



佛教醫學的理論基礎（六） 論膳食養生面面觀



文／釋慧明（僧醫會創辦人）

通

常一般人認為吃素是宗教原則，但事實上，科學已經證實：無論從保健的角度或是人類腸子的結構來看，都應當素食，尤其是對病人來講。肉類食物雖然含有豐富的蛋白質，但也有許多增加人體器官負擔的物質，如膽固醇、飽和脂肪、尿酸、尿素等，都是身體不需要的東西，對身體有害而無益，尤其是身體虛弱的病人，肉食會延緩病體的恢復。因此，基於健康的角度，應當提倡素食。

肉食者有易受污染致病、令諸眾生驚怖遠離、斷慈悲心、難以攝化教諸眾生、長欲增淫等十八種過患。大體來講，佛教的膳食養生有幾個面向：

一、素食養生

（一）基於健康理由

僧侶們食素，甘於淡泊的生活，清心寡欲，一心向道，不亂於情，不惑於心，內心平靜，此不易致病的主要精神因素，其中還包含有佛教的修心方法。佛經指出：素食能使四大調和，諸根通利，氣血流暢，定力增長。「飲食知量」，「少欲知足」是成就道業不可缺少的條件。

（二）基於慈悲理由

慈悲之心，是透過般若智慧產生的。學佛者由於了悟因緣生法的真理，產生

無緣大慈同體大悲的菩薩心腸，從而戒絕殺戮。根本五戒中的第一條就是不殺生，由不殺生而吃素，是愛護眾生、戒殺的積極行為。眾生應該愛惜物命，誠如孫思邈《大醫精誠論》所言：「雖曰賤畜貴人，至於愛命，人畜一也。損彼益己，物情同患，況於人乎！」眾生應當體念他之苦樂即我之苦樂，不要因貪圖口腹之欲，而置動物被殺的痛苦於不顧，這是很不仁慈的。

（三）基於因果理由

因果定律是佛教的基本法則。《楞嚴經》曰：「以人食羊，人死為羊，羊死為人，如是乃至十生之類，死死生生，互來相啖……」說明三世因果迴圈的道理。佛教提倡眾生平等，一切眾生都具佛性。因此對於眾生不應輕慢，更不應殘殺。殘殺者違背平等慈悲之理，自食後果。

（四）基於修行理由

修行的基本方法是戒、定、慧三學，此中首要的是戒，守戒的作用是絕對禁止擾惱眾生，破壞他人利益，從而保持內心純善清淨，為修定慧打下基礎。在佛教中，不論大乘、小乘，戒殺是主要的也是基本的要求。由於憐憫眾生，愛護眾生生命，進而不食眾生肉，這是必然的實際行動。許多大乘經論中，都談到殺生和吃肉，會斷壞慈悲種子。慈悲是學佛的根本，根本一斷，即不能發菩



2007 年新舊執行長交接。

提心，也不能證得佛果。可見，基於修行的因素，戒殺和素食在佛教教義中的重要性。

（五）素食的利益

在中國的古代，如北魏時期賈思勰的《齊民要術》中，特闢「素食」一章，介紹了十一種素食，是我國目前發現最早的素食食譜。宋朝林洪的《山家清供》中所載的一百多種食品，大部分都是素食，包括花卉、水果和豆製品；程達曼所著的《本心齋蔬食譜》記錄了二十種蔬菜和水果製成的素食；清末薛寶辰的素食專著《素食說略》記述了二百多種素食。可見素食在中國早有淵源，並且形成了我國具有佛教色彩的素食文化。在科學發達的今日，科學研究已證明植物性食品無毒且有益健康。曾任中國佛教協會會長的趙朴初先生，曾透漏過自己的養生之道，有人將其總結為三點：一是蔬食、二是按摩、三是「夢想」。朴老把吃蔬食作為自己長壽的原因之一，他曾為十方齋題詞：素食養生，延年益壽。可見，朴老對吃素養生的認可和贊同。

素食的利益有很多，曾任臺灣南普陀佛學院院長的廣化律師總結了六條素食的利益，如素食可健康長壽、素食可青春永駐、素食可提高智慧、素食者不遭殺劫、素食者不受惡報、素食者增長慈悲等六個方面。

迄今為止，生物醫學研究史上規模最大、最全面、以人為研究對象的膳食、生活方式與疾病之間關係的研究專案——中國健康調查，是由美國康乃爾大學坎貝爾教授、英國牛津大學理查·佩托教授、中國醫學科學院腫瘤研究所黎均耀和劉伯齊教授、中國疾病預防與控制中心陳君石院士聯合開展的一項規模空前的調研專案，《紐約時報》曾將此稱為「流行病學研究的巔峰之作」，《救命飲食：中國健康調查報告》便是這一調查研究的結果，由被譽為「世界營養學界的愛因斯坦」的坎貝爾教授及其父親共同著就。調查研究顯示：以動物性食物為主的膳食會導致慢性疾病的發生（如肥胖、冠心病、腫瘤、骨質疏鬆等）；以植物性食物為主的膳食最有利於健康，也最有效地預防和控制慢性病。研究者發現：植物性食物可以使膽固醇水準降低，而動物性食物可使膽固醇升高。動物來源的食物與乳腺癌發病率升高有關，而植物來源的食物與乳腺癌的發病率降低有關。植物來源



2007 年署立台北醫院僧伽健診。

的纖維和抗氧化劑與消化道癌症發病危險較低有關。

植物性飲食的好處是可預防各式各樣的疾病，如骨質疏鬆、腎病、眼科疾病、腦病、糖尿病、自身免疫性疾病等等。植物性食物配合積極的生活方式不僅能維持健康的體重，而且也能讓人長得更加強壯高大。坎貝爾教授的研究，無疑對素食的利益帶來了巨大的說服力和科學的證據。素食不僅有利於人的身體，還有利於人心。不論從佛教醫學，還是從傳統中醫、現代醫學及營養學的角度來看，素食都是人類的正確選擇。

二、過午不食

過午不食，是佛陀為出家人制定的戒律。這個時間是在太陽到正午後，一直到次日黎明，伸手可見掌紋時，這段時間是不允許吃東西的，因此叫過午不食。這個「午」並非單指中午十二點，而是以日照正中為準。由於各地經度不同，日中亦有所差別。在佛教典籍律部中，過午不食的正确說法是「不非時食」，即不能在規定許可以外的時間吃東西。過午不食並非所有人必須遵守，

即使出家眾也可以有開許的因素。過午不食，雖然還不能被所有人接受和認可，但是它的好處不容置疑。如《齋經》曰：「第八戒者，一日一夜持，心如真人，奉法時食，食少節身，過日中後不復食，如清淨戒以一心習。」《舊雜譬喻經》云：「一日持齋，有六十萬歲糧。復有五福：一曰少病，二曰身安隱，三曰少淫意，四曰少睡臥，五曰得生天上，常識宿命所行也。」從佛教醫學的角度來看，過午不食對信佛之人、學佛修道之人、出家眾確實是有好處的。它合乎生理時鐘作息運作的健康觀念，它能使腸胃得到充分的休息和代謝，令腸清腦清心清，並且不容易使人變胖、不容易衰老、有利於吞噬細胞吃掉人體壞死的組織、有利於修習禪定、不貪著於物質的享受而使靈性閉塞等等。可見，過午不食是一項有意義的養生養心法，其中蘊含著生命科學的智慧。不過，對於身體虛弱、氣血虧虛、勞累過度、腸胃病患、體力勞動者或者尚未走入佛門的社會大眾來講，則不必強求此飲食觀念和方法。

三、食存五觀

「食存五觀」指修行之人在正常的飲食過程中，要心存五種觀想。從佛教與佛教醫學的角度來看，這既是一種修行，也是一種有益於健康的飲食之法。

因此，佛教的齋堂通常又被稱之為「五觀堂」。「五觀」的內容是：一、計功多少，量彼來處。即「佛觀一粒米，大如須彌山」，進食之時當思量飲食來之不易。二、忖己德行，全缺應供。即進食時應當反思自己的德行與所作所為有無欠缺。三、防心離過，貪等為宗。即進食之時，謹防心念不正，防止分別心，貪食美味的念頭。四、正事良藥，為療形枯。將所受之食當作療饑的良藥。五、為成道業，故受此食。即為修道業、成就道業，而受此食。通過食存五觀，產生感恩心、慈悲心、平等心、正覺心和責任心。同樣的一餐飯，可以快意恣肆一飽口腹之欲，也可以恭恭敬敬吃出莊嚴氣象。可以把酒言歡，交際會友，外聯公幹；也可以滋養色身，長養慧命，慈悲喜捨。此即「吃飯即修行」，不僅有益身體，而且滋養心靈，身心兼修。

佛教醫學的膳食觀以佛教教義為基礎，融合宇宙自然的規律、醫學的背景、社會文化背景、人的生理、病理等特點而成。它的許多理念與傳統中醫的觀點相同，並且也不同程度的影響中醫學膳食養生的理念。概括來說，佛教醫學的膳食觀旨在使人們擁有正確的飲食觀念，健康的身心，有效地防治疾病，修養身心，從而有利於身心靈的全面成長與提升。🌱