

齿木（杨枝）

‘齿木’又名‘杨枝’。它是原始佛教时期，出家人用以刷牙和刮舌的木片。它也是大乘比丘们所应该随身携带的‘十八物’之一。唐代义净大师南海寄归内法传卷一说：‘每日旦朝，须嚼齿木；揩齿刮舌，务令如法。盥洗清静，方行敬礼。若其不然，受礼礼他，悉皆得罪’。

据传统的说法，嚼‘杨枝’非常有益于卫生。当初开始使用它，也是释迦牟尼佛所制订下来的规矩。五分律第二十六曾说：‘有诸比丘，口气臭秽，饮食不消。有诸比丘，共上座语，恶其口臭。诸比丘以缘白佛；佛言：应嚼杨枝’。五分律第二十六又说：‘嚼杨枝有五种功德：一者消食、二者除冷热、三者善能辨味、四者口气不臭、五者眼明’。

又有部毗奈耶杂事第十三说：‘我（佛）今制诸比丘，应嚼齿木（杨枝）。何以故？嚼齿木者，得五胜利：一者能除黄热、二者能去痰荫、三者口无臭气、四者能食饮食、五者眼目明净’。

所谓‘杨枝’，究竟是甚么树枝呢？五分律第二十六说：‘佛言：有五种木，不应当嚼：漆树、毒树、舍夷树、摩头树、菩提树是。余者听嚼’。另有玄应音义第十五说：‘多取竭陀罗木嚼用’。一有关‘嚼杨枝’一事，在国人之间，我们常常听到有人说是嚼杨柳树枝的，其实这只是一猜想。若据南海寄归内法传说：‘西国柳树全稀，译者辄传斯号。佛齿木树，实非杨柳。……检涅槃经梵本云：嚼齿木时矣，亦有用细柳条。或五或六，全嚼口内不解漱除；或有吞汁，将为殄病。求清洁而返秽，冀去疾而痾。’

再如‘齿木’的大小，也有一定的规制。不过各种典籍的记载，未免有些出入。现在我们举出几个例证，供大家参考。一五分律第二十七说：‘齿木最长止一杰手，最短不得少于五指’。四分律第五十三说：‘齿木最短为四指’。有部毗奈耶杂事第十三说：‘齿木长度有三等：长者十二指、短者八指、另为二者之中间（十指）’。南海寄归内法传说：‘长十二指、短不减八指、大如小指’。

嚼‘杨枝’的时候，须要注意时处礼法、循规蹈矩去嚼。五分律第二十七略说：‘比丘不得于讲堂、食堂处嚼，以重卫生。不得于长老上座前嚼，以免失礼。不得于白衣、外道前嚼，免受讥毁’。南海寄归内法传说：‘若也逼近尊人，宜将左手掩口。……既已用罢，即可俱洗弃之屏处。凡弃齿木、若口中吐水、及以洩唾，皆须弹指经三。或时警咳过两。如不尔者，弃便有罪。’

‘齿木’的用法：是先把一端徐徐缓缓地嚼碎，顺便把汁液咽下喉中。然后用碎成纤维状的一端，轻轻地磨擦牙齿。擦罢之后，再把‘齿木’擘开（撕开），曲成弯月形状，刮除舌垢。每天清晨这样持久作去，据说能够固齿清肺、消毒去火。不过在使用时，必须小心将事，免使口腔受伤。

佛教传入我国，‘嚼杨枝’一事，未见流行。近世以来，世人早已普遍地使用‘牙刷、牙签’了。这种口腔清洁法，可能是从‘嚼杨枝’演进而来，亦未可知。