【单】周末共修入门教言【此教材限于内众受学不宜流通】（2018-12-1初稿、20190701修订稿）

一、关于方法

1、学习方法：学习应先将内容划分为相对独立的小段，逐一通读、解读，然后综合起来进行深读。要联系上下文，进行分析与归纳，还需举一反三、触类旁通、刨根究底，最终以获上师印许为准。通过“自学”、“共学”、“听上师开示”后的对教言的“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”。共修时则采用一个人提出观点，依教理二证分析解释说明，然后其他同学矛以评判参与的方式。

2、研讨方法：对照教言或上师指定的课题，把个人理解困难的皈依修行上的问题提出来与大家一起研究探讨。研讨时注意莫做无谓争论，但为真理如法辨义、正直无私友善，避免陷入人我是非的无益纷争去。学无止境，应精进努力、不忘初心，尤其要及时回复、“报告、请示、请教”于上师以释疑解惑并获得指导。

3、关于主持

没有主持的共修意义为零，主持作用是调整状态与引导共修。

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”

B.师答：

学习要明确学习的目标、意义和方式方法以及范围，而实现学习目标是要长期依止上师学修而实现的，这也是自宗实修派的传统和一大特点。入门者要先“学”《皈依法要》并“修”“皈依法要”，不学不修（实践）你怎么知道怎么做和结果是什么？！

  (2) 如何学

学习可先分小段逐一通读、解读，然后总的进行深读。联系上下文，参考上师开示，注意教证与理证的方向。学习过程注意“求请、受持和回复”的落实和运用。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，在主持人安排下对全篇逐段自由啃。主持要事先备课，准备好相关资料及其他所有所需，预估好共修的时间和节奏。共修开始前，所有人应自觉向上礼敬、祈祷，然后可由主持人带领做发心。接着主持人调整现场，做开场白、流程说明、交待注意事项。主持要讲究效率，把握好节奏，明确、准确地引导和调控学习的方向和焦点，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，发皈依心、出离心、菩提心。其实来上师这却追求世间八法的都是魔弟子，忘失菩提心故。你在乎的是你自己的“称讥毁誉苦乐得失”，又不是基于皈依心的出离心和菩提心，这不就魔业吗。皈依心若支持在世俗求八法之上，而不为出离和志在菩提，就是越努力越成魔，这也是魔强法弱末法之特征呀。

2、关于修行的五则教言：

（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。不依师修行则是顺自我习气修行，根本调伏不了心性。

2、而调心的根本在于破除我执与我爱，其对治法就是反过来的“师执”与“师爱”，就是修持上师瑜伽。

3、所以依师修行得解脱的过程其实就是修“三欢喜”，即承事供养依教奉行依止具德上师的过程。

4、有三种行持能令师欢喜、取悦于上师、体现为对导师的执着与执爱。此行持以信敬为基，以菩提心为出发点，供养或曰承事、依教奉行于导师，能令上师欢喜。第一、物供，即物质上大力支持上师生活自在；第二、行供，即身语行为上助力上师弘法利生事业顺利；第三、心供，即心意顺从上师学习修证佛法解脱后继有人。因具德上师是三宝总集，是离你最近的佛，故而能令师三欢喜亦令三世诸佛欢喜，是为世间第一喜乐，无过此乐。

5、

什么叫第一欢喜?就是怀信敬菩提心致力于以奉献钱财或资具供养上师而令师欢喜，即饮食、衣服、卧具、汤药等四事供养。

什么叫第二欢喜?就是怀信敬菩提心致力于服务上师令上师身体健康、法缘广大、弘法利生顺畅的所有行为，包括言语上和身行上的所有承事。具体的如服伺、护理、管事、办事、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？就是怀信敬菩提心致力于获证上师密意的所有学习和修行的转念行为。具体的如“求请、听闻、受持、回复”等不自我固执的学修行为，包括奉行“一师一法一条心”原则的所有心意识供养行为都算。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：皈依修行者理应求法，并坚持不懈；所求法为“上师瑜伽”“大圆满”“禅密心法要诀”，乃“百部归一名、一法摄万法”之总持瑜伽真言密咒心中心法，如是一法能摄万法，摄在具体实修中；法非高远，路在脚下，方便易修，修在当下心、在细节、在生活中。故行者日常应持心为戒、凡事皆做善想，勿以善小而不为、勿以恶小而为之，存好心、说好话、做好事，一切皆从自身心而修起，永不绝望、永不放弃、永不停息，直至临终、直至证菩提。

(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。来上师住处应知时知节、注意礼仪，应防护讥嫌、避免怠慢、要方便上师、尊重上师，做到来前预告、提前预约（来者应及时告之获许，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、离之告退。在场所内或周边的进出言行，都应注意保密性、安全性，应杜绝令他人讥嫌行为，莫扰民、莫招惹会损害上师与道场之恶缘。

进场侍奉的三个主要步骤与要领是：

1、问讯礼拜上师。恒时不忘明了自己的发心，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，进场与离场皆应以礼敬尊重礼仪为先、为要。

2、呈上供品并做必要的交代、说明或立即做合理的处置。及时禀告上师所供之物中需要特别交代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，不可自己冒然操作。

3、以上行为优先后，再进行如法侍奉的行为。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，即可主动自觉禀白上师自己要去办或建议或自荐应办之事。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，要全程恭敬，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或提示上师可有欲办之事，切不应擅作主张、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，何况是来侍奉上师。

        以上种种，皆因自愿向道、真心敬爱上师，皆以上师为皈依境、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。则也因如此而创造了向上师请法的最佳缘起，是为神圣、庄严、自然而亲切。

(4)《进入真修的三个前提》

要想进入真修，必须努力认知、辨别并抉择此三者，此三者其实在体现着对佛法僧三宝的切实归依，是能入解脱道的前行。所谓前行者乃缺一不可的前提之谓也。又是哪三者呢？

一者、努力将佛法融入生活乃至取代生活，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。行者必须用佛法来审视人生的一切，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。在生活中锻炼归依，树立归依的人生，这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和对佛法的应用。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，到底是出于世俗法还是佛法。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如说修行与上师相应，从而得到佛法的真传。依止上师修行是解脱的必经之道。如何依止呢，简单讲就是通过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，佛法才可能进入心中，才可能听懂上师的开示，才可能开启自身的智慧宝藏。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（觉者）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。此三条件满足，则修习上师瑜伽一片坦途。

（5）《真修无上 发心第一》

若无皈依心，修行会迷失方向，甚至走上岐途、偏道、魔道、外道，故应广学、深学皈依；若无出离心，则会迷恋、执着于尘世，不能舍弃今生或来世的妄念，无法出离凡尘束缚而解脱自在，故应深学广学出离；若无菩提心，则菩提道不圆满、众生度不尽，不成佛果，故菩萨不忘初心、方得始终；不具信愿，一切净土不能往生，来世蹉跎。

三、关于结语

以上所说，皆是入门修行窍诀。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。