

## 過午不食篇

## 過午不食有助辦道

## 過午不食為佛教戒律

《四分律名義標釋》中說，佛律以早晨至中午為用餐的時間：「律本云：時者，明相出，乃至日中，準此時為法。四天下食，亦爾。非時者，從日中，乃至明相未出。律攝云：非時者，有二分齊。一謂過午，二明相未出。薩婆多論云：非時者，從日中，至後夜、後分，名為非時。從晨至日中，名時。」又說：「世尊性離非時食者，言佛自誕王宮，以至涅槃，於其中間，曾無非時之餐。謂諸佛性，恆處中道，不著二邊，故遠離非時之過。」

《佛說沙彌十戒儀則經》則說：「若受齋食時，不得過中午，日出至午前，可許受齋飯。」

《滄山警策句釋記》云：「日中一食，午前不食，中後不飲果漿，正為斷除三界之習因，不著二邊之過失。亦表頓超方便，不由門戶而證入者也。」

過午不食是佛教的戒律，指過了中午後，就不再進用餐食。持守此戒律的僧人，比如弘一大師（一八八〇～一九四二），平日即是過午不食。

夏丏尊在《子愷漫畫》序中說，看弘一大師吃飯，雖只是吃著蘿蔔白菜，他卻能吃出真滋味，吃得非常喜悅：「他是過午不食了的。第二日未到午，我送了飯和兩碗素菜去（他堅說只要一碗的，我勉強再加了一碗）在旁坐了陪他。碗裡所有的原只是些菜菔白菜之類，可是在他卻幾乎是要變色而作的盛饌，丁寧喜悅地把飯劃入口裡，鄭重地用箸夾起一塊菜菔來的那種了不得的神情，



Photo: Diana Schnuth (www.flickr.com/photos/dianaschnuth/2744765001/)

我見了幾乎要流下歡喜慚愧之淚了！」

另外，雪公李炳南老居士（一八九一～一九八六）則是日中一食，一天只吃一餐。

## 四食時

天人、佛、畜生、鬼神進食的時間各有不同。《淨土資糧全集》說，不同類別有不同的進餐時辰：「律儀要略曰，諸天早食，佛午食，畜生午後食，鬼夜食，僧宜學佛不過午食。」

《法苑珠林》也說：「一、天食時，清旦之時，即諸天之食時也。二、法食時，午時也，三世諸佛以午時為如法之食時，過午則為非時。三、畜生食時，日暮也，是畜生所食之時。四、鬼神食時，昏夜也，是鬼神所食之時。」

《毗羅三昧經》則說：「瓶沙王問佛，何故日中佛食？答云：『早起諸天食，日中三世佛食，日西畜生食，日暮鬼神食。』」

由以上可知，天人為早上、佛中午、畜生道中午過後、鬼神則是夜晚進食。

## 過午不時的功德利益

《四分律名義標釋》說：「佛言中後不食有五福：一、少婬，二、少睡，三、得一心，四、無有下風，五、身得安穩，亦不作病。」

《法苑珠林》說：「一日持齋有六十萬歲餘糧，復有五福：一曰少病、二曰身安穩、三曰少婬意、四曰少睡臥、五曰得生天上，常識宿命所行事也。」

《十住毘婆沙論》說：「食後不受非時飲食亦有十利：一、不多食，二、不滿食，三、不貪美味，四、少所求欲，五、少妨患，六、少疾病，七、易滿，八、易養，九知足，十、坐禪讀經身不疲極。」

蕩益大師（一五九九～一六五五）在〈非時食戒十大益論〉中說：「夫齋法是十方三世諸佛弟子通行大道，出生死法之要津……如來立制本意，盡善盡美，何能殫述？略而舉之，大益有十。」現在將此十大利益，簡述於後：

一、斷生死緣：婬欲固生死正因，飲食乃生死第一增上緣也。設得時食，尚作曠野食子肉想，何容恣意於非時邪？

二、表中道義：非同俗人夜猶飲食放縱之不及，亦非同外道日啖一麻一麥之太過。

三、調身少病：脾主信，數數食，最能傷脾，故玄門以戒晚食為養生善術。

四、道業尊崇：趙州云，二時粥飯是雜用心處。恪守齋法，專精辦道，道業自隆。

五、堅固戒品：晚食助火助氣，增長婬心；今寂爾清淨，戒體堅牢。

六、堪能修定：斷其雜食亂想，身心輕利，取定不難。

七、出生智慧：晚餐助昏蓋；今清淨惺寂，不障觀慧。

八、離鬼畜業：畜生午後食，鬼夜食。不持齋法，鬼畜無異，牽入其類；持此齋法，遠離二趣生緣。

九、不惱檀信：長乞食者，設午後更復持鉢，則終日但見沙門往還，必令施主生惱；今午後惟晏坐修道，能令僧俗皆安。

十、不擾行人：叢林晚餐，廚人惟事炊爨，終身碌碌，不異傭工；齋法若明，則無此煩擾，共修道業。㊦

慧炬文庫：寶鬘叢書 8005、8006

## 《佛學今詮》

上、下冊（合售）

作者：張澄基

佛學號稱智慧之學，揭開宇宙人生的奧祕，浩瀚精深，雖智不能入。本書以現代言語和治學方法，理出佛學的脈絡。因指見月，得魚忘筌。佛法之美，盡在於斯。理機兩契，獨步當代。



七折優惠！特價：新台幣560元（原價800元）歡迎把握機會！洽詢專線：02-27075802 分機 218