

【專輯——中國僧伽行持(上)】

放捨身心，任運自在

修持在宗教生活裡相當重要，在佛教尤顯重要。佛教是一個以解脫為目標的實踐宗教，若不實地從行持躬身踐履，便無法掌握佛教的本質。

修行的意義與心態

「轉迷成覺的行爲」

什麼是修行呢？修正自己身口意的行爲，轉迷情的生活爲正覺、自在的生活。修行，可說是一段不停追尋真理的驗證過程。

佛陀最初說法，就揭示不苦不樂的中道，作爲僧人學習佛法的生活準則。印順長老在《佛法概論》中提到：「釋尊的中道行，與神教相反，從



◎全神貫注與意志專一的訓練，是定力與智慧的基礎，也是修持的要素。(攝影：楊雅棠)

編輯組

人與人——自他合理行爲，深化到內心，擴大到一切有情，無邊世界。」

這些話對修行意義作了很適切的說明，中道行實踐於實際的生活，就是以正見爲導的八正道生活。

「不離中道的態度」

衆生根性不一，修持的用力點也迥然相異，但在轉迷情的修道歷程，正確的認識與態度是很重要的基礎，

因為態度正確，才能抉擇正法，如理修行。《大智度論》上記載佛陀臨入涅槃時，告訴比丘們：「從今日，應

中國僧伽修行生活

佛教能在中國的泥土中生根、茁壯，自然受到中國傳統文化的影響，但也融合吸收它，表現了自成一格的中國式佛教。在中國，僧人的修行生活與印土文化是迥異的，演變得更顯活潑生動。

「大眾薰修希勝進」

印度氣候炎熱，初期佛教僧人平日是四處遊行，或在樹下、露地、阿蘭若獨自修行，只在雨季時期，才營建草屋定處安居。

佛教傳入中國後，僧人們過的是寺院生活，雖有不屬固定的寺院，四處行腳參學的遊方僧，但他們終極目的還是到某寺院求教。因此，不管是針對常住眾或雲水僧，在寺院中漸漸形成一定的制度，以規範僧人的生活及修行的事項。

依法不依人，依義不依語，依智不依識，依了義經不依未了義。」這便是有名的「四依法」，是佛弟子們不離

中道的修行態度。

初期的中國寺院並沒有統一規範

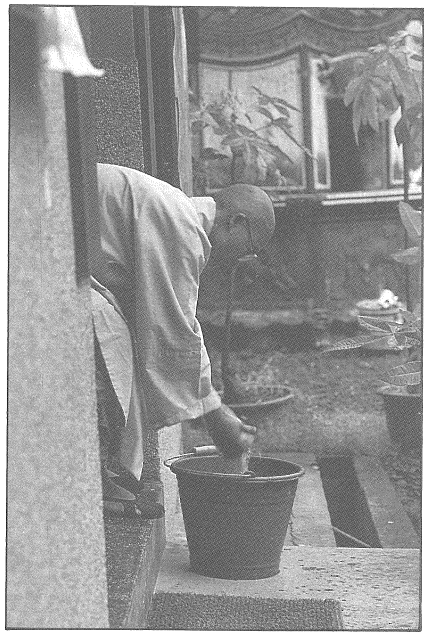
的日常行事，直到東晉道安法師因弟子人數眾多，於是創立了行香、上經、安居、布薩、差使、悔過等僧尼共修的軌範。以後，慧遠法師也建立「法社節度」、 \wedge 外寺僧節度 \wedge 、 \wedge 比丘尼節度 \wedge 等。中唐時，馬祖禪師建叢林，百丈禪師立清規，叢林寺院成了中國僧人集體修鍊的大洪爐，爲了大眾共住一堂修持，也衍生出許多中國特有的集體共修的方式，如早晚課誦、

禪門日誦等平日的功課，還有禪七、佛七及結夏安居等的密集加行。

「作務歷事好鍊心」

有句話說：「出家修道閒無事，須識叢林事更多。」中國叢林生活強調僧人隨著大眾作息，也在這日常生活的行住坐臥、語默動靜中做工夫。

自百丈禪師倡導僧人過自耕自食的農禪生活，在中國禪宗祖師的修行記錄中，處處可見通過出坡作務，不



◎在作務中用心，可以養出隨時觀照自己的覺察力。(攝影：楊雅棠)

斷啓發禪機的事例。如《五燈會元》

卷四記述：

師在南泉普請擇菜次，泉問：

「什麼處去？」曰：「擇菜去

。」泉問：「爲什麼擇？」師

豎起刀。泉曰：「只解作賓，

不能作主。」師以刀點三下，

泉曰：「大家擇菜去。」

中國的禪僧從出坡作務中體悟禪機，也是一種獨特的修行方式，於是

結語

佛陀教導的修行原則，不外乎依法而行，體證法的真髓。「不是一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香」，「如人飲水，冷暖自知」，修行是不可替代的，要每個人獨自完成，修行的風光也唯有個人能心知肚明。

佛世的比丘與南傳佛教的僧人，藉著簡樸的生活、觀察大自然的變化，體驗苦、空、無常、無我，遊行乞食，弘傳佛法；中國的僧人卻以住叢林大眾薰修、耕種、領執、處事等爲修行壇場，更有大事未明，仍千里尋

觀心繫念不離運柴挑水、燒飯煮菜、

耕田除草、接客待物，乃至行住坐臥

、喫茶啖飯、屙屎拉尿，無一不是修

行的契機。當下心無二用全力以赴，

放下嗔、愛、得、失，最後達到身心

一致動靜一如的境地。

除了日常生活作務，僧人更走入

社會參與慈善事業、譯經事業、結社

領衆修行、著作經疏……從中踐履自

己所信仰的真理，鍛鍊自己的道心。

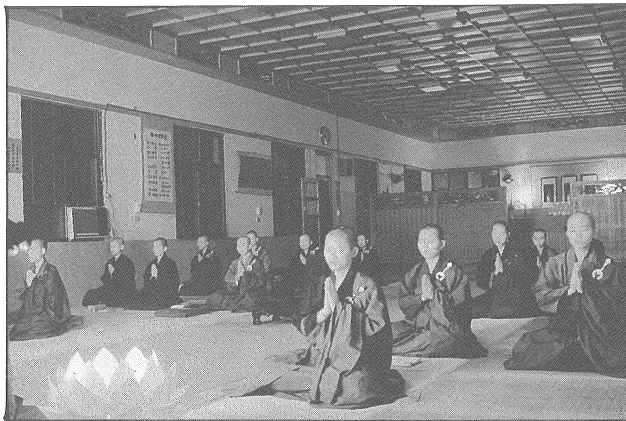
「威儀細行勤守護」

修行生活，離不開戒律，「三千威儀，八萬細行」也都是修行的範疇。戒律自印度傳入，成爲僧人最基本必須履行的規範，但中國祖師並不全盤接受印土的戒律，更參以中土倫理習慣，和生活環境，訂立清規，作爲中國僧人守護威儀細行的寶典，期能不違佛戒又能過著安貧樂道，少欲知足的修持生活。

師萬里訪道。瞭解中國僧人的修行生活，將有助於正確地理解中國佛教的全貌，進一步對於佛教僧人捨棄人間繁華，力行修道的意志，有一番新的認識。

【參考書目】

- 一、釋印順，《初期大乘的起源與開展》，正聞出版社，民國七十八年十月。
- 二、釋印順，《中道泛論》，《佛法概論》（妙雲集中編⑧），正聞出版社，民國七十六年七月。
- 三、魏承恩，《中國佛教的風俗習慣》，《中國佛教文化論稿》，上海人民出版社，一九九一年九月。
- 四、王景琳，《中國古代寺院生活》，陝西人民出版社，一九九一年十一月。



◎大眾一堂禪坐、共修可以相互砥礪。

（本刊資料照片）