吾师楞严悲华禅师：是一位依止于多位世人公认大德的汉地僧人,如当代大德来果禅师、慧瑛法师、普巴扎西仁波切等，其法脉为法眼宗、临济宗、曹洞宗法嗣和南传四念处内观禅及藏传大圆满法传承。禅师以慈为宗致力于弘扬人生佛教，建设人间净土，多年弘法利生,被摄受的弟子遍布四方,是一位及难遭遇的人间导师。

布置”上师简介”这个作业,弟子理解为:

1:这样可以表现出我们每个人对上师的自我认识,通过自我认识可以体现出我们对上师的皈依信心是否具足?,上师的功德是否真的了解?

2:考验我们弟子是否真正依止上师,也就是考验我们皈依是否做好,也就是考验我们三欢喜有没有做好.

我慈宗瑜伽有四重境界和四扇门道：人生安乐道、人生净土道、人生解脱道和人生超胜道。

人生安乐道以皈依心为根本，以人天善法为行持，得人生安乐果；

人生净土道以清净心为根本，以净业三福(1)为行持，得人生净土果；

人生解脱道以出离心为根本，以八正道(2)法为行持，得人生解脱果；

人生超胜道以菩提心为根本，以六度波罗密(3)为行持，得人生超胜果，又加以无上信心为根本，以禅密心法为密持，得人生大圆满法界圆明报。（文 /楞严悲华）

三人格:贤善人格 认知人格和修行人格。此人格不够，就会不善想、听不进、不肯改---三种人格的缺失是你们的硬伤。

自己要有三人格对上师有三种信心是皈依的基础。依上师求佛法僧觉正净就是皈依追求的内容。修三欢喜就是皈依具体的动作

三庄严:念庄严,敬庄严,禅庄严.

第一欢喜,供养欢喜财物奉献,会让上师法体安康

第二欢喜,承事欢喜为身语承事做供养,最低境界就是用自己恭敬柔和的音声赞叹上师供养上师,用自己身体的劳作等服饰上师.最高境界是能够为上师做一切事.哪怕献出自己宝贵的生命,身语承事的目的是消除自己的业障.去除学法上的障碍,因此会让上师诸事顺利.

第三欢喜,修行欢喜,如何对上师,为上师,修法布施,用修法供养给上师,“诸供养中，法供养最殊胜”

第三欢喜就是如上师说来修行修正自己的心，有两层意思，一是如，二是修。以这样的行为来供养，是属于法供养中最重要的一种。这个行为之所以比较难是得舍弃自我的执着而心随师转，这个最难了。

三者关系，第一,第二,第三,都是自我舍弃,也可以叫三供养,三承事.

三欢喜是同时存在的，比如第一欢喜没有修好，第二欢喜很难，都有次第关系。三欢喜即是把皈依法做最后的落实，那么一切佛法容纳于皈依之中，皈依就容纳于三欢喜中，三欢喜法，属于依止法，属于真正入道修行的法，如果不能做到这个，那就不能算真正的具体的皈依，所以从我们真正奉行三欢喜的称为内众弟子，三欢喜是唯一的标准，很多法门的修行也都离不开三欢喜，我们修行人，学法到后来的境界应该把自己的心集中在一处。佛经云，“至心一处，无处不办”具体体现在你能修行，具体把所有的修行法能够归纳在一个法门里面修行，修行的这个法门，能够统摄所有的法门。如果掌握了这个窍诀，那么这个人可以说是入道者。要想达到这个目的不是口头演说，毫无意义，应该好好落实三欢喜，三欢喜的行为是最究竟的法的行为，和标准，所谓万变不离其中，我们要想三点：1现在想的和做的有没有偏离中心，即是否偏离三欢喜，就是有没有破皈依了；2你现在对朝向中心点的程度到底是怎么样的，我们现在存在的问题就是愚蠢和我慢；3我们要诚实表里如一，直心是道场，心不执着即是解脱。心有菩提心，行有大愿，表里如一，最终会成就，