

人身难得 视频 3

1. 发菩提心

为了度化一切众生 我们发心成佛
为了成佛 我们就听今天的课
然后大家精进的修行

4. 八闲暇修法回顾 (11:18)

每一个修法都要分三个阶段

第一个，先去思考地狱众生的痛苦

从4个角度去思考

第二个，思考我这一生不是地狱众生，我有修行的机会

第三个，所以我一定要去修行

5. 思维十圆满 之 五个自圆满

5.1. 第一个 所依圆满 获得人身 (12:30)

8 闲暇讲的都是人身的反面，比如说地狱，饿鬼，动物，长寿天
现在就是从正面角度讲，我们思考我因为这一生当中获得了人身，所以
可以听经闻法，闻思修行
我具备了这样的条件

5.1.1. 思考方法，分三个阶段 (14:30)

1. 有人身这个条件的生命这个地球上只有70亿，无数的生命没有这个条件
没有人身的这个机会，会有听经，打坐，学佛的机会吗？不会有的。
这么多的众生都没有
2. 我就有这个条件，要深深体会到这是来之不易的
3. 因为我有一个这么难得的条件，这么多众生都没有的，所以我不应该浪费这个机会。我一定要努力修行，自利利他
再过几十年以后，有可能我也不会是这样子的机会

如果这一生做的比较好，有可能生生世世都有这样的机会
但是如果在这一生当中，我们没有修行，没有学佛，那虽然这一生当中是有了人身，这是因为过去的福报，但是下一次有没有得人身的机会，就特别特别的难说
很有可能，这一次失去这个机会以后，然后就再也不会有这样子的机会，这个很有可能的
所以我在这个还有这个短暂的机会的时候，要赶紧去修行，立即去修行。

5.1.2. 强大的动力 (19:50)

这个就是以后整个学佛的过程当中成为强大的动力
我们大家都是人，有些时候也懈怠，散乱，喜欢去玩，不太想修行
这个时候想到人身难得，就会变成一个强大的动力
这些基础的修行看起来很简单，但在整个修行过程中的作用是很大的

5.1.3. 思维修法的结论是什么 (21:34)

结论就是我一定要去修行，珍惜这个机会

37种思维方式的结论是我一定要做到人身有意义，不能荒废人身
修3个月 暂时先修3个月

5.2. 第二个 环境圆满 出生在中土(23:17)

前面讲边地是从反面讲的
中土就是有佛法的地方

5.3. 第三个 根德圆满 (25:27)

我们五根齐全，不是智障

要真正有一个学佛的机会 就是要有太多太多的 客观的 前世的 未来的条件 需要离开太多的逆缘 需要有太多的顺缘

思维方式跟前面一样：

5.3.1. 第一阶段

思维比方说不能走路的话，我们学佛的条件也不圆满。灌顶和居士戒要面对面受，不可以通过网络 (29:35)

耳朵听不见，眼睛看不见，学佛的条件就都不圆满，智障是最大的问题

5.3.2. 第二阶段

正面思考，上面的条件我已经都得到了

5.3.3. 第三阶段 珍惜

十八个闲暇和圆满都具有的是很难得的 所以不能去浪费

- “只要开心就可以”当然不可以很多人杀盗淫妄 也很开心的
- 从学佛的角度来讲，我们每个人都是平等的，我们的人身是一个很难得，很完美，非常理想的。（32:50）科技和学佛打开了我们的眼界，我们要看的远一点，有一个整个人生的轮回的计划，建立一个崇高的目标--解脱

6.3. 佛法住世 (54:07)

自己出生不能太早，也不能太晚

6.4. 第四 自入圣教 (56:47)

自己进入佛门

6.5. 第五 善知识摄受 (57:19)

有师父，上师摄受，没有人教我们的话，即使前面的条件都具备了，那也没办法学佛了

7. 希望大家去认真的思考 (58:59)

只是看一看佛经里面讲的东西 而不认真的思考 不深入的思考的话 那就可能不会有什么感受 恐怕不会有什么结果

要尽可能的去深入的思考 这样子一定会对自己有一个重新的认识 对我们自己的这个生命价值一定会有新的认识

有了这个新的认识以后 我们就知道我们的路是什么 知道我们的工作是什么

这一生当中 有些事情因为要生存 还是要去做 可以放到次要的位置

工作中的不顺利，小事情，就可以去面对。因为我们有一个更长远的目标

8. 参考资料 1:02:06

- 慧灯之光（二）
- 大圆满前行-普贤上师言教
- 上师以前讲过的四加行的视频
- 索上师讲的前行广释

9. Q & A

1. 什么是五种自圆满
2. 什么是五种他圆满
3. 十圆满的打坐思考模式是怎样的
4. 只学习不修行，不深入思考可以吗