

总结复习一

# 内容

- 一. 佛教徒的生活模式
- 二. 如何做一个标准居士
- 三. 浅谈因果关系

# 内容一：佛教徒的生活模式

# 一. 不墮两边

不墮两边

太艰苦

故意过艰苦的生活

不知满足

通过付出很多 的代价或  
依靠不正当的手段，不  
知满足地享受奢侈 生活

# 一. 不堕两边：太艰苦

没有必要的原因：

1. 如果过得太贫困，经常为了生活考虑太多，操心太多，就没有时间考虑出离心、菩提心、解脱等等
2. 仅仅因为生活艰苦而觉得生活没有意义，活在人间没有意义并不是真正的出离心
3. 流转轮回的因不是身体，而是业力。折磨肉体并不能让业力消失
4. 众生如果真正要洗的是阿赖耶识上面的污垢

# 一. 不堕两边：不知满足

1. 大多数人必须为奢侈的物质享受付出巨大的代价——时间、体力、脑力
2. 欲望会没有尽头，永远不会有满足的时候。
3. 贪得无厌的下场，就是永远也不会幸福

# 一. 佛给我们制定的生活法则和原则

## 少欲知足

应该过平常人的正常生活，该有的不能缺少，但不能欲望太强

## 二、理应遵循的原则

### 1) 真正的生活模式

佛教徒应以自己所处时代的普通生活水平为准绳，既不要太低，也不要太高，佛认为这就是真正的正常生活。

### 2) 可以挣钱，但要掌握好如何看待钱财的问题



# 三、金钱不是万能的

1. 仅靠金钱是不可能让人类满足并从中获得幸福和自由的，人们的幸福指数并不会随着物质的发展而增长
2. 北欧等很多西方经济高度发达的地区，自杀率却异乎寻常地高
3. 收入水平与幸福之间并不是直线关系，而是曲线关系。

### 三、金钱不是万能的

龙树菩萨在《亲友书》里面讲过一个比喻

“麻风病人的皮肤下面有一种小虫，病发作的时候奇痒无比而且也很痛，很多病人为了减轻痛苦，就去烤火，不料小虫在受到刺激后，反映非常强烈，结果使病人更加痛苦”

这个比喻，就是暗指人的贪欲。

## 三、金钱不是万能的

照释迦牟尼佛规定的生活方式去做，  
就能过上比较幸福而有意义的生活。

## 四、信仰-幸福的来源

1. 有信仰的人可以在混乱的社会当中，找到自己的定位和身份，在精神上有一个依处，明确了生存的目标
2. 有信仰的人会适当地控制自己的物欲

# 五、幸福的途径

1. 控制自己的欲望，
2. 把时间节约下来，去做更有意义的事情

《亲友书》中有个偈颂是这样说的：知足无财真富翁。

# 五、幸福的途径

真正有意义的是什么呢？

这个问题只有到佛教里面去找答案。

人的用途也不是吃喝玩乐，吃喝是人类的生存方式之一，但不是人类生存的最终目标

我们作为佛教徒的目标：珍惜现有的机会，好好地修行，更好地服务一切众生

内容二. 如何做一个标准居士

# 一. 什么是居士？

梵文的居士一词，中文翻译为“邬波塞迦”或“优婆塞”。

居士就是亲近阿罗汉  
还没有成为阿罗汉，是预备的阿罗汉。

预备阿罗汉需要具备什么样的条件呢？

- 一. 居士的见解
- 二. 居士的修行
- 三. 居士的行为



# 二. 居士的见解

## 1. 最低的见解 (世间的正见)

### 1) 深信轮回

- 醫學上判斷死亡標準：心臟不跳動、沒有脈搏、沒有呼吸
- 佛教觀點：這些只是最初步的死亡階段，還不是真正的死亡。在亡者的肉体上立即就分出一个身体，一个非常透明的身体——意形身。
- 意身不是血肉之躯，而是意识的产物，就像幻觉一样

### 2) 深信因果

- 普通人最好不要去观察因果
- 在观察因果的时候，我们首先就得依靠佛的语言  
“解放思想”：因為凡夫過度地相信自己的眼睛、耳朵，所以看到不世界的真面目，看不到時空的真面目。我們要推翻自己的眼、耳、鼻、舌的見解，以及所有世俗間的見解。
- 要想变成阿罗汉的预备，就得从见解、修行、行为上全方位地与众不同。



于千世中不墮惡趣

## 2. 中等的见解

中观的空性：能够了解、理解中观空性，认为任何一个物质都是空性的

见解：须要坚定不移、深信不疑

其他的概念都不叫见解，而只是 一个概念。

证悟：坐禅时候体会到的感觉，无我的智慧、空性的智慧

见解：从禅定中出来 以后，平时在日常生活当中也有这个观念或认识-  
无疑问，一定是空性，一定是无常，这一般不 叫智慧，就叫做见解。

### 3. 上等的见解

光明如来藏 和密宗的见解

# 三. 总结

居士的分等，由上师决定的：

一转法轮：轮回、因果

二转法轮：无我、空性

三转法轮：证悟密宗

如何当居士？

靠内心—内在的修行，智慧等等来当居士

在外表上，我认为你们还是要和普通人一样，不要脱离“群众”

在内在、精神上与众不同

## 内容三. 浅谈因果关系

# 什么是因果？

每一个人从无始以来到成佛之间，都有一个心的相续  
恒时不灭的存在，就叫阿赖耶识  
造了业以后，就会在阿赖耶识里播下一个种子

