

【專輯】

農耕、素食、禪僧



編輯組

飲食，是生物維繫色身的要件之一。

一般人每日塵勞奔忙，最低限度的目標便是求得衣食溫飽，能吃飽穿暖後，最好還能吃得好，穿出地位；對出家僧人而言，要能專心辦道，首

農禪生活 自耕自食

佛世時，比丘們身披袈裟，手持著鉢，四處乞食遊化，只有在雨季裡，才回到精舍或固定的一處結夏安居，此時不再出外托鉢。對僧人而言，「乞食」蘊涵著深遠的意義——一方面是降伏驕慢，不貪美味，專心修道；另一方面則是藉著乞食因緣與居士接觸，給予布施種福田、說法的機會

先也是必須安頓色身，但佛陀教導比丘將食物視為「藥」，只是以食物治療飢病，滋養色身，長養慧命，不可恣意貪食。

原始佛教時的僧人以乞食為生，在律藏中關於「食」的規定非常多，

所以，乞食是僧人的正命，墾土掘地、種植蔬果以致傷害生命，這是原始佛教所不許的。

佛教初傳中土，中國僧人仍然堅守著佛陀的遺教，後來僧人逐漸放棄托鉢乞食的方式，最早可見的記錄是東晉安帝義熙元年（西元四〇五年）道恆的《釋駁論》中指出當時僧人「或墾殖田圃，與農夫齊流」，可知當

都是佛陀依著當時的情境而加以制定的。佛教傳入中國後，為適應民情風俗，中國僧人食物的來源、形式與內容，就產生了另一番新的風貌。

時僧人已開始耕種了。

為什麼中國僧人無法再過乞食的生活呢？這與中國的民情及僧團在中國的發展有關。

在中國的文化裡，「乞討」是卑賤的行為，何況在普遍重視勞動的大社會，僧人乞食，被視為「不事勞作，不事生產」，難以獲得社會大眾的認同與尊敬；其次僧團人數不斷增加

擴大，寺院又位處偏遠，端賴托鉢乞食有實質的困難。在此情況下，自南北朝以降，皇室貴族以賜田與捨田的方式供養僧人，不再直接布施飲食；相對地，僧團也必須自行組織生產的

菜根香，佛門悲心長

比之原始佛教的飲食，中國佛教最突顯的是「素食」。在佛世時，僧人既是乞食，居士供養什麼，比丘就接受什麼，因此佛陀並未禁止僧人食肉，除了象肉、馬肉、龍肉、人肉不得吃，其餘肉類，只要不見殺、不聞殺、不為我殺（三淨肉），皆可接受（《見四分律》）。

而大乘佛教是嚴禁肉食的，《梵網經菩薩戒本》即指出「不得食一切眾生肉，食肉得無量罪」；《涅槃經》中也說「食肉者，斷大慈種」。以慈心戒殺素食，正是悲憫眾生、長養大乘慈悲的表現。

中國僧人素食也和篤信大乘佛教的梁武帝有莫大的關係。公元五二一年梁武帝召集諸沙門立誓永斷酒肉，

方式，以便自給自足。

到唐朝時，馬祖大師創建叢林，百丈禪師立下清規，正式開啓中國僧伽生活新形態，僧人開始過著「晝而農、夜而禪」自耕自食的農禪生活，

百丈禪師「一日不作，一日不食」身體力行的高風亮節，成爲後代僧人效法的榜樣，在作務中修行也成爲僧人奉行不渝的信念。



◎運水搬柴，無非佛事；舂米作飯，正好參求。

並以法令公告，違者嚴懲。由於帝王的推動，加上中國寺院自耕自食，廣大的莊園提供素食來源，這項教團改革，收到極大的成效，直至今日中國

佛教僧團仍堅行素食。

以往的寺院經濟普遍貧困，加以僧人勤儉，醃醬特多，每日齋飯，除中午一餐吃飯外，多半食粥，佐以陳

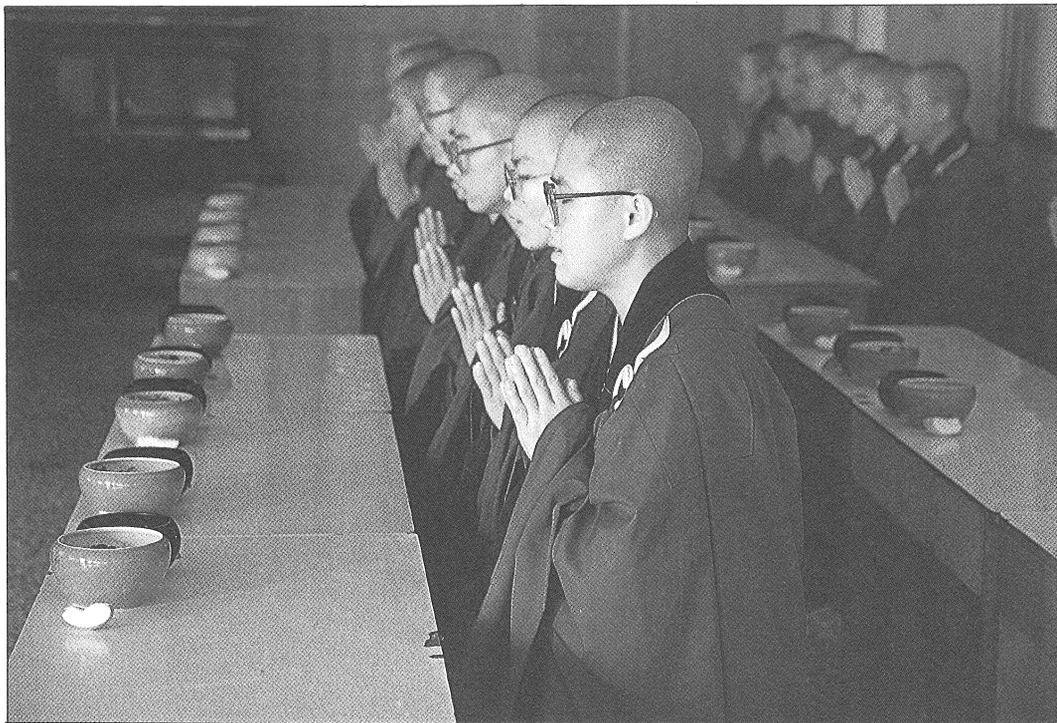
年醃菜。現今臺灣拜經濟成長之福，僧人的飲食也隨著轉變，諸如素食人口快速增多，素食館相繼設立，素食製成品種類多樣化了。近幾年更刮起回歸自然之風，清淡的素食、素食自然成了新時代的寵兒，從健康的角度來看，它已漸漸脫離宗教的素食了。

二時過堂 食存五觀

「過堂」，也是中國叢林中特有的儀制，它在僧伽生活中佔有重要的地位，早、午齋的過堂，是出家人五堂功課中的兩堂。

當雲板響起，大眾搭衣魚貫進入五觀堂，依序就坐，向上問訊後維那起腔，大眾齊唱「供養偈」，供養十方三世一切諸佛，面對充飢養身的食物時，僧人再度提醒自己，不忘上求佛道、下化眾生，要追隨先聖先賢。早齋唱「粥有十利，饒益行人，果報無邊，究竟常樂。」午齋則唱「三德六味，供佛及僧……若飯食時，當願眾生，禪悅為食，法喜充滿。」

接著維那師呼僧跋後，大眾便開



◎小小的鉢裡，盛滿的是十方的護持與僧人的自省，在一粥一飯、一飲一啄間，不斷地提醒著每個時代的僧人。

始用齋。叢林過堂多使用碗盤，少數寺院使用鉢，碗盤皆有一定位置，不

得恣意擺放，添湯加菜由行堂服務，也不得出聲、恣動。在飯食中須心存

五觀（一、計功多少，量彼來處；二、忖己德行，全缺應供；三、防心離過，貪等爲宗；四、正事良藥，爲療形枯；五、爲成道業，方受此食。）並攝心用功，或持佛名號或參「吃飯的是誰」。未了，大眾唱結齋偈「：所謂布施者，必獲其利益……當願衆生，所作皆辦，具諸佛法」，感念

持午不易 提供藥石

佛制僧人日中一食、過午不食，中唐以前中國僧人皆嚴格持午，漸漸地，也如同乞食一般，經過時空的演變、適應而被放棄了。因爲中國地理的南北幅員廣闊，加上僧人的自耕自食，勞動量大，僧人終於放棄傳統的佛制，寺院正式提供晚餐，稱「藥石」，藥石皆吃粥，也稱「晚粥」。

香積廚中出祖師

中國僧人必須自行炊煮，負責僧衆飲食的執事人便因應出現了，在百

信施護持，回向衆生皆得圓滿。

整個過堂是一個安靜的用餐過程，住持和尚如有事便會在此時向大眾宣布，稱爲「表堂」。每月初一、十五或特殊節日便加茶勞衆，或有居士齋僧布施也加茶。

中國佛寺通常在大殿外右側會設個小小的施食臺，體恤飢困的衆生。

鉅，所以一日用餐達四、五次，除早粥、午飯外，下午吃午粥（點心粥），晚上八點還吃一餐，也是吃粥或饅頭，稱爲「放參」。

另外，還有出外求法的行腳僧，在前不著村後不著店的因緣下，吃飯時間和食物沒有保障，不受過午不食的限制，可以說什麼時候得到食物，就什麼時候吃，不過，當他們到禪堂掛單時，就必須隨衆，百丈清規附且過堂規中，就針對雲水僧這麼規定：

丈清規中記載了以下的執事：

- 一、典座：職掌大眾齋粥一切供養。
- 二、飯頭：負責煮粥飯。

它是根據佛經中「曠野鬼神衆」及「羅刹鬼子母」的典故而來，大眾過堂時，都由一僧人負責出食，將七粒米或指甲許的麵條，透過觀想及大眾的加持，施食給衆生，願他們同得飽滿並去除慳貪。

簡樸的叢林用齋，象徵的是高遠的智慧與寬廣的情懷。

「一近午到，午飯隨衆；近晚到，晚粥隨衆；時過始到，補吃；晚到一宿，次日午飯即行。」

中國僧人既不能嚴持過午不食戒，須用何種心態用藥石呢？明朝蓮池大師所著的《沙彌律儀要略》提到「必也知違佛制，生大慚愧，念餓鬼苦，常行悲濟，不多食、不美食、不安意食」，說明了僧人用藥石時須心存警惕，具足慚愧和慈悲。

三、行頭：於齋堂中執勞役。

- 四、火頭：負責燒飯鍋。
- 五、水頭：負責大寮茶房及各堂缸水

，常令盈滿清潔。

六、菜頭：負責煮菜。

七、桶頭：負責洗淨齋室菜桶、飯桶。

八、磨頭：負責磨米麥、作豆腐。

其他尚有炭頭、茶頭、鍋頭等等，各寺院因時因地而設，並不統一。

中國寺院叢林並有嚴格的廚房規約、庫房規約，註明各執事的職掌及

結語

從印度到中國，經歷了悠久的時間與廣大的空間，僧人「食」的來源

應具備的知見，如「寸薪粒米當知來

處之艱難……更當思調和夫眾口，酸

鹹適味、香軟得宜，慎重烹飪，勿生

輕忽，以供養為懷……粥飯三時，不

得一朝失誤……」作為僧人領執的指

南，在執事中培養奉獻喜捨的精神，

更要反觀自己的用心處。因此古來許

多偉大的祖師皆出自大寮（廚房），

形式、內容、時間、次數乃至執事

人，已有了改變，但小小的一鉢裡，

盛滿的永遠是十方的護持與僧人的自

如雪峰禪師當過飯頭，滄仰禪師當過

典座……「莫謂執事之外，更無所營

，須知運水搬柴，無非佛事；春米作

飯，正好參求。」雖然中國僧人不再

出外乞食，卻在執事，尤其大寮執事

中，互相護持，滋養色身、慧命，開

闢了另一個成就道業的最佳壇城。

省，在一粥一飯、一飲一啄間，不斷

地提醒著每個時代的僧人。

【參考書目】

一、元·沙門德輝重編，〈敕修百丈清規〉

，〈續藏〉一一一冊，頁二三六——二

八九。

二、清·沙門儀潤注，〈百丈清規證義記〉

，〈續藏〉一一一冊，頁二九〇——四

三七。

三、釋廣化，〈不非時食〉，〈沙彌律儀要

略集註〉，頁七〇——七五，佛教出版

社，民國七十二年十月。

四、釋聖嚴，〈佛教的飲食制度〉，〈佛教

的制度與生活〉，頁一〇七——一五二

，東初出版社，民國七十七年十一月。

五、南懷瑾，〈禪宗叢林制度與中國社會〉

，老古文化事業公司，民國七十七年五月。

六、釋續明，〈關於不非時食〉，〈律宗思

想論集〉（現代佛教學術叢刊第八九冊

，張曼濤編），頁一四七——一六六，

大乘文化出版社，民國六十八年一月。

七、黃敏枝，〈宋代寺田的來源與成立〉，

〈宋代佛教社會經濟史論集〉，頁十九

——二三，臺灣學生書局，民國七十八

年五月。

八、郭明，〈梁武帝與佛教〉，〈中國佛教

史〉，頁八一——八五，福建人民出版社，

一九九〇年四月。

九、魏承恩，〈中國佛教僧侶的生活方式〉

，〈中國佛教文化論稿〉，頁二七一——

——二七九，上海人民出版社，一九九一

年九月。

十、HOLMES WELCH，〈近代中國的佛教制

度〉（世界佛學名著譯叢第八二、八三

冊，藍吉富編），華宇出版社，民國七

七年六月。

十一、曹世邦，〈中國僧史所載持午的實踐和

面對的難題〉，華岡學報第六期，中華

學術研究院佛學研究所發行，民國七十七

年七月。

十二、顏尚文，〈皇帝菩薩的緣起緣滅——梁

武帝的生命歷程〉，法光雜誌第五十一

期，民國八十二年十二月。