

修行 在紅塵

文：陳家寶

婦產科醫生、香港大學哲學博士、香港普明佛學會會長

（本欄由王秉豪博士及陳家寶醫生隔期撰文）

常常聽人說，在家學佛困難，沒有適當的環境修行，其實在家學佛，也有愉快、輕鬆、灑脫、自在的一面。佛教的大家庭，由佛教七眾所組成，比丘、比丘尼、式叉摩那、沙彌、沙彌尼等五眾皆為出家眾，其餘優婆塞與優婆夷二眾則屬在家男女眾，又作居家、住家、在家人，是指成家立業，過著家庭生活，而自營生計的佛教徒。在家而皈依佛教，俗稱居士。在佛教的歷史裏，最早皈依釋迦的是兩位優婆塞，多波薩和跋履迦，他們是商旅，路經菩提樹下時向剛成道的佛陀供奉炒麵粉和蜜，並皈依佛陀和佛法。在家修行的歷程，就是皈依、受戒，和修學定慧。

在家學佛的第一部曲，就是要皈依三寶。皈依是「皈」投「依」靠的意思，也含有救濟、救護之義。三皈依是指歸投三寶、依靠佛、法、僧三寶，藉著三寶功德威力的加持、攝護，能



止息無邊的生死苦輪，以及能遠離一切怖畏，而得呵護、解脫一切憂悲苦惱。《大乘義章》卷十說：「歸投依伏，故曰歸依。歸投之相，如子歸父；依伏之義，如民依王，如怯依勇。」《成佛之道》一書中說：「眾生從過去到現在，從現在到未來，在一生又一世的時間推移過程中，流轉升沉於苦海中，極需依靠三寶的舟航，才能到達彼岸。……故有『皈依處處求，三寶最吉祥』之謂。」一日不皈依，一日都是門外漢，我在十三歲時皈依，到現在還時刻感受到三寶加持的力量，體會到皈依的好處。

以法為師，以戒為準則，在家修行的第二部曲，就是受戒。在家居士可以受五戒或八戒。「戒」的意義，在於止惡行善，藉著行為的規範，來修心，去除習氣，和減少煩惱。受戒後，家居生活一定有變化，這就是持戒的好處了。在家居士亦可以受菩薩戒，發菩提心，行菩薩行，就是菩薩了。

在家學佛的第三部曲，是修學定慧。很多人都說在家沒有時間去禪修，其實住坐臥都可以修禪，生活的體驗和反省，就是修慧，順境和逆境都是修行的好機會呢。

佛經中有很多大菩薩，如觀世音菩薩、文殊菩薩、普賢菩薩、維摩居士等，都是現「在家相」的，在家的好處是更接近群眾，形象易於為大眾接受。不過在複雜的社會環境下實踐佛法，會面對不少困難，是「難行道」，但對於學佛的人來說，正是接受磨練的好機會呢！