

《沙彌律儀要略》。諸位同學大家好，阿彌陀佛！請大家翻開課本第十一頁，《沙彌律儀要略》第十一頁，倒數第二行，我們從「九日不非時食」，從這裡看起。

我們上一堂課就學習到這一條戒，這一條戒是不非時食，我們來看註解：「解曰，非時者，過日午，非僧食之時分也。」到這裡這一段是蓮池大師給我們註解這一條戒它的意義。非時就是不是時候。過日午，一天當中的中午。我們一般講過午不食，我們淨老和尚在講席當中常常給我們說明，持午它是過中不食，不是過午不時，就是過了中午就不是出家人他吃飯的時間。每一天日中的時間都有差個幾分鐘，一般我們講中午是十二點，因為太陽分春夏秋冬，所以每天中午這個時間不一定就是準十二點，有時候十二點多一點，有時候還不到十二點。我在山東海島金山寺有幾個月晚上不吃，我請開懷師幫我查氣象台，每天它都有報日中時間，有時候日中是十一點五十七分幾秒，所以前後會差個幾分鐘。我們要發心持這條齋戒，這條叫齋戒，這條一般叫持齋，在《沙彌律儀》列為戒，在八關齋戒叫齋，在這裡是戒，合起來就是齋戒。

如果我們要持這條戒，我們要以天文台報的時間為準，而且要以當地時間為標準。因為我們這個地球上每個地區都有時差，這個現在大家都知道，現在交通方便，坐飛機從我們自己這個國家到另外一個國家，幾個小時就到了，再遠的，歐美十幾個小時也到了。像我們台灣、大陸跟美國時差就比較大，跟紐約相差剛好十二個小時，這個是日夜顛倒。有一次我聽我們淨老和尚講經，講到台灣一個很有名的持戒的老法師，已經往生三、四年了。當然持戒這條是

必定要持的，有一次人家請他到美國去，這個有時差，到美國晚上的時間就是我們台灣白天的時間。這個時差在飛機上就有時差，飛機上送餐來，那怎麼辦？台灣是還沒有過中午，但是哩程已經飛一半多了，當地時間就不一樣了，這位老法師也很有趣，他說觀想台灣時間。如果標準是以當地時間為標準，就是你走哪個地區就以哪個地區為標準，這樣是比較合乎這條戒的精神。

所以這個日中，過中不食就是中午過了一分，譬如說今天日中時間是十二點整，十二點整是中（在我們中國算這個時辰是午時，午時是十一點到一點，這個是午時），如果說今天日中時間是十二點，那麼十二點零一分就不能吃了。古時候沒有時鐘，沒有鐘錶，他都看什麼？看太陽，在外面立個竹竿，如果日中竹竿的影子就在正當中，看那個影子。如果你見那個影子向東方有偏一點點，那就過了日中，那就不能吃了。古人是用這個方法。現在有鐘錶，有天文台報，所以現在古代這種方式就用不上。

我們一般十一點半吃還可以，因為我們一般吃飯大概十五分，最多半個小時，不超過半個小時。如果十一點半吃，不要吃太久，這個還不會過中。根據我在山東每一天查，它差是幾分鐘，不會差很多，大概前後四、五分鐘，十一點半吃是勉強還可以。要最保險就是十一點，像山東海島金山寺，他們吃午餐是十一點。十一點一般吃飯絕對不會超過的，頂多給你吃半個小時，十一點半，十一點半離日中時間還很長。所以你要保險就十一點吃，或者十一點十分，原則上就是你不要超過十一點五十分以後，應該都不會過中。如果要發心持這條戒，這個時間，我們淨老和尚常講，最好要看天文日曆。要持這條戒，你一定要知道今天日中時間，這樣才不會超過時間。如果不知道，超過時間，那就破了齋。超過時間，還在吃，那就破齋了。要持就要講求時間的準確性。這是佛定的，過日午就

是中午，就不是僧人吃飯的時間。下面再給我們解釋：

【諸天朝食。佛午食。畜生午後食。鬼夜食。】

註解再給我們講，天人他吃『朝食』，「朝食」就是我們現在講早晨，一般我們早晨是七點到九點，在中國十二個時辰是辰時，早上七點到九點是辰時，這個時間是天人他們吃飯時間。佛是『午時』，佛是中午才吃的。它這個地方也是配六道。天，天道的天人，早晨這個時間是他們吃飯時間，天人用餐的時間。天人是指欲界天，就是四王天、忉利天、夜摩天、兜率陀天、化樂天、他化自在天，這六層天叫欲界天。欲界天還沒有超過欲界，再上去就是色界天，色界天人他不用吃東西，他以禪悅為食，禪定。所以有定功的人他不需要這些飲食。你看虛雲老和尚是我們民國初年禪宗的大德，禪定功夫很高，往往虛老一入定，一個月、半個月不出定，也沒喝，也沒睡，也沒有吃，他不吃、不喝、不睡就打坐入定，半個月、一個月出定，精神很好，體力充沛。這說明一個事實就是禪悅為食，他有禪定功夫不需要這些東西。色界以下的就需要，欲界天人還有，但是欲界天有六層，愈高層次的天人，他吃的就愈精細，愈少。

一般講天，諸天就是從四王天到他化自在天，這些天人還有欲，所以他們還有飲食，但是他的飲食我們人間是無法相比，天人的飲食。你看我們中國律宗初祖道宣律師，他自己不用去托鉢，也不用燒飯，每天中午天人送供養給他。「佛午時」，佛為什麼訂在中午這個時間吃？因為佛出現在人間，在人道，他不是在天道，他示現成佛是在人間示現的。所以早上諸天吃飯時間，中午是人間吃飯的時間。『畜生午後食』，畜生是中午以後，就是下午這個時間，是畜生道他們吃飯的時間。『鬼夜食』，「夜」就是晚上六點以後就稱夜，照我們中國這個時辰計算就是下午五點到七點，五點以後

就是鬼道眾生他們用餐時間。所以一般放大蒙山就是五點以後，五點以後就可以放了，因為一堂蒙山放下來超過六點了，這個時候是鬼道眾生用餐時間。

【僧宜學佛。不過午食。】

出家人應該學佛，中午吃，超過中午就不要吃，出家人應該要學佛。持這條齋也好處很多，就是我們淨老和尚常講的，他以前在台中蓮社跟李老師學經教，日中一食，連早餐也沒有，李老師他一餐才兩塊錢，他一餐要吃三塊錢（他食量比較大），一天吃一餐。有一天他跟李老師報告，他也學老師一天吃一餐。李老師就問他，你身體感覺怎麼樣？他說，沒有影響，精神體力都很好。李老師桌子一拍說，永遠這樣保持下去，不麻煩人，自己也不麻煩，很省事。一天多吃兩餐飯，事情很多，也很浪費時間，為了吃飯，這個事情就很多，很多時間就放在這上面。所以能夠日中一食，這個是最好。以前佛陀時代他是托鉢，每一天出去托個鉢，一天就吃一餐，吃不完的就供養外面的鳥獸，也沒有冰箱，也不用去儲藏食物。實在講，他都沒有什麼生活負擔，也沒有生活壓力，所以他能夠安心辦道。這個也是值得我們學習的地方。

持午，一般也是習慣性的問題，現在我們沒有辦法做到日中一食。以前叢林它是兩餐，就是早餐跟午餐，另外禪堂它是吃五餐，它五餐是每一餐吃的很少，所謂少量多餐，肚子保持不飢不飽，這是中國禪宗道場他們吃飯的一個方式，他這樣好用功。我們現在一般都吃三餐，這個三餐也是看個人身體情況，因為有些人他的消耗量大。持午有胃病的人也不行，血糖偏低的人也不行，身體有病的他就需要吃一點東西，後面也會講到有開緣的地方。所以標準的就是過午不食，如果吃兩餐也就可以了，當然能夠日中一食是最好。下面給我們講：

【餓鬼聞碗鉢聲。則咽中火起。故午食尚宜寂靜。況過午乎。  
】

這個是慈悲心，我們現在在人間有東西吃，但是餓鬼道的眾生，他沒有辦法吃到東西，受飢餓之苦。餓鬼他聽到我們人間吃飯碗鉢的聲音，就知道人間要吃飯了，他們沒得吃，他咽喉當中火就冒出來了，那個火就是他的需要、他的需求。這個我們從人間沒有糧食吃的人，或者我們自己肚子很餓的時候，看到人家在吃東西，我們的反應跟感覺，我們從這個地方去推想，就可以體會到餓鬼道的眾生，聽到人間碗鉢要吃飯的聲音，他的感受，這個我們就可以理解了。我們一般不要說沒得吃，就是晚一點吃、肚子餓了，全身都發抖，看到人家吃東西，很想自己現在能吃一點東西多好。如果是鬼道的眾生，那個欲火就冒出來了，所以『咽中火起』。因為這個緣故，『故午食尚宜寂靜』，「午食」就是我們中午吃飯的時間，尚且碗鉢的聲音不要太大聲，靜靜的，不要大聲，因為大聲，鬼道眾生聽到了，他們就更難受，沒聽到還好，聽到更難受。所以古代叢林，現在有些道場也不錯，像我到雲南雞足山，看道興法師那個道場，他們也是過堂吃飯，過堂吃飯都很安靜，的確也做的非常好。現在有很多道場，他們過堂吃飯也都是很安靜的，這個是比較如法，這個也是慈悲心，不要讓餓鬼太難受。所以說故午食尚宜寂靜，『況過午乎』，「過午」就是過了中午。下面是舉出一個公案：

【昔有高僧。聞鄰房僧。午後舉爨。不覺涕泣。悲佛法之衰殘也。】

這個是講古代有高僧，這個在《增註》裡面有註解。中午之後，出家人聽到有人在寺院『舉爨』，「爨」就是燒火，以前燒灶用竹子做一個管子，用嘴巴吹那個管子，讓火能夠旺起來。這個以前我吹過，所以我知道。這叫舉爨，舉爨就是生火，生火煮東西、燒

東西吃。這個高僧當然他戒持得很精嚴，聽到隔壁房間的出家人午後舉爨煮東西吃，『不覺涕泣』，不自覺的流下眼淚，『悲佛法之衰殘也』，就很悲傷佛法衰微、衰殘到相當的程度了。下面蓮池大師再給我們講：

【今人體弱多病。欲數數食者。】

這個字不念數，念「碩」，破音字。『數』就是頻繁的意思，很頻繁。

【或不能持此戒。故古人稱晚食為藥石。取療病之意也。】

「今人體弱多病」，蓮池大師那個時代是明朝末年，距離我們現在已經有四、五百年的時間，那個時代的人就體弱多病。那個時代實在講，那個時代的飲食各方面比我們現在不曉得好幾十倍，甚至上百倍。那個時候體弱多病的人就比較多了，身體很健康的人就比較少；我們現在這個時代的人三餐服毒，實在講現在體弱多病就更多、更嚴重。現在人的體質遠遠不如古人，為什麼？吃的東西沒營養，喝的水有毒，空氣有毒，吃的化學品一大堆。前幾天報紙還報導油出問題，賣我們煮菜的油，食用的油摻一些化學品，你說那些東西吃了人不長病才奇怪。所以現在的人比明朝時代的人，體弱多病不曉得多幾倍都不止。所以明朝那個時代，蓮池大師講「今人體弱多病」，那個時代的人就體弱多病，「欲數數食者」，數數就是要常常吃東西，不然他身體，體力他支撐不住，他沒有辦法支撐。

『或不能持此戒』，或許沒有辦法持這條戒。『故古人稱晚食為藥石』，這在唐朝時代建叢林，禪門稱晚餐吃東西叫「藥石」，藥石是這麼來的。藥石的意思就是『取療病之意也』，治療病，因為我們這個身體體弱多病。身體就好像一部機器一樣，好像一部車子一樣，車子有比較好的，它很省油，又跑的快，故障率少；車子

比較差的，故障率多，用的油又很大，你加不足夠它就跑不動。我們身體跟車子、機器一樣的道理。我們淨老和尚在講席當中也常常提到，他在台中蓮社跟李老師日中一食五年，五年不是短時間。李老師吃的比他少，但是他的工作量是誰都比不上他的，那麼大。所以我們淨老得到一個結論，就是我們的體力消耗並不是因為勞心勞力，主要不是這個因素，主要是消耗在妄念上，在貪瞋痴慢這些煩惱妄想，消耗在這上面。如果不貪，不瞋，不痴，這個妄念少，的確我們所需要的，補充的熱量也相對的就減少。你身體需要的營養夠了，太多了，你也不會想吃，你不想吃。我們有需要的時候，你就非吃不可，不吃這個身體就出毛病。所以妄念還很多，還放不下，這也就不能勉強，你勉強要學日中一食，可能身體會出狀況，會生病。如果妄念少了，的確他飲食相對的減少，這個是要有修行功夫。這個也不能勉強，也不能為了面子，要斟酌自己的身體狀況，自己修行的功夫，這樣才如理如法。所以，古人在這條戒也是一個開緣，「取療病之意」，因為你身體有病，體弱多病，你不吃身體就出問題，所以晚上必須還是要吃一點。

【必也知違佛制。生大慚愧。】

『必也知』，就是必須也要知道，這個是違背佛的制度，『生大慚愧』。

【念餓鬼苦。常行悲濟。不多食。不美食。不安意食。庶幾可耳。如或不然。得罪彌重。噫。可不戒歟。】

我們出家人也要知道這個是違背佛的制度，應該生大慚愧心。所以要『念餓鬼苦』，念念想到餓鬼道的眾生，他們沒有東西吃。在我們人間，人間的餓鬼道也不少，像非洲衣索匹亞有些地區的人，他得不到糧食，那就是人間的餓鬼道，我們有得吃就要想到沒有得吃的人，這個才是有慈悲心。『常行悲濟』，就是常常想幫助這

些人慈悲救濟，想幫助這些人，自己多節省一點可以多幫助一些人，要常常存這個心，「常行悲濟」。

『不多食，不美食』，「不多食」就是不要吃太多。因為晚上吃多了，根據我的經驗，實在講也難受，不是享受，是難受；睡也睡不好，吃太多了，肚子就像一個磚頭壓在上面，你睡覺也睡不好，晚上又不是活動的時間，消化也很慢。所以我們中國古人養生也有一句話講，早上吃的好，早上什麼叫好？好的標準就是清淡；中午吃的飽，中午因為是一天當中的時間，要吃飽一點，因為要工作、要處理事務，中午吃飽；晚上吃的少，晚上你不要吃太多。這個是古人在飲食上的養生之道。所以不多食就是不要吃太多。「不美食」就是不講求口味，色香味，不講求這個，因為晚餐當藥的。

『不安意食』，就是吃一吃，很快的就結束，「不安意食」。所以我們現在台北信義路道場，晚上都是吃中午剩下的，就很簡單，中午就會比較多一點，晚上我們就吃中午剩下的。以前我們在圖書館也是這樣，晚餐煮大鍋菜，中午剩下的，老和尚教我們煮大鍋菜，就符合蓮池大師這裡提的，「不多食，不美食，不安意食」，就簡單吃一點。『庶幾可耳』，這樣還可以。『如或不然，得罪彌重』，如果又多食、又要美食、又安意食，每天晚上好像在辦宴會這樣，這樣罪過就很重。所以我們出家人不能不知道。『噫，可不戒歟』。

現在出家人有一些大寺廟，年紀大的大法師常常要應酬，所以晚餐都是辦大餐。實在講，那個是人情世故的應酬，實在是沒辦法，有時候這些應酬，你也不能不應付。所以吃那個大餐不是享受，實在講是難受。我常常在外面，同修如果特別晚餐要請大餐，我們就很難受了，大家是一番好意，你不吃，他心裡難過，我好心好意要招待你，你不賞個臉，心裡難過。所以在這樣的情況之下，就是



我們老和尚講恆順眾生，隨喜功德，就是犧牲自己。像以前李老師在台中，他們日中一食，有同修請客，李老師都約我們師父去吃。他說不是持午嗎？他說你不知道，這些人剛學佛，好心好意要請我們，要讓他歡喜，以後他才樂意接觸佛教，來學佛；如果你不給他面子，以後他就不來，斷了他學佛的因緣。師父他老人家就明白這個意思，這個是為了接引眾生，不是自己愛吃、愛享受，這個在戒律上講叫開緣。如果不是這個情況，他們就不吃。這些我們也要知道。

所以在外面應酬，人家請吃飯，特別是初機學佛的，你不給他請，他心裡很難過。所以在這樣的情況之下，我們就要恆順眾生，隨喜功德。而且跟他們吃，也不能像裡說不多食、不美食、不安意食，你坐在那邊也不太愛吃，他還是難過，大概我這個東西煮得不好，不合你的口味，他心裡就又很內疚，你還得要吃，讓他高興。像李老師往生，實在講，他也不該那麼早走，根據他的養生之道，活超過一百歲是絕對沒問題，因為居士煮了一碗麵，那個麵過期了，第一次吃了之後，他懂中醫，知道這個麵有問題，回去吃解藥，解掉了。第二次又有居士送來，也是過期的，為了讓那個居士高興，煮來還要當面吃給他看，吃了之後第二次就來不及。所以這個都是菩薩犧牲的一個表現，為了度眾生犧牲的一個表現。是不是他愛吃那碗麵？其實他怎麼會愛吃那碗麵，是為了讓眾生生歡喜心，樂意來學佛，為了普度眾生，這是菩薩的精神，這一點我們也必須要知道。

所以我到大陸去，每到一個地方同修都說難得來一次，晚上都要辦一桌很豐盛的。實在講，我吃都吃怕了，但是不去吃，他們心裡難過，還是要去吃，吃給他們高興。那個莊讓師，他常常說，師父晚上我不吃了。我說，好，你可以不吃，你不去人家心裡不會難

過，我不去人家心裡就難過，你可以不去吃，我不能不去，人家衝著我來的。所以戒律上的一個開遮持犯，我們都必須了解，在什麼樣的情況應該開，在什麼情況我們要持戒。其實這條齋戒，有時候你身體不好，你晚上不吃，也是一個很好的調理身體。譬如你可以根據自己身體情況來調節，你停一個星期，或者二天、三天。譬如你有感冒，感冒根據我的經驗，有些人他說感冒要多吃一點，營養不夠，其實古代叢林如果僧人生病感冒，生病以減食為良藥，就是說你生病了，你平常吃的量要減少，不要吃太多，吃太多你的身體負擔不了。

所以有時候八關齋戒就非常方便，你看八關齋戒只有一天，如果說你偶爾一天晚餐不吃，那也不會有什麼太大的影響；如果天天，可能沒辦法。你可以挑一個月一天、二天，初一、十五，或者要多一點，六齋或者十齋。像我弟弟他發心持十齋，他受菩薩戒；菩薩戒應該一個月是持六齋，他依《地藏經》持十齋，齋日那天他就不吃，如果特別有應酬他就吃，沒有特別應酬他就不吃。這個也很理想，因為他現在已經退休，也沒有工作，所以他來持十齋，對他來講，沒有什麼障礙。我們一天的，這個很方便，一個月你要一天或者二天，都可以自己斟酌，你的時間、你的工作各方面的，自己來調節。或者有生病的時候，我也有經驗，以前在圖書館感冒，如果風寒感冒發燒，我那天就什麼都不吃，就喝開水；就是斷食一天，喝開水，感冒就好了，也不用打針，也不用吃藥，連中藥也不用吃，風寒的。如果細菌感染的就不行，細菌感染的就比較困難。一般感冒發燒的，用斷食療法，很快，也不用太長的時間，一天，根據我的經驗一天。

這個經驗我也是得自於沈醫生，沈國禎居士，他以前在陸軍八一七醫院當副院長，以前我們有病，館長都叫我們去給他看病。有

一天我聽沈醫生給我講，其實感冒不是藥給你治好的，是你自己身體抗體出現了，這樣好的，吃藥只是把你現在的症狀壓一壓。我聽到他這麼講，我從那個時候開始，感冒就不吃西藥，頂多吃個中藥，有時候連中藥也不吃，就用這種自然療法。效果非常明顯，而且沒有副作用，你吃藥還有副作用，不管中藥、西藥，見藥三分毒，都有它的負面作用。這個自然療法是沒有負面作用。

這條戒，我們自己可以斟酌情況，如果我們現在做不到天天持齋，建議大家可以採取八關齋戒這個的方式，你要持幾天都可以，有伸縮性，很靈活的。如果說一天，我們就一天的晚餐不吃，這個我們也沒有什麼太大的影響。有時候真的中午吃得太飽了，我那天晚上不吃，我那天晚上就很好睡。好，這條戒我們就學到這裡。我們再看第十條戒，就是沙彌十戒最後一條：

【十曰不捉持生像金銀寶物。】

八關齋戒就沒有這一條，這一條特別是指出家沙彌，出家人，出家的沙彌要持這條戒。我們看註解：

【解曰。生即金也。像似也。似金者銀也。謂金色生本自黃。銀可染黃似金也。】

這一段是給我們解釋，「不捉持生像金銀寶物」，給我們解釋什麼叫「生像」。這一段給我們解釋生像金銀，生及金銀。『金』就是我們現在講黃金、金子。現在大部分是黃金，聽說也有黑金，黑金我是沒有看過，有聽說過，但是我們看到的都是黃金比較多。

『生』就是金。『像似也』，「似」就是很相似，很相似就是很像，但是它不是真正的金。『似金者銀也』，跟金很接近，這個就是銀。銀，銀子，在中國古代它是做為交易買賣的錢幣，用銀子來計算，貨幣用銀子來計算。所以我們看古書、看故事書，銀子幾兩、幾百兩，用這個來計算。這個貨幣它有實質的一個價值在，金銀它

有實值的價值，現在人都用紙鈔。

所以，前幾天我聽老和尚講《大經科註》，他有講到現在人錢都用鈔票，古時候的人錢幣他用金、銀，或者是銅（銅做的銅錢），鬼才用紙鈔。我們一般民間燒紙錢，就是人死了，家屬燒一點紙錢給他。以前我們小時候拜拜，有買這些金箔、銀箔，這些錫箔的紙錢，燒紙錢。所以老和尚講，現在的人都變成鬼了，紙鈔以前是鬼道用的，現在人都在用紙鈔，人都變成鬼了。講這個話的用意也很深長，說明現在人的貪心比過去的古人不知道增長數十倍，甚至上百倍，因為鬼道是貪心感應的。所以我們聽到他老人家這麼講，我們想想也不無道理，的確現在人的貪心增長，是遠遠超過古人太多太多了。所以現在人還在人間，其實那個心都變成鬼了，因為貪心太重，都沒有節制，不斷的增長。這個也是給我們警惕的一個話。所以這些紙鈔，實在講，現在講泡沫經濟，這個經濟如果一垮，那些鈔票都沒有用，都變一堆廢紙，你也買不到東西。不像古時候，古時候它這個金銀它有實質的，它有一個實物的價值在，像紙就沒有實物的價值。這是給我們解釋，「生即金也，像似也」，很相似，「似金者銀也」，很像金子，就是銀子。

好，這節課時間到了，我們先學習到這裡。我們下一節課，再繼續來學習這一條戒。祝大家法喜充滿，阿彌陀佛。