

《归命彼世尊，应供，等正觉》

在家众的修行

法增比丘 (Bhikkhu Dhammavaro)

在家众的修行在家众因为家庭与事业的负担，时间有限，因此要用极少的时间与精力來做好他们的修行。一般修行都要做三学，即戒学，定学，和慧学。根据佛陀对在家人的教导修行以布施为主，持戒次之，因为布施比持戒来的容易修，持戒必须注意许多相关的会犯戒的因缘，以及心念，虽然只是五戒，但是很多在家人对五戒都没法守好。此外，佛陀还教导在家众修四摄法；即是布施。爱语，利行，同事。以及六和敬，六和敬之中，戒和同修，见和同解，利和同均，是和合的本质；身和同住，口和无诤，意和同悦是和合的表现。

对一个认真寻求解脱的修行者来说，佛法的修习分为四个层次：即亲近善知识，听闻佛法，如理思惟，及法次法向。

在家众受持五戒的優婆塞(Upasaka)与優婆夷(Upasika)以及八戒男或八戒女，都应认真地思惟上述的道理，然后每一天不间断地修习它们。若不这样做，那么到达证悟的境界将会是很漫长的，这其中还隐藏着堕落到恶道遭受長久痛苦的危險。三界是众生轮回的地方，我们应当对三界有正确的认识，知道它是系缚，是我们长久受苦之处，所以要决心从中出离。有智慧的人是会勤求方便透彻四圣谛，贯彻八正道，不会求生在三界六道里，而会求以智慧和舍去对身心的执着，达到寂灭清凉出苦的境界(涅槃)，那就是彻底的从欲界，色界与无色界中解脱出来。

在家众的修行依照汉传《杂阿含 933 经》里佛对释子摩诃男(Mahānāma)的教导和南传《增支部 4.155 经》《虎径经 Vyagghapajja Sutta》里佛对長膝的教导共有六根本与六随念及四现世法与四后世法。本文配合参考汉传《中阿含》的《善生经》和《尸迦罗越经 Sigalovada Sutta》里佛对善生子的教导來讨论。

在修行过程应常配合思惟人身难得，佛法难闻的道理。试想想若人生只有六十年，我们都花费了二十年的时间睡觉，小孩时用了六年，读书花了十二年至十六年，接下来为家庭与事业忙碌而花费了其余的人生，毫无时间修行，死后去了恶道。因此是不是有必要为自己着想，並以最少的时间，作精密与正确的修行呢？地狱、饿鬼、畜生

道及长寿天神等众生都无能修行，只有人才有资格修行，这是佛从兜率天投生人间的原因。因此能生为人是很殊胜的，佛言能生为人极为稀有，就如百年盲龟颈项入漂浮于海面的木轭孔一般稀有，我们生为人又幸遇三宝，那又更稀罕了。世间财富权位名誉都是无常，死了又带不去，追求那些真是愚蠢。若生在天界，在享尽天界的荣华富贵死后也难免因善业耗尽而堕落在三恶道中。

首先每一个修行者都应选择供奉一尊庄严的释迦牟尼佛的佛像，天天要以他为对象作瞻仰，培养信心，礼敬，皈依，供养，诵早晚课，祈祷，忏悔，回向功德等等的修持。

要做好修行先得做好自己应尽的责任，比如孝养父母，护养妻儿，恭敬师长等等。在《善生经》中佛指出：「居士子，人因四事故，便得多罪。云何为四？行欲（实行贪欲）、行恚（实行瞋恚）、行怖（实行怖畏）、行痴（实行愚痴）。…居士子，人因四事故，便得多福。云何为四？不行欲、不行恚、不行怖、不行痴。」

佛在《尸迦罗越经Sigalovada Sutta》里指出对父母应当孝顺：「居士子！依五理由，子应奉侍东方之父母：“受养育之我（1）应奉养双亲；（2）应为双亲作业务；（3）应继续家系；（4）应继续祖先之遗产；（5）又对诸祖灵，应时呈奉供物。”居士子！依此等五理由，爱子奉侍之东方父母，（1）当爱护子：远离罪恶、（2）令行善事、（3）令练习技能、（4）为迎适当之妻、（5）以应时宜，让督家务。居士子！依此等五理由，爱子奉侍之东方父母，当爱护子也。如是东方受保护，安稳而无怖畏。」

在《尸迦罗越经》中佛指出对师长应当：「居士子！依五理由，弟子应奉侍南方之师长：（1）行起立礼、（2）随侍近事、（3）乐闻从顺、（4）虔诚奉侍、（5）恭敬领受学艺。居士子！实依此五理由，受门弟子奉侍之南方师长，亦应依五理由爱护门弟子：（1）对彼等以善训练之法训练之、（2）善保护者当令保护之、（3）凡学艺应令熟习、（4）称扬于朋友知人之间、（5）于诸方作守护弟子。居士子！依此等五理由，受门弟子奉侍之南方师长，依此等五理由，爱护门弟子。如是南方受保护，安稳而无怖畏。」

对夫妻间的相互责任在《尸迦罗越经》中佛指出：「居士子！依五理由，夫婿应奉侍西方之妻女：（1）依敬意、（2）依礼仪、

(3) 依不邪行、(4) 依与主权、(5) 提供装饰品。居士子!依此等五理由,受夫婿奉侍之西方妻女应依五理由,爱护夫婿:(1) 妻女应善整理业务、(2) 亲切待遇婢仆、(3) 贞淑、(4) 保护财物、(5) 对所应为之事,巧妙而勤勉为之。居士子!依此等五理由,受夫婿奉侍之西方妻女应依此等五理由,爱护夫婿。如是西方受爱护,安稳而无怖畏。」

对朋友,在《尸迦罗越经》中佛指出:「居士子!依五理由,族姓子应奉侍北方之朋友:(1) 依布施、(2) 依爱语、(3) 依利行、(4) 依同事、(5) 依不欺诳。居士子!依此等五理由,受族姓子奉侍之北方朋友应依五理由,爱护族姓子:(1) 防护族姓子之放逸、(2) 酩酊时守护其财物、(3) 恐怖时之庇护、(4) 穷困时不舍弃、(5) 尊重其他之同族。居士子!依此等五理由,受族姓子奉侍之北方朋友应依此等五理由,爱护族姓子。如是北方受爱护,安稳而无怖畏。」

对奴仆佣人,在《尸迦罗越经》中佛指出:「居士子!依五理由,尊主人应奉侍下方之奴仆佣人:(1) 应依奴仆佣人之能力,分配工作、(2) 给与食物及薪金、(3) 病时看顾、(4) 分与珍味之食、(5) 适时休息。居士子!依此等五理由,受尊主奉侍之下方奴仆佣人应依五理由,爱护尊主人:(1) 彼等应比主人早起、(2) 后寝、(3) 唯受所与之物、(4) 善为其业务、(5) 称赞彼等主人之名誉。居士子!依此等五理由,受尊主人奉侍之下方奴仆佣人应依此等五理由,爱护尊主人。如是彼受爱护之下方,安稳而无怖畏。」

对沙门梵志,在《尸迦罗越经》中佛指出:「居士子!依五理由,族姓子应奉侍上方之沙门、婆罗门:(1) 依亲切之身业、(2) 亲切之语业、(3) 亲切之意业、(4) 不闭门户、(5) 供与食物。居士子!依此等五理由,受族姓子奉侍之上方沙门、婆罗门应依六理由,爱护族姓子:(1) 令不近罪恶、(2) 令行善事、(3) 由善心而爱之、(4) 教其未闻,已闻者令正净、(5) 教示趣天之道。居士子!依此等五理由,受族姓子奉侍之上方沙门、婆罗门应依此等六理由,爱护族姓子。如是受爱护之上方,安稳而怖畏。」

我们需依赖我们所得的各种世间福报来维持我们的色身,这主要是来自对三宝作布施供养,布施时除了对治我们的吝啬心之外,还要维持正确的布施态度。

以下我将各各分别讨论。

六根本与六随念

在《杂阿含 933 经》里佛对释子摩诃男(Mahānāma)说□「汝见如来，不见如来；见诸比丘，不见诸比丘；且汝常当勤修六法：何等为六？正信为本，戒、施、闻、空（舍）、慧以为根本；非不智慧。是故，摩诃男！依此六法已，于上增修六随念，念如来事，乃至念天，如是十二种念成就。彼圣弟子诸恶退减不增长，消灭不起。离尘垢，不增尘垢。舍离不取，不取故不著，以不取著故，缘自涅槃。」

是故依正信、念戒、布施、闻法、修慧与舍，配合十随念的前六念的念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天，能自证涅槃。前六法是实践根本；后六法是随时随念，是增上的修行，虽不能得安止定，但能得近行定。

1. 正信为本

信是信佛，信法，信有贤圣僧，信善恶业及其果报，信业未灭尽者还有来世，不生常见或断见，正信依法修行必定证果。世间人多数是信鬼神，迷信而愚痴的很严重，又不能如理思惟，常随着自己的习气和世俗的拜神法来思惟和修行，因此障碍了正见与正信的生起。

正信主要是对佛陀的深信。在《增支部》（2.22）中，佛陀明确地说，他是一个人，但佛陀不是普通的人，因为他已经根除了凡夫所有的烦恼和污染，如莲华生於水中，而不被污泥所染一样。虽然佛陀身体也会生病，但是佛陀内心是充满着快乐的。

「比丘们啊！有一个人生於此世，是为了大众的利益和幸福，出于对世间的慈悲，为了人天的利益和幸福。他是谁呢？他是如来(Tathagata)、应供(Arahat)、等正觉(Sammāsambuddho)、明行足(Vijja carana sampanno)、善逝(Sugato)、世间解(Lokavidu)、无上士调御丈夫(Anuttaro Purisadhammasarati)、天人师(Sattha deva-manussanam)、佛(Buddho)、世尊(Bhagava)。比丘们！这一位人生在世界上，是一位非凡的人，是一位了不起的人。」

在《增支部》(II.37)中还有一段谈到佛陀。有一次，一位名叫陀那(Dona)的婆罗门，观察到佛陀脚印的特征，来到佛陀跟前，问道：

「“尊者是天神吗？”

“不，婆罗门，我不是天神。”佛陀回答道。

“那么，尊者是乾达婆？”

“不，婆罗门，我实在不是乾达婆。”

“那么是夜叉？”

“不，我实非夜叉。”

“那么，尊者是一个凡人？”

“我亦非凡人。”

“那么，请告诉我，你到底是谁？”」

佛陀於是告诉这位婆罗门说，他已经断除了转生天神、乾达婆、夜叉和凡人的所有的因.....烦恼和污染。又说道□

「如莲华生在水中，而不为污水染污；我是佛陀！不为世间染污。」

在《增支部 5.38》中说□「在家众正信有五利□世上善良有慈心的人会先对正信者散发慈心，而不是对不信者；他会先造访正信者，而不是对不信者；他会接受正信者的礼物，而不是对不信者；他会先教示佛法给正信者，而不是对不信者；在家众正信者身坏命终，会生於善处天界。」这是有正信佛教徒能得到的五种利益。

在《杂阿含 844 经》提到若是修行人能断四不信住□也就是不信佛、不信法、不信僧、不信持戒。若不将这四不信完全断除，将不能成就四不坏净(四乐意住)。四不坏净是指成就信佛、信法、信僧、信佛所制订的圣戒(四乐意住)；那么这个人，就是如来、应供、等正觉所知所见，佛记说这个人得须陀洹果(Sotapanna)，不堕三恶趣，决定正向菩提，七次天上人间往生，达到究竟苦边。这在《杂阿含 851 经》里也称为“法镜”，即是能以正法自己照见自己，自己印证自己。(《增支部 5.179》□受持五戒，成就四乐意住。)

一个人对佛有了信心，才会敬礼三宝，之后才会寻求皈依。皈依三宝是每个佛教徒的必修功课，先恭敬的以五体触地的方式(头额，双手，双膝)顶礼三宝三次，然后合掌唸皈依文□

“我以佛为皈依处，
我以法为皈依处，
我以僧伽为皈依处。
第二次我以佛为皈依处，
第二次我以法为皈依处，
第二次我以僧伽为皈依处。
第三次我以佛为皈依处，
第三次我以法为皈依处，
第三次我以僧伽为皈依处。”

2. 戒为根本

早上诵完皈依文，就要诵念自己要持守的戒，这包括平常的五戒和六斋日（阴历的初八，十四，十五，廿三，及月末两天）遵守的八戒。在家戒 (gahattha-sila)是在家男女众所受持的戒，有五戒 (pancasila)、活命八戒(ājiva- atthamaka-sila)、布萨八戒 (uposatha-atthaṅgasila)等。

五戒是每一位在家众要受持的戒条，一个人皈依成为佛教徒，就必须努力守好佛所制订的五戒，爱自己的人才会认真去持戒□

一. 不杀生，对人乃至一切有生命的众生，慈心不杀不伤害，不自作或教人作。杀生须具备五个条件□对象（有生命的众生），看法（有生命的众生），动机（故意要杀），行动（自作或教人作），结果（受害者死亡）。

我们应注意不杀生的戒条，不要为了口腹之欲而去杀生，但佛方便允许持戒比丘吃三净肉；即可吃不眼见被杀的动物的肉、不耳听被杀的动物的肉、及不疑为我而被杀的动物的肉。在《经集》小品第二经《荤腥经》里佛说道：「世人不克制欲望，贪求美食，过混杂不净的生活，信奉虚无，行为不正，思想顽迷；这才是荤腥而非肉食。」

为什么呢？杀业须先有动机，而且完整的杀业须具备下面五个条件：（1）有杀害的意念，（2）对方为有情众生，（3）知道他是有情众生，（4）杀害的行为，（5）造成对方死亡。一个人去购买食物时，见到鸡肉而买回家去烹煮来吃，买的人并没犯杀业。况且买

者只是在买鸡肉，不是在买活鸡(有情众生)。虽然有些人辩说若你不去买，鸡农就不会养鸡，鸡就不会被杀了；但这种说法虽有道理，从造业的观点来看买主并无杀业，反而是鸡农与屠宰场犯杀业。

不过现在的农场唯利是图，常灌输给被饲养的动物大量激素，抗生素及其它对人体有害的药品和饲料，因此肉品皆含有大量毒素，实不宜食它，蔬菜瓜果食品农人喷撒大量的有毒杀虫剂，而制成的素食也一样含有毒害的物质在内，故此现在人们消化系统的许多病症，都是因为食用工业食品所造成的关系。

二. 不偷盗，凡是有主人的物件，价值超过五钱（五摩沙迦 Māsaka，約值美元\$25（2006年幣值）），物主不给予时不以盗心取用。偷盗須具备六個條件□物品（有主物），看法（知為有主物），动机（盗心），行动（自手取或教他取），物值（过五钱），结果（取离原处）。

三. 不邪淫，是指禁止夫妻以外的性行為；八戒的不淫是指完全禁止男女性行為。邪淫須具备四个条件：对象（男女人），知道（清醒），动机（淫），行动（三道交媾）。

1. (1) 如果男人與二十种女人其中的一种女人性交。這二十种女人可归納為三类，即是□

A. 九种被守护的女人即□母亲守护 (mātu-rakkhitā)，父亲守护 (pitu-rakkhitā)，父母亲守护(mātā-pitu-rakkhitā)，兄弟守护 (bhātu-rakkhitā)，姐妹守护(bhagini-rakkhitā)，亲戚守护(nāti-rakkhitā)，家系守护(gotta-rakkhitā)，法守护(dhamma-rakkhitā)，有（丈夫）守护(sārakkhā)。

B. 十种已婚的女人即□买得妇(dhanakkhitā 以財物买之令住)，乐住妇(chanda-vāsini 愛人令愛人住)，雇住妇(bhoga-vāsini 與物而令住者)，衣物住妇(pata-vāsini 與衣物而令住者)，水得妇 (oda-patta-kini 触水鉢而令住者。共取鉢水灌手，共誓說：「愿此水和合不离」，而為夫妇，為最正当的結婚仪式)，鑲得妇(obhata-cumbatā 取去花鑲而令住者。如取薪等以鑲置头上而载物。取女鑲擲取而說：「妳來住我家為我妇。」如此卻成為夫妇)，婢取妇 (dāsi-bhariyā 卻是婢又為妇)，執作妇(kamma-kārini-bhariyā 是作

务者又是妇)，俘虏妇(dhaja-hatā 俘虏中取來者)，暂住妇(muhuttikā 一時之妇)。

C. 罰护女(sapari-daióā) □有人準備处罰的器具說：「凡是到某某处和某某女子做不当的行為，我将处罰他。」《律藏.经分別》(Vin. S. Vibh.)

(2) 如果女人與十二种男人其中的一种男人性交。這十二种男人可归納為三类，即是：

A. 九种被守护的男人，即□母亲守护 (mātu-rakkhitā)，父亲守护 (pitu-rakkhitā)，父母亲守护 (mātā-pitu-rakkhitā)，兄弟守护 (bhātu-rakkhitā)，姐妹守护 (bhagini-rakkhitā)，亲戚守护 (nāti-rakkhitā)，家系守护 (gotta-rakkhitā)，法守护(dhamma-rakkhitā)，有（妻子）守护 (sārakkhā)。

B. 兩種已婚的男人；

C. 罰护男(sapari-daōā) □有人準備處罰的器具說：「凡是到某某处和某某男子做不当的行为，我将处罰她。」《[中部][义释书]1.199》(M.Ak.1.199)

2. 清醒地觉知要和上面的任何一种女（男）人性交。

3. 以种种方法行性交。

4. 如果男人與女人的口、陰道和肛門这三道的任何一道性交。如果女人的口、陰道和肛門这三道与男人的陰莖（男根）这一道性交。

四. 不妄语，犯此戒須具足五个条件□对象（人），话题（谎话），看法（说谎），动机（欺骗），结果（听者明白）。

五. 不饮酒，犯此戒須具足二个条件□对象（酒类），行动（饮用）。

《中阿含.善生经》里记载佛说道□「居士子！若人饮酒放逸者，当知有六灾患□一者现财物失，二者多有疾患，三者增诸斗争，四

者隐藏发露（把秘密说出来），五者不称不护（人不称赞不爱护），六者灭慧生痴。居士子！人饮酒放逸者，不经营作事，作事不营，则功业不成；未得财物，则不能得；本有财物，便转消耗。」这是饮酒的六种过患。

活命八戒 (ājiva- atthamakasila) 和布萨八戒 (uposatha-atthāṅgasila) 的八戒相同。有不杀生，不偷盗，不淫（梵行），不妄语，不饮酒，过午不食，不歌午娱乐香鬘饰身，不坐睡高广床座。活命八戒可以天天受持，而布萨八戒只在六斋日，即阴历初八，十四，十五，廿三，廿八，廿九（小月）或廿九，卅日（大月）受持。八戒是能修到阿罗汉果的。

第三戒根据《梵网经》和 kangkhavitarani 的论注，列举须具足二个条件□1. 性慾的动机。2. 性器官接触（阴部、肛门、口）的行动。khuddaka-patha 的论注则列出须具足四个条件□1. 性器官。2. 性慾（上述器官的交合意愿）的动机。3. 性交的行动。4. 乐受。

第五戒犯时须具足四个条件□对象（迷幻物），动机（饮用的慾望），行动（饮用），结果（迷幻物经过喉咙）。

第六戒犯时须具足四个条件□时间（从中午一直到次日黎明的时段），对象（食物或餐点），行动（吃），结果（吞嚥食物经过喉咙）。

第七戒必须分成两部分来看：第一部份：戒除跳午、唱歌、演奏乐器和观看娱乐表演，这些都是培养出离心等善心的障碍。这部分有三个条件：对象（娱乐表演，诸如：唱歌、跳午等），行动（前去看或听），结果（看着或听着）。第二部份：戒除装饰品。这部份有三个条件：对象（装扮身体的饰品，包括花、香水、化妆品等），时间（在非生病时使用），行动（为美化身体而使用装饰品）。

第八戒犯时须具足三个条件□对象（高床或大床），看法（知道是高床或大床），结果（或坐或卧其上）。

在《增支部 5.177》中说□「在家众不应经营五邪命□买卖武器，买卖人畜，买卖肉类，买卖酒品，买卖毒药。」经营这五种行业则是邪命。

在《善生经》里，佛对善生（Sigala）说：「离四方恶不善业垢，彼于现法可敬可重，身坏命终必至善处，上生天中。居士子，众生有四种业，四种秽。云何为四？居士子，杀生者是众生业种、秽种。不与取，邪淫，妄言者，是众生业种、秽种。」

犯戒的对治是□（1）提高正念。（2）思惟造业与犯戒的条件。（3）在佛前忏悔或找一位法师询问和发露，忏悔后就安乐。（4）若破戒（故意毁戒）要重新拿三皈五戒。

随念自己之戒德，持戒实无毁、无穿、无污点、无杂、自在、智者所赞、无所触（不为爱与见所触，亦不为人责难），令起于定。随念戒能得近行定，但它能令近行定、安止定、道定与果定生起。佛说□「持五戒者，还生世间作人。」（《恒水经》（卷1））

佛在《长阿含经》（卷二）里说道□「世尊告诸清信士曰□凡人犯戒，有五衰耗□何谓为五？一者求财，所愿不遂；二者设有所得，日当衰耗；三者在所至处，众所不敬；四者丑名恶声，流闻天下；五者身坏命终，当入地狱。」

佛又告诸清信士□「凡人持戒，有五功德□何谓为五？一者诸有所求，辄得如愿；二者所有财产，增益无损；三者所往之处，众人敬爱；四者好名善誉，周闻天下；五者身坏命终，必生天上。」

在《律藏》的[附随]（12.2）里提到：「戒是为了防护，防护是为了免於後悔，免於後悔是为了喜悦，喜悦是为了轻安，轻安是为了心静，心静是为了心乐，心乐是为了心定，心定是为了正知见，正知见是为了厌离，厌离是为了不愛染，不愛染是为了解脱，解脱是为了解脱知见，解脱知见是为了完全无取无系缚。」

在南传佛法的三皈五戒传授上，五戒是这样传的：

我愿学习受持不杀生戒（*Pānātipātā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi*）。

我愿学习受持不偷盗戒（*Adinnādānā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi*）。

我愿学习受持不邪淫戒（*Kāmesu micchācārā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi*）。

我愿学习受持不妄语戒（*Musāvādā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi*）。

我愿学习受持不饮酒戒 (*Surā meraya majja pamādatthānā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi*)。

一个在家众得到五戒后，就应努力持好它们，若犯戒就忏悔，然后再向比丘师父重新拿戒，或佛前自受。

3. 施为根本

布施是以自己所拥有的物品施与他人的舍的思念(*cetanā*)，在执行时能消除对施物的执著，在业报上是能获得财富。施者的心从执著中解脱。

一位行者在发愿行布施后，应常慷慨布施，并作如是念□「自念施事，我得善利，于慳垢众生中，而得离慳垢处，于非家行解脱施，常自手施，乐行舍法，具足等施。圣弟子如是念施时。不起贪欲、瞋恚、愚痴、乃至念施所熏，升进涅槃。」（《杂阿含 931 经》）于非家行解脱施是指对离家、出家的修行者，布施四资具：衣、食、住、药给他们，以使他们能安心修行求解脱。

布施有物施(财施)、法施、和无畏施。物施是对僧伽作四事（资具）供养；法施是对信众无报償的作佛法的解说或劝导，这多是出家僧尼众对在家众所作的佛法的讲解；无畏施是对生命与财物的保护，乃至割截身体，舍去生命而救护弱者的施舍。

布施时要有三种清净思□即施前快乐，施时心清楚与清净，施后欢喜。受施者也要具有三种清净思□即受施时无贪或修持离贪，受施时无瞋或修持离瞋，受施时无痴或修持离痴。这样清净的布施的福报是无量的。如是以无贪无瞋无痴所缠之心随念自己的施德可得近行定，再修增上戒定慧乃至涅槃。

布施时施者受者皆要清淨。佛说有四种布施清淨□一者能施清淨即无受者，二者所施清淨即无受者，三者能受清淨即无施者，四者所受清淨即无施者。

什么是能施清淨即无受者呢？这是施者不取相，身、口、意业清淨，正命清淨见亦清淨，如是具足即无施者相，以无施故即无受者。因为离这些相即施者受者皆清淨。若是布施者有所见相，即身口意三业不清淨，命亦不清淨见亦不清淨，即有能施相。

什么是所施清净即无受者呢？若受施者三业清净，命清净见清净，如是具足即无所施相，因为离这些相即所施清净。若受者身、口、意业不清净，命不清净见不清净，即有所施相。

什么是能受清净即无施者呢？从受者来说，若受者身口意三业不清净，命不清净见不清净，即有能受相。若受者离这些相是能受清净即无施者。

什么是所受清净即无施者呢？从施者来说，若施者三业清净，命清净见清净，即无所施，由离施故即无所受，是故所受清净即无施者。

这么做施者与受施者时双方面皆能得到最大的功德。

4. 闻法为本

闻法会听到前所未闻，刺激思惟，增长智慧，成就辩才，证悟道果。於未曾听闻之法得以听闻，於未曾思惟之法得以思惟，於未曾证悟之道得以证悟。

在《增一阿含经卷第 28 听法品》里佛说：「随时听法有五功德：随时承受不失次第。云何為五？（1）未曾闻者，便得闻之。（2）以得闻者，重讽诵之。（3）见不邪倾。（4）无有狐疑。（5）即解甚深之义。随时听法有五功德。」

佛说□「闻为今世利，妻子昆弟友，亦致后世福，积闻成圣智。」（北传法句经 65 偈）闻法不止於今世获得大利益，并影响兄弟妻子及朋友，亦将於后世因闻法的缘故，生起正解脱知见。

闻法是七圣财之一，在《增壹阿含经》里提道：「信财、戒财、惭、愧亦财、闻财、施财、慧为七财。」这是佛指出修行人所拥有的七种财富。因这些圣道之财富而得度生死的苦海。

在《杂阿含 25 经》里佛说：「若闻色是生厌离，欲灭尽，寂静法，是名多闻。如是闻受、想、行、识，是生厌离，欲灭尽，寂静法，是名多闻比丘，是名如来所说多闻。」多闻是要多听如何消除对

五蕴的执著，生厌离，欲灭尽的寂静之道，使人得到究竟的安乐与解脱於生老病死苦，这才是无量的功德。

在《增一阿含经卷第33等法品1》里佛说：「比丘。复有二人。云何为二。彼有一人。闻法解其义。彼第二人。闻法不解其义。彼人闻法解义者。於此人最尊第一。比丘。复有二人。云何为二。彼有一人闻法。法成就。彼第二人不闻法。法不成就。彼人法。法成就者。於此人第一。比丘。复有二人。云何为二。彼一人闻法能堪忍修行。分别护持正法。第二人不能堪忍修行其法。彼能修行法者。於此诸人最尊第一。犹如牛有酪。由酪有酥。由酥有醍醐。最为第一。无能及者。此亦如是。若有人能修行者。此人最为第一。无能及者。」

佛在世时在瞻婆国(Campeyya)迦迦罗池边，为瞻婆人说法，当时池中有一青蛙，闻佛说法声而欢喜，即从池塘跳出而入于草根下，这时有一牧牛人，见大众围绕听佛说法，就到佛那儿听佛法，牧牛人以杖插地，误插在青蛙头上，青蛙因此命终，以闻法功德而生于忉利天上黄金天宫，他像从梦中醒来一样，青蛙天子听见诸妓女娱乐音声，听已即思惟，我先为畜生，何因缘故而生在天宫，即以天眼观察，先于池边听佛说法，以此功德得此果报。

青蛙天子即从天宫来到佛所头礼佛足，佛知而故问，你是何人忽礼我足，神通光明，相好无比，照彻此间，青蛙天子以偈告佛：「往昔为蛤身，于水中觅食，闻佛说法声，出至草根下，有一牧牛人，持杖来听法，杖揜刺我头，命终生天上。」佛以青蛙天子之偈广为四众说法，当时听众中八万四千人，皆得道迹，青蛙天子得须陀洹果，他得果后，欢喜含笑而去，故称佛为天人师。

5. 舍为根本

舍是在明白名色法是无常、苦之後，不愿继续造业受生，决定舍弃名色法。在日常生活中以中道与中舍的态度过活，不着世间八法的苦乐得失称讥毁誉。舍的修持是舍弃爱与恨，避开苦乐两极端而保持中舍。它的相是对爱恨采取中立态度；它的作用是减轻爱与恨；它的现起是减轻爱与恨；它的近因是自业智(自己是自己造的业的主人)。舍并非不关心或漠视，它是以中舍与平稳的态度来对待苦乐，知道苦乐的善因与恶因，因而不参与增添业因的 behaviour。

舍是在定与慧成就时才出现的，因为心清淨，才能以敏锐的心观照得见五蕴的真相，才会不再执著，因此才能舍弃名色法。

6. 慧为根本

於身心组合的五蕴生灭法，如实知是苦，苦聖諦如實知，苦集、苦滅、苦滅道聖諦如實知，透澈观察五蕴，灭尽无余。智慧是一种心所，由慧与根组成。慧是能深刻透视诸法实相，了解四圣谛与三法印等。根是能克服无明与愚痴。它的相是透视诸法实相；它的作用像是明灯；它的现起是不混乱；它的近因是定力。共有三种智慧，那就是思所成慧，闻所成慧，与修所成慧。思所成慧包括世俗的知识，佛学知识包括对欲、色、无色界，布施，持戒，止观，五蕴等的思考。闻所成慧是把所闻的佛法内容（三十七道法）以正念，精进与智慧来分析探讨，以成就自己的智慧，及帮助其他行者。修所成慧是依修观而体证的智慧，以了解五蕴等究竟法的特相与共相，以三法印来观照并舍弃对它们的执著。

7. 佛随念

随念世尊是如来、阿罗汉、等正觉、明行具足、善逝、世间解、无上士调御丈夫、天人师、佛、世尊等¹的功德。随念佛能得近行定。

佛对释子摩诃男言□「若比丘在于学地，求所未得，上升进道，安隐涅槃。彼于尔时，当修六念，乃至进得涅槃。譬如饥人，身体羸瘦，得美味食，身体肥泽。如是，比丘住在学地，求所未得，上升进道，安隐涅槃，修六随念，乃至疾得安隐涅槃。」

随念佛是□「谓圣弟子念如来事。如来，应，等正觉，明行足，善逝，世间解，无上士调御丈夫，天人师，佛，世尊。圣弟子如是念时，不起贪欲缠，不起瞋恚，愚痴心。其心正直，得如来义，得如来正法；于如来正法，于如来所，得随喜心；随喜心已，欢悦；欢悦已，身猗息（轻安）；身猗息已，觉受乐；觉受乐已，其心定；心定已，彼圣弟子于凶险众生中，无诸罣碍（罣碍），入法流水（进入佛法修行），乃至涅槃。」（《杂阿含 931 经》）由此可知随念佛的功德能至涅槃，这是随信行²乃至信解脱阿罗汉³。

佛具有无尽及卓越的美德，独自无师自证，断除一切烦恼缠结，意识完全净化，无有任何污垢，值得人天的崇敬。他完全觉悟三界众生轮回的真相，自证无上正等正觉。我们的导师具足八种自在（世间、法、名声、福严、欲、精勤、变大、变小），明行具足，三学圆满。善逝度过轮回苦海，到达无忧的彼岸。佛陀具足正语，善巧开导众生。世尊透澈明瞭三界；欲界、色界、无色界的真相，自调御并善于调伏具善根者。他是人天的无上导师，福德圆满。佛的智慧广阔无涯，慈悲于一切众生，他的一切美德无以伦比。佛陀展示给我们知道的是，他从凡夫修习十波罗蜜圆满而成正觉，他慈悲教化一切，引导众生同证圆满菩提。佛的化身已不可思议，他无上智慧证得的法身更是匪人所思。

8. 法随念

随念法是世尊善说、自见、无时的（超越时间概念）、来见的、引导的、智者各自证知的；这些教法与九出世间法应常予以随念。随念法能证得近行定。在《大般涅槃经》里佛对阿难陀说：「阿难！汝等当自为洲，汝等当自归依，勿他归依。当以法为洲，以法为归依。阿难！不论是现在，或是在我死后，作为我的弟子，要能自为洲，要能以法为洲，和以法为依止。……若他们能够用心修行，将会得最高的解脱。」

《杂阿含 931 经》里佛对释子摩诃男言□「复次。圣弟子念于法事，世尊法、律，现法能离生死炽然，不待时节，通达现法，缘自觉知。圣弟子如是念法者，不起贪欲、瞋恚、愚痴、乃至念法所熏，升进涅槃。」这是指随法行者 4 能得涅槃。

9. 僧随念

这是随念圣僧伽的功德。世尊的声闻众是善行道的（良好地修行佛法），世尊的声闻众是正直行道的（直接地修行佛法），世尊的声闻众是真理行道的（正确地修持佛法以求脱离苦），世尊的声闻众是正当行道的（适当地依教奉行，修习清净梵行），即四双八辈贤圣，所应（应虔诚礼敬）、奉迎（应热忱欢迎）、供养（应布施供养）、承事（应合什敬礼并伺候左右），是世间无上的福田。随念僧亦能得近行定。

在《杂阿含 931 经》里佛对释子摩诃男言□「复次。圣弟子念于僧事，世尊弟子善向，正向，直向，诚向，行随顺法。有向须陀洹，得须陀洹，向斯陀含，得斯陀含，向阿那含，得阿那含，向阿罗汉，得阿罗汉。此是四双八辈贤圣，是名世尊弟子僧。净戒具足，三昧具足，智慧具足，解脱具足，解脱知见具足。所应奉迎，承事供养，为良福田。圣弟子如是念僧事时，不起贪欲、瞋恚、愚痴、乃至念僧所熏，升进涅槃。」这是念僧的随信行和随法行，乃至涅槃。

这四双八辈有向须陀洹，得须陀洹(初果)，向斯陀含，得斯陀含，向阿那含，得阿那含，向阿罗汉，得阿罗汉。此是四双八辈贤圣，是名世尊弟子僧。向须陀洹断五下分结的前三结，即戒禁取，疑，身见。

「诸比丘!因有色，由取色，由现贪于色，而起如是之见□此是我所，此是我，此为我体。」（《相应部》见相应 2.4）「因有识，由取于识，由现贪于识，而起如是之见：此是我，此是世间，此我应于死后有，常、恒、永住，为不变易之法。」（《相应部》见相应 3.8）

「诸比丘!圣弟子于如是六处断疑惑，于苦断疑惑，于苦集断疑惑，于苦灭断疑惑，于顺苦灭道断疑惑者，诸比丘!此圣弟子名为预流(初果)，有不堕法，决定，为趣三菩提。」（《相应部》见相应 3.15）

向斯陀含断五下分结的後二结粗的贪与瞋。向阿那含断五下分结的後二结细的贪与瞋。向阿罗汉断五上分结的色爱，无色爱，掉悔，我慢，无明。这四双八辈贤圣是世尊弟子僧。净戒具足，定三昧具足，智慧具足，解脱具足，解脱知见具足。所以应当奉迎，承事供养，为世间的良福田。

10. 戒随念

随念自己之戒德，持戒实无毁、无穿、无污点、无杂、自在、智者所赞、无所触（不为爱与见所触，亦不为人责难），令起于定。随念戒能得近行定，但它能令近行定、安止定、道定与果定生起。

11. 施随念

常随念布施，得离慳垢，常自手施，乐行舍法，具足等施。

12. 天随念

随念诸天之德，以及自己所具的信、戒、施、闻、舍、慧等之德，如此独处禅思诸天如四大天王、三十三天（忉利天）、焰摩天、兜率天、化乐天、他化乐天、梵众天等等的天界，诸天神因为具备信、戒、施、闻、舍、慧等，得于命终之后生于天上，我亦具这样的信、戒、施、闻、舍、慧等德，心无贪、瞋、痴的缠缚，正直并镇伏了五盖，于一刹那生起五禅支（寻、伺、喜、轻安、一心）而能证得近行定。天随念的修行者常为诸天所爱护，若不证得更高果位，来世亦能生于善趣。

《杂阿含 931 经》里佛对释子摩诃男言□「圣弟子如是念天事者，不起贪欲、瞋恚、愚痴、其心正直，缘彼诸天。彼圣弟子如是直心者，得深法利，得深义利，得彼诸天饶益随喜；随喜已，生欣悦；欣悦已，身猗息（随念安般念）；身猗息已，觉受乐；觉受乐已，得心定；心定已，彼圣弟子处凶险众生中，无诸罣阂（障碍），入法水流，念天所熏故，升进涅槃。」这是指因随念诸天的功德而心生欣悦，於是渐渐修行，乃至涅槃。这在《相应部·诸天相应》里有详细的记载。

每个人造业而受报，又随重业或随习气或随临终时忆念一生所为，再去轮回。因此修行人应常修习随念佛、随念法及随念僧。佛指示心中害怕的释子摩诃男（Mahānāma）说：「尔时，释氏摩诃男來詣佛所，稽首礼足，退坐一面，白佛言：世尊！此迦毘罗卫国安隱丰乐，人民炽盛，我每出入時，众多羽從，狂象、狂人、狂乘常与是俱，我自恐与此诸狂俱生俱死，忘於念佛、念法、念比丘僧。我自思惟，命终之时，当生何处？」

佛告摩诃男：莫恐，莫怖。命终之后，不生恶趣，终亦无恶。譬如大树，顺下、顺注、顺输，若截根本，当堕何处？摩诃男白佛：随彼顺下、顺注、顺输。佛告摩诃男：汝亦如是，若命终时，不生恶趣，终亦无恶，所以者何？汝已长夜修习念佛、念法、念僧。若命终时，此身若火烧，若棄塚间，风飘日曝，久成尘末，而心意识久远长夜正信所熏，戒、施、闻、慧所熏，神识上昇，向安乐处，未來生天。」（《杂阿含 930 经》）

现世富裕及快乐四法

在《虎径经》Vyagghapajja Sutta(《增支部 4.155 经》)佛陀教导现世富裕和安乐的方法，佛告诉长膝虎径(Dighajanu Vyagghapajja)：在家俗人修四法；可得到现世富裕，及现世快乐。

1.方便具足(*utthana-sampada*)

「善男子经营种种工巧业处以自维生。有的种田、或经商，或饲养乳牛，或射艺，或为国王办事，或他种营业，对于这些工巧业处精勤修行，善知正确营生方法，善行工巧业处工作，是名方便具足」。这是指有正当谋生的技巧或专门的职业技能。

2.守护具足(*arakkha-sampada*)

「善男子所有财物，精勤方便所得，自手执作，劳苦而得，如法而得；能极守护，不令国王、盗贼、水、火劫坏损失，或由恶子嗣败坏，是名善男子善守护。」这是指对所得工资或营业盈利善予守护应用。

3.善伴党具足(*kalyanamittata*)

「善男子居於某村某聚落，与聚落主聚落主之子，年长或年幼者而具信(*saddha*)，具戒(*sila*)，具施(*caga*)，具慧(*pañña*)之善知识交往，言语。举止有信，有戒，有施，有慧，是名善男子善伴党具足。」这是指与有信、戒、施、慧者交往做朋友。

4.正命具足(*sama-jivikata*)

「善男子所有钱财出入称量，周园善护，不令多入少出、亦不令多出少入。

犹如执秤者(*Tuladharo*)，少则增之，多则减之，知平而舍。如是，善男子称量财物，等入等出，莫令入多出少、出多入少。

若善男子少入钱财而廣散用，以此生活，人皆名為搖優曇鉢果（*Udambarakhadaka*）樹者（为了要吃一個果而把整棵树的果子搖落）。若善男子财物丰厚，慳吝不用，傍人皆言此愚痴人如饿死狗。

善男子，虎径！所积财物有四法能令减损□（1）縱情享乐，（2）酗酒，（3）賭博，（4）与恶伴党为友。

犹如一大水槽，具四入水道与四出水道，若关闭四入水道而開啓四出水道，天晴不雨，水槽之水將不能增加；与此同理，有四法能令财物减损□（1）縱情享乐，（2）酗酒，（3）賭博，（4）与恶伴党为友。

（善男子，虎径！）有四法能令财物增益□（1）不縱情享乐，（2）不酗酒，（3）不賭博，（4）与善伴党为友。

犹如一大水槽，具四入水道与四出水道，若開啓四入水道而关闭四出水道，天常有雨，水槽之水將能增加；与此同理，有四法能令财物增益□（1）不縱情享乐，（2）不酗酒，（3）不賭博，（4）与善伴党为友。）

（是故，善男子！所有钱财能自稱量，等入等出，是名正命具足。）」这是指对钱财收入支出善於掌控，生活不縱情享乐、不酗酒、不賭博、不与恶伴党为友。自然能令今世财物增益富裕。

後世富裕及快乐四法

長膝虎径又请问佛陀如何得到後世富裕及快乐的方法，佛又告诉虎径：在家俗人修四法；可得到後世富裕，及後世快乐。

1. 信具足(*saddha-sampada*)

「善男子於如來所，得信敬心，建立信本：彼实是如來、阿罗汉、正等觉、明行具足、善逝、世間解、无上世、天人師、佛、世尊；是名善男子信具足。」这是指对佛信心具足。

2. 戒具足(*sila-sampada*)

「善男子不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒；是名戒具足。」這是指守持五戒。

3. 施具足(*cāga-sampada*)

「善男子離慳吝心，誠心布施，常自手施，樂行布施，行拯救施，施予梵行者，是名善男子施具足。」這是指心離慳吝，常行布施。

4. 慧具足(*pañña-sampada*)

「善男子於五蘊生滅法如實知，苦聖諦如實知，集、滅、道聖諦如實知；透澈觀察苦之滅；是名善男子慧具足。」這是指對五蘊生滅法如實知曉。

這是指修習對佛的信心，修習戒，常行布施，常觀照五蘊法生滅的真相。自然能令後世安樂及財物豐足。

總結

由上述的篇幅所討論的，在家眾因為家庭與事業的負擔，時間有限，因此要用極少的时间與精力來做好他們的修行。最基本的修持是天天皈依守護好五戒，培養正信，若是遇到出家眾弘法時應常去聞法，作四事供養，廣種福田，並常隨念佛法僧三寶，因隨念三寶所熏，漸漸調服貪欲、瞋恚、愚痴，如實透澈觀察五蘊法生滅的真相，對四聖諦如實知曉，乃至涅槃。

注釋：

1. 《清淨道論》第七章說六隨念品列出十種佛的功德，少了如來，又把無上士調御丈夫分為二。
2. 信行和法行的行者也叫隨信行和隨法行，他們在接觸佛法後，對三寶生起信心，然後依法修持。漸漸學習道迹，受教受誨，然後得究竟智。信行與法行可證初果，二果，三果乃至四果，不過初果必得。於六根門用信、勤、念、定、慧五法以少慧觀察忍的是信行，於六根門用這五法以增上慧觀察忍的是法行。
3. 信解脫阿羅漢。若於五根（指信、勤、念、定、慧），增上明利滿足者，得俱解脫。若軟若劣者，得身證。於彼若軟若劣者，得見到。於彼若軟若劣者，得信解脫。這些都是阿羅漢。

4. 法行，随法行。同 2。

法增比丘写於沙劳越林萝市(Limbang)林萝佛教会

愿众生安乐！

欢迎翻印，请先联络作者。请勿删改。

dharmavaro@163.com

<http://chinesetheravadabuddhists.community.officelive.com/> 中华南传

上座部佛友协会

<http://dharmavaro.blog.163.com/> 学习南传佛法

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝

<http://buddha-middle-path.blogspot.com/> 佛陀中道

<http://buddhist-practice.blogspot.com> 修习佛法