



胜道宝鬘 01 十大遗憾



共修流程

- 课前念诵
- 每次共修共同观看 1 集上师讲解的《胜道宝鬘论》。
- 分享讨论。每位参加共修的师兄可以分享当次学习内容中最有感触的部分，也可以提出问题供大家讨论。
不方便上麦的师兄请打字分享。
- 课后回向



1. 难得的这个清净人身，造不善罪业，委实可惜。
2. 难具的这个清净暇满人身，无有修行平庸死去，委实可惜。
3. 浊世短暂的这一人生，在无义的琐事中走到尽头，委实可惜。
4. 自心本是无戏论的法身自性，沦陷在迷乱轮回淤泥中，委实可惜。
5. 在未证得菩提前，离开引导正道的殊胜上师，委实可惜。
6. 戒律誓言是解脱的航船，因烦恼放逸毁坏，委实可惜。
7. 依靠上师而自得的证悟，扔在世法的稠林中，委实可惜。
8. 诸位成就者的甚深窍诀，贩卖给无缘分的俗人，委实可惜。
9. 以嗔心舍弃作为大恩父母的一切有情，委实可惜。
10. 风华正茂的少年，三门平庸虚度，委实可惜。



1. 难得的这个清净人身，造不善罪业，委实可惜

- 闻思修
- 持戒，行善，发愿是获得清净人身的条件
 - 戒定慧
 - 大乘和小乘戒律的区别
- 少欲知足，简单低碳生活，生活品质，生活的意义反而可以提高
 - 欲望像盐水，否则受各种硬广告，软广告的诱惑，一直去追求世间的目标，临终的时候会遗憾。
- 赚钱的时候不能不择手段，要尊重因果
- 愚昧、膨胀的欲望是所有问题的根源



2. 难具的这个清净暇满人身，无有修行平庸死去，委实可惜

- 什么是暇满
 - 八闲暇。一周中一般人两天时间，有机会修行
 - 十圆满。
 - 具体内容看参考书
- 具有暇满是非常幸运的，就像 1 千万人去竞争 10 个名额一样。
- 具备了暇满的条件，却不行善，不学习，不修行，是生命中的第二大遗憾
- 如何避免，就是去修四加行