**【提纲】**入门窍诀教言【此教材限于内众受学不宜流通】

一、关于方法

1、教言学习方法

2、修行研讨方法

3、共修主持方法

二、关于教言

1、关于学习的三则教言：

（1）学什么

（2）如何学

（3）为何学

2、关于修行的五则教言：

（1）《修行之根本乃依师调心》

（2）《修行的法门乃祈祷上师》（以 2018国庆求法之旅所传精要为例）

（3）《修行的基础乃亲近上师》（以周四侍奉日为例而举一反三）

（4）《修行的关键乃理将俗反》

（5）《修行的动力乃正道的发心》

三、关于结语

**【对象】**

欲皈依和已拜师然尚需养正的内众弟子

**【学期】**

学习了解完皈依法要后至得教授依师修习内观禅法前。

**【意义】**

入门为依师修法之前行，此中若有不解、不明、不行处，无法找到修习內观的门径。

**【原文】**

入门窍诀教言【此教材限于内众受学不宜流通】（2018-12-1初稿、20190801修订稿）

一、关于方法

1、（教言）学习方法：此教言学习乃传授相应法门之前行，属窍诀言传，需仔细研究方能掌握，有条件者可以集体学习方式辅助，则更易开展內众共修。可先通读教言的全文，以便通篇完整的学习。然后在解读时将内容划分为相对独立的小段，逐一深入分析研究，最后再全部综合起来进行归纳总结式深读。通读时可借助百度等工具帮助理解词义（注意法义上工具仅供参考）。解读时为了彻底、完整地理解，别忘了要联系上下文，左右对照，还需触类旁通、刨根究底，最终以获上师印许为准。等学通读懂教言后，再由此举一反三、广大闻思，所谓学无止境乃至无学。在学习的过程中，对教言的“认知”、“难点”和“疑点”应当及时乃至多次地去“报告”、“请示”和“请教”于上师以获得“正知见”、“解决”和“释疑”。若有机会与同修善知识交流学习，对初学者亦有促进作用。有条件交流者可以采用一方提出观点，依教理二证分析、解说，另一方同样予以评判辩论的方式。交流学习固有其利益，但前提是参与交流者应是皆能奉行皈依戒的内众弟子，若参杂疑邪外众，则反而染污清净，有百害而无一利，故此方式必得讲究“一师一法一条心”的共修前提，否则应遮止。

2、（修行）研讨方法：修行研讨是自我闻思修习的有效补充，前提与教言学习一样，对象须是内众清净，是指对该如何正确依止上师修行做研究和讨论，目前而言就是如何入门、养正。修行的前提是依师学习，故有条件者在一起做交流时，应对照上师相关教言或按照上师指定的课题，把个人理解或尚未掌握的所有关于怎么皈依修行的问题提出来与大家一起研究和探讨，就是要将自己近期跟上师学习和修行的问题、观点、作法、疑难说岀来，和清净内众弟子在一起研究讨论下符不符合上师教言，看看对不对、够不够、如不如法、哪里需要改进、怎么调整等等。研讨时切记莫做无谓争论，同修间要正直无私友善，但为自他能正确依止上师修行而如法辨义，避免陷入人我是非、你长我短的无益纷争去。须知，学无止境，依师修行深微而又具体，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，否则空过一生。

3、（共修）主持方法

共修时有坏皈依者在场或共修方向偏离，共修受染污或无效，故没有如法主持的共修意义为零甚至有害，此为瑜伽内修的通用戒律。故参与的内众弟子皆应重视和学会主持，这样才好有效配合主持和有能力去主持共修，毕竟如法的共修，亦可能是结缘度众的庄严。主持的作用就是调整共修的氛围和引导有效的共修。主持者要备好课，准备好相关资料及其它所需，预估好时间和可能遇到的困难，做好预案。共修起时，所有人应先自觉向上礼敬，归位后合掌祈祷，然后由主持人带领做发心。接着主持人调整下现场的布局结构、个人的姿势占位等、做开场白、说明流程、交待注意事项。主持要讲究效率、把握节奏，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、挖掘大家学习的质量和深度、广度。共修结束后主持人应会同管理员及时、简要地进行总结和安排必要的后续事宜。注意，脱离上师的学习或研讨应慎行。

二、关于教言

1、关于学习的三则教言：

（1）学什么

例一、

A.某甲问：

弟子平日里学习《皈依法要》这部教言时，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？究竟如何好好地，恭敬地，如法地做这件神圣的事情？

B.师答：

是的，学通这部教言才能如法皈依也才能知道如何学习即“怎么做”，学习有学习的方法和最终的目标，故非是自以为是和简单完成。学习要有明确的目标，了解范围和作用，方式方法还要到位，这都得先决于上师的指导，未可自行其事，这也是入门者忌讳。学习的目的是树立正见并学会修行，这就需要长期依止上师听闻和修证佛法，绝不是简单地囫囵吞枣，这也是自宗实修派的传统和一大特点。

  （2） 如何学

如何学本身也是需要学习和不断修正和进步的一个过程，关键在于“求请（听闻）、受持和回复”这三个环节的落实和运用，缺少一个环节或某个环节不相应即不名为学习。学习应循序渐进，不可攀高求快，注意，在没有通达指定的内容前，不必探求之外的、更深的教言。课外阅读应谨慎，若有必要，最多视为辅助和拓展，不应喧宾夺主、干扰学修秩序。在现场有两人或两人以上清净内众而无外众主导下才可开展共修。共修应遵循“一师一法一条心”的原则，若非是则共修有害。三人及三人以上至少需一名主持人，在主持人引导下，围绕通晓全篇的前提下，可自由随机提取某点研究，亦可主持人控制着逐句逐段地“啃”，一人陈述并解析后其他人再对等地介入研判或补充，就这方式。

（3）为何学

某甲问：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。怎么办？求请上师开示。

师答：那就更需要学习发起皈依心、出离心、菩提心并进行发心煅炼了，皈依心若坚定，世俗心与魔心不得便，不离上师三宝，出离有望、菩提有基；出离心坚定，不离佛法，世间无以诱惑、动摇，魔不能扰；菩提心坚定，不离菩萨行，逢苦不忧、遇乐随缘，魔力不能摧伏。发心至为重要，此道心与俗心对立，非此即彼，有此无彼。其实，来上师这不追求解脱却追求世间八法的其实都是魔弟子，由忘失菩提心故。《华严经》云忘失菩提心所修一切善法皆为魔业，你在乎的是你自己的“称讥毁誉苦乐得失”此世间八法，不是基于皈依心的出离心和菩提心的行为，这不就魔业吗？你学佛是为了什么呢？皈依心若支持在世俗求八法之上，而不为出离和志在菩提，那就会越努力越成魔，哎，魔强法弱，这也是末法之特征呀。所以，必须明确自己为什么来学佛并坚定之！有了以上正确发心，学习此入门窍诀，方具实义，反之则流于戏论与魔业。

会光 2019/11/1 20:30:48

2、关于修行的五则教言：

（1）《修行之根本乃以三欢喜依师调心》

A.某甲问：

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，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，若不完全依师调心（修行）则一切无益。不依师修行则是顺自我习气修行，根本调伏不了心性。

2、调心的根本在于破除“我执”与“我爱”，其对治方法就是反过来的“师执”与“师爱”。在上师加持的自我努力下，达到“无执”与“无爱”，这就是修持上师瑜伽。

3、而上师瑜伽的过程就是修习“三欢喜”，即承事供养、依教奉行、依止具德上师的过程。

4、何谓“三欢喜”?曰：有三种行持能取悦于上师、令师欢喜，体现为对导师的法执与法爱。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。即，第一、物供上师欢喜，即为求法以钱财与物品在物质上大力支持上师生活自在健康；第二、行供上师欢喜，即以身语行为服务于上师而助力上师弘法利生事业顺利安康；第三、意供上师欢喜，即放舍自我执着而心意顺从上师去学习修证佛法解脱而后继有人令师愉悦。因具德上师是三宝总集，是离你最近的佛，故而能令师欢喜即令三世诸佛欢喜，是为世间第一喜乐，无过此乐。

5、什么叫第一欢喜：就是不自我悭悋，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，即如饮食、衣服、卧具、汤药等四事供养上师起居便利、行住安然。第一欢喜不圆满，修行资粮不具。

6、什么叫第二欢喜?就是不自我爱惜，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、引导等身语所有事师善行。第二欢喜不圆满，修行业障深重。

7、什么叫第三欢喜？就是不自我固执，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。第三欢喜不圆满，修行不入正道。

8、三欢喜依次生起、互为依止、相辅相成、缺一不可，皆具不可思议功德。

（2）《修行的法门乃祈祷上师之瑜伽》

（以 2018国庆求法之旅法会所传精要为例）

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：1、明白求法与得法的理念、态度和行为的重要性并在亲近上师的每一个当下和环节去体会、体验。皈依修行者理应求法，并坚持不懈。若行者始终处在求法和希冀得法的“善恭敬行”状态下，即使终日只见上师寻欢作乐亦得上师加持何况开示；2、所求法为“瑜伽”，需深刻领悟唯通过修“上师瑜伽”方能得法。上师瑜伽分外内密三层次，应体会之。于此所修一切法即名“大圆满”、“大手印”、“祖师禅”、“实相念佛”……总称“禅密心法”，乃“一法摄万法、百部归一名”之总持法、窍诀法、真言（密咒）法、心中心法……。如是一法能摄万法，摄在具体实修中，摄在当下心行中；3、此法乃“大学之道“，“在明明德，在亲民，在止于至善”。法非高远不可及，路就在脚下；法在生活中，方便易修；法在自身修炼，在自我身心之“格物致知”，在当下、在细节、在我人之六根门头中。行者应恒常顶戴三宝，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”，一切皆从自我身心而修起，永不绝望、永不放弃、永不停息，直至当下或临终解脱、直至证悟菩提。

（3）《修行的基础乃亲近侍奉上师》（以周四侍奉日为例而举一反三）

【前提】住在上师附近的同修、对上师有信敬心和侍奉心的弟子，若上师没有闭关、不便或外出，每周可有一次亲近供奉上师的机会，通常会在周四全天或晚上。

【进场前】若有新来者，应预先申报，以便上师安排和处置，若不来应提前告之。可在这天考虑给上师做四事供养，比如为上师做些家务、陪侍、护理、购物、办事等，送些医药、生活用品、日耗品等。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、擦拭清洗等护理活、保洁活。

【进场】前来上师住处应知时知节、注意礼仪，上师住山上住城里是不一样的，都应防护讥嫌、避免怠慢。要方便上师、尊重上师，不要给上师带来压力和麻烦，尽量做到来前预告、提前预约，到达时亦应及时告之，不可冒然出现或擅闯，无特别需要不应在外高声喊叫、敲门或打电话，有女性用品鞋包衣服等应注意存放的位置，不可示人讥嫌。若上师住处不宜公开，来访时应注意行踪的保密性，要“事先有交待、事完及时汇报、离前方便告退”。在住处活动或在周边进进出出者，应注意保密性、安全性，应杜绝令他人、旁人讥嫌的行为，莫扰民、莫招惹会损害上师与道场之恶缘。

【进场后】

1、首先问讯礼拜上师。恒时不忘明了自己的发心，当持弟子礼。初见上师、久别上师、觐见上师，皆应礼拜。当以惭愧感恩、求忏悔、求加持、求摄受之心求见上师，并做种种问讯与敬行。注意，进场与离场皆应以礼敬尊重问讯礼仪为先、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或侍立一侧待命。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。对当下需要处理的物品或事务，必须报告与请示，若自己不熟悉、无把握，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。对于来前已交待和议定之事首先着手办理，办理前上师若在现场应尊重趋前告知。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、有序、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，何况是来侍奉尊贵的上师。如是敬行，不经意间已种下诸多入道善根资粮，反之，不知不觉间累积诸多违缘。

【总结】以上种种，皆因自愿向道、真心敬爱上师，皆因以上师为皈依境、福田、导师、长辈、亲人，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、本愿只想一味靠近、麻烦、纠缠乃至窥探上师，则一切皆成无义乃至危险行为。若如法恭敬侍奉上师，也能创造向上师请法的最佳缘起，是为神圣、庄严、自然而亲切。从以上所详述的侍奉上师的修行可知，亲近的要点在于知时知节的承事、供养，经云菩萨累劫承事供养于佛皆为阿耨多罗三藐三菩提故，若不离此要，一切亲近行持即是如法所积资粮。

（4）《修行的关键乃理将俗反》

要想进入真修，必须努力认知、辨别并抉择此三者，此三者的转换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、在生活中起修乃至取代生活，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，始终无法超越轮回，如同业网没有空隙如何破之。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，将修行渗透进血液里。如市场占领、阵地掠夺一般，先在生活中有修行一席之地，然后扩展，最终占有它。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、抉择世间俗法和出世间佛法于当下，随顺佛法而从之，识别俗法而弃之。在当下的每一个发心、行为和境遇中仔细抉择，也是对三世因果的抉择和对佛法的实际应用。修行者首先必须区分世间俗法和出世佛法于当下，如果不能区分，就根本谈不上应用，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俗法和出世佛法的区别在哪里，他甚至没有抉择当下的发心，到底是出于世间俗法还是出世佛法。其实，这也是“归依法”抉择正邪的意思。

三者、要通过真心的承事供养如说修行于上师才能与上师相应，从而得到佛法的真传。依止上师修行是解脱的必经之道，从古到今没有一个人是独立成佛的，师承是佛教的传统。如何依止呢?那就要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，不断地学习和修行。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）”决择迷悟的意思。

以上的三个要点在于修行乃“理将俗反”，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。此三种条件满足，则修习上师瑜伽一片坦途。

（5）《修行的动力乃正道的发心》

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，皆是入门皈依修行窍诀。学无止境，行者学通后一定要举一反三、时时对照、求证于上师，以继续深入研讨、实践为要。