



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



5. 学佛的方法不能错 (1.07.10)

5.1. 做功课为什么不法喜充满--因为投入得不够

我们学佛为什么不法喜充满呢,
我们为什么要做这些功课,很痛苦,很枯燥,很累很辛苦
是因为我们投入的不够,还没有尝到甜头,还没有体会感受到佛陀的慈悲和智慧

真正体会到以后,从此就会法喜充满.
真正体会到以后,吃喝玩乐这些就不能给我带来打坐,学佛,或者是帮助众生的幸福感.



5.2. 学佛要学实质性的东西(1.09.30)

如果越学佛,越傲慢,越挑剔,越计较

那么这个学佛还不如不学佛的人,甚至不如没有信仰的人

很多人看看书也可以给大家讲,但是他们不一定能够得到实质性的东西.

同样的佛法道理,有修行的人讲出来的有感染力

我们学佛要追求实质性的,核心的东西.

核心,实质性的就是修行的体会,才能改变陋习,自己的脾气。消除烦恼,



6. 第二个修法 人身难得的比喻--盲龟值木轭(1.12.00)

虚云老和尚的开示也经常提到这个比喻

就像我们从十亿光年之外看我们这个宇宙,就变成了一个无边无际的大海
这个海底有一只乌龟,每一百年出浮出到海面上一次.

海面上有一个木轭(一种架在牛的脖子上农具),在海面上不停的飘荡
得到暇满人身的机会就比海龟刚刚好把头浮到海面上遇到木轭的孔还要
难



6.1. 比喻的意义

无边无际的大海就是六道轮回

盲龟就是我们凡夫,普通人,因为我们普通人是没有智慧的,就像没有眼睛一样

每100年浮出海面一次,比喻我们大部分时间我们都是三恶趣,海面是人和天人.

只有在人间才有遇到佛法的机会.

通过这个比喻来说明暇满的人身是多么的难得.



6.2. 如何思维 (1.18.50)

- 第一阶段:

修行的时候首先静下来,首先我们从比喻的角度

假设这个大千世界是一个海洋,海底有一个盲龟,每100年出来一次

海面有一个牛轭,那么他们相遇的几率有多大.

那么大海是什么意思呢乌龟是什么意思呢,为什么是盲龟没有两只眼睛呢?为什么说100年才出来一次呢?这个牛轭是什么意思呢

去深深的思考,最后获得的结论是从这个比喻的角度去思考的话人身是特别的难得



- 第二个阶段:
这么难得的人身我已经有了,要肯定认识的我这个人身的价值.
- 第三个阶段
知道了我的机会很难得还不够,还要珍惜

6.3. 每一个修法都要有三个阶段 (1.20.35)

1. 去了解
2. 自己有这个机会
3. 要好好去珍惜



6.4. 反思我们自己获得人身有没有曾经珍惜过 (1.21.30)

我们也许赚了很多钱,也愿意把这些财富留给自己的儿女
把财富留给后代是我们的一种本能

但是这种本能真正给我们带来的实际利益是什么,其实没有给我们带来任何意义

这只是人和动物的一种本能反应而已

这样子,我们首先要想一下怎么样帮助自己,
佛教也讲自利利他,不是说利他自利



6.5. 自利利他 而不是 利他自利

首先要解决自己的毛病

解决自己的自私的问题,才能利他

要自利利他,首先要考虑一下我自己,我有没有利益自己

我只是养活了我自己,没有饿死,冻死,

这个是非常遗憾的,这个动物也能做的到,蚂蚁蚯蚓都能做的到



6.6. 生活的意义是什么 (1.25.30)

很多人把吃喝玩乐当做生活的意义

如果把吃喝玩乐当做生活的意义的话,那真的是没有意义

过去的享乐,很美好的事,一切都变成了一个记忆而已,跟梦也没什么区别

过去很长很长,未来也很长,当下是很短的 恰恰我们真正拥有的只有现在短短的一点时间

动物也会有吃喝玩乐,我们从某种意义上讲自己生命的并不比动物更有意义 不仅这样子的生活没有意义,没有价值,而且还造了很多的业

要想一下,自己到底有没有利己,有没有利他。我们人生的意义到底在哪里呢?



6.7. 真正的幸福是什么

幸福不只是吃喝玩乐的幸福
但是这些幸福很短暂,而且会带来更严重的痛苦
我们没有去体会过修行的幸福,帮助众生的幸福 😊
这些当中有太多太多的幸福

6.8. 先利己再利他 先利己才能利他 (1.32.10)

- 比方说医生一心一意的相帮助患者,这个时候他要做的是首先要提高自己的水平,然后才能帮助病人
- 要利益众生需要理想主义和现实主义的结合



6.9. 认真思考自己有没有真正利他过 (1.34.30)

对自己父母有没有做过有利的事情
对家人,同事同学。。。

那有没有对自己做过真正有意义的事情
如果没有,那就是白活了。荒废了人身
现在认识到还不晚,否则人生到了尽头的时候就太遗憾了



7. 第3个修法 从众生的数量来思考

7.1. 生命的数量是无限的 (1.36.20)

人类的数量现在大约有70亿,每年大约有1亿人出生,这看起来是有限的但是其他星球上的人,我们没办法知道有多少大海里的生命数量,尤其是微生物,是没办法统计的一个蚂蚁窝里的生命数量都可能远远超过全人类的生命的数量。(昆虫的数量及其庞大)

所以生命的数量是无边的.

佛经讲,因为虚空是无限的,所以呢虚空当中处处都有世界,宇宙的存在有世界,就有生命,所以就是无限,无量,不可思议



7.1.1. 修行人的数量就特别少 (1.38.30)

- 地狱和饿鬼生命数量的比较
地狱众生的生命就像晚上的星星那么多
饿鬼道的众生相比之下就像白天的星星这么少
白天可以看到的星星就是非常少,水星平时可以看到
- 饿鬼道和动物数量的比较也是像夜晚和白天的星星一样
- 动物和人的数量的比例也是这样
- 人类当中,从整个历史的角度来看,有信仰的人还是少
 - 现在这个时代有信仰的人虽然比例很大,但信仰佛教的也是很少
 - 信仰佛教的人里面,修行人的数量就更少



这么多的不容易我们都具有了,但是我们以前没发觉
现在我们知道了,就要开始好好珍惜

7.2. 人身难得和全球人口爆炸性增长是不是矛盾 (1.42.30)

这个就是混淆了人身和暇满人身的概念
即使普通的人身和动物世界比较一下,人类生命的数量也是非常小的



7.3. 思维的方法

- 第一个 首先去思考这个数量
- 第二个 发现自己有这么不容易的这些条件自己具备了
- 第三个 我已经有了这个暇满的人身了 如果我明明知道自己的人身是这么难得,那不珍惜的话就太对不起我自己了
大难临头的时候一定不会原谅自己
不原谅自己是没有用的,所以现在就要对自己好一点
- 什么是对自己好一点呢 (1.45.00)
就像战士要先训练,体育运动员,医生,老师都是要先学习.利益众生也是这样



8. 利益众生 -- 从认识到人身难得开始

我们要想帮助众生,也是一样,要不然自己有毛病没有解决,到时候表面上是帮助别人,实际上都是为了自己. 所以首先要把自己这些丑陋的东西要解决,这样子以后才可以全心全意的投入到利益众生的工作当中

大乘佛教的终极目标不是成佛,而是利益众生 成佛是为了更好的利益众生

很多鉴宝专家懂得去鉴别古董的价值,但是不知道自己生命的价值 我们首先要鉴定一下自己的价值 这个是最重要的了



9. 思考题

1. 做功课为什么不法喜充满
2. 简述人身难得比喻的含义
3. 简述人身数量难得的思维方式
4. 人身难得和全球人口爆炸性增长是不是矛盾
5. 大乘佛教的终极目标是什么?为了达到这个目标,要从哪里开始做起