

法轮常转启觉智，食轮妙运化禅机——论汉传佛教“二时过堂”仪制的宗教内涵与功德利益

释慧圆

（南海佛学院，海南省三亚市，572000；19292772257@163.com）

摘要：本文聚焦汉传佛教传承下僧侣日常遵循的“二时过堂”仪制，深入探讨其宗教内涵、历史演变、功德利益以及在现代社会的传承与发展。“二时过堂”起源于印度佛教饮食制度，印度佛教时期，僧人遵循“托钵乞食”、“过午不食”等饮食规制，每日主要在早晨和中午进食，这构成了“二时过堂”的雏形。传入中国后，受到中国本土文化、社会环境、地理气候、生活习俗、思想观念等多方面因素影响而历经变革。中国古代社会的农业生产方式、礼仪传统文化等促使佛教饮食制度进一步本土化。例如，在寺院建筑布局、用餐仪式流程等方面逐渐形成了具有中国特色的模式，最终“二时过堂”成为汉传佛教饮食文化核心，在规范僧团饮食行为、传承佛教修行理念等方面发挥着关键作用。它对僧侣个人的修行意义重大，有助于培养多种善德，推动精神成长；对僧团建设作用显著，可增进凝聚力、规范秩序；在传承佛教教义与文化方面发挥关键作用，是佛教价值观传承的重要载体；在社会层面，具有弘扬美德、促进和谐、丰富文化内涵等价值。然而，现代社会中，该制度面临生活节奏加快、现代饮食文化冲击和世俗化影响等挑战。当前，佛教寺院适应现代社会的发展，在与时俱进的同时坚守传统、佛教机构开展文化活动、借助科技手段传播等成为主要传承方式。展望未来，通过与现代生活不断融合、挖掘宣传文化价值、培养传承僧才人才等措施，令“二时过堂”、“食存五观”等优秀文化传承有望在现代社会持续发展，为精神文明和社会文化建设贡献力量。

关键词：汉传佛教；二时过堂；食存五观；功德利益；传承发展

引言

佛教，起源于印度。自两汉时期传入中国，历经岁月沉淀，与本土文化不断相互交融，形成了独具特色的汉传佛教体系。在汉传佛教的诸多修行仪轨与文化传统中，作为僧人日常遵循的“二时过堂”仪制占据着独特而重要的地位。从历史的长河来看，“二时过堂”的发展演变与佛教在中国的传播、发展紧密相连，见证了佛教适应中国社会文化的历程。它不仅是一种饮食仪式，更蕴含着深厚的宗教义理与文化内涵。在当代社会，随着全球化进程的加速以及多元文化的相互碰撞，人们的生活方式和价值观念发生了巨大变化，宗教文化也面临着新的机遇与挑战。在这样的背景下，深入研究“二时过堂”的文化遗产，并使之与时俱进，不仅有助于我们更好地理解汉传佛教的精神实质和文化底蕴，还能为当代社会的精神文明建设、文化遗产与交流提供独特的视角和有益的借鉴。通过对“二时过堂”规制下所蕴含的佛教义理、修行方法，以及科学健康的饮食方法和饮食文化的等多方面的深入探究，我们能够洞察到佛教的智慧与慈悲，善知方便度众生，巧把尘劳为佛事。通过日常饮食行为引导修行者善用一切因缘条件，并将之转化成为心灵觉悟的一场历程；同时，也能了解其在凝聚僧团、传承佛教教义方面所发挥的重要作用；除此之外，还可以探讨它在现代社会中所具有的价值以及面临的挑战与应对策略。这对于丰富宗教文化研究，促进不同文化之间的理解与交流，推动社会和谐发展等多方面，都具有重要的理论和现实意义。

1. 汉传佛教“二时过堂”的仪制内涵

1.1. 何为过堂

“二时过堂”作为汉传佛教丛林中特有的仪制之一，在僧伽生活里占据着重要的地位和作用。汉传佛教寺院设早、午斋两次过堂，晚餐称为“药石”。过堂，即早、午斋时的集体用餐仪式。《禅林象器笺·丛轨门》中说：“过堂又作上堂、赴堂。六学僧传惟俨传云：二时过堂，不得咬著一粒米。”[1]僧人入斋堂进

食，不著不贪是为过堂。斋堂，是寺院用斋的场所。因为佛制比丘，在用餐时应起五种观想，称为“食存五观”，如果用斋时，散心杂话，则信施难消，由此观想五事之缘故，斋堂又称为五观堂。在此过程中，僧人需遵守严格的礼仪规范，将日常看似普通的进食行为视为修行的契机，并且由此培养自心知足、感恩、节约、自省等良善的品质。同时，通过念诵和观想，将之转化为智慧的佛法修行。

1.2. 过堂流程

用斋前，先要打板集众。当云板（见图一），或者大木鱼（见图二）的响声响起，大众僧众便身着整齐的袍衣，有序地进入斋堂。鱼，昼夜均不合眼，寓意佛教徒修行也应精勤不息，废寝忘食。进入斋堂后，住持和尚坐在堂中的法座上，僧众则在两边次第而坐。其中动作整齐划一，展现出严格的纪律性。《梵网经》中云：“若佛子！应如法次第坐。先受戒者在前坐，后受戒者在后坐，不问老少、比丘比丘尼、贵人、国王王子乃至黄门奴婢，皆应先受戒者在前坐，后受戒者次第而坐。莫如外道痴人，若老若少无前无后，坐无次第兵奴之法。我佛法中先者先坐、后者后坐。而菩萨不次第坐者，犯轻垢罪。”[2]《沙弥律仪毘尼日用合参》卷二中说：“菩萨善戒经，四威仪，谓修道之人，心不放逸，若行若住，调摄其心，成就道业。”[3]又说：“坐，谓跏趺宴坐。谛观实相，永绝缘虑，澄湛虚寂，端肃威仪，如法而坐。”[3]即坐时，应将精神统一、身心放松。由后观之，彷如大钟一般稳定。切不可坐姿前倾、后仰、左右倒斜。当心存正念而坐，观照自心，如此之坐，具威仪之相。



图1 云板



图2 大木鱼

大众僧众就坐之后，众人向上虔诚问讯，随后维那师起腔，大众齐声唱诵“供养偈”。早斋时，僧人们唱：“供养清净法身毗卢遮那佛，圆满报身卢舍那佛，千百亿化身释迦牟尼佛……粥有十利，饶益行人，果报无边，究竟常乐。”[4]其中“粥有十利”出自《摩诃僧祇律》，《历朝释氏资鉴》中记载“十利”分别

是：“资色、增力、益寿、安乐、辩说、除风、消宿食、辞清、除饥、消渴。”[5]从“资色”方面来看，长期食用粥有助于改善气色，让修行者面色红润有光泽，这对于僧人保持良好的精神面貌以更好地修行和弘法有一定意义。“增力”则是指粥能够补充身体能量，使修行者精力充沛，为日常的修行活动，如坐禅、诵经、出坡等提供体力支持。“益寿”体现了粥易于消化吸收的特点，对身体有滋养作用，有助于延长寿命，使僧人能有更多时间精进修行。“安乐”表示食用粥能让身心感到舒适、安稳，减少因饮食不当带来的身体不适，从而使内心平静，专注于修行。“辩说”方面，食用粥可使口齿清爽，声音洪亮，有助于僧人清晰地讲解佛法，进行辩经等活动。“除风”说明粥能够帮助身体驱散风邪，调节身体机能，保持健康。“消宿食”指粥能促进消化，消除前一天未消化的食物，使肠胃通畅。“辞清”意味着喝粥可使言辞清晰，表达流畅，有利于僧人之间的交流以及向信众说法。“除饥”和“消渴”则直观地表明粥能有效解除饥饿感和缓解口渴，满足身体基本的生理需求。在汉传佛教早斋过堂时唱诵“粥有十利”，提醒僧人在进食粥时，不仅要满足身体的需要，更要体悟其中蕴含的修行意义，将饮食与修行紧密结合。午斋则唱：“供养清净法身毗卢遮那佛，圆满报身卢舍那佛，千百亿化身释迦牟尼佛……三德六味，供佛及僧，法界有情，普同供养，若饭食时，当愿众生，禅悦为食，法喜充满。”[4]“三德”，依据《毗尼日用切要香乳记》卷二中记载：“指轻软、净洁、如法。”[6]即饮食具备“清净德”：精洁无有荤秽。“柔软德”：柔软甘和而不粗涩。“如法德”：随时措办且制造得宜。“六味”同样在《毗尼日用切要香乳记》卷二中有记载：“指苦、醋、甘、辛、咸、淡。”[6]“淡味”为味之本，能受诸味。“咸味”性润，可滋肌肤，调诸味常以盐为首。“辛味”性热，能暖腑脏之寒。“酸味”性凉，能解诸味毒。“甘味”性温，能和脾胃。“苦味”性冷，能解腑脏之热。在汉传佛教饮食文化中，“三德六味”体现了对食物的品质要求以及饮食与修行的关联，僧人通过这样的饮食理念，在进食过程中遵循规范，进一步强化修行理念，让日常饮食成为修行的一部分。

比丘受食，若见空钵，当系心念：“若见空钵，当愿众生，究竟清净，空无烦恼。”[7]若见钵满，当系心念：“若见满钵，当愿众生，具足盛满，一切善法。”[7]除了上供诸佛菩萨，护法善神之外，还要下施六道群生，饿鬼畜生。早斋时念：“法力不思议，慈悲无障碍，七粒徧十方，普施周沙界。”[7]并咒三遍弹指三下：“唵。度利益莎诃。”[7]午斋时念：“大鹏金翅鸟，旷野鬼神众，罗刹鬼子母，甘露悉充满。”[7]并咒三遍弹指三下：“唵。穆帝莎诃。”[7]后由侍者负责送食：“汝等鬼神众，我今施汝供，此食徧十方，一切鬼神共。”[7]并念咒三遍：“唵。穆力陵莎诃。”[7]捧钵当胸进食，应系心念：“执持应器，当愿众生，成就法器，受天人供。”[7]并咒三遍：“唵。枳哩枳哩。嚩日啰吽娑咤。”[7]三匙有节：“（初匙）愿断一切恶，（二匙）愿修一切善，（三匙）誓度一切众生。”[7]“如是行者，承此呪愿力。胜河沙七宝。百味饮食。供养诸佛菩萨贤圣僧也，五观无违。”[7]这些不仅仅是简单的唱诵，更是包含了上对诸佛菩萨的虔诚供养，下对六道众生平等慈悲的布施度的修持。以及对自身修行的深刻内省，时刻告诫自己念念不忘“上求佛道、下化众生”的最初发心。

1.3. 过堂规矩

丛林过堂的规矩极为严格。多数寺院使用碗钵，且碗钵皆有固定位置，不得随意摆放。添汤加菜由行堂人员负责，用斋人员要与不要，要多要少，或稠或稀……都是通过手势来表示，不可言语（见图三）。捧碗进食应如龙吞珠，以箸挟菜当如凤点头。整个过程，碗要端平，徐徐进食，不得使餐具发出声响，不得恣意行动。碗：表龙珠、精华，如吾人本具之如来智能德相，即所谓的摩尼珠，欲“探珠宜静浪，动水取应难”。手：谓之龙口含珠。筷子：谓之凤点头。要端身正坐，椅坐半座，身离桌缘约一拳头之远，颈靠衣领，足放平，肘内收，不可跷腿交脚，东张西望。进食时，要保持良好姿态，肘臂不可张开，以免妨碍邻座。要饮食知量，心怀感恩，食存五观，不可有剩饭菜，不对食物起喜恶之心，不皱眉嫌恶，不贪多挑好，不图口腹之欲。热食不可吹气令冷，喝汤不宜发出声音。食中有虫，宜密掩藏，莫令邻单见生疑心。不得以手指刮碗、以舌舐食、以手取食。不得弹爪抓头、挖鼻耳洞。不得喷食触及邻人。已食之物，不可吐出。饭后剔牙要用袖子掩嘴，不可对人剔牙齿。咳嗽、打喷嚏，应以手掩之……沙门者，应具三千威仪，八万细行。《新华严经论》云：“威德陀罗尼者，总持一切三千威仪八万细行悉具足，令众生见者悉解脱故。”[8]又说：“八万四千者，迷成八万四千烦恼，悟成八万四千解脱智慧。”[8]展钵之时，心当系念：“如来应量器，我今得敷展，愿共一切众，等三轮空寂。”[7]诵咒三遍：“唵。斯麻摩尼莎诃。”[7]洗钵之时，心当系念：“以此洗钵水，如天甘露味，施与诸鬼神，悉皆获饱满。”[7]诵咒三遍：“唵。摩休囉悉莎诃。”[7]结斋先念准提咒，次念回向偈：“所谓布施者，必获其利益，若为乐故施，后必得安乐，饭食已讫，当愿众生，所作皆办，具诸佛法。”[7]



图3 佛门过堂仪轨

此外，还有自助餐和圆桌用餐的规矩和礼仪。若是吃自助餐，取食应依序排队礼让，不可争先恐后。依各人食量取用，切忌浪费。使用公筷母匙，避免唾沫流入公器中。不含食谈笑，不边走边吃。不私带小菜食用。若是圆桌用餐，则大众未到齐，不得先食，以坐满一桌为原则。取用菜肴，应取靠近自己一面者，不可在盘中随便翻择。进食时，与同座谈话，声音不可太高，并不可挥动筷匙。果核、残肴饭粒不可随手弃置。不可用筷子或手指剔牙，必要时，应用牙签或者牙线，并掩蔽为之。用斋完毕，应将桌面收拾干净，碗筷叠放整齐，并轻轻将座椅放回。主动参与收拾善后工作，若已有专人负责清洁，应向其道谢等等。

中国传统用餐礼仪和规矩的起源，可追溯至原始社会时期。那时生产力低下，人们共同劳作、共同分享食物，在分配食物时会遵循一定的秩序，如部落首领或者年老者会优先获得较好食物的份额。发展至西周，从餐具的摆放、食物的陈列、座位顺序、动作仪态等等，已经有了严格的餐桌礼仪。春秋战国时期，儒家文化更加强调“礼”的重要性，比如，《论语·乡党》中有记载道：“食不语，寝不言。”[9]它不仅是一种礼仪文化，还有益于消化系统和身心健康。开始于战国时期，完善于西汉时期的《礼记·曲礼》中，关于餐桌礼仪方面的记载有：“虚坐尽后，食坐尽前。坐必安，执尔颜。长者不及，毋僂言。正尔容，听必恭。毋剿说，毋雷同。必则古昔，称先王。”[10]以及：“共食不饱，共饭不泽手。毋抃饭，毋放饭，毋流歠，毋咤食……”[10]到了近代社会，中国几千年形成的饮食之礼，不断的融合着世界其他国家的饮食文化和餐桌礼仪，在不失传统的同时，也开始变得多元化。而佛教寺院的进餐规矩，仍旧保留和沿用着传统。这种安静有序的用餐环境，有助于僧人保持内心的宁静与专注，不忘修行，正知正念。

“二时过堂”仪式中的每个环节都蕴含着深厚的宗教意义和文化内涵，它不仅是僧人们满足基本生存所需的时刻，更是他们用功修行和积累功德的重要契机，时刻提醒着僧人们在日常生活的细微处践行佛法，不忘保持内心的清静与慈悲。

2. 历史溯源：从印度到中国化的演变

2.1. 印度佛教饮食制度的起源

印度佛教饮食制度的形成，深深植根于古印度特定的社会文化土壤与宗教传统之中。在释迦牟尼（梵文 Śākyamuni，约公元前六世纪～约公元前486）创建佛教的时代，古印度宗教氛围浓厚，存在着形形色色的宗教流派与修行方式，都为佛教饮食制度的诞生提供了丰富的背景元素。

原始佛教时期，僧人以“托钵乞食”作为主要的食物获取方式，这一传统基本延续了当时印度出家隐修者们的生活模式。“乞食”在佛教修行体系中蕴含着深远的意义。在《四分律删繁补阙行事钞》中提到，“乞食”具有十种利益：“《十住》云：乞食十利：一所用活命，自属不属他。二施我食者，令住三宝，然后当食。三施我食者，当生悲心。四顺佛教行。五易满易养。六行破憍慢法。七无见顶善根。八见我乞食，余修善法者效我。九不与男子大小，有诸缘事。十次第乞食，于众生中，起平等心。”[11]由此可见，“乞食”不仅是解决生计的手段，更是一种重要的修行方式，有助于僧人摒弃物质的贪欲，降伏骄慢之心，培养平等、慈悲、开放、无我的广阔胸怀，使其能够更加专注地投入到修道之中。同时，“乞食”过程也为僧人提供了与广大信众、有缘众生的接触机会，他们可以借此契机为布施者种下福田，传播佛教教义，促进佛教在社会中的传播与发展。

在饮食的具体规范上，原始佛教有着明确的要求。例如，比丘们严格遵守“日中一食”、“过午不食”的规定。《四分比丘尼钞》中说：“旦起天食时，中时法食时，暮时畜生食时，夜鬼神食时。后二种食，多生病疾。其出家人，应作天食法食，故曰时食过午。”[12]因此规定日过正午即不许进食，仅可饮水或浆，这种做法被称为“持午”或“吃斋”。从修行的角度来看，“过午不食”既能够避免过于扰民，又有助于修行者节制食欲，节省时间用于禅修，从而更好地专注于内心的修行，达到心灵的净化和解脱。佛制此戒的缘起，在《增一阿含》[13]中有相关记载。

在食物的禁忌方面，原始佛教规定除象肉、马肉、龙肉、人肉不得食用外，其余肉类只要符合“三净肉”的标准，即不见杀、不闻杀、不为我杀，僧人便可以接受。《大唐大慈恩寺三藏法师传》中记载道：“昔此伽蓝依小乘渐教，食三净肉。”[14]《释迦方志》中记载道：“阿耆尼国（即乌耆也）东西六百余里，南北四百余里，都城周六七里。僧寺十余，二千余人。并学小乘说一切有，戒行精勤食三净肉。”[15]主要体现的是清净平等、随方就圆的无分别心。这些饮食制度的制定，紧密围绕着佛教的教义和修行理念，是佛教修行者为实现解脱而在日常生活中遵循的重要准则。关于佛陀开许比丘（尼）僧可以食肉的原因，《首楞严义疏注经》中说道：“《涅槃》第四，迦叶问云：‘云何如来先许比丘食三净肉？’佛言：‘随事渐制故耳。’复有七种、九种，今言五者，随经增减，以意配数。佛以方便权许令食，非究竟说。”[16]

2.2. 佛教东传与中国化的变革

自东汉时期佛教传入中国，其饮食制度在与中国传统文化、社会习俗、思想观念等方面的碰撞与融合中，经历了一系列深刻的变革，逐渐形成了具有中国特色的佛教饮食文化体系。这些变革主要体现在食物的来源、素食传统以及丛林饮食仪轨等多个方面。随着佛教在中国不断发展，僧人获取食物的方式发生了显著变化，逐渐从托钵乞食转向自耕自食的农禅生活。

这一转变有着诸多方面的原因。在中国传统文化观念里，“乞讨”行为往往被视为卑贱之举，难以获得社会大众的尊重与认同。这种认知源于儒家“修身齐家治国平天下”的入世思想，强调个体通过自身努力实现人生价值和奉献社会。农耕文明长期形成的“一分耕耘，一分收获”生存智慧，使人们深刻认识到只有辛勤劳作才能维系家族延续与社会稳定，而印度佛教的“出世”思想和“乞食”行为则被贴上“不劳而获”、“好逸恶劳”、“坐享其成”、“游手好闲”、“四体不勤五谷不分”等等象征道德瑕疵的标签。目前，社会上仍然存在把佛教的“乞食”行为与“乞讨”行为等同起来，将“乞士”理解成为“乞丐”，进而轻视出家人的现象，其本质是文化误读与价值错位的结果。而且，随着佛教的传播，僧团规模日益扩大，很多寺院大多位于偏远地区，单纯依靠托钵乞食已经无法满足实际需求。据东晋安帝义熙元年（405）道恒法师（鸠摩罗什大师门人，生平不详）的《释驳论》中记载，当时沙门：“或垦殖田圃，与农夫齐流。或商旅博易，与众人竞利……或机巧异端，以济生业……”[17]这表明当时已有僧人开始从事耕种活动。而且，为了生计，诸多谋求。唐朝时期，佛教在华夏大地蓬勃发展，然而却面临着经济基础与修行理念的双重挑战。当时寺院多依赖皇室赏赐与信众供养，虽拥有田产，却频繁陷入“寺产兼并”的争议之中。在这样的时代背景下，马祖道一禅师（709～788）另辟蹊径，于江西创建丛林，打破了传统寺院依城而建、依赖施舍的固有模式；百丈怀海禅师（约720～约814）紧随其后，制定《百丈清规》，正式确立了中国僧侣“昼而农、夜而禅”的农禅生活模式。这一创举不仅巧妙化解了寺院的经济困局，更将“农作”提升为修行的重要组成部分，使得佛门弟子在春耕秋收、挥洒汗水的过程中，得以体悟“担水砍柴，无非妙道”的深邃禅意。百丈禅师始终以身作则，即便年事已高，依旧坚持每日参与劳作。当弟子们心疼他的辛劳，悄悄藏起农具时，他便以绝食明志，留下“一日不作，一日不食”的千古箴言。这种将劳动与修行融为一体的躬身实践，彻底颠覆了世人对“不事生产”的僧伽刻板印象。这种把“行住坐卧皆是道场”的理念融入农耕生活的创新之举，不仅让寺院实现了自给自足，更让“劳作即修行”的观念深深扎根于佛门弟子心中。后世僧人以百丈禅师为典范，在田间地头诵读佛经，于犁耙耕耘中领悟佛理，使得农禅并重的传统跨越千年岁月，至今仍在佛门中生生不息地延续。

素食传统的确立是佛教饮食制度中国化变革的重要体现。佛在世时，由于僧人以“乞食”为生，佛陀并未完全禁止僧人食肉，除特定种类的肉类外，“三净肉”是被允许食用的。那时的僧人遵循着“托钵乞食”、“次第乞食”的传统，内心保持着对施主所施之物的感念恩德、清净平等、无分别心。佛教经典中，多有记载佛陀及其弟子托钵乞食的情景。比如：《金刚经》中有说道：“于其城中，次第乞已，还至本处。饭食讫，收衣钵，洗足已，敷座而坐。”[18]《佛说信佛功德经》中也有说道：“一时，佛在阿拏迦城庵罗园中，与大众俱。尔时，尊者舍利弗，食时著衣持钵，入阿拏迦城，于其城中，次第乞已，复还本处，收衣洗足，敷座而食。”[19]大乘佛教秉持严禁肉食的观点，《梵网经菩萨戒本》明确说道：“是故一切菩萨不得食一切众生肉，食肉得无量罪。”[2]《大般涅槃经》中也有说道：“善男子！夫食肉者，断大慈种。”[20]这主要是出于对众生的慈悲心。

在中国，僧人素食的传统与梁武帝（464～549）密切相关。武帝一生崇信佛法，建寺度僧，广作供养。一生四次舍身出家，都被大臣以重金赎回。南朝梁天监十二年（513），武帝撰写《断酒肉文》，并先后四次

下诏，强令僧尼一律遵守，由此形成僧侣素食的传统。在帝王的大力推动下，加之十方信众虔诚供养，以及中国寺院自耕自食的生产方式，使得素食这一传统在汉传佛教中得以稳固确立，并一直传承至今。

在饮食仪轨方面，中国汉传佛教丛林发展出了独特的“二时过堂”制度。“二时过堂”作为中国丛林特有的仪制，在僧伽生活中占据着重要地位和作用。在“过堂”时，僧人需严格遵循一系列严谨的礼仪规范。其中包含了上供诸佛菩萨下施六道众生圆满布施度的修持，并且整个过程“食存五观”。即：“计功多少，量彼来处；忖己德行，全缺应供；防心离过，贪等为宗；正事良药，为疗形枯；为成道业，方受此食。”[11] 供养三宝功德，《佛说布施经》中，佛陀在舍卫国给孤独园，为大比丘众宣说三十七种布施功德，并对舍卫国国王说道：“大王！若以上妙饮食供养三宝，得五种利益：身相端严、气力增盛、寿命延长、快乐安隐、成就辩才。如是南赡部洲一切众生——父母、妻子、男女眷属——如上布施，随愿所求，无不圆满。”[21] 《佛说盂兰盆经》中，佛开示道：“善男子！若有比丘比丘尼、国王太子、王子大臣宰相、三公百官、万民庶人行孝慈者，皆应为所生现在父母、过去七世父母，于七月十五日——佛欢喜日、僧自恣日——以百味饮食安盂兰盆中，施十方自恣僧，乞愿便使现在父母寿命百年、无病，无一切苦恼之患，乃至七世父母离饿鬼苦，得生天人中，福乐无极。”[22] 《杂宝藏经》中说道：“若有人能信心清净，以一掬水，施于佛僧及以父母、困厄病人，以此功德，数千万劫，受福无穷。海水极多，不过一劫。推此言之，一掬之水，百千万倍，多于大海。”[23] 这些佛教仪轨的制定，不仅体现了佛教的修行理念，还融入了中国传统文化中的礼仪元素，成为汉传佛教饮食文化的核心组成部分。

佛教饮食制度在从印度传入中国的过程中，经历了全方位的变革与发展。这些变革使其更好地适应了中国的社会文化环境，同时也丰富和深化了佛教饮食文化的内涵，形成了独具魅力的汉传佛教饮食体系，对中国的宗教、文化、社会生活等方面产生了深远的影响。

3. 汉传佛教“二时过堂”的功德利益

3.1. 对僧侣个人修行的意义

“食存五观”（见图4）是僧人进食时必须铭记于心的五种观想，其内涵丰富而深刻，对僧人修行有着重要的指导意义。



图4 食存五观

第一观：“计功多少，量彼来处。”意在让僧人观察、思考食物的来源，深知其来之不易。对于古代农业社会时期的相关描述，东晋时期诗人陶渊明的：“种豆南山下，草盛豆苗稀。晨兴理荒秽，带月荷锄归。”[24] 唐代诗人李绅的：“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”[25] 这些真实而生动的写照，直到现代规模化农业背后复杂的产业链协作，无一不彰显着食物获取的不易。《出曜经·利养品》中说道：“彼修行人意常观食：食从何来？为从何去？一一分别由食成果。”[26] 《大智度论·序品》也说道：“思惟此食，垦植耘除，收获蹂治，舂磨淘汰，炊煮乃成，用功甚重。计一钵之饭，作夫流汗，集合量之，食少汗多。此食作之功重，辛苦如是。入口食之，即成不净，无所一直，宿昔之间变为屎尿。本是美味，人之所嗜；变成不净，恶不欲见。”[27] 《缙门警训》中更是形象地描述道：“计一钵食出一钵汗，汗在皮肉即是其血，一食功力出于作者一钵之血。况复一生凡受几食，始从耕种乃至入口，伤杀无数杂类小虫。是以佛

戒日受一食支持性命，寄过一生。”[28]这些经文都强调了食物凝聚着众多人的辛勤付出，从耕种、收获到加工制作……直到送到食用者的嘴边，每一个环节都饱含着他人的辛苦、汗水与心血。僧人通过这一观想，培养自己感恩之心，知恩念恩，珍惜食物，不随意浪费。正如明清时期著名的教育家朱伯庐在其著作《朱子家训》中说的那般：“一餐一饭，当思来处不易。半丝半缕，恒念物力惟艰。”[29]

第二观：“忖己德行，全缺应供。”要求僧人反省自身德行，判断自己是否有足够的德行接受信众的供养。《缙门警训》中说：“‘忖己德行，全缺应供’者，德行全，可以应供；德行缺，则不可应供。”[28]《毗尼母经》也有说：“若比丘不坐禅、不诵经、不营佛法僧事，受人施，为施所堕。若有三业，受施无过。”[30]《毗尼日用切要香乳记》中亦有说：“施主一粒米，重如须弥山。若人不了道，披毛戴角还。”[6]僧侣当自我反省，自己在慈悲心的培育、智慧的增长以及对众生的利益等方面，是否切实符合接受这份供养的资格。若自身德行有所欠缺，便应以此为契机，更加精进于修行，在诵经、坐禅、持戒等修行实践中不断磨砺自己，以不辜负信众的深厚期许与供养之恩。此观想有助于僧侣时刻保持谦逊与自省的态度，避免因接受供养而生骄傲之心，进而持续提升自心修行境界。

第三观：“防心离过，贪等为宗。”旨在防止僧人在面对饮食时陷入贪、嗔、痴等烦恼。《佛遗教经》中佛陀曾说：“汝等比丘，已能住戒，当制五根，勿令放逸，入于五欲。”[31]《佛说八大人觉经》中也说道：“多欲为苦，生死疲劳，从贪欲起。”[32]又说道：“心无厌足，惟得多求，增长罪恶。”[32]《四分律删繁补阙行事钞·对施兴治篇》中亦有说：“律中说：出家人受食，先须观食，后方得啖。凡食有三种。上食起贪，应离四事：一、喜乐过，贪著香味，身心安乐，纵情取适故；二、离食醉过，食竟身心力强，不计于他故；三、离求好颜色过，食毕乐于光悦胜常，不须此心；四、离求庄严身过，食者乐得充满肥圆故。二者，下食便生嫌嗔，多堕饿鬼，永不见食；三者，中膳不分心眼，多起痴舍，死堕畜生中，作诸啖粪、乐粪等虫。初贪重故并入地狱。且略如此。反此三毒成三善根，生三善道，谓无贪故生诸天。”[11]在饮食过程中，人们极易受食物色香味的诱惑，从而滋生贪嗔痴等烦恼。美味的食物易引发贪念，使人沉溺于口腹之欲；不合口味的食物则可能触发嗔恨，对其心生嫌弃。而痴念表现为对食物的执著与分别，忽略了饮食的本质内涵，缘起性空。佛教视贪嗔痴为导致众生陷入痛苦轮回的根本原因。僧侣通过在饮食这一日常行为中保持警觉，时刻防范这些烦恼的产生，能够更好地修炼心性，保持内心的平静与清明，以智慧观照饮食过程，不被外境所转。

第四观：“正事良药，为疗形枯。”《中阿含经》中云：“譬如有人身被毒箭，因毒箭故，受极重苦……为求利益饶益安稳，便求箭医。”[33]若身体因饥饿或疾病而衰弱，修行便难以顺利开展。因此，将食物视为治疗身体饥饿、维持生命活力的良药，恰如其分。但关键在于，对食物的摄取应以满足身体基本需求为度，切不可过度追求口腹之欲。毗叶罗如来戒经中说道：“饮食知止足，常乐在空闲。心定乐精进，是名诸佛教。”[34]《太虚大师全书·宗用论》中说：“修习定学，须先调食、调身、调睡：饮食有节制，食不可多食，亦不可过少，多食则易生病。”[35]又，《黄帝内经》所倡导的“饮食有节”理念亦是中医养生重要原则之一。过度饮食不仅会增长自己的贪欲，而且还会导致身体负担加重，引发各类疾病，同时也可能使精神陷入懈怠与昏沉，远离清明。僧侣秉持这种认知，在进食时能够保持理性与适度，使身体与精神状态皆能契合修行的要求。“正事良药，为疗形枯”教导僧人把饮食当作滋养身体、治疗饥饿的药物，而非追求享乐的对象。《华严经》中说：“于所食中，亦不贪嗜，但念于身，作除病想，乃至为令身得安住。”[36]《禅林备用清规》中说道：“人身地、水、火、风四大假合，一大不调，则生百一种病。四百四病客病，饥渴为主病，须假饮食为之疗治。”[37]僧人明白身体是修行的基础，合理的饮食能维持身体的健康，使自己更好地投入修行，因此不会过分贪求食物的美味。

第五观：“为成道业，应受此食。”《增一阿含经》中说：“佛世尊皆出人间，非由天而得也。”[13]这表明修行者需借助世间种种因缘，通过身体力行的实践来成就佛道。进食行为在此意义下，被赋予了神圣使命。僧侣通过食用食物，滋养身体，积蓄充足精力，进而能够全身心投入到诵经、坐禅、研习佛法等修行活动中，逐步实现解脱与觉悟。“为成道业，应受此食”明确了僧人受用饮食的目的是为了修道，而不是仅仅满足身体的需求。《大智度论·两不和合品》中说：“（饮食）为行道故，不为益身，如养马、养猪。”[27]《四分律删繁补阙行事钞·对施兴治篇》也有说道：“为相续寿命，假此报身假命成法身慧命故……为修戒定慧，伏灭烦恼故。”[11]本师释迦牟尼佛也是历经六年极端苦行，后接受牧羊女的乳糜供养，依中道而得证悟。可见，无论是极端的苛刻，还是欲望的放纵，都不是解脱之道。道在何处？《景德传灯录》中说：“青青翠竹总是法身，郁郁黄花无非般若。”[38]佛果圆悟禅师说：“溪声便是广长舌，山色岂非清净身。”[39]《维摩诘经》中说：“一切诸法是解脱相。”[40]甚至不离淫、怒、痴，何况进食！《维摩诘经》中，天女对舍利弗说道：“佛为增上慢人说离淫、怒、痴为解脱耳；若无增上慢者，佛说淫、怒、痴性，即是解脱。”[40]关键在于，观照本性。僧人通过这一观想，巧妙地将饮食与修行紧密联系起来，时刻提醒自己进食是为了更好地成就道业，精进修持，实现解脱。

“食存五观”犹如一条无形的丝线，贯穿于“二时过堂”的每一个细节，巧妙地将平凡的饮食行为转化为深刻的修行契机。它助力僧侣在日常细微之处体悟佛法真义，不断培育智慧、慈悲、感恩、自律、知足少

欲等等诸多善德，持续净化心灵，坚定地迈向解脱之境。这不仅是一种独特的修行方法，更是汉传佛教教义在现实生活中的生动演绎与切实践行，对僧侣的精神成长与修行进阶发挥着不可替代的关键引领作用。

3.2. 对僧团建设的积极影响

“二时过堂”对僧团建设有着诸多积极影响。在增进僧团凝聚力方面，“二时过堂”作为集体用餐的仪式，为僧人提供了共同修行与交流的机会。清朝书玉律师《沙弥律仪要略述义》说道：“随众者，谓出家之人，应当事事随众也。古云：随众得解脱。而有八义：一、声板即赴，不懈怠故。二、供养现成，得省力故。三、作平等观，无人我故。四、息诸戏论，存正念故。五、如法观想，深入理故。六、不偏众食，绝疑谤故。七、甘苦同受，无拣择故。八、起止威仪，不放逸故。若不随众，则不解脱可知也。”[41]大家在统一的时间和场所用餐，遵循相同的礼仪规范，这种共同的行为模式强化了僧人的集体意识，减少了个人的分别心和孤立感，使僧团成员之间的关系更加紧密，促进了僧团的和合与团结。在规范僧团秩序上，“二时过堂”发挥着重要作用。过堂时严格的礼仪规范，如穿着整齐、依序就坐、安静用餐等，约束着僧人的行为举止，培养他们的自律性和秩序感。《百丈清规证义记·日用规范》制定了十条规范，其中就强调：“随众听命，威仪整肃。”[42]要求僧人遵守过堂的各项规定。这种秩序的建立有助于营造良好的修行氛围，使僧团的日常生活和修行活动能够有序开展，避免混乱与冲突。

在过堂过程中，僧众共同遵循严谨的仪式规范，彼此密切协作。行堂人员具足止观、全神贯注地为大众添汤加菜，动作娴熟、服务周到，整个过程行云流水。用餐人员也同样的专注于当下和观想，整个过程安静有序。这种默契的配合如同一股强大的黏合剂，极大地增进了僧众之间的情感联系和群体认同感。共同的饮食仪式和修行体验，让僧众们深刻感受到彼此是一个紧密相连、互为缘起、休戚与共的统一整体。他们在共同的修行目标下，相互支持、相互激励，使僧团更加团结和合，为佛法的传承与弘扬汇聚强大合力。正如《四分律》中强调“僧团和合”的重要性，过堂仪式正是促进僧团和合的重要实践和充分表现。

3.3. 传承佛教的教义与文化

传承佛教教义与文化是“二时过堂”制度极为重要的核心贡献。这一制度宛如一座坚实的桥梁，连接着佛教的过去、现在与未来，在历史的长河中，凭借一代又一代僧侣的传承与实践，将佛教的核心价值观持续不断地传承下去。在过堂仪式里，唱诵的“供养偈”和“结斋偈”意义非凡。这些偈颂不仅是简单的唱词，它们蕴含着对佛法的崇高礼赞，以及对众生深深的祝福。在唱诵的过程中，僧侣们将内心对佛法的虔诚与对众生的慈悲融入其中，这种仪式化的表达强化了佛教教义的传播。每一句唱词都如同智慧的种子，播撒在参与过堂的每一个人的心中，在潜移默化中加深他们对佛教教义的理解与感悟，激发他们对佛法的信仰与追求。“食存五观”中的每一种观想，都与佛教的修行理念紧密相连，构成了传承佛教文化的重要纽带。以“防心离过，贪等为宗”为例，《四分律删繁补缺行事钞·对施兴治篇》中说道：“《明了论疏》云：律中说，出家人受食，先须观食，后方得噉。”[11]防止因饮食而起贪、嗔、痴等烦恼。这一观想深刻体现了佛教是如何通过智慧和慈悲，善巧方便的对将人性的欲望、烦恼习气转化成为觉悟之道，时刻提醒着僧侣们在日常生活中，哪怕是在最平常的饮食行为里，也要保持觉观，正知正念，不被欲望和外境所迷惑。

这种对内心欲望的清醒觉知与回光返照，是佛教修行的关键环节，通过“食存五观”的实践，僧侣们将佛教的修行理念融入到日常饮食之中，使其成为一种生活方式，进而传承佛教文化。“计功多少，量彼来处”的观想，让僧侣们深知食物的来之不易，培养感恩之心。这种感恩之情不仅针对食物本身，更是对世间万物因缘和合的敬畏，体现了佛教对因果关系的深刻理解。“忖己德行，全缺应供”则促使僧侣反思自身的修行，若自觉德行不足，便会激励自己更加精进地修行，以配得信众的供养，这与佛教追求自我提升、解脱的教义相契合。

从历史的角度来看，诸多寺院正是通过严格遵循和传承过堂仪式，使得佛教教义与文化得以延续和弘扬。不仅如此，寺中僧众每日坚持“上殿”、“过堂”、“坐香”、“出坡”四大佛事，无一不是将佛教教义与文化融入到每一位僧人的日常生活中，身语行为中，乃至起心动念中。这些方便方法，不断圆满着修行人的布施度。比如：行堂人员为大众服务，添汤加菜，便是“财布施”。僧众们共同唱诵的“供养偈”和“结斋偈”，以及“食存五观”便是法布施。而整个过程中营造出的庄严、宁静、和谐的气氛，给予他人心灵的安宁，摆脱焦虑、恐惧等等负面情绪，便是“无畏施”。同时“过堂”还包含着持戒、忍辱、精进、禅定和智慧度。可谓是，六度具足。比如：言语行为遵守规矩，威仪有度，即是持戒。对于食物不生好恶，作平等想，即是忍辱。整个过程保持专注，具足止观，即是禅定。于诸境界观照缘起，本是性空，即是智慧。

这些功课不仅帮助修行者提升了自身的修行，也使得这些宝贵的精神财富得以代代相传。比如：智者大师（538～597）所创立的天台宗，其在陈隋之际就形成了相当规范的成文僧制，对饮食等方面有着明确的规定，智者大师在其著作《观心食法》中提到的进食前的“供养”、“施食”等环节，与“二时过堂”、“食存五观”的精神相契合：“既敷座已，听维那进止。鸣钟后敛手供养一体三宝，徧十方界施作佛事。次出生饭称施六道，即表六波罗密。然后受此食。夫食者，众生之外命，若不入观即润生死。若能知入观，分别生

死有边无边。不问分卫与清众净食皆须作观观之者。自恐此身内旧食皆是无明烦恼润益生死，今之所食皆是般若。”[43]这些规定和仪式在天台宗的传承中发挥了重要作用，确保了佛教教义与文化的延续和发展。

“二时过堂”、“食存五观”在传承佛教教义与文化方面发挥了不可替代的作用，它以具体的仪式和观想为载体，将抽象的佛教教义转化为可实践的生活方式，通过寺院和僧侣的传承，为佛教文化的延续和传播奠定了坚实的基础。

3.4. 在社会层面的价值体现

在社会层面，“二时过堂”、“食存五观”具有丰富的价值。在弘扬节俭与感恩美德方面，为社会树立了良好的榜样。“计功多少，量彼来处”的观念提醒人们珍惜食物，认识到食物的来之不易，从而减少浪费现象。宋代著名学者黄庭坚受此启发，将佛教饮食文化与修身养性相结合，撰写了《士大夫食时五观》[44]，阐述了士大夫阶层在进食时应有的五种观想，以此作为自我反省的工具。“二时过堂”、“食存五观”所蕴含的慈悲精神与平等观念，对促进社会和谐有着积极意义。佛教的慈悲观念体现在对众生的关爱与怜悯上，“食存五观”中的施食环节，体现了对饿鬼、畜生等众生的体恤，希望他们能同得饱满并去除慳贪。这种慈悲精神若能在社会中传播，有助于减少人与人之间的冷漠与冲突，增进彼此的关爱与互助。同时，过堂时不论身份地位，所有僧人平等用餐，体现了平等的观念，有助于打破社会中的等级观念和偏见，促进社会的平等与和谐。

在文化传承与交流方面，“二时过堂”、“食存五观”丰富了中国饮食文化和宗教文化内涵。这一独特的饮食仪轨与中国传统文化相互交融，成为中国饮食文化的一部分。同时，随着佛教的传播，它也传播到其他国家和地区，促进了不同文化之间的交流与理解。例如，日本佛教的饮食文化就受到了中国汉传佛教的影响，在一定程度上借鉴和传承了“二时过堂”、“食存五观”的理念、仪轨，及其精神内涵，增进了中日两国的文化交流与友谊。

4. “二时过堂”现代化的传承与发展

4.1. 面临挑战

在社会环境、经济发展和人类三观（世界观、人生观、价值观）不断被刷新的现代社会，“二时过堂”这一传统的汉传佛教饮食仪制面临着诸多挑战。

1、忙碌性：

首先，从社会生活节奏变化的角度来看，现代社会生活节奏日益加快，人们的时间安排紧凑，用餐时间往往难以统一，这与“二时过堂”严格的时间和仪制要求形成了鲜明对比。其次，随着科技的进步和生活方式的改变，现代社会的工作模式和社交活动等等，也变得越来越多元化和发展话。尤其是对于一些在城市中生活的僧侣和信众来说，要严格遵循“二时过堂”与“食存五观”等佛教仪制存在一定困难。现代化的社会发展可谓是日益更新，人们在享受着发展带来的便利的同时也要承担与之相对应的压力。比如：他们需要关注参与各种各样的社会活动、自我提升、兼顾工作和学习、以及家庭各项事物等等，导致无法参加“过堂”仪式。

2、价值观：

现代饮食文化所诞生出的食品具有的多样性和便利性，也对“二时过堂”造成了冲击。如今，各种美食琳琅满目，外卖服务高效便捷，人们在饮食选择上更加注重品质品位、色泽美观、口味口感、营养搭配和高效便捷。在这种环境下，佛教所提倡的“食存五观”中，对饮食不贪求色香美味、将饮食视为滋养身体的良药，以及知足少欲、慈悲平等、勤俭节约、知恩念恩、回观返照等等传统观念，与现代社会物欲横流大部分人追求美食美色、感官享受、自我满足、享受虚荣的价值观念产生了冲突。一些人可能难以理解和接受在饮食过程中进行深度的观想，认为这是固守传统、过于繁琐和没必要的。此外，世俗化的影响使得部分僧侣和信众对传统仪轨的重视程度有所下降。随着现代社会与外界交流的增多，一些世俗观念逐渐渗透到佛教团体中。部分僧侣和信众可能受到外界物质追求和功利思想的影响，对“二时过堂”所蕴含的宗教意义和文化价值认识不足，导致在实践过程中出现态度不够端正、行为敷衍了事的现象存在。

4.2. 当代传承

尽管面临挑战，“二时过堂”仪制在当代依然有着丰富的传承方式。在佛教内部，许多寺院仍然严格遵循传统，将“二时过堂”作为日常修行的重要组成部分。这种传统的传承方式，使得“过堂”这一门佛教功课的仪式得以完整保留，也使得每一位参与其中的僧人都能在日复一日的实践中不断体悟其蕴含的修行意义。除了传统的寺院传承，一些佛教机构还通过文化活动和教育推广来传承这一传统。例如，许多寺院举办了“素食文化节”系列活动，吸引了大量的粉丝和游客。在活动过程中，向参与者介绍“二时过堂”、“食

存五观”、“素食主义”、“上供下施”、“粥有十利”、“三德六味”、“六度具足”等等佛教饮食文化所蕴含的修行方法和其中内涵，向社会大众传播佛教饮食文化，让更多人了解和感受这一传统的魅力。同时，借助现代科技手段，“二时过堂”相关传承范围得到了进一步扩大。一些佛教寺院和机构通过网络平台发布与之相关的视频、文章等内容，详细介绍其仪式流程和文化内涵。这些线上资源方便了人们随时随地了解和学习这一传统，打破了时间和空间的限制，吸引了更多人对佛教饮食文化的关注、喜爱和认可。

4.3. 未来发展

对于“二时过堂”仪制在现代社会的发展，需要在传承传统的基础上进行方式方法上的创新和调整。也即与时俱进，走人间佛教道路。一方面，要注重与现代生活的融合，使其更适应现代社会的快节奏生活。对于一些无法完全按照传统仪制参与过堂的信众，可以提供一些灵活的方式方法，将这一传统融入到日常生活中，打破时间和空间上的限制，使其更加具有灵活性，并且随时随地可以进行。比如：与新媒体平台合作，推出“二时过堂”文化系列短视频。或者，开展线上“过堂打卡挑战”活动，鼓励参与者在日常生活中实践“二时过堂”理念，并拍摄视频分享，形成良好的文化传播氛围，吸引更多人关注和参与到“二时过堂”仪制的传承与创新中来，让古老传统借助新媒体的翅膀在现代社会广泛传播。另一方面，要加强对“二时过堂”文化价值的挖掘和宣传。可以尝试跨学科，与不同圈层文化相结合，通过举办学术研讨会、文化讲座等活动，邀请专家学者和佛教界人士共同探讨其在现代社会的意义和价值。深入挖掘“二时过堂”这一传统仪制所蕴含的环保、节俭、感恩、知足、和谐、共建、缘起、性空等等理念，使其与现代社会倡导的价值观相契合，从而吸引更多人参与到传承和发展这一传统文化的行动中来。比如：在教育圈层，将“二时过堂”仪制纳入学校素质教育体系在文旅圈层，打造“过堂文化体验游”项目。在艺术圈层，以过堂仪制为灵感源泉，创作各类艺术作品。

此外，培养传承僧才和人才也是至关重要的。佛教院校和寺院可以加强对相关人才的培养，通过开设相关专业的课程和培训，让年轻一代的僧侣和信众深入了解，并且创新发展“二时过堂”仪制的历史渊源、文化内涵和实践方法，确保这一传统能够在未来得到持续传承和发展。比如：定期举办“过堂文化传承研习班”，面向对传统文化感兴趣的社会大众，邀请资深学者、高僧大德授课，不仅讲解“二时过堂”仪制知识，还设置实践操作环节，让学员亲身体验并参与创新实践。同时，利用互联网平台，录制系统课程，包括高清视频展示传统过堂完整流程、动画演示仪制演变历程等，方便学员随时随地学习，拓宽传承人才培养的覆盖面。在培养形式上，注重理论与实践结合。组织学员前往寺院进行实地观摩学习，与寺院僧人交流互动。鼓励学员在自己所在社区、学校、工作场所开展小型过堂文化推广活动，将所学知识运用到实践中，在实践中检验学习成果并激发创新灵感。对于优秀的传承人才，设立专项奖励基金，表彰其在过堂仪制传承创新方面的突出贡献，激励更多人投身其中。还可举办“二时过堂仪制传承创新大赛”，为传承人才提供展示才华的舞台，促使他们不断挖掘“二时过堂”仪制的新价值，探索更贴合现代社会的传承发展路径，让这一古老传统在新时代持续绽放光彩。

总之，“二时过堂”仪制在现代社会虽然面临挑战，但也有着广阔的发展前景。通过积极的应对策略和创新的传承方式，它有望在现代社会中焕发出新的活力，让更多的人感受到中国优秀传统文化的魅力，为人们的精神生活和社会文化发展做出更大的贡献。

5. 结论

“二时过堂”仪制作为汉传佛教饮食文化的重要组成部分，从印度佛教饮食制度起源，历经在中国的演变与发展，形成了一套内涵丰富、意义深远的传统仪轨。它贯穿于僧侣的日常生活，对个人修行、僧团建设、佛教教义传承以及社会文化发展都产生了不可忽视的影响。在个人修行层面，具足六度波罗蜜的“食存五观”帮助僧侣培养感恩、知足、内省、少欲、缘起、利他等等优良品质和正知正念，将饮食与修行紧密结合，在平凡的饮食行为中体悟佛法，不断净化心灵，朝着解脱的目标迈进。在僧团建设方面，“二时过堂”营造了集体修行的氛围，增进了僧众之间的凝聚力，规范了僧团秩序，为佛法的传承与弘扬提供了坚实的组织基础。从传承佛教教义与文化角度来看，这一制度通过唱诵偈颂、践行五观等仪式，将佛教的核心价值观代代相传，成为佛教文化延续和发展的重要载体。在社会层面，“二时过堂”仪制弘扬了节俭、感恩、慈悲、平等、和合共建等美德，丰富了中国饮食文化和宗教文化内涵，促进了不同文化间的交流与理解。然而，在现代社会，“二时过堂”仪制面临着生活节奏加快、现代饮食文化冲击以及世俗化影响等诸多挑战。但与此同时，它也在当代社会中探索出了多种传承方式，如寺院内部的坚守传统、佛教机构的文化活动推广以及借助现代科技手段的传播等。为了使其在现代社会中持续发展，我们需要在传承传统的基础上进行创新，注重与现代生活的融合，深入挖掘其文化价值并加强宣传，培养传承人才。尽管面临挑战，“二时过堂”仪制凭借其深厚的文化底蕴和独特的价值，在现代社会依然有着广阔的发展前景。只要我们积极应对挑

战，不断探索创新传承方式，它必将在现代社会中焕发出新的活力，为人们的精神生活注入丰富的养分，为社会文化的发展贡献更多积极力量，持续在历史的长河中闪耀着智慧的光芒，成为连接过去、现在与未来，沟通宗教与世俗的重要桥梁。

参考文献

- [1] 【日僧】无著道忠著：《禅林象器笺》卷九,CBETA 2025.R1, B19, no. 103, p. 340a17.
- [2] 【姚秦】鸠摩罗什译：《梵网经》卷二,CBETA 2025.R1, T24, no. 1484, p. 1008b1-7. 【姚秦】鸠摩罗什译：《梵网经》卷二,CBETA 2024.R3, T24, no. 1484, p. 1005b11-15.
- [3] 【明】祜宏辑：《沙弥律仪毘尼日用合参》卷二,CBETA 2025.R1, X60, no. 1120, p. 369a1-2 // R106, p. 550b16-17 // Z 2: 11, p. 275d16-17. 【明】祜宏辑：《沙弥律仪毘尼日用合参》卷二,CBETA 2025.R1, X60, no. 1120, p. 369a8-10 // R106, p. 551a5-7 // Z 2: 11, p. 276a5-7.
- [4] 【不详】：《诸经日诵集要·二时临斋仪》卷三,CBETA 2024.R3, J19, no. B044, p. 180b18-24. 【不详】：《诸经日诵集要·二时临斋仪》卷三,CBETA 2024.R3, J19, no. B044, p. 180b18-24.
- [5] 【元】仲熙编：《历朝释氏资鉴·僧》卷一,CBETA 2024.R3, X76, no. 1517, p. 138a7 // R132, p. 8b7 // Z 2B: 5, p. 4d7.
- [6] 【清】书玉记：《毗尼日用切要香乳记》卷二,CBETA 2024.R3, X60, no. 1116, p. 189a7-16 // R106, p. 191b1-10 // Z 2: 11, p. 96b1-10. 【清】书玉记：《毗尼日用切要香乳记》卷二,CBETA 2024.R3, X60, no. 1116, p. 189a7-16 // R106, p. 191b1-10 // Z 2: 11, p. 96b1-10. 【清】书玉记：《毗尼日用切要香乳记》卷二,CBETA 2024.R3, X60, no. 1116, p. 191b17-18 // R106, p. 196a17-18 // Z 2: 11, p. 98c17-18.
- [7] 【清】读体集：《毘尼日用切要》卷一,CBETA 2025.R1, X60, no. 1115, p. 158c19 // R106, p. 132b10 // Z 2: 11, p. 66d10. 【清】读体集：《毘尼日用切要》卷一,CBETA 2025.R1, X60, no. 1115, p. 159a4 // R106, p. 133a1 // Z 2: 11, p. 67a1. 【清】读体集：《毘尼日用切要》卷一,CBETA 2025.R1, X60, no. 1115, p. 159a9-10 // R106, p. 133a6-7 // Z 2: 11, p. 67a6-7. 【清】读体集：《毘尼日用切要》卷一,CBETA 2025.R1, X60, no. 1115, p. 159a12 // R106, p. 133a9 // Z 2: 11, p. 67a9. 【清】读体集：《毘尼日用切要》卷一,CBETA 2025.R1, X60, no. 1115, p. 159a13-14 // R106, p. 133a10-11 // Z 2: 11, p. 67a10-11. 【清】读体集：《毘尼日用切要》卷一,CBETA 2025.R1, X60, no. 1115, p. 159a15 // R106, p. 133a12 // Z 2: 11, p. 67a12. 【清】读体集：《毘尼日用切要》卷一,CBETA 2025.R1, X60, no. 1115, p. 159a21-22 // R106, p. 133a18-1 // Z 2: 11, p. 67a18-1. 【清】读体集：《毘尼日用切要》卷一,CBETA 2025.R1, X60, no. 1115, p. 159a23 // R106, p. 133b2 // Z 2: 11, p. 67b2. 【清】读体集：《毘尼日用切要》卷一,CBETA 2025.R1, X60, no. 1115, p. 159b6 // R106, p. 133b9 // Z 2: 11, p. 67b9. 【清】读体集：《毘尼日用切要》卷一,CBETA 2025.R1, X60, no. 1115, p. 159b7 // R106, p. 133b10 // Z 2: 11, p. 67b10. 【清】读体集：《毘尼日用切要》卷一,CBETA 2025.R1, X60, no. 1115, p. 159b8 // R106, p. 133b11 // Z 2: 11, p. 67b11. 【清】读体集：《毘尼日用切要》卷一,CBETA 2025.R1, X60, no. 1115, p. 159b8-9 // R106, p. 133b11-12 // Z 2: 11, p. 67b11-12. 【清】读体集：《毘尼日用切要》卷一,CBETA 2025.R1, X60, no. 1115, p. 159c6-7 // R106, p. 134a15-16 // Z 2: 11, p. 67c15-16. 【清】读体集：《毘尼日用切要》卷一,CBETA 2025.R1, X60, no. 1115, p. 159c8 // R106, p. 134a17 // Z 2: 11, p. 67c17. 【清】读体集：《毘尼日用切要》卷一,CBETA 2025.R1, X60, no. 1115, p. 159c2-3 // R106, p. 134a11-12 // Z 2: 11, p. 67c11-12. 【清】读体集：《毘尼日用切要》卷一,CBETA 2025.R1, X60, no. 1115, p. 159c4 // R106, p. 134a13 // Z 2: 11, p. 67c13. 【清】读体集：《毘尼日用切要》卷一,CBETA 2025.R1, X60, no. 1115, p. 159b22-24 // R106, p. 134a7-9 // Z 2: 11, p. 67c7-9.
- [8] 【唐】李通玄撰：《新华严经论》卷二十八,CBETA 2025.R1, T36, no. 1739, p. 912c27-29. 【唐】李通玄撰：《新华严经论》卷二十八,CBETA 2025.R1, T36, no. 1739, p. 911a26-27.
- [9] 【春秋】孔子门人编，【现代】杨伯峻注：《论语译注·乡党篇第十》，中华书局出版社出版，2015年3月版，第106页。
- [10] 【西汉】戴圣编，【现代】胡平生【现代】张荫诤：《礼记·曲礼上》，中华书局出版社出版，2022年3月1日版，第14页。【西汉】戴圣编，【现代】胡平生【现代】张荫诤：《礼记·曲礼上》，中华书局出版社出版，2022年3月1日版，第22页。
- [11] 【唐】道宣撰：《四分律删繁补阙行事钞》卷三,CBETA 2024.R3, T40, no. 1804, p. 130a14-18. 【唐】道宣撰：《四分律删繁补阙行事钞》卷二,CBETA 2024.R3, T40, no. 1804, p. 84a3-12. 【唐】道宣撰：《四分律删繁补阙行事钞》卷三,CBETA 2024.R3, T40, no. 1804, p. 128b28-c2. 【唐】道宣撰：《四分律删繁补阙行事钞》卷三,CBETA 2024.R3, T40, no. 1804, p. 128c3-10. 【唐】道宣撰：《四分律删繁补阙行事钞》卷三,CBETA 2024.R3, T40, no. 1804, p. 128b16-22.
- [12] 【唐】道宣述：《四分比丘尼钞》卷二,CBETA 2024.R3, X40, no. 724, p. 746c4-7 // R64, p. 131b4-7 // Z 1: 64, p. 66b4-7.
- [13] 【东晋】僧伽提婆译：《增一阿含经》卷四十七,CBETA 2024.R3, T02, no. 125, pp. 800c24-801a9. 【东晋】僧伽提婆译：《增一阿含经》卷二十六,CBETA 2024.R3, T02, no. 125, p. 694a2-5.
- [14] 【唐】慧立本，【唐】彦棕笺：《大唐大慈恩寺三藏法师传》卷三,CBETA 2024.R3, T50, no. 2053, p. 238c5-8.
- [15] 【唐】道宣撰：《释迦方志》卷一,CBETA 2024.R3, T51, no. 2088, p. 952b22-26.
- [16] 【宋】长水子璿集：《首楞严义疏注经》卷六,CBETA 2024.R3, T39, no. 1799, p. 913a28-b1.
- [17] 【梁】僧祐撰：《弘明集》卷六,CBETA 2024.R3, T52, no. 2102, p. 35b8-11.
- [18] 【姚秦】鸠摩罗什译：《金刚般若波罗蜜经》卷一,CBETA 2024.R3, T08, no. 235, p. 748c21-24.
- [19] 【宋】法贤译：《佛说信佛功德经》卷一,CBETA 2024.R3, T01, no. 18, p. 255a15-19.
- [20] 【北京】昙无谶译：《大般涅槃经》卷四,CBETA 2024.R3, T12, no. 374, p. 386a15-16.

- [21] 【宋】法贤译：《佛说布施经》卷一,CBETA 2024.R3, T16, no. 705, p. 813b4-9.
- [22] 【西晋】竺法护译：《佛说盂兰盆经》卷一,CBETA 2024.R3, T16, no. 685, p. 779c6-14.
- [23] 【元魏】吉迦夜【元魏】昙曜译：《杂宝藏经》卷一,CBETA 2024.R3, T04, no. 203, p. 449b28-c4.
- [24] 【现代】吴小如等编：《汉魏六朝诗鉴赏辞典》，上海辞书出版社出版,1992年9月版,第523-532页.
- [25] 【现代】萧涤非等编：《唐诗鉴赏辞典》，上海辞书出版社出版,1983年12月版,第916-918页.
- [26] 【姚秦】竺佛念译：《出曜经·利养品》卷十五,CBETA 2024.R3, T04, no. 212, p. 693a19-22.
- [27] 【姚秦】鸠摩罗什译：《大智度论》卷二十三,CBETA 2024.R3, T25, no. 1509, p. 231c1-4. 【姚秦】鸠摩罗什译：《大智度论》卷六十八,CBETA 2024.R3, T25, no. 1509, p. 537c21-24.
- [28] 【明】如奘撰：《缙门警训》卷四,CBETA 2024.R3, T48, no. 2023, p. 1063b15-19. 【明】如奘撰：《缙门警训》卷四,CBETA 2024.R3, T48, no. 2023, p. 1063a12-16.
- [29] 【现代】张鲁原编：《中华古谚语大辞典》，上海大学出版社出版,2011年10月版,第344-345页.
- [30] 【失译】：《毗尼母经》卷二,CBETA 2024.R3, T24, no. 1463, p. 810b11-15.
- [31] 【姚秦】鸠摩罗什译：《佛垂般涅槃略说教诫经》卷一,CBETA 2024.R3, T12, no. 389, p. 1111a8-12.
- [32] 【后汉】安世高译：《佛说八大人觉经》卷一,CBETA 2024.R3, T17, no. 779, p. 715b10-12. 【后汉】安世高译：《佛说八大人觉经》卷一,CBETA 2024.R3, T17, no. 779, p. 715b10-12.
- [33] 【东晋】僧伽提婆译：《中阿含经》卷六十,CBETA 2024.R3, T01, no. 26, p. 804c24-28.
- [34] 【后秦】佛陀耶舍译：《四分律比丘尼戒本》卷一,CBETA 2024.R3, T22, no. 1429, p. 1022b18-20.
- [35] 【民国】太虚大师著：《太虚大师全书·宗用论》，CBETA 2024.R3, TX23, no. 13, p. 1445a6-8.
- [36] 【唐】般若译：《大方广佛华严经》卷三十三,CBETA 2024.R3, T10, no. 293, p. 815a4-b18.
- [37] 【元】弋咸编：《禅林备用清规》卷十,CBETA 2024.R3, X63, no. 1250, p. 663b13-14 // R112, p. 142b4-5 // Z 2: 17, p. 71d4-5.
- [38] 【宋】道原纂：《景德传灯录》卷六,CBETA 2024.R3, T51, no. 2076, p. 247c15-19.
- [39] 【宋】圆悟克勤著：《佛果圆悟禅师碧岩录》卷四,CBETA 2024.R3, T48, no. 2003, p. 175b18-22.
- [40] 【姚秦】鸠摩罗什译：《维摩诘所说经》卷二,CBETA 2024.R3, T14, no. 475, p. 548a11-15. 【姚秦】鸠摩罗什译：《维摩诘所说经》卷二,CBETA 2024.R3, T14, no. 475, p. 548a11-15.
- [41] 【清】书玉释：《沙弥律仪要略述义》卷二,CBETA 2024.R3, X60, no. 1119, p. 311a13-18 // R106, p. 435a7-12 // Z 2: 11, p. 218a7-12.
- [42] 【唐】怀海编,【清】仪润述,【清】妙永校：《百丈清规证义记》卷七, CBETA 2024.R3, X63, no. 1244, p. 485a15 // R111, p. 801a15 // Z 2: 16, p. 401a15.
- [43] 【隋】智者著：《观心食法》卷一,CBETA 2024.R3, X55, no. 911, p. 687a7-13 // R99, p. 110a4-10 // Z 2: 4, p. 55c4-10.
- [44] 【现代】裘沛然主编：《中国医籍大辞典·下》，上海科学技术出版社出版,2002年8月版,第1243页.