

佛教醫學防治身心靈疾病的研究(七)

主要治療方法——斷食療病

文／慧明法師 僧醫會創辦人



(二) 斷食療病

斷食，古時為祈願或修行，而於特定期間內斷絕飲食。印度自古即行斷食法，本為瑜伽派或其他苦行外道行法之一，而後佛教亦採用之，尤其密宗之修秘法者，為表示至誠與保持身體潔淨，皆實行斷食。

斷食可療病，其種類很多，有斷鹽分之鹽斷、斷食穀物之穀斷、唯食果實之木食等。斷食療病法是啟動身體自癒能力的療法之一。

佛教醫學的斷食療法源自古代印度傳統醫學，根據義淨大師在《南海寄歸內法傳》中的記載，佛教斷食療法是一些早期疾病嘗試性的治療方法，如若斷食不能奏效，再考慮其他治療方法。如本書記載「凡候病源旦朝自察。若覺四候乖舛，即以絕粒為先。縱令大渴，勿進漿水。斯其極禁，或一日二日，或四朝五朝，以瘥為期，義無膠柱。」義淨大師認為，有些疾病，患病後不宜馬上吃藥，可先斷食幾日再說。唐代玄奘大師對斷食療病也有相同觀點，如《大唐西域記》中記載「凡遭疾病，絕粒七日。期限之中，多有痊愈。必未瘳瘥，方乃餌藥。」

斷食療病也是中醫治病的一種方法，俗謂「百病以減食為要」，即說明了它的重要性。《傷寒論》中有一篇專門論述「辨陰陽易差後勞復病」，篇名曰「勞復」，實則也講到「食

復」，如第398條條文曰：「病人脈已解，而日暮微煩，以病新瘥，人強與穀，脾胃氣尚弱，不能消穀，故令微煩，損穀則愈。」說明人在生病之時，中焦脾胃氣弱，機體需要暫時關閉進食消食的機制，以集中精力進行自癒反應，因此減食或斷食是護胃氣之舉，是人體自我保護、自然恢復的重要階段。

斷食療法對於宿食積滯、便秘、熱病、頭痛、痰廕填胸、癰疽等疾病均有效果。斷食時間的長短因人而異，不必墨守成規。它適應于修行之人、生病之人以及健康之人。現代社會存在的肥胖症、腹脹腹瀉等消化系統疾病、內分泌失調、心血管疾病及神經官能症等疾病，有規律地斷食或減食治療是非常必要的，但是一定要講究方法，量力而行，適可而止。如果身體無病，則不要長時間地強迫斷食，否則方法不當，會產生危險。🙏

附：辟穀

辟穀，古代養生術語，是避食由不純之氣所長成之穀類，又稱卻谷、斷谷、絕穀、絕粒、休糧等。辟穀幾乎是道家的專用術語。佛教的斷食療法與道家的辟穀療法，雖然稱謂不同，但有著相同的內涵：即通過一段時期的不食人間五穀雜糧，令腸胃乾淨，身心清淨。辟穀期間，並非一定絕食，可以喝水和吃一些天然的食物，主要是吸收自然精華的能量。如唐代醫家孫思邈的《千金翼方》中專門記載了「辟谷」一章的內容，書中就介紹了許多辟穀期間可以服食的食物，如茯苓、松柏脂、松柏實、黃精、雲母粉，乃至服水之法等，並且還詳細介紹了上述食物的調製方式與服用方法，可謂內容詳備。辟穀狀態下，由於身心放鬆，人體細胞處於「缺血吸氣」的狀態，如此人體與自然之氣相通，會加速細胞與外界物質和能量的交換，促進人體新陳代謝，充分吸取大自然的宇宙真氣（能量），令潛能得以開發。而且辟穀還可降低體溫，減緩人體脈搏跳動的次數，延緩衰老。由上可知，辟穀能使機體得到全面的清潔，腸胃得到調節和休養，進而使心靈得到清淨和昇華。