



佛法融入生活

# 一、一舉兩得之殊勝法門

## 1. 將佛法融入生活的益處

- a. 不會造業
- b. 生活會更有意義
- c. 會更加開心、幸福與充實，生活質量也會逐步提高
- d. 對於大多數佛教徒，專職修行是不可能的，如果不能將佛法融入到生活中，我們的絕大部分時間就會浪費掉。

## 2. 佛法融入生活的方法

- a. 《如何將病苦轉化為道用》《如何面對幸福和痛苦》（也即《修行與生活》，見《慧燈之光》）
- b. 本課著重講述如何把包括吃住行臥等行為轉化為道用
  - i. 【行為】是什麼
    - 日常生活中吃、住、行、臥在內的一切活動
    - 思想的活動，身體的運動
  - ii. 【行為轉化為道用】是什麼
    - 通過發願，而把一切與菩薩道毫不相關的行為轉化為菩薩道

## 二、高高山頂立，深深海底行

1. 蓮花生大士曾雲：“縱使見比虛空高，取捨因果較粉細”，即【見解要開放、高妙，但行為一定要保守、謹慎，外表上隨順眾生】

### 2. 開放的見解

- a. 【開放】：在證悟空性以後，包括殺盜淫妄、聞思修行等善惡之行在內的任何事物，都是虛幻而不真實的，不存在善惡、好壞、高低、左右等分別，沒有任何阻礙，全都是一片空性、一片虛空、一片光明
- b. 對這種人來說，就沒有什麼可以做或不可以做的界線，他們已經超越了這些約束，所以見解可以很開放
- c. 見解開放是蓮花生大士在寧瑪巴無上密法大圓滿中的要求

### 3. 保守的行為

- a. 【保守】：應該按照小乘佛教的別解脫戒來行持

### 4. 行為和見解保持一致會出問題

- a. 對真正的成就者不會有問題，甚至為了打破約束，他們會採取強制且極端的手法
- b. 但眾生不能理解這些放蕩不羈行為，為了保護眾生的根基，所以必須保守
- c. 見解不能保守，否則就是執著

# 三、何謂佛法融入生活

## 1. 【做好事】=【佛法融入生活】

a. 有慈悲利他心和出離心的善行才是佛法融入生活

## 2. 如何做到？

a. 心中要有佛法，要有正知正見，要有出離心和菩提心

b. 三個問題和如何對治

i. **【貪欲心】**貪世間之物 ← → **【出離心】**

ii. **【自私心】**損人利己 ← → **【菩提心】**

iii. **【執著】** ← → **【證悟空性】**最為關鍵

iv. 證悟空性以後，包括貪欲、自私、執著在內的一切問題都會迎刃而解，所以**【證悟空性】**最為關鍵

v. 對治這三個問題的法門才是真正的佛法

# 三、何謂佛法融入生活

## 3. 什麼是真正的【放下】與【斷除執著】

- a. 厭煩心並非出離心，而是逃避；真正的放下是從根本上知道這一切都是如夢如幻，故而沒有任何執著於掛礙
- b. 對於任何一個世間的有漏法，執著越大，痛苦越大，真正的痛苦根源在內心當中，所以要斷除痛苦必須斷除執著
- c. 印度外道自殘的錯誤觀點與行為
- d. 更好更快捷的方法：密宗中的證悟空性

## 四、具體方法（顯密雙運的行為轉為道用）

1. 很多人在聞思，也很虔誠，但落實道行為方面仍有不足。通過聞思可以建立起新的人生觀與價值觀，但真正的落實，還是要靠修行
2. 具體方法(发愿, 观想和咒语)  
苏醒—起床—穿衣—系腰帶—坐—进门—入眠—做梦:通过发愿转为道用

行为	相似境界	發願
甦醒	<p>從夢中醒來 → 從<u>虛幻的境界</u>中醒過來</p> <p>從深度睡眠中醒來 → 從不知不覺的<u>無名狀態</u>中醒來，來到眼睛所見的新世界</p> <p>與<u>證悟空性、抵達佛的清淨剎土</u>相似</p>	<p>祝願一切眾生能從無名黑暗中甦醒過來，最終成就佛的果位。</p> <p>我今天一定要過有意義的一天，我今天的生命一定要做到有價值。（盡量行善斷惡、聞思修行）</p>
起床	→ 佛陀從法身狀態中幻化出化身與報身去渡化眾生	願一切眾生能夠得到法身，並從法身中顯現出報身和化身去度化一切眾生。
穿衣		願天下所有眾生具有慚愧心。
繫腰帶		願一切眾生的善根都能夠雙運。
坐	→ 當年釋迦牟尼佛在印度金剛座一座之間證悟佛果	願一切眾生都能獲得金剛座
進門		願一切眾生能進入解脫之門，進入解脫之城
入眠	→ 從十地的最後一個瞬間進入第十一地，即佛地	願一切眾生都能得到法身的果位
做夢	有梦瑜伽基础的人做梦时，发愿“愿一切众生能证悟一切法如幻如梦。”	

# 思考題

1. 獻血、做義工算是佛法融入生活的一種嗎？為什麼呢？
2. 為什麼要將佛法融入生活？
3. 什麼是【開放的見解】和【保守的行為】？為何行為不可開放？
4. 如何理解有些高僧大德示現瘋行？
5. 眾生流轉輪迴的原因，以及如何對質？
6. 如何真正斷除痛苦？如何區別厭煩心和出離心？
7. 每天從早上醒來開始，到最後晚上睡覺，如何將一天所有的行為都轉為道用？請師兄們分別解釋下相似境界和發願1)甦醒 2)起床 3)穿衣 4)系腰帶 5)坐 6)進門 7)入眠 8)做夢
8. 平時行持以上法門，面對不學佛的家人的不理解，我們應當如何應對和解決？



# 五、做飯生火、走路、穿新衣、洗澡：通過觀想唸咒 轉為道用

行為	轉為道用的步驟	轉為道用的具體方法	備註
做飯生火	觀想—唸咒—四力懺悔	<p>在火的中間，觀想一個吽(ཧུཎ་)字，吽字再變成金剛空行母，身體黑色，一面二臂，右手持金剛杵，左手持金剛鈴，並以右屈左伸的坐姿端坐於蓮花墊上，身上的裝飾，是像金剛薩埵一樣的報身佛裝飾，金剛空行母的嘴巴是張開的，並要將她的舌頭觀想為十方三世一切佛舌的總體。</p> <p>在做飯之前，先要在煤氣爐旁準備一點沙子，然後觀想自己從無始以來身口意所積累的所有罪業，都集中於自己心臟當中的藏文黑色“ཡམ་”(Wam)字，然後在肚臍下再觀想火的種子“རམ་”(Ram)字，足心觀想風的種子“ཡམ་”(Yam)字；此字產生風，從而點燃肚臍下的火種子字，燃燒的火焰經過身體往上竄，將心口的“ཡམ་”(Wam)字往上推動，並從鼻孔排出，</p>	<p>火的本質是白衣佛母</p> <p>(ཧུཎ་ “ཡམ་”) (Wam),</p> <p>火的種子字“རམ་”</p> <p>(Ram), 風的種子字</p> <p>“ཡམ་” (Yam)</p>

行為	轉為道用的步驟	轉為道用的具體方法	備註
走路	觀想轉繞恒河沙數的諸佛刹土	走路:分善、恶、无记, 以动机区分。将无记的走路转化为菩萨道的方式: 观想一尘中有恒河沙数的佛刹, 走路的时候, 观想自己在转绕成千上万恒河沙数的佛刹。	走路的善、惡、無記, 以動機而區分
穿新衣	唸咒---觀想---供養上師、本尊	<b>唵梭巴哇悉朵沙尔哇达摩梭巴哇悉朵吽。</b> 即一切法都是空性的意思。同時觀想衣服也是空性, 然後從空性當中產生一個供品的種子字(ཕྱ་མོ་)(zhang二声), 然後再觀想種子字變成天人的衣服, 先供養自己的根本上師, 然後再供養本尊, 之後才是自己穿著	一切善惡都源自於造業者的動機, 仅仅心里观想供养根本上师与诸佛菩萨, 还是可以得到真正供养的福报和积累资粮
洗澡	觀想---唸咒	先观想種子字“ཕྱ་མོ་”(Wam), 再将种子字 觀為水的佛母——金剛佛母, 然後念誦咒語: <b>班杂尔扎革新当革日梭哈</b> , 同時祈禱金剛佛母, 加持自己能清靜無始以來所造的罪業, 然後觀想金剛佛母化為甘露融入洗澡水, 之後再洗澡。  《生起次第修法》中解释, 密宗不直接观想本尊, 而是首先观想一个种子字, 再把种子字观想为本尊手里的法器, 然后发起发光, 最后变成本尊, 是为了快速消除我们从投胎、出生成长直到死亡的不清净现象, 種子字是消除投胎時阿賴耶識上的習氣。	水的本體是瑪瑪格佛母, 種子字“ཕྱ་མོ་”  種子字是消除投胎時阿賴耶識上的習氣

行為	轉為道用的步驟	轉為道用的具體方法	備註
做飯 生火		<p>這時觀想“<b>ཡ</b>” (Wam)字變成蝎子進入沙中，與沙子融為一體，然後儘力念誦<b>唵啊吽</b>，同時觀想沙子和罪業通過唵啊吽的力量轉化為甘露。之後念幾遍咒語：“<b>唵班杂尔扎嘎卡卡卡河卡河，沙尔哇巴帮达哈那刚目格日业梭哈</b>”，並用拇指和食指抓一點沙子扔到火裡，其間觀想自己無始以來的罪業通過咒語的力量轉化為甘露，融入到金剛空行母的口中，從而消除業障。之後念<b>三遍百字明</b>，念的時候，要具備四對治力，其後再念：“<b>唵班匝尔墨(me)</b>”，同時觀想金剛空行母回到法界當中，就像佛從法界當中顯現色身度化眾生，事業結束之後，又融入法界一樣。打一個世俗的比喻，就像請一個人出來吃飯，之後送客回家一樣，最後是迴向。</p>	<p>百字明  <b>唵班扎萨埵萨玛雅 玛努巴拉雅 班扎萨埵低诺巴底叉知卓美巴哇 苏埵卡约美巴哇 苏波卡约美巴哇 阿努RA埵美巴哇 萨哇斯德美扎雅匝萨哇嘎嘛色匝美则当 协日央咕噜吽 哈哈哈哈火班嘎温 萨哇达他嘎达班扎嘛麦母杂 班扎巴哇嘛哈萨嘛雅萨埵阿</b></p>

# 六、吃肉：通過觀想念咒轉為道用

## 1. 前提

- 以前我們的吃飯與菩薩道無關，甚至可能與惡趣有關，以眾生的其他生命為代價
- 釋迦牟尼佛在大乘經典中指出：肉食我過去沒有開許，現在不開許，未來也不開許。宣講肉食的過患：吃肉非常影響慈悲心的誕生與成長。
- 密宗經典和大乘顯宗經典都**不開許**把肉當成食品來吃，包括大圓滿、時輪金剛都沒有開許。
- 吃素≠學佛，不吃素並不是不能學佛，這會中斷這種人的善根，所以不墮兩邊，顧全大局，從長計議。
- 很多佛教徒的親朋並不理解，甚至造成不和諧和口業。在這種情況下若萬不得已吃肉，可通過密宗咒語的力量，減輕罪業、利益眾生。
- 對於初學者，最低限度：**不點殺**。六祖惠能大師有言：【人吃菜邊肉，**我吃肉邊菜**】。

# 六、吃肉：通過觀想念咒轉為道用

## 2. 方法

- 首先要知道自己吃肉是有罪過的
- 其次要發起真正不造作的菩提心
- 然後念誦
  - 不動佛心咒：納摩RA那札雅雅 唵剛嘎呢剛嘎呢 若匝呢若匝呢 卓札呢卓札呢 札薩呢札薩呢 扎德哈那扎德哈那 薩<sub>儿</sub>瓦嘎<sub>儿</sub> 瑪巴讓 巴RA呢美 薩<sub>儿</sub> 瓦薩埵南匝娑哈
  - 尊勝佛母心咒：唵 普隆 娑哈 唵 阿彌達 阿優 達底 娑哈
  - 或者一百遍：唵啊布日阿RA吽，克咋日阿夢
  - 或者七遍：唵啊布日阿吽，克咋夢梭哈
- 最後給肉食吹口氣

# 六、吃肉：通過觀想念咒轉為道用

## 3. 解疑

- 能吃素還是要吃素，不能因為有咒語可以減輕罪業就認為吃肉更好或開許吃肉。只有實在沒有辦法的情況下、不得已而為之，才能念這個咒。
  - 例子：青海湖的海心山上，很多修行人閉關，在沒有糧食的情況下，不得以吃撞死在岩石上的魚肉來維持生命。
- 家裡人如果要殺活物，能勸則勸，原則是自己絕對不能殺。
- 密宗修行境界非常高的瑜珈士，將五肉、五甘露（肮脏的代表）全部視作如夢如幻，才能真正將肉食完全轉化為道用。
- 密宗有接受五肉、五甘露的誓言，也就是說，不捨棄肉類，是密宗的誓言。為什麼密宗修行人要接受最肮脏的東西？

# 六、吃肉：通過觀想念咒轉為道用

## 3. 解疑：为什么密宗修行人要接受最肮脏的东西？

### a. 密法修行初期

- **不允许接受**，即便接受了也没有作用
- 这些修行人如何护持誓言？密宗的絕大多數戒律建立在清淨觀上。  
-----把飯菜觀想成五肉、五甘露；  
-----或承認“從勝義地的角度去看，五肉、五甘露等萬事萬物都是佛的壇城。在佛的壇城中沒有不清淨的東西。不清淨只是自心的顯現，因為自己還有業障，所以看到的都是不清淨的。如果是佛來看五肉、五甘露就是清淨的。因為佛斷除了所有的業障，所以能看到物質本來的面目。”

### b. 密法修行中期：

- 證悟到一定境界，但還沒有抵達境界的巔峰，智慧還有可成長發展的餘地
- **接受五肉五甘露沒有影響，甚至能促進修行**。他們不貪圖味感或把他們當成食物，而是當成【誓言物】來接受。【誓言物】：為了更深層次的體會到一切清淨和不清淨實際上是平等的境界，而暫時借助的某些物質。
- 就像人做夢到懸崖峭壁，因為“愛我執”產生恐懼。為了斷除這樣的恐懼，修行人故意跳入深淵，從而對夢體會更深，知道不會受傷疼痛，恐懼感也由此會化為烏有。能徹底消除做夢恐懼的，唯有知自己在做夢的人。

# 六、吃肉：通過觀想念咒轉為道用

## 3. 解疑：为什么密宗修行人要接受最肮脏的东西？

### c. 密法修行後期

- 境界非常高，五肉五甘露對於他們而言和其他任何東西一樣清淨，所以他們**不需要**去接受五肉五甘露

## 3. 解疑：小乘佛教、大乘顯宗和密宗對待不清淨與煩惱的區別

- 小乘佛教
  - 煩惱與不淨物永遠是壞的，只要一碰就墮惡趣，不可轉化為道用
  - 見解和行為都很保守
- 大乘顯宗
  - 煩惱與不淨物都可轉化為道用，但不認為煩惱與不淨物本來是清淨的
- 密宗，尤其是無上密宗則認為，煩惱與不淨物不但可轉化為道用，而且本來是清淨的



## 六、吃肉：通過觀想念咒轉為道用

3. 解疑：修行人已經真正證悟了一切是清淨的、如夢如幻的，那他是不是可以隨意殺、盜、淫、妄了呢？

- 不是！對眾生有利的行為，任何人都可以行持。對眾生有害的行為，即使是密宗瑜珈士，也絕不允許。
- 密乘戒的基礎是菩薩戒，菩薩戒的基礎是別解脫戒。學密者的戒條，應該比小乘和大乘顯宗更多。
  - 比如，受了菩薩戒的大乘居士，需要守持居士戒與菩薩戒；假如是灌了頂的居士，則要在此基礎上多守持十四條密乘誓言。
- 密宗考慮到很多人不懂密法的真正含義而不負責任的誹謗造業，所以才會保密；當觀察到對方根機成熟，可以接受密宗這些行為後，才會給對方宣講與之相應的法門
- 第二轉法輪《般若波羅蜜多經》：對於剛剛進入大乘佛門的菩薩，不能講空性。因為還沒經過聞思，智慧與法器還不夠成熟，他們可能接受不了空性，從而對空性產生邪見。
- 這是佛陀的慈悲與智慧。會根據眾生的承受能力，因材施教，應機傳法，逐步引導，而不是四處炫耀。

## 七、菩提心融入生活

- 意的惡念 - 貪, 嗔, 癡

- 身造罪業 - 殺, 盜, 姪

- 語造罪業 - 妄語, 兩舌, 惡口, 綺語



以此轉為道用



空性見

菩提心的力量

- **空性見**即為只要證悟了空性, 深深體會到了一切都是如幻如夢, 則一切現象都可以轉為道用的, 所有罪業也不會影響到證悟者;
- **菩提心的力量**即為在做決定的當下有菩提心, 一心一意為衆生, 沒有任何自私的成分, 以當下這一瞬間菩提心的力量, 將身和語造的惡業轉為道用

# 思考題

1. 請師兄們分別概括一下如何將以下行爲轉爲道用：生火做飯，走路，穿新衣，洗澡過河，吃肉？
2. 密宗修法的觀想步驟是什麼？爲什麼不直接觀想本尊？
3. 以什麼將身造的罪業和語造的罪業轉爲道用？
4. 吃肉喝酒的行爲可以通過咒語的力量，把罪業減輕，同時還可以利益一些衆生。所以這兩種行爲應該被鼓勵嗎？爲什麼？
5. 工作需要請客戶吃飯時，遇到客戶想要點殺的情況應該如何處理？
6. 密宗修行人爲什麼要接受五肉，五甘露？
7. 什麼是“誓言物”？
8. 密宗初期的修行人應當如何護持誓言？
9. 小乘佛教，大乘顯宗和密宗，對待五肉五甘露，以及貪嗔癡等煩惱的態度有何不同？
10. 爲什麼對剛剛進入大乘佛門的菩薩不能講空性？
11. 作爲修行人，在網上看到誹謗密法的帖子，我們應當如何處理？我們應該如何護持自己的信心？
12. 與家人，同事，或者同學產生矛盾時，應當如何做才算是真正將佛法融入生活？

# 八、吃飯：通過觀想唸咒轉為道用

## 1. 上等的方法：

- 齋供。以清淨的食物供養清淨的佛的壇城，同時念一個簡單的齋供儀軌
- 前提條件：清淨觀（最低限度---通過聞思，從理論上完全能接受一切萬法是佛的壇城）
- 目前的境界無法將齋供火供做得很標準，可以用念佛、供佛來暫時代替齋供。

## 2. 中等的方法：

- 念誦咒語，上施下供

## 八、吃飯：通過觀想唸咒轉為道用

- 具體步驟如下：
  - 每次吃飯的時候，做一些專用的神饈和下施品，或者在沒有享用之前，把一部分飯菜單獨放在一個小盆裡面做供品。然後念誦：唵啊吽。
  - 通過念誦此咒，就能將食品轉化為甘露。
  - 念完以後，首先是供上師，念誦咒語：革日班雜爾涅吾底阿吽；然後供養三寶，念誦咒語：熱那班雜爾涅吾底阿吽；然後供養本尊觀世音菩薩，念誦咒語：羅格修日阿班雜爾涅吾底阿吽；然後供養上師、本尊、空行三根本，念誦咒語：唵啊吽班雜爾格熱得哇扎哥呢班雜爾涅吾底阿吽。
  - 之後是下施。首先供養護法，這是出家人的律經當中出現的一種特定的護法，念誦咒語：吽哈惹德班雜大阿康梭哈；第二是布施給護法的眷屬，念誦咒語：吽哈惹德班吱阿康梭哈；第三是布施給其他各種各樣的護法，念誦咒語：唵阿扎班吱阿斯叟梭哈。

## 八、吃飯：通過觀想唸咒轉為道用

### 3. 下等的方法：

- 對自己身上的寄生蟲發慈悲心
- 發願：我暫時用食品來維持它們的生命，希望未來我能通過傳法，給它們指一條解脫之路，讓它們得到無上的安樂

### 4. 我們可以在一頓飯間，圓滿上、中、下三種方法

## 九、吐痰、擤鼻涕、流汗、大小便、剩飯剩菜：通過唸咒布施給餓鬼道眾生

行為	咒語	備註
吐痰	嗡 阿西 啊哈日呗梭哈	“心善地道亦賢善，心惡地道亦惡劣”，做事的賢惡好壞都是以心為主。假如做任何事情的時候，既不觀想也不念咒，則沒有任何與修行有關、與菩薩道有關的成分。對現代的學佛人來說，這些方法都非常重要。
擤鼻涕	嗡 嚩嚩那 啊哈日呗梭哈	
流汗	嗡 馬拉 啊哈日呗梭哈	
大便	嗡 布達 哈日呗梭哈	
小便	嗡 嫩雜 啊哈日呗梭哈	
剩飯剩菜	嗡 俄嘖扎 啊哈日呗梭哈	

# 十、繞塔、踐踏佛影、磕頭、供花、行善：通過唸咒加倍功德或免除罪業

行為	咒語	備註
繞塔	南无巴噶哇地，热那给日阿喇杂呀，达塔噶大雅，啊尔哈地，三渺三菩提呀，达呀他，喻惹呢惹呢摩诃惹呢，惹呐布杂亚梭哈（轉繞咒）	功德增長千萬倍 念誦咒語轉一圈與繞塔一千萬圈功德完全一樣，但后者在轉繞者心裡播下的善法種子的能力是僅繞一圈所無法比擬的。
踐踏佛影	班杂尔呗噶啊扎马吽	踐踏佛塔、佛像、經幡影子時，念這個咒就不會有罪業
磕頭	喻南无满则西尔耶，拿昧斯西尔耶，拿昧额达麻西尔耶梭哈（頂禮咒）	如果堅持每天早晚各磕三個頭，並念誦咒語，其功德也是無法衡量的。
供花	喻南无巴噶哇地，吽呗给喇日阿砸呀，达塔噶达雅，啊尔哈地，三渺三菩提呀，达呀他，喻吽呗吽，摩诃吽，吽呗斯吽，额尔巴唯，吽呗嚩巴唯，吽呗阿瓦葛日阿呢梭哈	念七遍，功德增長千萬倍 無論看到任何漂亮的東西，都可以供佛。 只要利用念咒的方便，積累福報其實是輕而易舉的事情。
行善	喻嚩巴日阿，嚩巴日阿，波玛纳萨日阿，玛哈臧巴吽帕	想現前咒語的能力，發揮咒語的作用，相信咒語是很重要的條件。



# 十、饒塔、踐踏佛影、磕頭、供花、行善：通過唸咒加倍功德或免除罪業

- 做任何善事共用的咒語(視頻)：嗡熱則瑪呢，抓瓦爾達雅梭哈即就
- 四種不可思議(視頻)：
  - 眾生的業力
  - 佛的法力和智慧
  - 物質的能力
  - 咒語的力量
- 發揮咒語能力的前提條件
  - 按照密法的要求去觀修本尊心咒
  - 必須相信咒語
- 念誦百字明、佛菩薩名號，則哪怕不相信也有善根

## 十一、出離心融入生活

- 出離心是因為了知人生不存在值得追求的東西，只有解脫，才是唯一值得追求的目標，從此開始走上尋求解脫之路
- 比喻：旅行，途中吃飯住酒店（為了生存而工作）      目的      景點（解脫）
- 無論做任何事情都要提醒自己，最終目的是解脫
- 佛法不排斥物質財富，而是反對僅僅為了物質生活而活
- 出離心與名聲也不衝突

## 十二、菩提心融入生活

- 做任何一件事，不能把自己的利益擺在頭位，最好先優先考慮他人的利益
- 不能斤斤計較，要學會讓步

# 思考題

- 請師兄們分別概括一下如何將以下行爲轉爲道用：吃飯（上中下的方法）、吐痰、擤鼻涕、流汗、大小便、剩飯剩菜、繞塔、踐踏佛影、磕頭、供花、行善
- 如何才能將出離心融入生活？
- 如何才能將菩提心融入生活？
- 清淨觀的最低限度是什麼？
- 是否可以用咒語代替自己發願過的繞塔一千萬圈的數量？
- 供過的鮮花乾枯之後我們應當如何處理？
- “馬雲有名有財，那他肯定沒有出離心”，請問這種觀點是正確的麼？
- 作為在家居士，當工作、陪伴家人、學佛這三者時間產生衝突時，我們應當如何解決及平衡？