



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(ཧཱུྃ)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“པ” (Wam) 字，然後在肚臍下再觀想火的種子“ར” (Ram) 字，足心觀想風的種子“ཡ” (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“པ” (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>(ཧཱུྃ “པ” (Wam),</p> <p>火的種子字“ར” (Ram), 風的種子字“ཡ” (Yam)</p>

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>喻啊吽</b>，同時觀想沙子和罪業通過喻啊吽的力量轉化為甘露。之後念幾遍咒語：“<b>喻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>喻班匝尔墨</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>喻班扎萨埵萨玛雅 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>

行為	轉為道用的步驟	轉為道用的具體方法	備註
走路	觀想轉繞恒河沙數諸佛刹土		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	<p><b>喻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(ཏཱ་ཨྲ་ཨ་)，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</p>	一切善惡都源自於造業者的動機
洗澡	觀想---唸咒	<p>種子字“ཡམ་”(Wam) 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。</p>	<p>水的本體是瑪瑪格佛母，種子字“ཡམ་”</p> <p>種子字是消除投胎時阿賴耶識上的習氣</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
- 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，故意跳入深淵，從而對夢體會更深，知道不會受傷疼痛，恐懼感也會化為烏有。能徹底消除做夢恐懼的，唯有了知自己在做夢的人。

# 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



- 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？