



我們在忙甚麼？

多倫多華藏工程

【滿天星組】一果莊

我們都在忙，為工作、學業、愛情、享樂、健康而忙碌。這樣的忙上了大半生，身心俱疲。為了讓所擁有的持久些，讓生命得以延長，所以又不顧一切地進食營養補品、健康素食，做運動、跳健康舞、學瑜伽、打太極、練氣功等等。甚至追求心靈的慰藉，連宗教也成為時尚的玩意，一窩蜂的學這學那！

人命是由兩大因素所組合，色身與心識。佛學的術語稱之為五蘊：色、受、想、行、識。色是色身；受、想、行、識屬心識，歸入心性之列。

修行包括養命和修命兩方面。而養命又可分為養身與養性兩個部份。在最基層的是養身，長生益壽。一般的運動、練氣功、守丹田、瑜伽、靜坐都是在這範籌內，學習得宜，對身體有所裨益。配合均衡的起居飲食習慣、醫療藥物之進步，現代人的平均壽命也增長了。

長壽必須身心健康。在養性的範籌裡，便包括宗教信仰、道德標準、知書識禮、守法持戒等，藉以達到心理人格之健全。由於生活壓力的上昇，家庭制度的崩潰（破裂），個人主義的澎湃，使心理負擔加重，增添了現代人對心靈慰藉的需求。不少似是而非的宗教或團體便應運而生。很多天堂概念、談仁說愛的教義、儀式上的宗教都滯留在此層次內，修的祇是人天福報。

在修命方面可分為修身與修心。修身是止與定的工夫。在因地稱為止，在果地稱為定。外道的空心靜坐都可修到八觸十功德，甚至出神通，入四禪八定。「八觸」是：動、癢、輕、重、冷、暖、澀、滑，是色身的變化。「十功德」是：空、明、定、慧、善心、柔軟、喜、樂、解脫、境界相應，是心理現象的變化。八觸十功德是修行的戡定標準，跟神通一樣祇是修行之輔屬產品，而非目的。就算達到四禪八定，還在三界內。學佛是要定慧兼備。

至於修心便是觀與見的工夫。在因地稱為觀，在果地稱為見。修心是修正錯誤的心念與行為，是長養法身慧命，是啟發察覺蘊藏在內心之本性，讓智慧（又名般若、法忍）得以培育。修心是要「會用心」及「活用心」，不是把心打死。佛法與其他宗教或外道最大的不同亦在此範籌。佛法指導我們如何明心見性、覺悟、出三界、了生脫死、開智慧、行妙用。而華嚴經更詳盡的提出修行的每一個層次和階段。到了等覺菩薩位是十定、十神通、十法忍具足；而佛則是兩足尊，福德與智慧俱達到無上之境界。

養身、養性與修身，都是修行的前方便，都是在資糧道下工夫，唯是層次的不同而已。打坐、持咒、誦經、持戒、禮拜能否成佛，便在乎於你是在儀式上下工夫，還是在心性上下工夫！而佛法重心之所在是智慧的培育、展現和運用。修行能成就一分智慧之光（能量），便能破一分無明闇晦，證一分法

身。此智慧之光是用之不歇，實實在在的。但若然沒有養命、養性與修身的修行前方便，祇在文字理論上空口說白話，癡人夢話而已！

現今流行修行，遺憾的是大多數人都在盲修瞎練，對生命、存在、真理沒有正確或全面的認知。有所體驗到的，又被我執與法執困固，令人惋惜！

我們要知道自己在忙什麼。是在養身、養性、修身、修心那一個階段努力。資糧不足的便應在基底層下工夫，資糧足夠的便要提昇，別要逗留在養命的層次！別要白活這輩子！

		人命	
		性命（心性）	身命（色身）
修行	修命	修性、修心： 覺悟，智慧 長養法身慧命	修身： 定力，神通 四禪八定
	養命	養性： 宗教信仰 道德，修養， 心理、人格健全	養身： 長生延壽 （起居飲食） 氣功，打坐，運動

