



# 人身难得 视频 4



# 1. 发菩提心 (3:00)

为了度化一切众生 我们发心成佛

总有一天我们会成佛 成佛的时候 我们去度一切众生

下面继续讲课 (3:40)



我们讲了十个闲暇 八个圆满 具有这样子条件的学佛的这个人身，叫做暇满。下面讲这个暇满人身有多么的难得，从三个方面

1. 比喻--多难得的比喻
2. 因缘--下一次获得这样的人身所需要的条件有多难得
3. 数量--整个生命中暇满人身的数量特别少

十八个暇满，还有下面要讲的三个难得的思维修法，每一个修法要去认真思考，3天，5天，或者一个星期，有一点感觉以后，就修下一个初步计划是3个月，或者是100天。只有3个月的时间其实是不是很长，我们一边工作，一边修行，现在也只能这样子。



## 2. 暂生缘和断缘心

- 暂生缘八无暇 -- 另外还有八个会突然发生的逆缘/违缘
- 断缘心八无暇 -- 还有另外八种断除修行的顺缘，断掉我们学法修行的意乐，

虽然我们具备了十八种暇满的人身，但是如果出现上面的十六种烦恼障碍的话，那也会阻碍我们的修行，进步（以前讲过的四加行，还有大圆满前行里面有的）如果我们发现自己有这些突发性的违缘，障碍的话，自己立即采取措施解决问题，然后继续修行

十八个暇满是核心，但是其余的十六个我们也要思考



下面讲最后的三个修法（13:55）

## 3. 暇满人身的因缘

### 3.1. 因缘和命中注定是不一样的

佛教讲一切都是过去的因缘和命中注定是不一样的

- 定业：
  - 如果不遇到其他的障碍，那这件事情一定会发生的
  - 如果遇到其他的阻碍，就可能不发生，或者即使发生的话，就像要堕地狱，但是一秒钟就出来了，而一般地狱众生的寿命是非常长的。



我们了解的非常渺小，认为很多事物是偶然的，是没有因和缘的，其实不是的。

我们今天有机会来学佛，这个不是偶然的。

佛经上讲得人身有三个因缘。现在我们得到的人身是因为我们过去具备了这三个因缘。

以后要继续得人身的话，就必须继续创造这样的三个因缘。

虽然我们修行的终极目标不是得人身，但是修行和学习最理想的就是在人身上完成



## 3.2. 人身是学佛修行的最理想的载体

1. 人可以有选择，取舍的智慧
2. 人在现实生活中可以感受到各种痛苦，其实是一件好事。如果一直是幸福顺利的话，人类最大的错误就是“明天就是今天的延续”，今年是什么样子，明年也是这个样子。如果我们思考的话，会知道不是这个样子的，但是我们的心中已经默认了，会认为我们今天幸福的话，我们明天也会是幸福的。所以不做任何的准备，这个不是一件好事。



### 3.3. 什么时候痛苦是好事情（有佛法的智慧的时候）

- 如果我们没有接受佛教的教育，那么我们在现实生活中面对痛苦，不一定是一件好事。
- 如果接受了佛教的教育的话，那么我们在现实生活中遇到痛苦，那这个就是一件好事。因为这样子，他就会更加的懂得我们怎么样去修行，更加深层次的了解轮回。这些痛苦就是能够变成一种动力，了解了以后就会想超越，想解脱。（27:54）





## 3.4. 太幸福也不是学佛的好条件

虽然天人也可以学佛，是因为他在人间学佛，等后世投生到天人的时候，他可以继续学佛，仅此而已。

如果在投生天人之前没有学佛的话，天人的身和心是不太适合发出离心，菩提心。因为他的生活中没有痛苦。

当然很多很多的痛苦在等着他，但是他现在还没有面对。所以他没有要脱离，要超越轮回的想法。

就像人间的很多目前暂时幸福的人群，他们觉得现在我这么幸福，我为什么要学佛呢？

其实这是一个很愚昧的幼稚的想法。死亡，投生，这些他不能不面对。



## 3.5. 一定要考虑下一世

这个可以理解，因为没有接受佛陀的教育，在整个轮回中看到就特别少，就像我们在整个宇宙当中只看到太阳系，就像整个沙漠当中的一粒沙子。就像以前人类一直以为地球是宇宙的中心，但是《华严经》里面就否定了这个。近代有了科学技术之后，大家就接受了地球不是宇宙的中心。时间也不是我们现在看到的从出生到死亡这么几十年，这只是我们整个生命轮回中很小很小的一个部分。

这些只是佛教讲的是非常到位的，我们之前的想法就是非常幼稚。

我们以前觉得人身是偶然的，或者是认为之前没有什么生命存在。是突然产生，结束之后也就一切都结束了，这些想法都是错误的。

**所以我们要考虑下一世。**



## 3.6. 一定要全方位的考虑下一世

当然我们希望即身成佛，或者是中阴身的时候成佛，或者是往生西方极乐世界。这些都是我们的目标。

但是万一。。。我们下一世在回来的时候，我们希望是一个跟现在一样子的暇满人身，有机会学佛，有机会自利利他。

在没有成佛之前能够生生世世拥有暇满的人身，继续学佛，继续进步。



## 3.7. 获得暇满人身的因缘1--持戒（38:45）

皈依戒，居士五戒，菩萨戒等等，至少要受持一种戒律，否则，我们下一世投生到人或天人的一个主要因素就不存在了。

如果持戒是获得暇满人身的一个因素的话，那么这个世界上持戒的人有多少。外道也有戒律，而且有些戒律比佛教还严格，像伊斯兰教的祈祷。持这些外道的戒律也可以投生到人和天人。像不杀，不盗，不邪淫。但是他们的戒律没有建立在出离心的基础上。所以不能解脱。真正持有出离心的戒律的人就很少。

从整个生命的角度看，其他的生命完全是不持戒的，人只是占到所有生命中很小的一部分。我们就从因缘的这个因角度去思考，获得暇满人身也是不容易的。



## 3.8. 因缘2: 行善 (45:20)

这里讲的善就是十善业里的善，不杀，不盗，不邪淫，不妄语。  
善恶本身是一种自然规律，谁遵守这个自然规律，就会有好的果报，谁去破坏这个自然规律，就会有负面的因果  
外道的善业也可以获得人身，但不一定能够获得暇满人身。



## 3.9. 因缘3:发愿 (47:50)

在我还没有成佛之前的生生世世，愿我能够拥有暇满人身

- 无垢光尊者《恒常念诵愿文》
  - 愿我乃至生生世世中 获得具足七德之善趣

有（1）持戒（2）行善（3）发愿，这三个因缘，我们就可以获得暇满的人身。

我们在回向的时候，要发愿，我们以此善根能够尽快成佛，在成佛之前能够生生世世拥有暇满的人身。



## 3.10. 人身和暇满人身的区别

全世界70亿人中，有58亿是有信仰的，他们大部分都有自己的戒律，这些戒律有可能让他们再次做人，或者投生到天人。

但是不可以让他们拥有暇满的人身，可以学佛的人身。

人身和暇满的人身是不一样的。

平时讲的人身难得也有两个意思：

1. 从这个六道轮回的角度来讲，任何一个人身都是很不容易得到的
2. 第二个意思是核心意思，就是讲暇满的人身，真正难得的就是暇满人身



## 3.11. 这一世一定要走上解脱道

虽然我们不是从小学佛的，但是我们要珍惜，不要荒废，只是要在解脱的道路上走一两步。

只要开始走上解脱路，这个因缘永远都不会浪费的。我们下一世一定会继续的。一定会越来越好。





## 3.12. 打坐时候的具体思维方式 (52:20)

预备的工作做完以后，就静下来思考。我获得一个暇满人身，需要什么样的条件呢？

比如说种庄稼，也需要种子，空间，时间，温度，湿度，都具备的话庄稼才能够长出来。

缺少一个都不行。

同样得到暇满人身，也是需要很多很多的因缘，其中有三个因缘特别重要。

这三个因缘人世间都具备的是多还是少呢？是特别的少。也就是说未来能够得到暇满人身的人也是特别的少，因为他们没有去创造这个因缘。

不创造这三个因缘，就没办法获得暇满的人身。



所以我们这一次具备暇满人身，这个果，就是说明我们以前有过这个因，那是很不容易的。

从因缘的角度去思考，先去了解这个因缘，具备这个因缘的人有多少，我们会发现非常少

第二，我们再回来思考我们已经具备了这样子的条件，这个非常非常的难得，很不容易

第三，既然暇满人身是这么难得，那我应该要珍惜这个机会，不能荒废，我一定要把这个人身做到有意义。就是要好好学习修行，自利利他。

利益自己就是自己要解脱，我解脱的这个目标是为了更好的帮助其他众生。这个特别重要，希望大家要努力。



## 3.13. 钱买不到的东西 (55:30)

佛教的理念和方法在未来的时间中对全人类来说非常有价值，因为物质高度发展了以后呢，给我们带来了非常多的精神上的压力，空虚，暴躁，以及精神疾病等负面的东西。这些是物质发展带来的问题如果不解决的话，不仅仅是我们会不幸福，而且会威胁到人类的生命。虽然其他的宗教，还有科学都有一些方法去解决，但是佛教就是一个最理想的解决方法。因为佛教里所有的方法都是非常客观的，我们不是要相信鬼神的力量，而是自己修行，自己训练。任何人了解以后都是可以接受的。



## 3.14. 心灵慈善 精神扶贫-佛教是最有办法的

我们如果修行稍微好一点点，在这一生当中，我们也可以帮助很多很多人。尤其是可以帮助精神上空虚的人们。

在这个过程中，我们也感觉到自己生命的价值。也不会自卑。

人的价值不需要用物质去衡量。

看到我们能够帮助人，这种感觉才是真正的幸福。这是一个很伟大，很崇高的幸福。

这就叫做自利利他，这就是一个人的真正的生命的价值。（1:06:19）



## 3.15. 正确的学佛

法喜充满，越来越快乐，不但自己快乐，家里人快乐，周边的同事朋友，亲戚同学都能够让他们幸福，这叫做正确的学佛！（1:06:50）



## 4. Q & A

1. 获得暇满人身的三个因缘是什么
2. 人身和暇满人身有何区别
3. 为什么人身是学佛修行的最理想的载体
4. 佛法里的因缘和普通人理解的命中注定有什么区别
5. 什么是精神扶贫