

百丈禪師《叢林要則二十條》

叢林以無事為興盛。 修行以念佛為穩當。
精進以持戒為第一。 疾病以減食為湯藥。
煩惱以忍辱為菩提。 是非以不辯為解脫。
留眾以老成為真情。 執事以盡心為有功。
語言以減少為直截。 長幼以慈和為進德。
學問以勤習為入門。 因果以明白為無過。
老死以無常為警策。 佛事以精嚴為切實。
待客以至誠為供養。 山門以耆舊為莊嚴。
凡事以預立為不勞。 處世以謙恭為有理。
遇險以不亂為定力。 濟物以慈悲為根本。

百丈禪師《叢林要則二十條》解讀（上）

來源：[靈隱寺微信公眾號](#)

<https://mp.weixin.qq.com/s/3qR29-8DG9jFis9ZGkGykg>

<https://mp.weixin.qq.com/s/alfHVJrYLb3eWCuetlPE1g>

<https://mp.weixin.qq.com/s/fazfYp2V1yRffwGZqCt91g>



Scan to Follow



三十六世百丈懷海禪師

百丈懷海禪師（720—814）是唐代禪宗高僧，我國禪宗叢林清規之制定者，因其後半生常住於洪州百丈山（江西奉新縣），故世稱“百丈禪師”。

百丈禪師福州長樂人，俗姓王，自幼喜歡遊訪寺院，二十歲時從西山（廣東潮安）慧照禪師出家，后從南嶽之法朝律師受具足戒，未久至安徽廬江浮槎寺研讀經藏。

大歷初年（766），聽聞馬祖道一禪師在南康（位於江西境內）豎立南禪法幢，師遂前往投其座下，得到馬祖的印可。百丈禪師與西堂智藏、南泉普願同入祖室，各有擅長，時稱馬祖門下“三大士”。

後師出主新吳（江西奉新）百丈山，自立禪院，制訂清規，率眾修持，實行僧團之農禪生活。宣導“一日不作，一日不食”農禪理念。元和九年（814）入寂，世壽九十五，敕謚“大智禪師”，塔號“大寶勝輪”。座下以黃檗希運、涇山靈佑居首。

禪宗的僧眾以前多半是寄住在律寺之中，後來由於參修禪法者逐漸增加，擁有獨立的禪堂迫在眉睫，因此馬祖便率眾開山另建禪寺，稱為叢林。但是叢林雖然建立了，卻沒有相關制度，在管理方面就常出現諸多問題。

於是馬祖弟子百丈禪師制定了一套系統而嚴謹的善於禪院事務管理的戒律清規，為禪寺首創法制，世稱“百丈清規”，天下叢林無不奉行，為禪宗史上劃時代之功績。自此，後世便有了「馬祖創叢林，百丈立清規」的說法。

百丈禪師還著有《叢林要則二十條》，全面論述了叢林建設、學習修行、待人接物、看待世事等各方面的內容。這二十條叢林要則是古往今來各大叢林中所奉行的警語，因其簡潔易懂而受到歷代佛弟子的喜愛。

1. 叢林以無事為興盛

叢林是古代禪宗寺院的專稱，現代一些大的寺院也通稱為叢林。不論是古代叢林還是現代叢林，要想發展興盛，都需要僧眾和合，穩定太平為基礎。從佛教觀點來看，要做到叢林“無事”，就應當以“六和敬”而住。所謂“六和敬”即為：一、身和同住。二、口和無諍。三、意和同悅。四、戒和同修。五、見和同解。六、利和同均。

身和同住即身體和平共處，不起爭鬥；口和無諍即言語不起爭論，不傷和氣；意和同悅即心意共同欣悅，相互關照；戒和同修即戒律共同遵守，持戒清淨；見和同解即見解基本一致，不存異見；利和同均即利益一體均沾，分配平等。

僧團中如果能夠以六和敬而住，不僅叢林中僧團和睦，相互關愛，而且能夠大眾一心，共同為叢林未來的興盛奉獻力量。

另一方面，“無事”也並不僅指沒有事情或者不做事情，而是內心無所牽縛。人生世間，身處叢林，就要處理大事小事。但在此過程中，心不要被事情煩擾，該做事時就做事，做完后就放下，不要老掛在心上，成為修行的障礙。對個人如此，對大眾也是如此，所以百丈禪師認為，興盛的叢林必然是“無事”的。

2. 修行以念佛為穩當

這一句體現了百丈禪師禪淨雙修的思想。

佛教八萬四千法門中，以念佛修行最為穩當、方便，因為這是既靠自力修行、又仗佛力加持的法門。其餘法門主要靠自力，如參禪要參話頭，打破疑情，破除煩惱，當生很難成就。而念佛就是將一句「阿彌陀佛」誦念到底，具足信願行，必可成就。

更何況，禪宗行人若能在參禪的基礎上，更兼念佛的功夫，便是千穩萬當，無論現生開悟與否，都能在往生極樂、親見彌陀之後徹悟心源。正如永明延壽禪師《四料簡》中所雲：“無禪有淨土，萬修萬人去。但得見彌陀，何愁不開悟。有禪有淨土，猶如戴角虎。現世為人師，來生作佛祖。”

作為一名禪門巨匠，百丈禪師沒有門戶之見，他認為修禪得頓悟，需要有利根之人才可修證。對於末法時代的修行者來說，最方便直截的修行方法就是念佛。

在百丈禪師生活的唐代，禪宗比較興盛，很少有人修念佛法門。百丈禪師推崇念佛法門的主張，是後世禪淨雙修理論的源頭，在當時也引起了很多習禪者念佛的興趣。

3.精進以持戒為第一

這句話是在告訴我們精進用功的方法。

百丈禪師認為一個人要想精進用功，首先要持戒。戒律是佛教興衰成敗的根本，歷來為諸佛菩薩和歷代祖師所重視。佛陀在入滅前，弟子阿難受眾僧之請含淚問佛：「佛在世時，大眾以佛為師，佛滅度之後，大眾以何為師？」佛告訴阿難：「佛入滅之後，以戒為師。」由此可見，佛陀對戒律的重視。

對於戒律，許多佛教經典中都有論述，《佛說四十二章經》中說：“弟子去離吾數千里，憶念吾戒，必得道果；在吾左右，雖常見吾，不順吾戒，終不得道。”

戒律既是一個修行人圓成佛果的基本前提，也是保持僧團純潔的保證。因為有了戒律，僧團才得以和合共處，修持正法，弘傳佛道。嚴格持戒，並且把佛陀的教誡落實到現實生活中，如理如法如實地修行，就是真正的精進。

4. 疾病以減食為湯藥

生老病死是任何人都無法逆轉的自然規律。人的一一生中難以擺脫疾病的困擾。雖然疾病無法避免，但我們可以通過各種合適的方法減少疾病帶給我們的痛苦，使自己早日康復。

百丈禪師在此提出了減食是療治疾病的最好方法：疾病以減食為湯藥。減食，就是少吃或者吃得簡單些。作為病人，本來生理機能下降，如果減少飲食量，便能夠減少消化功能的負擔，對疾病的恢復是有一定益處的。

古時寺院裡的僧人如果生病，有的會被要求減食甚至禁食，以此達到療病效果，這頗合於現代的“饑餓療法”。因為人如果經常飽食，除了助長欲念外，還會造成肥胖，影響消化、吸收等機能，所以提倡減食療病。

此外，俗語有雲：「病從口入」。“疾病多是吃出來的，尤其是在當今農藥盛行、種種食品添加劑也嚴重危害人們身心健康的時期，減食不失為一種良好的對治之法。

5. 煩惱以忍辱為菩提

六祖雲：“煩惱即菩提……前念著境即煩惱，後念離境即菩提。”凡夫面對外境的人和事，自然會產生各種煩惱，正所謂“人生在世，不如意事常八九”。

這種不如意有來自自己內心的，也有來自外力強加的，受別人的氣會煩惱，看不慣別人的言行也會煩惱，所求不如願也會煩惱……

聖者則“觸目皆菩提”，其間的差別在於能否轉化，轉化的最佳方法即是忍辱，於境無心，安忍不動。無論順境和逆緣，均能歡喜地忍，平等地忍，始終讓內心保持安穩，這就是一種覺悟者的境界，是智慧的表現。

《佛遺教經》雲：“忍之為德，持戒苦行所不能及，能行忍者，乃可名為有力大人……”忍辱是對一個人意志的磨練，我們看看世出世間凡是有大成就的人，無一不是從忍辱中來。

6. 是非以不辯為解脫

“是非天天有，不聽自然無。”人活在世上，誰都免不了被人評價，俗話說：“誰人背後無人說，哪個人前不說人。”

古人：來說是非者，定是是非人。一個人在評論他人時，有的是站在公平的立場上，但更多的人是在評論別人的是非；有的是對自己不喜歡的人無中生有地造謠中傷，以達到發洩私憤的目的；還有的人整天就喜歡說東家長，西家短，彷彿在他眼中別人都一無是處，只有他自己是世上最完美的人……

面對是非，不做辯解是最佳之法。弘一大師曾開示說：何以止謗？曰：不辯。比如一張白紙，染了一滴墨水，這時如果動它，那麼這墨漬就會擴大，所以不要理它，它就不會再擴大了。是非也正如此，自有曲直，不辯反而是最好的解決之道；若一味地去爭辯，只會惹出更多的是非來。

為了避免人我是非，我們盡量要做到不聽是非，不說是非，不傳是非。當聽到別人說我們的是非時，應當像百丈禪師所指出的，不去辨別是非，如此方能遠離是非。

7. 留眾以老成為真情

在叢林中，迎來送往是必不可少的應酬接待，特別是對那些擔任寺院知客職務的接待僧人來說。對待客人謹慎穩重，常會給人謙虛有禮的感覺，這樣會使來寺的賓客感受到你對他們的熱情。

這既是叢林中任職的要求，也是修行的必要磨礪。一方面，交往應酬的確會對修行產生一定影響，但另一方面它也是藉境煉心的最佳道場。佛弟子也唯有經過很多學修磨練，才能通達世事，理事圓融，為人處世老成持重，才會深孚眾望。

如此領眾學修，可為師表；管理寺院，可為良才。叢林中多有如此師表、良才，為常住四眾之福祉，亦為道場興旺之氣象。所以，百丈禪師說，“留眾以老成為真情”。

8. 執事以盡心為有功

這是叢林中最常用的一句話，旨在警示那些在各大叢林中擔任執事的僧人，一定要踏踏實實為常住服務。

看待一個執事是否對叢林和僧眾有功，關鍵要看他做事是不是盡心。執事是大眾推選出來的，應當能夠為大眾利益著想，做到愛崗敬業，任勞任怨，為常住的發展盡心盡力。如果一個執事在其位不謀其政，那麼，他不僅不會得到大眾的擁護和尊敬，而且還要承擔敷衍塞責的果報。

對應到我們生活中，也是如此。凡事只要盡心盡力做了，不管結果如何，都可以問心無愧。工作中你盡心了，即使未能完成任務，領導也不會責怪你；家事你盡心了，即使沒達到理想狀態，家人也不會埋怨你；處理問題你盡心了，即使不能圓滿，當事人也不會遷怒你……只要你真誠地用心去做了，就是“有功”。

9. 語言以減少為直截

中國有句俗話「禍從口出，病從口入」，意思是說，人生的很多災禍都是因口舌引起的，很多疾病都是由於吃不淨的東西引起的。

“是非隻因多開口”，我們都知道言多必失的道理，如果一個人說話很多，而又口無遮攔，那麼他說出的話很多都是是非之語，這些是非話不僅會傷害別人，而且還會引火燒身，給自己帶來不必要的麻煩。

佛經中說，言多有四過：一、言多必失，患得患失。二、無意中傷及他人。三、壞己德行。四、人天不喜近。百丈禪師正是看到了多言對人的危害，因而勸人要減少語言。

父母帶給我們兩隻眼睛、兩隻耳朵，卻只有一張嘴巴，就是讓我們要多聽，多看，少說。民間也常說“話多不如話少，話少不如話好”，意思是告訴我們要少說話，說好話。

為了避免語言引起不必要的麻煩，我們應當在平日生活中做到可說可不說的話盡量不說，必須說的話則直截了當地說，不該說的一句也不談，禁止空話、廢話，這樣可以避免很多不必要的麻煩，也可以節省說者與聽者雙方寶貴的時間和精力。說話如此，作文亦應如此，均以直接、精煉為佳。

10. 長幼以慈和為進德

尊老愛幼是中華民族的傳統美德。年長與年幼、長輩與晚輩、老師與學生之間，既要講規矩，又要慈悲謙和，平等相處，這樣才能更好地溝通交流。

一個人對待師長要尊敬，要有“一日為師，終生為父”的思想。對於師長教誡呵責，要虛心接受。師長以慈悲心，行方便事，成就自己道心戒行，當作感恩想，不得還逆語。

同樣地，師長對待年幼之人，也應當關心愛護。人都有一種私心，都知道關心自己的孩子，而對別人的孩子漠不關心。而真正的尊老愛幼應當有“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”的寬廣胸懷。

師長慈言愛語教導，弟子好學知禮尊長，這不僅是長幼雙方交流的技巧，亦是彼此修身進德的基礎。

11. 學問以勤習為入門

這句話是在告訴我們正確的學習方法——探求學問應當勤奮修學，才能有所成就，這與古人勸學的觀點是一致的。自古以來，勤奮就是最好的實現理想的途徑，不論世間法與出世間法，都是如此。

中國古代的“孫敬頭懸樑，蘇秦錐刺骨，車胤囊螢學，孫康映雪讀”等勤學典故，都給後世勤學者樹立了光輝的典範。可見，除了掌握正確的學習方法，還應當學習勤奮，這樣才能有大成就。所以孔子曾說：“學而時習之，不亦說乎”；又說“溫故而知新，可以為師矣”。

俗語亦雲「勤能補拙」，世出世間的學問之道靠的都是長期不斷的努力，修行之道上靠的更是精進不懈的薰習。如果一曝十寒、缺乏長久心，是難以有所成就的。所以，一個人如果想在學業、道業上取得成就，就必須要勤奮。

12. 因果以明白為無過

佛教凡事講因果，講業報，認為無論是善因還是惡因，因緣際遇時會以果報相還。因果報應思想是佛教的核心思想，是佛教其他思想的理論基礎。

因此，佛門有「菩薩畏因，眾生畏果」的說法，因為有其因必有其果，欲得怎樣的果報，就種怎樣的因種即可。菩薩聖者明白此理，從源頭把握好，自然無有惡報；凡夫眾生不明此理，任性造惡業、下惡種，不顧後果，惡報成熟時，又怨天尤人，感歎命運不公。

聖凡、對錯只在一念之間，就看是否明白因果之理。對一個佛弟子來說，首先要相信因果。因為一個人只有明白並且相信因果報應思想，他在做一件事時，才會考慮到其後果，因而他才會小心行事，不至於做違背因果的事情。

13. 老死以無常為警策

我們都知道人生無常，也就是說，在人生的每個階段都會由於各種各樣的原因而失去生命，能夠以自然生命而終老的人，應當是福德因緣所感。

佛教三法印之一為“諸行無常”，即世間一切事物時刻變化無定，沒有永恆存在。故佛陀有“生命在呼吸間”的警策，要求弟子必須時刻精進用功，在此生便證道解脫。可以說，佛教是最具無常緊迫感的宗教。

如普賢菩薩警眾偈雲：“是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？大眾！當勤精進，如救頭然（燃）；但念無常，慎勿放逸！”善導大師雲：“漸漸雞皮鶴發，看看行步龍鐘；直饒金玉滿堂，豈免殘衰老病；任汝千般快樂，無常終是到來；唯有徑路修行，但念阿彌陀佛。”蓮宗十三祖印光大師生前曾書寫一“死”字贈人，並自注曰：“學道之人念念不忘此字，則道業自成。”可謂深得無常之道。

百丈禪師告訴我們應當經常想到人生的無常，這樣你才會珍惜短暫的人生做出更多的事情。特別是對於修行者而言，時常想到人生的苦空無常，人才會有厭離娑婆，欣求極樂的心。

14? יהיה יהיה יהיה

這裡的佛事是指舉揚佛法、發揚佛德之事，不是法會、經懺等超度亡者之類的佛事活動。精嚴，即精進嚴格，切合實際，是為了達到既定目標而發起的身口意勇猛而無厭的努力。

百丈禪師告訴我們，為三寶做事應以不參雜純而專精，如法莊嚴符合契機契理原則，這才是有情切實之須要。

作為修行者，應當以持戒謹嚴，修行如法為標準，真正按照佛教教規和經典所言來規範自己的言行舉止。切實做一個形象上儀錶莊嚴，行動上以戒為師，用心上安住正念。使自己成為一個言行一致、表裡如一的佛弟子，如此才能做到真正的了生死、度眾生。

15. 待客以至誠為供養

自古以來，無論世出世間法，都主張待客要熱情。僧家的待客之道，就是平等、至誠，不需要什麼排場講究，而是於平淡、誠樸之間見真情。

與人打交道，最重要的是持有一顆樸實、坦誠的心，這樣不論貧富貴賤、地位高下，都能一視同仁，平等相待，這就是第一供養，第一待客之道。

百丈禪師也主張待客要以誠為本，以誠心待人，客人會感覺到你對他們發自內心的熱情與歡迎，使他們能夠感覺到叢林待客的溫暖，這對他們為人處世也是種無言的教育。

16. 山門以耆舊為莊嚴

耆舊是指年高望重的修行者。百丈禪師認為，一所寺院的莊嚴與否，要看其中是否住有有德有望、有修有證的“老修行”大德，而不是看其是否有富麗堂皇的山門、殿堂等建築。莊嚴不在外表，要看內在。

中國古諺說：“不聽老人言，吃虧在眼前”。在叢林中也是如此，由於德尊博學的長老不僅有一定的生活經驗，在修行方面他們也有很多修行經驗給大眾以借鑒，令大眾出離生死，同證無上菩提。試看古德開山前，或穴居岩

洞，或棲居簡陋茅篷，但參學者卻如水赴壑般雲集追隨，使此處終成大叢林寺院，此可謂真正莊嚴道場。

因此，在叢林之中，應當選用年高而又有德才的人擔任領導人，這樣不僅可以將道場管理得井井有條，而且還能夠使叢林的德澤普被，道風遠播，攝引後學，令人嚮往。

17. 凡事以預立為不勞

《中庸》有語雲：“凡事豫（預）則立，不豫（預）則廢”，即是說能夠事先做好準備工作，做事就容易成功，若無準備就無把握。可見，凡事做周密的計劃，不僅可以少出偏差，而且還能夠步步穩紮穩打，取得事業的成功。

百丈禪師認為，凡事先提前做好準備，心中有數，臨事時就不會慌張忙亂而辛苦奔勞，從容應對，事情也容易完成。所以，要學會於平常時多下功夫，不要“臨時抱佛腳”、“病急亂投醫”。

18. 處世以謙恭為有理

在處世態度上，百丈禪師主張應當以謙恭的態度來待人。謙恭的態度是一個人贏得別人尊重的基本品格。在這個塵世上，沒有哪一個人喜歡虛華浮誇，驕傲自滿的人。

先秦儒家學說的代表人物孔子就特別主張以溫和的態度，善良的行為，謙恭的禮節來對待別人。因此，他每到一處都會受到大家的愛戴。印光大師在法語中也說：“看一切人都是菩薩，唯我一人是凡夫。”這都表明瞭他們謙恭待人的態度。

一個人不管有多高的地位和學問，都應當謙虛待人，這不僅是一個具有涵養的表現，而且也能使人受到你良好品質的影響，從而也能夠變得謙虛謹慎。

19. 遇險以不亂為定力

俗話說「天有不測風雲，人有旦夕禍福」，人的一身，隨時都有可能遭遇到不幸事件的侵擾。且不說像地震海嘯那樣的天災，就是一般的遇險也往往會使一個人不知所措，以至於失去解救險情的最佳時機。

所以百丈禪師勸人在遇到險境時應當保持鎮定，心不惑亂，這樣才有可能急中生智，使自己逢凶化吉，遇難呈祥。

不僅如此，“定”為佛法三學之一，定力是修行者的功夫標準之一，也是個人心態素養的表現。檢驗一個人是否具有定力，就要看其日常行為是否沉著穩重，看其遇到危險時能否冷靜應對而不慌亂。具有了如此定力，才能在生活中淡定從容，任何時候都能一心不亂，正念分明。

20. 濟物以慈悲為根本

百丈禪師還認為，慈悲心是一個佛教信徒應該具有的基本品格。

慈悲具有五德：

- 一、拔苦予樂；
- 二、諸佛護念，龍天愛戴；
- 三、令眾生起信願行；
- 四、為有情所依怙；
- 五、佛道之根本。

《大日經》雲：“佛法以菩提心為正因，以大慈悲為根本。”“慈悲濟世”是佛教的根本主旨，所謂“大慈與一切眾生樂，大悲拔一切眾生苦”。感恩、付出、不圖回報，以大慈大悲之心，說明、救護一切眾生，這是佛教的真正精神所在。

具有慈悲心的人，當他們看到受苦的人，會發自內心的憐憫他們的疾苦，並會盡己所能地、不求回報地幫助他們度過難關。如此以慈悲心為根本來做事，才會得到龍天的護佑。

從以上對百丈禪師叢林要則的解讀可以看出，百丈禪師對叢林建設、學習修行、為人處世、個人修養等各方面都提出了自己獨到的看法，並希望這些要則能夠在叢林中得到實行。

此二十條可謂金玉良言，不只在佛門中體現規範的作用，也為我們凡俗間人指明瞭一條修身養德的光明之路。如果我們能夠悉心學習，認真奉持，即可調伏自心，安身立命，體會“道在平常日用間”的妙用，令佛法、世間法相融相通，即便不能轉凡入聖、成佛做祖，也可學有所成、證有所果。

一千多年過去了，至今，百丈禪師的這些名言警訓依然在叢林中流傳不衰，並成為指導我們學習修行，為人處世的理論指南。