

原著

佛教的「過午不食」

洪敏榮¹ 陳高揚² 郭正典^{1,3}

¹ 國立陽明大學傳統醫學研究所，台北，台灣

² 衛生署桃園醫院心臟內科，桃園，台灣

³ 台北榮總教學研究部，台北，台灣

「過午不食」(No-food-after-midday precept or Vikāla Bhojanā Veramanī) 又稱為「非時食戒」或「齋」，是佛教一個很重要的戒律，在「八關齋戒」、「式叉摩尼戒」、「沙彌十戒」、「菩薩齋日十戒」、「比丘戒」、「比丘尼戒」中都提到此一戒律。過午不食是指正午以後只能飲水，不能吃任何食物，直到第二天早晨才能進食。幾千年來幾乎所有佛教的出家修行人都必須遵守「過午不食」的戒律，然而有關「過午不食」的探討卻仍嫌不足。本文從大正新修大藏經所記載的佛教經文來探討佛教的過午不食。

我們發現幾乎所有的戒律都有「過午不食」戒，且由經文中可推知佛教「過午不食」戒的起源應該不是因為迦留陀夷在天色非常陰暗的情況下向人乞食使對方受驚嚇導致流產而引起的，也可能不是十七位少年比丘在不適當的時間向人乞食而引起，而可能是釋迦牟尼佛為了要斷絕修行人六道輪迴的因，使修行人和三世諸佛相同，而制定的戒律。此外，由佛教關於「時」與「非時」的定義可知「過午不食」戒應該和人體的生理時鐘及人類的起居作息規律有關。

佛經說過分飽食會讓人氣急身滿，百脈不調，身體壅塞，坐臥不安；如果吃得少又會讓人體弱心浮，思慮不定；只有吃得適中才能使人身心平衡。又根據《法苑珠林》，過午不食的五大益處是少病、身安穩、少姪意、少睡臥及得升天上；前四大益處是過午不食在生理方面的效應，故佛經中有關過午不食的好處若從生理及醫學的觀點來看，將比較容易理解。佛教的過午不食戒可提供我們飲食習慣上的重要參考。

關鍵詞：過午不食、戒、正食、非時食、齋、佛經

壹、前言

戒律是佛教弟子的自律規範和守則。佛教戒律的名目很多，包括對個人品行的要求、佛事活動和日常生活中的各種禁忌等。佛教制定戒律的主要目的就是為了減少外界環境對修行人感官的刺激，使修行人達到無我與大悲的境界。¹ 佛教關於僧人飲食的制度中有一條很重要的規定，就是「過午不食」，此規定在佛教中稱為「非時食戒」。

最早翻譯成中文的一部佛經是《四十二章

經》，它是東漢明帝永平年間（西元五十八年至七十五年）後漢西域沙門迦葉摩騰與竺法蘭共同翻譯的。《四十二章經》首次提及「日中一食」。² 《四十二章經》中關於「日中一食」的記載是：「佛言。除鬚髮。為沙門。受道法。去世資財。乞求取足。日中一食。樹下一宿。慎不再矣。使人愚蔽者。愛與欲也。」

根據 Calhoun 等人³ 的統計，全世界的佛教徒約有三億五千四百萬人左右，佔全世界人口的百分之六，其中大乘佛教 (Mahāyāna) 佔 56%，小乘佛教 (Theravāda or Hīnayāna) 佔

投稿日期：2002年6月9日；接受日期：2002年6月24日

聯絡人：郭正典，台北榮總教學研究部，台北，台灣

E-mail: cdkuo@vghtpe.gov.tw

38%，喇嘛教 (Lamaism) 佔 6%。以上統計數字不含佛教道教混合信仰的人，如許多華人的信仰。小乘佛教流傳於斯里蘭卡、泰國、緬甸、柬埔寨等國，屬於南傳佛教，其教徒專事修持，嚴格遵守佛教戒律。由於小乘佛教徒佔所有佛教徒的 38%，因此估計全世界可能有上億人長期或偶而採行過午不食，當然這個數字也可能高估了。雖然有許多佛教書籍曾有過午不食的相關記載，例如《律制生活》⁴、《中國古代僧人生活》⁵、《中國古代僧尼生活》⁶，但過午不食一直缺乏有系統的整理。

佛在世時候，修行人應以佛祖為師，佛圓寂後，則以佛法為師。只要法寶常存，法行得以建立，法典得以流傳，佛學有所依止，佛教就得以發揚。大藏經是將一切佛教經典有組織有系統地匯集起來的典籍，故大藏經是佛教文字法寶的一大總匯，其中《大正新修大藏經》是各種版本的大藏經中最完整的一種版本。本文主要目的在經由大正新修大藏經的記載來探討佛教的過午不食，希望能對過午不食有一個更完整的瞭解。

貳、過午不食的起源

過午不食戒的起源有兩種說法，一個是迦留陀夷在天色非常陰暗的情況下向人乞食使對方流產而引起的，另一個則是十七位少年比丘持鉢不在適當時刻向人乞食而引起的。⁴ 迦留陀夷非時乞食而使人流產的事件記載在《增壹阿含經》與《四分律》中，十七位少年比丘非時乞食的事件則記載在《根本說一切有部毘奈耶》中。

一、《增壹阿含經》的說法

《增壹阿含經》的記載是：「爾時迦留陀夷向暮日入。著衣持鉢入城乞食。爾時極為闇冥。時優陀夷漸漸至長者家。又彼長者婦懷妊。聞沙門在外乞食。即自持飯出惠施之。然優陀夷顏色極黑。又彼時天欲降雨處處掣電。爾時長者婦出門見沙門顏色極黑。即時驚怖乃呼是鬼。自便稱喚咄哉見鬼。即時傷胎兒尋命終。是時迦留陀夷尋還精舍愁憂不歡。坐自思惟悔無所及。」⁷

迦留陀夷的梵名是 Kālodāyin，其巴利名是 Kaludayin。迦留陀夷又稱作迦樓陀夷、迦盧夷、迦路娜、迦盧，或稱作黑優陀夷。漢譯為黑曜、黑光等。迦留陀夷據說是佛祖未出家前的老師，為佛弟子中惡行多端之比丘，乃六群比丘之一。精舍又做精廬，意思是智德精練者之舍宅，即寺院之別稱。《增壹阿含經》這段經文的意思是說：當時迦留陀夷在夜色中穿著雜色衣，持著鉢，進城去乞食。當時天色極為幽暗，迦留陀夷走到一戶人家，那戶人家有一位懷孕中的婦人，聽到沙門在外面乞食，立刻拿飯出來佈施給沙門。然而迦留陀夷面色極黑，當時天又快下雨，處處有閃電，婦人出門乍見迦留陀夷極黑的面色，立刻受到驚嚇，大叫道：『有鬼！』，聲稱自己見到鬼了，真倒楣，不久便因驚怖而流產。迦留陀夷不久回到寺院，憂愁不歡樂，獨自坐著尋思，悔不當初。

二、《四分律》的說法

《四分律》則記載：「於時日暮迦留陀夷。著衣持鉢入羅閱城乞食。天陰闇至。一懷妊婦女家乞食。此婦女持食出門。值天雷電暫見其面。時婦女怖稱言。鬼鬼即墮娠。迦留陀夷語言大妹。我非鬼我是沙門釋子。婦女恚言。沙門釋子寧自破腹不應夜乞食。時迦留陀夷。聞此語已還至僧伽藍中。以此因緣向諸比丘說。其中有少欲知足行頭陀樂學戒知慚愧者。??若比丘非時受食者波逸提。」⁸

僧伽藍的梵名是 saṅghārāma，意譯為眾園、精舍、淨住，即大眾居住的地方。波逸提的梵文是 Pāyattika 或 Pātaka，其巴利語是 Pacittiya 或 Pacittika。波逸提為比丘、比丘尼所受持之具足戒之一，又稱作貝逸提、波羅逸尼柯、波逸提伽、波質底迦。波逸提的意譯為墮、令墮、能燒熱、應對治、應懺悔。又依《十誦律》說：「波逸提，義翻為墮，墮在燒煮地獄」，也就是犯了墜落燒煮地獄的罪。《四分律》中這一段記載的白話翻譯是說：「那時太陽已經下山，迦留陀夷在夜色中穿著雜色衣持著鉢進入羅閱城去乞食。當時天色非常陰暗，迦留陀夷到一戶有懷孕婦人的家中乞食，婦人拿飯出來要給沙門，在閃電中乍見迦留陀夷

，婦人大驚，說：『有鬼！有鬼！』，不久便驚怖而墮胎。迦留陀夷向婦人說：『我不是鬼，我是佛家弟子。』婦人大聲罵說：『沙門弟子寧可餓肚子，也不應該在晚上出來乞食。』。迦留陀夷聽到婦人說的話後回到眾園，以這個因緣向諸位比丘說：『當中有內心少慾望、知道滿足、按照佛道行事、學習戒律、知道慚愧的人。』……『若比丘不在適當的時刻向人乞食而吃飯者，就犯了下地獄的罪。』

三、《根本說一切有部毘奈耶》的說法

過午不食的起源還有另一個說法。《根本說一切有部毘奈耶》云：「時有眾多少年女人。見十七眾年少苾芻持鉢乞食。即皆以手搥胸。作如是語。此諸苾芻從小至大。勞母養育曾無報德。便捨出家。有何果利何不生已。將土填口棄之坑塹。時十七眾聞斯語已咸生愧恥。共相謂曰。我今寧可絕粒忍飢。不復巡家聞他惡說。各歸寺所斷食而住。乃至食力未盡已來修諸善品。食力既盡悉皆偃臥。時鄔波難陀見而問曰。汝十七眾。食是他物。腹豈他耶。云何飽食而臥不修善品。彼言。大德。誰飽食耶。答是汝等。時十七眾即以上事告知。鄔波難陀聞已默去。是時有諸俗侶。在園林中遊戲歡讌。日已過中。時十七眾亦至園內。於眾人前自摩其腹。說伽他曰。佛說美妙語。遍滿於世間。苦中無越飢。斯言最為實。諸人見已問言。聖者欲得食耶。答曰。欲得。諸人以好飲食而持與之。彼皆飽食。既飽滿已各還本所。兩兩相隨高聲誦習。時鄔波難陀聞誦習聲。來至其所。問言。汝十七眾。何故今時發起精進。高聲誦習倍異於常。十七眾答曰。豈不曾聞世尊有說。若心歡樂者能演於法義。鄔波難陀曰。汝於今日得好食耶。答言。於彼園中得飽足食。鄔波難陀曰。向我問汝云並飢虛。何故今時乃云飽足。豈可汝等非時食耶。答曰。午前不得中後不餐。豈我忍飢而取命過。少欲苾芻聞生嫌恥共作是語。云何苾芻非時而食。以此因緣具白世尊。世尊即便集苾芻眾。問答緣起廣說如上。乃至云何苾芻非時而食。世尊種種呵責。告諸苾芻。為十利故制其學處。應如是說。若復苾芻非時食者。波逸底迦。」⁹

苾芻的梵文是 **Bhikkhu**，其巴利語是

Bhikkhu。苾芻又作比丘、苾、芻、備芻，意譯為乞士、除士、薰士、破煩惱、除饑、怖魔等。苾芻為佛教教團五眾之一，七眾之一。苾芻也就是出家入道並受具足戒之男子。苾芻以無所營於生計，全賴乞食而清淨活命，故稱乞士。因為苾芻已除六情之飢，斷貪欲染，而以善法薰修，故稱為除士、除饑、薰士。又因苾芻必定入涅槃，使魔道畏怖，故又稱為怖魔。「十利」則包括以下十種利益：一斷生死緣、二表中道義、三調身少病、四道業尊崇、五堅固戒品、六堪能修定、七出生智慧、八離鬼畜業、九不惱檀信、十不擾行人。波逸底迦又稱為波逸提、波羅逸尼柯、波質底迦，表示犯了墜落燒煮地獄的罪。《根本說一切有部毘奈耶》這一段話的白話翻譯是：「當時有許多年輕的婦女看見十七位少年比丘手拿著鉢在乞討食物，立即都用手搥打胸部，說：『這些比丘從小到大讓母親辛勞養育，但沒有報答母親的恩德，便捨棄家人去當比丘，有什麼好處？當初何必生他們呢？何不用泥土填他們的嘴巴，然後把他們丟到坑塹去。』當時十七位少年比丘聽到這些話後，都生出慚愧的心，一起說：『我現在寧可不吃飯，忍受飢餓，也不要再去施主家聽他們說那些不好聽的話。』於是各自回到寺院，不再吃飯。還有體力的就修養各種好品德，沒有體力的就臥倒休息。當時鄔波難陀見了這群比丘就問他們說：『你們十七個人，食物是身外之物，肚腹難道是身外之物嗎？為何吃飽就睡臥，不修養好的品德呢？』十七比丘中有人說：『大德，誰吃飽啊』，鄔波難陀答說：『就是你們』。此時十七位比丘就將被婦女們羞辱的事情告訴鄔波難陀，鄔波難陀聽過後默默地離去。當時有村莊居民在園遊會中遊戲歡樂及吃飯，時間已過中午，十七位比丘也來到園內，在居民面前撫摸自己的肚子，說：『佛祖說美妙的語言遍佈在人世間，人世中沒有比飢餓更痛苦的事，佛祖這句話是最實在的。』居民見了就問他們說：『聖者想要吃飯嗎？』十七比丘答說：『想要。』於是居民把好食物拿給這群比丘，十七比丘都吃飽了。十七比丘吃飽後各自返回自己的寺院，兩兩相隨高聲朗誦佛經。當時鄔波難陀聽到誦經聲，於是來到寺院，問他們說：『你們十七個人為什

麼現在開始精進，比平常還加倍努力高聲誦習佛經？」十七位比丘說：『你難道不曾聽佛祖說內心歡樂的人才能演說佛法與教義嗎？』鄔波難陀說：『你們今天吃了吃好的食物嗎？』答說：『在園遊會中吃飽了。』鄔波難陀說：『剛才我問你們，你們說肚子餓，為何現在卻說已經吃飽了？你們難道可以在不適當的時間吃東西嗎？』答說：『中午前不得吃，中午後亦不許吃，難道要我們忍受飢餓而白白地餓死嗎？』少欲比丘聽到這段問話後心生羞恥，都問說：『為何比丘中午以後不得乞食？』於是將此因緣告訴佛祖，佛祖便集合眾比丘，問清楚整個事件的來龍去脈，甚至為何比丘不應在不適當的時候進食候，便責備十七位比丘，並告訴其他比丘，要爲了比丘們的十種利益而制定學習的規則，說：『比丘若再在不適當的時刻向人乞食吃飯者，就犯了下地獄的罪。』

參、時與非時的探討

一、《薩婆多毘尼毘婆沙》

《薩婆多毘尼毘婆沙》云：「非時者。從日中至後夜後分。名爲非時。從晨至日中名時。何以故。從日初出乃至日中明轉盛中則滿足。故名爲時。從中至後夜後分。明轉減沒。故名非時。又從晨至日中。世人營務事業作飲食。是故名爲時。從中至後夜後分。燕會嬉戲自娛樂時。比丘遊行有所觸惱。故名非時。又從晨至日中。俗人種種事務姪惱不發。故名爲時。從中至後夜後分。事務休息姪戲言笑。若比丘出入遊行。或時被誹謗受諸惱害。名爲非時。又比丘從晨至日中。是乞食時。應入聚落往來遊行。故名爲時。從中至後夜後分。應靜拱端坐誦經作禪各當所業。非是行來入聚落時。名爲非時。」¹⁰

《薩婆多毘尼毘婆沙》這一段經文的意思是說，從日中至夜晚爲「非時」，從早晨至日中爲「時」，爲什麼呢？因爲從日初至正午，日照轉盛而滿足，故名爲「時」；從正午至夜晚，日照光明逐漸減少，故名「非時」。而且從早晨至正午，是村落居民進行各種勞動與準備飲食的時間，各種淫亂煩惱之事不會發生，因此稱之爲「時」；從正午至夜晚時間，是居

民舉行聚會遊戲或淫戲言笑的時候，比丘行進常碰到許多困惱，因此稱之爲「非時」。又從早晨至正午，世俗人做種種事務，姪亂煩惱不會發生，故名爲「時」；從正午至夜晚，做完工作後休息而姪戲談笑，這時候比丘若進出遊走，有時會被誹謗，受到各種困惱傷害，所以叫做「非時」。又比丘從早晨至正午，是乞食的時候，應該進入村落往來乞食，故名爲「時」；從正午至夜晚，應該從事靜靜地拱手、端坐、誦讀經書、禪坐，各作本分事，而不是往村落走去的時候，故名「非時」。

其他經典也對「時」和「非時」有所解說，例如《四分律》說：「時者明相出乃至日中按此時爲法。四天下食亦爾。非時者。從日中乃至明相未出。」¹¹《根本說一切有部毘奈耶》說：「非時者有其二種。一謂過中已去。二謂明相未出已來。」¹²

二、《毘羅三昧經》

《毘羅三昧經》云：「佛爲法慧菩薩說四時食。一旦食。爲天食。二午食。爲法食。時佛斷六趣因。令同三世佛故。制日午爲法食。正食也。」¹³《毘羅三昧經》這一段話的意思是說：「釋迦摩尼佛爲法慧菩薩解說一日四時之飲食，他說早起吃飯是諸天食；日中吃飯是法食。當時釋迦摩尼佛爲了斷絕修行人六道輪迴的因，欲使修行人和三世諸佛相同，因此制定日中食爲法時，稱爲正食。」

三、《翻譯名義集》

《翻譯名義集》云：「毘羅三昧經。瓶沙王問佛。何故日中佛食。答云。早(早)起諸天食。日中三世佛食。日西畜生食。日暮鬼神食。佛制斷六趣因。令同三世佛食故。」¹⁴《翻譯名義集》這一段經文的意思是說摩揭陀國國王瓶沙王有一天問佛，爲什麼日中吃飯是佛在吃飯，佛答說：「早晨是天人進食的時候；日中是三世諸佛進食的時候；下午是畜牲進食的時候；夜晚則是餓鬼進食的時候。佛爲了斷除修行人輪迴六道的根源，因此制定在日中的時候進食，使修行人和三世諸佛相同」。《僧祇律》云：「午時日影過一髮一瞬。即是非時。」¹⁵意思是說，過了正中時分，即使只有超過一髮一

瞬般短暫的時間，就已經是非時了。

四、《舍利佛問經》

《舍利佛問經》云：「舍利佛復白佛言。世尊。有諸檀越。造僧伽藍厚製資給供。來世僧有似出家僧。非時就典食僧。索食而食。與者食者得何等罪。其本檀越得何等福。佛言。非時食者。是破戒人。是犯盜人。非時與者。亦破戒人。亦犯盜人。盜檀越物是不與取。非施主意施主無福。以失物故。猶有發心置立之善。舍利佛言。時受時食。食不盡者非時復食。或有時受至非時食。復得福不。佛言。時食淨者。是即福田。是即出家是即僧伽。是即天人良友。是即天人導師。其不淨者。猶為破戒。是大劫盜。是即餓鬼。為罪窟宅。非時索者。以時非時非時輒與。是典食者。是名退道。是名惡魔。是名三惡道。是名破器。是癩病人。壞善果故。偷乞自活。是故諸婆羅門。不非時食。外道梵志亦不邪食況我弟子知法行法。而當爾耶。凡如此者非我弟子。是盜我法利。著無法人。盜名盜食。非法之人。盜與盜受。一團一撮片鹽片酢。死墜焦腸地獄。吞熱鐵丸。從地獄出生豬狗中。食諸不淨。又生惡鳥。人怪其聲。後生餓鬼。還伽藍中處。都圍內噉食糞穢。並百千萬歲。更生人中貧窮下賤。人所棄惡。所可言說。人不信用。不如盜一人物其罪尚輕。割奪多人故。良福田故。斷絕出世道故。」¹⁶

《翻譯名義集》云：「稱檀越者。檀即施也。此人行施。越貧窮海」，故檀越的意思是施主。淨就是純粹，引申為堅守，持戒清淨。三惡道為「三善道」之對稱，與「三惡趣」同義。道為通之義，是指生前造作惡業，而於死後趣往之苦惡處所。在六道之中，一般以地獄、餓鬼、畜生三者稱為三惡道，阿修羅、人間、天上則稱為三善道。《舍利佛問經》這一段經文的意思是說：「舍利佛請問佛陀：『世尊，有許多施主建造寺院，而且提供非常豐盛的物資供養僧人，來世僧如同出家僧，在不適當的時候進食，且當僧人前來索取食物時，就給予食物，這些一起進食的人犯了怎樣的罪過呢？而供養食物的施主可以得到怎樣的福報呢？』佛言：『僧人在在不適當的時候進食，就是破

戒的人，是犯盜的人；施主在不適當的時候向僧人供食，也是破戒的人，也是犯盜的人。偷取施主的東西是不給而取，不是施主本意，施主沒有福報。但因為損失財物的緣故，施主仍然有發心的善報。』舍利佛問說：『如果在正時進食，但是食物沒有吃完，而延遲吃到非時，或者在正時接受食物，卻延到非時才吃，可以得到福報嗎？』佛回答說：『能夠在正時進食而持戒清靜的人，正是有福田的人，是真正的出家人、僧伽，是天人良友，是天人的導師；而不能在正時進食，持戒不清靜的人，就是破戒，是大劫盜、餓鬼，為罪過的宅第；在非時取食，也就是在不正確的時間進食，不正確的時間佈施食物，就是典食，即是道心退步，是惡魔、是三惡道，是破壞修道根器的人，是生了癩病的人。由於毀壞了自己的善果，故落到偷東西或乞食以延續自己生命的地步。所以婆羅門修行者，不在非時進食，即使是外道梵志，也不在非時進食，更何況我佛家弟子，知法行法，亦當如此啊。凡是在不正確的時間進食的人，都不是我的弟子，而是偷我法利的人，不遵從正法的人。是盜名或盜食的人，都是不合乎正法的人。偷到與接受偷到之物，即使是一團一撮，或一點鹽一點醋，死後也會墜落到焦腸地獄，去吞熱鐵丸；即使從地獄出來，也會投生成為豬狗，吃各種不乾淨的東西，然後轉生為惡鳥，人人都不喜歡它的聲音。之後又生為餓鬼，回到伽藍中，在廁所內食糞土污穢之物。百千萬年之後，再生為貧窮下賤的人，人人看不起他。所以說，人不守信用，不如只偷一個人的東西，這樣的罪還輕一點。盜我法利的人因為割奪許多人的東西，傷了福田，所以斷絕出離輪迴之苦的道路，果報很重。』

肆、齋的經典探討

「齋」的梵文為 Upavasatha 或 Posadha 或 Uposana，巴利語為 Uposatha，其音譯為烏逋沙他、布薩陀婆，略譯為布薩。「齋」之本意為清淨之謂，後漸轉指不過中食（過午不食）之法。《起世因本經》云：『烏逋沙他。隋言受齋。亦云增長』¹⁷。《薩婆多毘尼毘婆沙》又云：「問曰。夫以齋法過中不食。乃有九法。

何故八事得名。答曰。齋法以過中不食爲體。以八事助成齋體。共相支持。名八支齋法。是故言八齋。不云九也。」¹⁸。《釋氏要覽》云：「起世因本經云。烏脯沙陀。隋言增長。謂。受持齋法。增長善根故。佛教以過午不食名齋。」¹⁹「齋。正時。」¹⁹

《請觀音經》智者疏云：「齋者齊也。齊身口業也。齊者只是中道也。後不得食者。表中道法界外更無別法也。中前得啖而非正中。此得明表前方便。但似道之中。得有證義。故得啖也。亦是表中道法界外有法也。」²⁰《小室六門》又云：「齋者。齊也。所謂齊正其心。不令散亂。持者護也。所謂於諸戒行。如法護持。必須外禁六情。內制三毒。慤勤覺察清淨身心。了如是義。名爲持齋。」²¹，因此齋稱爲過午不食，乃齊斷諸惡，具修衆善的意思。

「智者」指隋代天台宗創始人智顛。身口業指身業的殺生、偷盜、邪淫，口業的兩舌、惡言、妄言、綺語，身三口四，故又稱身口七支。《四十二章經》云：「佛言。衆生以十事爲善。亦以十事爲惡。身三。口四。意三。身三者。殺。盜。姪。口四者。兩舌。惡口。妄言。綺語。意三者。嫉。恚。癡。」中道指脫離兩個極端的不偏不倚道路或觀點方法。法界指現象的本質與本源，尤其指成佛的原因，與空性、無相等概念的性質相同。根據《請觀音經》智者大師的注疏，齋就是齊的意義，意思是使我們身、口業齊一。齊只是一種中道。午後不能再用餐者，表示在中道法界外再沒有別的修行方法了。正午以前能夠吃東西，並不表示日正當中時也可以吃。說「過午不食」只是爲了表達方便罷了，不應認爲日正當中時也可以進食。

不非時食稱爲齋，過中午不食稱持齋，持齋日通常有三齋日、六齋日、十齋日等之別。

伍、破齋的經典探討

破齋就是受持過午不食戒而復違犯，其罪必墮於地獄，或淪爲餓咽之鬼。《佛說齋法清淨經》云：「……白佛言。世尊。我昔日時入城乞食。道逢見有數十萬人。頭如太山。腹如須彌。咽喉如針。行步之時如五百乘車聲。煙

大口然。何罪所致。唯願世尊爲我演說。佛言。苦哉苦哉。告目連曰。此餓鬼者。先世之時爲造齋食供具食訖。中後破齋便得如是罪報。」²²；又云：「若能一日持齋。得六十萬世餘糧。若不能持齋食齋食者。六十萬世墮餓鬼中。」²²

根據《佛說齋法清淨經》這一段經文，有人向佛陀請問說：『世尊，我前些時候入城乞食，路上遇見有數十萬人，頭大如山，腹大如須彌，咽喉如針，行步之時如五百乘車發出的聲音，食物到口就燃燒、化爲灰燼，這是什麼樣的罪過呢？請世尊爲我說明』。佛答說：『他們真是痛苦！真是痛苦呀！目連我跟你說，這些餓鬼們在前世時，知道要遵守過午不食的戒律，只能在中午以前吃食物，但是卻不遵守齋戒，因此招致這樣的報應。』；佛又說：「若能一日持守齋戒，就可以得到六十萬世都有東西吃的福報；若不能持守齋戒，則六十萬世將墮於餓鬼道中。」

陸、三種齋

《持齋經》云：「齋有三種云何爲三。一者放牛兒齋。二者尼犍齋。三者聖八支齋。居士婦。云何名爲放牛兒齋。若放牛兒朝放澤中晡收還村彼還村時作如是念。我今日在此處放牛。明日當在彼處放牛。我今日在此處飲牛。明日當在彼處飲牛我牛今在此處宿止。明日當在彼處宿止。居士婦。如是有人若持齋時作是思惟我今日食如此之食。明日當食如彼之食也。我今日飲如此之飲。明日當飲如彼之飲也。我今含消如此含消。明日含消如彼含消。其人於此晝夜樂著欲過。是謂名曰放牛兒齋。若如是持齋放牛兒齋者不獲大利。不得大果。無大功德。不得廣布。居士婦。云何名爲尼犍齋耶。若有出家學尼犍者。彼勸人曰。汝於東方過百由延外有衆生者。擁護彼故棄捨刀杖。如是南方西方北方過百由延外有衆生者。擁護彼故棄捨刀杖。是爲彼勸進人。或有想護衆生。或無有想不護衆生。汝當十五日說從解脫時。脫衣裸形東向住立。作如是說。我無父母非父母有。我無妻子非妻子有。我無奴婢非奴婢生。居士婦。彼勸進於真締語。而反勸進虛妄之言。

彼人日日見其父母便作如此念。是我父母。父母日日見其兒子亦作如此念是我兒子。彼見妻子而作此念是我妻子。妻子見彼亦作此念。是我尊長。彼見奴婢復作此念。是我奴婢。奴婢見彼亦作此念是我大家。彼用此欲不與而用非是與用。是謂名曰尼韃齋也。若如是持尼韃齋者。不獲大利。不得大果。無大功德。不得廣布。居士婦。云何名為聖八支齋多聞聖弟子若持齋時作是思惟。阿羅訶真人。盡形壽離殺斷殺棄捨刀杖。有慚有愧有慈悲心。饒益一切乃至昆蟲。彼於殺生淨除其心。我亦盡形壽離殺斷殺棄捨刀杖。有慚有愧有慈悲心。饒益一切乃至昆蟲。我今於殺生淨除其心。我以此支於阿羅訶等同無異。是故說齋。」²³

《法苑珠林》亦云：「齋有三種。云何為三。一者放牛兒齋。二者尼韃齋。三者聖八支齋。云何名放牛兒齋者。若放牛兒。朝放澤中。晡收還村。彼還村時。作如是念。我今日在此處放牛。明日當在彼處放牛。我今日在此處飲牛。明日當在彼處飲牛。我牛今日在此處宿止。明日當在彼處宿止。如是有人若持齋時。作是思惟。我今日食如此之食。明日當食如彼食也。我今日飲如此之飲。明日當飲如彼飲也。我今日含消如此含消。明日含消如彼含消。其人於此晝夜樂著欲過。是名放牛兒齋。若如是持齋。不獲大利。不得大果。無大功德。不得廣布。云何名尼韃齋耶。若出家尼韃者。彼勸人曰。汝於東方過百由延外。有眾生者。擁護彼故。棄捨刀杖。如是南西北方亦爾。或脫衣裸形。我無父母妻子。勸進虛妄之言。將為真諦。或執苦行自餓諸邪法等。是名尼韃齋也。若如是持齋者。亦不獲大利。不得大果。無大功德。不得廣布。云何名為聖八支齋。多聞聖弟子。若持齋時作是思維。阿羅訶真人。盡形壽。離殺斷殺棄捨刀杖。有慚有愧。有慈悲心。饒益一切。乃至昆蟲。於殺淨心。乃至盡形壽。離非時食斷非時食。一時不夜食樂於時食。我以此支於阿羅訶等同無異。是故說齋。彼住此聖八支齋已。於上當復憶念如來無所著等十號。出世淨法。捨離穢污惡不善法。是名聖八支齋也。」²⁴

《佛說齋經》云：「佛言。齋有三輩。樂何等齋。維耶長跪言。願聞何謂三齋。佛言。一

為牧牛齋。二為尼韃齋。三為佛法齋。牧牛齋者。如牧牛人求善水草飲飼其牛。暮歸思念何野有豐饒。須天明當復往。若族姓男女已受齋戒。意在家居利欲產業。及念美飲食育養身者。是為如彼牧牛人意。不得大福非大明。尼韃齋者。當月十五日齋之時。伏地受齋戒。為十由延內諸神拜言。我今日齋不敢為惡。不名有家彼我無親。妻子奴婢非是我有。我非其主。然其學貴文賤質無有正心。至到明日相名有如故事齋如彼者。不得大福非大明。佛法齋者。道弟子月六齋之日受八戒。何謂八。第一戒者。盡一日一夜持。心如真人。無有殺意慈念眾生。不得賊害蠕動之類。不加刀杖。念欲安利莫復為殺。如清淨戒以一心習。第二戒者。盡一日一夜持。心如真人。無貪取意思念布施。當歡喜與自手與。、潔淨與恭敬與。不望與卻慳貪意。如清淨戒以一心習。第三戒者。一日一夜持。心如真人。無婬意不念房室。修治梵行。不為邪欲心不貪色。如清淨戒以一心習。第四戒者。一日一夜持。心如真人。無妄語意思念至誠安定徐言。不為偽詐心口相應。如清淨戒以一心習。第五戒者。一日一夜持。心如真人。不飲酒不醉。不迷亂不失志。去放逸意。如清淨戒以一心習。第六戒者。一日一夜持。心如真人。無求安意。不著華香。不傅脂粉。不為歌舞倡樂。如清淨戒以一心習。第七戒者。一日一夜持。心如真人。無求安意。不臥好床。卑床草席。捐除睡臥。思念經道。如清淨戒以一心習。第八戒者。一日一夜持。心如真人。奉法時食。食少節身。過日中後不復食。如清淨戒以一心習。」²⁵

放牛兒齋的梵文是 *Gopalaka-uposatha*，尼韃齋的梵文是 *Nigantha-uposatha*，聖八支齋的是梵文 *Ariya-uposatha*。《持齋經》、《法苑珠林》及《佛說齋經》等經文的意思是說齋有三種，即放牛兒齋、尼韃齋，及聖八支齋或佛法齋。

一、放牛兒齋

放牛兒齋好比牧牛人早晨放牛於草澤中，求善水草，供其牛飲，直到下午回家，還念念不忘這件事，想到今日在這邊放牛，明日應當改在那邊放牛；今日在這邊供牛飲，明日應當

改在那邊供牛飲；今日在這邊休息，明日應當改在那邊休息。同樣地，持放牛兒齋的人居家也以貪利養身的思維行事。例如今日吃如此的食物，就想明日應當吃別種食物；今日喝如此之飲料，明日應當喝另一種飲料。這種人整天逸樂，其念一如牧牛人之求善水草以供其牛飲，故名爲放牛兒齋。如此持齋，將不會獲大好處，不會得善果，也無法積聚大功德，不得廣布功德。

二、尼犍齋

尼犍齋就是當月十五日持齋的時候，伏地受齋戒。向十由延範圍內的諸神拜說：「我今天持齋不敢做惡事，不敢說我有家庭眷屬。我那些家屬和我是無親屬關係的，我的妻子奴婢都不是我的，我不是她們的主人。但種人重表面輕實質，沒有正心，到了第二天，又回復一切名相，好像在演故事般。如此持齋法將不會得到大福及大明。

三、聖八支齋

聖八支齋又稱爲佛法齋。聖八支齋，即內道弟子於六齋日受持八戒時，不攀緣雜事，有如阿羅訶真人之受持齋法，甚至到形體壽命消失爲止，都要遠離殺斷捨棄刀仗，且以慚愧及慈悲的心，寬饒有益一切衆生，甚至於昆蟲，都要避免殺害牠們，從避免殺生淨除其心。甚至到形體壽命消失爲止，都要持非時食戒，斷非時食，過午不食。因爲這種齋法使等同於阿羅訶，因此這叫做齋，即八關齋戒。據釋門正統卷四記載，於齋日之中，諸天神會巡視記錄衆生之布施、持戒、孝順父母等行爲，故須齋戒清淨、謹慎三業。簡單地說，佛法齋者就是修道的弟子在月六齋之日受持八戒。

柒、八關齋戒

八關齋戒在梵文中稱爲 *Astavga-samanvagatopavasa*，在巴利語中稱爲 *Atthanga-samannagata uposatha*，或 *Atthavgika uposatha*。八關齋戒又稱爲長養律儀、近住律儀、八戒、八支齋戒、八分齋戒、八戒齋、八齋戒、八禁、八所應離。過午不食

這條戒律在八關齋戒中佔很重要的地位，其中「八」，是指所受持的八種戒；「關」即關閉八惡，令三業不起諸過；「齋」是指過午不食；「戒」有防非止惡的作用。八關齋戒乃佛陀爲在家弟子所制定暫時出家之學處。佛教雖有出家與在家弟子，但佛法以出世解脫爲目的，更以出家爲上，受持八關齋戒，可使在家信徒熏習長養出世善根，因此又稱爲長「養律儀」。受持八關齋戒的人必須一日一夜遠離家庭，親近三寶而住，以學習出家人之生活，因此又稱爲「近住律儀」。

《齋經》指出齋經八戒是：「第一戒者。盡一日一夜持。心如真人。無有殺意慈念衆生。不得賊害蠕動之類。不加刀杖。念欲安利莫復爲殺。如清淨戒以一心習。第二戒者。盡一日一夜持。心如真人。無貪取意思念布施。當歡喜與自手與。、潔淨與恭敬與。不望與卻慳貪意。如清淨戒以一心習。第三戒者。一日一夜持。心如真人。無婬意不念房室。修治梵行。不爲邪欲心不貪色。如清淨戒以一心習。第四戒者。一日一夜持。心如真人。無妄語意思念至誠安定徐言。不爲僞詐心口相應。如清淨戒以一心習。第五戒者。一日一夜持。心如真人。不飲酒不醉。不迷亂不矢志。去放逸意。如清淨戒以一心習。第六戒者。一日一夜持。心如真人。無求安意。不著華香。不傅脂粉。不爲歌舞倡樂。如清淨戒以一心習。第七戒者。一日一夜持。心如真人。無求安意。不臥好床。卑床草席。捐除睡臥。思念經道。如清淨戒以一心習。第八戒者。一日一夜持。心如真人。奉法時食。食少節身。過日中後不復食。如清淨戒以一心習。」²⁶

妄語即離虛誑語，舉凡兩舌、惡口、妄言、綺語等均屬之。飲酒即飲諸酒，因爲酒能亂性昏智，妨礙修行，所以必須遠離。好床即高廣床座，不坐臥於一尺六寸以上或寬大華麗之床座，以免養尊處優，習於放逸。八戒中前七支爲戒，後一支不教人使犯齋隨時食爲齋，合之稱爲八關齋戒。此八法，佛陀制定于每月六齋日受持，即每月八日、十四日、十五日、二十三日、二十九日、三十日（如以中國農曆算，小月可改作二十八日及二十九日）。因此受持八關齋戒，可以關閉八惡，不起諸過；可以

齊斷諸惡，具修眾善，防止身口意三業的惡行，並由此關口通向出家之道，關閉生死流轉之門。所以，能持八關齋戒是趣向善道的妙門，是契入佛道的捷徑，可防止身口意三業之惡行，便可關閉惡道之門。

《佛說八關齋經》云：「聖八關齋……不殺生。……不教盜竊。……不復姪。……不教人使習妄語。……不飲酒。今一日一夜隨心所欲亦不犯齋。亦不教人使犯齋隨時食。猶如阿羅漢。……不於高廣床坐亦不教人使坐。……不習歌舞戲樂亦不著紋飾香熏塗身。……如是修行聖八關齋。於是八關齋中功德不可限量。」²⁷ 故聖八關齋就是：一不殺害生命、二不教導他人為盜、三不任其姪慾放肆、四不教導他人妄語、五不喝酒、六一日一夜隨心所欲也不犯過午不食，也不教導他人犯過午不食戒，猶如阿羅漢、七不坐在高大寬廣座床，尤其是師長的座床，也不會教他人坐師長的座床、八遠離作種種歌舞戲樂，也不需要妝扮，更不要裝飾塗香油香水在身上。…如此修行八關齋戒，八關齋的功德就不可限量。

捌、過午不食在各戒律中的探討

戒法中八齋戒、式叉摩尼戒、沙彌十戒中之非時戒、菩薩齋日十戒、比丘戒之非時食戒均為佛道修行者節制食欲之戒。從八戒、十戒，以至比丘、比丘尼戒，無一沒有非時食戒，並且此戒律在不同的經典中，在不同的條文中皆可看到。例如在《八關齋經》²⁷ 中的名稱為「齋」，此戒律在第六條；在《齋經》²⁶ 中的名稱為「過日中後不復食」，在第八條；在《沙彌十戒》²⁸ 中的名稱為「非時食」，在第十條；在《菩薩齋日十戒》²⁹ 中的名稱為「過中已後不得復食」，在第四條。

過午不食在不同的經典中有不同的名稱或記載，其中在《彌沙塞羯磨本》³⁰、《彌沙塞五分戒本》³¹、《五分比丘尼戒本》³²、《四分比丘尼戒本》³³、《四分僧戒本》³⁴、《四分律刪繁補闕行事鈔》³⁵、《十誦比丘波羅提木叉戒本》³⁶、《僧祇律》²⁸ 中的名稱為「非時食」，在《沙彌尼戒經》³⁷ 則記為「過日中後，不得復食」；在《沙彌尼離戒文》³⁸ 為

「過日中，不得復食」；在《沙彌十戒儀則經》³⁹ 為「齋食時，不得過中午，日出至午前，可許受齋飯」；在《十誦比丘尼波羅提木叉戒本》⁴⁰ 與《薩婆多毘尼毘婆沙》⁴¹ 為「非時噉食」；在《佛醫經》⁴² 為：「不習飯者，謂不時食」；在《象跡喻經》⁴³ 為：「離過中食，斷過中食」。

出家但沒有正式受戒的稱為沙彌、沙彌尼，他們需要遵守《沙彌尼離戒文》³⁸ 中的十戒，除了不殺生、不得盜、不得淫、不得妄語、不得飲酒的五戒外，還需遵守不著香華脂粉、不得歌舞亦不得彈箏吹笛、不得於高好刻鏤床上臥、過日中不得復食、及不得嫁，共十戒。正式受戒的比丘，有比丘戒二百五十條；正式受戒的尼師，有比丘尼戒三百四十八條，這些都稱為「具足戒」。出家人只有嚴格按照戒法規定受持戒律，方可取得正式僧尼的資格。

玖、過午不食的好處

過午不食的好處可見於下列經典，分述如下：

1. 《大智度論》云：「問曰。何以故六齋日受八戒修福德。答曰。是日惡鬼逐人欲奪人命。疾病凶衰令人不吉。是故劫初聖人。教人持齋修善作福以避凶衰。是時齋法不受八戒。直以一日不食為齋。後佛出世教語之言。汝當一日一夜如諸佛持八戒過中不食。是功德將人至涅槃。」^{15,44} 《大智度論》這一段經文的意思是說：「有人問說：『何種緣故六齋日受八戒可修福德呢？』佛祖回答說：『就是日惡鬼逐人，想要奪取人命，疾病凶衰令人感到不吉祥。』因此要發生劫宿之初，聖人常教人持過午不食以修善德作福田，以避免凶衰。那時齋法不在八戒之內，直到後來以一日不食為齋。後來佛祖出世，教導告訴人民說：『你們應當一日一夜像各位佛持八戒，過中不食，是使人的功德提高至最高境界。』」

2. 《法苑珠林》云：「一日持齋有六十萬歲餘糧。復有五福。一曰少病。二曰身安隱。三曰少姪意。四曰少睡臥。五曰得升天上。」⁴⁵

3. 《佛說齋法清淨經》云：「若能一日過午不食。得六十萬世餘糧。若不能過午不食的人。六十萬世墮餓鬼中。」⁴⁶
4. 《摩訶僧祇律》云：「如來以一食故。身體輕便。得安樂住。汝等亦應一食。（中略）若比丘非時食波夜提。（中略）非時者。若時過如髮瞬。若草葉過。是名非時。」⁴⁷此係言出家者以午時一食爲法。
5. 《處處經》云：「佛言。日中後不食有五福。一者少姪。二者少臥。三者得一心。四者無有下風。五者身安隱亦不作病。」^{15,48}。
6. 《翻譯名義集》云：「往古諸佛過中不食。蓋世遺累之筌蹄。適道之捷徑。」¹⁵筌是捕魚的竹器，蹄是捕兔器。筌蹄比喻爲達到目的之手段。《翻譯名義集》這一段話的意思是說自古以來佛就過午不食，因爲過午不食是得道的捷徑。
7. 《優婆塞戒經》云：「若有人能受三歸齋戒。是人當得何等果報。善男子。若人能受三歸依者。當知是人所得福報不可窮盡。」⁴⁹
8. 《優婆塞戒經》云：「若能如是清淨歸依受八戒者。除五逆罪。餘一切罪悉皆消滅。」⁵⁰
9. 《摩訶僧祇律》云：「如來一食故。身體輕便。得安樂住。爾時諸比丘非時乞食。爲世人所譏。」⁵¹
10. 《釋氏要覽》云：「智度論云。劫初有聖人教人持齋。修善避凶。直以一日不食爲齋。後佛出世。教人過中不食爲齋。此爲正法。」⁵²

拾、飲食過度的缺點

飲食過度當然有其缺點，許多經典皆有描述，茲分述如下：

1. 《佛說佛醫經》云：「佛言。食多有五罪。一者多睡眠。二者多病。三者多姪。四者不能諷誦經。五者多著世間。」⁵³
2. 《釋氏要覽》：「增一阿含經云。若過分飽食。則氣急身滿。百脈不調。令人壅塞。坐臥不安。若限少食。則身羸心懸。意慮無固。偈云。多食致苦患。少食氣力衰。處中而食者。如秤無高下。經云。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。大薩遮經偈云。噉食太過人。身衆多懈怠。現在未來世。於身失大利。睡眠自受苦。亦惱於他人。迷悶難寐寤。應食籌量食。」⁵⁴

拾壹、討論

一、過午不食戒的起源

過午不食戒的起源有三個依據，其中《增壹阿含經》⁷與《四分律》⁸的說法相同，都說是因爲迦留陀夷在天色非常陰暗的情況下向人乞食使對方發生流產而產生的戒律，而《根本說一切有部毘奈耶》⁹則說它來自十七位少年比丘持鉢不在適當的時刻向人乞食而引發的戒律。故過午不食戒的起源只有兩個說法，一個是《增壹阿含經》與《四分律》的說法，另一個則是《根本說一切有部毘奈耶》的說法。

過午不食的真正起源應該只有一個，不應該有兩個或兩個以上，因此以上兩種關於過午不食起源的說法必有一種爲假，也可能兩種說法都不是真的。從《根本說一切有部毘奈耶》、《毘羅三昧經》¹³及《翻譯名義集》¹⁴的經文及對話看來，過午不食戒來自迦留陀夷在天色非常陰暗的情況下向人乞食使對方發生流產的事件或是十七位少年比丘持鉢不在適當時刻向人乞食的事件的說法都有問題。

如果過午不食的戒律是因爲迦留陀夷在天色非常陰暗的情況下向人乞食使對方流產而引起的，則由於當時僧人以乞食爲食，爲了顧及施捨者免於受到驚嚇，此種戒律當然合理，但是在下午天色還很明亮的情形下應該不會嚇到人吧？何必堅持過了正午一髮一瞬就不得進食？這樣嚴格的規定顯然超過了預防僧人再次於夜色中驚嚇他人所需的預防措施，因此，過午不食是因爲迦留陀夷在天色非常陰暗的情況下向人乞食使對方流產所引發的說法，頗值得懷疑。如果過午不食是爲了避免僧人在天色陰暗的情況下向人行乞使對方發生意外而有的戒律，則因佛教傳至中土以後已發展出叢林制度，僧人已經不須向人乞食了，是否中土佛教從此不需要過午不食的戒律了？

至於十七位少年比丘持鉢不在適當時刻向

人乞食的事件，從經文中可知鄔波難陀曾問十七位少年比丘說：『向我問汝云並飢虛，何故今時乃云飽足，豈可汝等非時食耶。』⁹既然鄔波難陀會問：『豈可汝等非時食耶』，表示在發生十七位少年比丘持鉢乞食的事件之前已有苾芻不得非時而食的戒律存在，否則鄔波難陀就不會問『豈可汝等非時食耶』這個問題，也不會提到「非時食」這個名詞了。因此「非時食戒」來自十七位少年比丘乞食事件的說法也值得懷疑。

十七位少年比丘回去後向世尊請問苾芻不得非時而食的原因時，世尊告諸位苾芻說，是為十種利益的緣故而制定「非時食戒」，表示世尊制定「非時食戒」的原因應該是為了修行人的十種利益，而不是因為十七位少年比丘再不適當的時候向人乞食。此外，根據《毘羅三昧經》¹³及《翻譯名義集》¹⁴，早起吃飯是諸天神在進食，中午吃飯是三世佛在吃飯，下午是畜牲在進食，晚上是鬼神在進食，釋迦摩尼佛為了斷絕修行人六道輪迴的因，欲使修行人和三世諸佛相同，因此制定日中食為法時，稱為正食。因此，佛教制定過午不食戒的原因應該是釋迦摩尼佛為了要幫助修行人修成正果，使修行人早日成佛，所以規定日中一食為正食，過午即不可進食。過午不食戒的起源應該不是來自迦留陀夷或十七位少年比丘的故事。

二、過午不食和生理時鐘的關係

根據佛經，持過午不食戒的福報很大，只要一日持守齋戒，就可以得到六十萬世都有東西吃的福報；反過來說，不守過午不食戒的罪報也很大，可以讓人在下一世變成餓鬼，頭大如山，腹大如須彌，咽喉如針，行步之時如五百乘車發出的聲音，食物到口就燃燒、化為灰燼，且六十萬世都墮於餓鬼道中。佛經中並沒有為過午不食戒為何會有這麼大的威力提出解釋，所以從現代人的觀點來看，佛經中關於過午不食的重要性好像過於誇大，難於理解。但若從養身及生理時鐘的觀點來看，則過午不食的效應就比較容易理解。

佛教認為日正當中時為僧人飲食的一個時間界限，修行人只能在正午以前進食，若在正午以後進食，就是犯戒。佛教主張從早晨至日

中為「時」，從日中至夜晚為「非時」。如果在超過午時的瞬間進食，已是非時。過午不食戒在佛教是十分嚴格的。依照佛教的規定，日中以後，除了飲水，不能一物入口，否則就是波逸提，就是犯戒。即使進餐結束，還有東西在口中，但日中時刻一到，尚未下嚥的食物必須吐出，若不吐出，就是波逸提，要下地獄。

從佛教經典中關於「時」與「非時」的定義及其效應的描述來看，「過午不食」或「非時食戒」的制定應該和人體生理時鐘及人類起居作息韻律有關。《薩婆多毘尼毘婆沙》¹⁰說從日初至正午，日照轉盛而滿足，故名為「時」；從正午至夜晚，日照光明逐漸減少，故名「非時」。又從早晨至正午，世俗人做種種事務，姪亂煩惱不會發生，故名為「時」；從正午至夜晚，做完工作後休息而姪戲談笑，這時候比丘若進出遊走，有時會被誹謗，受到各種煩惱傷害，所以叫做「非時」。又比丘從早晨至正午，是乞食的時候，應該進入村落往來乞食，故名為「時」；從正午至夜晚，應該從事靜靜地拱手、端坐、誦讀經書、禪坐，各作本分事，而不是往村落走去的時候，故名「非時」。從以上經文的說明可知佛教關於「時」與「非時」的定義應該和人體的生理時鐘及人類的起居作息規律有很大的關係。因此，若從人體生理時鐘及人類起居作息韻律的觀點來看佛教的過午不食戒，可能比較容易理解佛教為何會有此戒。

三、過午不食的好處及壞處

《釋氏要覽》舉《增一阿含經》⁵⁴的經文說過分飽食會讓人氣急身滿，百脈不調，身體壅塞，坐臥不安。如果吃得少又會讓人體弱心浮，思慮不定。只有吃得適中才能使人身心平衡，好像秤子一般，不會失去一高一低。《釋氏要覽》又舉《大薩遮經》⁵⁴的偈子說：『吃太多東西的人，大多身體懈怠慵懶。在現在及未來，身體會不健康，睡眠不好，也容易對他人發脾氣，神昏氣悶難以入睡，故吃東西應適量而食。』因此，過分飽食及吃得過少對於身體健康都是有害的。

佛經中有關過午不食的好處若從生理觀點來看也比較容易理解。根據《法苑珠林》，過

午不食的五大益處分別是少病、身安穩、少姪意、少睡臥、及得升天上。前面四大益處是過午不食在生理方面的效應，從醫學的角度看來，容易理解，也頗為合理。《摩訶僧祇律》也說過午不食可讓人身體輕便，得安樂住。

持過午不食戒是否可以讓人得到六十萬世都有東西吃的福報，而不守此戒是否就會讓人在下一世變成餓鬼且六十萬世都墮於餓鬼道，我們無法確知。但從生理觀點來看，飽食傷身及少食益身是有根據的，因此過午不食有其生理學上的依據。

但現代人在午後及晚上仍有很多娛樂生活要過，或有許多工作待完成，有許多人甚至到了半夜都還有很豐富的夜生活。在此情形下，要現代人維持過了正午就只能喝水而不能進食的飲食習慣，可能很不容易。

拾貳、結論

全世界可能有上億人經常或偶而採行過午不食的生活飲食習慣，因此過午不食有其重要性。從大正新修大藏經的記載來整理佛教過午不食，我們發現「過午不食」散見於各種不同的戒律中，可見佛教確實很重視這條戒律。從遵守與不遵守這條戒律相差極大的的效果來看，也可見佛教認為這條戒律很重要。

由佛教經文可推知佛教「過午不食」的起源應該不是迦留陀夷或十七位少年比丘的故事，而是釋迦摩尼佛為了要斷絕修行人六道輪迴的因，使修行人和三世諸佛相同，而制定的戒律。此外，由佛教關於「時」與「非時」的定義可知「過午不食」的戒律應該和人體的生理時鐘及人類的起居作息規律有關。

飽食會讓人氣急身滿，百脈不調，身體壅塞，坐臥不安；如果吃得少又會讓人體弱心浮，思慮不定；只有吃得適中才能使人身心平衡。過午不食的五大益處是少病、身安穩、少姪意、少睡臥及得升天上；前四大益處是過午不食在生理方面的效應，故佛經中有關過午不食的好處若從生理及醫學的觀點來看，將比較容易理解。佛教的過午不食戒可提供我們飲食習慣上的重要參考。

誌謝

本研究承蒙國科會給予研究計劃支持（NSC 89-2320-B-075-036），使本研究得以順利完成，特此誌謝。

參考文獻

1. Harvey P. *An Introduction to Buddhist Ethics*. Cambridge: Cambridge University Press, 2000, pp. 87-88
2. 《四十二章經》。高楠順次郎、渡邊海旭 都監。大正新修大藏經 (*Taisho Shinshu Daizokyo*)。東京：日本東京大藏經刊行會。1990年，卷十七，經集部(四)，頁 722b
3. Calhoun RC. *1999 Britannica Book of the Year*. Chicago: Encyclopaedia Britannica, Inc, 1999, p.315
4. 聖嚴法師。《律制生活》。台北：法鼓出版社，1999年，頁 153-193
5. 李富華。《中國古代僧人生活》。台北：台灣商務出版社，1998；69-89
6. 李富華。《中國古代僧尼生活》。台北：文津出版社，1992；67-74
7. 《增壹阿含經》。高楠順次郎、渡邊海旭 都監。大正新修大藏經 (*Taisho Shinshu Daizokyo*)。東京：日本東京大藏經刊行會。1990年，卷二，阿含部(下)，頁 800c
8. 《四分律》。同上。1990年，卷二十二，律部(一)，頁 662b
9. 《根本說一切有部毘奈耶》。同上。1990年，卷二十三，律部(二)，頁 824b
10. 《薩婆多毘尼毘婆沙》。同上。1990年，卷二十三，律部(二)，頁 551c
11. 《四分律》。同上。1990年，卷二十二，律部(一)，頁 662c
12. 《根本說一切有部毘奈耶》。同上。1990年，卷二十三，律部(二)，頁 824c
13. 《釋氏要覽》。同上。1990年，卷五十四，事彙部(下)，外部教(全)，頁 274a
14. 《翻譯名義集》。同上。1990年，卷五十四，事彙部(下)，外部教(全)，頁 1173a
15. 《翻譯名義集》。同上。1990年，卷五十四，事彙部(下)，外部教(全)，頁 1173c

16. 《舍利佛問經》。同上。1990年，卷二十四，律部（三），頁902b
17. 《起世因本經》。同上。1990年，卷一，阿含部（上），頁401c
18. 《薩婆多毘尼毘婆沙》。同上。1990年，卷二十三，律部（二），頁508c
19. 《釋氏要覽》。同上。1990年，卷五十四，事彙部（下），外部教(全)，頁274a
20. 《請觀音經疏》。同上。1990年，卷三十九，經疏部（七），頁975b
21. 《小室六門》。同上。1990年，卷四十八，諸宗部，頁368c
22. 《佛說齋法清淨經》。同上。1990年，卷八十五，古逸部(全)，疑似部(全)，頁1431c
23. 《持齋經》。同上。1990年，卷一，阿含部（上）中阿含經，頁770a
24. 《法苑珠林》。同上。1990年，卷五十三，事彙部（上），頁954b
25. 《佛說齋經》。同上。1990年，卷一，阿含部（上），頁911a
26. 《佛說齋經》。同上。1990年，卷一，阿含部（上），頁911b
27. 《佛說八關齋經》。同上。1990年，卷一，阿含部（上），頁913b
28. 《釋氏要覽》。同上。1990年，卷五十四，事彙部（下）外部教(全)，頁272a
29. 《法苑珠林》。同上。1990年，卷五十三，事彙部（上），頁955a
30. 《彌沙塞羯磨本》。同上。1990年，卷二十二，律部（一），頁216b
31. 《彌沙塞五分戒本》。同上。1990年，卷二十二，律部（一），頁203b
32. 《五分比丘尼戒本》。同上。1990年，卷二十二，律部（一），頁209c
33. 《四分比丘尼戒本》。同上。1990年，卷二十二，律部（一），頁1035b
34. 《四分僧戒本》。同上。1990年，卷二十二，律部（一），頁1027a
35. 《四分律刪繁補闕行事鈔》。同上。1990年，卷四十，律疏部（全）論疏部（一），頁155a
36. 《十誦比丘波羅提木叉戒本》。同上。1990年，卷二十三，律部（二），頁475a
37. 《沙彌尼戒經》。同上。1990年，卷二十四，律部（三），頁937c
38. 《沙彌尼離戒文》。同上。1990年，卷二十四，律部（三），頁938c
39. 《沙彌十戒儀則經》。同上。卷二十四，律部（三），1990年，頁936b
40. 《十誦比丘尼波羅提木叉戒本》。同上。1990年，卷二十三，律部（二），頁483a
41. 《薩婆多毘尼毘婆沙》。同上。1990年，卷二十三，律部（二），頁551b
42. 《佛說佛醫經》。同上。1990年，卷十七，經集部(四)，頁737b
43. 《中阿含經》。同上。1990年，卷一，阿含部（上），頁657b
44. 《大智度論》。同上。1990年，卷二十五，釋經論部（上），頁160a
45. 《法苑珠林》。同上。1990年，卷五十三，事彙部（上），頁954a
46. 《佛說齋法清淨經》。同上。1990年，卷八十五，古逸部(全)疑似部(全)，頁1431c
47. 《摩訶僧祇律》。同上。1990年，卷二十二，律部（一），頁359b-360a
48. 《處處經》。同上。1990年，卷十七 經集部（四），頁527c
49. 《優婆塞戒經八戒齋品》。同上。1990年，卷二十四，律部（三），頁1063a
50. 《優婆塞戒經八戒齋品》。同上。1990年，卷二十四，律部（三），頁1063b
51. 《摩訶僧祇律》。同上。1990年，卷二十五，律部（一），頁359b
52. 《釋氏要覽》。同上。1990年，卷五十四，外部教(全)，事彙部（下），頁304c
53. 《佛說佛醫經》。同上。1990年，卷十七，經集部（四），頁738a
54. 《釋氏要覽》。同上。1990年，卷五十四，外部教(全)，事彙部（下），頁275a

No-food-after-midday precept (Vikāla Bhojanā Veramanī) in Buddhism

Ming-Jung Hung,¹ Gau-Yang Chen,² Cheng-Deng Kuo^{1,3}

¹Institute of Traditional Medicine, National Yang-Ming
University School of Medicine, Taipei, TAIWAN

²Department of Medicine, Tao-Yuan General Hospital,
Tao-Yuan, TAIWAN

³Laboratory of Biophysics, Department of Medical Research
and Education, Veterans General Hospital-Taipei,
Taipei, TAIWAN

No-food-after-midday (NFAM), or Vikāla Bhojanā Veramanī or uposatha, is an important precept in Buddhism. It is one of the Eight Precepts of Buddhism, the Ciksamana six rules, the ten commandments of the Cramanera, the Sūtra rules, the Monk's rules and the nun's rules. During NFAM, no food is permitted after midday except water until next morning. For thousands of years, almost all monks and nuns of Buddhism around the world follow NFAM strictly. However, the discourses of Buddha of NFAM have not been studied fully yet. This article investigated the NFAM in the discourses of Buddha in Taisho Shinshu Daizokyo.

We found that NFAM exists in many disciplinary precepts of Buddhism. From the doctrine of Buddhism, we inferred that the origin of NFAM might be the intention of Sākyamuni to cut down the samsāra or cycle of existence within the cha-gatiyo or the six realms of desire, rather than the story of miscarriage of a woman who was frightened by the blackamoor bhikkhu Kāludāyin who went out to beg for food in the dark or the story of seventeen young monks who went out to beg food at inappropriate time. From the definitions of due and undue times for food intake, we inferred that NFAM might be related to the biological clock of the body and the living style of humans.

The discourses of Buddha said that overeating can lead to bad temper, abdominal fullness, absent-mindedness and general uneasiness while underfeeding can lead to general fitness and smoothness. Only suitable amount of food intake is good for health. According to Taisho Tripitaka, NFAM can provide us with five kinds of benefits: less illness, steadiness, less sexual desire, less sleepiness, and ascension. The former four benefits come from the physiological effects of intake adjustment. Therefore, NFAM in Buddhism is realizable from the point of view of physiology and medicine. The NFAM in Buddhism can be used as an important guideline for our daily pattern of food intake.

Keywords: Vikāla Bhojanā Veramanī, no-food-after-midday, precept, due time for meals, undue time for meals, uposatha, sūtra