白質與油脂的原料來源上，

change”, PNAS 113(15), 2016, pp.4146-4151, <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1523119113>.

¹³ Biesbroek, S., F. J. Kok, A. R. Tufford, and Pieter van't Veer, “Toward healthy and sustainable diets for the 21st century: Importance of sociocultural and economic considerations”, PNAS 120 (26) e2219272120, 2023, <https://www.pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.2219272120>.

與西方新興的植物肉有所不同，其生產製程所使用的蛋白質擠壓技術，也是差異的關鍵，除此之外，更重要的因素還是在於他們對食品健康訴求的重視，做為肉類替代品的植物肉，除了要在色、香、味上滿足客群的口感，還必須營養俱全。

植物肉與台灣傳統素肉差異的主要因素，首先是在原料的選擇上，台灣人因慣用黃豆製品，而對黃豆原料所產生的豆青味較不敏感，但西方消費者普遍對豆青味感到排斥，因此他們較習慣用小麥與豌豆做為植物蛋白質來源，例如超越肉品公司（Beyond meat）的漢堡，就同時添加了豌豆、綠豆與米蛋白。¹⁴ 此外，蠶豆、鷹嘴豆、亞麻籽等原料的使用，更提升了加工素食的質地、風味與營養價值。

在油脂的選用上，西方植物肉一般使用芥花油和椰子油，和台灣慣用的大豆油，二者在口感與風味上也有重大的差異，這和兩種產品所針對的消費群差異有關，台灣素食產業當初是針對素食客群的需求所開發的，產業仰賴素食人口而穩當發展，然而西方植物肉卻是因應環境變遷，希望能為葷食人口提供另類選擇而創造的，這也就是為何在西方植物肉傳入台灣行銷之初，很多人質疑清修的素食者，為何還需在食物咀嚼的口感上追求動物肉滋味的的原因。

（二）擠壓技術與製程的開發

至於植物肉口感風味差異，其主要因素，跟它製造過程中的蛋白質擠壓技術息息相關。台灣素肉的生產，過去一直以乾式擠壓技術進行，將原物料經過高溫、高壓的擠壓，讓物料中的水份蒸散，形成具有可塑

¹⁴ Wang, S., Zhao, M., Fan, H., & Wu, J., “Peptidomics Study of Plant-Based Meat Analogs as a Source of Bioactive Peptides”, *Foods* 12 (5), 2023, p.1061, <https://doi.org/10.3390/foods12051061>.

性的膨發產品，但此時的產品仍無法直接食用，還須經過後續複水與重組的繁瑣加工程序。西方植物肉的製作，則開發出保留住完整水分的濕式擠壓技術，讓植物肉更接近動物肉多汁的口感，這些水份含量在40-60%的高濕素肉產品，可以直接使用，或添加其他調味料後直接製成產品，不但減少生產時間，更能降低成本，讓植物肉更具有市場競爭力。¹⁵

植物肉的風味，也和額外添加的香料與營養素密切相關。如夢寐肉品公司（Impossible Foods），就是利用遺傳工程（genetic engineering）大量生產大豆根瘤菌的血紅蛋白，添加於夢寐植物肉中，塑造出逼真的紅色肉感色澤與血紅蛋白中鐵離子所散發的血腥味，他們同時還增添了維生素 B1 與 B12 等營養素，以平衡素食族群普遍維生素 B 群的缺乏。¹⁶

在製程技術上，台灣也由早期的乾式擠壓技術，讓植物蛋白結構重新組合，成為類似動物肌肉纖維的組織化植物蛋白（TVP，textured vegetable protein），發展出第二代產品，這是可以直接食用的濕式擠壓技術，近年來更開發第三代的「低剪切多維成型技術」，此技術讓素肉的含水量增加、形成更細長的纖維，可以調理為更多元的動物肉美食。食品工業發展研究所黃三龍研究員表示：「台灣的擠壓技術雖然分成三代進展，事實上三者並沒有最好，只有最適合。這些技術沒有優劣之分，

¹⁵ Zahari, I., Östbring, K., Purhagen, J. K., & Rayner, M., “Plant-Based Meat Analogues from Alternative Protein: A Systematic Literature Review”, *Foods* 11(18), p.2870, <https://doi.org/10.3390/foods111828702022>.

¹⁶ Reyes, T. F., Chen, Y., Fraser, R. Z., Chan, T., & Li, X., “Assessment of the potential allergenicity and toxicity of Pichia proteins in a novel leghemoglobin preparation”, *Regulatory toxicology and pharmacology* 119, 2021, p.104817, <https://doi.org/10.1016/j.yrtph.2020.104817>.

主要還是看生產者想模仿哪種肉品的質地，再挑選適合的技術。」台灣廠商憑藉著既有的技術，讓素食供應鏈改造更新，開創出跨越素食圈的新客群。¹⁷

(三) 小結

在西方植物肉熱潮式微的今日，台灣的素食產業卻展現出蓬勃發展的科技實力，除了植物蛋白的原料選擇之外，更開發出以藻類，如紅翎藻、海木耳、石蓴等與微生物為基底，添加酵母萃取物、紅麴色素等天然香料，以提升產品營養成份與鮮味，並結合發酵技術生產優質的多元葷食替代產品。

當素食的理念由宗教為主的推動，進展為以歐美素食主義為主流的新思潮，此時素食思潮等同於環境的維護，而成為一種護生的動機。在護生的同時，人類也維護了自己的環境與生存的權力，不失為一個一舉數得的人類永續發展方向。

四、佛典中的食觀

據《摩訶僧祇律》記載，有沙彌初學的「十句法」（或「十句論」）：

- 一者、一切眾生皆仰食。
- 二、二名色。
- 三、三痛想。
- 四、四聖諦。
- 五、五陰。
- 六、六入。
- 七、七覺意。
- 八、八正道。
- 九、九眾生居。

¹⁷ 黃三龍，〈植物肉歷經三代走到今日〉，《衛生福利部食品藥物管理署藥物食品安全週報藥》第910期，2023年，頁2；Benković, M., Jurinjak Tušek, A., Sokač Cvetnić, T., Jurina, T., Valinger, D., & Gajdoš Kljusurić, J., “An Overview of Ingredients Used for Plant-Based Meat Analogue Production and Their Influence on Structural and Textural Properties of the Final Product”, *Gels* 9(12), 2023, p.921, <https://doi.org/10.3390/gels9120921>.

十、十一切入沙彌法。¹⁸

此初學沙彌的十句法，開頭即說：「一切眾生皆仰食住」，可見食物對有情眾生的重要性。又如《楞嚴經》中，也有相同的敘述：

如是世界十二類生，不能自全，依四食住，所謂段食、觸食、思食、識食，是故佛說一切眾生皆依食住。¹⁹

由前兩段經文中可以發現「食」對修行的重要性。依據佛陀自己的修行經驗，世尊正是在捨棄日食麻麥一粒的苦行，恢復正常飲食之後才悟道成佛。在初期佛教乞食維生的年代，托鉢所獲得的食物，即為比丘的食物來源，但對如今自行炊煮的佛弟子，食物的選擇就成為至關重要的議題。

（一）人類「以嘴就食」的緣起

佛典中人類飲食的演變，或可追溯到《長阿含經》〈世記經·世本緣品〉經文的記錄，如經中說：

有餘眾生福盡、行盡、命盡，從光音天命終，來生此間，皆悉化生，歡喜為食，身光自照，神足飛空，安樂無礙，久住此間。爾時，無有男女、尊卑、上下，亦無異名，眾共生世，故名眾生。²⁰

¹⁸ 《摩訶僧祇律》卷 23，《大正藏》冊 22，頁 417 上。https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T22n1425_p0412b27。

¹⁹ 《大佛頂首楞嚴經》卷 8，《大正藏》冊 19，頁 141 下。https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0945_008。

²⁰ 《佛說長阿含·世記經》卷 18，《大正藏》冊 1，頁 145 上，https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T01n001_p0145a01。

光音天人身壞命終，化生此世，各各具足勝妙功德，最初無須「以嘴就食」，而是以歡喜為食，身體散發著光芒，以神足通飛行於空中，可與天人交接，兩相得見，此時世間無諸惡道，人間無男女之相，眾生安樂自在，身心如意，壽命長久。經中接著又說：

是時，此地有自然地味出，凝停於地，猶如醍醐，……味甜如蜜。其後眾生以手試嘗知為何味，初嘗覺好，遂生味著。……便以手掬，漸成搏食，搏食不已，餘眾生見，復效食之，食之不已。時，此眾生身體羸澁，光明轉滅，無復神足，不能飛行。²¹

之後大地湧出一種甘泉，如同酥蜜。有光音天化生而來的天人，以指試嚐，覺得味道美好，於是使用手捧接著隨意而食，其餘眾生見狀也效仿之，光音天化生人類漸漸執著於地味美食，而無有厭足。此時，長期食用地味的天人，肌肉變得堅硬紮實，身體逐漸轉趨灰暗粗重，容貌不再美妙，失去神足能力，而無法自在飛行，身上的妙色光明自然消失，而只能於地上行走。

以上經文，說明劫初人類係由光音天化生而來，最初以「歡喜為食」，能神通自在；其後，因食用「地味」，而「身體羸澁，光明轉滅，無復神足，不能飛行」。不僅如此，還有一些副作用，如經文中說：

劫初眾生食地味已，久住於世，其食多者顏色羸悴，其食少者顏色光潤，然後乃知眾生顏色形貌優劣，互相是非，言：「我勝汝，汝不如我。」以其心存彼我，懷諍競故，地味消竭。又地皮生，狀如薄餅，色味香潔。……其後復有地膚出，轉更羸厚，色如天

edu.tw/en/T0001_022。

²¹ 同 21。

華，軟若天衣，其味如蜜。……諸眾生復取共食，久住於世，食之多者顏色轉損，食甚少者顏色光澤，然後乃知眾生顏色形貌優劣，互相是非，言：「我勝汝，汝不如我。」以其心存彼我，懷爭競故，地膚消竭。²²

此時，食用地味較多者的身體顏貌，比少食者更加粗重黯淡，於是眾生對彼此的形貌有了優劣的差別比較，這種執著你我、競爭較量的結果，導致地味消失枯竭。之後復有地皮、地膚的相繼出現，眾生依舊自然取食，但卻仍然懷著是非爭辯「我比你漂亮，你不如我美麗……」的形貌優劣比較，這種「心懷彼我，滋生驕慢」的情況漸深漸重，於是地皮、地膚相繼消失於世間。

劫初光音天化生人類食用地味、地皮、地膚久已，生起執我驕慢的內在矛盾，造成地味、地皮、地膚等相繼消失。而後，大地再有新物種出現：

其後復有自然粳米，無有糠糲，不加調和，備眾美味。……爾時，眾生初食自然粳米時，朝收暮熟，暮收朝熟，收後復生，無有莖稈。時，有眾生默自念言：「日日收穫，疲勞我為？今當併取以供數日。」即時併穫，積數日糧。……時，眾生競積餘糧故，是時粳米便生糠糲，收已不生，有枯稈現。我等今者寧可共封田宅，以分疇畔。²³

自然粳米剛出現於世間時，沒有穀殼、沒有莖稈，可以直接煮熟了

²² 《佛說長阿含·世記經》卷 18·《大正藏》冊 1，頁 147 下，https://cbetaonline.dila.edu.tw/en/T0001_022。

²³ 《佛說長阿含·世記經》卷 18·《大正藏》冊 1，頁 148 上，https://cbetaonline.dila.edu.tw/en/T0001_022。

食用，而且無須自己栽種，早上收割，到了晚上它又自然成熟，晚上收割，到了早上它又自然成熟，總是在收穫後很快的又自然復生。

此時，有人開始厭倦於每天採收食物的疲勞，於是一次採收兩日的食物，甚至一次採收多日的食物，其他眾生也有樣學樣，而且採收的更多，以供多天食用。由於眾生的貪心，自然粳米生出了穀殼和莖稈，並且於採收後不再自然成熟，必須重新播種才能再次收穫，於是眾生開始切割田地，劃分宅邸，各自單獨而住。

自此人類由隨手自然獲取食物的時代，邁入辛勤耕作以獲取食物的年代，眾生共分土地各立地標之後，產生了種種侵奪、劫盜、諍訟、非難的問題，於是眾生落入愁憂苦惱的生活之中。

佛典經文透露：人類剛由光音天降生此世之初，原本無須以口就食，而是以出世善根生「歡喜心」來資養身心諸根，此時光音化生人類，帶有光明，飛行無礙，可與天人交往，卻由於積累貪念食物美味的因緣，生起執著於彼我的差別心，慾望增長，驕慢滋生後，在身心交感的因果律中，循無常之力，終致光滅德損，而落入五濁娑婆惡世中。可見食物的獲取攸關人類整體的生活型態，足以改變人類的命運。

（二）原始佛典中的食義

佛教經典中有關食義的痕跡，在原始佛典阿含類部的五千多筆資料中，「食」常常具有攝受、長養之意，例如在《雜阿含經》第三百四十三經中敘述：「多聞聖弟子於食如實知、食集、食滅、食滅道跡如實知。」²⁴ 而《中阿含經》第二十九經中則有：「有比丘知食如真，知食

²⁴ 《雜阿含經》卷 14，《大正藏》冊 2，頁 94 中-下。https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0099_014

習、知食減、知食減道如真」²⁵。兩段經文中的「食如實知」與「知食如真」均是指資益、增長生命存續的佛法食觀，即「四食：麤搏食、細觸食、意思食和識食」。而「食集、食滅」則是對「當來有愛」的執著跟斷離，經文中並羅列正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定等八正道，作為佛弟子「食滅道跡」成就不壞淨的修行之道。

此外，佛典中以食為主題的《食經》，收於《中阿含經》卷十〈習相應品〉第五十二與第五十三經的經文中。《食經》，探討眾生煩惱的本源。經文中世尊告諸比丘：「有愛者，則有食，非無食。」²⁶ 有食，在此是指有情賴以為生的支持條件，與前敘《雜阿含經》第三百四十三經中的食義一致。

接著，佛陀以一連串的問答，來說明「食」所衍生的有情生死流轉與還滅清淨的因緣：無明以五蓋為食，五蓋以三惡行為食，三惡行以不護諸根為食，……不正思惟以不信為食，不信以聞惡法為食，聞惡法以親近惡知識為食，親近惡知識以惡人為食，是為具惡人已。經中並以「大海之食」為譬喻說明對渴愛無饜足的本際因緣。²⁷

原始佛典中所說的「食」，有滋生、增長及本源之意，將食的概念擴充到六根，這種以「六根」論「食」的概念和我們今日一般所認知的「食」等同於「食物」的概念並不相同。我們所理解的入口之食，只是佛典「六根之食」的一個部分，佛教的食義可以引申出多種不同的含義，在《增一阿含經》中世尊告阿那律曰：

²⁵ 《中阿含經》卷 7，《大正藏》冊 1，頁 461 下-462 上。https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0026_007。

²⁶ 《中阿含經》卷 10，《大正藏》冊 1，頁 487 下。https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0026_010。

²⁷ 同註 24。

汝可寢寐。所以然者，一切諸法由食而存，非食不存。眼者以眠為食，耳者以聲為食，鼻者以香為食，舌者以味為食，身者以細滑為食，意者以法為食，我今亦說涅槃有食。²⁸

本教從「六根」來探討食義，六根依六境（六塵）生六識，而能產生見聞覺知的功用，六根之中除了舌根，其他五根也都需要「食」才能持續運作，經中佛陀還提出涅槃也需要有「無放逸」為食才能趨入。

依此經的紀錄，可以看出：佛典中的食義，早已超越我們今日普遍認定可引發舌識的食物，而是與有情修行息息相關的種種行為。亦即是佛典對修行次第的論述，是與正確的「食源供應」休戚與共的。

（三）佛典「不食肉」的思想演變

佛典律部五萬多筆與食相關的資料中，始有針對肉食選擇的戒規，但在早期的律典，如《十誦律》卷四之〈十三僧殘法〉第三十六與第三十七經之〈雜誦〉「調達事」，與《四分律》卷四、五〈十三僧殘法〉的記載，對於「食肉」的規範，均以「三淨肉」為原則。²⁹ 如說：「我不聽噉三種不淨肉…我聽噉三種淨肉。」³⁰ 並認為「不食肉」和與其相應的「斷肉法」，是提婆達多破和合僧的惡法。

直到大乘佛教興起，如《大方廣佛華嚴經》〈普賢行願品〉經文中，才有對「不應食肉」的敘述：

²⁸ 《增一阿含經》卷 31，《大正藏》冊 2，頁 719 上。https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0125_031。

²⁹ 《十誦律》卷 36、37，《大正藏》冊 23，頁 257-271 下。https://tripitaka.cbeta.org/mobile/index.php?index=T23n1435_037。

³⁰ 《四分律》卷 4、5，《大正藏》冊 22，頁 257-271 下。https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T1428_004。

若諸菩薩住塚間時，於諸眾生恒住慈心及利益心，堅持淨戒，攝護威儀，澡潔其身，不應食肉。何以故？止住寒林，應防二過：一、離外道所譏毀故，二、離非人得其便故。³¹

此外，在唐·清涼澄觀（737-838，或 738-839）所著的《華嚴經行願品疏》中，更進一步對「斷肉」提出具體的解釋：「今初，以西域小乘雖復頭陀，不斷食肉；今順大乘，故須永斷。」³² 澄觀指出，大乘佛教「斷肉」的特色思想，有別於南傳的頭陀修行，是故大乘佛教奉行者均應茹素。

到了大乘佛教「如來藏」思想蓬勃發展時期，「斷肉」已被納入律典戒文，成為佛弟子依教奉行的受戒韃度，如《梵網經》〈盧舍那佛說菩薩心地戒品〉將「斷肉」列入四十八輕戒的戒文：

若佛子，故食肉，一切肉不得食，斷大慈悲性種子，一切眾生見而捨去。是故，一切菩薩不得食一切眾生肉，食肉得無量罪。若故食者，犯輕垢罪。³³

而在《大乘入楞伽經》中更有以斷肉為主題的經文，收錄於卷六〈斷食肉品〉大慧菩薩與佛陀的問答中，大慧菩薩問：

世尊！願為我說食不食肉功德、過失。……佛告大慧菩薩：一切諸肉有無量緣，菩薩於中當生悲愍，不應噉食。……菩薩摩訶薩

³¹ 《大方廣佛華嚴經》卷 34，《大正藏》冊 10，頁 816 中。https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0293_034。

³² 《華嚴經行願品疏》卷 9，《卍續藏》冊 5，頁 816 中。https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/X0227_009。

³³ 《梵網經》卷 2，《大正藏》冊 24，頁 1005 中。https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T1484_002。

在在生處，觀諸眾生皆是親屬，乃至慈念如一子想，是故不應食一切肉。³⁴

《梵網經》說：食肉「斷大慈悲性種子」，「食肉得無量罪」；《大乘入楞伽經》則宣說：食肉的過失與不食肉的功德，勸諸佛子當慈念眾生「如一子想」，「不應食一切肉」。如此，在在顯示了大乘佛教普覆一切眾生的慈悲大願。

以上，「佛典中的食觀」，筆者首先從《世紀經》的記載，說明食物的演變，以及從《阿含經》的記載，說明佛教「食」的真義，是與有情修行息息相關的種種行為。其次，再從廣律的記載，發現世尊規定佛弟子「不聽噉三種不淨肉」。最後，說明真正強調斷肉蔬食的是大乘經典及大乘菩薩律典，如《華嚴經》、《梵網經》，或《大乘入楞伽經》等。尤其是如來藏系經典，特別呼籲佛弟子：食肉「斷大慈悲性種子」，勸諸弟子「不應食一切肉」。

五、結論

本文，初探台灣素食文化的演變，與佛教經典中有關食的論述，企圖由佛教經典的論述中，分析正確的飲食觀念，與人類飲食的永續方向。在有關光音天人降生此世的佛典記錄中，可以窺見：眾生會因飲食的攝取量與獲取方式，而改變色身的清淨度，進而涉及因果業報的轉圜。光音天人來到此世，本無須以口就食，後因食物的攝取，由地味而地皮，由地皮到地膚，由地膚再轉為自然粳米，歷經數次的食物更替，每一輪的轉換，食物的品質與濁化的程度，每況愈下。由此可見，食物

³⁴ 《大乘入楞伽經》卷 6，《大正藏》冊 16，頁 622 下。https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T1484_002

的攝取量與獲得方式，可以左右眾生生命層次的沉降，累積到一定的數量，就會有層次的轉變。

佛典中的食義，有滋養、助長及維繫生命延續的意義。《中阿含·食經》中，世尊先說明「有愛者，則有食，非無食」的本際因緣：有愛以無明為食，無明以五蓋為食，五蓋以三惡行為食……如是，此有愛展轉具成。之後佛陀論述「明、解脫亦有食，非無食」的本際因緣，說明：「明、解脫是以七覺知為食，七覺知是以四念處為食，四念處是以三妙行為食……如是，此明、解脫展轉具成。」其中可以窺見佛陀對弟子的修行引導，均有著一致且典型的教誡模式：先說明有情所以生死流轉的因緣，而後反其道行之來安立解脫之法。

台灣佛教傳承大乘菩薩道思想，茹素文化的演變，除了受到南朝梁武帝《斷酒肉文》詔令的影響，還兼具大乘佛教「如來藏」思想的感化，台灣素食文化一方面承襲了祖先固有的傳統，一方面更吸收了西方素食主義的思維模式。當素食不再局限於宗教訴求，而成為健康理念、環境保護與動物權利的世界風潮，如何兼顧節能減碳與飲食健康，成為近代飲食的重要課題。此外，在推動素食市場的商機擴大上，替代肉（植物肉）無疑是未來餐飲的一種新趨勢，茹素不再僅僅只是普通的飲食習慣，它的背後更含藏著執行者主動積極的生活態度。吃素不僅有益健康，讓頭腦更清楚的做出智慧的抉擇，也讓我們有機會練習尊重各種不同的生命，進而帶動社會環保與利他的美善效應。

參考書目

一、藏經原典

- 《長阿含經》，《大正藏》冊 1。
《中阿含經》，《大正藏》冊 1。
《雜阿含經》，《大正藏》冊 2。
《增一阿含經》，《大正藏》冊 2。
《摩訶僧祇律》，《大正藏》冊 22。
《大佛頂首楞嚴經》，《大正藏》冊 19。
《四分律》，《大正藏》冊 22。
《十誦律》，《大正藏》冊 23。
《大方廣佛華嚴經》，《大正藏》冊 10。
《華嚴經行願品疏》，《卍續藏》冊 5。
《梵網經》《大正藏》冊 24。
《大乘入楞伽經》，《大正藏》冊 16。

二、專書著作與期刊

台灣銀行經濟研究室編，《安平縣雜記》，台北市：臺灣銀行經濟研究室，1959年。

巫仁恕，〈明清飲食文化中的感官演化與品味塑造——以飲膳書籍與食譜為中心的探討〉，《中國飲食文化》第 2 卷第 2 期，2006 年，頁 45-95。

林伯謙，〈北傳佛教與中國素食文化〉，《東吳中文學報》第 4 期，1998 年，頁 93-138。

吳聰敏，〈荷蘭統治時期之贖社制度〉，《臺灣史研究》第 15 卷第 1 期，中央研究院臺灣史研究所，2008 年，頁 1-29。

- 吳聰敏，〈賸社制度之演變及其影響〉，《臺灣史研究》第 16 卷第 3 期，中央研究院臺灣史研究所，2009 年，頁 1-38。
- 陳映勳編，《臺灣史年表》，新北市：漢宇國際文化，2018 年。
- 陳燕禎，〈臺灣社會福利發展——日治時代社會福利機構的歷史探討〉，《臺灣社會福利發展》第 109 期，2005 年，頁 226-244。
- 徐士瀛修，張子榮、史錫永纂，《新登縣誌》第 10 卷，台北：成文出版社，1970 年。
- 翁佳音、曹銘宗，〈台灣素食小史〉，《吃的台灣史：荷蘭傳教士的麵包、清人的鮭魚罐頭、日治的牛肉吃法，尋找台灣的飲食文化史》，台北：貓頭鷹出版社，2021 年 10 月。
- 黃三龍，〈植物肉歷經三代走到今日〉，《衛生福利部食品藥物管理署藥物食品安全週報藥》第 910 期，2023 年。
- 黃泓瑜，〈蔬食新時代來了！逾七成台灣民眾可接受「彈性素食」〉，《EST 遠見電子報》，2024，<https://esg.gvm.com.tw/article/53831>。

三、西文文獻

- Benković, M., Jurinjak Tušek, A., Sokač Cvetnić, T., Jurina, T., Valinger, D., & Gajdoš Kljusurić, J., “An Overview of Ingredients Used for Plant-Based Meat Analogue Production and Their Influence on Structural and Textural Properties of the Final Product”, *Gels* 9(12), 2023, p.921, <https://doi.org/10.3390/gels9120921>.
- Biesbroek, S., F. J. Kok, A. R. Tufford, and Pieter van't Veer, “Toward healthy and sustainable diets for the 21st century: Importance of sociocultural and economic considerations”, *PNAS* 120 (26) e2219272120, 2023, <https://www.pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.2219272120>.

- Broy, Nikolas, “Modern Buddhism Without Modernity? Zhaijiao (‘Vegetarian Sects’) and the Hidden Genealogy of ‘Humanistic Buddhism’ in Late Imperial China”, 禪與人類文明研究 1, 2016, pp.55-82.
- Reyes, T. F., Chen, Y., Fraser, R. Z., Chan, T., & Li, X., “Assessment of the potential allergenicity and toxicity of Pichia proteins in a novel leghemoglobin preparation”, *Regulatory toxicology and pharmacology* 119, 2021, p.104817, <https://doi.org/10.1016/j.yrtph.2020.104817>.
- Springmann, M., H. Charles J. Godfray, Mike Rayner, and Peter Scarborough, “Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change”, *PNAS* 113(15), 2016, pp.4146-4151, <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1523119113>.
- Swann, C., and M.Kelly, “Disruption in the meat industry: new technologies in nonmeat substitutes”, *Business Economics* 58(1), 2023, pp.42-60, <https://doi.org/10.1057/s11369-023-00302-w>.
- Wang, S., Zhao, M., Fan, H., & Wu, J., “Peptidomics Study of Plant-Based Meat Analogs as a Source of Bioactive Peptides”, *Foods* 12 (5), 2023, p.1061, <https://doi.org/10.3390/foods12051061>.
- Zahari, I., Östbring, K., Puhagen, J. K., & Rayner, M., “Plant-Based Meat Analogues from Alternative Protein: A Systematic Literature Review”, *Foods* 11(18), p.2870, <https://doi.org/10.3390/foods111828702022>.