□作为在家人该如何修行?

□陀的教导涵盖了多种多样的工具，用以在实践中系统性地趋向善法、远离不善法，并最终走向不可动摇的解脱与寂灭。

这实际上是道的两个不同部分。然而，若不先建立善的基础，终极的解脱便不可能。而若没有终极的解脱，那善的基础始终都有可能崩解，退回到不善之中。

总体建议

界定觉者之在家弟子的，是皈依觉者。（SN 55.37）

除此之外，□陀鼓励在家信众持守五戒：

1. 远离杀害任何众生
2. 远离取用未与之物
3. 远离错误的性行为
4. 远离妄语
5. 远离酒类、烈酒以及导致放逸或迷醉之物

布施与持戒应当尽可能地融入日常生活与时时刻刻的意图之中。如果一个人始终能怀着祝福、慈爱、友善、悲悯、无害之心行走于世间，那么无论是在工作还是在家中，无论是与他人相处还是独处，他都将整日整夜地营造那善的基础。

最后，他鼓励在家人尽可能地培育对事物生灭本质的觉知。

布萨日建议

为了进一步趋向更为精微的善，□陀建议在家人将满月日、新月日以及第八日用来清除心中的污垢。（AN 3.70）

如果一个人有机会去寻访僧众、聆听他们的教导，这是创造无量果报的极其宝贵的机会。然而，即便无法亲近僧众，仍鼓励他培育善法、持守八戒。

在这些日子里，作为培育一种善的知足感的方法，□陀鼓励人们忆念觉者、□法与僧团，忆念戒，并忆念诸天以及那令他们得以投生于彼等形态的信、戒、闻、舍、念。从这些随念之中，人生起一种知足感。这知足感为人提供了一个基础，由此舍弃污垢，清除心中的污垢。

除此之外，他鼓励当天持守八戒：

1. 远离杀害任何众生
2. 远离取用未与之物
3. 远离一切性行为
4. 远离妄语
5. 远离酒类、烈酒以及导致放逸或迷醉之物
6. 远离非时而食（黎明之前与正午之后）
7. 远离歌舞、奏乐、观赏娱乐、佩戴花鬘、香水、化妆品、装饰与美容
8. 远离使用高广华丽的卧具。

如此，他便在那一天里，以与诸圣者一生所行相似的方式生活。

此外，在这些日子里，人也有机会更圆满地培育“对生灭的觉知———透彻、神圣、正确、且导向苦之终结”的相续。（SN 55.37）