

漫談斷食

● ●
李叔玲
簡進土 摘記
演講



人物介紹

簡進土，人都叫他阿土，是臺大晨曦社畢業社友，出自好奇心及受到亦師亦友陳國欽先生的引導，有多次斷食經驗。阿土最近一次的四十九天斷食，起於二〇一二年八月十三日傍晚，止於十月三日凌晨。為回應旁人對於他斷食諸多疑問，特地在這次斷食前、中、後期與圓滿後，配合西醫朋友進行多項研究，取得相關測試數據，確認他的健康無礙。二〇一二年十二月十六日下午於永和宗教博物館停雲書苑，阿土應臺大晨曦校友會年會活動之邀，以「斷食漫談」為題，與校友分享他個人的斷食經驗。筆者根據當天演講內容並參考其提供之斷食日誌，摘要成此文，以饗讀者。

何謂斷食

斷食的方式有多種，不一定侷限於完全禁食，有斷葷食的、有斷肉食的、有只喝牛奶的斷食、也有只吃水果的斷食等等；而阿土則是只喝礦泉水，不喝牛奶、果汁或其他替代品等任何食物。

進行斷食的目的，主要想爭取自己當家作主，練習征服自身欲望以淨化心靈。據聞當年佛陀苦行林中之日食一麻、孔子陳蔡絕糧、老子辟谷、列子禦風，耶穌基督、穆罕默德等也有相同的經驗。

斷食的歷程

斷食天數是以七天之倍數為佳，其中奇數的倍數則更為吉利。斷食期間之長短依個人狀況而定，太短難達功效。若要進行較長期間的斷食，建議循序由七、

二十一、三十五天等天數漸次進行，以累積足夠經驗，不然身邊一定要有過來人的指導護持，以確保安全。

一旦決定斷食期間後，必須堅持完成，時間只能增多不能減少，如修行者之謹守誓願一般，這是三昧耶戒的基本精神。初次進行斷食，為求安心，也不妨參考黃曆擇定斷食開始日與復食日。在開始日的黃昏（有說鳥歸巢前）起就不再進食，復食則是在黎明時分（有說鳥離巢覓食或聽到鳥叫聲以後），期間之算法為斷食前後之天數不計入，這樣方能視為圓滿。

第一次進行簡單三日蘋果斷食。其主要目的是要去除體內腸胃道的宿便。在斷食前兩天，儘可能吃清淡食物。斷食前一天傍晚，在小鳥歸巢前後就不再進食。除了喝礦泉水外，第一天起每日必須吃七大顆青蘋果，最好能連皮吃下，切片或打成菓泥吃皆可，但每天一定要不打折扣把七顆全都吃下去，當然不能添加牛奶、蜂蜜、果糖等。另外準備約100c.c.涼拌菜用的「橄欖油」，在第三天晚上就寢前喝下去。吃了三天的蘋果後，由於青蘋果微酸、糖分少而多纖維，腸胃中沒有油水，腸壁絨毛的宿便開始鬆動，最後一杯的橄欖油，成為絨毛與宿便之間的潤滑劑，使得宿便更容易剝離而排出。隔日清晨，很可能會拉肚子，排出又黑、又臭、又稀的宿便。如果不是，那可能表示未竟全功，過些時候，再進行一次較長時間的蘋果斷食，達到排除宿便的效果後，就可以來正式斷食。

斷食以安排在暑期進行為佳，因冬天時需要較多的熱量來維持生命，擔心熱量轉化不夠快無法維持身體所需熱量。

斷食開始的幾天最難挨，聞到飯菜香或是想到冰箱中垂手可取用的食物，這才真正體會甚麼叫做食物的誘惑。但是不吃固然辛苦，最難的還在內心的調伏，可見理悟與證入之間的落差。

斷食期間，行者可將世俗及外界干擾視為魔考，面對魔考乃消除修行中內外密障礙的好方法。個人很欣賞六祖所說的：「見性之人，言下須見，若如此者，輪刀上陣，亦得見之。」對於斷食的「饑餓」覺受，亦當如是看待，用以自勉也。

斷食的利益（先以欲鉤牽）

斷食也是對身體進行清倉大掃除，可以有效地排除體內不需要及有害的庫存。有機體需要能量來維持其生命運作，我們平日進食以補充能量，但經年累月下來，

多少會累積廢物或毒素在體內，斷食期間缺乏能量來源，身體自然機轉開始燃燒肝醣，產生能量，以供應身體所需，接著燃燒儲存在全身上的脂肪，最後包括血管等管壁上的沉積物。以我自身的經驗，進行一次徹底的斷食，五臟六腑像是恢復到年輕時的機能而獲得重生，四十九天的斷食約可減重二十至二十二公斤。

斷食的好處很多，減重為其一，但這只是一種現象與附加效果，而不是目的，如果只是為了減重、排毒，那斷食並沒有功德。斷食在其他世間法的利益，還包括減少交際應酬，省錢又環保，空出很多時間等，在此不一一贅述。

斷食的真正大利益在於精神毅力的訓練，從調伏自心的歷程，訓練自己當家作主。眾生因受業力牽引，透過眼、耳、鼻、舌、身、意六根的攀緣，錯認欲求及色、聲、香、味、觸、法為主人。在斷食中體會飢餓感，挑戰飢餓的意念，承擔飢餓的折磨，最後再經過對抗、降伏、認同並轉化它，使它變成是自己的一部分。由此個人能夠對欲求本質深入體會，以更深刻了知生命的本質。

斷食應注意的風險

斷食的風險包括血糖過低、腸胃沾黏、厭食或是其他情緒與意念的問題。有意進行斷食的人，須先了解這些風險及因應之道。

第一是血糖低的風險。數年前進行四十九天斷食，第四十二日那天，當時並未守不飲酒戒，在喀爾沁左旗因蒙古族族人盛情難卻下，喝下三大杯的五十二度白酒，當晚即感不適。第二天清晨，情況未見改善，在前往北京的幾小時車程中，身體狀況更惡化到舉止維艱、直冒冷汗，幾乎進入昏迷狀，感恩諸佛菩薩庇佑，及時覺察到此為低血糖發作的現象，待吃下三顆日本明治乳巧克力糖，並喝下整瓶礦泉水後十分鐘，身體即見好轉，半小時後又是生龍活虎，其實這是在鬼門關前轉了一圈。因為酒精分解須消耗醣分，使得在斷食期間偏低的血糖，更形惡化。因此一旦實施斷食，切忌飲酒，否則易招致危險！救命仙丹巧克力則應隨身攜帶，以備不時之需。

第二是腸胃沾黏的風險。斷食期間若長，腸胃因長久休眠，如果沒有適時刺激其蠕動，一旦大小腸壁沾黏，需要進行外科手術，方能矯正。我個人幾次斷食，不但正常上班，有時藉機宴請客戶朋友。美食當前，我則只看不吃，有人問我幹麼跟自己過不去，這其實有兩個作用，製造美食當前的環境，用以加強自我當家的訓練；第二是藉著眼中看到「好吃」的食物，產生「想吃」的意願，培養出「飢餓」

的感覺，趁機讓腸胃蠕動，避免因久不進食而腸胃沾黏。由於看得吃不得，所以只能短暫隨喜，見腸胃蠕動後即收，否則想吃的欲望一發不可收拾，往往要花上大半小時才得以調伏，運用上需要特別注意。此時對釋迦牟尼佛苦行時，日食一麻的作用，才又有更深入了解。

第三容易產生厭食症。久不進食，最後連「想吃」的欲望和念頭都被打死了，就像進入「無記」的情境，或者是被轉換成「排斥吃」的反常行徑。許多愛美女性，常常用少吃甚至不吃的方式來避免發胖，因方法不當，久之導致厭食症，甚至危及生命。

第四則是意念的問題。斷食期間要隨時觀照自己的意念，避免胡思亂想，否則一旦恢復進食，各種造作現行加劇，有人會產生食欲加倍、脾氣暴躁、情緒失控或思想偏激等現象。這也可以理解為未有其功夫前，最好還是閉關修行，避免產生超出自己能力所無法調伏的魔考。

此外，斷食前後的飲食調節也很重要，恢復飲食要循序漸進，俟腸胃蠕動功能良好後則可逐漸恢復正常，通常回復正常飲食的時間為斷食日數的二至三倍，並依個人情況而定。還要注意是否有裂肛或其他身體的後遺症。

健康情況極為不佳的人，可能無法承受斷食的歷程，建議先將病治好，如胃潰瘍的人，就先治好潰瘍再來斷食。至於斷食過程中，身體感到不適時，是否應及時中止的問題，應視情況而定。總之，斷食期間能閉關最好，能有內行人在旁護關，則更為安全。

個人的幾次斷食淬鍊，則是在深信上師、本尊、空行的庇佑與加持下，並誓守護三昧耶戒，終能吉祥圓滿完成。



結語

最後阿土要提醒大家，學佛的目的在了生脫死。斷食淬鍊，主要在練習自己當家作主。面對調伏與轉化飢餓等習氣的過程，深感累劫多生的習性，要能真正自由自在做自己的主人翁，仍還有很多課題需要克服，很長遠路要走。🕉

本文演講者為長椿國際企業有限公司董事長
摘記者為臺大農曦校友會現任副會長