

古代为何初一、十五斋戒

2013-11-22



农历初一、十五，海洋潮汐的变化因月亮的盈亏影响而达到最大值的时候，我们人体内部血液涌动的“潮汐”也达到了最大值，情绪就会陷入极端的状态中。“素食”在中国古代的含义并不等于“不吃肉”。汉语“素”字本义是指白色、干净和质朴。

有专家作过考证，素食在中国古代有三种含义：一是指蔬食，此义与我们现代意义的素食重合；二是指生吃各种瓜果植物，与现代意义上的天然纯素食有相近的地方，区别只是现代人已很难吃上他们理念中的“天然纯素食”；第三指无功而食禄，那已是社会学领域中的事，与本文之旨无关。

按照中国传统的养生学，人不应该追求浓烈肥厚的饮食，“平易恬淡”才是养生的硬道理。随着佛教传入，南北朝有“菩萨皇帝”之称的梁武帝，使素食成为中国大乘佛教的鲜明特色。

梁武帝在中国佛教史上是一位重要人物，此前的佛教徒，即便是释迦佛祖在世的印度，也是允许修行人食用“五净肉”的。自梁武帝以后，素食便一举成为中国汉传佛教的一大标志。因此，要说从古至今最自觉、最彻底、最无私地走理论与实践相结合的素食主义道路的群众，当公推南北朝以后的中国佛教徒。

古老的中医学一直是主张多用清淡素食，少用肥腻厚味的。药王孙思邈在《备急千金翼方》中说：“食之不已为人作患，是故食最鲜肴务令简少。饮食当令节俭，若贪味伤多，老人肠胃皮薄，多则不消。”

这里说的“鲜肴务令简少”，即是说一定要少吃荤食，不要因贪鲜味而伤身体，尤其是老年人的消化吸收功能较弱，更要三思而后食之。孙思邈还进一步说：“老人所以多疾者，皆有少时春夏取凉过多，饮食太冷，故其鱼脍、生菜、生肉、腥冷物多损于人，宜常断之。”

在《黄帝内经》、《神农本草经》、《饮膳正要》、《本草纲目》等中医古籍中，都记载有用蔬菜制作素食的饮食疗法。

宋代是中国文化高度发达的时代。据《东京梦华录》和《梦粱录》记载，北宋汴京和南宋临安的餐饮业中，已经有专营素菜的素食店了。在林洪的《山家清供》中，记载有100多种食品，其中大部分为素食，包括花卉、药物、水果和豆制品入菜等，还首次记载了当时有“假煎鱼”、“胜肉夹”和“素蒸鸡”等仿荤技术。此外，陈达叟的《本心斋蔬食谱》也记录了20种用蔬菜和水果制成的素食。

至元明清三代，素食的发展愈加繁荣，素菜在各种文献中的记载也非常丰富。据日本学者木宫泰彦的《中国交通史》记载，明末高僧隐元和尚东渡日本时，曾带去了中国的素食烹饪制作技艺，其冠名为“净素烹饪”，把佛教高超的精神修养落实到了日常生活之中。清末薛宝辰曾有素食专著《素食说略》，其中记述了200多种素食，其生动性和丰富性已大大超过了前代，真可谓是琳琅满目，洋洋大观。

佛教在“斋戒”问题上的态度，对中国的素食人群是最具号召力的。在传统寺院里，同住的比丘们每月的初一、十五都要聚集一处，请精熟律法的比丘说戒，以反省过去半月内的修行是否合乎戒律。若有犯戒者，则于大众前忏悔。而作为在家佛弟子的居士们，则应在这样的日子里斋戒净心，自然就只能吃素净的食物了。

佛教的朔望斋戒，在今天得到了越来越多的现代科学的支持。按照潮汐理论，月球对地球的影响力主要是施加于地球上的水体中的，它往往是通过海洋潮汐的定期涨落体现出来。人体的水分占了身体的80%以上，而且，人体血液中的盐分浓度也与海洋中盐分的浓度几乎是一样的。因此，每当朔望日(即农历初一、十五日)，海洋潮汐的变化因月亮的盈亏影响而达到最大值的时候，我们人体内部血液涌动的“潮汐”也达到了最大值。

这时候，人的血气要么最盛要么最衰，总之，情绪就会陷入极端的状态中。国外有研究发现：每当十五月圆之日，人们的情绪普遍会比平日更易激动，社会的犯罪率会陡增，车祸的发生率也大大高于平日；而到了初一新月之日，人们的情绪则普遍比平日更低落，抑郁症患者会增多，自杀率也会增加，一些有精神性疾病的人会比平日更难于自我控制。

从这个角度来看初一、十五的斋戒，你就会明白为什么那些古代的高僧大德，会说这时候吃素斋戒有更大的功德。而寺庙里选择这个日子诵戒讲戒，的确也是因为人们在月亮潮汐最大值的影响下，最容易犯戒！

(文章来源，腾讯网·黄龙禅寺)