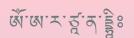
# 人身难得视频 2



### 1. 发菩提心

为了救度一切众生,发誓成佛。 我们每个人心中有佛性,这是圆满的因 加上我们的学习和努力,这是圆满的缘 因和缘具备的时候呢,我们每一个众生都会成佛的。 佛经里面讲、所有的众生最终都会成佛的。 我们生命中有很多目标,但这些目标都是临时的。 终极的目标就是成佛。 那成佛的目标,就是为了更好的帮助众生,让他们成佛。 这也就是三殊胜里面的发心殊胜。



## 2. 人身难得修法的重要性

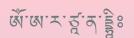
#### 2.1. 了解生命的价值

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

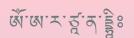
所以我们知道的非常有局限性。 我们的是非判断,价值观也是这样,非常有局限性。

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,要经过正规的打坐训练。有点枯燥。修行和生活还是有点冲突。

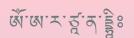
慢慢的会变好。到了一定的时候,这两个可以圆融。 大家要看远点,不能急功近利。



# 3. 长寿天等四无暇的修法

八种不闲暇中四种跟人类没有关系

- 地狱、饿鬼、旁生
- 长寿天
  - 一种特别的天人,上千万年中,没有机会修行,一诞生就处于禅定的平静状态。生命结束的时候,发现自己没有解脱,因为邪见认为没有解脱就会堕地狱
  - (一般的天人还是有机会修行的)



#### 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

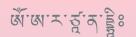
所以想要解脱, 禅定不可以随便修的。 小乘佛教也认为, 没有诀窍, 没有学习, 是不允许自己打坐的。 打坐, 也是要闻思修不能脱离。

#### 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 原因就是我们认识的局限性,我们错误的价值观

#### 5.2. 修行的目标

- 先解决自己身体的生老病死
- 再解决自己的贪嗔痴烦恼,这叫解脱
- 然后帮助更多的人解决他们的问题
- 被帮助的人然后又回去帮助更多的人
- 一个人帮助十个人,十个人又去帮助一百个人,这就是最终极的目标

### 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