

## 第十章

# 指導現代人生活的修行方法

佛教是一個重視修行的宗教，但也並非是佛教徒才要修行，誠如星雲大師說，要做一個好人就應該要修行，可惜有許多人認為修行是一種遙不可及的理想，甚至將它與避世離俗劃上等號。大師提倡人間佛教，強調把生活與修行融為一體，即是要釐清這種對佛教的誤解。所以本章第一節「人間佛教的修行理念」，首先對大師「生活即修行」的論說進行闡述，指出佛法是一種生活的智慧，可以解決人生各種問題，但也必須通過實踐才能真正受用。此中，大師的「行佛」理念，具有修行實踐的指導意義，指明人生只要依照佛陀的教法實踐奉行，就能擁有平安幸福。

心是人生的主宰，修行不僅要修正錯誤的行為，更重要的是要修心。因此，大師「修行要修心」的觀點，也是本節所要闡述的重點。人間佛教旨在建設人間淨土，讓每個人在現世就能現證法喜安樂，大師根據《維摩詰經》的核心思想「隨其心淨則國土淨」，指出人間淨土的建設須從淨化人心開始，並且在百千法門中，提出在心中建立「我是佛」觀念的重要性，能夠直下承擔「我是佛」，身口意與佛同行，當下即是無有濁惡的佛國淨土。

第二節到第四節，闡述大師為現代人施設的「人間佛教修行法門」，分為三類。一是「宗教生活的修行」，例舉十六種修行方法，主要秉持大師「讓信徒學習體驗僧侶的出家生活」、「讓信徒多跟



寺院親近」的理念，期許大眾通過共修，增加宗教體驗，提升精神生活。例如：禪淨共修，是大師一生提倡的修行理念和方式，盡顯佛法的圓融無礙；五戒菩薩戒會，不僅能增長人的信心、智慧，持戒更是轉變人生命運之道；短期出家修道會，乃提供現代人體驗出家淡泊生活，昇華人生境界的方便法；慶祝三寶節，一則體現佛教是個歡喜的宗教，同時也啟發大眾實踐佛菩薩的普濟精神。

二是「道德生活的修行」，所例舉的六個法門，都是大師為淨化世道人心、改善社會風氣，面向社會所推展的運動和思想，不單是個人樹立道德人格的指引，也為社會提供了道德教化的實踐方式，從而能夠建設安和樂利的人間社會。例如：三好，是清淨身口意三業的佛教修行總則；四給，是慈悲喜捨四無量心的實踐；五和，不僅是建設人間淨土的條件，也是引導人們漸次擴大心量的修行法；另有七誡、慈悲愛心人、人間佛教治心百法等，皆是生活中遠離諸惡、增加修養的方法。

三是「生活律儀・人間生活的修行」，以應對日常生活的各種要求與挑戰、指導身心行儀等為取向，例舉十四種法門，著重彰顯佛法的實用性。如：在佛光山各道場傳唱，可以去惑證真的〈十修歌〉；立基於傳統戒律、清規，結合現代生活特點而設的「生活律儀百事」與「佛教新戒條」；以生活書香化為理念的「人間佛教讀書會」；《佛光祈願文》是表達希望、感動、祝福的方法，堪稱居家修行的課本；每日自課，除了傳統定課修持，新修行法——每天想一個好人、想幾件好事、唱幾首好歌等，更充分展現生活與修行的相即不離。

「人間佛教修行法門」雖大致分為三種類別，但法法之間並無層次差別，大眾與哪個法門相應，那個法門就是最好，只要有信心，門門皆可入道，這也正體現了大師人間佛教的契理契機。