

再忙，也要做功課！ —許翠谷

書法家杜忠誥曾譬喻自己是「硯台上的農夫」，每天臨帖練字不中斷；「台灣之光」王建民也曾受訪表示，每天練投是他的例行功課……，各行各業都有基本功課要練，學佛也有每天要做的功課嗎？它在佛教徒的日常生活中又有著什麼意義？

「學佛，當然要做定課！做定課就是一個提醒，提醒自己作為三寶弟子應有的儀態、心態和生活方式。」長期於佛學院指導朝暮課誦的果慨法師指出，一般人常以為進禪堂、參加法會才是修行，但如果平常沒有一堂定課，進了禪堂，方法也會使不上力。佛陀時代雖沒有朝暮課誦，但佛陀和弟子卻是「二六時中，精勤修業」；換句話說，時時刻刻、分分秒秒都在修行上。佛教傳入中國後，也以五堂功課作為修行的基礎，而永明延壽禪師更以念佛、打坐、講經等 108 件佛事作為每天的定課，提點恆課攝心的重要。

尤其現代人的生活紛擾忙碌，經常在生活和工作的漩渦中打轉，久而久之，不但看不清楚自己的心念，遇到外境與自己的想法衝突時，絕大多數都會隨著宿世業習而動，像風一吹，煩惱的種子跟著不斷變現，言談舉止自然也會走了樣。這時候定課就是維持身心穩定很重要的一個力量。

要讓功課與生活打成一片最好的方法，就是養成定時定量的習慣，藉由每天誦經、拜佛、持咒或打坐的方式，制心一處，讓身心有所依止安頓，唯有身心沉澱了，才能看清事物的本質，而不被現象所矇蔽。

「不過理雖頓悟，事要漸修。」法鼓山僧團都監果廣法師進一步延伸，雖然佛法幫助我們明白生命的真實相，但是光有觀念並無法得到解脫，必須透過實踐修證才能有所轉化，法師譬喻，「定課就像一面鏡子，每天幫助我們反觀自心，一旦發現自己言行顛倒了，便再轉過來。」如此反覆不斷的修正過程，便是幫助我們從一向熟悉的貪、瞋、癡等煩惱，過渡轉化到我們所陌生的清淨智慧的覺醒生活，而定課就是轉化身心的入門磚。

「修行不是一天、兩天，也不只是這一生的事，而是生生世世，所以定一個屬於自己的功課是很必要的。」回想三十多年前剛接觸佛法時，當時仍是在家居士的果廣法師，滿心歡喜找到生命的方向與意義，一開始信心昂然的他還設下了定課目標，期許三、五年內能透過禪坐定課清淨自己的身語意，「到後來我就不設限了，因為清淨身心，不是一年、兩年的事，而是每天要做的事。」

即使是大修行人像聖嚴法師，在生命的最後階段，仍是念珠不離身，隨時隨地都在佛號聲中，聖嚴法師也經常鼓勵大眾：「定課不在多，最重要的是要持續不斷，這才是做定課的根本。」

自稱「經常被習性打敗」的劇場導演蔡旻霓分享，六年多前的一場大病，讓她一度提起精進修行的心，不但每天誦經，還受菩薩戒、體驗短期出家等等，「但是當病情一好轉，我就懈怠了，做功課變得斷斷續續、可有可無……」直到最近連續參加多場告別式、參與臨終關懷，她才恍然學佛十年卻連基礎工夫都做不到，於是重新回到方法，老實修行之外，蔡旻霓現在也隨身攜帶經典，提醒自己再忙

也要做功課。

但是每天做功課的目的，並不是要累計誦了哪些經、念了多少聲佛號，而是讓自己不斷提起善念和穩定的心。因為我們的心散亂慣了，當做功課的心念一起，身體所有的細胞都會自動處於做功課的狀態，變得安定而攝受。對此，佛畫家林季鋒感同身受；他說偶爾要定下心來誦經並不容易，但每次只要一拿起經本，自然而然會融入做功課的氛圍，林季鋒謙稱是佛菩薩的加持，實則是恆課在日用中生起安心的力量。

因此聖嚴法師在〈居士的宗教生活〉一文中建議，縱然少到每次僅僅數分鐘，如果能放下萬緣、專心一意於功課上，行持久了也能安頓身心。中央研究院歐美所所長單德興，平日忙於公務、寫作和翻譯，無法長時間誦經或打坐，於是利用零碎的時間，以〈聖嚴法師 108 自在語〉為定課，「一天讀兩頁，雖然只有短短幾分鐘，但經過長時間的內化，生活中只要一遇到困難，師父的話馬上會在耳邊響起，作為提醒。」

然而在做定課的過程中，有時候真的變成一個「習慣」，每天只是機械化地重複功課內容、敷衍了事。「這時候就要回到做定課的初心，提醒自己為什麼要做定課？」果慨法師分享二十年前剛在聖嚴法師座下出家時，聖嚴法師對於定課的要求相當嚴格，而且針對每個僧眾的特質指定不同的功課，「當時師父沒說為什麼，自己也不太清楚做定課的意義，所以功課變得枯燥無趣，很容易做做停停。」

這是因為修行歷程涵蓋信、解、行、證四個階段，當自己不了解定課的內涵，也不清楚修行法門背後的經教依據時，很容易停留在仰信、求功德的階段，時間一久，便會對定課失去信心和興趣。

「所以做定課，最好含括一經、一咒（佛號）、一懺悔法門。」從自己的修行經驗出發，果慨法師認為，誦經就是不斷複習佛所說的法，不僅可以感得有情眾生同霑法益，「最重要的是誦給自己聽」，讓自己了解並履踐佛法的真實義。但即是天天誦經持咒，功課做得很勤，偶爾面對人事物境時還是煩惱不斷，「這是因為法不入心，所以做定課一定還要禮佛求懺悔。」就像杯子裡有污垢，乾淨的水倒進去也會變髒，而懺悔就是將杯子裡的髒東西倒出來，重新領受清淨法食，定課也才能達到安定身心、精進修行的力用。

當做功課成為每日必須的修持活動，慢慢地不僅整個身心會跟著起變化，到最後定課本身也會產生「質變」。二十年來誦持《地藏經》不輟的種子盆栽達人林惠蘭便提到，剛開始誦經時，經常被妄念打斷，但隨著定課的累積，不僅身心轉為攝受安定，「誦到後來可以清楚覺照自己的起心動念，一有妄念就把它放掉，回到當下。」從輕安到明覺，誦經一如打坐，也是止觀的修行。

更深一層的轉變是，從定課中獲得的法喜，讓導演蔡旻霓對生命更有熱忱、也更願意與人分享佛法的好。她坦承，過去從事舞台創作只想到「自己」和「自己的作品」，而當定課開始和生活、工作相應成片時，「我逐漸體會到奉獻服務的重要。」於是籌組劇團、舉辦巡迴演出，以行動劇傳遞佛法給更多社會大眾。

而以拜佛、打坐為定課的銘傳大學教授陳琪瑛，一向深居簡出，近期也投入公益

活動、參加心六倫種子教師培訓，她說，「定課幫助我安心、養身，但修行不應只有自己。」因為定課帶來的身心轉化，讓她從個人的內修自省，轉為迴向分享一切有情。

因此不要小看做定課的力量，雖然是個人自修，但是一個人的身心穩定，自然會影響週遭的親友，繼而改變社會；當我們將善念與安定的力量分享給大眾時，便是在消融自我，成就利他的菩薩行了。定課，真是自利利人的一門修行啊！

《人生》雜誌 326 期