



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>我今天一定要過程有意義的一天，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？