@净闻 先正皈依，后勤发心，然后加强锻炼，再谈定力

前两天开示，根据群里的你的反应，只有少数几个人于正发心有回应，判定为大多数未发心，继续讲修法与智慧为时尚早

注意到没有 基本上无人对此反应

有学的几个人可以个别发我微信以后，这个群我打算打散掉，不宜在这讲开示了

【彼此守望】皈依引导群

不解散也可以 那你得在这学皈依法与发心，不宜在这求法。

@静心

可读版开示  
一、   学习中的三个不认真、态度与发心  
你们在这里（指群里）这样的学习、提问都是不认真的。有三种不认真：1、不认真听。一个问题有人提出来了，然后上师针对他问的进行讲解，你不认真听，所以又来问。很多时候其实不是没有讲，而是你没有认真听！你们中很多人经常犯这个毛病，对上师前面讲的不管，偏又自己想一套，看起来好像在刨根究底地问问题，其实是脑袋断电、东拉西扯，没有认真的。这就导致已经很清楚说明的、讲了又讲的东西倒过来又在问。这种学习太粗糙了，你们这样长此以往其实是非常危险的！ 就像饱食未消又进新食，会中毒生病的。2、不认真问。自己前面问什么，到后面自己都不知道前面在问什么，结果还反问上师为什么这么说。3、不认真反省。象有的时候有一些问题上师不予作答，就要反省一下自己到底在问什么、在想什么！还要反省：上师真的是对你的问题不予作答还是反复在这里有开示你听都不听呢？这需要好好反省一下，这样咱们的学习质量才会提升。   
另外还有一个是学习态度的问题、发心的问题。像上师有时候讲的话非常之重要，你不但要记住、理解了，而且还要背下来千万不要忘记了，得有对法渴求、恭敬的心。

二、道场三庄严（所谓修品有三）

像我们平常，为什么见到上师凡是有问法都要先合掌，都要恭敬、礼拜、做种种承事然后再问？为什么呢？是为了敬法的缘故！这讲的就是学品的问题。

学有品，修亦有品。修行能力就是能修正自己行为的能力。我们要养成一个修行的人格最重要的就是做三种煅炼和养成，就是敬顺、念定、禅观这三种行为习惯，所谓“修品有三：敬、念、禅”！怎么看得出来这个道场大家在这里共修是很庄严的呢？就体现在三方面，就是敬、念和禅这三方面的贯穿与活跃，那才叫庄严。你看，这里很多人在恭恭敬敬地礼敬三宝、做种种恭敬的行；很多人在念经、念佛，有正念；很多人在一心内观，都在修法、都在修禅。我们就会说：“啊！这道场好庄严啊！”，所以这也叫“道场三庄严”。

庄严的道场是能够自度度人的，那才是共修与弘法的道场。如果有缘的人来到这样一个道场，一看到这种庄严自然就会生起恭敬心、向往心，就会参与进来，这就是所谓的结缘。如果这个道场根本就体现不出来这个，而是懒懒散散的、随随便便的，那就不叫庄严道场。内在的“修品三庄严”和外在的“道场三庄严”是相辅相成的，只要你能从最容易的地方着手开始庄严自己，由内而外地，做为外在的庄严自然就会具体地显现出来。很多同修对共修与弘法不得要领，其实就在于平常你有没有这样去做罢了。因此，在我们的各个共修的地方（不管在哪里，不管是临时性的还是结缘性的），都要体现这个道场的三庄严，都要处处体现着“一师一法一条心”这个道场原则。

比如我们日常聚在一起讨论时，在我们的这个共修模式里面他就都要先向上礼拜、发心，然后再开展活动。很多同修在讲堂里时很讲规矩，换个地方就不讲了，其实不管上师在和不在总是有个皈依境的，哪怕仅是观想出来的也得时刻在心里有，都要先做礼敬，然后再去讨论、再去研究，否则即偏离了皈依。在道场这个地方，得心里时常有种念念不忘的东西，时常有一种不断地内在自我观察即禅修的东西。也就是说，这道场三庄严必须时刻显示在在不同场合的道场里，这也是我们自宗道场的最大的特色或者说是特点。

所有的道场管理者，全看这三庄严是否引导和把握得好。所以，要是在我们的所谓的道场当中，看不到这三个庄严，我们就可以说这道场是一点都不庄严、一点都不清净、一点都不好。这个道场哪怕派头搞得再大、好像为法争论的很激烈、好像风生水起在做很多很多的事，若无三庄严，那都不对，拿哪都不对，全部都是错的！如果不是这么体现出三庄严，道场里就肯定在人我是非、你长我短、自我炫耀上在搞，一点都不好！

记忆力和理解力不一样，锻炼记忆力可以去背诵，不如认真学习与思考

【通告】C:\Users\ADMINI~1.WIN\AppData\Local\Temp\NG67TZFE073LM[_2E]FSD0Z.png现阶段道场周末共修学习研讨的内容（2018-12-1初稿、2019-3-14修订稿）  
  
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  
  
1、关于学习的三则教言：  
  
（1）学什么  
  
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？！  
  
  (2) 如何学  
  
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。  
  
（3）为何学  
  
某甲问：顶礼上师！弥勒尊佛！  
弟子求请上师的是：弟子追求世间八法的俗心换不掉，不能完全转变这颗心，一会儿皈依，一会儿又不皈依。  
上师答：那就更需要做发心煅炼了。来上师这追求世间八法是魔弟子。你在乎的是你自己的“称讥毁誉苦乐得失”呀，不是基于皈依心的出离心和菩提心呀。皈依心若支持在世俗求八法之上，而不为出离和志在菩提，那就是越努力越成魔、魔强法弱末法之特征呀。  
  
2、关于修行的四则教言：  
  
（1）修行之根本  
  
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！”  
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）”  
  
 (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。  
  
(3)侍奉的精要（以周四侍奉日为例而举一反三）  
“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。”  
  
(4)进入真修的三个前提  
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来抉择一切，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思。  
 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，就算是满口说的都是佛语，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，一切好象都对，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，其实简单讲就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。这个是最快的捷径，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归依佛陀正觉依止的意思。

以上三点是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。

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。

-------------------------------------------------------------------------------

C:\Users\ADMINI~1.WIN\AppData\Local\Temp\NG67TZFE073LM[_2E]FSD0Z.png周末共修学习研讨的内容【提要与疏解】（（2018-12-1初稿、2019-1-23修订稿）  
  
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、关于学习的三则教言：  
（思考：学习的作用？学习的目标？学习的意义?）  
  
（1）学什么  
  
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) 如何学  
  
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。）  
  
（3）为何学  
  
某甲问：顶礼上师！弥勒尊佛！  
弟子求请上师的是：弟子追求世间八法的俗心换不掉，不能完全转变这颗心，一会儿皈依，一会儿又不皈依。  
上师答：那就更需要做发心煅炼了。来上师这追求世间八法是魔弟子。你在乎的是你自己的“称讥毁誉苦乐得失”呀，不是基于皈依心的出离心和菩提心呀。皈依心若支持在世俗求八法之上，而不为出离和志在菩提，那就是越努力越成魔、魔强法弱末法之特征呀。  
  
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、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，必须努力认识、辨病并抉择三者，者三者其实在体现着对佛法僧三者的皈依，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，哪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来抉择一切，将佛法融入身口意三门之中去。这也就是在锻炼皈依，树立皈依的人生，也是皈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，就算是满口说的都是佛语，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，这也是皈依法抉择正邪的意识。

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，其实简单讲就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，越没有公德利益。这个其实也是具体的皈依佛陀正觉依止的意识。

以上三点是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、这三点我是否理解到现实中而体会？2、不处在者三种状态时我处在什么转态？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、求证上师吗，继续深入研讨实践为要。

精要学习扩展备忘录：  
  
一、“现在看来自我乐观估计的病情在医学上看来不成立，根据医院的治疗检查结果，重要器官衰竭，你们的上师已算是垂危、危重的病人了。反正，再也不能象以往那样用力拼命地来“管”你们、护你周全了。因为上师是个病人，一个在一般人眼中和医生眼中看来，是那个早就已经什么都差不多了、临近死亡却还活着的那个人，已心有余而力不足了。所以，请速速放下我慢与愚痴，好好珍惜、失不再有!”  
  
二、“看病福田为第一”、“八福田者谓：如佛、圣人、僧三种，名敬田；如和尚、阿阇黎生我法身者，父母生我肉身者，此四名恩田；如救济病人，名悲田；此八种皆堪种福，故名田也。若人能尽力从事此八种者，亦犹农之力田，则获秋成之利也。”所以，不要错过这次上师生病种看病福田的机会。  
  
三、“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。”，所以莫忘上师佛前求忏悔!  
  
四、念皈依法的修习步骤这个与修方便礼拜法时一样的，都是祈祷（祷告）的形式。皈依修法三步骤： 1、观想皈依境（平常先树立皈依境）。2、生起发心（求哀忓悔、求请加持、求师摄受）。3、如法正行（内观反省，身语作意；内观觉知，都摄六根；念兹在兹，圆满内观。）  
  
五、共修三会念佛时最后有一参法，什么是参?参念佛、听佛者是谁时可以先反复仔细地推究、思考而寻，此为观察修；思考不出，又想“不通过思考而直接知道”地寻，此为安住修。如此观察与安住交修———这就是参法。久参不觉，疑情倍增、如梗在喉，如是提撕募直参去、精进不移，机缘到时自然虚空粉碎、大地平沉，黑漆漆桶底脱落是也。  
  
六、道场总也树立不起来的地方，每当聚会共修议事时莫忘此话题：为什么本道场的护法是一盘散沙，事情一发生没有一个人能解决和担当，都把责任和困难推给上师，一旦有人出手又是没有前后上下左右连接、自行其事不能一条心、大家合力面对，甚至还把上师和他人创造好的机缘白白浪费甚至破坏了。  
  
七、上师曾开示：用自己的话说出对上师布置的教言（学习内容）的求请（或听闻）、受持和回复的情况，即参与研讨。所以依上师开示，并不是说自己对教言内容怎么做的，要用自己的话说出对所学教言内容行持六字诀的情况。  
  
八、出离心的生起在于对暇满难得、寿命无常、轮回过患和因果不虚的切身感受与感悟。对这四点的体会和感悟生起四种出离心，断掉今世和来世的世俗妄想和作为。就也是《上生兜率上师瑜伽句》里的“舍弃今生、无望来世”。  
  
九、皈依煅炼,是三种人格煅炼：基础（贤善）人格、认知（学习）人格、修行人格煅炼。  
贤善有三：谦恭、正直、善良。  
认知有三：发心、方式、方法。  
修品有三：敬庄严、念庄严、禅庄严。  
  
十、除了世间财外，还有七种财，此七种财于水、火、王、贼、敌所不能劫夺，即信、戒、惭、愧、闻、舍（施）、慧，此七种财能促成道果，所以又叫七圣财，应当进修。如《宝积经卷四十二》中说：“云何圣财？谓信、戒、闻、惭、愧、舍、慧，如是等法，是谓七圣财。彼诸众生不护此故，名极贫穷。”

今天是佛祖出家日二月初八，你们每个人都有把刚才我发的文字都学一遍

今天要念满本师圣号500声

念就念别在这说