

# 如何將「修行」落實在生活當中

## 云何為「修行」？

很多人皆以「誦經」、「禪坐」和「念佛」為修行。  
所以於早晚課·誦經時為修行，誦畢即不再修行也。  
同理，上蒲團禪坐時為修行，下坐即不再修行矣！

雖有人說：觀呼吸乃經常可觀也。念佛，亦處處可念也。  
但不管怎麼說，修行總不能和日常生活，打成一片。

比如：你吃飯時，還能觀呼吸嗎？開車時，還能觀呼吸嗎？  
或許有人還是答：能。但我還是奉勸你：吃飯時，即安心吃飯。開車時，  
即專心開車。

以上，為何修行總不能和日常生活，打成一片呢？  
這是為我們對修行的定義，太狹礙所致。

## 重新定義修行：

行者，眾生有三行：身行·口行·意行。即作三種業。  
修者，修治·調理。

故修治·調理我們的三行，使與「法」相應，或與「解脫」相應，即稱為  
「修行」也。

雖眾生一向有三行，然多不與「法」相應；故行之愈久，唯煩惱愈多·負  
擔愈重·沈淪愈深爾！那能與「解脫」相應呢？

## 以「法」為前提：

所以真修行，必以「法」為前提，而來修治·調理我們的三行，使與「法」  
相應，才有解脫的可能。

於是既以「法」為前提，才能啟動真修行。故修行之初，即須以「聞·思」  
為方便，而建立正知見，以作為修行的指標。

故「八正道」中，乃以「正見·正思惟」為首要方便。

於是從「聞·思」而建立「正見·正思惟」，並用以修治·調理我們的三行，使與「法」相應。這便是修行，最原始的功課。

既三行是與生活密切相關的，於是修行也必與生活打成一片。

廣義的戒：不只是五戒·八戒·菩薩戒爾！

比如吃飯時，如何修行呢？如五觀堂所示：1.計功多少，量彼來處。2.忖己德行，全缺應供。3.防心離過，貪等為宗。4.正事良藥，為療形枯。5.為成道業，應受此食。

比如開車時，如何修行呢？首先得遵守交通規則。其次，得調理情緒，使之心平氣和。最後，能安全迅捷地到達目的地。

以上聽來，修行似不難。但其實，卻很不容易！何以故？

大部分人，不是以法為前提。而是以業障·習氣為前提。在聽經·聞法時，似明明白白；但碰到境界，就忘得乾乾淨淨。

經言「阿陀那識甚深細，一切種子如瀑流。」一般眾生在瀑流中，能立定腳跟者已鳳毛麟角，便何況能逆流而上呢？

大部分都隨波逐流·不辨東西去也。於是聽歸聽，行歸行，如涇渭之分。

或問：如何對治呢？

答言：以修定而對治之。

### 從覺照到迴向：

修定，如何能對治業識之現行呢？

記得昨天所說：修定，光「置心一處」一專心於所用的方法。其實是不夠的。

還得去「察覺到有更細微的妄想，並消除它」。

所以一個修定真有功夫者，便能對自己的動心起念，皆看得很清楚。

既動者，即已察覺到。且屬於那一種妄念，也能分辨得清清楚楚：是貪？是瞋？是慢？是疑等？

待分辨清楚後，再消除它？或「迴向」它？

云何「迴向」？迴到與法相應的方向！

所以修定，如何能對治業識之現行呢？

1. 因為修定的力量，讓業識暫時不起現行。
2. 雖起現行，但能即時覺察分辨，或消除，或迴向！

因此，對境界的反應，對初修行者乃不宜太快！太快常落於業習的窠臼而不自覺。

但也不是一切慢吞吞的就對了。與法相不相應？這才是重點！

### 智慧的抉擇：

於是乎，所謂智慧者，即是去作一個與法相應的抉擇。

故能抉擇得愈善巧·愈精準，即代表其愈有智慧也。

云何善巧？既利己又利人；既利於此世，又利於來世。既利於世間，又利於解脫。

一般人雖常謂「由定發慧」，但對定云何能發慧？就不明瞭！

於是就以「守株待兔」的心態來修定，結果乃只是：既定不成就，也慧無影子。

其實，光修定，是不能發慧的。何以故？若光修定，就能發慧；云何外道不能發慧呢？

### 以定證慧：

因此，對於定慧的關係，我寧可說是「以定證慧」。

云何為證？能實際地表現在身心中。

若光以聞思所成的解慧，則不能實際地表現在身心中。

何以故？被業障、習氣所驅使故。

故必以修定的功夫，才能脫離業障、習氣的制約。才能發揮「正見·正思惟」的抉擇力，而作成智慧的抉擇。

### 鼓風爐的比喻：

然而若相關的因素太複雜。光靠第六識的思惟，而來作擇，卻也是勞苦而效用不彰。

其實，若待修定後再來作擇，卻往往有神來之筆。能很快作成善巧的作擇。

何以故？恰如鼓風爐的比喻：相關的因素如所採集的礦砂，修定則如將彼礦砂，封入鼓風爐中冶鍊。若火夠大，則礦渣與金屬結晶，乃得分離。

分離後，自沈澱成金屬結晶；於是所欲的抉擇，即已完成也。

當然，先決條件是：得先採集好足夠的礦砂。這礦砂，既包括佛法的正知見，也包括世間的知識·技術·經驗等。

其次，既鼓風爐中的火，要夠大。醞釀的時間，也要夠長。才能完成當有的結晶。

### 隨正知見以化緣：

當今，很多人都謂：生活一切隨緣就好。

然而緣怎麼隨呢？竟是隨緣修福？還是隨緣造業呢？

因此，我寧可說是「隨正知見以化緣」。

人既生活於世間，每天、每時，都得與緣互動。

有些緣為順緣，則接納·吸收而已！

有些緣為逆緣，則或迴避·或將之轉化也。

至於判斷何為順緣？何為逆緣？則與正知見有關！

甚至如何轉化？化逆緣，為增上緣，更與正知見有關！

### 先見之明：

在鼓風爐的比喻中，各位如較敏感，便心知肚明：

若待碰到大境界時，再祈用鼓風爐的冶鍊，來作成抉擇；必常是緩不濟急矣！

於是乎，該怎麼辦？

答言：當有先見之明，而未雨綢繆也。

所以，對於修行，我並不認同「一切隨緣，一切安於當下」的說法。

或問：既常於緣中，計較·分別·取捨，那與世間法又有什麼差別呢？

答云：雖分別·取捨，卻是以正知見為前提，而作分別·取捨的，是以不同。

這也就說，一般人常以「修定」的置心一處，或不分別·不取捨而為修行的心要。

事實上，那只是修定，而非修慧也。若修慧者，還得分別與取捨。各位看「八正道」中，有那個不是從分別與取捨中，才能完成呢？

### 非滅受想定，而是無功用行：

最後，我們再回顧修行的定義：修治·調理我們的三行，使與「法」相應，或與「解脫」相應。

其實，三行中乃以意行為主。

而意行的修治·調理，也非以第六識為主。而是當以第七識為主。

何以故？末那識的我見、我愛、我慢，才是一切煩惱·生死的主因。也是一切「貪瞋慢疑」的根源。

於是若能截斷末那根本，即不必擔心「貪瞋慢疑」的業障·習氣，會不斷現行。

經典言：如截多羅樹根，枝葉不久萎矣！

或如《遺教經》所言：譬如牧牛之人，執杖視之，不令縱逸，犯人苗稼。

既牛死矣！還用執杖視之，怕犯人苗稼嗎？當然不用！

問曰：若牛死矣！還能分別·抉擇嗎？

答云：以無功用心，而作分別·抉擇。而這分別·抉擇，即被稱為「無功用行」也。

各位，再回顧：於原始佛法中，修行到最後，乃曰「入滅受想定」也。

於是既入「滅受想定」，即不能再分別·抉擇矣！

但大乘謂修行，到最後是證入「無功用行」也。故於「無功用行」中，仍得繼續上求佛道·下化眾生也。

當然不管是「入滅受想定」，或證「無功用行」，都離我們太遙遠！

但至少以不分別·不抉擇的修定法門，肯定是無法落實於生活當中。

故唯有以分別·抉擇的修慧法門，才能落實於生活當中。

### 時間的分配：

這也就說，在一次的禪修期間。我們可以 2/3 或 3/4 的時間，來練習不分

別·不取捨的修定法門。故能使身心寬鬆·情緒平穩。

然後待最後的 1/3 或 1/4 的時間，再來作思惟與抉擇。故待思惟·抉擇後，即能對未來，完成極明確的藍圖。

於是乎，當我們將下座面對生活時，必更是充滿信心與活力。

相反地，有些人於禪修期間，乃是從頭到尾，都在練習不分別·不取捨的修定法門。雖練得好，也能使身心寬鬆·情緒平穩。

然一旦得重新面對生活時，卻產生了相當地怨惡與無奈。於是乎，愈禪修即愈不能落實於現實生活中。

相信，各位多少都會有以上的經驗。

故想將修行落實於生活當中，還得以修慧為主。以定證慧也—於身心安定後，再去作善巧的抉擇與規劃。

故若一年打一次禪七，則能對下年度有個妥善的規劃與安排。

若半年打一次禪三，則能對下半年度有個妥善的規劃與安排。

若每月打一次禪一，則能對下個月有個妥善的規劃與安排。

若每天早上有一次禪修，則能對當天的行程有個妥善的規劃與安排。

真正有智慧者，必一切事如意者，十常八九。何以故？一切事的本末終始，皆能了達於心；故能按部就班，一一去完成也。

以上所說，即是如何將「修行」落實在生活當中也。