《學佛知津》

03

怎樣做一個居士？

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 50 ～ P. 73	無	1.　前言	1.1 多數人誤解佛教徒的本務
		2.　三類法門	2.1 修學佛法的三大類法門 2.2 佛教的宗旨是出世，方法是入世 2.3 佛教所謂的解脫著重於心的自在
		3.　解脫道與菩薩道	3.1 解脫道是本意，菩薩道更可貴 3.2 在家人信佛與未信佛的差別
		4.　居士宜修菩薩道	4.1 居士的定義 4.2 難能可貴的大乘菩薩道
		5.　菩薩道的重心	5.1 菩薩道的主要德目 5.2 菩薩道的實踐，以布施為重心 5.2 發大心的在家居士才是菩薩道的理想實行者
		6.　居士應具備的條件	6.1 在家居士應具備的五個條件 6.2 信具足 6.3 戒具足 6.4 施具足 6.5 聞具足 6.6 慧具足
		7.　居士的家庭生活	7.1 皈依三寶的居士仍是在家的俗人 7.2 俗人生活的要務從家庭和樂開始 7.3 行有餘力應該供養三寶
		8.　居士的社會生活	8.1 佛教以服務社會為菩薩道的表徵 8.2 四攝法 － 佛為統攝一切團體（社會）的要求所說的四種德目
		9.　居士的宗教生活	9.1 居士與一般俗人生活的不同處 9.2 定時恆課才能得到修持的力用 9.3 居士行菩薩道的次第

01 怎樣做一個居士？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.50 ～ P.50	無	1. 前言	1.1 多數人誤解佛教徒的本務

1. 前言

1.1 多數人誤解佛教徒的本務

1.1.1 佛教在中國，信仰與誤解的人最多，認定是消極的、逃避現實的。

1.1.1.1 多數人以為的佛教，就是供奉偶像的寺廟、為死人唸經的僧尼、木魚、鐘磬..

1.1.1.2 其實那些只是出家人的佛教，而且還是變質流俗了的佛教

1.1.2 佛教信徒的本務

1.1.2.1 出家人的本務是修道與傳道，並住持佛教

1.1.2.2 在家居士的本務是表達大乘入世的菩薩精神，並做佛教的外護者

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.50 ～ P.52	無	2. 三類法門	2.1 修學佛法的三大類法門 2.2 佛教的宗旨是出世，方法是入世 2.3 佛教所謂的解脫著重於心的自在

2. 三類法門

2.1 修學佛法的三大類法門：

2.1.1 人天道 – 偏重於福業的經營

2.1.1.1 比如布施、救濟、放生、戒殺、社會公益等事

2.1.2 解脫道 – 偏重於慧業的修持

2.1.2.1 比如持戒、修禪、拜佛、念佛、聽經、看經等等

2.1.3 菩薩道 – 是人天道與解脫道兼顧並重，福慧雙修

2.1.3.1 自求解脫是慧業，助他解脫是福業。

2.2 佛教的宗旨是出世，方法是入世

2.2.1 學佛的宗旨是求取解脫道，學佛的著力點卻在於人天道

2.2.2 人道乃是生死與解脫的最大關鍵，學佛不能離開人天道而另求解脫道

2.2.2.1 解脫道的求取不等於佛果的圓成，解脫生死的人並不就是成了佛的人

2.2.2.2 要想成佛，必須自求解脫也要使得一切眾生求得解脫，便是菩薩道。

2.2.3 戀世與出世的區別：

2.2.1.1 如有戀世的心，雖修慧業（解脫道）仍是人天福報

2.2.1.2 如有出世的心，雖營福業（人天道）也歸解脫之道

2.2.4 出世（自求解脫）與入世（救濟眾生）兼顧並重的菩薩道：

2.2.4.1 自求解脫是求解脫世間的種種苦惱，出世是為了出離世間的苦惱

2.2.4.2 救濟眾生是為幫助眾生解脫世間的種種苦惱，雖然出世卻不逃世

2.3 佛教所謂的解脫著重於心的自在

2.3.1 心解脫：

2.3.1.1 精神的自在，不受五欲（粗）的煩惱的束縛

2.3.1.2 可離欲界而生色、無色界，乃至出離生死

2.3.2 慧解脫：

2.3.2.1 不受無明（細）的習業及無知的束縛

2.3.2.2 可超脫生死，乃至成佛

2.3.3 解脫的人雖入生死仍不以生死為苦，雖在生死卻不受生死的束縛

2.3.3.1 不受生死的束縛並不是不受生死，因為為了度眾生，他們仍須生死。

2.3.3.2 他們的生死是出於自由意志（願力）的自主，不同於凡夫是由於煩惱造成（業力）的牽引而生死

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.52 ～ P.54	無	3. 解脫道與菩薩道	3.1 解脫道是本意，菩薩道更可貴 3.2 在家人信佛與未信佛的差別

3. 解脫道與菩薩道

3.1 解脫道是本意，菩薩道更可貴

3.1.1 修持解脫道是佛教的本意，修持工夫是以出家的身分為宜

3.1.1.1 出家人的牽掛沒有在家人那麼多，可證小乘四果

3.1.1.2 在家人最多只能證到三果

3.1.1.2.1 南傳的北道派主張在家人也可證到四果，但其既證四果必然就會出家

3.1.2 菩薩道的精神是佛教的根本，修持者以在家的身分更為相宜

3.1.2.1 在家人的生活範圍比出家人更大更廣，深入接觸群眾正是攝化的最佳方便

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

3.1.2.2 佛經中的菩薩大都是現在家相，說明菩薩道的修持者最適合在家人的身分

3.1.3 菩薩道比解脫道更加可貴：

3.1.3.1 菩薩道的修持者，除了自求解脫還要助人解脫

3.1.3.2 菩薩道的修持者，既是解脫道的求證者，也是人天道的實行者。

3.1.3.3 從實質上說，菩薩雖現在家身，卻比出家聖者更偉大。

3.1.4 在家人如果只行人天道而不修解脫道，僅僅是人天道而非菩薩道

3.1.4.1 也就是只能換取來世人天界的福報，不能解脫生死更不能自主生死

3.1.5 出家人比在家人更加尊貴與超勝的原因：

3.1.5.1 在家人實踐人天道是容易的，但能像蓮花出污泥而不染修持解脫道就比較難

3.2 在家人信佛與未信佛的差別

3.2.1 未信佛的在家人的福報有限

3.2.1.1 最多僅可獲得人間及六欲天的福報，福報享盡仍要墮入三塗受苦

3.2.1.1.1 三塗：傍生、餓鬼、地獄

3.2.2 信佛的在家人的前途更有希望與保障

3.2.2.1 能對於解脫道生一嚮往之心，生生世世必將有修成解脫道而得到解脫的希望

3.2.2.2 縱然不能積極地經營人天福業，最低限度也不致積極地造作三塗的惡業

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.54 ～ P.56	無	4. 居士宜修菩薩道	4.1 居士的定義 4.2 難能可貴的大乘菩薩道

4. 居士宜修菩薩道

4.1 居士的定義

4.1.1 一般人多以為「居士」是佛教在家男女信徒的專有名詞，其實不然

4.1.2 佛教的原始聖典中的「居士」定義

4.1.2.1 在律部之中，居士乃是俗人的通稱，梵語稱為迦羅越

4.1.2.1.1 不論信佛、不信佛的居家之士，男的稱居士，女的稱居士婦（指已婚）

4.1.2.2 羅什法師的解釋：「外國白衣多財富樂者，名為居士。」

4.1.2.3 《十誦律》卷六：「居士者，除王、王臣，及婆羅門種，餘在家白衣，是名居士使者。」

4.1.3 佛教習以居士稱呼在家的信徒，大概是後人附會的維摩詰居士而來

4.1.3.1 慧遠大師《維摩義疏》卷：「居士有二：一、廣積資產，居財之士，名為居士；二、在家修道，居家道士，名為居士。」

讀懂一句受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

4.1.3.2 清朝的彭際青，編寫一部在家佛徒的傳記，也以《居士傳》來命名

4.1.4 中國古籍中喜以居士自號者並不表示佛教的信徒，而是指隱士

4.1.4.1《禮記》的「居士錦帶」，是指為道、為藝的處士，含有隱士的意義。

4.1.5 以中國人的隱士的涵意來比附學佛的居家之士，並不妥當

4.1.5.1 隱士是過獨善其身、明哲保身的生活

4.1.5.2 居家的學佛之士，應該是菩薩道的實行者

4.1.6 一個名副其實的在家居士，便是一位大乘的菩薩

4.2 難能可貴的大乘菩薩道

4.2.1 太虛大師曾說「正須入祖位者，乃能弘大乘教，否則.....但能令得人天權小之益，及種大乘善根，不入大乘。」

4.2.1.1《佛法導言》：要到禪宗的破了三關，相當於六根清淨位才入祖位，入了祖位才能弘揚大乘佛教。

4.2.2 在家居士不該因菩薩道的難行而就不行，如若繼續種下大乘的善根，終究必將成為優入聖位的大乘菩薩。

4.2.3 在家居士雖在解脫道的求取上比出家人相差一階，在菩薩道的實踐上卻比出家人的條件優勝得多

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.56 ～ P.59	無	5. 菩薩道的重心	5.1 菩薩道的主要德目 5.2 菩薩道的實踐，以布施為重心 5.2 發大心的在家居士才是菩薩道的理想實行者

5. 菩薩道的重心

5.1 菩薩道的主要德目

5.1.1 六度：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧

5.1.2 六度包含三學，三學又包含五戒十善，所以菩薩道才是佛教的根本道。

5.1.2.1 三無漏學：戒、定、慧

5.1.2.2 五戒十善 – 是人天道的主要德目

5.1.2.2.1 五戒：殺生、偷盜、邪淫、妄語、飲酒

5.1.2.2.2 十善：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄言、不綺語、不兩舌、不惡口、不貪欲、不嗔恚、不邪見

5.2 菩薩道的實踐，以布施為重心

5.2.1 六度之中以布施為首，分有：

5.1.3.1 財布施

5.1.3.2 法布施（離苦的方法）

5.1.3.3 無畏布施（給怯弱者鼓勵）

5.2.1 理想的布施工作最好能物質與精神並重

5.2.1.1 財施屬於物質的，法施與無畏施屬於精神的

5.2.1.2 一般眾生有現實生活驅迫，對物質的要求救濟遠比精神的要求寄託更為急切

5.2.2 在佛教，居士的布施工作要比僧尼更能做得徹底

5.2.2.1 根據律制，出家人是不該有財富也不會有財富的

5.2.2.2 既然沒有財富的積蓄，對於物質的布施就無法做到

5.2.2.3 出家人是以修持解脫道為主，行有餘力才能談到救濟眾生的工作

5.3 發大心的在家居士才是菩薩道的理想實行者

5.3.1 一位名副其實的菩薩道實行者，可以做到三施並重

5.3.1.1 有財富可用物質救濟貧困，深通佛法的勝義可以用來教化、安慰及鼓勵眾生

5.3.2 一般的居士，不容易做到理想的境地：

5.3.2.1 有錢的居士能夠以財物布施，未必能夠以佛法布施，他們的布施仍是局限於人天福業的經營

5.3.2.2 更難以期望他們能夠進一步對於解脫道有所欣求

5.3.2.3 深達法義的居士雖可做到法施，但未必是大富長者而對物質布施就力不從心

5.3.3 大多數的正信居士，是在人天道與解脫道的交叉路口徘迴

5.3.3.1 既嚮往解脫道卻又無法擺脫人天業，乃是在人天業中慕求解脫之道

5.3.3.2 最低限度，他們必將走上解脫之道，乃至走上真菩薩道。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.59 ～ P.63	無	6. 居士應具備的條件	6.1 在家居士應具備的五個條件 6.2 信具足 6.3 戒具足 6.4 施具足 6.5 聞具足 6.6 慧具足

6. 居士應具備的條件

6.1 在家居士應具備的五個條件

6.1.1 依據《雜阿含經》 卷三三第九二七經，在家居士應具足五個條件，稱為五法具足：信具足、戒具足、施具足、聞具足、慧具足

6.2 信具足

6.2.1 信心第一要緊，如不建立深切的信心，一切的問題都是不必談的。

6.2.2 對佛教，首先要有正確的信仰，信仰的中心是佛法。

6.2.2.1 佛法是由佛說的，能使我們離苦得樂，所以要信仰。

6.2.2.2 佛法是由僧眾結集（編輯）、傳流、住持、弘揚的，所以也要信仰僧。

6.2.2.3 合起來，便是信仰「佛、法、僧」，稱之為三寶。

6.2.3 信仰的入門，便是皈依三寶

6.2.3.1 皈依三寶，是將整個的身心無條件地汩沒在三寶的光輝與恩德之中

6.2.4 三皈依之後，便能從三寶的啟導之下得到人生大道的指歸－八正道

6.2.4.1 八正道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定

6.3 戒具足

6.3.1 主要是指五戒，五戒本是三皈弟子的必修德目

6.3.1.1 皈依三寶與受持五戒，本不該看做兩個階段的兩層意義

6.3.1.1.1 皈依了三寶而不受持五戒，好比只向學校登記註冊而不真去上課求學

6.3.1.1.2 那只是種善根而得不到現實的利益－人天果位與解脫生死

6.3.2 如果嚮往出家生活而又為現實環境之所不許，不妨於五戒之外受持八關戒齋

6.3.2.1 另於每月陰曆的六齋日受持（初八、十四、十五、二十三，及月底最後兩日）

6.3.2.2 八關戒齋以一日一夜為期限，是指：

6.3.2.2.1 不殺生

6.3.2.2.2 不偷盜

6.3.2.2.3 不淫（一日一夜不可與異性交媾）

6.3.2.2.4 不妄語

6.3.2.2.5 不飲酒

6.3.2.2.6 不著香花鬘，不香油塗身；不歌舞倡伎，不顧往觀聽

6.3.2.2.7 不坐臥高廣大床

6.3.2.2.8 不非時食（俗稱持午，過日中之後，只許飲水不得進食－詳細內容參閱《律制生活》一書中的（佛教的飲食規制））

6.3.2.3 有關八關戒齋的詳細內容，請參閱《戒律學綱要》第四篇（了生脫死的門徑）

6.3.3 修菩薩道的居士，另外可以加受菩薩戒

6.3.3.1 這雖不是《阿含經》中的規定，但在大乘佛教的居士確有受持菩薩戒的必要

6.3.3.1.1 菩薩戒的主要內容，請參閱《戒律學綱要》第七篇（三世諸佛的搖籃）

6.3.4 受戒相似於宣誓，且比宣示的意義更莊嚴，比宣示的效用更宏大。

6.4 施具足

6.4.1 以尊敬心供施父母、師長、三寶

6.4.2 以悲憫心布施孤苦、貧病

6.4.3 以公益施捨促成社會大眾的福利

6.5 聞具足

6.5.1 若要求得佛法的正知正見，並期如理奉行佛法，必須從聞法入手。

6.5.2 看經也是聞法之一 ，但是經義博大精深，親近善知識「往詣塔寺，專心聽法」的點化講授，仍是必須。

6.6 慧具足

6.6.1 是對於真諦的體會或領悟，也是從聞法的精進實踐而得的一種實證經驗

6.6.2 佛陀時代，每對俗人說一次法，便有很多人由聞法而見真諦，證得初果，那就是慧具足的典型。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.63 ～ P.65	無	7. 居士的家庭生活	7.1 皈依三寶的居士仍是在家的俗人 7.2 俗人生活的要務從家庭和樂開始 7.3 行有餘力應該供養三寶

7. 居士的家庭生活

7.1 皈依三寶的居士仍是在家的俗人

7.1.1 既是俗人，就該照著俗人的生活軌範去生活

7.1.2 而且要比沒有信佛的俗人生活得更積極、更和諧、更美滿、更有朝氣及更有活力

7.1.3 唯有如此，才能使自己愉快，使得他人敬仰，並使他人樂意來接受自己的影響。

7.2 俗人生活的要務從家庭和樂開始

7.2.1 第一要務，建設和樂的家庭

7.2.1.1 對父母要盡孝，對子女要慈愛

7.2.1.2 敬與養，教與育，做到自己最大的可能，才算盡了父母與子女的責任。

7.2.2 家庭和樂，主要是建立在夫婦之間的感情上

7.2.2.1 夫婦是家庭的重心，彼此之間一定要堅守貞操，要敬愛對方及體貼對方。

7.2.2.2 夫婦之間的感情融洽了，縱然是菜根布衣的生活，仍是一個可愛的家庭。

7.2.3 家庭的幸福，主要是賴於經濟收支的平衡

7.2.3.1 居士應當從事各種正當的職業，來謀求生活的所需，除了：

7.2.3.1.1 屠業，包括漁業及葷菜館等

7.2.3.1.2 盜業，包括賭業及走私等

7.2.3.1.3 淫業，包括酒家、舞場、妓院等

7.2.3.2《善生經》中，佛為居士的收入，分做四份來處理：

7.2.3.2.1 飲食（家計的生活）

7.2.3.2.2 田業（營業的資本）

7.2.3.2.3 貯藏（家中的儲蓄）

7.2.3.2.4 給予耕作商人而生利息（放款的利潤）

7.2.3.3 以這樣的經濟計劃來計畫家庭的經濟，是最安全也是最科學的分配

7.2.4 經濟的作用是在促成生活的幸福，達成道德的目的

7.2.4.1 佛陀責斥收入超過支出的守財奴，喻為餓死狗

7.2.4.2 更斥責支出超出收入的人，喻為沒有種子的優曇鉢果

7.3 行有餘力應該供養三寶

7.3.1 先把家庭經濟的基礎鞏固了以後，如果仍有餘力，就該供養三寶及公益慈善等的事業。

7.3.1.1《雜阿含經》中說，居士的財產應該分作三種用途：

7.3.1.1.1 供養父母

7.3.1.1.2 養育妻子兒女乃至賙濟親屬、朋友、僕從等

7.3.1.1.3 供養沙門、婆羅門（三寶即在其中）

7.3.2 居士應該由於信佛的緣故，而使家庭更加和樂

7.3.2.1 時常親近三寶，但要已經盡了家庭的責任而專來親近三寶

7.3.3.2 如果不顧家庭而只顧三寶，家人會對居士起反感也連帶對佛教起反感變成反對者

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.65 ～ P.71	無	8. 居士的社會生活	8.1 佛教以服務社會為菩薩道的表徵 8.2 四攝法 – 佛為統攝一切團體（社會）的要求所說的四種德目

8. 居士的社會生活

8.1 佛教以服務社會為菩薩道的表徵

8.1.1 社會的定義

8.1.1.1 有組織的團體：人類是社會的動物，凡是人的生活便不能脫離社會

8.1.1.2 家庭是社會的基礎，社會是家庭的擴大

8.1.2 從佛教的立場說，在家的居士所活動的範圍及所隸屬的社會，可比

出家的僧侶深廣及繁複得多。

8.1.2.1 一個居士有著很許多的身分，就是生活在如此繁複的社會關係之中

8.1.2.2 一個理想的菩薩道實行者，便很樂意生活在如此繁複的社會關係之中

8.1.2.3 因為有了關係才有接觸的機會，有了接觸的機會才能引導他們皈向解脫之道的唯一處所－佛法僧三寶。

8.1.3 要度眾生，單憑一股宗教狂熱的情緒是不中用的

8.1.3.1 狂熱的情緒決計不能持久，也決計不能產生深遠的良好影響

8.1.4 佛陀的領袖地位，全是以服務大眾的道德價值所感召而致

8.1.4.1 佛在往昔的無數生中，以種種身分、型態和方式深入種種的族類群中，每每能居王的地位。

8.1.4.2 唯有真正能為大眾謀幸福的人，才是最夠資格做大眾領袖的人及最能贏得眾望所歸並心悅誠服的人

8.1.5 菩提心的流露－不論居士或是出家人都要以悲心服務社會的大眾

8.1.5.1 有些居士由於慕道心切，一心嚮往解脫之道的出世生活而跟社會脫節接不上

8.1.5.2 這不是一個居士應有的態度，修道的居士也是不該如此的

8.1.5.3 縱然是出家人，對於名利物欲固然要冷，對於社會公益仍然要熱。

8.1.5.4 在佛教史上，凡是有大成就證大果位的人，對於社會大眾無一不是流露悲心。

8.1.5.5 佛教徒的本色應該是多盡義務少享權力，才能獲得他人的愛戴

8.2 四攝法 – 佛為統攝一切團體（社會）的要求所說的四種德目：

8.2.1 布施：

– 使得社會的貧富得到適當的調節，最能表達佛教的慈悲精神

8.2.1.1 在《優婆塞戒經》中列六度，特別著重布施一度的反覆闡揚

8.2.1.2 布施的原義：

8.2.1.2.1 為三寶出錢最好稱為恭敬供養，為貧病孤苦的賑濟才是名副其實的布施

8.2.1.2.2 居士以財務布施可以稱為施主，僧尼以佛法布施也是施主

8.2.1.3 多數的末世僧尼只知勸請居士們給寺院出錢，卻很少積極舉辦佛教公益事業

8.2.1.4 八福田-布施是一種福業，佛將福業的對象分為八類，稱為八福田：

8.2.1.4.1 佛

8.2.1.4.2 聖人（是大小乘未登佛位的聖者，小乘初果以上，大乘初地以上）

8.2.1.4.3 和尚（親教師－是指出家人受戒時的主持人，居士沒有和尚）

8.2.1.4.4 阿闍梨（軌範師－是教讀師、依止師、戒師、皈依師等）

8.2.1.4.5 僧寶

8.2.1.4.6 父

8.2.1.4.7 母

8.2.1.4.8 病人

8.2.1.5 八福田之中，平時除了父母，當以供養三寶為第一，遇到特殊情況當以濟困扶惡為第一

8.2.1.6《梵網經》中說：「若佛子，見一切疾病人，常應供養，如佛無異；八福田中，看病福田，第一福田。」

8.2.1 愛語

－ 用和悅的態度來與他人共同談論，是悲心的自然流露

8.2.1.1 菩薩看眾生，沒有一個不是自己的至親骨肉、大善知識及未來的佛

8.2.1.2 佛教所說的愛語，不僅是談話技巧而已，而是一種真誠懇切、和藹融洽及感人肺腑的談話

8.2.1.3 愛語是得到佛化實益之後的一種受用、智慧和休養

8.2.1.4 最善於調解糾紛的人也必是最適宜做領袖的人，至少也是最受歡迎的人

8.2.1.5 萬一遇到不可理喻的人，那也只好由著他去，不必勉強。

8.2.2 利行

－ 對團體公益的謀求和促進，也就是為社會服務。

8.2.2.1 一個偉大的領袖，必然有對於社會的貢獻－服務

8.2.2.2 能為團體利益著想及最能幫助大家解決困難的人，必然也是眾望所歸的人

8.2.3 同事

－ 將自己融入於他所處的社會，而變成社會所需要的一個人

8.2.3.1 將自己變為社會所公有的人，隨著社會的需要而改變自己

8.2.3.2 釋迦世尊在菩薩階段的隨類應化，觀世音菩薩的三十二應身，都是同事的最佳典型。

8.2.3.3 融入社會的目的，是為了領導社會、感化社會。

8.2.3.4 日本道元禪師的解釋：「初使自己同於他，後則使他同於自己。」《正法眼藏，四攝法卷》

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.72 ～ P.73	無	9. 居士的宗教生活	9.1 居士與一般俗人生活的不同處 9.2 定時恆課才能得到修持的力用 9.3 居士行菩薩道的次第

9. 居士的宗教生活

9.1 居士與一般俗人生活的不同處

9.1.1 實行三皈、五戒、八正道、五法具足、四攝法等德目的生活

9.1.1.1 這些德目源自原始聖典阿含部及律部

9.2 定時恆課才能得到修持的力用

9.2.1 居士的日常生活中，必須每日抽出最低限度的時間將身心全部交給自己的信仰，至少每天不得少過兩次。

9.2.2 選定一兩種作為日常的恆課，但於懺悔一項不能缺少

9.2.2.1 配合自己的生活環境，拜佛、靜坐、誦經、念佛、懺悔

9.2.2.1.1 念佛如環境嘈雜，觀想默念即可

9.2.2.1.2 懺悔包括毫不容情地反省，至誠懇切地悔過，以及對於三寶恩德的感仰

9.2.3 唯有在不斷地懺悔之中，才能不斷地改往修來而邁向成佛之道

9.2.3.1 唯有天天都是生活在「覺今是而昨非」的新境界中，才是最能變換氣質、最有新希望及最有新發現的人。

9.2.3.2 古人的宗教經驗，往往也是從懺悔之中得來的

9.2.3.2.1 懺悔不一定要儀式，跪著、坐著、站著，均無不可。

9.2.4 在功課之中必須放下萬緣，一心皈命，這也就是解脫道的實踐工夫

9.2.4.1 修持縱然少到每次僅僅數分鐘，持久日長必有效驗可觀

9.2.4.2 有修持的居士至少對於人生的境界，必將開朗豁達

9.2.5 其他的修持：參加法會、吃素

9.2.5.1 如果時機因緣許可，應當設法多參加寺院中比較長期的法會，全力精進。但也不能僅靠於此而得不上力。

9.2.5.2 吃素一定先要求得家人一致而充分的諒解，不應學佛而使家庭失去和樂

9.2.5.3 如果希望在每月的六齋日受持八關戒齋，要預先徵求丈夫或妻子的同意

9.3 居士行菩薩道的次第

9.3.1 先要變換自己的氣質，再來佛化家庭，然後佛化社會。

9.3.2 居士當擁護三寶，切不可毀謗三寶

討論題目

1. 所謂「多數人誤解佛教徒的本務」是指什麼？
2. 請說明修學佛法的三大類法門，以及修持的特色？
3. 戀世與出世的區別？
4. 佛教所謂的解脫是指什麼？
5. 請說明修持解脫道與菩薩道的差別？
6. 說明在家人信佛與未信佛的差別？
7. 何謂「居士」及「隱士」？
8. 為何說大乘的菩薩道是難能可貴的？
9. 請說明菩薩道的重要德目？
10. 菩薩道的實踐是以什麼為重心？其內容有哪些？
11. 菩薩道的理想實行者是指什麼？
12. 何謂「五法具足」？請逐項說明。
13. 何謂八關戒齋？其內容有哪些？
14. 為何在家居士要有生活規範？
15. 在家居士生活的要務有哪些？
16. 何謂四攝法？
17. 居士與一般俗人生活的不同處有哪些？
18. 居士為何要每日定時定數的修持？舉例日常的恆課有哪些？
19. 為何居士日常的恆課中，但於懺悔一項不能缺少？
20. 居士實踐菩薩道的次第？