

食之義趣，在《阿毗達磨大毗婆沙論》卷第一百二十九中有云：

牽有義是食義，續有義、持有義、生有義、養有義、增有義，是食義。*1

食有牽引、任持色身、長養等義。人類必須攝食，才能維持生存、進行勞動、繁衍生命。

又彌蘭王曾詢問那先尊者，如何食之五德含於涅槃？尊者開示如下：

大王！恰如食是（一）維持一切有情之壽命，（二）增大其力，（三）令生容色，（四）寂滅憂惱，（五）除去飢餓、衰弱。大王！涅槃作證之時，無一切有情之老死，故（一）維持壽命，（二）增大神通力，（三）令生戒之容色，（四）寂滅一切煩惱之憂惱，（五）除一切苦之飢餓、衰弱。大王！食之此等五德含於涅槃。*2

藥師琉璃光如來於行菩薩道時，因悲憫眾生的痛苦，故發十二大願，令諸有情所求皆得。其中第十一大願：

願我來世得菩提時，若諸有情饑渴所惱，為求食故造諸惡業。得聞我名專念受持，我當先以上妙飲食飽足其身，後以法味畢竟安樂而建立之。*3

太虛大師對此大願，亦有詳細的闡釋：

蓋衣食住行，為人類生存之要素，而尤以飲食為最，無飲食即不能生存，故佛言：「一切有情，皆依食住。」無食則飢，無飲則渴，飢渴故煩惱，煩惱故心憤，心憤發故，欲覓飲食，造諸惡業。……是以藥師發願，若諸眾生聞其名者，先令飲食飽滿，解除苦惱，安住有漏善道；進以無漏法味，使之成賢成聖，乃至佛果。亦古人所謂「富而後教」之意也。……此亦言先使衣食豐足，方能安心修德，再進而以佛法法味為食，禪悅為食，皆得畢竟安樂而建立之。畢竟安樂者，即發大心，修大行，不退轉，於大般涅槃者也。*4

飲食保健

至於談到飲食保健治療的方法，有三個重點：

一、食知節量：談論此點，筆者有切身的痛苦經歷。高中時，因對學習武術、跆拳道產生興趣，每於傍晚社團活動認真練習，並於結束訓練後，飲用大量冰豆漿、冰紅茶。結果導致胃下垂，骨瘦如柴，影響課業。後來嚴格要求自己改變飲食習慣，不暴飲暴食並細嚼慢嚥、減少食量，終於重新找回健康。

著名童話大師、歐洲詩人協會主席皮埃爾·貝亞恩（Pierre Bearn）已近百歲高齡，有人請教他的長壽祕訣。他表示——保護胃，就是說，在任何情況下，都細嚼慢嚥，每一餐飯

總是最後一個才吃完。科學家們研究證實，細嚼慢嚥有四大功效：美容、解毒、減肥、防衰。*5

《釋氏要覽》輯錄食量之多少：

若過分飽食，則氣急身滿，百脈不調，令心壅塞，坐臥不安。若限少食，則身羸心懸，意慮無固。……多食人有五苦：一、大便數。二、小便數。三、多睡。四、身重不堪修業。五、多患不消化。*6

同樣的，於《修習止觀坐禪法要》，智者大師有云：

夫食之為法，本欲資身進道。食若過飽，則氣急身滿，百脈不通，令心閉塞，坐念不安。若食過少，則身羸心懸，意慮不固。此二皆非得定之道。……身安則道隆，飲食知節量，常樂在空閑，心靜樂精進。*7

常言道吃得少，活到老。主要是讓胃腸有稍事休息的時間，不要過度地操勞。古代中醫典籍認為，唯有做到飲食有節，才是保持健康的不二法門。如《黃帝內經·素問·痺論》指出：

飲食自倍，腸胃乃傷。*8

暴飲暴食是飲食的大忌，更是引起胃腸病的原因，尤其是進食過多的生、冷、辛、辣、肥、燒烤、煙燻、酒、滑膩食物，無異是危害身體。

由於飲食的過度，導致身體違和，最好的治療方法可以從事斷食或絕食數日。如義淨律師撰《南海寄歸內法傳》卷第三云：

凡四大之身有病生者，咸從多食而起。或由勞力而發，或夜食未洩平旦便餐，或旦食不消午時還食。因茲發動遂成霍亂，呃氣則連宵不息，鼓脹即終旬莫止。……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，以差為期。……所謂絕食，省而且妙。……而絕食之時，大忌遊行及以作務。……凡有病者絕食，或經半月，或經一月，要待病可然後方食。*9

最近國人因營養過剩或疾病纏身，斷食療法也繼歐美之後成為大家追求健康的新嘗試。署立台北醫院院長黃焜璋醫師認為：

提倡斷食者認為現代人吃得太多，因此腸胃應有一段時間給與休息，可讓身體內多出來的油脂消耗掉，而斷食時更可以刺激體內的廢物加速排泄，另外精神也能較清醒不會昏沈，經過一段斷食的人好像脫胎換骨一番。然而為了達到身體機能的維持與排泄廢物，一定要

喝多量的水，另外還可喝一些容易消化吸收的果汁或蜂蜜，以提供一些基本的熱量及維生素，並讓腸胃有較多的時間休息。*10

筆者與內人、母親及舅舅均曾嘗試過 9~12 天的清水斷食，親身體會到治病及開發生命潛能的利益。

二、不起貪著：對於出家修行人，世尊教誡，如《大智度論》卷二十三載有食厭想，以防止行者對飲食起貪著，其文云：

食厭想者，觀是食從不淨因緣生，如肉從精血水道生，是為膿蟲住處，如酥乳酪血變所成，與爛膿無異，廚人污垢種種不淨，若著口中惱有爛涎，二道流下與唾和合，然後成味，其狀如吐從腹門入，地持水爛，風動火煮，如釜熟糜，滓濁下沈，清者在上，譬如釀酒，滓濁為屎，清者為尿。……思惟此食，墾植、耘除、收穫、蹂治、舂磨、汰汰、炊煮乃成，用功甚重。計一鉢之飯，作夫流汗集合，量之食少汗多，此食作之功重辛苦如是，入口食之即成不淨，無所一直宿昔之間變為屎尿，本是美味，人之所嗜變成不淨。*11

又《長阿含經》卷十三《阿摩晝經》亦言：

食知止足，亦不貪味，趣以養身，令無苦患，而不貢高，調和其身，令故苦滅，新苦不生，有力無事，令身安樂。*12

此外，《增壹阿含經》卷第六有云：

當減一法，我證汝等成果神通，諸漏得盡。云何為一法？所謂味欲。是故，諸比丘，當減此味欲。我證汝等成神通果，諸漏得盡。爾時，世尊便說此偈：

眾生著此味 死墮惡趣中

今當捨此欲 便成阿羅漢*13

現今流行的歐式自助餐，不論葷食或素菜，一律算人頭，吃到飽。大部分的人唯恐吃得太少，怕無法回收所消費的金錢，故從生菜沙拉、冷盤、熱食、熱湯、水果、冰品、飲料，一路吃下來，又快又多，撐飽了肚皮，卻障礙了修行，破壞了健康。實值得吾人深思！

三、飲食宜忌：依據春夏秋冬四時的氣候變化，斟酌進食的種類。如《佛說佛醫經》中所云：

春三月有寒，不得食麥、豆，宜食粳米、醃醢諸熱物。夏三月有風，不得食芋、豆、麥。宜食粳米、乳酪。秋三月有熱，不得食粳米、醃醢，宜食細米、麵、蜜、稻、黍。冬三月有風寒，陽興陰合，宜食粳米、胡豆羹、醃醢。^{*14}

而以中國醫藥學的觀點，四時的飲食宜忌，大概可以概括為：

春為萬物生發之始，春天陽氣發越，所以此時不宜再食油膩辛辣之物，以免助陽外泄，應多食清淡之菜蔬、豆類及豆製品。夏季氣候炎熱而又多雨，由於暑熱夾濕，脾胃受困，食慾不振，如貪食生冷或食物不潔，易患痢疾、泄瀉。此時飲食以甘寒、清淡、少油為宜，如綠豆湯、荷葉粥等解暑清熱，西瓜為清暑解熱之佳品，可常進食。

秋季萬物收斂，涼風初長，燥氣襲人，霜露乍降，早晚受涼易引起咳嗽或痰喘復發，此時可多食蘿蔔、杏仁、薏仁米粥等，以清肺降氣化痰。冬季天寒地凍，萬物伏藏，此時最易感受寒邪，晨起宜服熱粥，選食牛羊肉等溫熱性食品，有禦寒之功，但也不要恣意過食肥甘厚味，以免助濕生痰。^{*15}

當然，最重要的是要把握「三因制宜」的法則，即因人、因地、因時，根據個人的體質、地域及天時的不同，而妥善運用，進行變化，如此才能達到正確的辨證論治。

食物具有四性（寒熱溫涼）和五味（辛甘酸鹹苦），一般認為：辛味具有行氣、行血和發散作用。甘味具有和中緩急和補益作用。酸味具有收斂和固澀作用。鹹味具有散結和軟堅的作用。苦味具有宣泄和燥濕作用。而食物的寒熱溫涼，是根據它們對身體產生的影響來決定的。如寒證應忌生冷、瓜果等寒冷性食物，而宜食溫性、熱性食物。食物有不同的性味，各種性味又歸於不同的臟腑（心欲苦，肺欲辛，肝欲酸，脾欲甘，腎欲鹹），那麼，要想保持健康，就必須講求食物的五味調和，注意食物營養的要求和宜忌，掌握其節制宜忌的規律，這樣才能達到有病治病，無病強身防病和延年益壽的目的。

（本文作者畢業於法光佛教文化研究所）

1.T27.1545.674b-c。

2.《漢譯南傳大藏經》第 64 冊，《彌蘭王問經》二之〈第九品・第 5 涅槃之問〉，P.129。

3.T14.450.405b

4.太虛大師著《藥師經講記》，臺北市，文殊出版社，1987 年 10 月，PP.82-83。

5.舒詩醫師著《怎樣能長壽》，板橋：宇河文化出版公司，1997 年 10 月，P.109-112。

6.T54.2127.275a。

7. T46.1915.465b。

8.戴新民發行《素問今釋》，臺北：啟業書局，1988 年 4 月，p.462。

9.T54.2125.223c-224c。

10.黃焜璋醫師著《學佛醫師札記》，臺北：健康世界雜誌社，1998 年 5 月，p.32。

11.T25.1509.231b-c。

12.T1.1.84c。

13.T2.125.571b。

14.T17.793.737b。

15.施奠邦主編《中醫食療營養學》，臺北：知音出版社，1996年元月，p12。