

如何是修行 寂慧

提起修行，必定有一個型像，盤起雙腿，眼觀鼻，鼻觀心，最好是雙盤，然後嚴肅地坐在墊上。這就是修行，不吃人間煙火，不管外面行雷閃電，不理眾生哀號，因那些皆是幻覺。

固然那是修行，修習定境。可是，亦有說日常生活是修行，擔柴挑水，吃飯睡覺，無不是修行！這些日常生活，如何會是修行？一般人每天皆如此過活，為何他們不算修行？為何他們不能日久功深，竟剛剛相反，煩惱不斷增加？

如果打坐才算修行，其他活動皆不算修行，未免有點可惜，能打坐二三小時已不錯，但一天內其他時間不算修行，未免虛度光陰，若能二十四小時皆是修行該多好，多棒！

能專心打坐二三小時，深度修行固然很好，亦是需要的。可是有些人如此長期修行後，在日常生活中遇到逆緣，竟控制不住瞋心，爆發出來，不但不能駕馭心識，亦失儀態。可見沒有生活的測試，歷煉的修行，亦不穩固。

那麼，修行該具備什麼特質，才能符合標準呢？

1・日常生活如何是修行？從解脫道觀點，修行該符合戒定慧。因此，日常生活該符合戒定慧。如果好逸惡勞，心心不憤，諸般計較，擔柴挑水可以充滿煩惱。如果盡忠職守，制心一處，不起分別，擔柴挑水，已有戒定慧。

2・從大乘觀點，修行應從福慧兩方面去修。修福，能夠減少違緣、障礙，可專志於定慧，

亦可利他，福德有助產生智慧，從修福中，智慧亦隨之而來，文殊菩薩曾指導宗喀巴大師多修福德，自能體悟空性。福慧是成佛的條件，故佛稱兩足尊。福慧是一體的兩面，不能偏頗，只求福，沒有慧，助長貪瞋痴；只求慧，沒有福，容易陷於自了，疏離，最理想是福慧共修。可是，當發覺有所偏重時，該設法平衡，精進向道。

六度波羅蜜已具足福慧，前五度：布施、持戒、忍辱、精進、禪定是修福，後第六度智慧是修慧。要成佛，修六度，福慧兩足尊。

3・有服務他人之心便是布施，不起惡念便是持戒，不在意生活艱苦便是忍辱，努力生活便是精進，專心生活便是禪定，體驗無常無我便是智慧。

那麼，禪坐，拜懺，誦經等是否修行呢？當然，那是修行的一種，那是專精的修行，加行的修行。當功力足夠時，日常的生活，日常的修行當更能產生效果，常時在定中。

修行有很多方式，最重要是能夠符合兩點：1・利他。2・體驗空性。亦即是菩提心。如果不能利他，修行再高也只是個人事，於世何益？如果不能體驗空性，不但不能利他，還會「同流合污」。因此修行應深入人間，和而不同。而彌勒菩薩的「不修禪定，不斷煩惱」更值得好好研究。