

在家人的修行（上） 寂慧

佛法是否只是出家人的事？修行是否只適合出家人？出家斷煩惱能否應用於在家人身上？一般提到佛教就會想起出家人，在家只有在塵世打滾的分兒，跟佛教扯不上關係，最多只能在教內做些打掃應酬功夫。佛教主要目的在去苦，如果在家人沒有苦惱當然不需要佛教。而不論出家在家皆有苦，苦的源由（集），出家在家一樣；苦必須解脫（滅）；解脫的方法（道）也不分出家在家。佛陀普度眾生，他教導的眾生，拯救的眾生無量無邊，什麼身份都有，乃至畜牲，非人等，也在普度之列，已達無分別心的境界。因此，不但出家人需要佛法，在家人也需要佛法，乃至六道眾生，四聖六凡同樣需要佛法。

修行沒分在家出家，出離心，心出家才重要。基本上在家修行跟出家修行在心態上沒有分別，應呵五欲，遠離憤鬧，看破世間法的不可恃。對感情的執著，折磨，六塵對人的消磨同樣樣需要小心。在家出家只是身份，生活方式，接觸面不同，但面對人生困境，終極要求，解脫，去苦，心路歷程上是共通的。兩者同樣能證果，出家最高可證阿羅漢果，在家最高可證阿那含果。佛世時，很多在家居士修成聖果，可證在家人同樣需要佛法，同樣可取得成就。

以下是對在家修道者的探討，希望能指引出在家人於佛法中的路向：

（一）在家修道者的心態——首要身份的確定，必須是一個虔誠的佛教徒，必須皈依。如果不肯皈依，只證明貢高自大，如經上說的「

剛強眾生，難調難伏」。有些人對佛法很佩服，卻不肯皈依，很多困難自己可以解決，不曾受過死去活來的「苦」，認為自己很懂佛法，且在社會中有一定地位，常好為人師，好行小惠，便將自己與佛菩薩看齊，那肯卑下地去皈依，這多見於知識分子中。當然，他們不能瞭解皈依的重要、殊勝，也不明白皈依是修道的不可缺基礎。對經論中無數三寶的讚嘆，念佛、念法、念僧竟視而不見，那能體會皈依會是修道的第一步，直至成佛——「直至菩提我皈依」，可以說，沒有皈依心就是沒有感恩心，沒有親切心，任何修行必沒有成就。因那樣重的我見及我執定障道。

身份確立以後，必須從心以佛陀的教導為依皈，因為我們已領受了法益，瞭解佛法的真理，明白修持佛法可以得到解脫，無數修道者踏上這古仙人道成聖成賢。我們要視佛法佛教為珍寶，要有稀有難得心，珍惜心，感恩心，更要做好自己，別讓聖教為自己蒙羞。在禮儀，行儀上要莊重，努力學好基本佛理，對法師、道場、佛友要尊重，幫忙、關懷，別有辱佛教徒的身份。抱著終生學習，生生世世學習，直至成佛的心態。

上來已提過心出家的重要，在家出家雖然身份有別，但心態是一樣的，對於「世間事物」如錢財、名、利、權皆能看破，且明白其障道因緣，不會去貪，更不會為「世間事物」去與人爭鬥，常抱著普度眾生心態，不讓瞋心生起。常常培養慕道「出世間」的心態，如簡樸的生

活、無欲無求、遠離憤鬧、呵五欲、少事少業、少說話、閒聊、?論。遠離惡知識，有害的事物，不做無意義的事，當然不會去傷害別人。

(二)在家的生活方式——以八正道為主。
在家人要養家活兒，生活負擔很重，為了謀生，容易犯錯及做出傷害眾生的事，長年累月的職業對個人影響很大，因此正命（正當的職業）很重要，選擇正當的職業必須符合佛法，避免作與殺、盜、淫、妄、酒五戒相違的各種職業，如果已作此等職業，必須痛下決心改業，否則愈陷愈深，無法自拔，定必後悔。

除了職業的技能學習外，我們更要深入佛法，因為那是另一種「正命」，必須全力以赴，培養「正見」，對因果、應作不應作、正邪、對錯、修道的原理與方法瞭解，並能教導他人。

此外，要從身、語、意三業去修行，身修正業，即不作殺、盜、淫害惱眾生之事；語修

正語，即不作妄言、兩舌、惡口及綺語。要知道語言是用來表達意見、溝通，不是用來傷害人的。最好以安慰、鼓勵、說法，使人離苦得樂。意修正思惟及正念。正思惟是聞法後，去思惟審察所學，使更深入正確體驗，以產生智慧。而正念則是憶念不忘，對所修不但常時不忘，且能隨時提起，融入生活中。

在家修行不容易，紛擾煩雜影響修行，故修正定制心一處，不但對修行有利，就是處理世間事務也有很大幫助。正精進貫徹於八正道內，希望快速努力去達成目標。

有些修道法門對在家修道者較方便適合，如布施、忍辱、四攝法等，可多在這些方面用力，大悲心，菩提心更是增上法門。在家生活仍須對向解脫，故聽經聞法、修戒定慧，簡樸，呵五欲，小心名利感情，出離心，是不可或缺的。

..未完 待續..