# 人身难得视频3



## 1. 发菩提心

为了度化一切众生 我们发心成佛 为了成佛 我们就听今天的课 然后大家精进的修行



# 2. 闻思修并重 (4:30)

首先把这些修行的方法去看资料学好 学好了以后去修 学习是很重要 但最终能够解决我们烦恼的是修行

就像一个舞蹈演员或运动员 动作理论上知道怎么去做 但是没有训练,做不出这个动作 原因就是训练不到位



# 3. 个代表性的学佛的关键条件(6:50)

首先要明白这一次的机会是特别不容易的要不然我们不珍惜错过了这一次以后再有没有这样的机会就特别难所以要修人身难得

37种思维方式已经讲过了8个闲暇,现在讲10个圆满8闲暇是从反面讲10圆满是从正面讲

10个圆满就是有代表性的10个学佛的条件,最关键的条件

先学,然后思考怎么样思考大圆满前行里面也讲过了,但是前几天讲的思考的模式更加具体详细



## 4. 八闲暇修法回顾 (11:18)

每一个修法都要分三个阶段 第一个,先去思考地狱众生的痛苦 从4个角度去思考 第二个,思考我这一生不是地狱众生,我有修行的机会 第三个,所以我一定要去修行



## 5. 思维十圆满之五个自圆满

### 5.1. 第一个所依圆满 获得人身 (12:30)

8闲暇讲的都是人身的反面,比如说地狱,饿鬼,动物,长寿天 现在就是从正面角度讲,我们思考我因为这一生当中获得了人身,所以 可以听经闻法,闻思修行 我具备了这样的条件

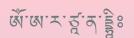
#### 5.1.1. 思考方法,分三阶段(14:30)

- 1. 有人身这个条件的生命这个地球上只有70亿,无数的生命没有这个条件
  - 没有人身的这个机会,会有听经,打坐,学佛的机会吗?不会有的。这么多的众生都没有
- 2. 我就有这个条件,要深深体会到这是来之不易的
- 3. 因为我有一个这么难得的条件,这么多众生都没有的,所以我不应该 浪费这个机会。我一定要努力修行,自利利他 再过几十年以后,有可能我也不会有这样子的机会

如果这一生做的比较好,有可能生生世世都有这样的机会 但是如果在这一生当中,我们没有修行,没有学佛,那虽然这一生当中 是有了人身,这是因为过去的福报,但是下一次有没有得人身的机会, 就特别特别的难说

很有可能,这一次失去这个机会以后,然后就再也不会有这样子的机会,这个很有可能的

所以我在这个还有这个短暂的机会的时候,要赶紧去修行,立即去修 行。



#### 5.1.2. 强大的动力 (19:50)

这个就是以后整个学佛的过程当中成为强大的动力 我们大家都是人,有些时候也懈怠,散乱,喜欢去玩,不太想修行 这个时候想到人身难得,就会变成一个强大的动力 这些基础的修行看起来很简单,但在整个修行过程中的作用是很大的



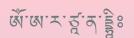
### 5.1.3. 思维修法的结论是什么 (21:34)

结论就是我一定要去修行,珍惜这个机会 37种思维方式的结论是我一定要做到人身有意义,不能荒废人身 修3个月暂时先修3个月



### 5.2. 第二个环境圆满出生在中土(23:17)

前面讲边地是从反面讲的中土就是有佛法的地方



### 5.3. 第三个根德圆满 (25:27)

我们五根齐全,不是智障

要真正有一个学佛的机会 就是要有太多太多的 客观的 前世的 未来的条件 需要离开太多的逆缘 需要有太多的顺缘

思维方式跟前面一样:

#### 5.3.1. 第一阶段

思维比方说不能走路的话,我们学佛的条件也不圆满。灌顶和居士戒要面对面受,不可以通过网络(29:35)

耳朵听不见,眼睛看不见,学佛的条件就都不圆满,智障是最大的问题

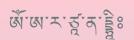
#### 5.3.2. 第二阶段

正面思考,上面的条件我已经都得到了

#### 5.3.3. 第三阶段 珍惜

十八个闲暇和圆满都具有的是很难得的 所以不能去浪费

- "只要开心就可以" 当然不可以很多人杀盗淫妄 也很开心的
- 从学佛的角度来讲,我们每个人都是平等的,我们的人身是一个很难得,很完美,非常理想的。(32:50)科技和学佛打开了我们的眼界,我们要看的远一点,有一个整个人生的轮回的计划,建立一个崇高的目标--解脱



### 5.4. 第四个意乐圆满业际不颠倒 (39:20)

#### 业际颠倒:

业际就是我们的生活和工作,生活方式,所作所为,爱好

1. 种姓: 印度的种姓制度中的低等种姓

2. 职业: 渔夫, 屠夫等以杀盗淫妄为职业的人

3. 爱好:喜欢,爱好杀盗淫妄的人

如果是业际颠倒的话, 其他的条件都具备的话, 也没办法学佛了

### 5.5. 第五信心圆满 (46:56)

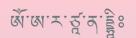
## 6. 五个他圆满 (48:31)

### 6.1. 遇到佛陀出世 (49:00)

从整个三千大千世界的范围来看,佛不出世的时间特别长

### 6.2. 佛已传法 (50:35)

有个有神通的婆罗门看到佛陀出生,但是哭了, 净饭王问他问什么哭呢,这个老人就说佛陀长大后会成佛,传法,但是 自己看不到了



### 6.3. 佛法住世 (54:07)

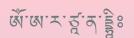
自己出生不能太早,也不能太晚

### 6.4. 第四 自入圣教 (56:47)

自己进入佛门

## 6.5. 第五 善知识摄受 (57:19)

有师父,上师摄受,没有人教我们的话,即使前面的条件都具备了,那也没办法学佛了



# 7. 希望大家去认真的思考 (58:59)

只是看一看佛经里面讲的东西 而不认真的思考 不深入的思考的话 那就可能不会有什么感受 恐怕不会有什么结果

要尽可能的去深入的思考 这样子一定会对自己有一个重新的认识 对我们自己的这个生命价值一定会有新的认识

有了这个新的认识以后 我们就知道我们的路是什么 知道我们的工作是什么

这一生当中有些事情因为要生存还是要去做可以放到次要的位置工作生活中的不顺利,小事情,就可以去面对。因为我们有一个更长远的目标

## 8. 参考资料 1:02:06

- 慧灯之光(二)
- 大圆满前行-普贤上师言教
- 上师以前讲过的四加行的视频
- 索上师讲的前行广释

## 9. Q & A

- 1. 什么是五种自圆满
- 2. 什么是五种他圆满
- 3. 十圆满的打坐思考模式是怎样的
- 4. 只学习不修行,不深入思考可以吗