

人身难得 视频 1

2.2. 我们修行的目标是为了所有众生的解脱

修行目标不同，方法也不同

- 成佛（大乘佛教）
- 南传佛教的个人解脱
- 心的平静，心里健康
- 希求神通，特异功能

2.4. 修行是一辈子的事情

证悟还不是成佛，
但是证悟以后，生死轮回的动力就破坏了
从此以后就可以不轮回，就可以解脱了
证悟之后还需要继续修行，修行是一辈子的事情
即使一辈子都顺利，但是人的一生从整个轮回来看是非常的短暂
生命的意义就是增长心灵的力量 超越所有的烦恼
不要沉迷在眼前的幸福快乐，而长远的幸福就牺牲掉了
所以佛告诉我们要修行，修行才能找到生命的意义，生存的目标

2.5. 修行需要动力

四前行就是创造这个修行动力的四个方法
(波音747的四个发动机)

3. 四加行之一 -- 人身难得

3.1. 打破认识的局限看到生命的价值

从修行学佛的角度，我们今天的每一个人都是非常幸运，非常有福报的。这就是人身难得。很多人自杀/抑郁症，就是因为看的不远，看不到自己生命的价值。往前往后都只能看到几十年。就像我们在地球上，不脱离地球的话，我们看不远，只能看10公里左右。

我们不知道为什么我们是人，为什么动物不是人。进化论也解释不了。
接受了佛的教育，打破了这些局限性，会发现自己生命的价值
这一生应该追求什么

3.2. 闻思修

学理论，用于实际 分两个部分
就是闻思，和修行

人身难得有37个不同的修行方法
修行的结果以心态的改变来衡量，不是数量，也不是时间

打坐修行基本是每天1个小时，如果出差或比较忙，那可以第二天或补就像治病吃药一样，要坚持，如果只是偶尔打坐的话，就可能没有太好的效果

3.3. 24闲暇 和 10圆满

- 有学佛的机会叫做“闲”
- 大圆满前行里面有三八24种闲暇。
- 具备学佛修行的条件叫做圆满。
- 大圆满前行里面有10种圆满。

我们这里的每个人都具有这么多的机会，条件是非常不容易的。

3.4.2.1. 思维对比地狱痛苦的目的

四加行里地狱的痛苦有两个地方

- 人身难得，对比地狱，我们是很幸运的，生命是来之不易的
- 轮回痛苦，是让我们了解生命的痛苦，目的不一样

3.4.2.3. 了解- 感受和寿命

了解 地狱	
痛苦/ 感受	一年四季一天24小时非常剧烈的痛苦，没有机会思维出离心，菩提心
时间	寿命特别长，上万年以上，在这么漫长的时间中就没有机会学习修行，行善的机会

3.4.3. 思维方法 - 第2阶段 对比

3.4.3.1. 具体对比 - 环境和身心

对比	地狱	我的世界
环境	地面是烧红的铁，铁上面到处是一肘高的火焰🔥，没有蓝天白云，日月，天空地面分不清，非常恐怖	有寺庙，佛像，佛经，有地方可以听佛法，打坐
身心	身体比我们大几十倍，皮肤很细，碰的时候特别疼	我们的身语意，可以拜佛，饶塔，抄经，诵咒，做义工，慈善，发菩提心

3.4.3.2. 具体对比 - 感受和寿命

对比	地狱	我的世界
痛苦/感受	一年四季一天24小时非常剧烈的痛苦，没有机会思维出离心，菩提心	我们绝大多数时候，心是有自由的，没有那么痛苦，对比之后我们是很幸福的，是有很多机会的
时间	寿命特别长，上万年以上，在这么漫长的时间中就没有机会学习修行，行善的机会	我们就有这样的机会（但是我们的寿命其实是很短暂的）

3.5. 个闲暇的修法

今天的修法这个思维模式就涵盖了24个闲暇的修法

- 饿鬼
- 旁生
- 等等

3.6. 观修时休息方法

什么都不要想，就像发呆一样，休息3-5分钟
等休息好了，有产生新的念头的时候，继续思维

4. Q & A