

中國佛教僧侶的生活方式

如：呈田、武田、藤田、山田、田中、成田、入道、高田、主田、三田、一田、二田、三田、四田、五田、六田、七田、八田、九田、十田、十一田、十二田、十三田、十四田、十五田、十六田、十七田、十八田、十九田、二十田、二十一田、二十二田、二十三田、二十四田、二十五田、二十六田、二十七田、二十八田、二十九田、三十田、三十一田、三十二田、三十三田、三十四田、三十五田、三十六田、三十七田、三十八田、三十九田、四十田、四十一田、四十二田、四十三田、四十四田、四十五田、四十六田、四十七田、四十八田、四十九田、五十田、五十一田、五十二田、五十三田、五十四田、五十五田、五十六田、五十七田、五十八田、五十九田、六十田、六十一田、六十二田、六十三田、六十四田、六十五田、六十六田、六十七田、六十八田、六十九田、七十田、七十一田、七十二田、七十三田、七十四田、七十五田、七十六田、七十七田、七十八田、七十九田、八十田、八十一田、八十二田、八十三田、八十四田、八十五田、八十六田、八十七田、八十八田、八十九田、九十田、九十一田、九十二田、九十三田、九十四田、九十五田、九十六田、九十七田、九十八田、九十九田、一百田。

如：呈田、武田、藤田、山田、田中、成田、入道、高田、主田、三田、一田、二田、三田、四田、五田、六田、七田、八田、九田、十田、十一田、十二田、十三田、十四田、十五田、十六田、十七田、十八田、十九田、二十田、二十一田、二十二田、二十三田、二十四田、二十五田、二十六田、二十七田、二十八田、二十九田、三十田、三十一田、三十二田、三十三田、三十四田、三十五田、三十六田、三十七田、三十八田、三十九田、四十田、四十一田、四十二田、四十三田、四十四田、四十五田、四十六田、四十七田、四十八田、四十九田、五十田、五十一田、五十二田、五十三田、五十四田、五十五田、五十六田、五十七田、五十八田、五十九田、六十田、六十一田、六十二田、六十三田、六十四田、六十五田、六十六田、六十七田、六十八田、六十九田、七十田、七十一田、七十二田、七十三田、七十四田、七十五田、七十六田、七十七田、七十八田、七十九田、八十田、八十一田、八十二田、八十三田、八十四田、八十五田、八十六田、八十七田、八十八田、八十九田、九十田、九十一田、九十二田、九十三田、九十四田、九十五田、九十六田、九十七田、九十八田、九十九田、一百田。

魏承思

去。佛教徒有出家和在家人之分。出家是梵語「波伏爾耶」(pravrajita)的意譯。即指離開家庭，獨身修行。在古印度各派宗教都提倡出家。出家人稱為「沙門」，佛教創立後也繼承了這一傳統習慣。佛教以為：「家者，是煩惱因緣，夫出家者，為天垢累，故宜遠離家也」。(大毘婆論)「在家迫迫，猶如牢獄，一切煩惱因之而生；出家寬廓，猶如虛空，一切善法因之增長。」(涅槃經)因而出家是佛教提倡的自脫之道。出家教徒男眾名為「比丘」，俗稱「和尚」；女眾名為「比丘尼」，俗稱「尼姑」。比丘又稱「僧人」，僧是梵語「僧伽」略稱，意為眾。凡三人以上組成的教團即為僧伽。僧尼是佛教的主要實踐者和傳播者，他們在佛教中的地位極其重要。與「佛」，「法」並稱「三寶」。在家信徒男眾稱「優婆塞」(清信士)。女眾稱「優婆夷」(清信女)，俗稱「居士」，他們的地位當然遠不如僧尼重要。僧尼出家之後就完全拋棄了世俗生活的價值目

標，宗教信仰成為他們的生活中心，宗教精神滲透到衣食住行，起居坐臥，待人接物等一切方面，形成了完全不同於世俗之人的生活方式。在佛教裏，合法的出家必須依律受戒，出家者先找到自己願意皈依的比丘為「依止師」，為他剃除鬚髮，授「沙彌戒」十條，便成為沙彌。受戒前還要經過僧團審查，例如，未滿七歲或超過七十歲；父母未曾允許；身有負債；身有缺陷或精神病；現任官員等屬「十三難」，「十六遮」者都不准授戒。依止師對弟子負有教育與贍養責任。俟其年滿二十歲時，經僧團同意，召集十位師父、(即「三師七証」，三師是得戒和尚，教授和尚與羯磨和尚，七証是七位尊証他們有極大的尊嚴)，在戒場上共同為他授具足戒，比丘有二百五十戒，受戒後才正式成為比丘。出家女信徒受沙彌

尼戒後，至十八歲還要受戒又摩那戒六條，成爲「戒又摩那尼」，然後才能在二十歲時先從比丘尼，後從比丘受比丘尼戒，比丘尼有三百四十戒。當大乘佛教盛行之後，修大乘佛法的比丘可以根據自願，從師受菩薩戒，但不是必須受的。這種程序到元代基本廢弛，以未開始規定「三憶同受」制度。出家者先請一位比丘爲「剃度師」爲已剃髮而不受任何戒。然後在某些叢林寺院公開傳戒時，前去受沙彌戒，比丘戒、菩薩戒，這三種授戒儀式在若干時日內連續完成。實際上，戒律就是佛教徒的生活規範，出家生活就是一種在佛教戒律約束下的宗教生活。按佛教規定，剃度時出家者應先穿着原來的俗服拜別父母尊親，然後，師父爲他剃除鬚髮，穿上僧服。（見《度人經》《善見論》等）因爲從剃除鬚髮那一刻起，就標誌着他告別了世俗生活，開始採取了另一種新的生活方式。

出家僧侶和世俗之人在外表上除了要剃除鬚髮外，（自元代始，僧尼還要在頭頂上燃香燙戒疤，作爲標誌，近年已廢除。）在衣著上也有所分別，從而形成與衆不同的「僧相」。按照原始佛教規定，比丘只能穿「糞掃衣」，即從垃圾堆，墳場上撿來的破舊衣服，這樣可以遠離貪著，有益於道心增長。後來也允許接受居士施衣，並規定了僧服「三衣」。其中一件是「五衣」，梵名「安陀會」，即由五條布縫成的襯衣；一件是「七衣」，梵名「郁多羅僧」，即由七條布縫成的上衣，是在日常公共場合所穿。一件是「祖衣」，梵名「僧伽梨」即由九條以至二十五條布縫成的大衣，遇有禮儀或外出時所穿。三衣又稱「衲衣」，因爲它的每一條布要由一長一短（五衣）、二長一短（七衣）、或三長一短（祖衣）的布塊拼成，呈田地畦壟的形狀，稱「田相」，象征僧人可爲衆生福田。三

衣也稱「袈裟」，袈裟是染色的意思，意即僧服不能是正色，純色，必須染成「壞色」，即在一種底色上點染另一種顏色。一般是以赤色居多，點染青、黑和木蘭（褐）色。不過，漢地佛教徒自從武則天依唐代三品以上官員服紫的規定，賜給沙門法朗等九人紫袈裟後，一直以賜紫衣爲榮譽，故引起了袈裟顏色的紊亂。已經不再拘泥於戒律的規定了，中國氣候要比印度寒冷，只有三衣不能御寒，於是中國僧尼服制除袈裟外，另有圓領方袍的俗服。這種方袍衣袖寬大，又稱「海青」。據明人考証，源出李白詩：「翩翩舞廣袖，似鳥海東來，」東海有鳥，名海東青，李白此言翩翩廣袖之舞如海東青也。其後時代變更，俗人服裝改變了式樣，而僧人始終保持原樣，故方袍便成爲專門的僧服了。僧人方袍多爲黑色，故古時僧徒便有「緇衣」之稱。後來，一般把三衣稱爲法服，方袍稱爲常服。另有一種「漫衣」，爲五條布縫成，但元「田相」爲受過「五戒」的沙彌，沙彌女和在家男女信徒禮佛時穿。僧侶得到居士供養的衣服，必須要經過一定的受持儀式後才能合法使用。僧尼穿衣稱爲「搭衣」，必須遵守一定的儀節，並要持誦「著衣偈」。法會上必須穿法衣，古時還要遵守原始佛教規制，偏袒右肩。後來，右袒因爲不合該地習慣而廢除了。但現在蒙藏地區佛教僧侶仍保持這一習俗。

在飲食方面，佛教僧侶也有許多特殊的習俗。印度原始佛教規定，僧侶過午不食，按照《毗羅三昧經》的說法食有四種：旦，天食時；午，法食時；暮，畜生食時；夜，鬼神食時。故午後飲食是非時食。《薩婆多論》則認爲當時沙門皆以乞食爲生，「從且至中是作食時，乞不生惱，故名爲時；從中已後，至於夜分，是俗人宴會遊戲之時，入村乞食多有觸惱，故名非時。從且至中，

俗人作務，淫亂未發，乞不生惱，故名爲時，從中已後，事務休息，淫戲言笑，入村乞食，喜被誹謗，故名非時。從旦至中，是乞食時，得食濟身，寧心修道，事順應法，故名爲時，從中已後，宜應修道，非乞食時，故名非時」。這種說法似乎更切合古代印度社會的人情風俗。但這種「持午」的習慣在中國佛教寺院裡並未普遍實行。中國寺院一般早晚吃粥，中午吃飯。

中國僧侶還嚴格實行素食習慣。本來在印度原始佛教戒律裡並沒有不食肉的規定。「四分律」還有佛言：「聽食種種魚」，「聽食種種肉」的記載，「十誦律」也規定能吃三種淨肉：「不見、不聞、不疑爲我而殺之肉」，即對於自己沒有親眼看見，親耳聽見和懷疑是特地爲出家人而殺生的肉都可以吃，佛教傳入中國之初，並沒有普遍禁止食肉。依寶唱「比丘尼傳」記載，當時有一部分比丘尼不食肉，還得到寶唱的贊揚。但大乘佛教則認爲食肉就是殺生。從南朝劉宋以後開始流行的「梵網經」。規定了「不得食一切衆生肉，食肉得無量罪」，「不得食五辛：大蒜、翠葱、薤、薤、興渠」。南朝梁武帝篤信大乘佛教，於是大力提倡僧尼禁止食肉。他撰寫文章論述斷禁食肉的必要性：「衆生所以不可殺生，凡一衆生，具八萬戶虫，經亦說有八十億萬戶虫，若斷一生命，即是斷八萬戶虫命」。（與周舍論斷肉敕）「廣弘明集」卷廿六）他還集僧尼一千八百四十八人於華林殿，清云法師講涅槃經中「食肉斷大悲種子」之文。天監十年（五一）梁武帝集諸沙門立誓永斷酒肉，並以法令形式告誡天下沙門，若有違犯便要嚴懲不貸。在梁武帝的提倡下，我國僧侶逐漸改變了食三淨肉的習慣。素食也就逐漸成爲中國佛教風俗習慣的主要特徵之一。

佛教認爲，「食爲行道，不爲益身」（大智度論）因此，對食物

不論精粗，但能維持身命，令得修道即可。食量要適中，「若過分飽食，則氣急身滿，百脉不通，令心雍塞，坐卧不安。若限分少食，則身羸心懸，意慮無固。」（增一阿含經）一切僧食必須平等，無論凡聖上下都不能有差別。《僧祇律》規定，如有居士施食給上座和尚，上座必須問明是否一切僧盡得。只有一切僧個個有份，上座才能接受施食。寺院僧衆一般須在同一齋堂一齊用膳，僧衆用膳以鳴鼓三聲爲號，然後按次序排列，早餐和午餐前當依「二時臨齋儀」以所食供養諸佛菩薩，爲施主回向，爲衆生發願。開飯與飯畢離席的動作，要依准那鳴椎爲准，不得自由行動，碗筷的擺法與取菜吃飯的方式都有一定之規，如不得將口就食，不得將食就口，取鉢放鉢並匙筋不得有聲，不得咳嗽，不得擡鼻噴嚏等等。（見元「敕修百丈清規」卷六）。飯前要念供養咒，飯後要念結齋咒，在不同的齋會場合還有各種不同的咒願。

印度佛教戒律規定僧侶不准「掘土墾地」，認爲鋤頭入土會斬斷蚯蚓，搗毀蚊窩，切碎螺蚌，也就是傷生害命。僧侶皆依靠乞食爲生，必須是居士布施之物才能食用。「薩婆多論」認爲，受而後食有五種意義：「一爲斷竊盜因緣故；二爲作証明故；三爲止誹謗故；四爲成少欲知足故；五爲生他信敬心故」。中國僧侶最初也都是依靠布施爲主，自唐代百丈懷海制訂禪林「清規」，倡導「一日不作，一日不食」的農禪生活，實行「普請法」，即普遍邀請寺院僧衆勞作的制度。無論上下都參加集體生產勞動，以求自給。從此，中國僧尼逐漸形成宗教修持與生產勞動相結合的傳統習慣。

在睡眠方面，佛教要求僧侶盡量減少睡眠，因爲過多的睡眠會使人精神萎靡，影響修行。睡眠姿勢是右脅在下方的側卧，稱

爲「師子卧」，臨睡前也要念誦「睡眠偈」。有一種僧侶修習「長坐不卧」的苦行，稱爲「不倒單」。此外，走路，下床、出居屋、上廁所時也都有一定之規，有一定的偈誦要奉持。使僧侶們時時刻刻不忘出家人的身份和救度衆生的責任。在交際禮節方面，凡遇師長，前輩，長老和同參道友等都須行禮，通常是戒臘低的向高的行禮。在僧團裡，比丘尼的身份低於比丘，故女衆不問戒臘高低都須向比丘行禮。印度僧尼行禮的方式極其複雜。一般來說行禮時要脫去鞋履，肉袒右肩，雙手合十，口云和南（「和南」梵語，也作「南無」，音那漢，意爲皈依）禮法則有旋繞，跪拜，頂禮等。據玄奘《大唐西域記》記載，「致禮之式，其儀九等；一發言慰問；二俯首示敬；三舉手高揖；四合掌平拱；五屈膝；六長跪；七手膝踞地；八五輪俱屈；九五體投地。凡斯九等，極惟一拜，跪有贊德，謂之盡敬。遠則稽顙拜手，近則舐足摩踵」。印度佛教禮節傳至中國，因民情風俗之異也有變化。「法苑珠林」卷廿八述及兩者區別認爲：「彼則拜少而澆多，此則拜多而澆少。彼則內祖露足而爲恭，此則中履備整而稱敬」。一般來說，中國僧尼常行的禮節，對於佛像和尊長，行較重的致敬法，即五體投地的頂禮。對於平輩則行問訊禮，曲躬合掌而已。按照經律規定：有些場合是不須作禮的。例如自己在讀經或持經時，長輩在低處而自己在高處時，長輩在卧時，漱口時等都不須行禮。按照佛教經律規定，出家僧尼不得禮拜君主俗親。但這一規定顯然與中國傳統倫理觀念相沖突，故經過長期的辯論抗爭之後，中國佛教徒不得不改變了這一禮儀制度。

佛教僧侶出家後必須在寺院居住。在印度，佛教徒受比丘戒滿五年後，便可離開依止師，自己單獨修道，游行各地，隨意居住各寺院中。並沒有特別的身份証的和僧籍。佛教傳到中國之

初，情形也大致如此。但後來出家人數激增，引起許多社會、經濟問題。故北魏時始設「僧籍」。由政府指定僧籍隸屬於某個寺院。元代以後，出家人僧籍依剃度師僧籍而定，一般只屬於子孫寺院（俗稱小廟）。叢林寺院則不開僧籍。佛教僧侶有游方參請的習俗，即辭別師長，四出游歷，尋師訪友，請益佛法，如趙州從諗禪師八十高齡還行脚云游，汾陽善昭禪師平生曾參訪了八十一位高僧大德。僧侶參訪時，便要在當地寺院暫時居住。一般子孫寺院只准本寺僧侶居住。不接待外來僧衆。僧衆在游方參請時可以到叢林寺院居住，叫做「掛單」或「掛搭」。「單」是指僧侶行李，掛單便是安放行李。暫不他往的意思。游方僧人住進寺院後，起先住云水堂，言其如行云流水，過而不留。在云水堂住相當時日之後，經本人要求和住持允許，可以進禪堂或念佛堂，成爲寺中的基本僧衆。按照《百丈清規》，所說，在中國禪宗叢林寺院裡，住持爲僧團長老，地位最高，居於「方丈」。其餘僧衆按受戒先後在僧堂居住。僧堂又分若干寮舍，每舍設寮主一人，管理日常事務。這類叢林寺院一般規模較大，有些寺院常住千餘人乃至二千餘人。住雲水堂的僧尼可以隨時他往；住禪堂或念佛堂後，如要離寺他往，只能在每年正月十五或七月十五提出申請告別。

在原始佛教時期，僧衆的日常行事，除了出外乞食，每日各自修行。修行的方法，一是學習教理，或聽佛說法，或互相討論。二是修習禪定，趺坐或者經行（在林間來往徘徊）。後來，寺院有了佛像和佛經，於是，又有禮拜供養佛像和誦讀佛經的儀。僧衆定時念持經咒，禮拜佛像梵唄歌贊和懺悔祈願，稱爲「課誦」或稱「功課」。佛教初入中國，也是弟子隨師修行，沒有統一規範日常行事。到東晉時，道安的弟子多達數百人，無法一一

督導，於是便創僧尼修行規範：一是行香、定座、上經、上講之法，即為講經儀規；二是常日六時行道，飲食唱時之法，即為課誦臨齋儀規；三是布薩、差使、悔過等法，即為懺悔儀規。當時天下寺院普遍遵行。其後，中國佛教各宗成立。對僧尼的宗教生活都有不同的行儀規定。如天台宗智顛大師創立止觀法門，規定寺眾分為三等：或依堂坐禪，或別場懺悔，或知僧事。依堂之僧每天要四時坐禪，六時禮拜（見《國清百錄》）唐代以後又在此基礎上形成了寺院普遍實行的「早晚二課」制度，即早晨與黃昏在大殿舉行拜佛誦經儀式。在明代又逐漸統一為每日「五堂功課」，「兩遍殿」。早殿有兩堂功課，念誦「楞嚴咒」為一堂功課，念誦《心經》，《大悲咒》《十小咒》等為一堂功課。念誦的起止都有「香讚」，並用鐘、鼓、磬、木魚等法器伴奏。晚殿有三堂功課，一堂功課是誦《阿彌陀經》和念佛名，為自己往生西方淨土祈願。另一堂功課是禮拜八十八佛和誦《大懺悔文》，表示自己改悔過惡，發願今後精進修行，永不退轉。在一般寺院裡，逢單日念《阿彌陀經》和念佛。逢雙日拜八十八佛和念《大懺悔文》。第三堂功課是蒙山施食，則是每天都要舉行的。僧眾於每日中午的齋食取出少許飯粒，到晚間按照《蒙山施食儀》一邊念誦，一邊施給餓鬼。這一儀式源於密宗。蒙山在今四川雅安，相傳甘露法師在蒙山集此儀。

按照佛教傳統習慣，僧眾還須每半月（農曆十五，三十日）集體誦讀《戒本》一次，同時誠意檢討有無違犯戒律的行為，若有干犯，便應向眾人或長老發露與依法懺悔。這種習慣稱為「布薩」。在禪宗和淨土宗盛行之後，中國寺院，還實行「打七」的宗教活動，即在七天之內，僧徒完全摒絕外緣，一意精修，睡眠，說話都減少到最低限度。「打七」時間有一七（一個七日）乃至十七

（十個七日）的不同。「打七」又分為「打禪七」和「打淨七」。「禪七」是冬天舉行的參禪。自陽歷十月十五日至臘月初八止。「打淨七」即稱念阿彌陀佛名，可以隨時舉行。按照印度佛教傳統，每年夏季自四月十五日到七月十五日的三個月中，僧尼應該聚集定居在一寺之中，不得隨意他往。一則防止僧眾在雨季中因四處游方而踐踏虫蟻等生靈，二則可以作短期的專心修行。一般稱為「結夏」，「安居」，「坐夏」。中國佛教寺院也遵行這種習慣。《荊楚歲時記》載「四月十五日，天下僧尼就禪刹掛裕，謂之結夏」。如因事延續，不及定居，最遠也應在五月十五定居下來，這叫做「後安居」。七月十五，安居日滿，僧眾應集合一堂，互相舉發一切所犯輕重不合戒律之事，以相策勵，這叫做「自恣」。經過自恣之後，標誌受戒的年齡增長一臘，所以坐夏也稱為坐臘。

中國佛教僧侶的生活方式因時代不同而有演變；因地區不同而有差異；因宗派不同而有分別。但變化差別之中又具有一定的共同特性：出家生活首先是一種宗教生活，故不但各種宗教活動構成了他們日常生活的主要內容，而且飲食、穿衣、睡眠，出行也無不滲透着宗教內容。人們維持生命所必需的基本活動也成為宗教精神的儀式化。其次，出家生活又是一種團體生活，故不但要有種種規定約束各個成員，不致因個人行為妨礙眾人，而且還強調團結友愛，互相合作。特別是中國禪宗叢林有着細密的分工，全寺四十八個職位，和飲食有關的就有典座，貼案、飯頭、菜頭、水頭、火頭、茶頭、行堂等職稱，寺眾各司其職，分工合作，保持了僧團生活的高度和和諧協調。第三，出家生活又是一種和平寧靜、嚴謹儉樸，極有規律的生活，因為這樣的生活方式才能保持僧眾內心的靜謐恬淡，趨脫清高，才能使他們的心靈上升到虛空無我的涅槃境界。

（完）