视频因果不虚18第一部分复习

检验学习佛法是否有成就的三个方法:

1-放下了什么?

2-得到了什么?

3-改变了什么?

一 放下

放下与放弃的区别

\*\*放弃——暂时逃避或回避，内心还没有放下，还有执着。

\*\*放下——现实生活中为了生存的需要，表面在做，但不执着，内心已经放下。

二 得到

除了学到的佛教知识，内心有没有得到什么。比如: 智慧，慈悲心等。如果没有，说明学的不够理想。

三 改变

内心负面不好的观念是否改变，比如自私、不关爱众生等，是否树立全新的三观。

四 修习四加行的目标是培养出离心

～人身难得: 深深地体会到人身来之不易，一定要珍惜。

～寿命无常: 随时都可能发生巨大的变化，对此有强烈的感觉。深深体会到人生很短暂，修行的时间不会很多。

～轮回过患: 真切感受到人世间的痛苦；看见动物的痛苦；通过佛经了解其他众生的痛苦，从而产生摆脱轮回痛苦的想法。

～因果不虚: 大到宇宙空间，小至每个人生活的空间，一切都和因果密切相关。取舍因果更谨慎小心了，行为上有了明显的改变。

～出离心: 深深地体会到人生短暂，这是唯一的机会，轮回中任何地方都充满了烦恼和痛苦，一定要摆脱轮回。不只是自己摆脱，还要要让天下所有的众生一起摆脱。要有这样的决心才算成功。

视频因果不虚18第二部分

通过六十个思维方式，可以得到四个结果。深信因果，坚定不移地相信善恶因果。

因果可以这样理解，杀盗淫妄或行善的当时，除了发生和结束外，没有发现果。结束后也看不到罪业的痕迹，只有当条件成熟时才会发现。

我们可以这样思考，问自己: 是否真心相信，还是不相信有疑问，注意疑问不是见解和观点，怀疑不等于不存在。找出不相信的理由，观察这个理由是否是真实的理由，找到根源，解决根本问题。最终找不到一个完全否定善恶因果的证据。

相信因果不虚，生活方式将有所改变，一定会落实到行动上，在因果取舍上会很谨慎。不忽略任何一个恶业，因为果报和因有很大的距离，蝴蝶效应就是一个很好的例子。一有机会就去做身口意的任何善事。

回避任何一个恶业，不放过任何一个善业。

早上起来，皈依发心行善断恶利益众生，未说话前念21遍百字明，观察做梦是否造业，如果有马上忏悔。

晚上睡觉前，观察一天有没有造恶业?如果有，当天忏悔。行了什么善业?有没有浪费时间?总结，有没有信心、出离心、慈悲心、菩提心?每天过得有意义的条件是深信因果，每天过得有意义，那么离开这个世界时就不会恐惧。

自我观察，落实到内心。

思考题

（1）修习四加行已经1000多天了，通过修行您放下了什么?得到了什么?改变了什么?

（2）谈谈您对出离心的理解?自问是否已具备了出离心。

（3）深信因果后您的生活方式有了什么变化?

（4）人生的意义是什么?