

# Contents

<b>1</b>	<b>学佛的方向</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>真正的菩提心</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>六道存在的方式</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>人类的痛苦</b>	<b>7</b>
<b>5</b>	<b>人类痛苦的观修方法</b>	<b>8</b>
<b>6</b>	<b>观修后产生的结果</b>	<b>10</b>
6.1	忏悔 . . . . .	10

## 1 学佛的方向

---

6.2 慈悲心 . . . . .	11
6.3 回向 . . . . .	12
6.4 菩提心 . . . . .	12
6.5 出离心 . . . . .	13

## 7 修行需要忍耐 **14**

轮回痛苦视频 2

## 1 学佛的方向

- a) 系统的学习修行，目标最好的是菩提心。
- b) 为了利益众生而成佛。

- c) 而真正能做到利益众生的是菩萨，我们现在做不到，但是发愿也很好的。
- d) 建立目标往这个方向奋斗。
- e) 现在我们还没有修真实的菩提心，我们先修四加行，再修真正的菩提心。  
不过现在我们也要发菩提心

## 2 真正的菩提心

- a) 首先下定决心我要度一切众生，我要让天下所有的众生都成佛，解脱。
- b) 就是我一定要做这个事情，这个是我们生生世世唯一的目标。也可以有临时的目标（工作生存）。这个不矛盾。大乘佛法不反对世俗的目标，但是我们要有一个超越世俗的目标。因为世俗的东西都是无常的。
- c) 虽然我们在这个想法还不是很坚定，只是听一下还没有去修，想法还

不是很坚定。

- d) 我们还没有度一切众生的能力，但是我们可以在能力范围内去帮助别人。
- e) 如果修行的话我们的能力会增加。
- f) 让天下所有的众生明白真相（比如在梦里面有人做噩梦，我们叫醒他们，这个是最好的方法，这样所有的问题一下子就解决了）。
- g) 我们要成佛才有这样的能力，至少要达到一地菩萨才能真正帮助众生。
- h) 现在我们的帮助能力很有限。
- i) 我们刚进佛门还需要很长的一个阶段来学习，我们要有这个勇气

## 3 六道存在的方式

- 六道轮回——我们肉眼看到的除了人类旁生。其他的众生我们是看不见的。偶尔会看到饿鬼道但是绝大多数鬼是心理作用。
- 平时附体啊，其实大多数是错觉。很多的鬼，神都属于饿鬼道。
- 我们看不到的东西太多太多了，我们所有了解的物质加起来还没有总物质不到 4%。
- 这个地球的表面，我们人前后 4 公里可见度。但是看不到不等于不存在，我们看不到之前之后。
- 我们人类一方面很幼稚，很无明，但是又很自以为是。我们以为我们没有看到的会否定 我们没有看到的空间，时间的确是存在的。六道存在的方式。

- 大多数的世界都是重叠的，而不是地球是人类住的，另一个星球是天堂或者另外一个星球是地狱。
- 除了我们的 3 维空间还有更多的空间。我们的感官只看到人的世界，找不到其他的其他生命。
- 因为我们用的是人类的感官。
- 地狱的众生看不到地球，看不到人的世界，它的感官也寻找不到天堂，人类。因为它用的工具是地狱的感官，这个感官就是用来感受地狱恶劣的环境，感受这个世界而设定的。这个设定不是造物主，不是神而是自己的业力设计的。
- 它这个感官的功能只能感受到地狱的环境，而感受不到天人和人的世界。
- 所以六道轮回我们相互可以看见的不是很多的。

## 4 人类的痛苦

- a) 六道里面人类的痛苦。我们最容易接受，因为最了解。
- b) 现实生活存在的痛苦。或许了解后就有了出离心，然后再也不想在轮回里了，如果来的话就是再来人-（一地以上的菩萨）。
- c) 人类是六道轮回当中最最幸运的众生，虽然我们现在还不是佛不是菩萨，但是在众生里是最幸福的。其他生命的更痛苦。
- d) 看历史，人类的历史就是战争的历史。（犹太人，非洲黑奴 400 年非常残忍）人的欲望得不到控制的时候，人类的愚昧到达了及点的时候，人是多么的疯狂。
- e) 这样的历史虽然是过去，但是我们不能够说未来不会重演这样的悲剧。那么我们也不可否定未来那个悲剧的角色我们要去扮演。

### 5 人类痛苦的观修方法

- a) 想想非洲索玛那些干旱，那些人我们可以看到很多很多。美国地理杂志建议看看，他们拍摄很多的非洲这些部落的战争，饥荒的纪录片，是真实的。如果没有记者拍下这些镜头，我们根本不相信在这个世界上还有这么多饥饿的人，瘟疫，各种自然灾害，没有医疗。即使有很多爱心人士帮助，但是还是有很多没有办法得到帮助的。我们现在很幸运，但是我们不可保证下一世还是不是这样幸运的人，如果万一，下一世我们中东的战争，和细节，非洲的细节。我觉得根本不需要去看地狱道，恶鬼道，好好看看这些资料完全可以让生起离心。
- b) 我们最愚昧的地方是什么呢？我们永远不去看，不去关注，即使看到了也没有进一步去关注了解。



- c) 为什么呢？因为我们会觉得那个不是发生在我们的身上了，这个跟我們有什么关系呢？有些时候看了这些照片难受，就不看了。我们在意我们当下的这个感受，我们特别的在乎当下的感受而不愿意去看。我们还是要忍一下看完。要知道这些痛苦只是轮回中的冰山一角。
- d) 我们要专门去关注一下这些痛苦的地方，好好了解一下人类的生活。这些都可以成为修行的资料
- e) 书（大圆满前行）讲的是很久以前的故事，我们也可以看。
- f) 但是更好的是去了解这本书怎么样去思考，思维，思维的模式。我们通过这本书了解这个框架以后呢，我们自己去发挥。看记录篇，历史，看完了开始打坐，思考去观想。（假如我今天是那些人其中的一个，那这样的话我会是怎么样的感受。或者把我们自己观想成它们中的人，这样的话我们

肯定会有很特别的强烈感受)

## 6 观修后产生的结果

### 6.1 忏悔

- 忏悔。(这些人为什么会面临这样的事情，会生活在这么一个糟糕的环境？善恶因果。一因有 4 种不同的结果，人投身到的环境大部分以我们过去的业力来决定的。比如犹太人，非洲那些人为什么会面临这样的环境，就是因为他自己有这样的业。)
- 现在我们即便是科技非常的发达，可是对自然的了解，对人体的了解，对生命的了解可以说是非常的渺小，非常的狭窄。

- 我们不了解的东西我们还有很多。在这个世界上发生的任何一个事情都有很多的因缘。而这些因缘都是错综复杂的。其中比较重要的一部分是业力。
- 反过来说，我们没有成熟的的业报，并不能说明我们没有这样的因，说不定过 100 年或者 200 年。
- 说不定储存在阿赖耶识里的一个恶的种子成熟的时候说不定我也会投生到那个地方（非洲，战争……），那我就要赶紧忏悔，不让它成熟，在它（这个恶业）是种子的时候就灭掉，铲除。

### 6.2 慈悲心

- 我们会有慈悲心。亲眼看到这么多的人看到这么多的痛苦，希望这些众生远离这些痛苦，产生了悲心。

### 6.3 回向

- 我们没有办法去非洲，中东去解决他们不愉快的事情。我们当下可以行善回向给他们。

### 6.4 菩提心

- 发菩提心。这些众生这么痛苦，我要采取措施，我要成佛要去修行去利益他们。

### 6.5 出离心

- 出离心。看到轮回那么的痛苦，反应了轮回真实的情况。我现在是看电影，而不需要去参与，但是不一定下次我会在那里。人类这些残忍的悲剧就会重复的上演。如果我们不愿意当那里的人，必须采取措施的。轮回痛苦修法最终的目标就是出离心。看到了轮回里这个有时候，暂时的快乐啊幸福啊是有的。但是大多数都是疾病啊，战争啊，痛苦啊。感受到幸福也只是很小一点点时间，但是未来这一部份人会怎样，不能保证。

## 7 修行需要忍耐

- a) 了解以后虽然当时心里比较沉重，但是这个沉重的背后会给我们带来 5 个这个作用都是正面的。
- b) 有些暂时觉得开心的东西，其实背后的带来或许是很多负面的结果。
- c) 我们凡夫还是要牺牲一下当下这个心情，因为后面这个好结果。
- d) 比如：我们生病的时，治疗的过程并不舒服但是结果是好的。同样学佛也是这样的，了解了轮回痛苦，学习，思维以后，心情会很沉重，等等。但是我们是这个正面的结果。
- e) 轮回的痛苦可以看记录篇看历史这样子我们就可以修行，这些是我们最好的修行资料