

人身难得 视频 2

2. 人身难得修法的重要性

2.1. 了解生命的价值

上班就是为了赚钱，赚钱是为了生存，
那生存的目标是什么呢？

我们生存的目标就是提升自己的生命，净化心灵，了脱生死
所以上班工作，和打坐修行都需要。

接受现代的科学知识，和佛陀的智慧，这两个都需要。

如果不了解我们的这个生命，可以修行的机会会有多么难得，我们就不会珍惜。多数时间还是在吃喝玩乐。

2.2. 刚开始修行的时候要“闭关”

所以修行的第一步，就是了解自己生命的价值。

刚开始的时候要在心情比较平静的时候去思维。

可以闭关打坐，汉传的禅宗叫做禅七。

上班族早晚各一小时，把自己封闭起来打坐，这个也叫闭关。

2.3. 人身难得是修行的动力

我们所知道的世界特别渺小

- 对比科学里讲的光年，银河系，
- 佛法里的三千大千世界

所以我们知道的非常有局限性。

我们的是非判断，价值观也是这样，非常有局限性。

懒惰的时候，一想到我这一生，每一分，每一秒都是非常难得。

这样子人身难得就是修行的动力。没有这些基础的修法，直接修禅宗，大圆满都会失败的

2.4. 修行与生活的关系

修行刚开始的时候有点难，有点枯燥。修行和生活还是有点冲突。慢慢的会变好。到了一定的时候，这两个可以圆融。大家要看远一点，不能急功近利。

3.1. 第一阶段 -- 了解

佛陀在世的时候，有一个外道，禅定修的非常好
他认为自己已经解脱了，佛陀是阿罗汉，自己也是阿罗汉
所以他没有向佛陀求智慧，
这种人如果把禅定的状态当做解脱，临终的时候就可能会投生到长寿天

佛法一般认为住世5000年。
这里指的是显宗的戒律和仪轨。

(佛法里核心的部分，密法不在这个范围之内。)

等他们寿命结束回来的时候，就已经看不到现在佛法了。下一次的佛法还没有出现。所以他们就没有机会。

3.2. 闻思修不能脱节

所以想要解脱，禅定不可以随便修的。

小乘佛教也认为，没有诀窍，没有学习，是不允许自己打坐的。
打坐，也是要闻思修不能脱离。

3.3. 打坐思考的时候要把自己当做当事人

思考的时候把自己当做一个旁观者是不会有什​​么效果的。
要把自己当做一个当事人。

打坐的时候要以第一人称视角去思考

- 我投生到地狱的话。。。。
- 我投生为饿鬼的话。。。。
- 我投生为旁生的话。。。。
- 我投生到长寿天的话。。。。

4. 第二阶段--对比

对比之后，我有这样的机会很珍贵，很难得

5. 第三阶段--下决心珍惜我的机会

对比之后，我有这样的机会很珍贵
但是仅仅是知道我很幸运，很陶醉是没有意义的
知道和不知道是一样的

5.1. 我们喜欢的和真正有价值的

我们喜欢的不一定有价值，有意义
有价值的，有意义的我们不一定喜欢
原因就是认识的局限性，我们错误的价值观

6. Q & A

1. 八无暇中跟人类没有关系的四种是什么
2. 思维无暇时的三个阶段是什么
3. 思维无暇时可以用旁观者的角度吗？为什么
4. 上师在这一节课了讲修行的最终极的目标是什么