

這個戒律實際上告訴我們，吃飯與體力活動宜作適當之安排。

文／署立台北醫院院長 黃焜璋

最近學佛風氣鼎盛，很多朋友都參加過一天一夜的出家——「八關齋戒」，回來後有些人問我何以「八關齋戒」規定「過午不食」呢？我告訴他們「齋戒」又叫「吃齋」，吃齋與吃素不同，佛陀時代托鉢，信眾供什麼吃什麼，所以可以是素或葷，但「齋戒」最重要的意義就是過午後不吃固體的食物，不過可以喝水或流質的東西。

出家眾慈悲心，不與惡道眾生爭食

原本佛陀的僧團開始時一天也吃三餐，但因他們都住在城外的山林，每天外出一趟托鉢來回就要費去好幾個小時，為了三餐都來托鉢則耗掉太多時間，而且有幾次晚上出來托鉢出了意外，因此就規定晚上不托鉢的戒律，當然也就不吃。再加上佛家的看法，上午是天人及人道的用餐時刻，下午及晚上是畜生與鬼道的進食時間，出家眾不與這些惡道眾生爭食，也算是一種慈悲心的表現。

還有我從醫學的觀點來看「過午不食」還滿有道理的。當時僧團托鉢回來後，近中午時他們才開始用餐，當年印度修行人很重視身心的修行，因此吃飯時聽說要細嚼慢嚥吃很久。泰國的法師曾告訴我原始佛教規定吃飯時要細嚼慢嚥，用右邊牙齒嚼六下再換左邊嚼六下，這樣兩邊輪來輪去而不知不覺間飯菜變成汁液自然滑下去，這時才再吃第二口飯菜，醫學上認為這種進食方式唾液與食物完全混合可以消化的很好。

由此推算僧團們用餐都會費去很多時間，而僧侶用餐後會群集坐在佛陀面前聽開示。聽完開示後這些修行者都分別散開各自找一棵大樹，在樹下打坐去思惟今天佛陀所教導的義理甚或入定，所以下午以後所消耗的能量非常的少，因此不吃晚餐是不妨害健康的。再加上當時是日出而作、日入而息，晚上根本沒有活動，不像現代人夜貓子很多，除了吃晚餐還得有消夜呢！

因此「過午不食」應有其醫學上的意義，因為我們用餐兩小時後血中的醣濃度最高，若這時你在睡覺或不活動則這高濃度的糖份無處消耗，易造成肥胖、血管硬化等文明病，有礙健康。這個戒律實際上告訴我們，吃飯與體力活動宜作適當之安排。

百丈禪師頒布「一日不作，一日不食」

在大乘佛教傳到中國後，僧團生活形態異於印度原始佛教生活，譬如不再托鉢、寺廟自己有廚房（叫大寮），而百丈禪師更頒布「一日不作，一日不食」的規定。像禪宗道場都必須出坡（如開墾山林等），體力消耗甚巨，另外有些出家人身體狀況不好，不吃三餐會營養不夠，因此開了一個方便可以吃「藥石」，藥石係古老的傳統醫療方法——用熱的石頭敷於腹部以治療疾病，因此吃晚餐代以「藥石」的名稱，係向佛菩薩報告，因身體需要吃此藥石以療身體。另外關於細嚼慢嚥的吃飯方式，目前更有歐美人士改倡一口飯嚼三十

六下的方法，以利健康。為此我去請教當牙醫的弟弟，他說其實食物只要嚼爛即可消化，並不見得一定要嚼三十六下。而惟覺老和尚也曾開示佛經並沒有記載這種吃法，可能是佛教南傳後自己創出來的方式。