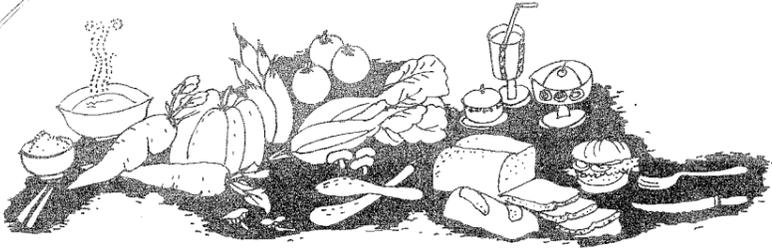


我看過堂用齋



出家人過堂用齋，帶有神聖的「使命」。他要對信施負責，對父母、師長、乃至一切眾生報恩，更要對自己生命的參究有所交待……

弘見 /

飯，人人會吃，古人說：「食色性也」，可見吃飯是人學就有的本能。但曠觀古今中外，能從吃飯中吃出文化、吃出哲學、吃出生命真諦的，捨佛門「過堂用齋」外，恐怕別無他屬。

怎麼說？因為佛門一碗飯，是天下最難吃，也是最好吃的飯。如何是天下最好吃的飯？君不見每次過堂，一眾出家人念著佛號，安詳徐步地踏入齋堂，此時，儘管大眾飯燒焦、火正旺，典座師急得汗流浹背，心跳加快；儘管行堂師為發飯菜，把齋堂當戰場，衝鋒陷陣，暴跳如雷，他們只是緩緩向上問個訊，坐下來，唱念優美莊嚴的「供養偈」，待僧眾呼畢，將飯菜一行禮如儀一端進來，然後頭不抬，眼不溜，寸步不移，要湯湯至，需飯飯來，要菜菜到，甚至齋畢連碗盤都不必洗，一切一切，從始至終，都有別人「照顧」得妥妥貼貼，這樣的吃飯方式，就是古來帝王將相富貴天下的人，「茶來伸手，飯來張口」又那堪比擬？在經典中，對天人、極樂世界生活「想衣來，想食食至」的描寫也是如此這般，故如何不是天下下最好吃的飯。

如何是天下最難吃的飯？君不見齋堂前方每貼有一「食存五觀」，這是在告誡用齋的僧眾，當以何心情吃飯，有的甚至還貼上對聯：「五觀若明，千金易化；三心未了，滴水難消」，讓每位僧人，觸目驚心，急忙用功，不敢放逸。嚴重的點，只要一想到古德所開示：「施主一粒米，大如須彌山，今生不了道，披毛帶角還」，則每一粒米，頓時變得比金剛鑽石還難以消化。

因此，出家人過堂用齋，帶有神聖的「使命」。他要對信施負責，對父母、師長，乃至一切眾生報恩，更要對自己生命的參究有所交待。故在過堂時，要廣修供養，要攝心念佛，要感恩惜福

，要功德回向，甚而，你還要參「吃飯是誰？」把這個見聞覺知背後的真正主人給揪出來，那麼，你所食的一切飯菜，至此算是完全消化，而且不欠債了，所以說：佛門的飯，是天下最難吃的飯！

因此之故，佛門的過堂用齋，有中國傳統的三千禮儀文化，有對「生命真諦」鑽而不捨的追究精神，且蘊含了豐富的人生哲學，而更重要的，「它」是一種生活教育，讓我們從最平凡的事相中，去體會深刻的道理！

咀嚼著飯粒的馨香，面對自己生命生存的意義，完全放下的用一餐。誰說這不是享受中的享受？

情調中的情調？

見諦

中國是講究吃的民族，尤其注重的是吃法——烹調法的藝術。佛教是追求解脫的宗教；凡是舉手投足都與道相應，甚至吃法——飲用之儀也與一般「享用」迥異，佛門吃飯的特殊儀軌「過堂」。

過堂就是上齋堂飲食，若將佛家過堂與一般人的吃飯比較，那真是誰也比不上誰：一般人講究享受，吃飯時何妨輕鬆，可以站，可以蹲，無奇不有；現代人更是夾著電視節目當菜吃，滿席盛饌，所謂滿席盛饌是活魚三吃，醉蝦生剝，脆皮全雞，乳鴿活烤等血淋淋的情調，豬蹄猴腦也都列入氣氛，還要談天說笑，推杯換盞，飲酒划拳，有的還要佐以音樂，配以燈光，總是使自己在這頓飲食上，眼耳鼻舌身意六根六識恣情享受。

儘管大家都明白挑食不好，可是物質充裕，經濟富庶的風氣使然，廣告宣傳的帶動可以取代傳統的社會道德觀念，因此「沒有××我就吃不下」、「××新配方最開胃」在吃的揀擇上，大家競相表現「腑臟文化」、「感官文化」。以上都是佛門所比不上一般人的地方。

過堂最大的特色是莊嚴，其嚴肅的氣氛不下於上殿，碗放在碗該放的地方，盤、筷亦不得無由地亂放亂比，如同大殿排班一樣

假使你隨便的話，不是沒得吃就是撐得受不了——誰叫你把碗盤放錯了？行堂師完全依照吩咐。

其次，你可以安坐得像古時帝王，不用走動，不費口舌，天塌了都不必睬。你旁邊坐的是誰？他吃的是什麼？全都不必去觀照，完全放下。僧家的清茶淡飯是平等的，你沒有機會表現我相、人相、優越感，因為生理的營養與心靈的滋養都要重視才是健康的享受。咀嚼著飯粒的馨香，菜餚的原味，自己面對自己生命生存的意義，完全放下的用一餐。誰說這不是享受中的享受？情調中的情調？

或許你要反對說：「人生難得幾回醉」，何必這般刻苦呢？的確，追求快樂是人們共同理想，可是什麼是真正的快樂幸福呢？若以為縱情享受物慾，盡在聲色犬馬上打轉是最大快樂，是社會的最大進步，那麼社會的修辭虛浮何致於如此之盛，人們的憂苦焦慮又何以如此之熾，事實告訴我們，快樂、幸福、安祥與和諧是必須透過煩惱的解脫放下——在任何時刻，將佛法在心中停住，就是吃飯的時間也不例外。

由過堂用齋使我想到了：文化的復興，民族精神的再建，社會道德的重整，該從何處著手？是值得我們當前深思的課題。

過堂用齋，乍看只是一個吟唱及安靜的用餐過程，但當你用心體會時，佛門中高遠的智慧博偉的情懷却在

此時乍然展開！

它不是

弱肉強食的競爭過程，更不是享用美食的時刻，它是一門功課，一個活生生的啟發

見諦

晨曦透過樹梢，遍灑大地。庭院前的花草兒還沾著露珠，屋簷下的小鳥們已迫不及待地雀躍在柵子花叢間，小樹枝輕顫了幾下。猛地，有隻小麻雀快速跳向前，敏捷地吞嚥棲在枝頭上的小螞蟥，就在這枝葉兒搖晃之間，無數生命的呼吸也在這剎那間結束了……

寂靜的午后，海面上成群的水鳥，不時地在水面飛翔著，就在那一起一落間，水中的小魚已成了腹中的食物。誰會想到，在這優美的畫面裡，會出現這令人驚訝的一幕，有的，這就是自然生態，不管海面如何騷動，最後仍是歸於一片寧靜。對人類來說，深遠的海洋是一個神秘的黑暗世界，地球上很多奇異的生物散居在其中，但深沉的海底是靜謐平和的嗎？不，海底生物還來不及鑽進洞裡，就成為另一群水族過客的餐點。

從海洋到空中，由幽谷到高山。為求生存，滿足饑渴的需求，動是股多大的力量！小至螞蟥、蚊蟲、大至飛禽走獸，成千上萬的生物，不論是飛的，跳的，爬的，游的，穴居的，為維持生理的新陳代謝，每日都不辭辛勞，用盡力量，甚至付出生命的代價！這一股求生的動力，形成動物界互相吞噉，弱肉強食的食物鏈。

至於人類又如何呢？

環顧一下我們週遭一同居處在地球的人類，上古時代我們的祖先為了生存，必須和天災水患搏鬥，從事捕殺，才能獲得一頓溫飽。但隨著科技文明的進步及社會分工發展的趨勢，覓食的途徑已迥異於前，完全是透過市場交易行為來取得食物，而且食品的種類更是琳瑯滿目，花樣百出，從速戰速決的麥當勞、速食麵，三明治、漢堡到可以連吃幾天幾夜的滷味全席。飲食的方法也是無奇不有，用手抓，用筷子、叉子、刀子、斧頭全部出籠了，可謂國際民情大觀。從廣面上看，食，不僅只是維持基本生理需求的過程而已，它更是文化的表現。因此有很多民族，或宗教都有它飲食的特殊儀式。今天我所要探討的是在佛陀教化下的僧侶們是如何處理這維持生命生存的流

增大的隨方昆尼的智慧與悲懷。行堂師拿起「叫香」打了一陣「若人欲了知三世一切佛……」表示用餐時間到了。大眾師趕緊放下手中的事務，搭衣上殿。維那師等待大眾集合後，先禮佛三拜，然後應響起腔「南無阿彌陀佛」，大眾跟著提起正念，隨著木魚聲念佛號依序的進入齋堂。向上的佛菩薩前問訊，隨即就座，待坐定後，維那師板、壓聲，再起腔「供養」全體應聲合掌，這時候儘管每個人面前都已擺好飯、湯、菜餚、水果及糕餅等，但此刻不是舉箸就食，而是要隨著一聲聲清激離心的法器聲，有板有眼地稱唱出諸佛聖賢名號，首先是供養代表真理實相的清淨法身毘盧遮那佛，再來是因修果滿，一切功德具足的圓滿報身盧舍那佛，以及應衆生心而示現的千百億化身釋迦牟尼佛，極樂世界阿彌陀佛，當來下生彌勒尊佛，並且還要供養盡三世十方的一切已成就未成就的諸佛，接著是代表悲智行願大行普賢菩薩、大悲觀世音菩薩、大願地藏王菩薩及諸尊菩薩摩訶薩。眼前的食物是充饑養身的糧食，但身為上求佛法、下化眾生的僧侶，面對這滿足生理基本需求的必需品時，除了處理物質生命的存在——「法輪未轉，食輪先轉」之外，他必須再度提醒自己不遺餘力地追求真理，追隨往聖先賢，因此當先供養諸佛菩薩。雖連心起念種種供養，但一切能行所行當體皆是因緣具足成就，因緣法性，法爾性空，也無能行所行，所以再稱「摩訶般若波羅蜜」以提示僧侶們雖行諸善法，應體認「三輪體空」以期與般若空性相契。

接著是依粥飯不同，再唱誦出一段段歡喜悅的祝語，若是粥，太好了，清爽潤喉，有利生理消化系統等，因此便唱「粥有十利，饒益行人，果報無邊，究竟常樂」。若是飯，則唱「三德六味，供佛及僧，法界有情，普同供養」。若飯食時，當願眾生，神悅為食，法喜充滿。「食之三德：輕軟、淨潔、如法、六味：苦

、酸、甘、辛、鹹、淡。期望大眾師用下這餐對身體有益，更有助於用功的飯食，藉個人生存的意義以達到究竟的常樂我淨為目標，而不染著於小利、小果。因此不可或忘法界有情能因自己的存在而有所受益。

安詳地用過了齋食，一聲「結齋」，維那師便舉腔「一切圓滿具足的準提咒」，並回向施主「若為樂故施，後必得安樂」，並願飯食後，一切眾生所作皆辦，具諸佛法。

「一切有情皆依食住」，食有增長資益的作用，凡是有資益增長作用的都可稱為「食」，因此佛法所說的食不只是限於「吃」——物質的食物而已。佛陀在阿含經中提出對生命延續的必要條件另外還有三種食——觸食、意思食、識食。我們知道生命所以能存在，除了吸收外在物質轉化為內在體質，是一個重要因素外，在這轉化吸收食物背後的動力，則更形重要，那就是生存的意志——意思食，及維持宇宙人身的根本識——識食。由此可見，在佛門中飲食的過程，不僅只是吃飽了事，它透過過堂儀軌，喚起用食的修行者，再度反省，再度肯定走入佛門所為何來？引動我把生命拓得更廣潤更久遠。若是一位偏私短視者只能看到個人吃飯個人了，但一位大乘佛弟子從一呼一吸，一粥一飯，乃至一絲一縷間，不僅要上供諸佛之教化，更要下養眾生以濟世。

過堂用齋，乍看只是一個吟唱及安靜的用餐過程，但當你用心體會時，佛門中高遠的智慧博偉的情懷却在此時乍然展開！它不是弱肉強食的競爭過程，更不是享用美食的時刻，它是一門功課，一個活生生的啟發！提示我在面對生命必需活下去時，要活出更高遠、更寬廣、更豐潤的生命情懷，開拓我在饑腸轆轤時，不要只是自私自利地埋頭苦幹，希望你我的心中永遠有喜捨、有付出、有關照！

- 李盈勳 林昌弘 張簡月意
林桂美 蘇英珠 劉鳳玲 傅敬群
王寶玉 黃綺芬 楊茂良 林萬來
施潘妮 饒淑瑛 壹佰元整：
翁彩蘭 吳惠玲 宋治廷 賴鈺城
林秀桂 王秀純 邱國欽 林為中
鄭淑儀 陳孝進 康瑛娟
王凌由理 李沈達

善巧之語言 分別而說法 能以千萬種 持法華經故

意根淨若斯 雖未得無漏 持法華經者 先有如是相

安住希有地 為一切眾生 是人持此經 歡喜而愛敬

法華經法師功德品

友多聞

您希望本刊讓您的親朋好友更進一步深入佛法的堂奧嗎？
您希望幫助您所認識的人打開他生命的另一扇門嗎？
歡迎您跟我們連絡，只要註明親友姓名地址，我們將代您寄贈一份刊物。

- 助印芳名
- 陸佰元整：李月英 吳綺梅 伍佰元整：方美蘭 江佩瑜 伍佰元整：江淑女 邱琪瑋 伍佰元整：簡子文 林嘉瑩 伍佰元整：陳基傳 蔡秀珍 黃瑩菁 伍佰元整：陳惠珠 林嘉瑩 伍佰元整：陳基傳 蔡秀珍 黃瑩菁 伍佰元整：林錫芳 林政賢 釋子 鍾揚燦 伍佰元整：林錫芳 林政賢 釋子 鍾揚燦