

# 佛法融入生活



显密双运行为转为道用的方法，是吉美林巴（也即智悲光尊者）撰著的一个方便法门。

## 一、何谓佛法融入生活

也许很多人会认为，经常做义工，捐赠财物、献血、捐献器官等等，以及人天佛教所倡导的种种行为，就是佛法融入到生活当中的具体体现。虽然我们不能断然否定这也是佛法融入生活，但假如心里没有慈悲利他心和出离心，这样的爱心与慈悲心外道也有，社会上的好心人也有，这只能算是做好事，而不是佛教特有的行为。

要想将佛法融入生活，首先心中要有佛法，如果心里根本没有佛法，那拿什么去融入到生活当中呢？根本没有办法。所以首先要有正知正见，要有出离心和菩提心，这样才能将佛法融入到日常生活当中。

无论在现实生活中，还是在整个生命轮回当中，我们最大的三个问题是：第一，贪欲心：贪财、贪名、贪所有世间的东西，终日为名缰利锁所捆绑，这都叫做贪欲心，这是我们流转轮回最关键的因素之

一；第二，自私心：为了一己私利而不惜损人利己，这也是非常严重的问题；第三，更严重的就是执著：对任何事物都患得患失，执持不放。正是因为这三个祸害，才让我们流转轮回无法解脱。而对治这三个问题的法门，才是真正的佛法。

贪欲心的对治是出离心。有了出离心就可以断除或控制贪欲心；自私心的对治是菩提心。有了菩提心就可以减少或消灭自私心；执著的对治是证悟空性。证悟空性以后，包括贪欲、自私、执著在内的一切问题都会迎刃而解，所以证悟空性是最关键的。

禅宗经常讲放下、放下，怎么样放下呢？暂时对生活生起一种厌烦心，悲观厌世、脱离生活，躲到山里去修行，这不是放下，只是暂时的逃避。真正的放下，是从根本上知道这一切都如幻如梦，故而没有任何执著与挂碍。

我们必须知道，对任何一个世间的有漏法，无论钱财、名声、地位还是人，只要有执著，它一定会给我们带来巨大的痛苦。执著越大，给我们带来的痛苦越大，甚至痛苦已经超越这个东西原本给我们带来的幸福，这是肯定的。要断除世间所有的痛苦，首先就要断除执著。

有些印度外道不知道这个道理，也没有去寻找其中的因由。只是盲目地认为，轮回可以直接断除，只要把身体毁掉就可以成就。所以他们赤身裸体、自我虐待，甚至做出跳楼、自焚等极端行为，这些都是没有找到轮回与痛苦根源的错误观点所导致的。

凡夫一致认为，痛苦来自于外界的人、物或其他事物。虽然从表面上看起来，痛苦源自于外界，这谁也无法否定。但真正的痛苦根源并不在外面，而在我们自己的内心当中，归根结底，就是执著。

但断除执著很难，尤其是用显宗的保守方法去断除，就更难了，所以我们需要一种更好、更快捷的方法，这个方法就是密宗所讲的证悟空性的方法。

## 二、高高山顶立，深深海底行

不过，即使证悟了空性，外表上也要随顺众生。莲花生大师曾云：“纵使见比虚空高，取舍因果较粉细。”也即是说，见解要开放、高妙，但行为一定要保守、谨慎。

开放的意思是说，在证悟空性以后，包括杀盗淫妄、闻思修行等善恶之行在内的任何事物，都是虚幻而不真实的，不存在善恶、好坏、高低、左右等分别，没有任何阻碍，全都是一片空性、一片虚空、一片光明。我们以常识所创造的各种规矩——无论佛教还是其他宗教制定的戒律、规矩、规定、法则，都已经烟消云散。对这种人来说，就没有什么可以做或不可以做的界限，他们已经超越了这些约束，所以见解是很开放的。

但如果行为和见解保持一致，就会出问题。虽然对真正的成就者本身不会有什么问题。比如说无论在藏区、内地还是国外印度等地，都曾有数之不尽的成就者的行为超越了一切约束。有时甚至为了打破约束，他们还会采取强制且极端的手法，比如密宗接受五肉五甘露等行为，这是一种超越约束的手段。但其他众生却不会理解这些放荡不羁、无拘无束的行为。为了保护众生的根机，护持其他众生的心或情绪，所以行为必须要保守。

莲花生大师还说：“外表应当实践经部仪，细致取舍因果有必要。”哪怕内在具备密宗的境界，但外在的行为，也应该按照小乘佛教的别解脱戒来行持，这样细致取舍因果非常有必要。

但见解却万万不能保守，否则就是执著，所以见解要开放。这是莲花生大师在宁玛巴的无上密法大圆满中的要求。

其实，除了宁玛巴以外，所有藏传佛教对密宗行人的要求都是这

样的。

### 三、一举两得之殊胜法门

很多人在闻思，也听了《入行论》、《大圆满前行·普贤上师言教》以及《大圆满心性休息》等很多非常殊胜的论典，大家都很虔诚，也在根据自己的能力尽量地断恶行善，精进闻思修，可在将佛法落实到行为方面，还是有不足的地方。

虽然通过闻思可以建立起新的人生观与价值观，可以想明白很多问题，即使没有修，与其他完全不学佛的人比起来，观点也是完全不一样。但闻思的能效也仅止于此，真正的落实还是要靠修行。

不过，对大多数佛教徒来说，专职修行是不可能的。即使是比较虔诚的修行人，每天严格地修持佛法的时间一般也不会超过三四个小时，剩下的二十几个小时，都会被世间琐事所困。如果不能将佛法融入到生活中，我们的绝大部分时间就会浪费掉。反之，如果能将佛法融入到日常生活中，让自己的一言一行都为正法所摄持，将会有很多益处：第一，不会造业；第二，生活会更有意义；第三，会更加开心、幸福与充实，生活质量也会逐步提高。

我们曾经专文探讨过“如何将病苦转为道用”与“如何面对幸福和痛苦”（见《慧灯之光》壹、柒），这些都是佛法融入生活的方法。在这篇文章中，介绍了如何将吃、住、行、卧等等在内的所有行为都转为道用。

行为是什么？就是日常生活当中包括吃、住、行、卧在内的一切活动，无论思想的活动还是身体的运动，都叫做行为。

通过发愿，把一切庸俗、平凡且与菩萨道毫不相关的行为转为菩

萨道，就是行为转为道用。

如果懂得如何把行为转为道用，平时也能落实到生活上，则可以在工作、生活的同时，积累很大的资粮，这不需要另外花费时间，在做其他工作的同时，就可以起到一石二鸟之功，所以很重要也很有意义。

## 四、具体方法

在《入行论广释》与《华严经》中，也专门讲了很多行为转为道用的方法，大家也可以参考。

此处介绍的行为转为道用法门，既有显宗的方法，也有密宗的方法，故而称为显密双运的行为转为道用。

每天从早上醒来开始，到最后晚上睡觉，如何将一天所有的行为都转为道用呢？

### （一）苏醒

早上刚刚从梦中醒来，一睁开眼睛看到世界的时候，该怎么发愿呢？

平时我们从睡眠中醒过来的时候，都是迷迷糊糊、睡眼朦胧的，既没有观点，也没有发愿，匆匆忙忙洗漱完毕，就赶去上班了。但修行人却不应如此，而应首先意识到，从梦中苏醒过来，类似于从虚幻的境界中醒过来；从深度睡眠中突然醒过来，则如同从不知不觉的无明状态中醒过来，来到眼睛所见的新世界当中。这与证悟空性，抵达佛的清静刹土在某种程度上比较相似，所以我们要发愿：“祝愿一切众生能从无明黑暗中苏醒过来，最终成就佛的果位。”这样仅仅依靠

发愿，就能积累很大的资粮。

这些机会每天都有，但我们却从来没有这样发过愿，因为我们不知道这些方法，所以把机会都浪费了。从现在开始，我们一定要充分利用每一个清晨。虽然一开始不太熟悉，只要坚持一两个星期，就会习惯成自然，以后每次从睡眠中醒过来的时候，自然而然就会这样发愿。

同时还要发誓：“我今天一定要过成有意义的一天，我今天的生命一定要做到有价值。”意思是说，自己当天一定要根据自己的能力，尽量行善断恶、闻思修行等等。

## （二）起床

起床与佛陀从法身状态中幻化出化身与报身去度化众生，在某种程度上比较相似，所以我们要发心：“愿一切众生能够得到法身，并从法身中显现出报身和化身去度化一切众生。”

## （三）穿衣

穿衣服的时候应当发愿：“愿天下所有众生具有惭愧心。”如果没有惭愧心，就会不知羞耻、无恶不作；有了惭愧心，就能自觉地尊重因果、护持戒律，而不会造作恶业。

## （四）系腰带

系腰带的时候应当发愿：“愿一切众生的善根都能够双运。”所谓双运，也即智悲双运、福慧双运、世俗谛和胜义谛二谛双运。愿一切众生都能于世俗谛当中行善断恶，于胜义谛当中证悟空性，行持如幻如梦的善根，修持智慧与方便双运的资粮。



## （五）坐

坐任何地方，无论坐地上还是坐沙发，都与当年释迦牟尼佛在印度金刚座一座之间证悟佛果有点相似，所以应当发愿：“愿一切众生都能获得金刚座。”经过菩萨十地末尾，最后在一座间证悟佛果，就是获得金刚座。

## （六）进门

无论上班进办公室的门，还是回家进自己的家门，进门的时候都要发愿：“愿一切众生能够进入解脱之门，进入解脱之城。”解脱之城，也即像西方极乐世界一样的清净佛刹。

## （七）入眠

进入睡眠状态，与十地末尾断除包括阿赖耶识在内的一切意识，断除所有念头，进入无念的智慧状态而成佛，也即从十地的最后一个瞬间进入第十一地也就是佛地比较相似。

尤其在“佛教的物种起源”（见《慧灯之光》壹）中讲过，密宗认为，每天从梦中苏醒，经历白天的工作与生活，再到晚上入眠，也是一个轮回。这个24小时的轮回，与无始以来流转至今的大轮回过程完全一样，只是时间较短，只有24小时而已。所以在睡眠之前我们要发愿：“愿一切众生都能得到法身的果位！”这样发愿以后，就能把入睡的行为转化为菩萨道。

## （八）做梦

因为我们的现实生活，也和晚上的梦境完全一样，是如幻如梦的，所以有梦瑜伽基础的人在做梦的时候，也应当发愿：“愿一切众生能

证悟一切法如幻如梦。”

在宁玛巴的六中阴修法噶举巴的那若六法以及格鲁巴的密集金刚等修法中，都有梦瑜伽修法。通过梦瑜伽修法，就能在做梦的初级阶段，很清楚地意识到自己在做梦。

在梦瑜伽中知道自己在做梦并不难，意义也不是很大，最关键、最重要的是做梦的同时要知道，现实生活中的一切也像梦境一样虚幻不实。

但这些修法对还没有修加行，至少连数量上还没有完成一遍的人来说，是没有用的，因为我们的基础还没有打好。

## （九）做饭（生火）

“密宗概要”（见《慧灯之光》陆）中讲过，我们看到的不清净现象源自于我们自己的无明，如果无明不存在或者断除了，地水火风空五大种的真实本质是佛的坛城。无论看到什么样的火，其本质都是白衣佛母。

在煤气炉一打开，火燃起来的时候，首先在火的中间，观想一个吽（𑍆）字，吽字再变成金刚空行母，也即五部佛当中属于金刚部的空行母。身体黑色，一面二臂，右手持金刚杵，左手持金刚铃，并以右屈左伸的坐姿端坐于莲花垫上，身上的装饰，是像金刚萨埵一样的报身佛装饰，与密宗其他空行母不同的是，金刚空行母的嘴巴是张开的，并要将她的舌头观想为十方三世一切佛舌的总体。

在做饭之前，先要在煤气炉旁准备一点沙子，然后观想自己从无始以来身口意所积累的所有罪业，都集中于自己心脏当中的藏文黑色（𑍆）字，然后在肚脐下再观想火的种子（𑍆）字，足心观想风的种子（𑍆）字，此字产生风，从而点燃肚脐下的火种子字，燃烧的火焰经过身体

往上窜，将心口的（𑖀）字往上推动，并从鼻孔排出，这时观想（𑖀）字变成蝎子进入沙中，与沙子融为一体，然后尽力念诵喻啊吽，同时观想沙子和罪业通过喻啊吽的力量转化为甘露。之后念几遍咒语：“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”，并用拇指和食指抓一点沙子扔到火里，其间观想自己无始以来的罪业通过咒语的力量转化为甘露，融入到金刚空行母的口中，从而消除业障。之后念三遍百字明，念的时候，要具备四对治力，其后再念：“喻班匝尔墨”，同时观想金刚空行母回到法界当中，就像佛从法界当中显现色身度化众生，事业结束之后又融入法界一样。打一个世俗的比喻，就像请一个人出来吃饭，之后送客回家一样，最后是回向。

这是一个行之有效的忏悔方法，其中有观想、有念咒、有四对治力等很多方便，观想也不复杂。每次做饭的时候若能这样观修，会起到意想不到的效果。

在学佛以前，我们做饭炒菜的时候，会杀鸡宰鱼，所以做饭的行为是罪业；学佛以后，我们不再杀生了，做饭的行为不是罪业，但也不是行善，只是无记的做饭炒菜而已；现在学会了这个方法，从此以后做饭炒菜都可以变成菩萨道，这多有意思啊！

## （十）走路

本来走路有三种情况：善、恶、无记。区分的界线，在于走路者的动机。如果是为了放生等善事而走路，则走路是善法；如果为了偷东西、杀生而走路，就是罪业；既不是为了行善，也不是为了造恶，只是单纯地走路，或是为了赶去上班等等，就是无记法。

如何将无记的走路转化为菩萨道呢？

印度的恒河很长也很辽阔，其中有数不清的沙子，所以释迦牟尼

佛经常用恒河沙数来比喻很大的数量。

首先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，这样就能将走路的行为转化为道用了。

## （十一）穿新衣

穿新衣服，特别是穿名牌新衣服的时候，可以念诵咒语：嗡梭巴哇悉朵沙尔哇达摩梭巴哇悉朵吭。即一切法都是空性的意思。同时观想衣服也是空性，然后从空性当中产生一个供品的种子字（ $\text{ṣ}$ ），然后再观想种子字变成天人的衣服，先供养自己的根本上师，然后再供养本尊，之后才是自己穿着，这样穿衣服也可以积累资粮了。

《俱舍论》中讲过，人间再名贵的衣服也无法与天人的衣服相媲美。显密都认为，即使真的将衣服供养上师、本尊，他们也不会穿。但一切法都要观待因缘，都从缘而起。而缘起的关键，就是自己的心。也即是说，一切善恶都源自于造业者的动机。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，可以积累资粮。

既然连穿新衣服也可以变成菩萨道，这样不是很有意义吗？

## （十二）洗澡

很多人每天都洗澡，但只是将身体洗干净而已，现在我们要设法把它转为菩萨道。

从凡夫不清净的角度来说，水就是液态的物质，但以八地菩萨来看，水的本体却是五方佛母之一的玛玛格佛母。

沐浴的时候，首先观想玛玛格佛母的种子字（ $\text{ṣ}$ ）。之后再将（ $\text{ṣ}$ ）字观为水的佛母：金刚佛母，然后念诵咒语：班杂尔扎革新当革日梭哈，同时祈祷金刚佛母加持自己能清净无始以来所造的罪业，然后观

想金刚佛母化为甘露融入洗澡水，之后再洗澡。

同样，过河的时候，也要把整条河的水作相同的观想。

“浅谈生起次第”（见《慧灯之光》捌）中解释过，之所以密宗不直接观想本尊，而是首先在莲花座垫的日月轮上观想一个种子字，再把种子字观想为本尊手里的法器，然后法器发光，最后才变成本尊，是为了快速消除我们从投胎、出生、成长直到死亡阶段的不清净现象，种子字是消除投胎时阿赖耶识上的习气，然后每个环节都用不同的方法来快速抹掉、删除。

如果没有人解释，大家会认为密宗不但充满了深厚的神秘色彩，而且无比残暴、色情下流，但实际上并非如此。即使是表面上看起来非常凶恶的忿怒金刚，其内涵也充满了智慧和慈悲，根本没有一丝一毫的凶残与色情。因为很多人不容易理解，所以即使密宗修法见效十分快捷，如果没有灌顶，也不能听、不能修，甚至连密宗的法本都不能看。因为此处介绍的不是很深，所以还不算违背密宗要求。

## （十三）吃肉

### 1. 前提

以前我们的吃饭不但与菩萨道没有任何关系，而且还可能和恶趣有关，因为我们的饭食，往往是以伤害其他众生的生命为代价的。

释迦牟尼佛在大乘经典中明确指出：肉食我过去没有开许，现在不开许，未来也不开许。并宣讲了很多肉食的过患：吃肉非常影响慈悲心的诞生与成长等等。

但我们也不能因为吃肉不好，就将吃素和学佛完全等同起来，说不吃素就不能学佛，这样很多人就不能学佛了，就会中断这种人的善根，佛也没有这样要求。所以我们还是要顾全大局、从长计议。

在任何一个问题上都不走极端，这是佛对我们的要求，否则将欲速则不达。

很多不了解的人以为，密宗可以开许吃肉，因为很多密宗修行人在吃肉。其实，密宗经典和大乘显宗经典基本上一样，根本没有开许可以把肉当成食品来吃。大圆满是这样，时轮金刚更是这样。时轮金刚甚至把肉食的过患讲得比一般大乘显宗经典所讲的还要严重。

但对刚刚学佛的人要求不能太高，只要他们能做到自己不点杀，不吃活的生命，就已经不错了。很多佛教徒在吃素的过程中，也会遭遇家人、朋友的不理解，甚至会造很多口业，从而造成家庭的不和谐。在这种情况下，若能克服困难坚持吃素当然很好，实在万不得已，密宗也有一些对肉食者有用的方法——通过咒语的力量，把吃肉的罪业减轻，同时还可以利益一些众生。

## 2. 方法

念咒之前首先要知道，自己吃肉是有罪过的。因为自己的吃肉会间接导致杀生。有吃肉的人，才会有屠宰的行为，所以说动物的死亡和自己没有关系；其次要对面前的众生发起真正不造作的慈悲心；然后念诵不动佛心咒、尊胜母陀罗尼以及系解脱里面的一些咒语，念完以后，给肉食吹口气，这样一方面罪业会减轻，另一方面也对自己所食用的众生有利益。如果是其他人吃肉，自己即使没有吃，也可以在一旁念诵这些咒语，虽然不能减轻吃肉者的罪业，但对被吃的众生还是有利的。

密宗续部讲道：吃肉的时候，还可以念一百遍：喻啊布鬪(ra)吽，克咋鬪梦；或者念七遍：喻啊布鬪吽，克咋梦梭哈，然后对众生的骨肉吹口气，之后再吃肉。这样一方面可以消除吃肉的罪过；另一方面，被吹气的众生还可以免堕恶趣。这在很多佛经上都有记载，我们完全

可以相信，所以咒语的功德是不可思议的。

### 3. 解疑

也许有人会想：既然佛经都说念咒吹气不但可以消除罪过，而且被吃的众生还不会堕恶趣。那我吃肉不是比吃素还好吗？一方面众生不需要堕恶趣，另一方面，我也可以饱享口福，这是自利利他的事情啊！如果我吃素，它还不一定不堕恶趣呢！

我们不能以为念咒可以减少罪业，同时还可以利益众生，就心安理得地去吃肉，还是要以吃素为主。这是佛教显密共同的要求，只有在实在没有办法的情况下，不得已而为之，才能念这个咒。

什么叫做实在没有办法不吃肉呢？

比如说，在青海湖的湖心有一座海心山，过去很多修行人会到那座山上去闭关。在山上已经没有粮食的情况下，如果海浪碰到岩石而撞死了某些鱼类，修行人可以依靠这些鱼肉来维持生命。这种情况，叫做实在没有办法不吃肉。不过我们恐怕也很难遇到这种情况。

即使家人对吃素不理解也没有关系，不和他们计较就行。他们总不可能要求你不能吃肉边菜，一定要吃肉吧？家里人如果要杀鸡杀鱼，能劝就劝，实在不行，自己绝不能杀，这是最低限度，是根本不能让步的原则性问题。所以无论如何，我们还是不能随意吃肉。

这是肉食转为菩萨道的方法，但若想将肉食完全转为菩萨道，那是很难的。除非是密宗修行境界非常高的瑜伽士，他们能将五肉、五甘露全部视作如梦如幻，只有他们，才真正能将肉食彻底转为道用。

捎带说明一个问题：密宗有接受五肉、五甘露的誓言，也就是说，不舍弃肉类，是密宗的誓言。这与平时所说的不能吃肉该如何圆融呢？

五肉、五甘露，是从普通人公认的肮脏物中选出来的肮脏物的代表。在释迦牟尼佛住世的时候，印度没有人会吃这五种肉，大家一致

认为，这五种肉是很肮脏的。

密宗修行人为什么要接受最肮脏的东西呢？

密宗修行人分为初、中、后三种。

初期修行的人，密宗也不允许他们去接受五肉、五甘露，因为他们没有接受的能力，所以不需要接受。即使接受了，也起不到什么作用，与普通人吃肉是完全一样的。

那么，初期修行的人如何护持誓言呢？

密宗绝大多数的戒律，都建立在清净观之上。只要有了清净观，就不成问题。就像只要有“我要为度化一切众生而成佛”的愿菩提心，菩萨戒也不会从根本上损毁一样。密法认为，这种人只要在吃饭、吃菜的时候，将饭菜观想成五肉、五甘露，或承认“从胜义谛的角度去看，五肉、五甘露等万事万物都是佛的坛城。在佛的坛城当中，没有不清净的东西。不清净只是自心的显现，因为自己还有业障，所以看到的都是不清净的。如果是佛来看五肉、五甘露，就是清净的。因为佛断除了所有的业障，所以能看到物质的本来面目。”只要不反对这个观点，密宗绝大多数的誓言也不可能彻底失坏。

密法后期的修行人，境界已经非常高了，在他们眼里，五肉、五甘露和其他任何东西一样清净，五肉、五甘露不能成为不清净的代表物，所以他们不需要去接受五肉、五甘露。

需要接受的人，就是中间阶段的修行人。他们虽然已经证悟到一定境界，但还没有抵达境界的巅峰，他们的智慧还有可发展、可成长的余地。这个阶段的人在证悟的境界中去接受五肉、五甘露，不但对他们没有影响，而且能促进他们的修行——可以从中深深地体会到，原来凡夫所谓的清净和不清净都是平等的——因为他们有这个境界，有这样的修行能力，所以能体会平等。他们吃肉、喝酒，不是为了贪图酒肉的味感，也不是把五肉当成食品来吃，而是为了提升自己的修



行境界，而把五肉当作一种“誓言物”来接受。

所谓“誓言物”，也即为了更深层次地体会到一切清净和不清净实际上是平等的境界，而暂时借助的某些物质。

这就像一个人在梦中梦到自己来到一个深不可测的悬崖峭壁前面，即使他知道自己在做梦，但因为自私心、“爱我执”太强烈，所以我执也会影响做梦者的心态，他还是会有点恐惧感，只是没有现实生活中那么强烈而已。

为了彻底断除这种恐惧感，他干脆故意在梦里从很高的悬崖上跳入深渊，因为他知道这是在做梦，所以落到地上也不会真正受伤，甚至不会有任何疼痛感。在跳下悬崖的时候，他也能深深地体会到，梦就是这样，我不必对梦里的悬崖生起恐惧感。这样亲身体会以后，剩下来的一点点恐惧也就彻底化为乌有了。

当然，如果不知道自己在做梦，则即使在梦里，也有可能摔到地上就摔死了，或者是残废了、受伤了，各种各样的情形都有可能梦到。能彻底消除梦中的恐惧感的，唯有了知自己在做梦的人。因为知道是在做梦，所以也不会受伤。

“黑蛇总义”（见《慧灯之光》陆）当中也讲过，小乘佛教对五肉，五甘露，以及贪嗔痴等烦恼的态度，与大乘佛教，特别是密宗是不一样的。他们认为这些东西永远是坏的，在任何时机、任何地点，都不能杀、盗、淫、妄，这没有任何余地可留，只要一碰它们，就会堕恶趣。这是小乘佛教非常狭隘的观点。他们的见解非常保守，所以他们的行为也不可能开放。他们永远想不到，即使是烦恼，也可以转化为道用，更想不到烦恼与不净物本来就是清净的。

大乘显宗的见解，就要高一个层次了。他们认为，烦恼与不净物可以转为道用，但他们也没有想到，烦恼与不净物本来就是清净的。

密宗，尤其是无上密宗却认为，烦恼与不净物不但可以转化为道用，而且它的本体就是清净的。

密宗中间阶段的修行人，在现实生活中也是这样。因为他们已经证悟了空性和清净观，不会有太大的清净和不清净的分别。但毕竟还会有一些残存的分别念。为了彻底打破这些观念，促进自己的修行快速成长，在保证不伤害任何众生身心的情况下，他们会故意接受五肉、五甘露。这是密法的一个特殊训练方式，就像现在说的“魔鬼式”的训练一样。

也许有人会想：既然这种修行人已经真正证悟了一切是清净的，是如幻如梦的，那他是不是就可以随意地杀、盗、淫、妄了呢？

当然不是！对众生有利的行为，任何人都可以行持。对众生有害的行为，即使是密宗瑜伽士，也绝不允许。

密乘戒的基础是菩萨戒，菩萨戒的基础是别解脱戒。其实学密者的戒条，应该比小乘和大乘显宗的更多。比如说，小乘的居士只需守持居士戒；而受了菩萨戒的大乘居士，就需要守持居士戒与菩萨戒；假如是灌了顶的居士，就还要在此基础上，多守持十四条密乘誓言。所以，任何修行人都应该如理如法地取舍。

很多人不懂密法的真正含义，只是因为看到密宗的双身像以及忿怒金刚的面孔，听到有接受五肉、五甘露的誓言等等，就不经闻思与研究，不负责任地大肆诽谤，不仅四处张扬，还在网上发各种各样的帖子，从而导致其他人对密法产生邪见，这会让很多众生堕入地狱，同时自己也有很大的罪业。

密宗正是考虑到这一点，所以才会保密。但保密也不是永久性的，只是有一个过程。当观察到对方已经根机成熟，可以接受密宗的这些行为以后，才会给对方宣讲与之相应的法门。

不仅是密法，包括第二转法轮的《般若波罗蜜多经》里面也说过：

对刚刚进入大乘佛门的菩萨，不能讲空性。他们虽然发了菩提心，受了菩萨戒，但因为他还没有经过闻思，智慧与法器还不够成熟，提前给他们讲空性，对方有可能接受不了——他们认为万事万法绝对存在的，不可能是空性——从而对空性产生邪见，这样就会造业。

这都是佛陀慈悲与智慧的表现。佛陀不会因为自己证悟了清净与空性，就四处炫耀、八方宣传，让别人认为自己很伟大、很了不起。而会根据众生的承受能力，因材施教、应机传法，逐步地引导众生。

## （十四）吃饭

### 1. 上等的方法

吃饭转为道用的最佳方法，是把所有的食品当作会供品，自己的身体本来就是佛的坛城。安住在这种境界中，以清净的食物供养清净的佛的坛城，同时念一个简单的会供仪轨。这样所有的食品都变成供品，这样每吃一顿饭，都变成了会供。会供也是积累资粮、清净密乘誓言的一种非常好的方法。

如果没有清净观，只是买了很多食品堆在一起，然后念一个仪轨，之后大家把食物分而食之，这实际上不是会供。依我们目前的境界，还不能把会供、火供做得很标准，所以还不如用念佛、供佛来暂时代替会供。当我们对密法的认识有所提高的时候，才可以做会供。

这是吃饭转为道用的最佳方法，但前提条件是需要有清净观。

清净观的最低限度是通过闻思，从理论上完全能接受一切万法是佛的坛城。即使没有证悟的体会，只是从理论上通达了，麦彭仁波切认为，也算作清净观。

### 2. 中等的方法

中等的方法，显宗也经常在用。每次吃饭的时候，做一些专用的

神馐和下施品，或者在没有享用之前，把一部分饭菜单独放在一个小盆里面做供品。然后念诵：嗡啊吽。通过念诵此咒，就能将食品转化为甘露。

念完以后，首先是供上师，念诵咒语：革日班杂尔涅吾底阿吽；然后供养三宝，念诵咒语：热那班杂尔涅吾底阿吽；然后供养本尊观世音菩萨，念诵咒语：罗格修鬘班杂尔涅吾底阿吽；然后供养上师、本尊、空行三根本，念诵咒语：嗡啊吽班杂尔格热得哇扎哥呢班杂尔涅吾底阿吽。

之后是下施。首先供养护法，这是出家人的律经当中出现的一种特定的护法，念诵咒语：吽哈惹德班杂大阿康梭哈；第二是布施给护法的眷属，念诵咒语：吽哈惹德班吱阿康梭哈；第三是布施给其他各种各样的护法，念诵咒语：嗡阿扎班吱阿斯呗梭哈。

上供下施完了以后，也有念诵《随念三宝经》的传统，但如果没有这么多时间，也可以省略。之后才开始吃饭。

这样每次吃饭的时候，既有上供，也有下施。故而可以圆满我们的资粮，所以也很有用。这是中等的吃饭转为道用的方法。

### 3. 下等的方法

最后是最简单、最下等的方法：

如果没有清净观，无法做会供，上供下施也不会做。最简单的方法，是对自己身上的寄生虫发慈悲心，然后发愿：我暂时用食品来维持它们的生命，希望未来我能通过传法，给它们指一条解脱之路，让它们得到无上的安乐。

人体内有成千上万的寄生虫，寄生虫是真正的众生，他们也要靠人体来生存。人不吃饭会死掉，寄生虫也会死掉。这是最下等的吃饭转为道用的方法。

当然，我们也可以在一顿饭间，圆满上、中、下三种方法。

另外，身体的所有排泄物，也可以布施给饿鬼道众生。《白色不动佛续》当中讲到以下内容。

## （十五）吐痰

吐口水、吐痰的时候，念诵咒语：嗡阿西啊哈日呗梭哈。这样痰液、口水也可以变成饿鬼道众生的食物。对饿鬼道众生来说，要得到这样的东西都很不容易。

就像一个饿鬼给哲达日阿闍黎说的一样，他说：“我流浪到这里虽然已十二年了，但只有一次一位清净的比丘丢弃鼻涕时，我们这么多饿鬼集聚争夺才获得一点点，除此以外什么也没有得到，而且我自己正在争抢鼻涕时，还被其他饿鬼打得遍体鳞伤。”

饿鬼的罪业非常严重，所以连人的排泄物这样的东西都得不到。但念诵咒语以后，因为佛菩萨的加持与咒语的力量，它们就可以得到干净的东西，这些东西在它们眼里都会变成美食，所以念诵咒语是很有用的。

## （十六）擤鼻涕

擤鼻涕的时候，念诵咒语：嗡嚩噶那啊哈日呗梭哈，这样鼻涕就变成了饿鬼眼中的美味。

## （十七）其他排泄物

排出身体上的任何一种排泄物，比如流汗等等的时候，可以念诵一个共用的咒语：嗡马拉啊哈日呗梭哈。

## （十八）排大小便

排大便的时候，念诵咒语：喻布达哈日呗梭哈。

排小便的时候，念诵咒语：喻嫩杂啊哈日呗梭哈。

## （十九）剩饭剩菜

倒剩饭剩菜以及喝剩的水等等的时候，念诵咒语：喻俄喷扎啊哈日呗梭哈。然后观想将这些丢弃物布施给饿鬼道的众生，这样他们一定能得到食物。

如果愿意做，这就是真正的佛法融入生活。通过上述方法，可以让生活的每一个阶段、每一个环节，都成为菩萨道。不需要刻意做什么，也不需要单独花费时间，自然而然从早到晚的一切，都可以转为道用。

对大乘佛教来说，做事的善恶好坏都是以心为主，而不是以身、口为主，正所谓：“心善地道亦贤善，心恶地道亦恶劣。”假如不重视这些方便，做任何事情的时候，既不观想也不念咒，则做同样一件事，也没有任何与修行有关、与菩萨道有关的成分。所以对现代的学佛人来说，这些方法都非常重要。

## （二十）绕塔

转绕佛塔的时候念诵咒语：南无巴噶哇地，热那给鬲噶杂呀，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。这样即使仅仅转绕一圈，功德也变成绕一千万圈的功德。

但我们不能因为在绕塔时念诵了这个咒语，就试图以一当万，代替自己曾经发愿转绕一千万的数量。譬如说，如果自己曾发愿转绕一万圈坛城，就要老老实实、一圈一圈地完成，而不能以念诵咒语仅

绕一圈来代替。

法王曾经也说过，虽然绕塔时念诵咒语转一圈，其功德与不念咒语转绕一千万圈完全一样，这一点任何人都不能否定。但真正转绕一千万圈，就会花费很长时间，故而在转绕者心里播下的善法种子的能力，是仅绕一圈所无法比拟的。所以二者不能互相代替，各有各的好处。

## （二十一）践踏佛影

绕塔的时候，有时不可避免地会踩踏到塔的影子，此时可以念诵咒语：班杂尔呗噶啊扎马吽。不仅是佛塔，包括踩踏佛像、经幡影子时，都可以念这个咒，这样就不会有罪业。

## （二十二）磕头

很多人在修加行，每天都磕几百个头，如果磕头的时候，能念诵咒语：嗡南无满则西尔耶，拿昧斯西尔耶，拿昧额达麻西尔耶梭哈，功德也可以增上一千万倍。

但十万个头，却不能通过念一句咒语来代替，其理由前面已经讲过了。

有些人平时磕头的数量不多，但如果坚持每天早晚各磕三个头，并念诵咒语，其功德也是无法衡量的。绝大多数藏区的老百姓也是这样做的。

也许有人会不以为然：一个一个地累积了一千万个顶礼，其功德多么大啊！而念这个咒仅仅磕一个头，不可能有这么大的功德！

佛永远都不会撒谎，他知道什么有功德什么没有功德。既然磕头有功德，与念这个咒功德可以变成一千万倍，都是佛说的，我们为什

么仅仅相信前者而不相信后者呢？这种想法明显不合逻辑。

佛经里讲过四种不可思议：众生的业力不可思议；佛的事业不可思议；咒语和药物的力量不可思议；瑜伽者（成就者）的瑜伽境界不可思议。

众生的业力的确不可思议，我们经常在报纸、电视与网络上看到各种各样的新闻，其中有很多不可思议的因果报应；同时，佛的智慧、法力与咒语的能力也应该是不可思议的。

当然，如果像我们平时那样念咒，咒语虽然也有能力，但不会很明显。只有按照密法的要求去观修本尊心咒，其咒语不可思议的能力才能真正彰显出来。

### （二十三）供花

内地有很多漂亮的鲜花，我们应该经常在佛堂供养鲜花。佛经里说，实在没有鲜花也可以用塑料花、绢花、干花等等代替，但最好能供鲜花。

供鲜花的时候，念诵咒语：嗡南无巴嚧哇地，吽给嚧呬呬呀，达塔嚧达雅，啊尔哈地，三渺三菩提呀，达呀他，嗡吽吽吽，摩诃吽吽，吽斯吽吽，额尔巴唯，吽嚧巴唯，吽阿瓦葛呬呢梭哈。

每次供花的时候念七遍，则供一朵花的功德就变成供一千万朵花的功德了。我们万万不能忽略、小看供养一朵花的功德，佛在《悲华经》当中讲过，即使在路边采摘一朵野花，以虔诚心扔到空中供佛，其功德都是不可思议的。现在的城市绿化非常好，满街都能看到五颜六色的鲜花，我们不需要去采摘，仅仅是观想和念咒，就可以积累很大的资粮。何乐而不为？

其实，无论看到任何漂亮的东西，都可以供佛。可见，只要利用



念咒的方便，积累福报其实是轻而易举的事情。

## （二十四）行善

平时做任何善事——诵经、磕头等等的时候，都可以念诵咒语：嗡嚩巴鬘，嚩巴鬘，波玛纳萨鬘，玛哈臧巴吽帕。这与我们平时念的加持咒，只有一两个音节有点不同，但结果都是一样的。

想现前咒语的能力，发挥咒语的作用，有一个很重要的条件，就是必须相信它。如果没有信心，则即使咒语本身有作用，也发挥不出来。但念诵百字明、佛菩萨名号，则哪怕不相信也有善根，所以我们不能轻视。

## （二十五）出离心融入生活

也许有人会问，出离心不是让我们从世间出离、解脱，过飞遁离俗的生活吗？怎么出离心也能融入生活呢？

出离心并不是悲观、厌世，而是为了知人生不存在值得追求的东西，只有解脱才是唯一值得追求的目标，从此开始走上寻求解脱之路。

有了出离心以后，并不是从此以后就可以不食人间烟火，就可以不上班、不工作了。

有一个比喻说得很恰当：一个人自驾车去旅游，途中可能需要七八天的时间，才能到达目的地。在七八天的过程中，他要在路上住酒店、下馆子，但他的最终目的不是住店、吃饭，而是到目的地去旅游。在路途中，他可以根据自己的经济条件与心情随意选择，既可以住星级酒店，也可以住鸡毛小店；既可以吃高档餐厅，也可以尝路边小摊，但最后的目标就是要达到旅游景点。

同理，我们的最终目标要锁定在解脱上。但同时也要生存，要生存还是要工作。如果不去挣钱，就无法活下去，但这与没有出离心是有差别的。没有出离心的人，会把挣钱当作生命的最终意义，除了挣钱、享受、消费以外，没有其他目的。就像不是为了去旅行，而是特意去住酒店、到饭店吃饭一样。

佛法不排斥物质财富，而是反对仅仅为了物质生活而活。有出离心的人，一样会挣钱、会工作，但他的工作只是为了解决暂时的生存问题，他的最终目的不在于此，而是解脱。无论做任何事情，都要这样提醒自己，这就是出离心融入生活。这样出离心与我们的生活就完全没有冲突了。

佛没有要求四众弟子一定要过贫困的日子，佛教徒一样可以享受生活，这在“佛教徒的生活模式”（见《慧灯之光》壹）中已经讲过。

同时，出离心与名声也不冲突，有名声同样也可以有出离心。

这是出离心融入生活的方法。

## （二十六）菩提心融入生活

做任何一件事，不能把自己的利益摆在头位，最好先考虑他人的利益。当然，这对我们来说很难，但即便如此，也要迎难而上。在同事之间、同学之间、战友之间，不能为一些小事斤斤计较，要学会让步，把自己的利益放在次要的地位。这就是菩提心融入生活，希望大家能点点滴滴地去做。

总而言之，除了贪嗔痴等精神上的恶念以外，其他任何行为，包括十不善中身造的杀、盗、淫的三种罪业以及语造的四个罪业，都可以转为道用。

以什么转为道用呢？在大乘佛教中，是以两种力量转为道用：第一个是空性见，只要证悟了空性，深深体会到一切都是如幻如梦，则

一切现象都可以转为道用的，所有罪业也不会影响到证悟者；另外一个就是菩提心的力量。在菩提心的基础上，所有的行为也可以转为道用。

证悟空性对我们来说，可能还有一定的距离。即便是证悟了初步阶段的空性，若要用到日常生活中，或达到能够把一切行为都转为道用的标准还是有点难。但只要在作决定的当下有菩提心，一心一意为了众生，没有任何自私的成分，以当下这一瞬间菩提心的力量，即使是声闻、缘觉等小乘修行人根本不敢说、不敢做、不敢碰的杀、盗、淫、妄等行为，都能够转为道用。既然杀、盗、淫、妄等平时堕地狱的因都能够转为道用，那还有什么行为不能转为道用呢？大乘佛法历来是以众生为本，只要对众生有利，即使做一点表面看来不如法的事情，也是稀松平常的行为。这是《般若经》当中有记载的，大乘佛教与小乘佛教的差别也在于此。

很多人都向往大圆满、大手印等高法，但只能是向往、羡慕而已，没有证悟大圆满，又怎么能将大圆满融入到生活当中呢？所以我们不要好高骛远。但上述方法却可以真正运用到生活当中，希望大家都能学以致用。