

# 在家人如何修行的商討

我從前做船生意，對船很有緣分，因此對《金剛經》中佛說的「如筏喻者」，特別感到有興趣，今天想先以「如筏喻者」作為引子。

## 如筏喻者

「如筏喻者」是以划船渡大海為譬喻。筏或者船是譬喻佛法，渡大海是譬喻從輪迴生死到解脫成佛的過程。輪迴生死譬喻此岸，解脫成佛乃稱彼岸，此大海茫茫，非有船不得渡。

在座的各位都和佛法有緣，因此可以說都已經是上了船的人。上了船的人應該已有希望到彼岸，可是世上也有很多人上了船之後又改變主意，跳回此岸。有的船老是在此岸港口不離開，有的船雖已划到海中，但不知划向何方，有的船則老是在兜圈子。我很盼望大家不但已上了船，而且知道彼岸的方向，正朝這個方向一直划去。

世上已上船的人，如果已經剃度出家的，我們稱之為出家人；如果並未剃度出家的，我們稱之為在家人。因此，我今天這個題目中的在家人，並不是指世上所有未剃度出家的人，而是指已有緣接觸佛法、已有緣找到一條船、已有緣上了船、已有緣握槳在手、已有緣在划船、或者已有緣認清方向，正在朝這個方向划船前進的這些在家人，正好比如各位。應該如何修行最是有效？如何修行最不浪費時間？是我想和各位討論的題目。

我十六歲有緣接觸佛法，可以說上了一條小船，六十幾年中划划停停，有時候兜圈子，甚至於倒退。近年來，雖然自己覺得好像比較能用得上勁，方向也似乎看準了些，但究竟已離此岸多遠，實在不敢講；會不會又划回此岸，也不敢講。所可說的，我是一個十足的在家人，從來沒有出過



● 沈家楨

家，凡在家人所有的，妻子、子女，貪瞋癡慢疑我都有。雖然現在已逐漸減少，譬如說妻子已先走了，瞋也比從前減少，但六十餘年中多少有一些領會，有一些在酸甜苦辣中提煉出來的經驗，深深感覺到修行的不容易，而在家人修行似乎障礙更多。今天之所以選這個題目，也是因為覺得在家人修行實在不易，覺得我這多年中得到的一點經驗，應該貢獻出來，以供各位同修作參考或是借鏡。拋磚引玉。還希望各位不吝指教。

在家人想要修行，只有靠自己，要自己訂出一套可行的功課，這是我六十年來所體會出來的最重要的經驗。

出家人過的是寺廟生活，有做功課的殿，有莊嚴的佛菩薩像時時看著，有一定的時間共同做功課——早課、晚課及參加各種法會，還有師父師長的督促指導及師兄師弟的互相鼓勵。我們在家人沒有這種福報，而且在家人的環境也遠比出家人亂而雜，上事父母、下養子女，不但謀生的負擔重，外境的引誘也多，特別是在美國的中國年輕父母，想到將來子女讀大學的費用，每每覺得壓力很重。因此，在家人要修行，實在不容易，不但錯了方向沒有人糾正您，也極容易感到疲厭，生退心。所以，在家人修行，頂重要的是要嚴格管理自己，訂出一套可行的功課。我願意再強調一次，這是我六十年中體會出來的最重要經驗。

## 自己定功課

怎樣定您自己的功課呢？當然每個人不會相同。我也訂過不少不同的功課，試驗過好幾種法門，我目前的結論共有四點，想貢獻給各位。

第一點：要決心起早，自己訂一早課。晚上訂的功課，極容易因一天工作的疲勞或者因為有晚間的應酬而鬆懈或放棄。唯有早上提早至少半小時起床，在早餐之前，訂出半小時的功課，這時間最為有用，也不容易受打擾，可以持久。譬如說每天早上唸一遍《金剛經》，或者多少遍〈大悲咒〉，或者一遍《阿彌陀經》及一千聲佛號，或者唸多少遍六字大明咒，或者練習四念住，或者修習止觀禪定，看您對哪種修法最能相應，都可以，但一經訂後，三、五年不要變更。

第二點，要設法一年至少參加一次嚴肅的佛七、禪七或其他修持，不要短過七天。我一生中感覺到跟張澄基教授有三次連續三個星期的修靜最為得力。在參加期間一定要禁語，能守八關齋戒最好。禁語要真真連續七天，並不是上堂禁

語，回到宿舍又和人閒談，這樣的中斷，對修持毫無用處，毫不得力。所以，最好什麼事都不管，在這七天中，將身心完全放在修行上。各位，一年三百六十五天，您就抽出七天，將您身心內的一切污染，徹底清除一次，對您一定有好處。

第三點，要細心認識自己。先問一問自己，您活了這麼多年，有沒有認識您自己是怎麼樣的一個人？這是在家人修行中的一個重要關鍵。如果您對自己沒有瞭解，不知道自己的嗜好、長處及弱點，不了解自己的個性，很可能盲修瞎練，浪費時間，甚至於走入邪途。

怎樣去認識您自己呢？先從大處著手，細心體會一下您自己的個性。不要去想這種個性是好呢？還是壞？也不要聽別人這麼說，就以為您是如此，而是要坦白找出您自己的個性是哪種典型。下面兩個例子是比較偏向於極端的例子，您的個性可能介乎兩者之間，不過也可以找出傾向。

第一種典型——你是不是常有不安全感？常常為自己著想，將自己的利害看得很重？因為要保護自己，所以怕和人結交，怕找麻煩，也因此不喜歡幫人？所謂獨善其身，個性趨向孤獨。這是一種個性的典型。

另一種典型——您對自己的事、自己的利害看得很淡，不十分關心，卻喜歡幫別人的忙，喜歡替別人著想，有極強的同情心，有仗義打抱不平的胸懷，不計自己的利害，有時會弄得焦頭爛額，不以為苦。為人慷慨好朋友，雖然有時也會答應了人做不到，反而被人罵。這又是一種個性的典型。

自己細心地觀察一下，您是近乎哪一種典型。

各位，這兩種典型都不壞。您只要自己認清楚了您是近乎哪一種典型，運用發揮您的長處，避去您的缺點，一樣可以成功。我的所謂成功，是指走上修行的菩提大道。

如果您自己觀察下來，您是近乎第一種典型的人，我建議您先從修學原始佛教入手。四念住是一帖對症良藥。如果您對於研讀中國古文的經典沒有問題，四聖諦、八正道等哲理及教法，都是好的，應該細心研究。倘若宿根深厚，一樣可以得果。《金剛經》中說：「須陀洹名為入流，而無所入，不入色聲香味觸法，是名須陀洹。」須陀洹是修學原始佛教達到的初果。不入色聲香味觸法，即是不受外境的影響，第一種典型的人，比較容易修到不受外境的影響，也比第二種典型的人所接觸的外境簡單，因此容易修到初果的境界。

如果您自己觀察下來，您是近乎第二種典型的人，我建議您讀一讀《華嚴

經》中的善財童子五十二參，將您的心胸放大。學大乘佛法，頂要緊的是沖淡我相，而擴大心胸是破我相的基礎。第二種典型的人已具有大乘根器，再將心胸放大，則人我之分趨淡，分別計較減輕，自然能迅速走上菩提大道。

至於認識您自己的弱點，是貪心重呢？是瞋心重呢？是疑心重呢？或是自慢驕傲？唯有自己坦白承認您的幻軀有哪些弱點，方能設法避免，方能自己提醒，不走上造惡業的因緣，這是想要修行的在家人須時時警惕的重要步驟。

第四點，要盡量將您的生活和修行打成一片。這初聽好像並不容易，其實並不難，養成習慣以後，效用很大。因為我們所討論的是在家人的修行，所以最可能和日常生活打成一片的是布施。其要訣是將布施的念頭常常放在心上，留心抓住機會。要記住凡是影響人們愈廣愈大愈久的機會，其作用，也就是功德福報愈大。

我們都已經是上了船的人，應該知道布施並不只是捐錢。布施有法施、財施、無畏施，範圍很廣。讓我簡單地和各位談一談：

使人增加智慧，教人有用的智識（如做老師），供養法師（使法師能安心將佛法智慧傳給大眾），助印佛書，贈送及流通佛書，都是法施。像我們的李祖鵠居士，二十年如一日，經他的手送出去的佛書，相信已超過一百萬本。最近翁仁明居士開了一所維摩詰書屋，大規模的贈送及流通佛書，自己常常到書屋去照料。他們兩位都是將生活與法施打成一片的好例子。

財施也包括物質。有的宗教，規定教徒要將每個月收入的百分之幾捐給教堂，佛教中一般來講，都沒有這種硬性規定。其實，這種每月得捐若干的辦法，也有它的好處，至少可以每個月提醒您一聲。假定您能自己規定，我每個月一定捐幾塊錢給某一個寺廟或某一種義舉，久而久之，您就養成財施與日常生活打成一片的習慣。至於隨時隨地助人之急，不論多少，都是財施，都是善因，必得善報。



無畏施更是在日常生活中隨時隨地可修的法門。一位善盡其職的護士或警察，即是減除人們恐怖的好例子。無畏施也包括了不要造成對方的恐怖。記得小

時候，有一次跟著母親去紹興鄉間一家替我們看管祖墳的人家，偶然間看到一件事，使我留下一個始終磨滅不了的印象。這個人家的主婦為了要請我們吃飯，去殺一隻雞。我正好看到那隻母雞拚命在前面逃，這個主婦拿著一把菜刀在後面追，後面還有幾隻小雞在吱吱呀呀地叫。這天在餐桌上我看到了雞肉，實在吃不下去！這即是無畏施的反面，世界上的這種情形，或比這更慘的場面不知有多少。要天下太平，要都市中殺盜的罪犯消除，看上去並不容易！因為有這共業的惡因，必然會生共業的惡果。如果我們能隨時隨地自己注意無畏施，也能勸人阻止人不殺不害，這就是在日常生活中的好修行。

現在我將上面的四點再歸納一下，這是各位可以自己訂的功課：

- 一、要訂立一個可行的早課。
- 二、一年至少要認真參加一次七天或以上的修行法會。
- 三、要隨時檢討認識自己。
- 四、要在日常生活中實行修行，隨時抓住機會。

因為在家人修行要靠自己，別人幫不了您多少忙，所以健康對您十分重要。近年來，美國社會已經由醫治疾病逐漸進步為預防疾病，這是一個好現象。希望各位同修對這一方面的新知識，盡量接受。您身體健康，住世久長，修行、種福、積功德的機會也就增加，非常重要。

我自己近年來有三種警惕及一個目標，也想貢獻給各位參考及討論：一、不要以為一定有明天。二、不要批評。三、不要為煩惱所轉。並以福慧雙修為目標。

## 不要以為一定有明天

各位，我這句話並不是危言聳聽。幾年前，顯公法師等六個人坐在同一輛車子，由一位居培誠先生開車。我坐在司機後面窗邊的座位上。當車在Sprain Brook高速公路上馳行時，右方同一方向開的一輛車，突然繞過我們的車前，撞在我車的左方。那時我正睡著，只覺車身一震，「碰」地一大聲，驚醒睜眼看時，只見那輛撞我們的車正好一個跟斗翻了出去，我們的車也馬上停止。後來方才知道那輛車正好撞在我們的車前後門中間的鋼骨上，這是這輛車最堅固的一點，所以那輛車被彈了出去。各位請想一想，如果那輛車是撞在鋼骨的前方，即撞進前門，居君不死即傷；如果稍向後，撞進後門，我不死即傷，這真是差之毫釐的事。如

果撞在後門上，今天我就不可能跟各位相聚！

在現代的高速度社會中，一個人可以隨時死亡的例子，真是舉不勝舉。相信各位親自遇到的經驗也一定很多。所以，我這一個警惕——不要以為一定有明天，並不是故意恐嚇各位。

常聽見做母親的會說：「啊呀！我是很想修行呀，可是孩子還這麼小，家裡的事情又忙得喘不過氣來，哪裡有時間修行呢！等孩子們都成人了，我那時就可以安心修行哩！」各位，在座的年輕母親很多，不知有沒有生起過這種念頭？我可以告訴各位的，有一位母親十多年前曾這樣說過，可是她現在正忙著照料外孫！

也常聽見在做事的朋友講：我很喜歡學佛啊！可是現在每天上班，事情實在太多，不如等我退休之後，一定可以專心修行了。也有人說：現在哪裡有時間修行，現在得盡力賺錢，不然等退休之後，連生活都沒有保障，還談什麼修行。

各位，我和我的妻子和如都曾有過這種念頭。記得有一次我們討論到這個問題時，和如曾問我一句話，改變了我們的觀念。她說：「您知道您能活到幾歲？」我說：「這件事可沒有人能知道呀！」她說：「那麼算盤不能打得這樣如意呀！」各位，你們覺得怎樣？六十年來，我親眼看到不能等到孩子成人或等到退休就先走的，已有好幾位了！

去年年底，我參加了顯公法師在大覺寺主持的佛七，令我回憶起十七年前我在大覺寺第一次參加佛七的情景，不覺生起極大的感慨。因為在這短短的十七年中，共同參加第一次佛七的在家佛友，竟沒有一人在此次重見。就我記憶所及，其中已有七位先後去世！

如果這種事實還不能使我們相信無常的真理，實在可以說沉迷得太可怕了！所以，以為一定有明天，等明天再修的觀念，是在家人修行的大忌。

### 不要批評

我所講的批評是包括了批評事跟批評人。  
不批評並不是說不辨是非，在您沒有證



人本性或空性之前，應該要辨別是非，應該對是非有所取捨。我的不要批評的警惕，一是要慎重三思，不要輕易批評；二是減少造惡業的可能。各位，我們得自己承認，我們的智慧實在不夠，也沒有天眼通，看不到一件事今後的影響如何，因此批評很容易有錯誤，或者有所偏，不夠公正。錯誤、有偏或不公正的批評，害人害事，就會造成惡業，而最易犯的是口業。

各位，喜歡批評人是我見我相強烈的明顯表現，是成佛的極大障礙，也是我們在家人極易犯的毛病。其實天下很少有絕對的壞人，任何人都有他的長處及短處，重視一個人的長處，幫助他發展及發揮他潛伏著的長處，是真真善於教人用人的人。批評往往會增加自己的煩惱和我慢。

也有人講，我是為他好，所以批評他。也有人講，沒有批評就沒有進步。民主國家，就靠老百姓可以公開批評，以防止作威作福的弊病。這些話都有它的道理。我所警惕的不批評是不要輕易任性地批評，須知道批評也會使人生反感，錯誤冤枉的批評，更容易傷陰德。

## 不要為煩惱所轉

各位，煩惱並不可怕，所怕的是為它所轉及由它所引起的業障。怨憎、灰心、退心都是由煩惱所引起，也即是為煩惱所轉而產生的後果。

記得中國對日本抗戰的時候，我從德國回來，在中國昆明負責電話廠的製造部門，趕造軍用電話機，上面逼得很緊。我那時才二十八歲，督促著員工日夜加班，根本沒有休息，還要跑空襲警報，也沒有星期日或假期。可是後方昆明的工業條件極差，什麼工具都沒法補充，往往有因為缺少一件器材而不能製成成品的現象。近半年的工作，真可謂心力交瘁。有一天黃廠長到我工廠來，說我們還有一千架的軍用電話機沒有交貨，重慶又有電報來催。我聽了黃廠長的話，一聲不響。他走了之後，我馬上回家。寫了一封辭職信，叫妻子和如送去給黃廠長。和如看著我，也一聲不響。兩個人都流了淚。那天晚上兩個人幾乎沒有說話，和如知道我十分煩惱。第二天憚總經理及黃廠長同來我家中看我，半軟半硬地叫我將辭職信收回。各位，毫無疑問，我那天是生了煩惱，而且為煩惱所轉，因為我怨了黃廠長，我自己認為已經賣命到這種程度，而他還要來催逼我，因此灰心不幹。後來想想，實在慚愧。我那時既沒有想到軍用電話機對抗戰的重要，也沒有

顧慮到失業之後在昆明將怎樣，和如及我兩人的父母都在淪陷中的上海；更沒有體會到黃廠長受到重慶的壓力，而他卻不能像我這樣年少氣盛，一氣就辭職不管！各位，後果可能如此，這就是為煩惱所轉。

我們在修行的過程中，也常常會有這種情形，覺得已經學了很久一段時間，可能還不得要領，因而生起煩惱，為煩惱所轉而灰心、退心、中斷。像這樣的修行，極難有所成就，結果是浪費許多寶貴的時間，到頭來還是沒有把握，隨著業報流轉。



因此，為煩惱所轉是我們修行的大忌。各位，煩惱不必怕，它會自生自滅。一感覺有煩惱時，馬上想什麼是這個煩惱可能引起的後果呀？是怨呢？是恨呢？是灰心呢？還是放棄呢？這些後果仍是我們的大患，因為它們會像癌細胞一樣擴大，果又變因，因又生果。煩惱已經早就過去了，可是這些後果會造成無窮的業障！所以，各位，我這第三點不要為煩惱所轉，是在家人修行的一個重要點，盼望各位細心體會。

現在我的總結論，即在家人修行要福慧雙修。福慧雙修各位都很知道，其實用不著我多講。我所想貢獻給各位的，只是我自己的一些經驗。我以往的幾十年中，雖也零零星星地讀過一些佛書，做過一些善事，其中也有可以修福的，但並無一定的目標、標準或做法，只是隨緣做做而已。所以，幾十年中我划的這條小船，可以說盡是遊盪於大海之中，沒有確定的方向，也沒有上勁得力地划。近三年來，因為研究了《金剛經》，對佛所講的「菩薩於法，應無所住，行於布施」頗能相應，遂將這句經文作為我修福修慧的指針。

### 應無所住行於布施

各位，「應無所住」是修慧，「行於布施」是修福。「應無所住，行於布

施」連起來，就成為不住相的修福修慧，是無相功德。

什麼叫做「應無所住，行於布施」呢？我舉一個例：在《地藏菩薩本願經》中，佛說「若未來世，有諸國王、宰輔大臣、大長者、大刹利、大婆羅門等，遇先佛塔廟，或見經像，毀壞破落，乃能發心修補，是國王等或自營辦，或勸他人，乃至百千人等布施結緣，是國王等百千生中常為轉輪王身，如是他人同布施者，百千生中常為小國王身。」



各位，請想一想，百千生中常為轉輪王身，百千生中常為小國王身，這福報大不大？這就叫做人天福報。像各位現在贊助莊嚴寺造大佛像，修復千年破舊的古觀音像，都是這種人天福報。可是，人天福報，大是很大，還是有限的，為什麼有限呢？因為您有所住，住在哪裡呢？住在您是為自己求福，對象狹隘，所以福報有限，這就叫做有相布施，還不是「應無所住，行於布施」。

佛在《地藏經》中接下去又說：「更能於塔廟前發迴向心，如是國王乃及諸人，盡成佛道，以此果報，無量無邊。」發迴向心，即是將此功德迴向法界一切眾生，你本來要迴向的自己、父母、子女或一切其他人，都已包括在內。各位，法界無邊，眾生無量，所以您這迴向的對象，也是無量無邊，這就變成心無所住。如是布施，才是「應無所住，行於布施」，福德也就像經中所說，無量無邊，終成佛道。

所以，各位，我們在家人修福慧，只要記住一個最要緊的口訣——隨時抓住機會，盡量布施，任何好事，都將功德迴向法界一切眾生。

各位同修，我今天所講的，比較嚴格，有些人或者會覺得難以做到，特別是歡喜早上多睡一會的朋友。不過我所講的，句句出自真心誠意。各位，如是因，如是果，是千真萬確的，不經一番寒澈骨，哪得梅花撲鼻香！希望各位不要聽過就算了，要能真真得到益處，這是我衷心所祈望的。☉

本文轉載自沈家楨居士講述《金剛經的研究》，由慧炬出版社出版