



佛教专栏

规律=修行？ 🌸🌸

释僧培 ■ 本期特约

晚上九时四十五分，走出图书馆，一天上课的

时间，对我来说，才真正的告一段落。下来回宿舍，要洗澡、先衣服、收拾衣物，整理明天上课的讲义。然後.....时间已是十一点。勉强再看一小时的相关讲义，看一看网上有没有要回的信。我的一天却走向了第二天。



虽然都尽其所能的在一时之前休息，但时间还是跨到了第二天。

五小时的休息，是由无数的梦魇交织而成。

六时起身只足够让我吃饱，及看一篇千字内的篇章。

别人工作九至五。我的上课时间却是八至六。我的努力是用了我的所有精力。



所以当有人问起，出家人的生活是不是要很规律，是不要早起身。而我，真得是早睡(早上凌晨才睡)，早起(早上起身)。

所有的时间都规律的跟著时间表在跑。

而那就是修行的生活了吗？

那我会说有同学比我过得更规律。

一位哲学系的老师和我谈起她的生活。她说她的生活方式，很适合过出家人的生活。但什么是出家人的生活？老师也因我的发问而一楞。



如果规律就是出家的生活，出家生活又等同於修行。那规律的生活就是修行的生活了吗？

但事实并非如此。如果一只狗生活的很规律，每天准时吃

饭，准时接主人下班，准时看门。那这一只狗，是不是很有修行了。

修行是，在生活中能时时刻刻保持一颗清明的心。时时反省，时时观察自己的心念是否能与佛法相应。而规律的生活只是一个过渡，让自己学会去收摄自己的心念。因为规律的生活易于让心收摄。是助缘，是过程，非终极目标。非充分必要条件。



而我们的心，应要当下。非制约於规定。



释僧培

[马佛总资讯网](#) 18-03-2004