

緇門崇行錄淺述—過午不食 悟道法師主講 (第十九集)
2021/6/12 台灣台北靈巖山寺雙溪小築 檔名
：WD20-053-0019

《緇門崇行錄·清素之行第一》。諸位同修，及網路前的同修，大家好。阿彌陀佛！請放掌。請大家翻開「清素之行第一」，三十五頁第三行，從名題：

【放參飯】

這裡看起。

【越地安禪，夜作齋。其名曰「放參飯」，競為侈靡，勝於午齋，相沿成習久矣。昔有尊宿，聞鄰房僧午後作食不覺泣下，悲佛法之陵夷也。故僧禁過午食，況夜食耶。律言人間碗鉢作聲，餓鬼咽中起火。乃於漏深人靜，而砧几盤盂，音響徹其耳根，又煎煮烹炮，馨香發其鼻識，忘慈悲之訓，恣口腹之欲，於心安乎？或曰：「中夜飢如之何？」則代以菓核餅餌之類，不煩鍋鏟者可也。況持過午者。午後至明，不食纖物，我等晚有藥石，何不知足之甚。】

這一條是蓮池大師當時他看到，在浙江紹興一帶，『越地』，這邊《淺述》有註解，是浙江紹興一帶。「參禪安居」，那個時候明朝末年，禪風還很盛，參禪的人很多，所以很多寺院稱為禪寺。

『夜作齋』，每晚都做飯來吃。『其名曰放參飯』，晚上做飯來吃，它的名稱叫「放參飯」，就是參禪過了，休息，大家來吃飯。『競為侈靡』，「侈」就是奢侈，「靡」就是浪費。『勝於午齋』，就是晚上放參飯比中午吃的還豐盛，好像我們辦宴席一樣，吃得很豐盛。「競為侈靡」，競就是互相在比賽，看誰的放參飯做得比較豐盛、比較好，我們現在話講美食。做得比較好，就很浪費、很奢侈。『相沿成習久矣』，互相沿襲這個風氣已經很久了，大家互相

看哪一家寺院放參飯做得很豐盛，我們也要跟它一樣，甚至要超過他們，變成這樣的一個風氣。這一段就是蓮池大師講當時寺院，在那個地方看到這種情況。

下面蓮池大師就舉出過去的尊者，「尊宿」就是尊者。『昔有尊宿，聞鄰房僧午後作食不覺泣下，悲佛法之陵夷也。故僧禁過午食，況夜食耶。』過去有尊宿長老德，他聽到隔壁房間的僧人，出家人過午之後他還做飯吃飯，「不覺泣下」，不覺眼淚就掉下來。「悲佛法之陵夷也」，悲是悲傷，悲傷佛法，「陵夷」的意思就是說衰了，悲嘆佛法的破壞、沒落、衰敗。所以佛的戒律就是「僧禁過午食」，出家人受沙彌戒，就有過中不食這條戒。過中就不吃了，何況夜食！「夜食」就是吃宵夜，甚至晚上睡覺前還要吃一點，這就太過分了，就不像出家人。

下面這一段是舉出律部佛講的，『律言人間碗鉢作聲』，這個在《沙彌律儀要略增註》裡面也有舉出公案，還有經典裡面佛講的，就是人間，我們晚上如果有碗鉢碰撞的聲音，『餓鬼咽中起火』，餓鬼他的咽喉就起火。他看到人間在吃飯、在做飯，聽到這些聲音，餓鬼他看得到，吃不到，所以他的咽喉就起火了，貪欲之火就起來了。會墮到餓鬼道，也是生前貪欲，墮餓鬼道，咽中就起火，在律裡面講到。『乃於漏深人靜』，就是夜深人靜的時候，大家都休息了。『而砧几盤盂』，「砧几盤盂」就是說我們煮飯煮菜的鍋碗瓢盆這些。『音響徹其耳根』，你要動這些鍋、動這些碗、動這些盤子，要去炒、要去煮、要去燉、要去泡，煮出來那個味道，『馨香發其鼻識』，餓鬼聽到，聞到那個香，吃不到，他就很痛苦。

『忘慈悲之訓』，就是忘記佛在戒經上慈悲的教訓，把佛的教訓都忘得乾乾淨淨。大家都去受過三壇大戒，大家想一想，三壇大戒，這一條都做不到，其他也就知道了，忘了慈悲之訓。『恣口腹之

欲』，「恣」就是放恣，放縱自己貪吃，口腹之欲就是貪吃，他就忘記佛在戒經上講的。那些餓鬼沒得吃，他餓得很難受，就好像我們肚子很餓，看到別人吃那麼好吃的東西，我們看得到又吃不到，不就更餓了嗎？更感受到飢餓的痛苦。所以要常常記住佛祖慈悲之訓。

所以恣口腹之欲，『於心安乎』？就是你放縱口腹之欲，自己的慈悲心，我們一般世俗講良心不安，這個心怎麼會安？想到這個，心就不安了。這個也是相信佛教誨的人，他會心不安；如果不相信的人，他沒感覺。但是現在沒有感覺，將來墮落到餓鬼道，他就有感覺了。所以一般我們世俗這些聖賢也都是這樣教導，我們看《了凡四訓》，了凡先生講，當人有得吃、有得穿，要想到這個世界上還有多少人沒得吃。所以我們有這麼一餐飯可以吃，要想到這個地球上還有多少人他沒有糧食的。你看非洲衣索匹亞，餓都餓死了。我們再貪太過分，甚至浪費糧食，大家想一想，我們福報損得多厲害？這個東西，人家沒得吃，我們放到壞掉去丟掉，你良心何安？所以這個都有因果，這個不是開玩笑的，我們一定要改過。

我們聽《緇門崇行錄》，大家不要把它當作聽故事，聽完就完了，這樣對大家就沒有幫助。聽了之後，我們要不斷去改，把這些我們不好的地方，古大德這個標準很高，我們一時做不到那個標準，但是我們也要慢慢的改進，慢慢向這個標準靠近，這樣才會進步，將來才不會墮落。如果我們不改，將來肯定要墮落，這個也是可以肯定的。過去我們淨老和尚常講，現在我們出家人就兩條路，一條你往生極樂世界，一條就是地獄，這個當中沒有選擇的。所以這碗飯不好吃，過去我們淨老和尚常講，世間各行各業，哪一行的飯都比出家人這碗飯好吃。因為人家居士到寺院來恭敬供養，來發心做義工，他為什麼來的？他是要修福的，來佛門做一點義務工作，

來布施，來供養，來護持出家眾修行的。自己如果真修行有成就，他們真得福報；如果我們自己修行沒有成就，就欠人家的債。所以「施主一粒米，大如須彌山，今生不了道，披毛戴角還」，這個我們自己要常常提醒自己，千萬不要把這句話忘記了，一天過一天糊裡糊塗的，到最後就到地獄去了，不能不警惕。

下面這段講，『或曰：中夜飢如之何？』「中夜」就是晚上十點到凌晨兩點，中夜飢就是那個時候肚子餓得不行了。有一些人胃腸有毛病，他餓了會胃痛，他要吃一點東西，這個等於是當藥石。所以中夜，如果你到晚上，十點到兩點餓得發慌不行了，『則代以菓核餅餌之類』，「菓核」就是像水果或者是餅乾這一類的，這個吃下去就可以充飢。這個等於是當藥用，藥石。像前一陣子我吃血糖藥，血糖藥吃多了，晚上血糖降低，整個身體發抖。那個時候我外甥女買一些消脂肪的餅乾，本來她規定一次只吃一個，那天餓了，吃了兩個。吃了兩個，血糖就提升一點了。所以這個是可以預備，如果餓了再吃，如果不餓也不用吃。好像我們現在十點到兩點都睡覺了，醒過來大概天就亮了。所以在中夜餓了，這邊就是說，你準備點或者是堅果類的，這樣去充飢就好。『不煩鍋鋤者可也』，你不要再動廚房，再煮菜、煮麵、煮湯，就不要很麻煩去動這些鍋鋤，因為我們出家人生活愈簡單愈好，你弄得愈多，你就愈麻煩，你很多時間就消耗在這個地方。

『況持過午者，午後至明，不食纖物。』持午，實在講是持中，就是說午後到天亮，這個當中不吃。「不食纖物」，就是不要再吃任何東西了。『我等晚有藥石，何不知足之甚』，晚上都有一餐藥石吃，你半夜還要再吃，等於吃宵夜了，那真的是過分了。半夜如果餓了，你準備點餅乾這一類的，就不要再去動鍋碗瓢盆；去煮，去碰撞這些碗鉢的聲音，餓鬼聽到會很痛苦，飢餓難忍，這是養

我們的慈悲心。所以晚上放小蒙山，這個也是施食鬼神，受佛力加持，讓他暫時可以接受到飲食，這個也是跟餓鬼道的眾生結緣。

在這個地方，這篇《淺述》它有附帶註解也不少，這個註解也很值得我們參考。它第一段是講有一個醫師的觀點，他說「持午實在合乎健康長壽的條件」。這個是確實的，就像我們中國古人也是講，早上吃得好，中午吃得飽，晚上吃得少，但是不要吃太飽。像我晚上如果吃太飽，那一晚上就睡不着了，因為你晚上沒有在運動。你白天有在勞動、有在運動，消化比較快；晚上吃飽，大家一般都休息了，沒有在做事，除非你加班、夜班，那個才能消化。如果吃飽了就是睡覺休息，的確對胃腸是最不衛生的，對胃腸不好，不衛生。這個的確是我們可以證明的，我自己有這個經驗。因為我一出家，我們淨老和尚就叫我跟日常法師學戒律，所以出家前一天還吃午餐，出家之後就過午不食了。蓮池大師還有開緣，弄一點餅乾，日常法師是什麼都沒有。剛開始很不習慣，但是過了三個月習慣了，慢慢適應，覺得晚上沒有吃，心特別靜。人會瘦一些，但是也是沒有關係，因為人吃得太多，太胖，病就比較多，反而瘦的人病比較少。道家養生也有講，腸胃當中要清淨，所以道家也很講求這個。他怎麼修長生不老？飲食它也是一個很重要的關鍵。還有，這裡也舉出李炳南老居士九十多歲了，我們老和尚講他一天吃一餐，而且吃的量不多，但是他工作量很大。我們老和尚他沒有管道場，李老師他還要上班，還要講經，還要到中興大學、中國醫藥學院去上課，因為他是醫生，還要管理道場行政事務。所以要跟他約見面的人，沒有事先一個星期約，你臨時去找他找不到，他時間都排滿了。

我們人消耗能量，大多數消耗在妄念，胡思亂想，我們古人也講「飽暖思淫欲」，吃飽了，穿暖了，他就會想那些淫欲的事情。

所以為什麼「比丘常帶三分病」？無病，貪欲就生起來了。你吃得太飽，吃得營養過剩，特別如果你沒有什麼事情，坐在那邊就打妄想，因為煩惱習氣就起來了，貪欲就生起來。世俗的人是這樣，出家人也不例外，「飽暖思淫欲，飢寒起盜心」，所以控制得不飢不飽。好像以前禪堂它吃五餐，它五餐是怎麼吃？少量多餐，就是你的肚子保持不太飽，也不太餓。太飽了，昏沉；太餓了，身體發慌，這都有妨礙參禪打坐。他保持一個不飢不飽，這個是最適合的，也沒有很餓，也不會很飽，這個才是最健康的。我們念佛也是一樣。所以出家人要修。如果你還做不到天天過中不食，也可以八關齋戒，一個月看要修幾天？六齋、十齋、初一、十五，這個也可以。齋，就是持過午不食，過中不食。

八關齋戒有什麼功德利益？這邊講，修淨土如果加持八關齋戒，往生就有很大的幫助。因為念佛最後一刻，就是臨終那一念，臨終如果你沒有辦法做到一心不亂、心不顛倒，很容易妄念紛飛，隨業流轉，就不能往生。所以他這裡舉出《藥師經》，也有經典的依據，《藥師經》講持八關齋戒一年或三個月，以這個善根發願迴向西方極樂世界。如果這個信願還不具足、還不太到位，你發心持八關齋戒，聽聞到世尊、藥師琉璃光如來的名號，臨命終就有八大菩薩來保送你往生到極樂世界。它這裡是引用《藥師經》，實在講《觀無量壽佛經》也有，中品上生就是持八關齋戒一日一夜，以這個功德迴向發願求生極樂世界，中品上生。持戒有三個齋月，就是農曆的正月、五月、九月，像現在是五月就是齋月，齋戒月。

這個等於是補助我們念佛，如果念佛還沒有念到一心不亂、心不顛倒，你持這個齋戒，你只要具足信願，這個齋戒也能幫助我們順利的往生到極樂世界。這個在《觀經》上有，在《藥師經》上也有。所以我們讀《沙彌律要節錄》也講，過中不食，得一心。我們

念佛不是要一心不亂嗎？幫助我們得一心。如果一天到晚在忙吃的，那個心亂糟糟的，大家想一想，怎麼得一心？念佛，念著晚上要吃什么？大家可以去想這個問題。所以我們真正要修行，就要慢慢接近，不能一下子斷，慢慢斷。不像我出家，一下子斷，那是頓斷。現在大家做不到，也要慢慢的來靠近，這樣我們學習這個，對我們就有幫助。如果我們不照這樣來學、來做，慢慢往這個標準靠近，好像聽故事聽一聽，跟我們沒關係，我們就得不到受用。

好，今天就跟大家分享到這裡。祝大家福慧增長，法喜充滿。
阿彌陀佛！