

本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第13课辅导资料

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！发了菩提心之后，今天我们再一次一起来学习华智仁波切所造的《大圆满前行引导文》。

《大圆满前行引导文》前面讲了闻法方式，后面的所讲之法当中有共同外加行、不共内加行和破瓦法。我们现在学的是第一部分闻法方式，讲到闻法的规律。在听闻佛法的时候应该知道什么、应该想什么，该做什么、不该做什么。没有学习佛法之前，往往觉得闻法没有什么，听了就行了。真正分析观察闻法是为了什么？是为了真实地产生定解。那么产生定解又为了什么呢？是为了修行，为了获得解脱、证悟。这些就是前前为方便，后后为方便生的关系。

如果闻法的时候没有如理如是地听闻，闻法的功德就会很少。闻法一方面可以获得功德，但最关键的是在闻法的时候，要知道法里讲的是是什么。所以闻法者的发心正确与否、行为如法与否就非常重要。如果只是为了听而听的话，那么无所谓，怎么样听闻都可以。想听的时候听一点、不想听的时候不听，或者胡思乱想当中听、坐在在听法行列中心不专注也没什么。但我们花时间闻法是为了能够自利利他、救度一切众生，是发誓成佛最初的方便。所以怎么样在闻法当中，得到最大的利益是必须要了解的。否则虽然我们听了但是利益不大，不如理如法地听闻，得到闻法的功德不大。

第二如果没有真实的发心和殊胜行为的摄持，那么在听法过程当中也没办法真实了知法义，对于真正要听懂的法义也没办法安立。任何一种体系、任何一个传统都有它的规矩，有些规矩是人定的，如果你这样做了，符合大家的期望；如果你没有这样做，可能就不一定符合大家的期望。听闻佛法的规矩-闻法的方式和发心，是遍知佛陀还有很多证悟的大德们通过智慧观察之后，给后学的弟子们说，在闻法的时候应该如是如是。这样也是依教奉行，符合因果规律。佛法当中都是有了如是

的因，就可以获得如是的果。纯正的发心，如理如法的行为这种因，可以得到非常殊胜的果。殊胜的果就是如果这样听闻了，就能够听的懂，或者容易得到加持，因为一分恭敬就得到一分加持的缘故。这里面其实也包括了殊胜的恭敬心在里面，所以有很多的必要让我们了知如何闻法。

这里很多篇幅讲到了闻法之前的发心，舍弃恶心、耽著轮回的心，应发起解脱心、菩提心来听闻。然后在这个基础上，如果有正见的话也应该以密宗的清净见，安住在这样的定解、正见当中来听闻。前面讲到了显宗的发心和密宗的发心，行为当中什么是不应该做的-所断，什么是应该做的-所取等等，这方面都应该如是的去了知。现在讲应取的行为，前面学过了依止四想，今天要学的是：

丁二、具足六度：

不管是依止四想还是具足六度，都是为了让我们在听法的过程中能够得到最大的利益。所以我们了知这些必要性之后，听法时尽量依止四想，在安住四想的时候，就已经去掉了很多的邪分别念。当我们这样作意：今天听法要依止四想，我是病人、上师佛陀是良医、法就是妙药，我如是闻思修就是治病。如是观想的当下就已经遣除掉了很多的邪分别念，我们的思想、意乐在这样观想的时候就已经被修正了。

如果没有修正的话，还会随着听法之前的事情，比如说今天有不开心的事情，就还会想着，被这个所干扰；今天有个很开心的事情就会沉溺于其中，没办法专注。或者在听法之前可能看一个情节非常曲折的电视剧或电影，自己还沉溺在情节当中出不来。如果在这种状态当中听法的话，可想而知效果肯定是不好的。但是如果按照这个程序，闻法前依显密的发心，闻法时应取的行为，然后去掉不应该想的，安住在该想的。如果真正能够如是地去安住的话，我们在听法时候的心态很正确、心量很宽广、目标很明确，这样就能够在闻法过程当中端心正念、一心一意谛听，得到殊胜的利益。所以要具足四想。

听法过程当中可以具足六度，或是说对闻法者来讲应该具足六度。如果闻法过程当中做到这些观想，这个闻法过程就是修行了。大恩上师也讲过所谓的修行就是

再再地、反复地串习，当然前提是串习的是正确的佛法、善法。我们在闻法过程当中了知六度的原理，反复去安住、串习，这就是一种修行。不单单是听闻，听闻过程中真实地得到佛法的收益、累积很大的资粮，也是真实的开始行持佛法了。

闻法是所有的修行佛法链条中的一环，是一种重要的修行方式。所以我们不要有初级阶段需要闻法，以后修行就不需要闻法这种错误的观念。当我们安住在这样的思想当中的时候，就会对闻法产生轻视之心，有些人就会觉得闻法很低级，然后修行的人很高级。不了知的话就会产生这种错误思想。实际情况并不是这样的，即便是登地的菩萨们在佛面前也需要不间断地听法。佛陀的报身给谁显现的？是对一到十地的菩萨面前显现的。为什么要在一地到十地的菩萨面前显现？显现的必要是什么？就是给一到十地的菩萨讲法、讲解成佛之道、无数的善巧方便以及很多的修行方式。

所以即便是菩萨们对于究竟法界证悟了，还是要在佛陀面前听闻之后，才能够知道什么是最快速现证法性的方便、在这个阶段应该怎么做、度化众生的意乐应该怎么发等等诸多不可思议的方便法。所以说菩萨们也要闻法的，佛陀的报身，有另外一种讲法叫做受用身，让谁受用呢？让菩萨们受用佛法，佛陀就给菩萨们宣讲佛法，然后菩萨们在佛面前受用佛陀证悟的佛法，所以叫受用身。

从侧面来讲的话，菩萨们也要不断地闻法的。所以我们不要认为现在我们闻法，一段时间之后就不需要做了，不是这样的。闻法其实是十法行之一。听闻、思维、修行、抄写、供养等等很多对法的行持叫十法行。从现在开始到菩萨地之间都需要不断地闻法的缘故，我们要知道闻法的方式。它在我们闻法过程当中能够让闻法的质量达到上乘，对我们做最大利益的这种正确的闻法方式，所以我们必须要学习。

刚刚讲了在闻法过程当中其实也是具足六度的。闻法是一种法行，是菩萨修行的方式，而不单单是闻思修当中的修。听闻、思维都是串习，广义的修都可以包含在里面。在闻思修当中的修，它是在听闻得到定解，在定解的基础上不断地串习，这种串习定解就叫修。广义的修是，不断地安住在如理如实的闻法的方式当中去听闻，这个也是一种修行，也是调伏我们心的一种过程和方法。所以具足六度在闻法过程当中也是具足的，行菩提心当中的六波罗蜜多在我们闻法过程当中也可以具足的。如果我们学到后面再反回头来看这些依止四想，具足六度，更加能够体会到这里面甚深的含义。

但有些道友可能是第一次学习佛法，也是第一次学习这样的闻法方式。对这里

面的深义还不是那么清楚，就觉得反正这样规定的，然后自己去大概想一想。至于是一怎么样去想呢？有的时候不能够完全通达它的意义。当然我们就大概地观想一下，作意一下，这对我们来讲也有利益的。随着智慧的增长、对佛法法义的不断悟入，这些闻法规律当中的发心、行为，乃至前面讲到的闻法的时候断除三种过失、六垢等等，这些都会有非常深的认知。不单单是闻法的时候，其实在思维、修行、度化众生的时候，都可以用在这些法行当中。

下面我们看一个具足六度是一怎么样安立的。在原文当中这样讲的：实际上，在闻法过程中也具足六波罗蜜多，

实际上在听法过程当中，也可以具足六波罗蜜多。可以具足的意思是当我们了知了，这个时候就可以做。如果我们不了知，没有人给我们讲，或者讲了我们不愿意听，听了之后没有去通达的话，在闻法过程当中能不能具足六波罗蜜多？那也不确定。“也可以具足”的前提是我们要学习、要通达，闻法过程当中也可以具足六度。菩萨在修持菩萨道的时候，自他二利当中，六度是主要圆满菩萨自利的，四摄是主要圆满利他的。我们自己菩萨道修行时，要修行并具足六度，在闻法过程当中也具有六度。闻法过程当中怎么样具足六度呢？

正如一切法行之窍诀——《现证续》中所说：

这里引用一个教证，否则的话有些分别念重的人说，华智仁波切在《前行》当中讲这个，闻法过程当中具有六度有没有根据？我们说这个地方是有根据的，是《现证续》。

《现证续》就是续部和经典，一般的传统显宗的佛陀讲的都叫经，密宗的方面都叫续，这是藏传佛教的翻译时候的方法、规律。在汉传佛教当中也有很多密宗的经典，但是唐译、宋译等等在翻译密宗这些续部的时候，没有分经和续，都叫做经，《大日经》或者《苏悉地经》。佛陀所讲到的密宗的经典，藏传佛教翻译是续。《现证续》、《幻化网续》还有一些都是称之为密宗的经典，都是佛陀讲的。有些是释迦牟尼佛讲的，比如《十轮金刚续》、《密集续》等等密集金刚的修法。有些是其它刹土中的佛讲的，我们要知道并不一定是释迦牟尼佛讲的，还有安住在十方刹土当中的很多的佛陀，有些在密严刹土，有些在其它的刹土当中，讲了很多修行的方法。很多大持明、大证悟者们通过神通到这些佛刹当中听闻之后，就把这些续部带回到南瞻部洲，写成文字、翻译，让众生去学习、修行现证。所以引用了《现证续》，有些地方翻译成《现观续》。

“奉献花座等，随处戒威仪，不害诸含生，于师生正信，无散闻师教，解疑问难题，闻者具六支。”

听闻者具有六支，六支是六种修行的方法。第一个“奉献花座等”是布施度，具有布施的分支；“随处戒威仪”是持戒度；“不害诸含生”是安忍度；“于师生正信”是精进度；“无散闻师教”是禅定度；“解疑问难题”是智慧度。

有智慧的听闻者，是具有六支的。为什么要讲这些呢？如果对于初学者来讲的

话，这些是太高深。因为这里奉献花座、戒威仪、不害诸含生等等，都是修行有素的人专注的话可以做得到，如果没有专注不一定完全做得到，而且这里有很深的含义在里面。如果纯粹是针对初学者的话，就没必要讲这么深。但是刚刚我们讲，其实对于修学很多年的人，或者对于地上菩萨来讲的话，都要听闻的，所以这里讲的内容也是很深的。

还有一个问题，以前我们在学习时，道友们在讨论开玩笑的时候都会有这样一种感觉，大圆满前行说是前行，很多内容其实是很深的。前行上来就讲殊胜的菩提心，怎么样显宗的殊胜的意乐作意；第二个马上讲到了密宗的清净见，一上来就讲很高，而且里面引用了很多密宗续部的观点，还有很多殊胜的观点。大圆满前行说是前行，但是其实里面还有很多很深的东西。如果不广闻博学，要真正通达前行是非常困难的事情。因为这里面讲了很多修行过程当中的难题，所以大圆满前行既是前行，又是基础，有的时候的确是很深的。正行的很多的观想，对治烦恼的方法，还有我们树立正见等很多东西这里面都包含了。不管是佛法当中的业因果，还是令生出离心的轮回的痛苦，方方面面的内容都含摄了。皈依、发菩提心乃至简单的生圆次第的修法这里面都有，所以说前行其实是一个很甚深的法。

看一下奉献花座等，这个方面因为在下面会讲，所以我们刚刚就把颂词进行了个归摄，奉献花座主要是布施，随处戒威仪是持戒，刚刚我们分析了。

下面我们就解释这个颂词，根据下面的长行文解释这个颂词。

（闻法期间如何具备六度呢？）在闻法之前，摆设法座，铺陈坐垫，供养曼荼罗以及鲜花等，即是布施度。

在闻法之前，要做一些准备，弟子们对上师的法座要做一些摆设，首先要想法座准备好。

一般来讲，讲法者、上师应该坐于高处，坐于高处的必要性也是为了表示对佛法的尊敬。有些大德在讲法之前，要对法座进行恭敬顶礼，因为法座是代表法的。讲法的时候，法师或者上师来了，大家要起立。有些地方还要举行盛大的迎接仪式，大家举着幡、举着伞、捧着香炉，有的时候还要奏乐、抛洒花瓣等很隆重。

讲法者不一定是佛，也不一定是菩萨，也许是一个凡夫人。从某种意义上讲，这个凡夫人虽然是个出家者，不一定是僧宝（真实的僧宝，是指一地以上的菩萨或者四个以上的比丘等等。一个凡夫人不能叫僧宝）。他本身不一定具有这么大的功德可以得到这么多人的恭敬和爱戴。但他是讲法者，要传递的是殊胜的法义，因为这样的缘故，要让法师、上师坐在高座上面，高于其他的听者，以表示对法的尊重。要把法座布置的非常精美。

当然，法师们性格不一样，有些法师觉得这样是应该的，因为这样隆重的布置，可能会让听法者觉得这个法比较稀有。有一部分人可能喜欢这样，但有些法师可能

不喜欢这些，他们认为简单就好。在有些法本中也讲过，有些西藏噶当派的寺院很不讲究，随便把泥土堆起来，只要房子不塌、不漏雨就可以了，甚至于房子里面的柱子都没有用刨子刨过，有很明显的斧头砍的印子。他们认为这个房子就是经堂，只要能够在里面讲法就可以了。法座也不是很讲究的，甚至有些法师不愿意坐很高的法座，觉得自己坐高了之后容易产生傲慢心，要求把法座降低，低到不能再低了。当然比听者坐得还低也是不合适的，他们就象征性地铺个垫子，坐在上面比其他人高一点点。

有些法师本来也喜欢坐高座，也有的是弟子们喜欢他们的上师坐的很高。上师在讲法的时候也开玩笑说过，不同的上师在同一个法会中，弟子们就会想方设法让自己的上师坐得更高一点，他们觉得如果法座高就能显得地位高，所以法座是越做越高。如果有规定法座必须要一样高，弟子就会想，把垫子垫高一点，就可以显得高一些。大德们也会批评这一点，真正的佛法并不是说谁的法座高、谁的法座低，有些大德也为了说明，佛法真正的意义并不在于外相，会对这些做出批评。正如有的大德说，藏地的有些上师们名字特别长，名字一说出来一长串，什么什么金刚持，什么什么吉祥贤珠等等。但有些上师名字很长、功德却很短；有些上师法座很高、功德却很低。所以说功德大不大，不在于坐的高、名字长或者有头衔，关键是内心当中要有佛法。

内心当中有佛法的话，对众生就会有利益。大恩上师的风格就是这样的。他不需要、也不希求这种形象上的东西，只是不断地讲法、把法义融入到弟子们的相续中。他做的很多努力，其实都是在讲法、弘扬法、让弟子的相续中生起法等等。所以法才是最重要的，至于对个人的宣传也好，或者其它方面也好，其实都不是很重要的。

当然，为了弘扬佛法而宣传也没什么，因为发心不一样。如果纯粹为了得到很高的名声而宣传，这就是颠倒。因为众生的根基、意乐、喜好不一样，如果这个上师的名声很大，有的人就会认为肯定了不起，就会开始听一听、依止一下。然后觉得的确是受益了，就可以转成真实的信心。有些上师为了说明佛法的法义最重要，其它不重要，会很刻意地打压名声等的外在行为。不管怎么做，只要发心的动机是为了利他，是从真实的佛法方面着手，怎么做都行。但如果发心不正确，怎么做都是不对的。

我们在讲法前也是受到过一些待遇，就是去经堂的时候大家站起来合个掌。在穿过人群的时候就想，其实自己什么都不是，只不过讲法而已，大家这样是对法的尊重，我自己没有什么功德。要再再提醒自己，怕不提醒就会变得傲慢、觉得自己了不起了。其实没什么了不起、什么功德都没有，只是因为讲的这个法很尊贵。需要以正知正念提醒自己。

我们学会中有很多辅导员，在辅导的时候可能会坐在法座上面，也许这个法座不高、也许这个法座高、大家会表示恭敬等。这样的情况出现的时候，其实都是对法的尊重。为了表示对法的尊重，也不能太过于谦虚了：我是个修行者，要比大家坐的还要低，在这种状况下传法的话，不是很合理的。所以，一方面我们要知道自己几斤几两，一方面法是很尊贵的，坐得稍微高一点点也不是不行。

但有些时候条件所限，比如上师们去大学讲法。大学的课堂就是那样的，讲台很低，教室一层比一层高，这种情况也会有，但这是条件所限，毕竟不是正规的道场、寺院。所以没办法的话，也只有这样。但是在条件合适的情况下，法师、上师们还是要坐于高座，也要做很多的承侍。

我们以前在学习般若的时候，曾经也讲到过，佛陀是证悟一切的、没有执著，但是在讲般若波罗蜜多的时候，为了表示对般若的尊重，佛陀亲自铺法座。所以说法座是表法的，是传递佛法的标志。

有些寺院中法座做得很高、非常精美，这也有一定的必要性。我们去寺院，看到法座是讲法的地方，也会顶礼、祈祷，这样看来铺设法座有一定的必要性。法座上还要铺陈坐垫，太硬了不行，上师、法师坐很长时间的话，可能会比较累；太软了也不是很舒服。所以坐垫软硬、高低要适度，也是有很多讲究的。并不是讲法者对坐垫质量有什么讲究、要求必须是高档的材料，但坐垫要舒适，这是为了恭敬法，也是对法师本身做恭敬承侍，所以坐垫要以舒适为前提。

还有供养曼茶罗。在藏地传法，法座前面都会有曼茶罗做供养，这样也是表示对法的尊重。在法座前做供养，摆些曼茶罗、鲜花、供水等等。这种陈设一方面是装饰法座，一方面表示对法的供养。因为法师是佛法的载体、是佛法传递者，所以也是对法师的供养和尊敬。给上师、法师准备一些饮料或者喝的，在讲法过程中，上师、法师有可能口渴。以前上师讲课的时候也说过，平时给上师做供养功德很大，但是如果在上师在讲法、灌顶的时候做供养，利益尤其大，因为讲解的是正法。还有种说

法是：上师在讲法的时候，佛菩萨的加持力会融入到上师的相续当中。所以这个时候供养上师，即使是喝一些水，也会圆满很多的资粮。

以前法王如意宝灌顶的时候，我们看到法王也示现过。有一个弟子供养了一个桔子罐头，法王如意宝在灌顶过程中停下来休息时，把罐头打开吃了，吃的很欢喜，大家就说供养者肯定积累了很大的资粮，的确是这样的。在传法、灌顶过程当中，如果能够有这样供养的话，利益功德是非常大的。

以前上师们也讲过，在闻法之前怎么样去做布施，在闻法过程中、闻法前后怎么样圆满六度、做自己应该做的一些准备，这方面就是布施度。

随处做些洒水清扫等善事，遮止自己不恭敬的威仪，即是持戒度；

第二个就是持戒度。所谓的持戒，它的精神就是止恶修善。上面我们看到了这两种都有。

一个是止恶，“遮止自己不恭敬的威仪”。然后在止恶的基础上修善，“随处做些洒水清扫等善事”，清扫经堂的功德利益是非常大的。佛陀以前曾经专门讲到清扫的功德，清扫讲经说法的地方的功德尤其大。因为这里面是正法流布的地方，佛法住世、佛法兴盛与否，都要看佛法的弘扬。但佛法的弘扬主要看修行者内心对佛法的接受，而修行者对佛法接受的场地就叫道场。有些地方是殿堂，佛菩萨的塑像在这个地方安住，大家在这里顶礼、修行，比如很多藏地、汉地寺院的经堂。但有些寺院的殿堂，就是大家礼拜、供养的地方，除了这个之外没有其它的功用。有些既是礼拜供养的地方，也是讲经说法、修行打坐的地方。如果这样的话功能比较齐全一点，能够让修行者及其他的众生结缘，内心当中产生佛法的受益。如果去打扫，功德就非常大。而且打扫还能够清净自己、他人的相续等等，有很多殊胜的功德和利益。此外打扫经堂也是迅速地圆满资粮、得到大福报的方便，也是非常殊胜的。

还有大恩上师在讲记当中讲到，有些道场是在道友的家里面，把客厅或者一间房子专门拿出来作为道场。电视里面放光盘，上师在这里面讲法、大家听法、闻思等等。其实这个地方也是经堂，我们可以去早一点打扫一下。天天打扫不一定有这么多的灰尘，但是我们每天都去打扫，其实是清净自相续的。讲完法之后，我们再把它收拾一下、把垃圾收一收。这些都有很大的功德，对于讲法之处做洒水、清扫等等善事，就是持戒当中的修善，持戒律就是修持善法。

有时候好像看起来不杀生只是断恶的，但是不杀生本身是一个善法，后面我们学业因果的时候还要学。比如一个人一辈子没有杀过人，会不会成为善法呢？不会成为善法。只有承诺了一辈子当中不杀人、尽形寿不杀人之后，就会变成善法。所以持戒一方面能够止恶，另一方面能够积累善资粮，它本身会变成一个善法。

在听法的过程当中怎么样圆满持戒呢？第一个是修善法，第二个是遮止不恭敬的威仪。在听法过程当中有些不恭敬的威仪，如坐姿不端、交头接耳等等。前面我们讲过很多应该断除的发心和行为。当然在听法过程当中内心恭敬很重要，但是行为也是很重要的。一般来讲的话，听法过程当中，应该恭恭敬敬、端端正正地坐着，开始听法，不应该站起来随随便便地走来走去，或者交头接耳。有些时候站起来走来走去会影响其他人的注意力，当别人正在听的时候，你突然站起来去干什么事情

，这个会影响到其他道友的听闻，这方面也不是太好。

尤其是讲话，当你跟他讲话的时候，你自己当时就没在听法了，对方在听你的话的时候也没在听；你们两个一讲话，周围的几个人也会受影响。所以说在听法的时候交头接耳，会影响很多人的心相续。本来讲法就是转法轮，意思就是上师相续当中的妙法转到听众的相续当中。但是在做这些不恭敬的事的时候，法轮停止转动了，上师所讲的法义就没有再持续性地进入到听众的相续当中。因为被你的因缘阻断了，所以这个时候上师的法义从这个角度来讲就停止转动了。如果停止转动听众就会有一些损失，所以会引发过患。

所以在闻法过程当中，有些时候上师说要关机，有的时候说要把该处理的事情处理好、不要动。当然并不是说完全不能动，而是不要发出很大的声响，随随便便站起来走来走去，做很多事情，交头接耳等等。这方面都是不恭敬的行为。而且这个法是个很严厉的对境，因为法是直接帮助我们取舍的，缘法修行是可以悟道、可以证道利益众生的，它是很殊胜的法、很殊胜的对境。对于很殊胜的对境，我们应该有恭敬的心态，才能够从这里面得到利益。如果我们内心、行为不恭敬，怎么能从听法这么殊胜的对境当中得到最大的利益呢？即使我们听法能够得到很大的功德，但是在听法过程当中不恭敬，这方面它的过患也比较大。

所以说凡夫修行者在刚开始修行的时候，肯定都是善恶夹杂的，我们有时会发善心做善事，也会发恶心做恶事，基本上都是这样。但还是应该尽量阻止不善的心生起来，这方面要注意。如果闻法过程当中实在是有什么特殊的情况（比如拉肚子，或者有的时候身体不好）必须中途上厕所的话，这个时候要发起惭愧心、尽量以比较轻柔的动作，不要影响其他人的一种方式去悄悄地做，这样的话也可以。

本来闻法时就应该端正地坐着，但是如果在闻法过程中打瞌睡会影响听法。法王如意宝以前在佛学院讲法的时候也说了，打瞌睡可能会中断传承。如果实在瞌睡很重的话，可以跪着听，虽然应该坐着听，这时特殊情况可以跪着听。实在跪着听也不行，可以在后面一排站着听，像这样也是开许的。因为这是对法的尊敬，怕自己打瞌睡会耽误对法的接受。

总而言之，要遮止不恭敬的威仪。哪些是不恭敬？这必须通过前面的学习才知道，大恩上师在讲记当中也提到过一些不恭敬的行为。比如在听法时，上师说可以喝水但是不可以吃东西。在最早的时候，大恩上师也批评过，有些学员在电视机面前聊天、啃瓜子、吃水果，好像聚会一样，在欢声笑语当中就把这堂课听完了。看起来其乐融融，但这样是根本不如法的，这种状态哪里能听到几句？根本不知道上师在讲什么，没有恭敬心、没有闻法环境、心都是散的，这样闻法不可能得到很大的利益。最多只能开许喝水。

另外，在听法的过程中也不能做其它的事情，应该专心专意地听法，把其它事情放下来。但有些情况也是特殊的，比如说在佛学院听法的时候，有些发心人员特别忙，可能会在上师讲课时，为有些部门做午饭。上师开许，做饭的道友可以戴着耳机一边做饭一边听法，这个也是特殊情况。而其他没有发心的道友，都应该认真地听受佛法。

不恭敬的威仪要断掉，这就是持戒。当然，持戒有的时候是比较困难的，但这是为了扭转我们的习气，是要强制性地把我们安置到正道当中。这些不恭敬的威仪，可能以前已经习惯了，有些道友可以一下子改正，有些道友不一定能马上改正。但是不管怎么说，修行就是修正不好的发心和行为。这过程当中可能会有些困难，但就是因为困难，去修行的时候才会有一些大的效果。否则的话，对修正不好的行为和心的状态利益并不大，这就是持戒。

下面讲安忍：

不损害包括蝼蚁在内的含生及忍受一切艰难困苦、严寒酷暑，即是安忍度；

安忍度首先是不损害包括蝼蚁在内的含生，就是不要伤害众生。我们现在是缘法修行，大乘就不用讲了，小乘的沙门四法中讲到，对众生是不能伤害的，如果伤害众生就不是真实的佛法。在“自皈依法”当中也有不害众生的戒条，所以当我们闻法时，当然也不能伤害包括蝼蚁在内的含生。

比如说有些道友去过佛学院，金刚萨埵法会灌顶是在坛城的草坝子上，会有很多蚂蚁跑来跑去的，会爬到身上、衣服上等等…。心不调柔的话，一下子就会把它拍死、狠狠地扔出去，这就会伤害众生。在得灌顶的时候，已经发了要度化一切众生的菩提心，但是在灌顶过程中又去伤害众生，这和得灌顶听法时的发心直接矛盾和违背，所以我们不能伤害这些众生。显现上这些蝼蚁会给我们带来一点点的麻烦，但是也不能伤害它们。因为显现上面，我们是强者它是弱者，它可能只是叮咬一口、有点疼痛，但是我们不注意的话，就取它性命了，这是不合适的。另外在听法的过程中，会有很多蚊子、苍蝇飞来飞去，这也要安忍。不管怎么样都要对它生起慈悲心，不要产生很强的嗔恨心甚至伤害它们，这样都不行。不损害包括蝼蚁在内

的含生，任何众生都不伤害，这就是安忍。

还有一种安忍是“忍受一切艰难困苦、严寒酷暑”。比如听法时正在生病很疼痛，但我们还是要忍受，因为这是缘法的苦行。生病本身是清净业障的，因为以前造过的恶因成熟了，通过感受疾病的方式来消尽，生病就有这种作用。如果在修法的过程中，能够忍受病痛或者带病修行，这样也会清净很多的业。道友们从电视或现场能看到，大恩上师经常是带病讲法的。一方面上师对法的传播非常重视，让大家要对法很恭敬；另一方面也是对我们的言传身教，上师用他的行为来告诉我们，作为一个修行佛法的人应该怎么做。

而我们稍微得点病就认为应该好好休养。上师说，如果他像我们那样，早就躺下了。今天生病不讲课了，明天生病也不讲课了，那一年当中也讲不了几天课。上师对法特别的尊重，知道法对众生的利益最大，所以他老人家这样示现。示现给谁看？给我们这些弟子看。千万不要因为一点点的违缘、一点点的病痛，今天有病不听法了，明天有病了就不发心了。像这样缘法没有欢喜之心，不能忍受艰难困苦的话，法义融入于心是很困难的。

刚刚讲了，为了求法应该忍受一切。以前释迦牟尼佛在求法的时候，为了四句偈或者两句话可以舍去生命。因为他对法有这么大的希求和安忍，所以成就了佛果。在求法过程中，会有各式各样的问题，每个人有每个人的问题。但不管怎么样，遇到问题的时候，一切艰难困苦都要忍受。还有严寒酷暑，有时候特别冷，有的时候特别热，都应该忍受。有些人会说这么冷怎么办啊…再冷，为了闻法也要忍受。当然如果有条件的话，还是应该把条件准备好。因为初学者对于环境的自在方面差一些，所以对初学者的接引，尽量提供好的条件。大恩上师也在佛学院当中说，每个经堂的设施、房子的修建包括座垫、还有取暖的设备，这方面能够做到的都要做到。但是也不能过于迁就众生的习气，比如停一会儿电，一点点的冷就说太冷了不去了，就开始有怨言，这就不是一个修行人应该有的心态。不论太热还是太冷，都尽量地去忍受，这就是安忍度。

安忍分三种，一种是耐怨害忍。耐怨害忍就是不损害包括蝼蚁在内的众生，当

然蝼蚁并不是我们实际意义上的怨敌，但是在给我们造成伤害的时候，我们的心态就觉得它是怨敌、是我们讨厌的或是伤害的对境。从这方面来说，不损害包括蝼蚁在内的众生就是耐怨害忍。

第二个忍是耐苦行忍，就是忍受修行佛法过程当中的一些苦行，比如此处讲到的“艰难困苦”。有些大德比如玄奘法师求法，在路上历经了三年这么长的时间，不是说很欢欢喜喜地走了三年，而是有很多诸如恶劣的天气等艰难困苦。但因为对法特别渴求的缘故，所以得到了很大的利益。玄奘法师带回来的经典翻译以后，对现在的众生调伏烦恼起到很大的帮助作用。大德们为了求法忍受了很多。比如米拉日巴尊者为了求法忍受很多苦行。我们每个人都要忍受身体、心、环境上面的苦行，为了求法忍受苦行是耐苦行忍。

还有一种是无生法忍，这里是间接包含了，没有直接包含。因为这里只讲了两种忍，第三种就是无生法忍，在大恩上师的讲记中提到了。我们在闻法的时候，法太深了听不懂，没办法接受、想放弃；太浅了又不想听。不管深也好浅也好，我们都用欢喜心来听，尤其对深的法比如万法无自性等这些难懂的法，要去堪忍。闻法过程当中对法义本身的接受是无生法忍，这方面可以包含在安忍度当中。

下面讲精进度：

断除对上师及正法的邪见，满怀虔诚信心、满怀喜悦之情而闻法，即是精进度。

我们首先要断除对上师及正法的邪见，这样是正精进。正精进是对正法、对解脱道有欢喜心。如果不断除对上师和正法的邪见，则不算真正的精进。

世间人很勤奋是精进吗？有些坏人为了偷东西，大家睡觉他不睡觉。他知道大概四、五点钟大家睡得最熟了，这时候他就撬门了。这是精进度吗？不是对正法有欢喜心，就不是精进度。世间上的人打麻将三天三夜不下火线，这是精进吗？这也不是精进，它和解脱没有关系。

虽然我们在闻法，但是若对上师、对正法有邪见，则不能成为精进的基础。上师是传法者，是让我们获得正法密意的来源，如果我们对上师有邪见，就不是真正的精进。虽然你在背诵，可能也记了很多，但是若对上师有邪见的话，就不是真正的精进。如果对正法有邪见，即使再懂法义，都不是真正的精进。这是违品方面，要断除对上师和正法的邪见，对正法产生清净心。对正法不懂不等于它是错误的，要发愿以后能懂。

无论如何，佛陀以及法本身是没有错误的。历史上有那么多智者，佛法流传在世二千五百年，从佛陀到智慧非常超群的舍利弗、目犍连尊者，文殊菩萨，再到后面的龙树菩萨、无著菩萨、世亲菩萨，很多传承上师传下来。他们以智慧反复观察、抉择，没有发现有错误；我们刚学佛两三天，就发现这里不对，那个是不是讲错了，这是不可能的事情。所以我们不懂得，是智慧不够，并不是法本身有什么问题。

我们应该安住在正见当中：首先不懂的不要诽谤，不要认为它有问题而产生邪见。发愿通过上师三宝加持，一定要尽快地通达。在上师传法时也是这样的，上师非常如法，没有做任何不如法的事情，我们却会生邪见。有时上师如有必要，在引导

众生的时候，会有些好像不如法的行为，我们要知道这是调化众生的方便。所以不管怎样，对上师不能产生邪见。我们以前提到过，后面也要讲，常啼菩萨在法胜菩萨面前求法，法胜菩萨不仅显现有五蕴，还享受五妙欲，是这样一个讲法者。《宝积经》中讲过，有个僧人拥有六字大明咒的传承，但他的行为很不如法，法衣上面有很多粪便。求法者除盖障菩萨，没有生起不清净的心，恭恭敬敬地求走了六字大明咒的传承。我们在求法时也要像这样，断除对上师、对正法的邪见，在这个基础上，安住在正念当中，就有了精进的基础。否则连这个基础都没有。

接下来是满怀虔诚信心、喜悦之情而闻法。首先要对上师、对正法有虔诚的信心。第二个是喜悦之情，是精进的本体。前行中引用了《入行论》中的：“精进喜于善。”真正的精进是喜于善，对善法满怀喜悦之情。这里并没有突出精进的意思，也没有说必须要不吃不喝才是精进。精进就是喜于善，对上师、对法有欢喜心。

在闻法时首先断除对上师、对正法的邪见，如果有邪见怎么可能欢喜呢？对上师、对法有邪见，是不会欢喜的。所以首先要断除对上师对法的邪见，然后安住在对上师和法的虔诚信心、欢喜心中闻法，这就是精进度。通过自己的福德、上师的大悲，因缘和合，终于听闻到甘露一样、能够调伏身心的妙法，这是多么好的事情！这时对上师生起虔诚心，对法生起喜悦的心，欢欢喜喜地听法，这样的听法就是精进。精进喜于善，对听闻的佛法非常欢喜，这就是精进度。

下面讲静虑度。

心不散于他处而专心谛听上师的教言，即是静虑度。

所谓的静虑度就是不散于他处。静虑有很多种理解，有时静虑可理解成一心不乱、专注一处。有人会说到底什么是静虑？应不应该想东西？觉得观察修应该不是静虑的修法。其实真正的静虑有很多种，比如我们在《入行论》第八品讲的静虑，是修持菩提心的一种前方便，比如远离不好的环境、远离不好的心态如贪著世间等。后面讲正行的时候，都在讲怎么样修自他平等、自他相换，没有在《静虑品》当中说应该一缘专注、什么都不想，安住在寂止当中。寂止是静虑的一部分，不同的名称体现不同的含义，这些都是禅定、都是静虑。静虑的修法当中有些是寂止，什么都不想、什么都不专注、什么分别念都不生起，这个其实叫寂止。

所以静虑的范围是很广的，有时是指一心不乱，有时是指在修行的时候专注于所缘的法。通过修自他平等、自他相换，把自私自利这种粗大的分别、不符合解脱道的部分，通过观修慢慢去掉，这是静虑的修法。静虑的本体非常多，比如不净观也是禅定，还有数息观、慈悲观、缘起观，很多这种修法都是静虑的本体。此处的静虑是说，在听法时闭上眼睛什么都不想，上师虽然在讲法义，但自己不能执著法义，要上师讲法的时候，安住在一心不乱的状态中，这是不合理的。

闻法时的静虑度不是让你闭着眼睛打座，上师也批评过很多次。有些道友听法的时候，双趺跏趺、眼睛闭着，有的还故意坐在上师跟前，手结定印端正地打座。上师瞟他几眼，有时显现上面实在忍不住了，就会说几句。听法的时候就好好地听法，又不是打座。如果能背诵论典另当别论，不能背诵论典还是要看书的。在听法的时候就应该好好地听上师讲。此处说静虑是不胡思乱想，缘着上师的法音、法本的意义，不散于它处专心谛听。专心谛听都不一定听得懂，何况是听的时候胡思乱想、没有

专注。

心不散于他处、专心谛听上师的教言，不松不紧地听闻。心情要放松但不外散，该听的听该记的记，这就是静虑度。以前我们在闻法时都有做笔记的习惯，许多道友都做随堂笔记。当时我们刚学的时候，只有一两个道友有录音机，所以都是拿个笔记本，上师在上面讲，我们就在下面飞快地记，都不知道记的是啥。因为上师那时候的速度比现在还要快，拼命记、记的时候没有走神，非常专注地听，因为一痴一断马上就跑掉了。但记完之后就不知道了，凭回忆，凭字型分析到底是什么？后来有录音机了就录下来，下课之后一个一个字地回放，写下来之后再返回去看。学的时间长了，所讲的道理已经消化了，懂的就不再记，不懂的还在记。边听边记比较容易专注，但有些道友喜欢记在心中，在心中体会上师所讲的话，记笔记的话，就没办法这样体会了。无论如何，闻法过程当中不散乱、专心谛听是对的，也就具足了静虑度。

提出疑问、遣除怀疑、断除一切争议，即是智慧度。

上师讲法的时候，不能站起来提出怀疑。大学或其它的传统当中，老师在讲的时候下面就举手站起来提出疑问，老师也会随即回答。但在讲佛法的时候是不合理的，讲佛法的时候大家认认真真地听，上师讲完之后会让大家提问，或者等别人走的时候，单独提问这都是可以的。在听法过程中，静虑度是要专心谛听，智慧度则是要听懂、升起闻所得慧。很多的疑惑在听法的过程中就可以解决。

我听上师讲法的时候，内心当中有很多的疑惑，随上师所讲的去思维就懂了，遣除了疑惑；有时下来还要思维一段时间，听的当时是有疑惑，这就需要下了课再去想上师今天讲的。讲的时候上师不会停下来让我们去思维的，我们有个大概的印象，缘着思路再去延伸、做深入的思考，专门去思维，在思维的过程中也会解决很多问题。有时这样思维还不行，就和道友讨论。思想一碰撞，大家共同的智慧在交流之后，也许你不懂他懂了，从不同的侧面一提示，自己就搞懂了。有些时候大家一起讨论没什么效果，就问一些智者，或者就问上师等，这方面也可以解决一些问题。

有时可通过祈祷的方式。思维的时候不要老认为，要以自己的能力解决。大恩上师给我们讲的时候就说，你在思维的时候要祈祷上师的加持，或者祈祷上师与文殊师利菩萨无二无别，加持我能够通达这个问题。祈祷完再看，看了之后再祈祷，祈祷之后再看，这样习惯之后，问题自然而然通过不可思议的加持，就可以解决，这也是一种方法。

有些时候当时不懂，我们就先放在这，心中留着这个问题。可能当时看不懂，但是过一段时间再看就一下子懂了，这个也是有的。在学习过程中，随着智慧的增长，会接触其它和这个有关的信息，就是缺少一点关联，如果学习下去了把这个关联找到，再回头一下就连上了，就想清楚了。所以很多问题都是触类旁通的，一个层次上的问题搞懂了，这个层次的问题就都懂了。

我们学习佛法的过程当中，有时在课堂上就遣除怀疑了，有时可能要闻法之后。我们所说的这个闻法期间，不完全是指在闻法的过程中。因为这里有一部分是闻法之前的布施度，闻法之前摆法座，然后有一部分是闻法之后的，比如说提出疑问、思维断除怀疑。无论闻法前、闻法中、还是闻法后，我们都要具足闻法的六度。虽然

有时候提出疑问，上师解答之后就得以遣除，但有些时候不是马上就能回答的。以前我在学习的时候，那个时候还比较容易见到上师、益西上师等，有什么疑惑就去问。记得有一次问益西上师问题（益西上师对我的功德是很大的），问了之后就遣除了很多的疑惑，是对见解的稳固，有些疑惑的遣除恩德特别大。

有一次我去问的时候，上师就给我讲了一个方法，有些问题不要有了就问，应该首先去想、使劲想，用你的能力去想，在这个过程当中也许就可以想通。如果想完之后仍然解决不了再问，这时有前期的铺垫，方方面面该想的都想到了，还想不通。这个时候去问上师，一点就会懂，而且印象会很深刻。因此不是问题冒出来，马上就解决了，那样印象不会很深。首先要想、想得头痛到没办法了，再去问，那个时候一点就懂，印象就很深了，我想这是个窍门。所以后面我就是这样的，在家里先想，想通了就不用再去问了，想不通我再去问，的确是有效果的。如果问了马上就得到答案，之后还会有延伸的问题出来，这样帮助就不是很大。通过自己的智慧想了再问，上师回答之后，很多问题就不会再出现。

综上所述，通过各式各样的方法来断除一切的增益。增益、损减都是佛法的术语。大恩上师在讲记当中也讲到了，所谓的增益是本来不存在的，有人说存在。比如说有人认为佛法有过患，认为上师有过患，这就是增益。本身没有问题，你认为有，就是增益。必须通过学习，了知它如实安住的状态、遣除增益。本来没有，把它去掉，叫遣除增益。“增益”看字面意思是个好东西，其实是不了知佛法的一种妄念，所以增益是要去掉的。还有一种是损减，本来存在认为不存在，比如前后世、业因果本来是存在的，但你认为不存在，就是损减。本来没有，认为有是增益；本来有，认为没有是损减。要断除一切增益损减，增益当中包含损减。所有增益和损减都要断除掉，这时会引发定解，这就是智慧度。有时是在闻法过程中听懂了，有时可能在听完之后的思维过程中懂了，这是智慧度。

所有闻法者都应当具足六般若蜜多。

前面是可以具足，现在是应当具足。为什么应当具足？因为六般若蜜多具足对闻法者利益非常大。在这过程当中积累很多的善根，闻法本身是很大的善根，在闻法之前摆设法座、铺设座垫、洒水清扫、断除不恭敬的威仪，表现出对法的恭敬。如果做到对法很恭敬，铺设法座、供曼荼罗或者大恩上师在讲法的时候，道友在家里给来听法的道友准备水果、茶水等，这是布施。通过这些方面提供顺缘，自己也在修学佛法方面能够得到很多帮助和顺缘，有些加持或者功德是看不到的。

如果有宽阔的心态，在其中能够得到更大的功德和利益。而悭吝本身是相应贪

欲的烦恼。在封闭的心中，要很快得到广大佛法的受益，因和果之间没有完全随顺的地方。修行佛法慢慢地要让心开放，心量广阔的人容易得到功德，心量不广阔的人得到的功德很少。

为什么说“应当具足”？所有负面的东西都去掉了，正面的不管是恭敬心、善法等都具有。闻法本身是善根，再加上很好的发心和行为，从遣除违品方面去闻法，能得到的功德很清净、利益也很大。直接通过闻法，把闻法的利益最大化，得到功德和遣除怀疑。这也是一种修行，训练自己的身心。安忍是训练我们的心、让心逐渐成熟，持戒、精进、禅定都是让心逐渐成熟。

有的时候心很散乱，我们要去习惯它，要调整自己的状态，来适应于真实的闻法状态。这是一个调伏心的过程，已不是单纯的闻法。在闻法的过程中，用修心的方式使心成熟。如果能做到一次，可以很大程度地调伏自己的心，第二次、第三、第四次...都是不断在修正不好的心。当然我们也会产生邪分别，由无始以来内心隐藏的习气爆发而产生的行为和发心，这不要紧，只要发现了就去修正、安住在真实的状态当中。长时间之后，如理如实闻法会成为我们闻法过程中的规律，习惯成自然，所有的闻法都会成为修证佛法的帮助。

这个是具足六度方面讲的。下面第三科判。

丁三、依止其他威仪：

如《毗奈耶经》中说：“不敬勿说法，无病而覆头，持伞杖兵器，缠头者勿说。”

《毗奈耶经》是佛陀讲的戒律的经典，其中讲了很多出家人的戒律，应该、不应该做的，和戒律有关的各种各样的内容，当然也有和闻法有关的戒律。

“不敬勿说法”，哪些人不能说法呢？首先对不恭敬佛法、法师的人不能说法。如果给他说了，讲法者会犯过失、造罪。当然如果是一个圣者，能够看到众生的根机，有时候听者虽然刚开始是不恭敬的，而随着讲法的深入，能够在某个时间，在讲法过程中就能调伏他，是可以给他讲的。如果没有这个把握，显现上听法者对法不恭敬，就不能讲。因为对法不恭敬，就不是真正的法器。佛法虽然很好，也要选择人，对法恭敬的人愿意听受法义，对他就有巨大的利益。如果对法不恭敬，那给他讲法也没意义。

对讲法的法师不恭敬的，给他讲法也没有意义。一方面从戒律的角度讲是不合适的，另外从听法者利益角度来讲也不合适，第三是对法本身不合适。在《入行论》中讲“教法伴利敬”，教法住世要伴随什么？利养和恭敬。这样法才能够住世、利益众生。也就是说，如果对法大家很珍贵、很恭敬，法就会继续地流传，对众生有调伏的作用。而对法不恭敬，就说明心相续当中已不是法器，这时法会慢慢隐没。

所以对法需要在恭敬的状态中，传法者对法要恭敬，听法者对法也要恭敬。如果是不是人都传、是不是法器都传，对法很随便，说明内心当中对法是不恭敬的，那么法在相续中留存不了多久。如果法基本是和其它东西比如财富平起平坐，那么法在传法者、听法者的相续中留存不多久就会隐没。如果大家都习惯了这样，法在世间当中也不会留存多久。

因此如《药师经》等经典中，佛陀讲完法之后，要嘱咐阿难尊者以及其他人说，在弘扬这些经典的时候一定要注意，不要把这么好的法交给没有信心、对法有邪见的人，这会让法速灭，千万不要这样做，交给他们法很快就会消亡。也是为了保护法的必要，尊敬法的人才能在法中得到利益，不恭敬法就得不到利益，而且对法也是一种损失。如果大家对法不恭敬就会非常随便，世间上的人从中就得不到真实的利益。为了自他利益、为了法本身，对不恭敬的人不要说法。

在《广论》中我也看到过，为了调伏傲慢，有些人在求法的时候，传法上师会说：“像你这样的智者面前，我不敢传这个法”。求法的人请求很多次后，内心中的傲慢就没有了。可能刚开始求法的时候，他的确是有一些傲慢、不会恭敬，然后遭到多次拒绝，在反复请求的过程中，傲慢就会越来越少，最后时机成熟了就传法。

以前看过“鬼王”的故事，华智仁波切给仁千达堪布传法，堪布来的时候已经是大学者，也觉得自己是堪布、学者，有典型的傲慢心。可能他自己不觉得，但是华智仁波切是圣者，一眼就看到了。堪布通达三藏、安住在三学中，有既是比丘又是堪布的傲慢，在圣者眼中体现得很明显，所以华智仁波切就一再地拒绝，“你不是要法吗？好了给你本《入行论》。”这样法有了，要食物就给一个糌粑，衣服就给一个破袄子。“你可以走了！”可这样不行，他回去交不了差。通过不断地请求、不断地遭拒绝

，这个过程当中傲慢心消亡了，之后再传讲《入行论》，那个时候收获非常大。所以说为了调伏傲慢，上师也会这样拒绝，不是说随随便便想得就得到的，如果没有恭敬心就不会传。

以前看过莲花生大士传记中，当时贝若扎那显现上被驱逐到现在马尔康丹巴、墨尔多神山一带，在那边弘扬佛法，也调化了玉扎酿波。他想知道现在拉萨那边情况怎么样了，就派弟子玉扎酿波去。玉扎酿波在那些地方留下了一些比较稀有的智慧显现，一些人就在他面前求法。他说求法可以，求法的规矩是，要不然以学问换学问，要不然以财富换学问。意思是：要不然用你的学问换我的学问——以法来换法，没有法的话就用财富来换。

并不是说这些大德对财富有多么大的执着。西藏最早的求法者、译师，去印度求法，都要带很多的黄金去供养上师。以前的规矩就是这样，法很尊贵，不是随随便便就能得到。现在众生的根基肯定是远远不如以前了，免费都不想学，这样那样的很多。如果说今天要传法，把金项链拿出来供养，那不行，就拜拜了。所以，现在很多人的根基，不是那么殊胜的法器，对法的希求心不是那么大。可能只是业余爱好，有时间的时候学一学，或者是显现上好像说，看在上师的面子上，来听一堂课。如果这种状态当中要闻法、学法、真实得到法义，并不是说一点利益都没有。虽然能够听到一两句，也是“一历耳根，永为道种”，但是要得到法的意义、法的调伏，这种心态、行为是得不到的。

所以说为什么要恭敬呢？“不敬勿说法”，是说法很尊贵，对法越珍惜，在这里面得到的越多。就像米拉日巴尊者为了求法，什么苦行都经历过了，最后得到了法，之后也是一生在修习，完全把所有精力都放在法的实践上面了。世间也是这样，太随便得到的东西往往不珍惜，如果是经过很多打拼、经历很多磨难得到的东西就会很珍惜，就会觉得过程当中付出了很多的努力和苦行，所以一定要珍惜这样的成果。佛法也是一样的，为什么有些时候具有悲心、智慧的上师，会对弟子做一些好像是不近人情的调伏？因为该弟子是个法器的缘故。通过调伏之后，会对法更加珍惜，而且在修之后和法更加容易相应，这就是“不敬勿说法”。

第二，“无病而覆头”，覆头就是把头盖住。有些上师讲得比较多的主要是，出家人用披单把头蒙住——“无病而覆头”。如果是病人的话，有时候会开许可以把头挡住。但是如果没有病、没有什么特殊情况、上师也没开许的话，用披单把头蒙住，或者在家人戴帽子，出家人有时候也带戴帽子，这是要断除的。在把头盖住的人面前，要不然不给讲法，要不然就提醒他把帽子摘了、把蒙在头上的东西取下来，这也是对法的尊敬。

第三，“持伞杖兵器”。如果手上拿着伞——有时候是露天讲法，太阳特别大，或者下雨、下雪等等。为了让弟子知道对法的尊敬、闻法不易，上师们故意不开许打伞，也会有这样的情况。佛陀是经历了因地的很多苦行现证了佛法，所以法本身是很困难的。藏地的佛法也是很多的译师、大德千辛万苦去印度求来，或者很多班智达从印度到藏地。汉地也是这样，玄奘法师、义净法师、法显论师等，历尽千辛万苦到印度去求来很珍贵的法。还有很多印度班智达，辛辛苦苦到了汉地来传法。所以，法是

非常难得的。为了表示对法的恭敬，或者为了显示高僧大德们以前为了求法，经历了这么多苦行，现在这些人在求法的过程中也应该经历一些苦行。另外，持着杖，杖就是指拐杖，拿着拐杖。如果是在藏地听法，实在有病的人，没拐杖也不行，有时候也会开许。一般情况不开许拿着手杖、拐杖来听法。还有拿着兵器-刀、枪等来听法也是不行的。

最后一个，“缠头者勿说”。前面是“覆头”，把头盖住，“缠头”就是用毛巾等把头缠住。去了印度就知道有很多缠头的人，据说是锡克教的人，很大一块布把头蒙住——也是个装饰，把头缠住。我有时候想，佛陀讲的“缠头者勿说”是不是对他们讲的？是不是他们在闻法的时候也必须要把裹头的布条先取下来？在印度有很多缠头的人，所以“缠头者勿说”。或者我们没有事情，就拿个东西把头缠住，这样也不行。

前面这个颂词主要是讲不该做的、不能说的，下面这个颂词是讲应该具有的威仪。

又如《本生传》中说：“坐于极下地，当具温顺仪，以喜眼视师，如饮语甘露，当专心闻法……”

《本生传》中讲，闻法的时候应该坐在极下地。这和佛陀在因地时作为月亮王子调伏罗刹的故事有关。罗刹吃很多人，当时举办了一个“百王宴”，要抓很多王子，把他们吃掉。当时月亮王子被抓的时候，正在一个婆罗门那听了佛法，答应给婆罗门供养大概五百两金子。还没有来得及供养就被这个罗刹抓走了，被抓后王子就哭起来了。罗刹说：“哎呀！你怎么哭起来了？我最喜欢看到别人死之前哭了。”这个鬼是这样讲的。月亮王子说：“并不是我害怕死，是因为我在听了佛法之后，答应要给传法的师父供养黄金，但现在看起来，如果我死了就供养不了了”。王子是因为这个事情伤心，他说：“你能不能放我回去，把这个事情办完了再来受死？”这个罗刹肯定有一定的善根，他说：“你跑也跑不掉，反正我有神通，你跑哪我可以抓到哪，就放你回去”。回去之后月亮王子把黄金取了供养了。供养完之后，王妃等人劝谏他不要再回去了，但是他说答应的事情一定要做，就自己回来了。

罗刹很奇怪，为什么讲了一句佛法，值得供养这么多黄金？然后王子还能回来兑现诺言？罗刹就对这个法产生了一定的兴趣，当时他还野性未除，月亮菩萨为了调伏他就不给传，越不传他越想听。月亮王子看到差不多了，就跟他说，你需要铺设坐垫，他马上就把血衣（因为杀了很多）脱下来铺在石头上，铺成一个高座；然后又让他“坐于极下地”，“合掌！”——他就合掌；然后又“以喜眼视师”，——他就以喜眼视师。月亮王子慢慢地讲法，罗刹就听进去了，他的善根本来是有的，他还有一个前因但是我忘了。听进去之后嗔心慢慢调伏了，就发誓要修行、受戒。可能是《本生传》里面有一个和这有关的月亮王子的故事，以后大家看的时候留意一下。

我们听法的时候也是要“坐于极下地”，上师要坐高座。这个必要性刚刚我们讲了，因为对法的恭敬。“当具温顺仪”，就是不要有非常刚强难调的行为、眼神、语句等等。上师在给弟子传法的时候，如果弟子的威仪不如法，上师显现上也会生厌离心——这些弟子给他们讲法没有什么用，有时候就不想讲了。所以，虽说我们内心当中都有烦恼，但是听法的时候，要具足这些温顺的威仪，“威仪”就是行为的意思。我们要具足很温顺的、很调柔的行为。因缘就是如此，上师看到调柔的弟子的神态，就

愿意传法，也很高兴。

“以喜眼视师”，并不是说一直要用欢喜的眼看着上师，一眨都不眨这样看着。上师讲了，有的时候看一下，有的时候要看法本，主要是看法本。“以喜眼视师”，可能是指没有法本的情况之下，就用欢喜的眼睛看着上师。如果有法本，主要是看法本，看一看上师也可以。“如饮语甘露”，好像喝甘露一样。“饮语甘露”指法语就像殊胜的甘露一样，听法好像喝甘露。大家都喜欢喝甘露，天人对甘露非常欢喜。但是我们可能没有甘露，有类似于甘露的东西，如世间很好的饮品，当我们在喝这些饮品的时候也会很欢喜。“如饮语甘露”，就是这么愉悦，听法的时候不要有什么压力、痛苦，应该用很愉悦的方式来听。“当专心闻法”，后面就应当专心地闻法，因为这样才能得到调伏。罗刹这么暴怒的心，做到这些威仪之后“专心闻法”，就都能够调伏了，何况我们现在没有那么暴怒的心态和行为？应该可以被调伏的。

依照此中所说，务必断除一切不恭不敬的威仪。

按照这里面所说，应该断除所有不恭敬的威仪、具足恭敬的威仪，只有这样才有好的闻法氛围，因为环境很重要。然后，还有好的闻法心态、好的缘起。如果这些都有了，闻法本身有大的加持力。我们在恭恭敬敬闻法当中，不单单是听懂了，还得到了加持；但是如果没有恭敬心的话，有可能也听懂了，但是加持力得不到；有可能听也听不懂，加持也得不到，反而在这过程当中造下一些罪业，这方面就没有必要了。以上我们已学完了闻法方式，下堂课我们要学所讲之法。今天我们的课就讲到这个地方。

所南德义檀嘉热巴涅	此福已得一切智
托内尼波札南潘协将	摧伏一切过患敌
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶	生老病死犹波涛
哲波措利卓瓦卓瓦效	愿度有海诸有情