

世俗所謂「吃飯八分飽，健康活到老」，故自古以來健康長壽之道，即戒過食。『出曜經』卷九，指出多食之人有五種苦患，一、大便頻，二、小便頻，三、多睡眠，四、身重不堪修業，五、多患食不消化。（大正 4・655 頁下）

中國醫學養生之道常說飲食有節，不可飽飢失常，若飲食過量常導致消化不良，影響血流通暢，而筋脈鬱滯。「素問，生氣通天論」說「因而飽食，筋脈橫結」。故食積日久，則鬱而化熱，又可聚濕成痰，種種病患從之而生。故歷來治病有用斷食療法，對一些疑難雜症常有意想不到的效果。

孔子講：「食色性也」，可知「斷食」與「斷欲」之性質類同，所以斷食亦可令人清心寡欲，因此不少的宗教都規定實行斷食，如基督教或回教等，在釋尊當時的印度六種外道中，自飢外道即被稱為斷食行者。在佛經上也曾提到斷食之說。

『增一阿含經』卷二十三中說，釋尊成道前也曾經歷每日僅食一麻一米幾近斷食的六年苦行，卻仍無法悟道，最後悟到：「不可以此羸劣之體，求於上尊之道，多少食精微之氣，長育身體，氣力熾盛，然後得修行道。」（大正 2・671 頁下）

關於佛教的斷食觀，顯、密兩教見解不同。顯教中，釋尊認為：假若由於斷食可得大福或解脫的話，那麼飢餓的野獸也應該得到大福或解脫。所以在『佛本行集經』中，釋尊便否定斷食的意義。（大正 3・746 頁下）而在戒律中，釋尊雖制定弟子不得無因緣隨意斷食，但若是病緣，則在開許之列。（大正 23・783 頁中）中醫學上說：長期過飢則臟腑身形失養，正氣日弱，亦易招致外邪之侵襲而致病，不利身心功能的正常活動。

密教雖然也不認為斷食是成佛的方法之一，但是修持秘法者，有時為表示誠心及保持身體清淨，皆實行斷食，以避免諸穢物。據『蘇婆呼童子請問經』卷中載，修行人若欲求悉地，必先具持八戒，或於二三日斷食；又斷食並非令其心淨，乃為使修法者成就其修行時，避免身內之屎尿、涕唾等各種臭穢物之流出而熏污，才教令斷食。（大正 18・741 頁中）

另外『勝軍不動明王四十八使者秘密成就儀軌』中，則提出斷食為修法成就的四種方法之一，「云何四種因緣？一者斷食，二則服氣食，三者菜食，四者節食。」（大正 21・33 頁下）

關於古代印度，重視斷食療法的例子，如『大方便佛報恩經』卷六（大正 3・160 頁中）及『薩婆多毘尼毘婆沙』卷一（大正 23・509 頁中）所載，大目犍連以弟子有病，上忉利天問耆婆如何治療？耆婆答曰：「唯以斷食為本」。

唐朝義淨大師在『南海寄歸內法傳』卷三中，對於斷食大為讚嘆，並稱醫方明中絕食為最。大師認為吾人若覺四大不調，即當以「絕粒為先」，且「勿進漿水」。至於斷食時間長短則因地域不同而有所差異，如西天羅茶國凡有病者絕食，或經半月或經一月，要待病癒然後方食；中印度最多七日；南海二、三日。（大正 54・224 頁上）

若從斷食的分類而言，『南海寄歸內法傳』所說的，即是所謂的「完全斷食」；『佛本行集經』卷二十四「精進苦行品」中所載，則屬「不完全斷食」，經中並述及當時諸苦行外道各種修行方式中，關於飲食之種種限制，如食物的入手法、食物的種類、用餐的次數等。（大正 3・765 頁下）

不完全斷食的例子，又如『如意寶珠轉輪祕密現身成佛金輪咒王經』卷一「放鉢品」中的「斷五穀食松葉」之方法。經中說若有善男子善女人欲得千年之壽及飛空鉢行之神通者，除了基本的嚴持齋戒、稱誦佛名神咒外，尚須斷語無言、斷五穀粒、餐食松葉、吞水吸氣與禪定靜思。（大正 19・330 頁下）

至於斷食的適應症，『南海寄歸內法傳』列出了：宿食、癰疽、熱血、手足煩疼、天行時氣、刀箭傷體、墜墮損躬、傷寒、霍亂、暴瀉、頭痛、心痛、眼痛、齒痛等，幾乎是含括各科的症狀，除了蛇蠍之毒無效外。

所以義淨大師認為：斷食可以「不御湯藥而能蠲疾」，故為醫明之大規，因為「宿食若除壯熱便息，流津既竭痰癰便瘳，內靜氣消即狂風自殄」若以此法自行調理色身，因不須偏勞醫師診脈，所以個個皆是醫王，人人悉成耆婆。