

# 人生十大必须之六

必须以坚韧的毅力和决心做到誓愿稳固不变。

- 学大乘佛教必须要有勇气，要有决心
- 心的力量、精神的力量、出离心菩提心的力量完全可以超越物质的力量
- 资粮道非常艰难，要有决心
- 有了决心后发出离心菩提心，出离心菩提心本质也是一种决心
- 大乘修行者要稳重沉着，意志坚定
  - 路要选好，选好后不要动摇
  - 闻思修也要有决心



# 人生十项应当依循之事之一

应当依止具有证悟与慈悲心的殊胜上师。

- 依止上师标准

- 要依止已经证悟了的上师
- 要依止有菩提心的上师

- 内在上师 vs 外在上师

- 世俗谛中，我们需要一个世俗谛的上师，依靠佛陀的方法，让我们明白心的本性是佛，证悟心的本性是上师。证悟以后，我们才能依止胜义谛的上师。



# 人生十项应当依循之事之二

应当依止幽静悦意有加持的寂静处。

- 依止静处条件
  - 相对比较安静
  - 合意, 自己比较喜欢
  - 有加持的地方
- 短期静处：五台山，莲师的神山等
- 长期静处：
  - 禅修中心，道场，家中佛堂
  - 布置佛经佛像佛塔



# 人生十项应当依循之事之三

应当依止见行一致，忠实可靠的友伴。

- 依止什么样的道友：
  - 是见解、修法与自己相合的
  - 是行为一致的
  - 是可靠的人
- 开始学佛时候找观点行为一致可靠道友，可以避免没有必要的争论分歧
- 开始学佛时候有道友可以相互监督，有团体感
- 温暖的团体可以帮助我们修行，也可以帮助我们生活中的问题比如生病失恋抑郁等



# 人生十项应当依循之事之四

应当忆念维生资具的过失，依止适度的生活。

- 要依止少欲知足的观念
- 思考物质过多的过患
- 过去的上师们说，除了自己的基本需求以外，其他东西今天得到当天就要处理，不超过24个小时；中等的不超过一个月；最下等的多余东西不超过一年
  - 家里除了必需品最好不要留太多东西，把自己不穿的衣服送给别人作为布施，吃的用的一样



# 人生十项应当依循之事之五

应当无偏依止诸位成就者传下的窍诀。

- 学习修行时候要依止所有成就者的教言诀窍，不偏依
- 尽量去吸收成就者的诀窍，对我们的证悟，对我们的明心见性，一定会有帮助的
- 凡是正法都不能排斥



# 人生十项应当依循之事之六

应当依止有益自他之物、妙药、咒语与甚深缘起法。

- 物质

- 只要众生没有损害，且对自己和众生有利的物质和方法，佛教徒都可以接受。

- 药物

- 特殊的物质，生病时候应该看病吃药

- 咒语

- 最理想的是在出离心菩提心基础上念诵

- 缘起法

- 世俗谛上，比较隐蔽比较细微的因果，对我们生活修行都有一定影响，不能太忽略
- 看风水，重大决定选日期这些都有缘起。佛教徒在做一些决定时候，可以依靠这些缘起法。



# 人生十项应当依循之事之七

应当依止有益身体的食物与方法。

- 佛教徒要重视自己的身体健康，饮食、卫生等方面取舍很重要
- 暇满人身非常难得，我们不能刻意去损害自己的身体
- 要学一学现代营养学，加强锻炼，少吃或不吃肉蛋等对身体有害的食物