

回教的齋戒月與佛教的過午不食

Ramadan of Muslim and no-food-after-midday of Buddhism

2004年台灣的回教齋戒月（Ramadan）從十月十五日開始，於十一月十四日結束。齋戒月過後的次日稱為「開齋節」，又叫肉孜節或爾代節，是回教世界的一大節日。回教徒在齋戒月結束後歡喜慶祝的樣子好像華人社會在過農曆新年。有趣的是回教徒在齋戒月中的飲食方式和佛教徒的過午不食相反，此課題值得進一步探討。

依回教教義的規定，齋戒是回教徒五項重要基本功課之一，非常重要，故齋戒月是回教徒一年中最神聖的時期。目前全球約有十二億回教徒，每年的齋戒月都是全球回教徒歡慶的日子。回教的齋戒月在每年回曆八月過後夜空重現新月起算的次一個月，即回曆的第九個月。齋戒月從九月第一次出現新月開始算起，為期一個月。由於回教國家是使用回曆（太陰曆），一年只有354天，不同於西曆（太陽曆）的365天，且各地民衆見到新月的時間不同，因此每年齋戒月開始的時間都不一樣，各地齋戒月的起始時間也不相同。齋戒月為什麼選在九月呢？原因是回教徒相信莫罕默德在此時得到阿拉顯靈，而領悟可蘭經真理。

齋戒月是回教徒一年中最神聖的時期。女回教徒通常從九歲開始守齋戒月，男性則自十二歲開始。在齋戒月中，除了病患、年長者、身體孱弱者、孕婦、旅人、士兵，以及必須耗費大量體力的工人，得以自行決定是否飲食或服藥外，所有回教徒白天都不能將任何物質吞進肚子裡，菸酒與性行為也是完全禁止的。未到青春期的幼童、經期中的婦女、以及精神病的患者都毋須封齋。生病者、旅行和老弱者可選擇補齋或調濟窮人，以完成齋功。在齋戒月期間，回教徒每天從日出後到日落之間必須禁食，不能吃也不能喝，也必須克制情慾，讓自己沉浸在沉思與虔敬中，以洗去心中的污穢。此外他們必須專注於閱讀可蘭經並禱告，自我省思，以領悟並接受阿拉的意識。齋戒月期間允許進食的期間只限於太陽下山後到隔日日出之前。雖然白天不能吃喝，但到了晚上，則可以大吃大喝，宴請親朋好友，與白天的刻苦禁慾形成強烈的對比。因此，對回教徒而言，齋戒月一方面是學習真理的日子，另一方面也是親友間相互社交的歡慶時刻。在齋戒月中破戒的教徒須在齋戒月結束後自行延長守戒時間，作為補償。

佛教中也有很多戒律，戒律是佛教弟子的自律規範和守則。佛教制定戒律的主要目的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。佛教關於僧人飲食的制度中有一條很重要的規定，那就是「過午不食」（no-food-after-midday or *Vikāla Bhojā Veramaṇī*），或稱為「持午」、「不非時食」、「齋」、「過日中後不復食」、「日中一食」，以及「不非時噉食」，散見於不同的佛教經典中。「過午不食」指過了中午以後只能飲水不能吃任何食物，直到第二天早晨。「不非時食」的意思是不在不對的時間吃

東西。佛教認為從早晨至日中為「時」，從日中至夜晚為「非時」。如果超過正午以後進食，就是犯戒，故日正當中為僧人飲食的一個時間界限。持午一方面提醒自己過了正午就不要貪吃，要學習佛陀的日中一食，另一方面是悲憫地獄餓鬼道的可憐眾生無法進食。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，因此「過午不食」對佛教徒很重要。

「過午不食」的制戒因緣據說是佛陀的弟子迦留陀夷比丘在傍晚時份去羅閱城中乞食，由於光線不明，有個孕婦以為他是鬼魅，因驚嚇過度而導致流產，所以佛陀才制定此戒。但從佛教經典中關於「時」與「非時」的定義及其效應的描述來看，「過午不食」的制定可能也和人體生理時鐘及人類起居作息的韻律有關。《薩婆多毘尼毘婆沙》云：「非時者，從日中至後夜後分，名為非時，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，故名為時，從中至後夜後分，明轉減沒，故名非時。」《毘羅三昧經》云：「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。』」由以上經文可知從日初至正午因為日照轉盛而滿足，故名為「時」，此時進食最佳；從正午至夜晚，因日照光明逐漸減少，故名為「非時」，此時不宜進食。

有關過午不食的效應方面，《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。」此處說明過午不食可以使身體健康，減少生病的機會。《釋氏要覽》云：「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。』」因此，過分飽食會讓人氣急身滿，百脈不調，身體壅塞，坐臥不安，並且有腸胃道消化不良等症狀。如果吃得少又會讓人身體虛弱心浮氣躁，思慮不定。只有過午不食使得飲食適中才能使人身心平衡，好像秤子一般，不會失去平衡，一高一低。《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。」此處說明過午不食可以使身體感覺輕鬆，得以安居。《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。』」故過午不食可以使人身體安穩清爽，不會心煩氣躁，不易受外面刺激所影響，得以專心做事，減少生病的機會。聖嚴法師的《戒律學綱要》也說：「在佛陀時代的印度，外道婆羅門均持不非時食，中後不吃東西，身心都清爽，雜念妄想也會減少。」中國古代養生之士也強調「早飯要飽，午飯要好，晚飯要少。」還有「夜飯少一口，活到九十九」。

「持午」顧名思義就是每個人要以其居住地方的時間來計算何謂午時，因此，台灣人的持午時間和美國人的持午時間並不相同，這一點和回教的齋戒月在全球各地的時間都不一樣有異曲同工之妙。但佛教的過午不食卻和回教齋戒月期間的進食方式成鮮明對比，前者是過午後即不能進食，後者是太陽下山後才可以進食。佛教經典中有許多關於過午不食好處的記載，如上所述；回教經典中應該也有關於齋戒月的類似記載，只是外人不知道而已。目前已有研究指出在回教齋戒月時白天的禁食並不會增加冠狀動脈疾病急性發作的發生率，¹卻無類似的研究探討過午不食對人體健康的效應。佛教的過午

不食與回教的齋戒月對人體的效應如何是個值得探討的學術問題，可惜有關這兩者的學術研究都很缺乏，看來學術界應再加努力才是。

參考文獻

1. Temizhan A, Donderici O, Ouz D, Demirbas B. Is there any effect of Ramadan fasting on acute coronary heart disease events? *Inter J Cardiol* 1999; 70: 149-153

郭正典
台北榮總教研部
台北，台灣

圓覺文教基金會 出版
臺大佛學數位圖書館暨博物館 數位化