

# 修養性命



## 多倫多華藏工程【向日葵組】— 能証

在日用名詞上，我們通常把「性命」看成是一件東西，「修養」也是一件東西，而「修養性命」就是一項單一的事情。假如我們能夠釐清「修」和「養」的差異，「性」與「命」的不同，我們便可清楚每天的起居飲食，行住坐臥是活在那一個範籌？再不會混淆不清、糊裡糊塗地忙著！（圖一）

	性	命
修	修性	修命
養	養性： 心理療補	養命：生理療補 化理療補 物理療補

（圖一）

比如家裏養了一缸金魚，那缸金魚的生命就全靠主人的飼養。那「養命」的定義就較為簡單清楚。祇要有適量的食物、氧氣、水份和室溫，金魚便自然養活得很好。可是，人為了「養命」就有百般活動、花樣層出不窮，繁複得多。

但總括而言，「養命」的範圍，不外生理（Biology）、化理（Chemistry）和物理（Physic）三項科學之內。在生理方面包括從起居飲食、衛生、運動、醫術和保健等。在化理範圍含概藥物、食療、環境染污等等。而身體能量、輻射、電波、磁場是物理方面的。

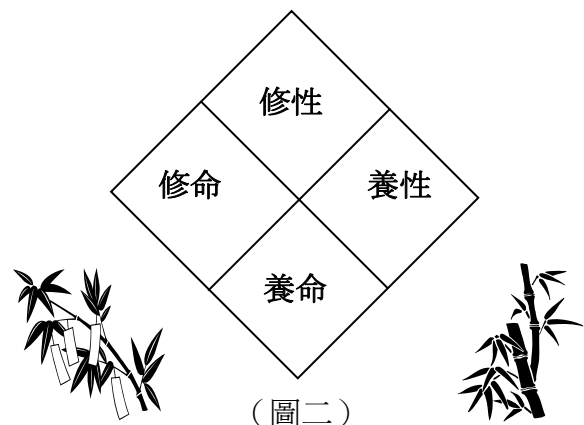
在「養命」的範圍裏，天天在吃燕窩補品、跳健康舞、做康樂運動，應該能夠延年益壽，但若調控失當亦可折壽。因為在生理和化理的規律內，有一定的良性與不良性的反應和限制。就物理來說，太極、氣功、瑜伽等可增強身體能量、提高免疫能力；然而練習不妥便會有反效果。

「修」是修改、修正的意思。「修命」是把削減壽命的因素刪改，把延長壽命的因素加進，以期達到長命百歲之目的。那什麼是修命的活動呢？要將壽命延伸必須有充沛的能量，有人稱之為內功、內氣、內力等等。修命的活動包括瑜伽的動、靜功夫；道家的太極、氣功、「精、氣、神」等的鍛練；佛門的打坐、禮拜；還有世上各門各派的幽秘心法。這些活動祇是在修命，就算成功也不能脫出三界（欲界、色界、無色界）的生死輪迴，離不開生死流轉。

「養性」是心性的培養、培育。它的活動範圍包含宗教信仰、道德倫常、心理平衡、人格健全、藝術欣賞、文學造詣、清心寡欲、與世無爭、知足常樂等等的高尚情操。這些情操是可以假以時日而培養出來的。

何謂第四個「修性」的範籌？那就是把心性修正，達至最完美無暇之境界；再不著一切憂悲苦惱。修性把前面三個範籌都包融了、突破了、超越了、並渡過了。而養命、修命、養性也變成不重要之輔產品了！那如何著手呢？第一步是要能明白心意識的生起作用，即是「明心」。第二步是要能看到「心性」的存在、運用，即是「見性」。

這是後學回應上期華嚴季刊，果莊師兄的『我們在忙什麼？』一文。我期望這四個範籌的膚淺分析，對讀者有所裨益；清楚知曉自己是在做甚麼？忙甚麼？人生的目標是向著那個範籌邁進？（圖二）



（圖二）