

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。

3.1. 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
原因就是认识的局限性，我们错误的价值观

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

8. 为什么要相信佛的智慧

修地狱饿鬼的无暇修法，我们人类的感官看不见，我们人类的逻辑没有办法推出来，所以要相信佛的智慧

就像我们虽然看不见分子原子，但是我们可以相信显微镜，相信科学家怎么去相信佛的智慧呢，就是要去学因明，佛教的逻辑学
佛喜欢独立思考，相信真理的人

。 。 。 但是。 。 。

如果我没有那么多的时间专门去学这么复杂的佛教的因明理论，因为要花很多的时间，虽然佛不是很喜欢，但是我们直接相信佛还是这样子比较划算

9. 跟人类相关的四个不闲暇

9.1. 生在边地的人

有佛法的地方都叫做中心，中心地带佛法。有佛的四众弟子。有出家人，有在家人，然后也有佛法，也有闻思修。我们可以去听法学习，打坐这样的地方叫做中心，然后边缘地区就是没有佛的四众弟子也没有出家人也没有在家的这个修行人，也没有佛法，也没有闻思修，这样的地方叫做边地。

如果我们出生在一个这样的边远地带。虽然前面的我们都不是不是地狱不是饿鬼，不是动物也不是长寿天这些都不是。但是还是没有机会，没有学佛的机会。

9.2. 持有邪见的人

邪见就是邪恶的见解。否定善恶因果，否定生命轮回，发自内心的觉得没有生命轮回这回事。

这个世界上有各种各样的宗教，各种各样的人类的文明哲学，有很多不同的见解，这些见解，这些观点很多都是跟佛教都是不一样的，但这不叫做邪见，不用邪这个字。

比方说任何一个宗教他讲的可能是不符合事实的真相，但也不能说邪，他这样子讲对很多人有帮助，可以帮助到很多很多的人。

就像杀盗淫妄这样子的事情，虽然没有任何人知道，这一辈子你完全可以确定不受任何的法律惩罚。相信轮回的话，因为我的这个生命不会消失的，我还有下一世，我这一世当中不会有法律的惩罚，但是我下一世还是有因果的惩罚。所以做事情会有底线。

如果否定了善恶因果，生命轮回。这种情况下，每一个人都会变成很邪恶的人。

没有善恶没有果报，那这样子我什么都可以做了，只要不受这个法律的惩罚。那这样做什么都可以做。

最关键的因素就是这两个见解，所以佛教在成千上万的人类的错误的观念当中，只有这两个用邪这个字。

9.3. 佛不出世

一般来讲公认佛陀出生在2500~2600年前，如果我们出生在3000年前的菩提迦耶，最最最中心的佛陀传法的地方，那也是没有用的。因为佛陀还没有出世。

释迦牟尼佛的佛法消失和弥勒佛传法之间有一个过渡时间，这个时间也是很漫长的。

如果出生在这个过渡时间的话，我们也是没有机会学习佛法。

我们出生的时候正好遇到释迦牟尼佛出世，遇到这样子的修行的机会，其实真的是非常非常的难得的，这个是第三。

大家修法的时候要看看《大圓滿前行-普賢上師言教》還有宗喀巴大師的《菩提道次第廣論》。里面內容比較豐富全面

9.4. 啞人

喑哑人有两种意思，

- 一个就是聋哑人听不见，然后又说不出话，那么这个是有办法学佛的，比如说盲人，他也可以现在通过盲文。尤其是如果听得见的话，那就是电脑可以帮他读，都没有问题的。
- 另外一个就是意识。就是说他的意识没有智慧，就根本就没有办法去理解，没有办法去学，就这种人就是有智障的。有智障的人就没办法学。前面讲的这些他都不是，也不是佛不出世的时候诞生的，都不是，但是就是因为最后一个就是这个智障，所以他没有办法去了解，去学习佛法，没有办法去修行。所以这这也是一个很大的问题

- 另外一个就是意识。就是说他的意识没有智慧，就根本就没有办法去理解，没有办法去学，就这种人就是有智障的。有智障的人就没办法学。前面讲的这些他都不是，也不是佛不出世的时候诞生的，都不是，但是就是因为最后一个就是这个智障，所以他没有办法去了解，去学习佛法，没有办法去修行。所以这这也是一个很大的问题

9.5. 八个不闲暇是代表性的

那么这4个不闲暇都是跟人类有关系的。

跟人类有关系的4个不闲暇，跟人类没有关系的，4个不闲暇，一共就有8个不闲暇，意思就是说这8个都是没有学佛的机会，没有修行的机会。就有这8个。

这8个就是代表性的，如果再细分的话，那可能也有很多很多其他的。

9.7. 眼光放长远 接受不完美

- 所以我们人在这个世界上生活，尤其是在这个红尘当中，生活当然有很多很多的坎坷，这个就是生活，它本来就是这样子，因为我们的生命的这个载体是这个肉体。那这个肉体，他就是有很多很多他自身的这个毛病
- 我们在的精神上接触到的这个层面，它是精神的最外表。那么这个外表呢，也是一个很肮脏的很糟糕的状态，它是有这么多的烦恼，有这么多的负面的东西。所以我们有很多不开心的，很多焦虑的时候，这个是很自然的。
- 但是我们不能因为就是因为这些鸡毛蒜皮的事情。而放弃很多很多的机会，很多人想不通去自杀呀等等，这个就是因为没有看到远处。

9.8. 闲暇的人身才是光明的

我们依靠一个这样的心和依靠一个这样的身体去生活去生存，这个世界的话这些坎坷呀焦虑呀，这些都是必然的要接受。这都是现实，要接受。

但是总的来说是很幸运的。是非常非常有福报，很幸运的。就是虽然有很多的烦恼，但是我们还是有一个这么好的机会，从这个角度来讲，我们的现实生活当中的一些问题还是完全可以是被忽略的。

所以从这个角度来讲。我们平时有个口号，我们的前途永远都是光明，真的是从这个角度来讲可以这么说，人的前途就是光明，但是呢，像我们现在这样子的人的前途是光明，并不是所有人的前途是光明的，所以要必须懂得这个人生很不容易一个一个的去修。这个特别特别的重要。

10. Q & A

- 为什么要相信佛陀的智慧？怎么去相信佛陀的智慧
- 简述跟人类相关的四个不闲暇