

中国僧伽行持

香光庄严季刊编辑组

- 一、放舍身心，任运自如
- 二、追寻真理之路
- 三、夏雨好安居
- 四、金钟木板扣晨昏
- 五、运水搬柴，日常佛事
- 六、三千威仪八万细行

【放舍身心，任运自在】

修持在宗教生活里相当重要，在佛教尤显重要。佛教是一个以解脱为目标的实践宗教，若不实地从行持躬身践履，便无法掌握佛教的本质。

◎修行的意义与心态

[转迷成觉的行为]

什么是修行呢？修正自己身口意的行为，转迷情的生活为正觉、自在的生活。修行，可说是一段不停追寻真理的验证过程。

佛陀最初说法，就揭示不苦不乐的中道，作为僧人学习佛法的生活准则。印顺长老在《佛法概论》中提到：「释尊的中道行，与神教相反，从人与人——自他合理行为，深化到内心，扩大到一切有情，无边世界。」这些话对修行意义作了很适切的说明，中道行实践于实际的生活，就是以正见为导的八正道生活。

[不离中道的态度]

众生根性不一，修持的用力点也迥然相异，但在转迷情的修道历程，正确的认识与态度是很重要的基础，因为态度正确，才能抉择正法，如理修行。《大智度论》上记载佛陀临入涅槃时，告诉比丘们：「从今日，应依法不依人，依义不依语，依智不依识，依了义经不依未了义。」这便是有名的「四依法」，是佛弟子们不离中道的修行态度。

◎中国僧伽修行生活

佛教能在中国的泥土中生根、茁壮，自然受到中国传统文化的影响，但也融合吸收它，表现了自成一格的中国式佛教。在中国，僧人的修行生活与印土文化是迥异的，演变得更显活泼生动。

[大众薰修希胜进]

印度气候炎热，初期佛教僧人平日是四处游行，或在树下、露地、阿兰若独自修行，只在雨季时期，才营建草屋定处安居。

佛教传入中国后，僧人们过的是寺院生活，虽有不属固定的寺院，四处行脚参学的游方僧，但他们终极目的还是到某寺院求教。因此不管是针对常住众或云水僧，在寺院中渐渐形成一定的制度，以规范僧人的生活及修行的事项。

初期的中国寺院并没有统一规范的日常行事，直到东晋道安法师因弟子人数众多，于是创立了行香、上经、安居、布萨、差使、悔过等僧尼共修的轨范。以后，慧远法师也建立〈法社节度〉、〈外寺僧节度〉、〈比丘尼节度〉等。中唐时，马祖禅师建丛林，百丈禅师立清规，丛林寺院成了中国僧人集

体修练的大洪炉，为了大众共住一堂修持，也衍生出许多中国特有的集体共修的方式，如早晚课诵、禅门日诵等平日的功课，还有禅七、佛七及结夏安居等的密集加行。

[作务历事好练心]

有句话说：「出家修道闲无事，须识丛林事更多。」中国丛林生活强调僧人随著大众作息，也在这日常生活的行住坐卧、语默动静中做工夫。

自百丈禅师倡导僧人过自耕自食的农禅生活，在中国禅宗祖师的修行记录中，处处可见通过出坡作务，不断启发禅机的事例。如《五灯会元》卷四记述：师在南泉普请择菜次，泉问：「什么处去？」曰：「择菜去。」泉问：「为什么择？」师竖起刀。泉曰：「只解作宾，不能作主。」师以刀点三下，泉曰：「大家择菜去。」

中国的禅僧从出坡作务中体悟禅机，也是一种独特的修行方式，于是观心系念不离运柴挑水、烧饭煮菜、耕田除草、接客待物，乃至行住坐卧、契茶啖饭、屙屎拉尿，无一不是修行的契机。当下心无二用全力以赴，放下嗔、爱、得、失，最后达到身心一致动静一如的境地。

除了日常生活作务，僧人更走入社会参与慈善事业、译经事业、结社领众修行、著作经疏.....从中践履自己所信仰的真理，锻炼自己的道心。

[威仪细行勤守护]

修行生活，离不开戒律，「三千威仪，八万细行」也都是修行的范畴。戒律自印度传入，成为僧人最基本必须履行的规范，但中国祖师并不全盘接受印土的戒律，更参以中土伦理习惯，和生活环境，订立清规，作为中国僧人守护威仪细行的宝典，期能不违佛戒又能过著安贫乐道，少欲知足的修持生活。

◎结语

佛陀教导的修行原则，不外乎依法而行，体证法的真髓。「不是一番寒彻骨，焉得梅花扑鼻香」
「如人饮水，冷暖自知」，修行是不可替代的，要每个人独自完成，修行的风光也唯有个人能心知肚明。

佛世的比丘与南传佛教的僧人，藉著简朴的生活、观察大自然的变化，体验苦、空、无常、无我，游行乞食，弘传佛法；中国的僧人却以往丛林大众薰修、耕种、领执、处事等为修行坛场，更有大事未明，仍千里寻师万里访道。了解中国僧人的修行生活，将有助于正确地理解中国佛教的全貌，进一步对于佛教僧人舍弃人间繁华，力行修道的意志，有一番新的认识。

【参考书目】

- 一、释印顺，《初期大乘的起源与开展》，正闻出版社，民国七十八年十月。
- 二、释印顺，〈中道泛论〉，《佛法概论》（妙云集集中编⑧），正闻出版社，民国七十六年七月。
- 三、魏承恩，〈中国佛教的风俗习惯〉，《中国佛教文化论稿》，上海人民出版社，一九九一年九月。
- 四、王景琳，《中国古代寺院生活》，陕西人民出版社，一九九一年十一月。

【追寻真理之路】

◎修行的开端——深刻关怀自他生命

一个风和日丽的日子，年轻的悉达多太子乘车出游城门，迎面走来一个老人，他伛偻著背，手拄拐杖，拖著蹒跚的步伐，满是皱纹的脸，因喘气而颤动著.....。

「车匿，那是谁？」

「那是一个老人。」

「什么是老？」

「有生必有老，无论贵贱，都免不了衰老。」

悉达多听后深自思惟：「每一个生命终究走向如此衰残的地步，每个人都会老，我也免不了衰老。」

不久，悉达多再度出游，见到一个腹大如鼓、面目黧黑的病人，独自卧在恶臭的粪堆中呻吟，这一幕深深刺痛他的心，「唉！疾病如此地残害人，每个人终有一天会染上疾病，我也不能例外。」

第三度出游，悉达多遇到丧葬的队伍，抬著一具尸体走向城外，眷属哀伤哭泣，然而僵硬的尸体对这一切已不知不觉了。「每个人都会死，我的生命也不能避免死亡。」悉达多望著远去的队伍，陷入沉思。大社会有著四姓阶级的分割，在田里见到的又尽是弱肉强食的镜头：农人鞭打著牛，天空的老鹰俯冲而下啄食蚯蚓.....，这些人与人、人与生物、人与自然间的缺憾，如何才能解除？而老、病、死等人类共存的种种苦痛，又要怎样方得消弭？

在一个偶然的日子里，悉达多再次出游，这次他看到一个持著钵、著法服、举止安详的人。

「车匿，那是谁？」

「这是沙门。」

「什么是沙门？」

「沙门是厌离人间生老病死，专心寻求无上智慧，以彻底解除生命痛苦的出家修行人。」

「太好了！」悉达多欣喜地说道：「这正是我要追寻的道路！」

在一个寂静的夜晚，悉达多离开了皇宫，将身上的衣饰珠宝悉数送给马夫车匿，斩断须发，披上袈裟，消失在蓊郁的苦行林中。

在苦行林，他减少饮食、睡眠，以劳苦饿乏肉体来砥砺求道的愿心，苦行愈深，身体更日益消瘦，终至极端不适。六年后，悉达多体悟到过份享乐不能达到解脱，但太过苦行也不能证悟，最好是舍弃苦乐两边，过著不苦不乐的中道生活。于是离开了苦行林，在尼连禅河畔接受牧羊女的乳糜供养后，到菩提伽耶一棵茂密的菩提树下，重新调整修行方法，观照宇宙人生的缘起。

经过四十九天，当天边一颗流星滑落天际，真理的光芒也照亮了悉达多的内心，他觉悟了宇宙人生的真理——苦、苦生起的原因、灭苦的方法以及苦恼灭除后的清凉！觉悟后的佛陀，开始接受信徒、组织僧团，奔波于恒河两岸，将他所体悟的真理在人间宣扬。

◎具足行愿随佛行道

二千五百年来，无数的人跟随著佛陀踏上追寻真理之路，因缘或许各异，动机却都是源于不仅自身求解脱，也愿众生得离苦的深刻关怀，翻开史籍、传记，一个个中国高僧动人的修行典范跃然纸上。

[信—深切的信心]

<令顽石点头的道生法师>

「每个众生都有佛性，一阐提人也有佛性，只是没有显现而已，只要具足因缘，体悟智慧，实践修行，自然就有成佛的可能。」在一次大众讨论佛性问题的法会中，道生法师站起来肯定地说。

「道生法师啊！泥洹经明明说一阐提人没有佛性，你这么说是有违佛法宗旨的，快别再说这句话了！」座中长老大惊，紧接著说！

「长老，我说的句句属实！」道生法师说。

「他根本是邪说惑众，我们应依戒律将他撵出僧团！」大众中有人提议。

「对！我们要将他撵出僧团！」众僧纷纷附和。

法师见了这番景象说：「各位！如果我所说的不合经义，愿我此身得恶报；如果我说的不违佛法的宗旨，愿在临终时，高坐于狮子座上！」说完便头也不回地离开会场，独自登上虎丘山幽居。

「每个众生都有成佛的可能，这是佛陀的教诲，一阐提人当然也有佛性！可惜现今僧人著于文句，不能领会！」道生法师边思索边走出茅庵，他搬了一块大石头，作为讲台，对著眼前一片乱石说法：「佛经上说，『是时忽遇大乘涅槃风，随顺吹向于阿耨多罗三藐三菩提』。一阐提具有佛性，只待被大乘风吹拂，而开显佛性，你们说是不是？」法师大声地问道。只见虎丘山上狂风漫漫，一颗颗的石头竟仿佛频频点头！

西元四三〇年昙无讖翻译的四十卷《大般涅槃经》传至中国南方，证实了道生法师「一阐提皆得成佛」的见解。从此他更讲经不辍。七十九岁那年，法师如往常一样升座讲经，讲经结束后，众人见他手中的麈尾纷然坠地，只见法师已在狮子座上往生了。

道生法师读了法显法师携回的《泥洹经》经文：「一切众生，皆有佛性在法身中。无量烦恼悉除灭已，佛便明显，除一阐提（断善根者）」后，根据自己对经中义理的剖析，推导出「一阐提人皆可成佛」。他提出成佛须包含三个条件：佛性当有（人人皆可成佛）、悟理成佛（如何以般若智慧了悟成佛）、应有缘论（实现修行成佛的具体功夫），此三者缺一不可。

道生法师在《大般涅槃经》还未全部译出以前，从「佛性当有」的观念，率先提出「一阐提皆可成佛」，肯定人人皆可努力上进，修行成佛。这份对真理的超然见地及坚定信心，留给世人深刻的省思。

[愿—念力的坚持]

<誓死取经的玄奘大师>

流沙漫漫，烈日酷热地晒著，汗水沿著脸颊滴下，走过万里的长路，玄奘大师疲惫了，步伐却未曾稍停，在这广大的沙漠里，上无飞鸟，下无走兽，只剩下他一个人踽踽独行在天地间.....

「什么时后才能到达天竺呢？」他颤抖地举起水囊，「拔！」一不小心，手中的水囊竟失手掉落，囊中的水汨汨地流出，很快就被乾燥的热沙吸尽了。

在沙漠，白天狂风急吹，风沙满天；夜里不知名的火光点点，阴森幽暗，这些并不足以让他退怯，只是喉咙愈来愈乾渴，肚子也像猛火燃烧一般。他渐渐地支持不住了，踉跄地跌卧在沙漠中，他心里默念著观世音菩萨：「菩萨啊！玄奘此行不求财利、名誉，但求取佛经回中国，让中国人也能听闻佛陀的正法，祈求菩萨慈悲怜悯东土众生的慧命！.....」

经过漫长艰辛的旅途，每每在生机全无的情况下，他痛心地发下誓言：「宁向西天一步死，不往东土半步生！」玄奘大师终于到达印度，并于贞观十九年携回大批佛经。此后，他全心投注于佛经的翻译工作，直至圆寂。

[行—时刻的践行]

<威武不屈的见月律师>

清朝顺治三年，见月律师率众在华山结夏安居，当时有乡民强抢官马，遭官方缉拿，逃到寺里请求收容，被律师严词拒绝。后来监院无知，以老乡旧识私留土贼一宿，清兵前来讨伐，律师因此受到藏匿罪犯的牵累。

当他被押进军营，看见那些沦为土贼的乡民，被官兵捆绑而啼哭不已，寺中僧人也被俘虏，其中十六人被斩杀，血溅刑场。律师对大众说：「你们不要慌张，一心念佛，如果是定业便安然受报；如果不是定业，自然可解脱。」众人听了，纷纷念起佛号。

「生死如水中泡沫，生灭无常，我绝不可因面临灾难而丧失僧人的威仪！」律师暗自想著，他从容不迫地跨步向前，左右两排士兵拔刀出鞘，齐声喝令著：「跪下！」律师正气凛然地说：「佛制僧人不可向俗人礼拜，今天我身著如来袈裟，岂可为了活命，而违反戒律！」说完即合掌站在一旁。官兵见他威武不屈，也就不再为难他了。

经过几番审问，已近中午，太阳当头猛照，附近又没有可遮凉的树荫，一士兵尊崇律师威武不屈的精神，走近律师身旁，解下腰间的弓囊让他作枕休息，他断然拒绝：「这是杀器，持戒人不可使用！」不久又有一名士兵，将随身携带的饼乾供养律师，律师却将饼弄碎分给大众，「你自己吃就好了，为什么要给别人呢？」送饼给他的士兵问道。「本是共住同修，饥者同饥，食则同食，何况现今大家落难在外，怎可自己独食呢？」律师说。

见月律师临难不惧、不忘持戒的精神，感动县令出面相助，不仅保全了寺院，还度了官员当护法。

<平等心摄众的云谷禅师>

明朝云谷禅师有一年到镇江千佛岭下结庵，一天夜里盗贼闯入，将禅师的物品搜刮一空，有人将贼捉住，送到禅师面前，禅师不仅不责怪窃贼，反拿出食物给他吃，并将那些被窃物品送给他。

后来禅师到栖霞山深处隐居，但求法的信众一直络绎于途，一见面禅师便问：「用功得如何？」，无论僧俗、贫富，禅师都给他一个蒲团，教他静坐观心。临别时，又反覆叮咛：「不要空过时光，无常是不等待人哟！」下次见面时，必定关切地询问宝情形，使人不敢懈怠。

憨山大师为童子时，常亲近禅师，当时他还年幼，向禅师表示：「当初来学佛，只是因为厌弃世俗而已。」禅师便说：「你为什么不要学那些有大成就的高僧呢？高僧的可贵在他的修行德养，可作为人天的师表，引导众生离苦得乐，转迷为悟，你可以看高僧传记，便知道自己该以什么为依止了。」禅师的慈悲教诲，让他毕生难忘而矢志出家，成为明代高僧。

对待年纪小小的沙弥，禅师也一律以慈心相待，耐心地教导行住坐卧等威仪，绝不轻慢初学。此外，禅师也不轻慢破戒的僧人。当时附近山中僧人多不守戒规，禅师只要一听到有人犯戒规，必定前往恳切劝谏：「僧是佛门善知识，要能说法度众，佛法才会兴隆。身为僧人，不要让人侮慢僧人，只要僧人不自侮，别人又怎能侮慢我们？」那些僧人听了禅师诚挚的话语，莫不感动而改过向善。

袁了凡居士也在禅师的循循善诱下，认识掌握命运的秘方——造好因缘，因而改变了宿业，写下有名的「了凡四训」一书。

◎永不止息的追寻

在追随佛陀探寻真理的路上，祖师大德终其一生如实地用一言一行贯彻他们对真理深切的信心，上面的几个例子只是代表追寻者的一二，告诉我们：修行是于一切时、一切地、一切境，永不间断地实践。只要对自他生命的关怀没有休止，这份追寻也没有停止的一天。

【夏雨好安居】

◎雨安居源出印度

印度的夏季多雨，在豪雨冲激下，河水暴涨、泛滥，人们纷纷走避，这时在恒河流域一带游化的沙门，就得选择一处适宜的地点，开始三个月的结夏安居生活。

[禁足护生避讥嫌]

安居 (varsa)，意译为雨期，又称雨安居、结夏、坐夏等。根据律藏记载，佛制比丘安居的因缘有三：一、夏时游行，踏杀虫草；二、疲弊道路，漂失衣物；三、贻世讥嫌，坏众敬信。安居期间，除不去人间游行外，比丘们的生活与平日并无不同，或坐禅或说法及半月半月布萨。

关于安居的种类有两种说法：一说分为前安居、后安居，前安居始于五月十六日，后安居则始自六月十六日；一说分为前安居、中安居、后安居。前安居自四月十六日起，中安居从四月十七日至五月十五日，这段期间中任何一天开始，后安居是五月十六日起。所以分成三种安居，是方便因事故或远途赶不上前安居的比丘，让他们也有中安居或后安居的机会，但不管那一种安居都要住满三个月。

[法义增上道粮足]

对安居的处所佛陀也有制定，《明了论》指出有五处不宜安居：一、离聚落太远，资生将成问题；二、太靠近城市处，会妨废道业；三、蚂蚁太多的地方，容易伤害生命，并干扰修道；四、附近没有可依止的比丘，有疑无法得到解答；五、没有施主可供给饮食和汤药。

由此可知，安居的住处所应考虑避免外缘干扰，环境安全、道粮充足，最重要是若碰到修行上的疑难，可以就近请法，解答疑惑，增益道业。

◎佛教史上重要的夏安居

安居是宗教生活的一部分，依著大自然季节的变化而有不同的修学生活，一则对修行生活作阶段性的划分，二则达到社会认同进而教化的世间功能，这是必要的。

[首次安居鹿野苑]

佛陀成道后的第一次结夏是在鹿野苑开始的，这是佛陀度乔陈如等五比丘，成立佛教僧团后的首次雨安居。

据《佛本行集经》记载：「尔时世尊成道之后，在波罗奈鹿野苑内，通佛及身合八人，六月十六日安居至九月十五日，.....合九十三人解夏」，除五比丘外，结夏期间还有其他城邑聚落的人来鹿野苑乞求出家，佛陀又度了富楼那、耶输陀、娑毗耶等，所以那年解夏时已有九十三人参加。

安居圆满后，佛陀便嘱弟子游化人间，弘扬教义，从此佛弟子便过著雨季安居，而其他季节游化人间的生活。《僧伽罗刹所集经》便记录了佛陀历年结夏安居的地点，计有波罗奈、灵鹫山顶、摩居罗山、毗舍离等处。

[安居结集经典]

佛教史上最重要的一次结夏安居是在佛陀入灭那年的夏天。

在《游行经》（长阿含经卷二）中所记，那年佛陀八十岁，游行至拘利村，因当地饥荒，居士们并无多余粮食可护持比丘结夏。佛陀便嘱付比丘分别往毗舍离及越只国安居，自己与阿难则留在拘利村安居，而在后安居中，身体不支生病了，不久便于拘尸城外的娑罗双树间进入涅槃。

佛陀入灭给弟子们带来了无比的哀伤，为使佛陀的教导不随佛陀入灭而消失，在同年的夏安居里，以大迦叶为首的五百罗汉，聚集于摩羯陀国王舍城郊的七叶窟中，开始结集三藏，那是佛教史上第一次结集，也称为「五百结集」。

◎结夏安居在中国

中国的结夏安居开始于姚秦时代，当时《十诵律》、《广律》刚传译至中国，详细记录了安居作法，我国僧人乃依之而行结夏。《荆楚岁时记》记载：「四月十五日，天下僧尼就禅刹挂搭，谓之结夏。」

[普行原处前安居]

据《百丈清规》(注)所说,中国「地广暑寒霖潦,气候之弗齐,故结制有以四月、五月、十二月,然皆始以十四、五、六日,因地随时,惟适之安,或曰坐夏。」可见在中国结夏时间是弹性调整的,一般寺院习惯举行前安居,即以四月十六日为安居首日、七月十五为终日,原则以三月为一期。十二月指的应是结冬。

中国寺院在建筑之初,大都已将佛陀所制不宜安居的因素列入考虑,因而僧人平日即定居于寺院自耕自食,并非游行方式,结夏期间所需的一切用品、食物找人供养,即可在原处结夏。当然也有寺院人数不足,而未举行安居仪式,则僧人只好选择另一合适的寺院结夏。

[严树规矩策精进]

有些丛林平日广接游方僧挂单,但安居期间就将平日供行脚僧休息的「旦过寮」锁上,不接受外来僧众参学。喜欢云游参学的僧人,此时也须晒起草鞋,放下锡杖,收摄身心,闭门修道。有一首诗:「今朝四月十五日,行脚师僧念头息,草鞋干晒待秋风,金锡云游留靠壁.....平生肝胆向人倾,相识犹如不相识。」正说明安居期间僧人须警策身心、约束入禅。为了帮助僧人安心修道,这时的规矩也格外严格,《百丈清规》:「凡夏中严禁杂话,并出入等事,犯遮逆者不共住,破重戒者依律制.....凡不随众者依规罚。」安居期间除为三宝事、父母事、病缘等,不出界外。

[禁足加行护生灵]

在中国,安居生活是偏重于加功用行的。《四分律行事钞资持记》说:「形心摄静曰安,要期在住曰居。」修行要靠细水长流日日恒持的工夫,但也须密集时间的加行,克期策进心行。僧人每年以三个月安居为期,潜静专注修行,藉著时空范围的设定,来收摄身心。

这种安居加行进道的行径,是来自护生的慈心。《四分律行事钞资持记》卷十二明白指出:「夏中方尺之地,悉并有虫,即正法念经云,夏中除大小便,余则加趺坐,故知护命为重,佛深制之。」僧人于夏中精进坐禅,避免蹈踏生灵,也由这种对众生的慈愍,更引申出对自己、对他人慧命的关怀——九旬安居专心办道,积聚弘法的资粮,利益自他。

因此,丛林也会订出密集加行的相应功课,以下是百丈清规中记载的结夏课程,可分为解门、行门两类:

一、行门

(一)坐禅:原本已习禅者仍照往例坐禅。

(二)念佛:若不坐禅,即便以念佛为常课。早晚课、小食止静、午饭后,加念佛号五百声,黄昏止静后,念十六观经、佛号千声。

禅宗主张禅净双修,《百丈清规证义记》更认为「结夏讲经学律等皆夏中所有事,而以念佛为首务也。」

二、解门

(一)讲经:通常由住持开讲,或住持授命某人代讲,为庄严慎重起见,间有迎请、唱赞、鸣钟鼓、回向等一定仪轨。

《百丈清规》〈讲堂规约〉规定:讲经期间不许看其他经典,并要预习经文,有不解处,下课后提出,如懈怠不看,听讲时昏沉、放逸或虚应故事等情况者,也要被赶出堂。

为促进听经者的学习,每日轮流复讲,若有人复讲时出现错误含糊的地方,亦不得戏笑轻慢。每日早粥后,听经者还须到大殿诵经、礼忏,以求消障增慧。

(二) 讲律习论：佛制僧人五夏以前应专精戒律，结夏期间很多寺院请律师讲解戒律，也有寺院以研读论典为功课，仪轨与讲经相同。

除解、行门外，安居期间也有译经的行事，《出三藏记集》卷三记载，「初耶舍于□宾诵四分律，不□胡本而来游长安，秦司隶校尉姚爽欲请耶舍，于寺中安居，仍令出之。」

今日台湾的结夏仍以讲戒、打七为主要的加功用行。因应现代大社会的时间结构，也有僧人运用这个期间，展开密集的弘化活动——以僧人的威仪细行等推及于现代的社会人群，对结夏精进用功来说，这又是另一种思考方向。

[消暑清凉烦恼尽]

三个月的安居生活，僧人度过夏季的溽热，当秋风送爽，正是结夏圆满的来临。圆满日称为「解夏」，又称「自恣日」、「佛欢喜日」。

这一天，所有参加结夏的僧人云集法堂，分享自己结夏期间的修学心得，同时自己举出须检讨改进之处，也请求同修者提出见、闻、疑等建议，故曰「自恣日」。经过真诚的发露，众僧烦恼涤除、身心清净，佛陀自然欢喜。每位僧人的戒腊又称夏腊，因结夏解夏而增长了一岁，所以这一天也是出家人的过年欢喜日。

[由结夏进而结冬]

安居制度在中国发展出更广阔的天地，时间不再限于夏季，《四分律行事钞资持记》卷十二说：

「春冬有缘则听，夏月有无俱制，又夏有结法，春冬则无。」说明在中国结夏是必须的，结春、结冬则视情况而定，不过普遍的情形是结夏、结冬并进。

禅宗兴起后，禅堂规则以结夏、解夏、结冬、解冬为四大节，《百丈清规证义记》提到：「今丛林结夏以四月望，解夏以七月望，又结冬以十月望，解冬以正月望……成规久立，化在随宜，千余年来，周旋规矩。」可见结冬在中国之普遍及受重视的程度。

冬安居最重要的行事是「禅七」，即以七天甚或七七为期坐禅。冬安居有的广邀游方僧前来修禅，甚至居士们也被允许参加。

清代甚至曾有结冬不结夏的情况，但一般寺院仍是维持结夏讲经、结冬坐禅的惯例，「冬参夏学，相须而不相违」正是此意。

◎结语

佛陀入灭已二千多年了，每届雨季，佛教不管南传北传，大抵仍奉行佛陀遗教结夏，雨安居成为僧人必遵循的规则。这其中蕴涵著佛陀的智慧与悲心，更有僧人步佛足迹的追寻，这份源于对他生命的关怀，将在每年雨季中不断的绵延流传。

注：本文所指《百丈清规》，乃依据《百丈清规证义记》所对之原文。

【参考书目】

- 一、高楠顺次郎、渡边海旭主编，《大正藏》第一、三、五、十二、五十四、五十五册，白马精舍印经会发行。
- 二、宋·元照律师著，《四分律行事钞资持记》，《□续藏》第六十九册。
- 三、清·沙门仪润注，〈百丈清规证义记〉，《□续藏》第一一一册。
- 四、释圣严，〈论安居〉，《佛教的制度与生活》，东初出版社，民国七十七年十一月。

五、王景琳，〈寺院宗教仪式活动〉《中国古代寺院生活》，陕西人民出版社，一九九一年十一月。

六、魏承恩，〈中国佛教僧侣的生活方式〉，《中国佛教文化论稿》，上海人民出版社，一九九一年九月。

【金钟木板扣晨昏】

◎禅和子的风格

从前在大陆丛林，有一个老禅和子，他一天难得说上半句话，但只要早晚殿的时间一到，每个人都可看到他已站在自己的蒲团前，等待课诵。日复一日，年复一年，每当人们走过大殿，都习惯地向他的蒲团望去，那坚毅的身影诉说著一位修行者不退转的道心。

在中国丛林中，不只有这个老禅和子，无数的僧人也像这样日日月月在清晨、黄昏的早晚课中修行道业。对于所有的中国僧人而言，早晚课诵是他们鲜明的形象象徵、具体的生活内容，更是贴切的修行法门。

◎早晚课的起源、演变

中国关于课诵最早的记载是《吴书刘瑶传》：「坐断三群委输以自入，乃大起浮图祠.....重楼阁道，可容三千余人，悉读佛经，令界内及旁郡人有好佛者听受道。」课诵在早期是由西域等地来华的佛经翻译家们引进的。在法华经中有受持法师、读经法师、诵经法师的记载，可视为佛教课诵的最初起源。

东晋道安法师制定僧尼轨范三则，其中有一则是「常日六时行道饮食唱时法」，即课诵斋粥仪，这直接影响了后代各种法事仪制；至于朝暮课诵的形成，据《古今图书集成》的记载，南朝梁代即有舍宅为寺「别营小室，朝夕从僧徒礼诵。」及《大宋僧史略》卷上说百丈禅师「有朝参暮请之礼，随石磬鱼为节度。」可见自梁开始，寺院已有朝暮课诵的雏形，到了唐代，课诵仪式渐渐完备。

目前所见朝暮课诵本的内容大部份是宋代编成，只是当时并不普遍，明清以后各宗派大小寺院才普遍施行朝暮课诵，到今天，朝暮课诵已成为中国丛林每天固定的作息，也叫二时功课，是出家人基本的五堂功课中的两堂。

◎二时功课 朝暮精勤

为什么课诵要定于朝暮呢？出家生活是一种醒觉的生活，从早晨睁开眼，到晚上养息，一天之中，要时时省察自己的心念，这份醒觉除了透过个人时时回光反照，更可透过团体的共修来达成，早晚课的共修即是一种很好的方式。《二课合解》说：「于万境未动之际，心犹恬静，整衣而起，念佛顶楞严心咒，治五欲于未萌，速期心精通。」经过一天的培福修慧，到晚上时，「暮应归摄众善，归去净土。」从一天之始的摄心，到一日将尽时的回向，连结僧人一日行持生活的二个关键，可说由早晚课揭开序幕与划上终点。

早晚课既然如此重要，如果早晚课不上轨道，将会如何？古德说：「朝暮不轨，犹良马无口。」没有口的马，自然容易失去方向，离道日远。

早晚课除了是行者各人专注用功、抒发宗教情操的时机，大众音声和谐、威仪齐整，也是团体道风的呈显，同时更是对众生、社会的关怀与祝福，这些都可以从朝暮课诵文中看见全貌。

目前一般传统寺院早晚课的诵文多以楞严咒，弥陀经、八十八佛为主，其余部份也大同小异。但也有些寺院并不是这样，他们或以原始佛教修持法，或每日念诵不同经典，或念佛、拜佛或打坐.....，因应各寺院道场僧人的行持法门而有不同的共修方式。下面仅依据普遍使用的课诵本，介绍早晚课诵概况。

◎早诵楞严 晚念弥陀

因为朝暮情境不同，行者的的心境也不同，早晚课的内容自然有所差异，「早以心精通口为要，暮则直取净土为宗。」早晚的内容可分为以下三部分。

[课诵正文]

早课以楞严咒为主，此咒素被称为「咒中之王」，宋元以降即盛行于丛林，是日课之首，唱诵之前要先念阿难赞佛发愿偈，「.....将此身心奉尘刹，是则名为报佛恩，伏请世尊为证明，五浊恶世誓先入，如一众生未成佛，终不于此取泥洹.....。」

楞严咒毕接大悲咒、十小咒、心经及「摩诃般若波罗蜜多」三称。接著唱：「上来现前清净众.....三途八难俱离苦，四恩三有尽沾恩，国界安宁兵革销，风调雨顺民安乐，大众薰修希胜进.....，檀信归依增福慧.....」祝愿国泰民安再接唱「南无消灾延寿药师佛」等三菩萨名号，早课正文至此完毕。

晚课则单日诵弥陀经，双日诵大忏悔文，因晚课以「归向净土」为要，唱诵《弥陀经》观想极乐世界的殊胜庄严；大忏悔文是宋朝不动法师依《三十五佛名礼忏文》整理，唱诵时随文反省自己一天的身口意三业，至诚向诸佛忏悔无始劫来罪业，并藉著诵诸佛名号，引发向佛学习之心。

接著「蒙山施食」，这是不动法师于四川蒙山甘露寺，依据密教经典所集成。依讽诵经咒和忏悔后，将此功德利益扩及幽冥众生，透过行者的观想加持，将米粒及甘露水，施食与恶道众生，并为他们说法。然后回向祝祷「四生登于宝地，三有托化莲池，河沙饿鬼证三贤，万类有情登十地.....」，接著赞佛、念佛并诵「南无大愿地藏王」等三菩萨圣号。

[回向发愿]

回向发愿是大乘佛教念诵仪制的特色，课诵正文后接著回向，早课唱普贤十大愿：「一者礼敬诸佛.....十者普皆回向」后接「四生九有，同登华藏玄门；八难三途，共入毗卢性海」，普为一切众生发愿趣入佛道。

晚课则单日唱「大慈菩萨发愿偈」、双日念宋朝遵式法师所作的「一心皈命」，发愿往生西方净土。因一日将尽，最后行者须提起无常感，此时唱「警策大众偈」：「是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐，大众当勤精进，如救头然，但念无常，慎勿放逸。」此偈前半部出自《出曜经》，后半部则是《普贤警众偈》，二偈合并，自北宋《禅苑清规》收录后，被丛林广为采用。

无论早晚课，接下来均接唱「三皈依」：「自皈依佛，当愿众生，体解大道，发无上心；自皈依法，当愿众生，深入经藏，智慧如海；自皈依僧，当愿众生，统理大众，一切无碍。」行者至诚发愿以三宝为生命究极依归，依此努力践行。

[祝祷护法]

韦陀、伽蓝是佛教两大护法菩萨，而唐道宣律师《感通录》中有南天王部下韦将军周行东、南、西三州保护佛教的故事，中国隋朝以后佛教渐有关羽皈依佛教成伽蓝菩萨的传说，此后护法堂或客堂开始供他们的塑像、画像。二位菩萨示现护法的故事，在中国丛林中广为流传，因此僧人早课末了唱「韦陀赞」，晚课则唱「伽蓝赞」，感谢护法菩萨，护持山门宁静，海众安和，行者进而期勉自己做佛教的护法，并看好自己的道心。

◎三业专注 海众同举海潮音

早晚课是瑜伽四种念诵之一的音声念诵，它并不只是单纯的诵读，而有一定的和声。这种和声法自有其原则，行者也可依各人音韵及当下抒发的宗教情操，而有自己的唱韵，虽然每一个人各有不同的唱韵却可被融合，成和谐、高低起伏、远近相间，时而雄浑如海浪拍岸，时而绵密如细雨奏鸣，好比一波又一波的海潮音，甚是壮观。

早晚课诵除了以音声唱诵外，必须身口意三业全神贯注，「凡念诵者，身要端肃不懈，口要念诵贯彻，意要注心不移。」更重要的是能随文作观，成为落实于身心行为的一种力量，如《百丈清规》

(注)中所说:「诵其文、思其义、行其事、践其实」,所以在课诵时「必使身与口合,口与心合,不昏沉、不散乱、不懈怠、不贪利、知因果、知惭愧、兢兢业业.....」,如果有口无心的话,「必招现前丛林道衰,未来自灵受苦。」

个人在课诵时可尽情的唱、专注作观,但并非不顾别人、自唱自的,在听别人的音声时要互相搭配,这种学习与搭配,也是僧人在早晚课时的另一个重点。

◎恭敬谨慎 以法器领众

早晚课是大众共修,须有法器来掌控节拍、领众唱诵,古德有句话说:「法器是人天眼目」,早晚课中必用的法器是大磬、引磬、木鱼、宝钟鼓,这些法器各有其象征意义、功能,声音也各有特色,如大磬是控制段落的起、收,铿锵的声音悠扬清远,代表声闻三千界;木鱼带领速度,哆哆的声音笃实稳定,还刻以鱼纹,象征鱼类日夜不闭眼,警惕僧人修道须精进。

法器的敲击有一定的位置,称为「板眼」,每种法器的相接、呼应也有一定的规定,对于每一位行者来说,早晚课中法器的敲击与唱韵的学习,都是必修的,打法器时必须谨慎恭敬,音量、节拍、板眼均须注意,力求正确。打法器不仅养具领众的气魄与进退举止的威仪,更是学习专注摄心与培养和谐共成的入门方便。

在丛林中早晚两堂课诵都设有执事人担任领众之责,《百丈清规》中即记载有「维那」、「悦众」二执:

- 一、维那:是丛林四大执事之一,由一人担任,负责维系团体之纲纪,主要工作是「二时功课,率众领班,上堂说法,白椎示众,又如一切举唱回向,以音声为佛事,其任颇重。」
- 二、悦众:此执事设有数人,是辅助维那的人,《百丈清规》说:「若维那不在堂,均须带管,堂中七期轮流料理,并二时课诵.....教初参礼法,一切佛事唱念分明、礼仪谙熟之人,可安此执。」

在大寺院、大丛林的早晚课里,通常维那掌大磬,悦众持引磬,小道场则一人同时负责二种法器,其余法器则轮流担任。但《百丈清规》规定,结夏期间「凡禅堂堂师喜学榘椎法器,并在寺习学经律者听」、「凡榘椎法器,依次轮击。」现今台湾寺院早晚课诵已无固定的维那、悦众二执,每个人都有机会轮流担任。

◎结语

清晨,当板声划破寂静的长夜,钟声敲醒了漫漫沉睡,僧人披上袈裟,鱼贯地行入大殿,讽诵经咒,开始一天的行持生活;当夕阳西落,集众的板声再度响起,僧人依旧袈衣上殿课诵,庄严的梵呗回汤在山之涯、水之湄,回汤在晨光、暮色中.....自宋明以来,一样的晨昏、一样的早晚唱诵,其中不断增长的是僧人的慧命与道心。

注:本文所举《百丈清规》乃根据《百丈清规证义记》所对之原文。

【参考书目】

- 一、清仪润注,〈百丈清规证义记〉,《口续藏》第一一一册,新文丰。
- 二、释兴慈,《二课合解》,民国七十六年二月,妙吉祥出版社。
- 四、黄庆澜注解,《朝暮课诵白话解释》,民国七十五年十一月,瑞成书局印行。
- 五、释祥云,《佛教常用「呗器、器物、服装」简述》,民国七十四年十一月,普门文库。
- 六、王新,〈佛门课诵考〉,狮子吼杂志二十七卷第六期,民国七十六年五月。

【运水搬柴，日常佛事】

◎劳务中的行持

维持生命不能缺乏经济生活，经济生活要透过劳动工作而获得。一般人透过工作求得衣食温饱，也在工作中实现自己。在佛世时，出家人以乞食为生，同时藉机磨练意志，传扬佛法。但在重视劳动生产的中国，原来被视为神圣的乞食，便窒碍难行了，于是中国僧人依著随方毗尼的原则，自耕自食。僧人生活的型态也由原来的四处游化，变成择地安居，各种劳务工作开始出现在中国僧伽的修持生活中，因此中国佛教不但有源自印度静中修的传统，更开创了与生活俗事契合的动中修的方法。

僧人的工作有那些呢？有体力劳动的工作，也有行政事务的工作。因而在中国的丛林就有负责照顾僧众色身的典座、水头、饭头，及负责寺院经济的副寺、园头、田头、庄主等执事分工。

或许有人会想：从事经济营生的工作是否会增加僧人的贪欲，使他们无法过简朴的生活？或因为与俗人一样工作而失去了修行的意义？祖师大德们如何于动中修呢？劳动在修行生活中到底具有什么意义呢？这就是本文要探讨的重点。

◎静中修与动中修

【禅定与劳动】

僧伽修持生活中有静态也有动态的一面。原始佛教时期的比丘常独处在大自然的静僻处，一方面远离人群与喧闹，一方面随顺少欲知足的生活。他们修行的法门不外乎十种不净想、数息观、十一切入、十随念，或修习慈悲喜舍四无量心。而表现在外的是每天跋涉进入村镇乞化饮食，间或有洒扫、搭建茅篷等劳务工作，却少做生产的事务或推动僧团所需经费的筹募等，时刻以保持觉醒为职志。直到现在，缅甸、泰国等南传佛教国家，这种在寂静中思惟无常、苦、无我，进而得到解脱的内省、静态修持生活，仍然盛行著。

佛教传入中国的初期，僧人的修持方法仍沿袭著印度的传统，如南北朝齐代的僧稠禅师「常依涅槃圣行，四念处法」，他也曾参访洪山道明禅师「受十六特胜法……又常修死想」。隋代昙伦禅师依端禅师出家时，端禅师便以次第观告诫昙伦：「汝系心鼻端，可得静也。」尽管修持的方法仍维持印度的传统，但在经济生活上，已由跋涉乞食转变成积极的耕种，而成为与参禅并重的型态。

所以，僧人群居生活所衍生的作务愈来愈复杂，也愈来愈重要，坐禅与劳动成为丛林生活中最主要两项活动，在中国僧伽的修持生活中，坐禅固是精进修持的一部分，但不可忽视的是，劳动除了在经济生活扮演重要的角色外，它也是一种藉事练心的修持过程。就如六祖惠能在初入五祖弘忍的座下时，为大众捣米八个月，就是个众所皆知的例子。

惠能藉由动中的作务萃取出禅的真精神——内见自性不动，他在《六祖坛经》中说「外于一切善恶境界心念不起，名为『坐』；内见自性不动，名为『禅』」，以及「一行三昧者，于一切处，行住坐卧，常行一直心是也。」由此可见修习禅定已不限于静态的坐姿型式。

践行这样动中的功夫，不仅仅是对印度寂静修持思想的批判，而且也是从积极劳动、自力更生的必要性去考量的。于是在劳动中修禅成了中国僧人修持生活的内涵，尔后更发展成为主流，乃至僧格的陶铸也是在其中完成。

【我拂尘，我除垢】

其实在佛世时，也有在作务中证果的例子，那就是有名的周利盘陀伽拂尘的故事。周利盘陀伽天生就很笨，无法记住任何完整的一句话，连他的哥哥用尽各种方法也无法教他，后来佛陀教他念「扫帚」二个字，结果他依然是念了「扫」就忘了「帚」，记住「帚」又把「扫」给忘掉了。最后佛陀就教他念二句话：「我拂尘，我除垢」，每天他为比丘们拂拭鞋履时便一边念著：「我拂尘，我除垢」。有一天他突然明白，佛陀教他拂除的不正是内在贪、嗔、疑三毒的烦恼尘垢吗？那里只是外在的尘土？当下便断除烦恼而证得阿罗汉果。

为什么周利盘陀伽能在「我拂尘，我除垢」当中证果呢？因为他已将散乱的身心全部投注在「我拂尘，我除垢」这句话上，没有第二念，接著他起了观照，明白尘垢有内外之分，于是断除了内在的根本烦恼。「说法不在于嘴，禅修不在于腿」，这是在佛教丛林中人人都知道的道理，六祖也说：「道由心悟，岂在坐也？」从这里我们可以知道，打坐只是修心养性的基础方法之一，它并不是开悟的绝对方法，只有心的清净无杂、了了分明，才是证悟的关键。

◎神通并妙用，运水与搬柴

由人世间的俗事劳动到动中修的法门，到底作务与修行有何关系？在劳动时应以何种心态来面对呢？

[治心如治田]

在佛经中，常有将心譬喻成田地，佛陀也曾因农夫质问为何佛弟子不事生产，而以精进「耕心田」回答，这是从「事」（作务）回归于「理」（耕心田）的教说。

在《百丈丛林清规证义记》中有一段异曲同工的教示：「『我心如田园，诸种靡不纳，青黄与白黑，随其所种生。菩提譬嘉禾，种之即有秋，持戒为疆理，忍辱勿忘助，布施以粪溉，精进以耘耔。智慧为雨露，及时资润泽，治心如治田，荒废芽乃焦』，若不违斯喻，是则名知田园。」这些话清楚地道出园头作务与行持的关系和深义。

另外，百丈禅师恐怕常年服劳役的人会因工作而失了道心，在各堂寮清规中都一再叮嘱说：「莫谓执事之外，更无所营，须知运水搬柴，无非佛事，舂米作饭，正好参求。」勉励大众师要正视运水搬柴不是一般世间俗事，而是件神圣的事，要置心于舂米作饭之间，努力去参究本心。

治心如治田，以作佛事的心地从事劳动，这是僧伽在作务时应具备的基本心态。

[劳动断我执]

修行是为断烦恼、去我执，原始佛教以思惟作观的方式，看到此身非「我」、「我所有」而断除我执；但中国佛教则是强调放舍身心劳动作务，以无嗔心、尊重心、恭敬心服务大众，日久自然去除对自身的执著，养成习劳的品德，悟道也就不远了。来果禅师便曾恳切地说：「行单一执，诚菩萨事也。.....能发心作事，吃苦出力，无非供养十方诸佛贤圣僧，最要紧者，预行此行先息镇心，.....次灭解堕.....。」

中国历代的祖师大德们，大都是从行单中出身的，如：雪峰在德山座下当饭头，道匡在招庆座下任桶头，绍远在石门座下任田头，晓聪在云居座下任灯头，义怀在翠峰座下任水头，香岩刈除草木，云岩帮人补鞋、作鞋，临济锄地栽松，仰山开荒牧牛，洞山锄茶园，玄沙砍柴，赵州扫地，印光行堂。个个大德莫不是在劳动中领悟到个中滋味，而成为一代龙象的。

百丈禅师九十五岁时仍身先士卒领众出坡，弟子们见他年纪已大，不忍他继续劳动，将他的锄头、圆锹等工具藏起来，他因此不吃饭，大众没办法只好将工具再还给他。他说：「我的德行不足以劳动别人来养活我。」想想，以九十五岁的高龄，仍拿著锄头、镰刀和大众僧一块儿劳动，百丈树立了「不作不食」彻底劳动的鲜明图象。

[作务中试禅机]

如果说参禅是找寻自己本来面目的机会，那么劳动作务便是师徒与同修之间互相切磋、交流的悟道机缘。《景德传灯录》中有很多禅师藉著劳动的机会，启发弟子悟性的记载。下面就引几则公案，来看看禅师与弟子间精采的对话：

卢山归宗智常禅师入园取菜次，师画圆相，围却一株，语众云：「辄不得动著这个。」众不敢动。少顷，师复来，见菜犹在，便以棒赶众僧云：「这一队汉，无一个有智慧底。」

隐峰禅师一日推土次，马大师展脚在路上坐。师云：「请师收足。」大师云：「已展不收。」师云：「已进不退。」乃推车碾过，大师脚损，归法堂执斧子云：「适来碾老僧脚底出来！」师便出，于大师前引颈，大师乃置斧。

黄檗一日普请锄茶园，黄檗后至，临济义玄禅师问讯，按口而立。黄檗曰：「莫是困邪？」曰：「才口地，何言困。」黄檗举拄杖便打，师接拄杖，倒推和尚。黄檗呼：「维那！维那！拽起我来。」维那拽起曰：「和尚争容得这疯汉？」黄檗却打维那。师自口地云：「诸方火葬，我这里活埋！」

雪峰义存禅师蒸饭次，洞山问：「今日蒸多少？」师曰：「二石。」山云：「莫不足么？」师云：「于中有不契者。」山云：「忽然总契，又作么生？」师无对。

这些公案好像是描写劳动时，师徒间彼此谐谑玩笑的情形，其实是僧人在劳动作务中各试禅机，进行悟道，呈显了活泼的丛林农禅生活。

◎现代农禅何去何从？

参禅与劳动毕竟是两种不同形态的修持方式，有的人入了禅堂参禅，便不愿再从事劳动，觉得那是件非常打闲岔的事。在唐代的禅宗语录中，我们可以看到很多劳动作务在修持生活中扮演著重要角色的事例，但是到了明代以后，这样的禅风似乎已面临考验。

[我是办道者，他是行务者]

明朝莲池大师在《缙门崇行录》中，举宋朝的圆照宗本禅师白天劳动、晚上参禅的典范，提醒当时的僧人要办道不忘作务：

宋圆宗本禅师，师永安升公，升道价重，丛林归者如云。本敝衣垢面，操井臼，曲炊爨以给之；夜则入室参道。升曰：「头陀！荷众良苦，亦疲劳乎？」本曰：「若舍一法，不名满菩提；必欲此生亲证，其敢言劳？」

莲池大师感慨地说：「掌众务而不碍商略古今，曲炊爨而不妨入室参道。今沙门袖手受供曰：『吾办道者也，彼习务者也。』是何其与古异也？」

民国来果禅师语录中也提到，有人因为被分配要劳动作务而业火冲天说：「我来丛林，是来办道的，不是当行单的！」最后甚至就卷了衣单逃跑下山。他喝斥这些人：「要知吃饭穿衣，屙屎放尿，上殿过堂，出坡等等，岂不尽是在动中忙，此种种事，可能免罢！.....要知雪峰饭头，汾山典座，堂里坐禅，堂外禅坐，古德家风，至今未坠。思之！我何人也，能不愧乎？」来果禅师认为在丛林中不容共住这样的恶性比丘。

[农禅隐退]

劳动作务在宗教生活中有其修持神圣的一面，而在经济生活的基础上，又显现出它属于人间俗事的一面，不论神圣与世俗，劳动已成为中国僧伽修持生活中不可或缺的一部分。只可惜那些只要参禅而不屑劳动的人，并没有真实体验到劳动对于修行的可贵。

现在劳动的性质已不像过去那么与大自然紧密结合了，随著各个季节提供不同活动形式、且富于生命变化的农业活动，已渐渐消失，劳动者活动范围日渐狭小，僧人与大自然的关系愈来愈疏远，师徒之间的教授关系也不在田园间进行，电脑等高科技产品取代锄头、镰刀，一种新的劳动形态逐渐取代农禅的生活方式，如何开创属于现代僧人的劳动修持生活，是进一步要思考的课题。

【参考书目】

一、来果禅师，《来果禅师语录》，天华出版社，六十九年十二月，台北。

二、来果禅师，《来果禅师自行录》，天华出版社，七十年三月，台北。

- 三、来果禅师，《扬州高明禅寺规约》，大乘精舍印经会，七十五年二月，台北。
- 四、西村惠信，《禅僧的生活》，雄山阁，昭和五十八年七月，东京。
- 五、莲池大师，《缙门崇行录》，佛光出版社，七十四年十月，高雄。
- 六、释圣严，《拈花微笑》，东初出版社，八十二年十一月，台北。
- 七、释道元，《景德传灯录》，《大正藏》第五十一册。
- 八、释仪润，《百丈丛林清规证义记》，心善寺倡印，桃园。

【三千威仪，八万细行】

◎前言

当一个人产生宗教信仰时，首先会碰触到的一定是有关行仪方面的问题。和教义比起来，宗教行仪总是比较直接地被人们提出来讨论，因为它非常具体，一般人也常以这些外相的行仪，作为判断或认识宗教的标准。

◎威仪与修行

〔个人与团体的轨则〕

行仪又称为威仪，就是行为的轨则或例行的礼仪作法。在佛教中，一般指比丘、比丘尼、沙弥、沙弥尼日常行为的规矩礼仪，即是所谓的行住坐卧四威仪，其中包括日常的洗面、洗足、契茶、契饭、沐浴、眠卧乃至屙屎、送尿等的威仪。

就个人而言，威仪细行是作为出家僧人最基本的要求。在《佛般泥洹经》中，佛陀说：「吾灭度后，其有世人，弃家去秽，欲作沙门，入比丘僧中，先试三月，知行高下，……凡诸来者，观于志趣，视于坐起，采于语言，察于踏步，知于施行，善恶所趣，求道用心，精进乐不，三月审察，志高行净，……众乃用作比丘。」这说明威仪对僧人的重要性，若有人请求在僧团出家，必须先经过三个月的考核，除了视其出家动机外，还要观察发心者外在行动、语言的表现，才能决定是否接受他成为比丘。

由团体来看，威仪是以僧团为背景，把个人的意志置于团体的意志之下，来设定僧人共同遵守的轨则。如《佛般泥洹经》卷下说：「身既作比丘，当选耆旧明于法律，为之作师，授其十戒，奉戒三年，兢兢不亏，众贤咸可受，授与二百五十戒，十戒为本，二百四十戒为礼仪。」所以，广义来说，制教之戒无非就已包含了威仪，如比丘二百五十戒中的四禁戒为戒分，其余僧残等戒则是威仪分。

〔收摄六根，去除烦恼〕

收摄六根是修行的第一个步骤。六根外放会使人迷于外在的根尘境界，要去除烦恼就必须先学习收摄六根，威仪是收摄六根的方便。如游行经中说：「云何比丘具诸威仪？于是比丘可行知行，可止知止，左右顾视，屈伸俯仰，摄持衣钵，食饮汤药不失宜，则善设方便，除去阴盖。」又说：「云何比丘自摄？当比丘履进履退，前瞻顾后，屈臂伸臂，著衣持钵，饮食吞嚼，行大小便，行、立、坐、睡眠、醒寤、言谈及静默，皆摄心住念。」

可知，只要在行住坐卧、觉寤语默之中，摄心不乱，一切动作都能不失时宜，便是去除五盖的善巧方便。

〔威仪四事，三学增上〕

僧人应遵守的十三事法中有威仪四事：（一）依法——于道场中经行，或聚落内乞食，依法行步徐缓。（二）依时——当念无常迅速，昼夜身自警悟。（三）依处——欲求寂静无为之乐，离愤闹而闲居，思惟灭苦之本。（四）依次——在大众中，依戒腊而坐，不越坐。

从戒、定、慧三学的修学来说，依法、依次相当于戒，依处相当于定，而依时相当于慧。虽然从外相上看威仪是倾向于戒，但其中也蕴涵了定与慧。知道如何在佛制的律仪中，适时机动地将活生生的内涵表现出来，才是持守威仪、修习三学的契机。

◎威仪的训练

所谓：「僧有三千威仪，六万细行；尼有八万威仪，十二万细行」。戒律传到中国后，经祖师大德的弘传，尤其是百丈立清规之后，中国的僧伽除了佛制戒律外，还要遵守清规的规定，以下就《敕修百丈清规》及《百丈丛林清规证义记》中的〈日用轨范〉，来看看僧人如何透过日常威仪训练养具僧格。

[行住坐卧的威仪]

行、住、坐、卧四威仪的训练要求，就是所谓的「行如风，坐如钟，立如松，卧如弓」。

《敕修百丈清规》在行的威仪上规定：清晨起身时要轻轻抬身，默念：「从朝寅旦直至暮，一切众生自回护，若于脚下丧身形，愿汝即今生净土。」在动作间仍不忘发愿，是大乘佛教的特色。又说：不得上下间行道，穿堂而过；不得床上行；不得赤脚踏僧鞋；不得佛殿闲行等，这些主要在维护禅堂的安宁以利僧人修习禅定。至于不得猖狂急走，举止要安详俐落，更是修定的训练项目。

在站立的威仪上，则要求须「立如松」，不得殿堂倚靠阑干（敕修百丈清规）；不得装模作样；不得坐立斜倚（证义记）。

坐的威仪通常都用结跏趺坐或半跏趺坐等坐法，若疲劳时可伸一脚，但不得舒展二脚而坐。原始佛教时，僧人是以坐具席地而坐，在《大比丘三千威仪》里提醒：不得与女人连席坐；若席下有刀、果、瓜不应坐.....。而中国丛林的禅堂，每每坐处与卧处相连接，僧人是坐在禅堂的广单上，所以《敕修百丈清规》中规定：不得床上垂脚坐，因床前一尺为三净头（一展钵、二安袈裟、三头所向）；又坐禅不得在床上抓头.....等。

有关睡卧的威仪，在《大比丘三千威仪》中提到必须头首向佛，不得卧视佛，不得向壁卧，不得双伸两足，而要屈两足、累两膝、右肋而睡，这种卧法又名「吉祥卧」。《敕修百丈清规》中仍沿袭这项传统，规定「睡须右肋，不得仰卧，仰为尸睡，覆为淫睡」，并且要以被巾包裹袈裟安放在枕前，表示僧人不离衣而宿。

[穿衣威仪]

佛制比丘只能穿著三衣，而且对于穿著的场合也有一定的规定，如未穿僧只支，不得著袈裟；至檀越家，不得裸胸前入门；无三法衣不得入众僧中坐；不具法衣，也不得入寺中止宿；未净手，不得著衣。

《敕修百丈清规》规定早上起床披袈裟时，要将袈裟藏在袖内，出了后门外再披，平常也要离开被位披袈裟，并且不得以口衔袈裟，不得以颌勾袈裟，摺了应当问讯而去.....。除三衣法服外，又规定了常服的穿法：换直裰时，须将新者覆上，抽去旧裰，不得露白，不得扇风；沐浴时，解上衣，先脱下面裙裳，再脱直裰。

为什么有这么详细的规定呢？因为衣著进退是社会身份的表徵，藉著每天例行的穿衣行为，训练僧人不紊不乱的节度，同时表达对于法服的尊敬。

[食的艺术]

用斋威仪最主要的目的是去除僧人对食物的贪心，及培养对众生的感恩与悲悯。《敕修百丈清规》中提示，展钵时应默念：「如来应量器，我今得敷展，愿共一切众，等三轮体空。」吃饭前，先出生饭

食给鬼神众；用饭时发愿：「若受食时，当愿众生，禅悦为食，法喜充满。」并要「食存五观」以警诫自己受食是为了维持色身，成就道业，这是心地功夫的锻炼。对于外在威仪则要求：不得将口就食，取钵、放钵不得有声；若喷嚏当以衣袖掩之；不得抓头；不得嚼饭啜羹作声；不得大抔食，不得张口待饭食，不得遗落饭食，不得手把散饭食，不得以手枕膝上随量受食.....，其中不但诫止贪心也照顾团体用斋威仪，在饭食间僧人仍须不忘精进用功。

[其他细行的培养]

丛林中大众共修，除在修道上互相护持外，生活上也以不扰人为原则，所以生活细行的培养也是入众的重要项目之一。《敕修百丈清规》规定许多共住时应注意的细行，如：漱口时须低头，吐水时用手引下，如此才不会溅脏邻桶；不得横占邻单；不得以被扇风；上厕所时，不得笑语，不得在外催促；若洗脚时，有疮疥者要随后洗，或屏处洗之；不得以汤水溅人身上；不得桶内泡脚；不得室内小遗；或有疮或使疥药，宜后入浴；乃至掀帘垂后手，开门宜轻声等等。

除要注意身的细行外，也要遵守口业的规定。如《证义记》中规定：不得破口相骂、交拳相打；不得戏笑，谈论无度；不得挑唆斗争、诬毁清众；不得妄议时政得失是非；不得轻心谤斥先圣先贤。

团体的和合不仅要利和同均，更要意和同悦、身和同住、口和无诤，这些规范虽是生活细节，却是大众生活清净、安宁的基础，也是收摄身心的具体表现。在和合清净基础上，僧人得以完成个人求道、修道的本愿。

◎结语

威仪是外在的、具体可见的，不可避免地就会有形式化的缺失。如《大宝积经》的〈普明菩萨会〉中，佛陀告诉迦叶有一种威仪欺诳沙门：「有一沙门具足沙门身四威仪，行立坐卧，一心安详，.....不为善净，而于空法有所见得，于无得法生恐惧心，如临深想，于空论比丘生怨贼想，是名威仪欺诳沙门。」这是说有比丘只求外表形式，不乐求佛法内涵，不除烦恼怨贼，只知排斥佛法的空义，诈现威仪骗取别人信心，这样徒具外相的沙门是佛陀所引以为憾的。另外，也有既不能深解佛法以净化身心，又无法在心性上真参实学，却以狂禅自我标榜，扬弃中规中矩的威仪举措，专捡些禅门的牙慧来嘲弄礼教，更严重的有如美国流行的嬉皮作风，竟以脏为净，以乱为高，这与佛法本义已越离越远了。

所以，威仪应是个人从闻、思的体悟，进而修身的自然表现，所谓「诚于中，形于外」，同时扩展到团体，塑造成群体的风格，成为净化的影响力，不是外在行为的公式。能正确认识威仪对僧人的修行及僧团、社会的重要性，即使佛陀的戒律或清规中没有制定的规矩，只要会妨碍修道的，僧人仍应不断地去学习口除。也只有用这样的角度来看威仪细行的价值，才可能在现代的生活中，为僧人找到与解脱相应的举措原则。

【参考书目】

- 一、土桥秀高，《戒律の研究》第二，永田文昌堂，一九八二年十一月，京都。
- 二、元·释德辉编，〈敕修百丈清规〉，《口续藏》第一一一册，新文丰出版社，台北。
- 三、清·沙门仪润注，〈百丈清规证义记〉，《口续藏》第一一一册
- 四、后汉·安世高译，〈大比丘三千威仪〉，《大正藏》第二十四册，白马精舍印经会。

【录自：香光庄严季刊】