

居家空閒好修行

大部分的年長者都是退休後賦閒在家；要不就是兒女長大成人，原本忙碌的家庭主婦，一下子變得非常空閒。以前可能會因為工作忙、家務忙，想要好好修行卻抽不出空來，現在則是時間充裕，若能妥善安排運用，福慧自能增長，當然也絕對不會有寂寞無聊的感覺了。

以下簡單介紹適合在家自修佛法的方法，提供給過去在家裡沒有自修習慣的人參考。剛開始不妨多種互相搭配，才不會覺得單調枯燥，在一段時間的適應和調整後，找到適合自己的法門，以及身心狀況最理想的時段後，就要持之以恆，切忌一曝十寒；當然也不要一開始就將目標定得太高，給自己太大的壓力，不要事先抱定非要達到什麼境界不可，否則到最後不是患得患失，就會因為缺乏信心半途而廢。

1. 做早晚課：銀髮族不妨為自己定下早、晚課誦，一方面是修行，一方面養成固定習慣，讓生活有規律、有方向。課誦的內容與時間長短，可以依個人的喜好而定，內容可包括供養、禮拜、持名、讀誦、發願、迴向等。重要的是定時定課，也就是在每天同樣的時段做同樣的功課。舉例來說，上了年紀的人通常很早起，正好可以利用早餐前的那段時間來做早課；晚上不少人是坐在電視機前打瞌睡，這時候還不如去做晚課然後才就寢，一定可以睡得更安穩。當然，唱誦以及法器的使用，都應以不影響同住家人和鄰居為前提。詳細的課誦方式，可以請教佛教的法師。

2. 靜坐：靜坐是保持身心安定與平衡的最好方法，也有助於身體健康。可以每天固定一段時間靜坐，也可以配合早晚課誦，在早課前、晚課後靜坐，時間長短依個人狀況而定。年紀大的人亦毋需擔心以前沒有練過打坐，一下子要盤起腿來會很不舒服，因為可以用漸進的方式練習。若真的無法盤腿，也可以採用坐在椅子上等其他姿勢，只要掌握姿勢端正，身心放鬆的重點即可。初學者最好還是向正統佛教的靜坐老師學習，不要自己盲修瞎煉。

3. 念佛拜佛：念佛拜佛有助身心健康和安定，也可以達到一心不亂的境界，對於不習慣靜坐的人，可以採用念佛拜佛的方式，而拜佛的動作還能柔軟筋骨，達到運動的目的。拜佛應定時或定數，拜的時候不疾不緩，口中同時稱誦佛號。若

身體狀況沒辦法拜佛，或是必須長時間臥床休息，光念佛號也是可以的，方法是將身心放鬆，摒除雜念，專注於佛菩薩的聖號上，或是藉著數念珠來幫助專心，很快地就會有清心安樂之感。

4. 閱讀書籍：佛教的書刊種類繁多，選擇適合自己程度，符合自己興趣的去讀，內容只要是知見正確，不錯因果，有助於心性修養，增進佛學常識的，都值得一讀。當然，也可以為自己訂定讀書計畫，例如專讀一部經，或是專究一家之說，或是著重在某一位高僧、人物等的資料，給自己一個目標，讀起來會較有充實感與成就感。

5. 聽錄音帶或看錄影帶：現在市面上出版了很多佛教相關的錄音帶和錄影帶，內容豐富，很受歡迎。尤其對上了年紀的人，有時候書看多了眼睛會覺得吃力，就可以改聽錄音帶；對於一些臥病在床或是不方便看書的人，藉著錄音帶或錄影帶，同樣可以修學佛法。

6. 收聽或收看佛教節目：目前臺灣的電視臺和廣播電臺，播放佛教節目的很多，對不方便出門的銀髮族，也可以藉由信件的往來，和節目中的法師或主持人進行雙向溝通，達到請益佛法的目的。