* 周末共修学习研讨部分的内容提要（2018-12-1初稿、2019-1-23修订稿）

提要：

一、关于方法

1.学习方法

2.研讨方法

二、关于教言

1.关于学习的两则教言

（1）怎么学

A.某“信士”式“弟子”问：

B.师答：

(2) 共修学法

（思考：若你来主持，你会怎么做？会不会精益求精，注意和照顾到方 方面面。）

2、关于修行的四则教言：  
 （思考：何谓修行？目的何在？）  
 （1）修行之根本

（思考：何谓根本？掌握根本有什么意义？）

A.某“求法”式“弟子”问：

B.师答：

(2) 2018国庆求法之旅所传精要  
 (3)侍奉的精要（以周四侍奉日为例）  
 (4)进入真修的三个前提

一、关于方法  
  
1、学习方法：主持者先将内容划分为相对独立的小段，逐一通读、解读，然后总的进行深读。学习要刨根究底、举一反三、触类旁通，最终以上师开示印许为准。每段后括弧里的思考题是在提示你学习研讨的方向或注意点。每个人自己通过“自学（修）”、“共学（修）”、“听上师开示”后的“认识、疑点”应当及时乃至多次地去“报告、请示、请教”于上师以获得“正知见”、“释疑”。  
2、研讨方法：各自先对各段所学之法的求请（听闻）、受持、回复（求证）等学习的实践情况进行对照、检讨、辨析，探讨其实际的应用，然后再进行总的自由深入的辨难与引申。研讨应紧扣学习内容，充分运用教证和理证，不应漫无边际地妄想、攀缘和游离，应句句落在实处，彼此尊敬谦逊为真理而如法辨义，避免陷人我是非的无益纷争去。学无止境，应精进办道，别忘了最终还得及时回复，“报告、请示、请教”于上师。  
  
二、关于教言  
（提示：上师的教言通常有随机式、系统式和口诀式三种，应注意区别，学习教言时要注意：1、上师到底要告诉我什么？为什么要告诉我这些？有什么针对性？2、教言于现实中启发我目前欠缺什么、需要什么、应该想说做什么？）  
  
1、关于学习的两则教言：  
（思考：学习是什么意思？目的何在？）  
  
（1）怎么学  
  
A.某“信士”式“弟子”问：  
“上师，弟子愚昧，弟子平日里学皈依法要时，该怎么做？是每天读多少遍，若有理解到什么，立马请问上师理解的对不对，还是不管怎么样？先每天读个多少遍？弟子实在不懂怎么来好好的，恭敬的，如法的做这件神圣的事情C:\Users\Administrator.WIN-SV0OGJ78DLT\AppData\Roaming\Tencent\QQ\Temp\%K7OD)XHUEJWT$C{OG8K4[4.pngC:\Users\Administrator.WIN-SV0OGJ78DLT\AppData\Roaming\Tencent\QQ\Temp\%K7OD)XHUEJWT$C{OG8K4[4.pngC:\Users\Administrator.WIN-SV0OGJ78DLT\AppData\Roaming\Tencent\QQ\Temp\%K7OD)XHUEJWT$C{OG8K4[4.png”  
B.师答：  
学习要明确学习的目标、意义和方式方法以及范围，这些是要长期依止上师学修而实现的，也是自宗实修派的传统和一大特点。所以要“学”《皈依法要》并“修”“皈依法要”，不学不实践怎么知道怎么做和结果是什么？！  
（思考：1、学的本质意义是什么？修的本质意义是什么?2、为什么问怎么学却回答应去学？3、学和修的根本是什么?最终目标是为了什么?）  
  
  (2) 共修学法  
  
有两人及两人以上即可开展共修，然前提是参与者皆应遵循“一师一法一条心”原则。每次需至少一名主持人，在主持人安排下先分小段逐一通读、解读，然后总的进行深读。每次学习应相对完整，不应只完成通读却没有解读和总结、后续安排。因此主持要事先备课，应事先确定学习内容的分段与范围，准备好相关资料及其他所有所需，共修时把握时间和节奏。共修开始前，所有人应自觉向上礼敬，然后由主持人带领做发心。接着主持人做开场白、流程说明与交待注意事项。在学习过程中，主持人要讲究效率，应把握好节奏，明确、准确地引导和调控学习的方向，在有限的时间、范围里尽量、努力地去发掘、挖掘学习的质量和深度、广度。共修结束后应及时、简要地总结和安排后续事宜。  
（思考：若你来主持，你会怎么做？会不会精益求精，注意和照顾到方方面面。）  
  
2、关于修行的四则教言：  
（思考：何谓修行？目的何在？）  
  
（1）修行之根本  
（思考：何谓根本？掌握根本有什么意义？）  
  
A.某“求法”式“弟子”问：  
“顶礼上师！弥勒尊佛！感恩上师慈悲开示！弟子从法会结束，一直在反观自己这次求法之旅的情况。弟子反省到自己对“修法”的重视超过了对依师的程度。这是本末倒置的。以后弟子应重视修三欢喜超于修仪轨，才是成就正途。不知弟子有没有反省在根本的点上，祈请上师慈悲开示弟子！”  
（思考：这问话里的矛盾处是什么?）  
B.师答：  
“1、这无疑是涉及到最根本的一个点，确实，若不全面依师一切修法成无益。依师修行得解脱的过程其实就是修“三欢喜”（承事供养依止具德上师）的过程。  
2、什么叫“三欢喜”呢?有三种令师欢喜之行持，就是以信敬为基、以菩提心为出发点的三种供养（或曰承事、依教奉行）于导师的行为能令上师欢喜。即第一、物质上大力支持上师生活自在；第二、身语上助力上师的弘法利生事业顺利；第三、心意上依止上师学习修证佛法解脱。）。因具德上师是三宝总集，是离你最近的佛，故而亦令三世诸佛欢喜。  
通俗言之，什么叫第一欢喜?就是以信敬菩提心致力于以奉献钱财资具等四事供养上师。（四事：饮食、衣服、卧具、汤药）  
什么叫第二欢喜?就是以信敬菩提心致力于令上师身体健康、法缘广大的事业，营助上师弘法利生。具体的包括：服伺、护理、管事、成事、敬语、敬行、赞颂、回遮、宣扬、劝助、引导等身语所有善行。  
什么叫第三欢喜？就是以信敬菩提心，遵循“求请、受持、回复”六字口诀等的原则，致力于依止上师学习和修证的“一师一法一条心”的心意识供养行为。（注： 心意识指所有的心理活动，就是身口意三门中的意门）”  
  
（思考：1、三种欢喜行起初为了令谁欢喜?最终是谁受益?2、每一欢喜在具体实践中对应什么行为是否能够一一辨别?）  
  
 (2) 2018国庆求法之旅所传精要  
本次国庆法会叫求法之旅，行者旨在学会和掌握如何求法并得法。上师开示的核心内容是：求法；一法摄万法，摄在具体实修中；修行在当下心、在细节、在生活中。（“当下心”就是此时此刻的直接的了知、感受、心境、见解中。“细节”就在每一次求请中，每一次闻法反应中，每一次受持中，每一次回复中，每一次承事的方方面面中。“生活”就是修行本身，修行在生活中，是说学习修法的过程就是生活本身。修行是正业、是正确的生活方式，不是你的家庭生活叫修行；当下的身口意修行叫“生活”，不是你平常的养家糊口式的造业活动叫修行。）  
（提示：求法之旅要求行者要努力去明白怎么求法、求什么法、如何才能求得法和正确地修法。要在每个当下、细节和“生活”中体会。）  
  
(3)侍奉的精要（以周四侍奉日为例）  
“住在上师附近的同修，前提是对上师有信敬心和侍奉心的弟子，每周可有一天亲近供奉上师的机会，通常会在周四下午或晚上。若有来者，应预先申报，以便上师安排处置。可在这天考虑给上师做四事供养，比如为上师做些家务、侍侯、护理，送些医药、生活用品等事宜。除有专长外，通常男生可多干些体力活、技术活，女生多干些洗衣做饭、端茶倒水等护理活、卫生活。进入上师住处应知时知节、注意礼仪，应防护讥嫌、避免怠慢、方便上师、尊重上师，做到来前预告、提前预约（来者应及时告之，不可冒然抵达和出现在上师面前），注意行踪保密，须事先交待、事完汇报、事后告退。在场所内、周边的进出言行，都应注意保密性、安全性，应杜绝、莫扰民、莫招惹损害上师与道场之恶缘。  
进场侍奉的三个主要步骤与要点是：  
1、问讯礼拜上师。明了自己的发心，以惭愧感恩、求忏悔、求加持、求摄受之心，虔诚顶礼上师，并做种种敬行。注意，进场与离场皆以礼敬尊重为先为要。  
2、呈上供品并做必要的交代、说明或合理的处置。禀告上师所供之物中需要特别交待的使用方法或需要及时处置的地方，必要时甚至可以列个使用清单。对当下需处理的物品，在自己不熟悉、无把握的情况下应找到合适的人代办并交待清楚或交给可靠的主事人及时处置。  
3、以上完毕后，进行如法侍奉行为。对于来前已交待之事首先着手办理，办理前上师若在现场应趋前告知上师。若事先已交办之事，即可主动自觉提醒上师自己要去办或建议并自荐上师交待应办之事。办理时首先要遵守场所设施设备的使用规矩，不掌握不应乱来。办事应认真、仔细，注意时间、效率和质量，全程恭敬，注意安全和防止负面效果。若以上所做皆毕，可趋前报告具结并请示提示上师可有欲办之事，不应擅作主张、莽撞行事、虚以委蛇或消极怠慢。通常，进入和离开一个场所起码应考虑的是场所的庄严、卫生和安全，这也是所有参加共修者应养成的基本素质和好习惯。  
       以上种种皆因自己发心向道，真心敬爱上师，以上师为皈依境、福田、导师，欲承事供养照顾方便上师法体安康，自我勤种福田、勤修功德而自然而有，若无此本心、本愿一切皆成无义乃至危险行为。”  
（思考：1、为什么是这样的次序和规矩？2、现实运用中为什么我总在这点上做不好？3、以此类推，为什么我还不能主动、自觉、周到地做到真切的侍奉？）  
  
(4)进入真修的三个前提  
（大恩上师楞严悲华禅师开示）要想进入真修，必须努力认知、辨别并抉择三者，这三者其实在体现着对佛法僧三者的归依，是进入解脱道的前行。所谓前行者乃缺一不可的前提之谓也。是哪三者呢？  
一者、将佛法融入生活，与生活合一。如果修行是修行，生活是生活，二者是割裂的，那修行的人格不可能树立，也不是真正地修行。必须用佛法来指导人生的一切，在一切时一切处中用佛法来衡量抉择一切，将佛法融入身口意三门之中去。这也就是在锻炼归依，树立归依的人生，也是归依僧投入修行的意识。二者、抉择世间法和佛法于当下，随顺佛法而从之。在当下的每一个发心、行为和境遇中就体现了对三世因果的抉择。修行者首先必须区分世间法和佛法于当下，如果不能区分，根本谈不上应用，就算满口说的都是佛语，仍然脱不开庸俗的本质。这样的人，你问他修行否，他也能回答说是在修行，一切好像都对，但是其实一切都不对，因为他还不知道世间法和佛法的区别在哪里，他甚至没有抉择当下的发心，到底是出于世间法还是佛法。其实，这也是归依法抉择正邪的意思。三者、通过真心的承事供养，与上师相应，得到佛法的真传。依止上师修行是解脱的必经之道。如何依止，其实简单讲究是真心的承事供养依教奉行，时刻保持对上师的恭敬和随顺。只有这样福德资粮才会真正生起，佛才可能进入心中，才可能听懂上师开示的佛法，才可能开启佛法的智慧。这个是最快捷径，也是唯一的正道。越接近如此，越是正道，越远离这个，越没有功德利益。这个其实也是具体的皈依佛陀正觉依止的意思。

以上三点进入真修的三个基本的也是最关键的前提，也是贫僧修行佛法多年的精华经验，如是所说也。

（思考：1.者三点我是否理解到显示中体会？2、不处在这三种状态时我处在什么状态？如何克服？）

三、结语

以上所说，皆是修行窍决。学无止境，行者学通后一定要举一反三、时时对照、求证上师，继续深入研讨实践为要。

学习精要备忘：

自我乐观估计在医学上看来不成立，治疗检查结果，上师算重、垂、危病人。反正，我再也不能象以往那样用力来管你们了。因为上师是个病人，一个在一般人眼中和医生眼中看来，早就已经说明都差不多临近死亡却还活着的那个人，心有余而力不足了。

“看病福田为第一”

“往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔。罪从心起将心忏，心若灭时罪亦亡，心亡罪灭两俱空，是则名为真忏悔。”

这个与修方便礼拜法时一样，@智云 皈依修法三步骤：1、观想皈依境。2、生起发心。3、如法皈依。