

佛教僧尼的「持午」傳統 何以在華夏難以實行？

曹仕邦

現今華人社會的庵、寺，其僧伽與比丘尼都是每天吃三頓飯的¹，然而依佛家戒律，其實出家人應實行「持午」。「持午」者，指僧民應在曙光初現以至正午來臨前這段期間進餐²，若過了正午而仍在吃，在印度便要逐出寺門，是以出家人要堅持「過午不食」。雖然佛教在其發源地印度早已衰亡³，但流行於東南亞一帶的南傳小乘佛教；跟在中國西北地區的大乘喇嘛教，依然實行「過午不食」，每天只喫午餐的⁴。

那麼過了中午而肚子餓之時怎辦？難道只能飲水？據傳典所示是有趣的：印度的出家人在中午以後除了喝水之外，可以飲用不含渣滓的純果汁，還可以吃「石蜜（將黃色或黑色砂糖壓製成硬得像一塊石頭的固體）」，但卻不許喫甘蔗。

怎麼這樣？因為甘蔗屬固體食物，雖然人們吃甘蔗時僅嚼咬蔗莖來吮汁，誰也不會咽下硬得難以吞嚥和無法消化底蔗渣的。但因它屬固體，故只許在中午之前食

用。反過來說，石蜜雖屬固體，但它由蔗汁或甜菜汁處理後製成，入口之後會溶化而還原為液體，故可以在午後食用。換言之，「持午」指午後不許喫固體食物！

佛教傳入中夏之後，據梁、續、宋三《高僧傳》所載，禹域比丘持午者近六十人，看來數目相當。然而上述三《高僧傳》所涵蓋的時代肇自東漢，以迄北宋初年，前後九百多載。而三書中為立傳的僧徒，其正傳、附傳合計近二千人，其中明誌持午的僅有上述的有限人數，可見過午不食對中土沙門實行的不易。雖然，上述三書為立傳的都僅屬對佛教在華發展有貢獻的代表性人物，但仍反映了持午的困難。

持午何以難於實踐？原來這關係到氣候的問題：印度地處熱帶，人們身體所需熱量（Calorie）不高，故每天僅喫一餐已足。反之，在熱帶地區而喫得太飽，反會使人昏昏欲睡⁵。而禹域則在北溫帶，溫度較低，人們需要較多熱量，尤其在嚴冬之際。下面是一個很好的

例子：

據北魏酈道元（卒於五二七）所撰《水經注》卷十四〈鮑丘水〉所言，鮑丘水的支流巨梁水源出土垠縣（今河北省遷安縣，這縣位於北京以東，跟北京同處北緯四十度）。這巨梁水西南流所經的觀雞山有一家觀雞寺，這佛寺之內建有一可容千人的大堂，其結構相當特別——它非建築於平地，而是以一塊塊石頭疊起來築成一座高臺，高臺之頂是大堂的地面，塗有厚厚的泥土使成平面，然後再建上蓋。而大堂的地基，則其內「枝經脈散」般有許多互通的管道，所有管道的出口都設計成灶口。

當嚴冬來臨之時，寺中人便在上述所有灶口置薪燒火。由於地基內管道的所有出口都在悶燒，管內被燒熱的空氣找不到出口，只能在管道之間亂闖亂竄，於地基之上的大堂便「一室盡溫」，闔寺沙門都群聚於此取暖抗嚴寒！

觀雞寺何以有此近似華北「燒坑」方式而擴大之的設計？原來這寺院位處寒冷地帶，而生活於此的僧人「率皆貧薄」，在嚴冬時很難抵受。寺院的施主們有見及此，於是集資替寺院建設上述的暖氣設備，布施給僧眾禦寒。這反映了黃河流域的出家人底保暖需要較殷，

也就是要求更多的熱量來維生。

上面稱觀雞寺的僧徒「率皆貧薄」，這包括指他們每天僅吃一頓飯。原來佛教傳入中國之後，如今一般公認最早傳入華夏的佛經是不知譯人的《四十二章經》，而此經已指示沙門應「日中一食」，也就是「過午不食」。因此，即使最早譯成中文的律典《四分律》遲至東晉義熙八年（四一二）始面世，而禹域僧伽早已實行「一食法」了！

那麼在過午不食的情況之下，而沙門真個腹饑難忍之時又如何？他們只好鑽戒律的漏洞了。據唐釋道宣（五九六——六六七）《四分律刪繁補闕行事鈔》所言，由於佛家戒律允許午後飲果汁，或生病時以酒煮藥物服用以治病，於是跟宣公同時的沙門便鑽漏洞，其方式如下：

（一）將一個個的杏子放進鍋中煮成甜湯，然後連湯帶果肉一起吃。

（二）以米汁或含有渣滓的果漿作飲料，用作午後充饑。

（三）將含甚高澱粉的蓮藕、地黃、茯苓等曬乾後研成粉末，當作藥材來煎酒進服，以此充饑。

道宣本人是能持午的律學沙門，北宋釋贊寧（

九一九——一〇〇一)《宋高僧傳》本傳稱宣公「一食唯菽(菽是豆類的總稱)」，因此他在上引的律學著述中譏諷此類在午後找藉口吃東西充饑的沙門「不如噉飯」！

然而午後再喫一餐是客觀環境的需要，中土沙門終於放棄持午的傳統，改由寺院正式提供晚餐。這一革命性的措施，是由唐代的禪宗百丈懷海大師(七〇二——八一四)創始。

懷海禪師在洪州(今江西省南昌市一帶)附近的百丈山建立自己的道場之後，制訂了一套給門下出家徒眾遵守的「清規」，這套清規最原始的樣子，如今保存於北宋釋道原(約一〇〇四——一〇〇七時人)《景德傳燈錄》卷六《百丈懷海禪師傳》內的〈禪門規式〉之中，其中一條〈清規〉是：

齋粥隨宜，二時均徧(遍，頁二五一上)。

據此，使我們知道「清規」製訂之初，已規定寺院中人每天喫兩頓，午餐屬正餐，喫有蔬饌佐餐的米飯；晚餐則非正食，故只能喫米煮的粥。從此，百丈山上的出家人不再午後有腹饑難忍的問題了。

百丈禪師的「清規」當初僅實行於山上自己的道場之內，無意要求外間寺院追隨。然而「清規」既立，不

意提供了佛教在華發展的更大空間！

何以言之？因為佛教沙門遵行的戒律是印度文化背景與生活環境的產生，每一戒規都依此制訂。華夏的文化背景與生活環境均大異於印度，戒律傳來之後，禹域沙門因此甚難遵行。西竺戒律既跟中土環境不合，能不加以修改嗎？不能！因為所有記載戒律的律書都自印度傳來，屬於聖典，絕不許增加一條或減卻一條戒規。然而「清規」則屬此土僧徒自訂的守則，並非聖典，可以就環境的需要增減規條。加上它是依此土環境制訂，非常合適華夏僧尼的日常生活。

於是隨著禪宗的日益光大，百丈大師身後各種不同的「清規」紛紛繼起，經過千多年的淘汰，現存的仍有《禪苑清規》、《叢林校定清規總要》、《幻住菴清規》等見於《卍字續藏經》之中。於是「齋粥隨宜，二時均徧」的規則跟著散播開去了。

到了元朝末造，元順帝(一三三四——一三六八統治中國，其後退回蒙古)元統三年(一三三五)，這蒙古皇帝下敕百丈山上大智聖壽禪寺(百丈大師所創的道場)的住持釋德輝將各種流行的《清規》依其內容取長補短，釐訂出一部定本。到了至元二年(一三三六)德輝與助手們編纂的《敕修百丈清規》(大正藏編號二〇

二五) 完成了。經過明朝太祖(一三六八——一三九八在位)、成祖(一四〇三——一四二四在位)、仁宗(一四二五在位)、和英宗(一四三五——一四四九, 又一四五七——一四六四在位) 諸帝的推行, 這部書成了「百丈清規」的永久定本。在這定本之中, 更一再提到「齋粥二時」, 從此中華本院都普遍供應晚餐於僧伽。據真華法師《參學瑣談》⁷, 他老人家自言在民國三十五年他投身南京附近句容縣境內的寶華山隆昌寺受戒之時, 這號稱「律宗第一山」的持律名刹也是一天供應兩餐, 而稱晚餐為「吃白開水」⁸, 以免人家批評「過午仍食」云云。亦見持午之道連律寺亦難以遵行。也由於「齋粥二時」合適北溫帶地區的生活環境, 於是百丈大師的遺規甚而影響日、韓、越三鄰的出家眾, 他們也是一天起碼喫而頓飯。至於持午這一傳統, 今日僅有少數發心求道的人在奉行, 已非佛門的普遍修持了。

前面提到「清規」的定本《敕修百丈清規》已規定「齋粥二時」, 而如今的佛寺普遍兩餐; 甚至三餐皆飯, 那麼是否仍有實行晚餐喫粥的呢? 有的, 據仕邦所見, 香港的新界地區仍有這樣的寺院, 其一是藍地的妙法寺, 此寺午間吃飯, 有蔬饌佐餐; 晚間則改吃麥片粥, 仍供應素食菜色。另一家是粉嶺的歸宗寺, 此寺午餐同於妙法寺, 晚餐則吃白米煮的粥, 但另有素食的炒粉炒麵。

本文據拙作〈中國僧史所載持午的實踐和面對的難題〉(刊於《華崗佛學學報》第六期, 臺北, 民七十二年) 改寫。

註：

1. 這是大家日常見到的情況, 本無需舉證。若需舉證的話, 請參真華法師《參學瑣談》(覺世旬刊出版, 高雄, 民五十四年) 頁三四一——三四二所述法師在沙止彌勒院負責廚政之時, 如何一天安排三頓飯供寺中僧眾。
2. 近人計算出印度的正午, 相當於華廈的中午一時半左右。
3. 現今印度仍稍有佛教存在, 是緣於緬甸僧徒到印度弘法, 始有所復甦。
4. 據所知, 曾有人問達賴喇嘛在西藏這麼酷寒的環境中而每天僅吃一頓飯, 午後肚子餓之時怎麼辦? 達賴回答: 「只好早點睡覺!」
5. 仕邦曾在熱帶地區的新加坡執教六年, 故有此體驗。
6. 仕邦的博士論文 *The Transformation of Buddhist Vinaya in China*, 便是探討佛家戒律何以在華難以實踐的原因。
7. 版本參註一。
8. 仕邦在未刊的博士論文(參註六) 將此語譯作「to eat the boiled water」