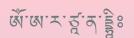
人身难得视频1



1. 发菩提心

为了救度一切众生,发誓成佛。 利益众生,就要成佛 成佛就要修行 修行就需要学习。所以我来听课。

2. 四加行是最基础的法

下面我们讲最基础的法,也是最适合我们的法基础修好了,比较踏实,修行有收获,才能够改变我们自己

2.1. 为什么要修行

- 物质和精神生活两方面都很重要
- 我们平时做身体上的运动,精神上其实也需要锻炼
- 即使不考虑成佛, 只考虑眼前的现实生活也需要精神上锻炼
- 佛教的幸福观强调精神和物质两个方面
- 修行需要一个正确的认识。精神也要健康,要修行,训练。



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



2.3. 大乘佛教的修行分三个阶段

出离心 - 四加行 (小学课程) 菩提心 - 五加行 (小学课程) 禅定 - 四禅八定 (中学课程)

大圆满,大手印,空性(大学课程)总共课程需要7-8年的时间



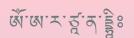
2.4. 修行是一辈子的事情

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)

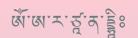


3. 四加行之一--人身难得

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。

找们不知道为什么找们是人,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. 第一个8闲暇

没有机会学佛的,与闲暇对比的是"不闲暇"

3.4.1. 地狱的不闲暇

- 地狱就像是自己做噩梦
- 其实今天我们的世界也是这样子的
- 我们的感官很愚钝,而且有欺骗性
- 我们可以慢慢学

3.4.2. 思维方法 - 第1阶段了解

从四个方面去思考

- 1. 环境
- 2. 身心
- 3. 痛苦
- 4. 时间

具体可以参考《慧灯之光》,更详细的可以看《大圆满前行》,《菩提道次第广论》

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

3.4.2.2. 了解 - 环境和身心

了解	地狱
环境	地面是烧红的铁,铁上面到处是一肘高的火焰 ¹ , 没有蓝天白云,日月,天空地面分不清,非常恐怖,没有寺庙,佛像,佛经,有地方可以听佛法,打坐
	身体比我们大几十倍,皮肤很细,碰的时候特别疼。没有机会可以拜佛,饶塔,抄经,诵咒,做义工,慈善,发菩提心

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

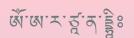
3.4.3. 思维方法 - 第2阶段对比

3.4.3.1. 具体对比 - 环境和身心

対比	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)



3.4.4. 第3阶段结论 - 珍惜

- 修行的第一步不是烧香拜佛,而是通过对比,去懂得珍惜,自己生命的价值,生命的意义
- 修人身难得也是这样子
- 我现在拥有的这个修行的机会是很难得的
- 如果有一天我失去的话,我就没有机会修行了
- 深深的体会到我这个机会很难得,而且地狱众生在很多万年中都没有的,所以现在我要好好珍惜
- 这就是修行的动力

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