

什麼是入世佛教？

一行禪師答問

很多人認為入世佛教是從事社會行動，或者社會運動的佛教，試圖幫助減少不平等、不公正，又或是為了爭取更多自由、民主等等而奮鬥。其實，入世佛教首先是在一天任何時間修習的佛教。不只在禪堂裏，也可以在浴室、在辦公室工作時、當你開車時、淋浴時等等修習的佛法。

佛教應該存在於日常生活的每一刻，讓你有更多平安、更多自由、更多喜悅。如果你有平和、自由和喜悅，其他人就會受益。你不需要做什麼，在你做一些事來幫助他們之前，你就已經給予了幫助。因為你樹立了榜樣，你擁有平和、手足情誼和慈悲的能量，它從你身上散發出來。就像一棵矗立在前院的樹，這棵樹似乎沒有做很多事情……看上去不夠投入在社會生活中，但這棵樹正在做到它最好的，它會長出美麗的葉子、美麗的花朵等等，健康又美麗。

如果這棵樹是真的樹，我們所有人都抱有希望、健康、紮實。想像一棵未盡全力的樹，我們所有人會替它感到麻煩。所

以，如果我們懂得如何成為一個健康的人，快樂、有慈悲心，我們已經在為這個世界服務。我們不必走出來就能做到。

無論我們身在何處，我們都在助人。因此，任何你能為自己做的事情，都是為所有人而做的。如果你懂得如何處理痛苦的感覺，並因此而受益，所有人也會同時從中受益。如果你感到憤怒和絕望，所有人也會受苦。

因此，任何你能為自己做的事情，都是為所有人而做的。「存在」應該是「行動」的基礎。在你「締造和平」之前，你自己必須先「成為和平」。當你有和平時，你所做的一切都是和平工作。即使你在掃地、掃廁所、淋浴，如果你內心平靜，一切就是為了和平。

所以去修習正念，去照顧你的身體、你的感受、你的看法、你的心理狀態，這些都是保持和平的藝術，而你所做的一切，都將是和平工作、和平行動。🕒

有關視頻請瀏覽：

<https://www.youtube.com/watch?v=BJcFqqmJ6WU>



梅子禪

翻譯：梅村僧團

一行禪師 (1926-2022) 出生於越南，6歲出家，是臨濟禪師第48代傳人。禪師畢生致力於更新佛法及教導正念生活的藝術，出版著作超過100本。1982年，禪師在法國建立梅村禪修中心，2011年於香港成立亞洲應用佛學院定期舉辦正念禪修活動。