



菩提佛學院
BODHI BUDDHIST COLLEGE

菩提佛学院
视频教程系列

BODHI
BUDDHIST
COLLEGE

配套
手册

VIDEO TUTORIAL SERIALS

之所以要采取集体学习的方式，主要是为了保持大家的积极性，
便于互相提醒，互相促进，有压力才会有动力，
集中管理的方式也是一种无形的鞭策。

—— 索达吉 堪布

共修与辅导 规范手册

(2015) 版

**THE METHODS
FOR GROUP STUDY**

目录

CATALOGUE

第一部分 共修的缘起和功德

9

第二部分 预习

23

第三部分 闻法

31

第四部分 思考

41

第五部分 复述

53

第六部分 串讲

59

第七部分 讲考

65

第八部分 辅导

71

第九部分 回向

85

第十部分 附件

89

第一部分

共修的缘起和功德

THE METHODS
FOR GROUP STUDY

顶礼上师三宝!

第一部分

共修的缘起和功德

1、共修的缘起

学会建立之初，大恩上师索达吉堪布在学会的公开信中，明确要求学员参加小组共修，信中说道：“之所以要采取集体学习的方式，主要是为了保持大家的积极性，便于相互提醒、

相互促进。有压力才会有动力，集中管理的方式也是一种无形的鞭策。”

共修学习是大恩上师制定的对我们最为有利、有效的学习方式。几年以来，正是依靠小组共修这种互相督促、共同进步的方式，学会许多学员才能坚持闻思修行，树立了对佛法的正见，相续中对上师三宝生起了真实的信心，殊胜的法义也在心中生根发芽。恰如《闻思修行 切勿偏堕》中所说的：“佛法的清凉甘露，多多少少能为终日奔走于财色名食的世间男女洗涤掉一些尘世的倦怠与喧嚣；每周固定不变的共修研讨，也在不知不觉间悄然改变了很多

道友的生活方式——从每个周末与世间玩友结伴相约的毫无意义的旅游、玩耍、吃喝变成与同行道友共襄解脱利生大义之闻思修行、持戒放生；最重要的是，很多人通过学会这一桥梁，系统地了解到佛法的真正含义，并正式踏入了大乘之道，加入了大乘佛子的行列，使自己的后半生不至于虚度荒废。”

2、共修的功德

《俱舍论》中云：“军兵等为同一事，一切人均如作者。”若在同一团体中，大家共同参与善恶之事，则此团体中所有的人都会获得

同等之功德或罪业。

如理共修佛法有很大的必要与功德：

1. 共修的力量极为强大，诚如华智仁波切所言：共修犹如熊熊烈火，个人修持则如渺渺火星；
2. 通过彼此督促，有助克服惰性、圆满传承；
3. 善用暇满，有效对治散乱；
4. 有助于发现道友们的功德，可折服慢心，培养谦德；
5. 能帮助生起正见、增长智慧；

6. 以道友互为增上缘，能增上对上师的信心、对法的尊重心及对僧众的皈依心；
7. 规范的共修方式能提高共修效率，有助于学员掌握正确的学习方法、深入法义，还可以加强小组的凝聚力。

3、共修态度及方法：

上师在讲经说法时，都会为我们初学者讲到学修的方法，在此只是以《中观庄严论解说》、《中论讲记》为例，在此摘录出来与诸位道友共享，严格按照上师的要求脚踏实地走好每一步，“寂寞的心不要再迷惑，流浪的人，不要

再漂泊，快快从可怕凄凉的轮回旷野回归到美丽温馨的菩提家园。愿法喜伴随您生命的每一刻。”

1. 共修心态：寂静的心态。

上师教言：我希望你们在闻思的过程中，一定要有一种比较寂静的心态。如果心特别散乱，始终随着贪嗔痴而转的话，自己根本不会有专注的机会。——《中观庄严论解说（一）》

2. 学修方法：

（1）反复看：

上师教言：不管你的智慧如何，只是看一

两遍、听一两遍肯定是不行的。利用比较多的时间反反复复地看、认认真真地思维，首先了知文字所表达的字面含义，然后在这个基础上进行发挥，这样是非常好的。——《中观庄严论解说（一）》

（2）重视原文，切勿随意发挥：

上师教言：不管我们怎么讲，千万不能脱离原文。我最担心有的道友以后讲经说法时，词句一旦解释不来，就随使用其他道理敷衍过去。这是非常不好的事情！因此，希望道友不论是在现在讲考，还是以后弘法，讲任何经论乃至最细微的词句时，都一定不要离开原文的

轨道。这非常重要！在原文意义的基础上，你再依自己的智慧和理解来发挥，这也是需要的。但你在发挥的时候，如果跟原文没有一点瓜葛，没有一点关系，这实在是非常可怕的事情。对于这一点我们一定要提高警惕！一定要注意！否则，我就非常担心一些嘴巴稍微会说的道友，他把原文放在那里，原文的外、内、密意根本不懂，却在旁边讲得天花乱坠，其实也没有一点意义！——《中论讲记（上）》

（3）逐字消文、归纳中心、要点难点分析、总结大义：

上师教言：大家在讲考或者传讲任何一部

法的时候首先字面上过关，其次解释总的意义，最后详细分析。全知无垢光尊者有一部总义书，其中对解释论典有三个要求：第一是字面上解释，第二是总释，第三是详细辨析。这三个要求很重要。如果字面上还过不了关，要分析意义就非常困难。

希望大家好好看书，对不同的观点要详细分析。大概懂了就不看书，这样不太好，一定要学得细、学得扎实。闻思的时候对各种观点都要反复思考，这次不懂下次，下次不懂再下一次……甚至两三年里一直不断地研究，这才是可取的学习态度。——《中论讲记（下）》

大家平时辩论也好、造论典也好，或者在理解论义的过程中，必须抓住它的要点意义。——《中观庄严论解说（三）》

（4）消归自心，闻思与修结合：

上师教言：首先是字面上的解释和推理，然后结合自己的相续，结合我们的现实生活进行分析，这样一步步讲下来，你对颂词的词句和意义的理解也就体现出来了。——《中论讲记（上）》

各位道友在闻思修行的过程中，应该详细分析佛经论典中所讲的内容，通过这些教言逐渐改变自己的心相续，这样一来，对自己的修

行以及为人处世都会有非常大的利益和帮助。

——《中观庄严论解说（三）》

当然，要实现良好的共修效果，需要有适合、规范的共修方式，需要小组相关发心人员认真做好共修的组织、辅导等工作，还需要组员们的积极配合及精进闻思修行，这样才能保证共修的质量。

第二部分

预习

THE METHODS
FOR GROUP STUDY

第二部分

预习

一、预习的目的

1. 培养学习的主动性、前瞻性；
2. 培养独立学习及思辨能力；
3. 提前了解所学的内容，有助提高听闻传承及共修讨论的质量。

二、预习的方法：

要做到充分预习，多则看讲记3遍，最少看讲记1遍，找出讲记中上师对颂词或长行文的字面解释，分析讲记中上师的思路，归纳本课的要点及难点，同时做好预习笔记。

1. **分析并解释科判：**分析品与品之间、大科判与大科判之间、大科判与小科判之间、小科判与小科判之间的关联，进而了知颂词（或者长行文）所对应科判的含义；
2. **颂词逐句消文：**着重培养踏实的闻思

态度，结合科判、颂词（或长行文）原文及上师的讲记，逐字逐句对应出颂词（或长行文）的字面意思；

3. **主动查法相名词：**对讲记中的陌生法相名词，可查阅上师的三大宝库或佛学词典等来了解其含义（同一个法相名词，在不同场合中可能会表达不同侧面的含义，故应结合前后文及出现的场合来辅助理解）；
4. **颂词分层：**在掌握颂词字面意思基础上，进一步理清颂词或长行文的思路，把叙述同一内容的颂词或长行文合并

为一个逻辑段，并用简明扼要的话说明每层的主要意思。

5. **抓中心及要点分析：**着重培养思慧，归纳颂词或长行文的重点、难点，多侧面进行深入分析，再贯通前后文来全面理解本课的内容（“点—线—面”结合）；
6. **难点辨析：**着重培养思慧，独立思考，找出颂词或长行文中蕴藏的法义，有时这样的难点就是自己的疑惑，有时是自己的定解不够、闻思论典不够多而出现的难点。

7. 消归自心：结合颂词法义一一观照自心。

每一课内容都可以上述方法进行预习，整个预习过程也是一套学习笔记；关于预习等学习方法可参阅下文“第九部分—附件”中的“学习方法推荐”，以及在附件中将以《前行》长行文、《入行论》颂词一一说明预习的步骤。

三、预习的标准

1. **最低标准：**明确了知上师在本节课中所讲的大概内容；
2. **中等标准：**能理解所有颂词、长行文的

字面含义，并且掌握颂词与颂词之间、段落与段落之间的上下联系，能在不看讲记的情况下复述本节课的要点、重点；

3. 上等标准：在中等标准的基础上，还能对重点、难点细致深入分析，深入挖掘长行文或颂词字里行间中所蕴藏的法义。

第三部分

闻法

THE METHODS
FOR GROUP STUDY

第三部分

闻法

一、听闻传承

1. 听闻传承的目的

- (1) 获得传承和加持；
- (2) 遣除预习过程中的疑惑；
- (3) 通过闻法产生相应的闻慧。

2. 听闻传承的方法

(1) 无论是集体听闻还是个人听闻，皆需在闻法前后，按照《前行引导文》中“闻法方式”来调整闻法的发心及行为：发心方面应具备“广大意乐菩提心之发心”及“广大方便秘密真言之发心”；行为方面需断除法器之三种过失（耳不注如覆器之过、意不持如漏器之过及杂烦恼如毒器之过）、六种垢染（傲慢、无正信、不求法、外散、内收及疲厌）及五种不持（持文不持义、持

义不持文、未领会而持、上下错谬而持及颠倒而持），应依止四想（于自己作病人想、于法作妙药想、于善知识作明医想及于精进修持作医病想）、具足六度及依止其他闻法的威仪。

(2) 带着预习过程中的疑惑专心听闻，听闻传承时最好使用经论原文，边看原文边听上师讲解。如预科系三门课程对应的原经论主要有《前行引导文》（显密宝库第2册）、《藏传净土论》（显密宝库第4册）、《入行论释·善说海》（显密宝库第14册）等。

- (3) 听闻传承同时，把关键词、重点及难点记录在笔记本上，若为了更好地理解及温习法义而需在法本上做记录的，则应恭敬而行，不能乱涂乱画。
- (4) 闻法期间做笔记有利于快速掌握要点，受持上师的不共思路和法义，也可有效对治昏沉、掉举等闻法过程中的障碍。做笔记可以只记录上师讲的修行窍诀、或者记录重点、要点。

3. 听闻传承的标准

- (1) **最低标准**：能够按闻法规律如理如法

听闻，圆满传承；

- (2) **中等标准**：能在如法听闻基础上做笔记，掌握每个颂词、每段长行文的字面意思，能归纳出本节课上师所讲的要点；
- (3) **上等标准**：在中等标准的基础上，对上师所讲内的教言和窍诀。

上师教言：光是耳朵专注听还不行，倘若对所闻之法没有铭记于心，仅仅限于一知半解或敷衍了事，一堂课下来连一个公案、一句法义也没记住，内心犹如一张白纸，讲完后什么

印象都没有。那就像漏底的碗中倒多少水也无法留存一样，不管听了多少上师的教言，也不会懂得融入相续而身体力行。

上师传授任何法要，我们都应该努力记住。就算记不住所有内容，起码也要记几个对你管用的问题。——《前行广释1》

二、听闻法师辅导

1. 听闻辅导的目的

(1) 有助学员更准确地理解上师传讲的法义；

(2) 进一步打开思路、遣除疑惑，引生定解。

2. 听闻辅导的方法

(1) 关注法师如何分析科判、如何进行字面消文等，法师有哪些不同的理解供我们参考学习；

上师教言：在不同的人面前听辅导，看一看其他人是怎样理解的，与自己的理解对照起来，这样会有很大利益。有人可能认为其他人讲得也不过如此，但我不这么认为，我们每天晚上讲考的时间虽然不长，但不同的人有不同的一些观点，从里面还是会有所收获。——《中

观庄严论解说（四）》

- （2）做好随堂笔记，记录法师在辅导时所总结的重点、提出的问题以及对难点的分析等。

3. 听闻辅导的标准（参考上述“听闻传承”内容）

第四部分

思考

一、共修前思考

1. 思考题思维及作答的目的

(1) 提前了知本课的要点、难点；

(2) 遣除闻法后的疑惑；

- (3) 避免一味依赖答案，训练自己独立思考引发正见的能力；
- (4) 为共修讨论做准备，避免临时草率应付；
- (5) 通过思维产生相应的思慧。

上师教言：全知麦彭仁波切曾说过：依靠教证而生的信心和依靠理证而生的信心有很大差别。有什么差别呢？就如《定解宝灯论》中所讲的道与道的影像的差别一样，道能引导人们真实趋入目的地，而道的影像却不具此作用。而单凭一种信仰，只是觉得释迦牟尼佛很了不起就皈依佛教，这种信仰可能经不起磨炼和灾

难，只有以智慧观察所引生的信心才会永不退转。文革期间许多佛教徒毁谤佛法，为什么他们转变那么大呢？因为在他们相续中只有简单的信仰，并没有再三观察引生的真实定解。如果有真实的思所生慧，任何违缘也绝不会摧毁他们相续中的信心。——《中论讲记（上）》

2. 思考题作答的方法

- (1) 独立思考，不急于在讲记中找答案，先尝试以自己的理解来回答思考题；
- (2) 自己独立作答之后，从讲记中找出思考题所对应的科判、颂词（或长行文），确定题目的范围及旨意，再找出讲记

中相应的答案。然后，将二者（自己的解答及讲记中的答案）进行对比；

- (3) 进一步挖掘思考题所隐含的思路及要点，并归纳成要点，请不要大篇幅摘录讲记中的原话作为自己的答案。

3. 思考题作答的标准

- (1) 最低标准：能在讲记中找到正确的答案；
- (2) 中等标准：能用自己的语言正确表述答案，而不只是重复讲记中的文字；

- (3) 上等标准：在正确表述答案的基础上，引用教证、理证来证成，归纳答案的要点，并进一步把法义融会贯通。

二、共修讨论思考题

1. 讨论思考题的目的

- (1) 依靠互动讨论课后题，学员能更准确掌握本课的重点、难点；
- (2) 有助学员打开思路、深入法义；
- (3) 让学员对所学的法义深记于心而不易忘失；

(4) 能让学员掌握如何将上师讲记中的教言融入到实际生活中。

2. 讨论思考题的方法及原则

(1) 先让学员轮流分享自己所完成的课后思考题答案，在不离开上师讲记意义的基础上用自己的语言表达出来，再进一步分析这道题可以从哪几个侧面来回答。通过这种多角度、多层次的解答，其他学员也能打开思路，知道这个问题可以从哪些方面来理解。切忌只是告诉大家答案在多少页、多少行，因为思考题的目的是让大家思维

和掌握本课的法义；

- (2) 思考题的思考及解答，可结合思维导图、表格等直观的表达方式来辅助梳理思考题的思路及答案；
- (3) 学员回答问题之后，辅导员可把提前充分思考过的启发性问题进行追问，引导学员打开思路、深入思考；
- (4) 辅导员根据上师讲记的内容及思路，对学员的回答作中肯的点评，然后进一步引导其他学员积极参与讨论，遇到跑题的情况需及时拉回，最后再对思考题作总结；

- (5) 组长及辅导员需把握好共修的时间，若对某个问题的答案或法义的理解不能达成共识的，可作暂时的搁置，由辅导员或组长向相关法师或者智慧研讨论坛上请示后再作回复，不必在一个问题上纠缠过久而耽误其他的讨论环节；
- (6) 回答问题及讨论时，尽量不要脱离上师所引用的教证、理证来证成自己的观点，确保依据来源的可靠性，不能以偏概全或以错误的观点误导大家。
- (7) 需避免贡高我慢的心态，不要盲目的

为维护自己的观点而起恼争吵，应心平气和、平等谦虚地研讨佛法的真理，杜绝粗言恶语、挖苦讽刺及谩骂等言辞；

- (8) 以“对事不对人”的原则进行讨论，围绕法义内容进行交流，不涉及对学员个人品德、戒行、智力等的评价；
- (9) 讨论过程中，当出现不同观点的时候，不能进行宗派攻击，不得对其他宗派或高僧大德妄加品评，在各派互不相违的基础上进行平等交流，不能发表自赞毁他的言论；

(10) 组长及辅导员需严格遵守学会的规定、珍惜学员的共修时间，在共修讨论等环节中，不允许宣传不相关的内容，杜绝一切化缘现象，保证在短暂的共修时间里达到最好的学习效果。

4. 讨论思考题的基本标准

通过共修讨论，大家能达成共识，使原来观点有误差、不圆满的学员，能放下错误的认知；若原来观点正确的，能进一步打开思路、增上见解及智慧。

第五部分

复述

一、复述的目的

通过回顾上节课所学内容，有利于衔接、过渡到本节课所学内容，有承上启下的作用。

二、复述的方法

1. 以科判为线，颂词（或长行文）为眼，归纳上节课的主要内容；
2. 用上师讲记中的语言及对应的经论原文或注释原文进行复述（背讲）课程的核心内容。如：《前行引导文》、《入行论释·善说海》、《般若摄颂释》（显密宝库第27册）、《中观庄严论释》（显密宝库第20册）、《释量论·成量品释》等。

三、复述的标准

1. **最低标准：**能引用上师讲记中的语言、经论原文或注释原文，复述上节课的主

要内容；

2. **中等标准：**能结合科判、颂词（或长行文）及讲记，比较全面地复述上节课的主要内容及难点；
3. **上等标准：**能很全面地引用上师讲记中的语言、经论原文或注释原文，复述上节课的主要内容、难点及重要修行教言等。

第六部分

串讲

THE METHODS
FOR GROUP STUDY

第六部分

串讲

一、串讲的目的

1. 训练归纳法义及提炼重点的能力；
2. 帮助学员在辅导及讨论之前，对本次共修的主要内容及上师讲法的思路能有大概的了解。

二、串讲的方法

1. 结合科判、颂词（或长行文）归纳本周所学课程的主要内容，提炼整节课的纲要与核心；
2. 在串讲时，不需要逐文消句，重点在于抓出本课内容中的精华要义，在掌握科判和整体脉络的基础上进行分析：各品之间如何围绕全论主旨进行铺排、科判与意义如何对应、这节课主要讲了什么内容、上师是从什么角度解释这段教言的、上师解释这段教言前后的思路是什么样的、引用的公案是从哪个侧重点来

说明问题的、运用的比喻和意义是如何对应的等等；

3. 将一节课的要点以总结（总义）的方式在15分钟左右进行阐述，详略得当，这需要串讲的学员有扎实的闻思基础。

3、串讲的标准

1. **最低标准：**在不离讲记内容的基础上，基本上能用自己的语言归纳本周课程的要点；
2. **中等标准：**进一步能结合科判及颂词（或长行文），用自己的语言比较全面的归

纳本周课程的要点；

- 3. 上等标准：**结合科判、颂词（或长行文）以及上师的金刚语，用自己的语言很全面的归纳本周课程的要点，并且能串讲出上师的讲法思路及重要修行教言。

第七部分

讲考

THE METHODS
FOR GROUP STUDY

第七部分

讲考

一、讲考目的

以讲的方式提高闻思修的意乐并深入闻思修，同时发现自己的不足。

二、讲考方式

1、解释分析科判：解释科判的字面意思，

分析科判的上下关联；

2. **颂词分层（长行文分段）**：梳理颂词或长行文的思路，分析颂词或长行文的结构和阐述的角度；
3. **逐字消文**：对颂词或长行文结合讲记及原经论需要做到逐字逐句消文释义，对于颂词字面意思能胸中有数；
4. **归纳中心及要点分析**：结合颂词释义，反复阅读讲记，归纳出颂词或长行文的中心，进一步紧扣颂词归纳出要点，并以讲记中的教理证证成，乃至上师讲记中的公案、教证尽量扣回到颂词或长行文中去；

5. **难点辨析**：颂词或长行文所蕴藏的甚深法义，或者自己对此问题的疑惑，可结合其他经论对照、辨析，做到1-4个步骤能完整的理解法义并受持法义；
6. **消归自心**：结合颂词法义对照自心，由于对法义能完整忆持，遣除了怀疑，如此以法义为镜，逐条一一对照自心，深深反思与法义不相应的习气、缺点所导致的过患及解脱的利益，从而激励自己发起修行动力。

附件中将以《前行》长行文、《入行论》颂词一一说明这六个步骤。

第八部分

辅导

THE METHODS
FOR GROUP STUDY

第八部分

辅导

一、辅导的目的

1. 帮助学员梳理学习的思路、受持上师传讲的法义；
2. 如法的辅导就是对上师三宝最好的供养。

二、辅导的条件

- 1. 意乐：**辅导员应以身作则，给学员做出表率，通过自己对于佛法的信心及精进闻思，鼓励及带动学员的学修意乐；
- 2. 心态：**辅导的过程中，要有包容心和慈悲心，同时需要摒弃彰显自我等不清净的发心，应以谦卑的心态来协助学员学习法义，要认识到“做辅导”是上师及道友给自己集资净障的机会；
- 3. 言行：**严格遵守弘法教务处的要求，积极配合当地理事会的相关安排，真诚发心，不利用辅导等学会的平台宣传不相

关的内容；

4. 能力：

- (1) 法义理解：**能准确领会上师的意趣，善于总结法义的要点，并能深入挖掘法义中隐含的重点难点等；
- (2) 人才挖掘：**辅导员多留意新班学员的个人特长和素养，在适当的时机，鼓励新班学员参与或者推荐适合他们的学会工作。
- (3) 团队建设：**能营造温暖、有趣味、平等轻松的共修氛围，使学员们对法义及

共修产生欢喜心；在带完共修之余，适当地给予学员关心和帮助，鼓励学佛团体共同前进。例如：关心新学员的流失，对于 1-2 周不来上课的新学员，及时联系、询问和关心。

(4) 善巧方便：

◎ 宽容开放

辅导员要考虑新学员的根基和底子，说话要具宽容和开放性，一开始不要用老学员的标准来要求新学员，更重要的是给他们营造一个舒服宽容的学习环境。

◎ 鼓励肯定

多鼓励不同的新学员发言，多肯定，但是不能一味肯定，重点是分享改进、帮助成长，在大家融洽地充分了解之后，就可在共修时态度温和地直接分享了。

◎ 单独指正

学员有不足之处，如果需要顾及面子，则应酌情处理，悄悄私下分享您的看法，一次不要讲太多不足，循序渐进让人进步，目的是让他更有信心下次更好！

5. 其他：关于辅导员的其他要求及注意事项，可参阅下文“第九部分 - 附件”中“上

师教言摘选”内容。

3、 辅导的方法

1. 充分准备：

想要做好辅导，辅导员需在平时及共修前作充分准备，在科判分析及法义思维等方面加强力度，还应参考与课程相关的可靠法本资料以扩展思路。如辅导预科系人行论班课程的时候，在对照原经论《人行论释·善说海》（显密宝库第14册）同时，可参考《人行论广释》上、中、下三册（妙法宝库第6-8册）。更多的资料，可参阅上师的“三大宝库”等，其中，

译作系列收于“显密宝库”；著作系列收于“妙法宝库”；讲座系列收于“智慧宝库”。

2. 紧扣法本：

分析科判的含义及科判之间的关联；准确无误地讲解颂词或长行文的字面意思，归纳颂词（或长行文）的重点、难点，对讲记中前后关联的法义段落及时作总结；如果不能，最起码也要把颂词或原文的意思原原本本讲出来，避免一上来就夸夸其谈，尤其注意，切不可丢开法本只谈自己的主观感受、修法感受等，而不把颂词的意义为道友清楚且准确表述。

3. 力求精准：

有疑惑可及时问辅导法师，对于不懂不会的法义，直接说不会或者分享自己看法说仅供参考，对于不确定的内容，不要用肯定的语气，让大家思考即可，以后共同寻找答案。

4. 自他深入：

即使学员不是研讨班成员，也建议尽量深入学习，对于法师辅导的内容，辅导员可以在共修时候补充重点和扩展相关内容。

5. 适当提问：

为提高学员的注意力，在辅导过程中也可适当穿插一些小问题，引导大家对法义进行思考，也可让学员提出一些问题来进行互动。

6. 难点引导：

若学员觉得所学内容比较简单、没什么可探讨的，辅导员也可适当提出一些深层次的问题去引导他们，让他们发现一些容易被忽略的问题及要点。

7. 总义复习：

在圆满一个大章节（科判）的学习之后，辅导员可组织大家对整个章节（科判）的内容进行总结讨论，以总义的方式进行归摄，让学员更全面地温习及理解整个章节的要点。比如：学习了《加行班教材》中的“依止上师”章节之后，把依止上师十节课的内容前后结合起来

进行总结及归摄。

四、辅导员应注意的其他事宜

1. 在学习佛法、培养人才的过程当中，对任何高僧大德都不要做评价。
2. 不谈论政治经济类的话题，对于学员共修时不恰当言论，及时打断和提醒，保证共修的正确氛围导向，利国利民利己。
3. 大部分共修在单位或者居民楼共修，辅导员尤其要提醒邻里团结。包括：共修场所附近，如楼道里不扎堆聊天或大谈佛法，尤其不在道场门口喧哗，走路要

轻盈，共修时声音不要太大，以免影响邻居等。

5、辅导的标准

1. 最低标准

- (1) 准确解释颂词的字面意思；
- (2) 能基本准确掌握本课的要点。

2. 中等标准

- (1) 能准确掌握本课要点的大部分；
- (2) 能将课后题要点内容穿插在辅导中，能进一步引导大家深入思维法义。

3. 上等标准

- (1) 能准确掌握本课要点的全部；
- (2) 能非常准确的解释颂词或长行文的字面意思；
- (3) 对法义能举一反三，并能启发大家对法义的独立思考；
- (4) 能把课后题穿插在辅导中，带动学员积极思考学习，并且能挖掘出不少深层次的问题，启发学员从多方面、多角度分析思考。

第九部分

回向

一、回向的目的

1. 令共修善根永不失毁，且蒸蒸日上；
2. 圆满共修等善法的殊胜方便。

二、回向的方法

1. 在共修结束时，组长或辅导员需提醒学员，在三殊胜摄持下回向共修的善根；（三殊胜：加行发心殊胜、正行无缘殊胜及结行回向殊胜）
2. 调整发心后，按照弘法教务处安排的课后念诵仪轨进行念诵回向；（共修前调整发心及课前念诵仪轨有同样的要求）
3. 上师在加行课中讲到：回向是佛法的精华；至尊米拉日巴也曾经说：“山间静修大行者，及作供养之施主，彼二具有成佛缘，缘起精华即回向。”具体可参阅《预科系加行班教材》第一百三十二课（上师瑜伽回向支）内容。

附件

THE METHODS
FOR GROUP STUDY

第十部分

附件

一、四种共修方式

1. 共修方式一

(1) 参加共修前，学员应各自看完相关的法本内容，并对课后思考题进行思考或作答；

- (2) 共修时，先一起念诵课前仪轨；
- (3) 然后，集体通过光盘听闻上师讲法；
若一次共修时听闻多节课的，可在每节课中间休息 10 分钟；
- (4) 听完光盘后，由组长或辅导员组织学员讨论课后思考题与法本中的重点、要点；
- (5) 组长或辅导员有能力的，可以对学员就学习中的问题进行答疑；
- (6) 共修结束时一起念课后仪轨回向。

2. 共修方式二

- (1) 参加共修前，学员应各自看完相关的法本内容、听完配套视频或音频，并对课后思考题进行思考或作答；
- (2) 共修时，先一起念诵课前仪轨；
- (3) 由一位学员复述上周学习课程的重点和要点，时间 10 分钟左右；
- (4) 由一位学员串讲本周学习课程的主要内容，时间 10 - 20 分钟左右，另一学员补充，5 分钟左右；
- (5) 有能力的组，辅导员辅导分析科判和

重点难点，时间 15 分钟左右；

(6) 讨论思考题：每道题由一位学员主答，其他学员补充，辅导员点评与总结；

(7) 布置下次共修的串讲学员和主答每道思考题的学员；

(8) 共修结束时一起念课后仪轨回向。

3. 共修方式三

(1) 参加共修前，学员应各自通过看光盘或听音频的方式，听闻上师讲法，看完相应的法本内容，并对课后思考题进行思考或作答；

(2) 小组发心人员提前到“智慧佛网”-“智慧讲堂”版块中 (<http://www.zhifeifw.com/ptjt/ykbfed.php>) 下载本周共修课程的法师辅导录音；

(3) 共修时，先一起念诵课前仪轨；

(4) 然后，集体听闻法师的辅导录音，若一次共修时听闻多节课辅导录音的，可在每节课中间休息 10 分钟左右；

(5) 小组长或辅导员组织学员轮流回答课后思考题，交流学习本节课的收获和体会；

(6) 共修结束时一起念课后仪轨回向。

* 若小组缺乏能在共修中引导学员讨论的辅导员；或虽有辅导员，但小组大部分成员，愿意在共修时集体听闻法师辅导的，可选择本共修方式。

4. 共修方式四

(1) 参加共修前，学员应各自通过看光盘或听音频的方式，听闻上师讲法，看完相应的法本内容，并对课后思考题进行思考或作答；

(2) 共修时，先一起念诵课前仪轨；

(3) 然后，参加共修的学员轮流朗读讲记内容，读3-4段（一页左右）后停顿一次，集体讨论这部分内容中的重要知识点、难以理解的知识点、触动自己的教言以及需要串习和运用的教言等，一直到朗读和讨论完本周所学的讲记内容为止；

(4) 小组长或辅导员组织学员轮流回答课后思考题；

(5) 布置下次共修时，学员朗读讲记的分工；

(6) 共修结束时一起念课后仪轨回向。

* 若小组大部分学员没有宣讲法本的能力，小组长或辅导员为了有效把控学员讨论的内容和气氛，使得讨论内容不偏离法本、不让讨论变成无义的争论，可选择本共修方式。

5. 关于四种共修方式

(1) 各地学会小组组织共修时，应在这四种推荐共修方式中选择一种进行。任何小组不得凭借小组长、辅导员、学员的想法，随意确定共修的内容和流程，也不得随意增加或减少共修方式中的环节。若确有必要，小组共修不采取四种推荐共修方式中的任一种，

应报弘法教务处批准。

(2) 预科系加行班和净土班，不论采取何种共修方式，每月小组共修中，都应安排一次加行实修（前行实修法观修或内加行念修）或念佛实修的共修，时间不少于半小时。

二、学习方法推荐

1. 隐性知识显性化

◎多数道友虽能够讲解字面意思，但是对于讲记的内容含糊不清，能够复述的仅局限于

公案、教证，非常生硬的拼凑出来，或者背下来，或者读出来，这种情况是没有真正理解并掌握上师整体脉络的思想。所以，建议大家在反复听闻和阅读基础之上，挖掘出上师讲记内容的深层涵义，并学习上师纯熟的讲法风格。

◎首先要归摄总结段落大意。讲记都是以自然段的方式呈现的，大家在第一遍通读、第二遍进行细读之后，要对每一个自然段进行总结大意：先将每一自然段的中心思想写出来，段落大意总结在旁边；之后，再紧扣颂词或原文的上下文，上师到底以怎样的脉络进行思维讲解，就能逐渐清楚。

◎将隐藏的知识，通过“读书百遍其义自

现”的方式找到，同时还要把握上师讲法的次第及脉络。如上师讲法时，先讲了什么？后讲了什么？第三步、第四步是怎样总结的？上师是怎样把公案引用出来的？引用公案的目的和原因是什么？这个教证为何引用在此处？它的理由和含义又是怎样的？能够这样进行细致的学习分析，渐渐地，上师的加持及法义的领悟就会慢慢融入相续。

2. 显性知识文档化

◎将总结的重点、难点、教证和公案及段落大意整理到笔记本上，“好记性不如烂笔头”，如此不仅成为自己上下班坐车、晚上临睡前的

阅览教材，同时也是道友互相交流的信息蓝本。

3. 文档知识实践化

◎不断串习这些殊胜的出世间教言，大大减少了自己平时散乱的时间，与相续慢慢融合，时刻增上对法义的观察修，适当抽些时间打坐安住思维，并在日常生活中将此实践、运用，最后就能成为真正表里如一的修行人了。

三、上师教言摘选

1. 学修佛法的意义

◎今天参加这个队伍的人，希望你们好好

地思维，我们得了人身以后应该做什么，我们所做的事情有没有意义，有没有价值？你们很多人的世间水平和佛教水平应该是很不错的，应该有能力分析，世间的所有事情中，哪一个是最有意义的。我认为，自己学习佛法，同时弘扬佛法，用佛法来饶益众生，这是最有意义的。

◎现在很多佛教团体都没有人才库。如果没有人才，那么佛教就变成空壳了。这是非常遗憾的事情。所以，从现在开始，希望你们以后在各个地方，不仅自己要努力成为一个合格的辅导员，还要在学员中培养出很多佛教人才。这样一来，以后我们对各地佛法的弘扬，会有

很大的意义，会做出积极的贡献。

◎法王如意宝辛辛苦苦地培养我们，现在自己稍微懂得了一些佛教道理，这些道理，哪怕是分享给这些偏僻地方的老乡，让他们懂到并行持，我想这也是回报上师的恩德。因此，只要对众生有利益的事情，我们每一个人应该欢喜地去做。在我看来，对别人作辅导是非常有意义的事情，这件事情不需要任何人来叮嘱我和请求我。

2. 学习及辅导的注意事项

◎作为一个辅导员，你讲得再多、讲得再好听，如果讲义里面的内容没有讲到的话，这

不叫真实的辅导，也不算合格的讲考。真正的辅导或讲考，应该是，上师或法师引用教证、理证、公案把颂词或原文的道理做了解释，你也应该把颂词或原文的意思讲出来，如果能运用教证、理证、公案是最好的；如果不能，最起码也要把颂词或原文的意思原原本本讲出来。所以，辅导员应该像一个辅导员，不要一上来就夸夸其谈，自己想什么就说什么，说这个、说那个，说了半天也不着边际，根本没有把颂词的意义讲清楚。

◎我们在学习佛法、培养人才的过程当中，对任何高僧大德都不要做评价。好的评价也不

用，如果有功德，不用赞叹也会现前；不好的评价更不能做。你们在辅导的过程当中，一定要坚持这条原则。

◎如果有些人对我们不满，或者利用学会做其他事情，我们能制止就制止，不能制止则随缘。不管怎么样，我们自己不要自赞毁他。每位辅导员对所有的高僧大德，对所有的宗教和教派，都要观清净心。

3. 大悲菩提心

◎每个人都要有大悲菩提心。如果没有大悲菩提心，利益众生的事情不一定会长期坚持。《入中论》当中讲，刚开始发心的时候需要大

悲心，中间修道也需要大悲心，最后成佛的时候还是不能离开大悲心。你们很多辅导员，如果没有大悲菩提心，以自私自利的心来做这件事、参加这个活动，如果过了一段时间，觉得没有什么感觉，对自己没有什么好处的话，也很容易退失。

◎如果我们具足大悲菩提心，那么只要是对佛法、对众生有利的事情，在有生之年当中，在这个岗位上，我相信绝对不会退的。因为诸佛菩萨生生世世所做的事情，就是学习佛法和利益众生。所以，任何一个人只要有大悲菩提心，他是不会退失发心的；如果你没有大悲菩

提心，做什么都是以自私自利的心推动的话，很容易退心。

◎每个人如果仅仅依靠自己的力量，要弘扬佛法当然是有一定的困难。但如果我们每个人都发起利他心，在利他心的推动下，团结一致共同努力，那么我们所做的任何事情，每一件都是有价值的，每一件都是会成功的。因为，只要有了利他心的因，所结的一切果都会非常圆满。

4. 如法行持

◎我们在学习、弘扬佛法的过程中，不要违背国家和地方的法律、法规、政策。否则，

我们的很多事情不一定能够圆满。在这个前提下，我们学习佛法、弘法佛法是完全可以的。大家没有必要担忧、紧张、伤心、顾虑、疑惑。

◎现在是一个多元化的世界，各种有价值的知识，来自各个地区的文化，大家都在学习，所以我们可以合理合法地学习佛法、弘扬佛法。我自己二十多年以来，在学习佛法和弘扬佛法方面，只要不违背国家法律，该做的事情就坚持做。别人对我理解也好、不理解也好，赞叹也好、诽谤也好，都不在乎，自己坚持做该做的事情。所以，今天在座的各位，以后弘扬佛法也要善巧方便。

四、预习、讲考示范

1、长行文示范

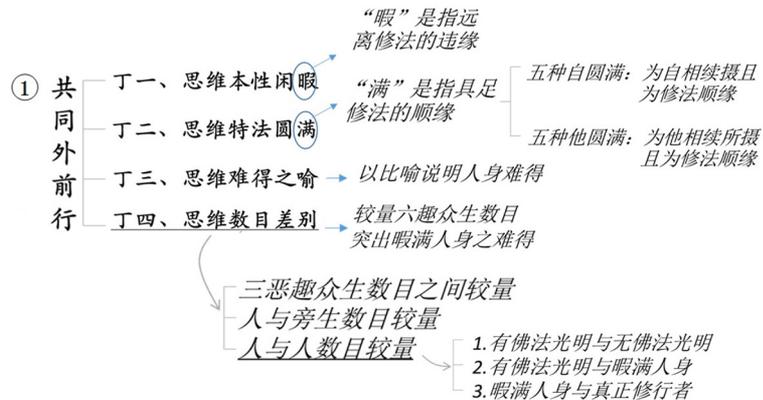
◎以加行班《前行广释》第26课为例

讲记对应的《前行引导文》原文内容：

人类也是一样，如果观察无有佛法光明之边地的人数，就会认识到生在有佛法光明地方的人极为罕见。尤其是具足暇满的人身更是绝无仅有……对此深思一番之后，想到自己如今已获得了真实暇满，应当感到无比欣慰、喜悦。如

果暇满的所有功德十全十美，那么从今天起就已实现了所谓的珍宝人身。假设还有缺憾不足，那么即便世间法方面聪明伶俐、智勇双全，但也不能称得上是珍宝人身，只能算是普通人身，或者称为相似者、灾祸者、无心者、空返者。

1.【分析科判】分析品与品之间、大科判与大科判之间、大科判与小科判之间、小科判与小科判之间的关联，进而了知颂词（或者长行文）所对应科判的含义；



② 本段与上段关联：上段是人趣与三恶趣数目较量（从因的角度说明人身之难得：以四百论教证阐释）

2. 【原文分层或分段】

人类也是一样，如果观察无有佛法光明之地地的人数，就会认识到生在有佛法光明地方的人极为罕见。

第一层：较量---有无佛法光明人数

尤其是具足暇满的人身更是绝无仅有……对此深思一番之后，想到自己如今已获得了真实暇满，应当感到无比欣慰、喜悦。

第二层：较量暇满人身数目及已获暇满而生喜

如果暇满的所有功德十全十美，那么从今天起就已实现了所谓的珍宝人身。

第三层：什么是珍宝身

假设还有欠缺不足，那么即便世间法方面聪明伶俐、智勇双全，但也不能称得上是珍宝人身，只能算是普通人身，或者称为相似者、灾祸者、无心者、空返者。

第四层：未获珍宝身者如何称呼

这种人就像手握如意宝却无义空耗，或者已到珍宝金洲却空手而归一样。如颂云：“获此人身宝，得摩尼难比，诸无厌离人，岂不见空耗？遇殊胜上师，得王位难比，诸无恭敬者，岂不视等伴？求发心律仪，得官位难比，诸无悲心者，岂不见抛石？得续部灌顶，轮王位难比，诸无誓言者，岂不付东流？见心性本面，见诸佛难比，诸无精进者，岂不见迷乱？”

第五层：以对比方式说明虚耗人身的愚痴

3.【原文与讲记对照消文、归纳要点】

第一层：较量 --- 有无佛法光明人数：

◆ 原文：

人类也是一样，如果观察无有佛法光明之边地的人数，就会认识到生在有佛法光明地方的人极为罕见。

◆ 长行文对应的讲记与讲记思路：

➤ 长行文对应的讲记

现在有些大城市里，说没有佛法吧，也不是完全没有，还是有人信佛、有人出家，但佛法兴不兴盛呢？一点也不兴盛。像上海、北京

等地，人越多的地方，佛陀的教法证法越稀少。而藏地虽然人不多，佛教却非常兴盛。不说别的，就拿我们甘孜州来说，据前几年统计，总共有18个县，人口不到100万，但开放的寺院有515座，没有开放的也有很多。其中色达县有4万多人，炉霍县也有4万多人，康定县可能12万人，这些小小的县城里，有些就有三四十座寺院，99%以上的人都信佛教。

不过，佛教兴盛的藏地，可以说人迹罕至，有时候要坐好半天车，才看见一户人家。相反，像成都，市区人口就460多万，加上周围统辖的几个县，总人口有1000多万。上海有1800

多万人，北京有1600多万人。我以前找过一些资料，想查查大城市有多少出家人，结果没有找到。但我们基本上也清楚，上海有几座寺院，北京有几座寺院，差不多有多少出家人……

当然，除了出家人以外，佛教徒中居士占相当一部分。但是有些居士学佛，只求家庭平安，完全是为了今生，想获得解脱、行持善法的寥寥无几。比如上海1800多万人，希求解脱者又有多少？有时候可以观察一下。你们许多人来自于大城市，想一想自己的家乡，有多少人行持善法？他们若没有行持善法，造的恶业大如山王，死后会不会堕入恶趣？1000多

万人中，有没有1万人有把握转生人天？如此推算，恶趣众生是不是很多？通过各方面观察，就会明白得一个修学佛法的人身多不容易。

➤ 归纳中心要点（讲记思路）：

较量：人口与学佛人数：

(1) **大城市人口与藏地人口：**上海有1800多万人，北京有1600多万人。甘孜州有18个县，人口不到100万。

(2) **学佛人数：**上海有几座寺院，北京有几座寺院？人越多的地方，佛陀的教法证法越少。藏地99%以上的人都信佛教。

(3) 佛教徒想获得解脱、行持善法的人数。

总结：通过各方面观察，就会明白得一个修学佛法的人身多不容易。

第二层：较量暇满人身数目及已获暇满而生喜：

◆ 原文：

尤其是具足暇满的人身更是绝无仅有……对此深思一番之后，想到自己如今已获得了真实暇满，应当感到无比欣慰、喜悦。

◆ 长行文对应的讲记与讲记思路：

➤ 长行文对应的讲记

尤其是具足十八暇满的人身，在当今更是绝无仅有。例如，甘孜州 515 座寺院，共 5 万多出家人，这些人当中，具足暇满的有多少呢？一个一个经过筛选，就会发现剩下的人并不多。

当然，真正的高僧大德肯定具足，他们白天晚上行持善法，实在令人羡慕。以前金旺堪布讲《大圆满前行》时说：一看有些大德的传记，就觉得跟我们凡夫人差别极大。比如麦彭仁波切，看他造了那么多论，觉得他似乎一辈子都在造论典；看他弘法利生的事迹，觉得他一辈子都在讲经说法；看他行持了那么多善法，又觉得他好像一辈子都在做善事。

作为真正的具相大德，不但利他的发心和能力十分广大，自利的修行也从不松懈。像华智仁波切，一生中听受《前行》二十五遍，基本上每听一次，都会圆满修一次五加行。可是我们现在修一次五加行费多少力啊？前不久有个居士给我打电话：“我绝不可能磕满10万大头，因为我刚磕了100个，就喘了三天三夜。”真的没办法，凡夫人行持善法的能力太微弱了。我们现在每天磕15分钟头，很多人都觉得吃不消，巴望着闹钟快点响，但如果让你行持恶法或散乱放逸，不要说1个15分钟，10个15分钟也一晃就过了。因此，凡夫人行善如爬山般费劲，造恶业却如下坡般轻松。

不管怎么样，我们上半生虽已迷迷糊糊过了，但从今以后的下半生该以何种方式度过，权力完全在于自己。正如藏地有句俗话说：“重新穿衣服，重新系腰带。”所以，我们从现在起要重新做人，让自己下半生变成真正的修行人，否则，得个人身却白白耗费掉，实在太可惜了！

➤ 归纳中心要点（讲记思路）：

（1）较量暇满人身数目

甘孜州515座寺院，共5万多出家人，这些人当中，具足暇满的有多少呢？一个一个经过筛选，就会发现剩下的人并不多。

(2) 以大德实例明示暇满珍宝身相：

A. 麦彭仁波切，看他造了那么多论，觉得他似乎一辈子都在造论典；

看他弘法利生的事迹，觉得他一辈子都在讲经说法；

看他行持了那么多善法，又觉得他好像一辈子都在做善事。

B. 华智仁波切，一生中听受《前行》二十五遍，基本上每听一次，都会圆满修一次五加行。

(3) 凡夫恶劣人身相：

凡夫人行善如爬山般费劲，造恶业却如下坡般轻松。

实例：有个居士给我打电话：“我绝不可能磕满10万大头，因为我刚磕了100个，就喘了三天三夜。”

(4) 告诫：应努力令此身成为珍宝身

藏地有句俗话说：“重新穿衣服，重新系腰带。”所以，我们从现在起要重新做人，让自己下半生变成真正的修行人。

第三层：珍宝身：

◆ 原文：

如果暇满的所有功德十全十美，那么从今天起就已实现了所谓的珍宝人身。

◆ 长行文对应的讲记与讲记思路：

► 长行文对应的讲记

假如暇满的所有功德完整无缺，那从今天起，就已实现了所谓的珍宝人身。（当然，这个要长期具足，不要十八暇满暂时全部具足，过两天又一个一个掉了。）什么是珍宝人身呢？无垢光尊者在《心性休息》中说：“自在闻思精华义，调己劝他行善法，修行山王极稳固，彼等仙人胜幢相，无论在家或出家，即是珍宝之人身。”意思是，闻思佛法的精华教义，调

伏自己的三门，劝勉别人行持善法，修行如山王般稳固——不是这两天修个法，一离开上师和道友的监督，就像发疯一样完全变了，真正的修行人始终如一，十年前是这样，二十年后依然不变，这才是具有珍宝人身。

► 归纳中心要点（讲记思路）：

(1) 珍宝身定义 --- 《心性休息》教证

(2) 长行文中“暇满的所有功德十全十美”的消文：具足八闲暇十圆满，且未被暂生缘八无暇和断缘心八无暇所缚，圆满具足此三十四种暇满功德的人身，才称之为珍宝人身。

第四层：未获珍宝身者如何称呼：

◆ 原文：

假设还有缺憾不足，那么即便世间法方面聪明伶俐、智勇双全，但也不能称得上是珍宝人身，只能算是普通人身，或者称为相似者、灾祸者、无心者、空返者。

◆ 长行文对应的讲记与讲记思路：

➤ 长行文对应的讲记

反之，倘若你对具足十八暇满、远离十六无暇还有缺憾，即便在世间法方面聪明伶俐、智勇双全、地位显赫、智慧超群、美名远扬，

但也称不上是珍宝人身。世间有许多成功的国家领导、商业巨子，看似呼风唤雨、无所不能，可这种福报也许会让他造很多业，反而成为堕入恶趣的前兆。古人言：“堕恶趣之前当人王。”所以，得这种人身并不稀有，充其量只能算是普通人身，或者称为相似者、灾祸者、无心者、空返者。

有些大学教授、博士生导师、博士后、院士，自认为非常了不起，对佛教一直嗤之以鼻，其实他最多只是对某个领域有贡献而已，并不一定对善恶取舍通达无碍。无垢光尊者曾说过：“不知善恶行非法，根虽具足相似身，纵然转

生于中土，亦为边鄙野蛮性。”因此，不相信因果的人，纵然在某些方面再有智慧、再有能力，也不值得我们赞叹。

总之，作为一个出家人，对其他最好不要希求，即生中既然有缘出家，就要守持清净戒律，精进闻思修行，以令正法融入于心；而作为在家人，也应该护持净戒，同时好好地闻思，这样无论在家还是出家，都拥有了珍宝人身。否则，每天只希求世间八法，从来不行持善法，连最简单的转经轮、念观音心咒也不做，来一趟人间什么意义都没有，这种人就像手握如意宝却无义空耗，或者到珍宝金洲却空手而返一

样，简直愚不可及。

对于这些人，我们理当生起悲心，有能力的话，尽量施以帮助。否则他们非常可怜，觉得自己智慧很不错，口口声声叫嚣“越堕落越快乐”、“越堕落越美丽”、“越堕落越英雄”……言行举止颠倒疯狂，根本不理睬恶趣的痛苦。就像一个精神病患，拼命地赞叹监狱快乐，然后故意去触犯法律，正常人一看他的行为，就知道他精神失常了，任谁劝也无济于事。我们身边就有许多这样的人，说他笨，他不高兴，也不会承认，但实际上他的所作所为一直造恶业，违背因果规律的下场，不管他承不承认，

来世必定都要感受无量痛苦。

➤ 归纳中心要点（讲记思路）：

（1）未获者称

◆ 相似身：

- **实例：**现在有些大学教授、博士生导师、博士后、院士，自认为非常了不起，对佛教一直嗤之以鼻，其实他最多只是对某个领域有贡献而已，并不一定对善恶取舍通达无碍。
- **教证：**无垢光尊者曾说过：“不知善恶行非法，根虽具足相似身，纵然转生

于中土，亦为边鄙野蛮性。”

◆ 灾祸者

世间有许多成功的国家领导、商业巨子，看似呼风唤雨、无所不能，可这种福报也许会让他造很多业，反而成为堕入恶趣的前兆。古人言：“堕恶趣之前当人王。”

◆ 无心者、空返者

每天只希求世间八法，从来不行持善法，连最简单的转经轮、念观音心咒也不做，来一趟人间什么意义都没有，

这种人就像手握如意宝却无义空耗，或者到珍宝金洲却空手而返一样，简直愚不可及。

(2) 对未获者生悲及发愿救度

第五层：以对比方式说明虚耗人身的愚痴：

◆ 原文：

这种人就像手握如意宝却无义空耗，或者已到珍宝金洲却空手而归一样。如颂云：“获此人身宝，得摩尼难比，诸无厌离人，岂不见空耗？遇殊胜上师，得王位难比，诸无恭敬者，岂不视等伴？求发心律仪，得官位难比，诸无悲心者，岂不见抛石？得续部灌顶，轮王位难

比，诸无誓言者，岂不付东流？见心性本面，见诸佛难比，诸无精进者，岂不见迷乱？”

◆ 长行文对应的讲记与讲记思路：

此层讲记的分层、消文已很分明。

4、【归摄本段重点】：

- (1) 通过较量了知暇满的人身极其难得（从果的角度：因为现有人身即是果法）；
- (2) 什么是珍宝人身？
- (3) 未获珍宝身者如何称呼；
- (4) 通过对比说明虚耗暇满人身的愚痴。

5. 【难点辨析】

难点 1：未获珍宝身者称为相似者、灾祸者、无心者、空返者。

难点的原因：

(1) 字面消文不易；

(2) 体相不易察觉，需要深细思维，反观自心。

难点 2：为何虚耗人身即非常愚痴？

难点的原因：

(1) 对比的双方法相要理解很透方突显；

(2) 法义透彻的理解还需实修力量的支撑。

举例：珍宝身之难得故摩尼宝难比

一、从因的角度成立：

A. “造集新罪”的角度：由于在南赡部洲的人道有情，大多数行持不善恶业，以此诸随业流转的异生，多半会堕于恶趣。

B. “宿业未消”的角度：内心当中，现在还有过去多生以来所造集的许多恶业，这些恶业的果报尚未产生，又不曾以对治力破坏罪业的种子，那怎能不经多劫住在恶趣中呢？

二、从果的角度成立 --- 本段内容

暇满人身很少出现，因为：地狱、饿鬼、旁生当中，越是后后，有情的数量越少；与旁

生相比，人类的数量更为稀少；人类之中，生在暗劫者和生在光明劫者相比，后者更为稀少；同样生在光明劫中，生在佛法不兴盛时期者和生在佛法兴盛时期者相比，后者更为稀少；了知佛法的人类当中，不通达佛法扼要的人与通达的人相比，后者更为稀少；通达佛法扼要者中，不实修的人与实修的人相比，后者更为稀少；实修者中，未证悟的人与证悟的人相比，后者更为稀少。

由以上根据便知，暇满人身非常稀少，而依靠此暇身修行成就的人，更是像林中的如意树、天中的帝释、人中的转轮王、众山中的须

弥山一般，极其稀有。

难点 3：遣疑

如果有人想：通过感受恶趣苦果而消尽往昔的恶业之后，仍然可以转生安乐的善趣，因此人身并不难得。

回答思路：受苦消业不合理——受苦同时又造新殃故。

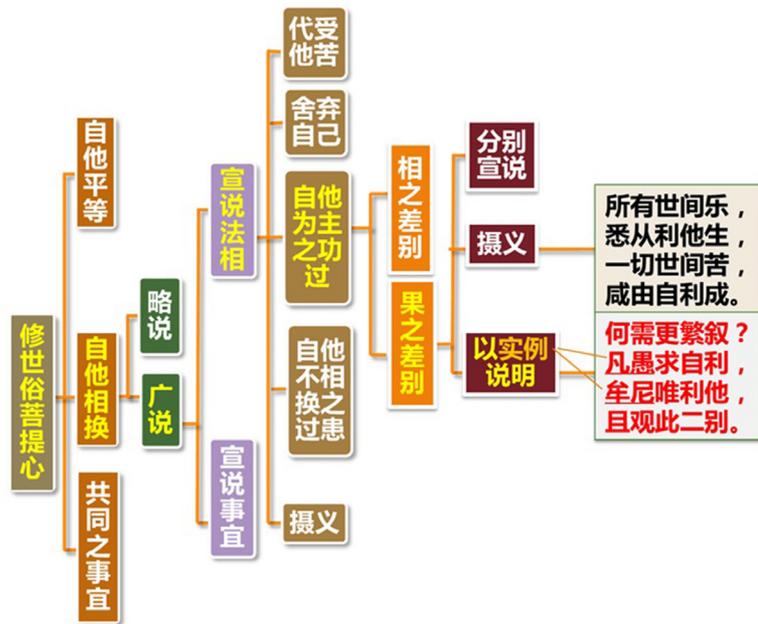
6、【消归自心】：

你认为你目前的人身是暇满人身还是珍宝人身？为什么？你珍惜这样的人身吗？

2、颂词示范

◎ 以入行论班《入行论广解》第139课为例

1.【分析科判】分析品与品之间、大科判与大科判之间、大科判与小科判之间、小科判与小科判之间的关联，进而了知颂词（或者长行文）所对应科判的含义；



科判“自他为主之功过”、“果之差别”、“以实例说明”之间的关联：

◆ **以自利为主的果（凡愚）**——总摄来说是“一切世间苦”，分别为将受地狱苦、卑愚堕恶趣、终遭仆役苦。

◆ **以他利为主的果（牟尼）**——总摄来说是“所有世间乐”，分别为一切圆满成、受敬上善道、当封王侯爵。

2.【颂词分层】

何需更繁叙？以反问引出实例

凡愚求自利，
牟尼唯利他，} 2个实例
且观此二别。

3.【逐字逐句消文】

◆ **繁叙**：繁多冗长地讲述

◆ **求自利**：一味希求自己的利益，为了吃喝、衣食、感情不断地忙碌

◆ **唯**：只是

◆ **牟尼**：以本师释迦牟尼佛为主的智者们

【牟尼】梵语 muni，巴利语同。又作文尼、茂泥。即寂默（止静烦恼）、寂、贤人、仁、

仙之意。乃谓尊贵殊胜之圣者或仙人。

FROM:【佛光大词典】

整颂大义：何需要更多繁多冗长地讲述此等理由？只要看一看凡夫愚者谋求自利、能仁佛陀唯利他这二者的差别（便可一清二楚）。

4.【归纳中心及要点分析】

对应颂词，先归纳出来颂词的中心，然后分析讲记中上师的思路

分析1: 如何体现佛陀的“唯利他”？（对应颂词：
牟尼唯利他）

◆（唯利他的表现：成了动物也不舍弃善心）我等大师释迦牟尼佛因地时发心要利益众生，从此之后身体力行，确确实实在做。因为这个发心，他生生世世都成为利益众生者，不管是变成什么，国王也好、乞丐也好，或者动物里的鹿王、猴王、骏马，利他心一直没有舍弃过。

◆（公案）：善义恶义的公案，因此如果内心善良，即使变成了愚昧的动物，善心的本质也不会改变。

◆（教证成立）华智仁波切说：“宁玛巴一些大德的教言讲过，身语的善根不重要，心

的善根最重要。”释尊正因为有了**心的善根**，**哪怕是变成飞禽走兽，善良的本性也不会舍弃**，对周围的众生都有一颗善心。

分析 2：上师如何描述凡夫人的自利？（对应颂词：凡愚求自利）

◆ 这些道理，希望大家不要**停在口头上**，不然的话，修行是不可能成功的。

◆ 也不要是为了一些纪律，现在有个别听课的人，居士也有，出家人也有，星期六和星期天集中时，就是**害怕不去的话，到时候得不到法本**，被菩提学会**开除了**。但去了以后也是

三心二意，没有好好地学。这种现象不好。你要去的时候应该先发心，为了利益一切众生而去，到了那里以后，应该认认真真地听课。

◆ 在座各位一定要注意，听法不要变成**像公务员上班一样**，到了钟点就拿着包去听课，下课后就回来了。听法应该有种利益众生的心，时时刻刻想到利益众生。

反思：作为知取舍的人，对境是救护我们的法尚且自利，如果对境是看似乐受的现世利益还能他利吗？

分析3：如何进一步观察自利、他利的利害关系，从而选择一条正确的道路？（对应颂词：且观此二别）

◆（教证）

➤《经庄严论》中说：“世间求自乐，不乐恒极苦；菩萨勤乐他，二利成上乐。”凡夫人希求自己的快乐，可是不但得不到，反而在轮回中特别痛苦；发了大乘心的菩萨，没有想过自己的快乐，只是精勤地利益众生，最终众生得到很大的帮助，自己也超离轮回，获得了成就。

➤《宝鬘论》中这方面的教言比较多。

◆（例证）这种现象，从现在领导的行为中也看得出来，有些领导自私自利特别强，一味地贪污，想谋取更高的位置，结果就被单位开除了；有些领导无私地奉献自己，只要有机会利益众生，自己怎么样都可以，最后他的位置越来越高。

◆（观察的必要）利他的功德、害他的危害这两个必须要搞清楚，若能辨明利害的话，自己肯定会利益众生的。龙猛菩萨在《菩提心释》中云：“利害出生故，如是分析已，彼等一刹那，岂贪自利益？”倘若懂得了利益众生

的功德、伤害众生的过患，菩萨一刹那也不会贪执自利而损害众生，一定会想到哪些对众生最有利。就像有些人搞生意一样，明白什么途径最赚钱、什么方法最亏本后，定会选择一条最好的路。

5、【难点辨析】

问：居士要挣钱养家，像佛陀那样唯利他是不可能的，因此要保留一些自利的想法。

答：自利的想法必须要放弃。

- 1) 从无始以来，我们流转轮回直至今天，自利之心一直都与我们的紧紧相随，现

在让我们放下根深蒂固的积习，并非一朝一夕就能一蹴而就的。但是，如果你想修大乘佛法的话，即使是不容易的事情也一定要去做。

- 2) 虽然平时要上班、要工作，但是同时你可以发慈悲心、出离心，这两个是一点都不矛盾的。平时做一些世间的事情，虽然不是为了利益众生，但我们也有办法将它变成是利益众生的事。

比如说，吃一顿饭究竟是善？是恶？还是不善不恶的无记法呢？如果不伤害众生生命

的前提下，吃饭本身是无记法。如果一个人吃完这顿饭，将肚子填饱了以后是为了去杀生、去参战、去行骗等等，以这样的目的而吃饭，那吃这顿饭就是造作恶业；如果一个人吃饭的目的，是为了吃饱以后去听法、去放生、去行善，那这个吃饭就是行善；如果他能以菩提心摄持，那么吃这顿饭就成了大乘的修法；如果他吃饭的时候没有什么特殊的目的，没有去想吃完饭以后去杀生、去放生等等，那这样的吃饭就是不善不恶，所以叫作无记。

如果挣钱是为了利用在修行上，那工作就是出世间法。如果是要拿这些钱去干一些坏事，

即使现在还没做，这样的上班天天都是在造恶业。如果没什么其他的想法，只是为了吃饭、生存，这是不善不恶，是无记法。所以，虽然行为相同，却因为当前的发心不同而有善恶业之区别。

6、【消归自心】反问自己是唯利他吗？还是求自利的凡愚？

吉祥圆满！

本系列视频及配套文稿中，仅供大家学习共修参考。

若有任何不相符上师意趣以及错误之处，在此向上师三宝及道友真诚忏悔！

若有发现错误之处或任何建议及意见，敬请联系：3293078255@qq.com

弘法教务处教研组

2015 年秋（修订）