— 日增嘎瓦仁波切 —

RigdzinGawa Rinpoche

大圆满隆钦心髓

DZOGCHEN LONGCHEN NYINGTIK
HEART ESSENCE OF THE GREAT PERFECTION

INTERNATIONAL RIGDZIN BUDDHIST ASSOCIATION | རྒྱལ་སྦྱིའི་རིག་འཛིན་ཆོས་སློབ་ཚོགས་པ། | 国际持明佛学会

大圆满隆钦心髓

DZOGCHEN LONGCHEN NYINGTIK
HEART ESSENCE OF THE GREAT PERFECTION

第九课

日增嘎瓦上师　讲

一、闻法后要令法义完全融入内心 …… 3

二、正文——共同前行 > 如何听法 > 行为 > 应取行为 …… 7

< 六度>

< 其他行仪>

我们现在通过闻思修，逐渐把这些核心内容融入到自心并时刻保持觉知，这样修行就会提高，面对生老病死也不会恐惧，无论发生好或者不好的事情，都不会动摇我们利益众生的发心。

一、闻法后要令法义完全融入内心

请大家发无上殊胜的菩提心，为了度化一切众生而听法。大家每次上课前都要这样发心。

今天继续讲大圆满隆钦心髓前行。现在讲的是如何闻法，这一部分的内容特别重要。我们有各种各样的发心，这些发心可能不正确或者说不标准。我们的信心也可能不稳固，只是清净信，或者欲乐信，没有达到不退转的信心。

学佛不是为了获得暂时的利益，而是为了利益众生，为了众生解脱成佛，这样广大的发心在最初的时候是没有的。所以，前面发心的内容就是引导我们按照大乘佛法的次第去修行，教我们成为如理如法的修行人，成为标准的佛门弟子，让我们能沿着正确的修行道路走下去。

这几堂课相当重要，大家一定要反复学习。我小时候听法，都是上午听课，下午两三个人在一起再把上午的课再复讲两三次。现在我们可能不具备这种条件，但持明佛网上有相关课程的音频、视频和文字材料。虽然无法做到同步上传，因为需要做大量的工作，但是你可以不断地复习前面的内容。因为我们忘性大，听完可能就忘掉了。我们还不能让佛

法像甘露一样融入到相续当中，做不到随时随地运用佛法，所以要不断地学习、不断地思考，让佛法逐渐深入我们的内心，成为生活的一部分，可以随时起用无需他人提醒。就像小孩子需要他人的照顾和教育，要用各种方法帮助他成长，我们学佛也是一样，应该通过不断闻思生起智慧。当你真正生起不退转的信心之后，无论发生多少事情，都不会影响到你的修行，在成佛的路上不会有任何障碍，这是特别关键的。

我们为什么一直都在讲如何听法、如何发心，因为只要你想学佛，从早晨起床开始，这些内容就全都能用上。比如每天早晨醒来后，以如法的发心在佛前礼拜、供灯、供水、做一些功课，长期坚持下来，你的修行就会特别如法，外在的五毒烦恼一点也不会障碍我们的修行。这种修行状态是特别重要的。

当我们还没有达到这个水平之前，可能只是知道一些道理，但知道和实际能做到并不是一回事。如果我们每天供水、供灯、磕头之前，没有去调整自己的发心，功德就会受到影响，而且一旦遇到违缘，也不容易坚持下去。

所以，关键是能否按知道的内容去做到。比如说你今天去放生，那一大早就应该调整自己的发心，思考怎么去把这件事情做圆满，为什么要去做等等。如果起心动念都如理如法，发心特别标准，那么即使你很忙很累，也不会影响你放生。

听闻佛法后为什么需要不断思考？这个过程就是把知道的内容，真正融入自己的相续。一旦你从内心当中深刻理解发菩提心的重要性、救

度生命的重要性、度化众生的重要性，你的行为就会发生很大改变。内心真正认可的道理，跟书本上读到的和别人告诉你的完全不一样。

我们现在通过闻思修，逐渐把这些核心内容融入到自心并时刻保持觉知，这样修行就会提高，面对生老病死也不会恐惧，无论发生好或者不好的事情，都不会动摇我们利益众生的发心。对一些所谓的痛苦、烦恼、执著会逐渐放下。当我们修到一定程度，贪嗔痴慢疑等烦恼消失的那一刻，我们的法身佛性就会自然显露，我们的智慧就能真正开启。而我们现在没有证得，是因为佛法的核心还没有融入到我们的相续，需要有人提醒才能想起，一不小心就会发起嗔恨心、贪心，好的时候特别好，不好的时候就有各种各样的想法。一有不好的事情就想，我最近修行这么精进，怎么还有这么多不顺利，就开始产生怀疑，有很多这样的问题。这全都是因为我们修行的水平不够，需要反复地学习、反复地思维。正如拓美仁波切在开示里面讲过的，要反复思维过去的一切都是无常，未来发生的一切也是无常，现在正在发生的一切也是如幻如梦。这样不断思维，就会从内心当中生起强烈的出离心。到那个时候，工作、家庭和事业，种种如意不如意、快乐不快乐，都不重要了，都不会影响我们前行的脚步。

我们应该各自在内心当中思维，自己遇到事情的时候是什么样子？对照一下就可以看到自己的修行状态，已经达到什么水平。其实可以看得很清楚的，我们闻法就有这个作用。

《本生论》云：“若由闻法发信意，成妙欢喜获坚住，启发智慧无愚痴，用自肉买亦应理。”我们由闻法可以获得信心，生起法喜，心能保持稳固。闻法

能让我们开启智慧、破除愚痴、滋养慧命。论价值来说，用身肉交换都是合理的。佛陀在因地就有很多类似的示现。

所以，闻法的作用不可思议。闻法以后关键是要把法义完全融入到内心，这时候你不会像过去那样散乱，不会像过去那样拖延、随心所欲，开心就做，不开心就不做，这些表现都不会再有。我们现在可能还做不到，还有很大的差距，需要引起特别的重视，要专注于提升自己闻思修的水平。

比如我们昨天讲的“四观念”，如果能按照四种观想去调整自己的心态，对修行的帮助就非常大。“四观念”的道理，即便是一个普通人，你讲给他听，他也能理解。佛法就像甘露、良药，上师是治病的良医，疾病就是无始以来轮回过程中的各种烦恼、习气，自己祛除不了，必须要在上师的指导下才能祛除。这些比喻很浅显。对于刚开始学佛的人，用这种深入浅出的讲解方式，可以让对方快速理解佛法的作用，提高修行水平。《普贤上师言教》里面还有很多这样的内容。

大圆满隆钦心髓的内容非常殊胜，后面听课过程中你们会有很深的感受。只要如理如法地听闻，你们肯定能够获得巨大的利益。

讲法和听法的功德是其他的善业不可比的，如理如法地听闻佛法，功德难以言说。

二、正文——共同前行 > 如何听法 > 行为 > 应取行为

< 六度 >

今天我们继续讲闻法里面的六波罗蜜多（即六度，“度”梵语即是“波罗蜜多”，意思是“到彼岸”）的修法。六波罗蜜多修法是佛法里面一个重要的修持内容。无论是在生活当中，还是在修行当中，任何时候都离不开六波罗蜜多的修法。它属于佛法中的核心内容。

行六臻究竟岸

依六臻究竟岸而讲法闻法，讲法者需依六臻究竟岸传法。

此处是对讲法者的要求，是指说法过程中必须贯彻的六度修行。六度即布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧。讲法者在讲法的时候，六种波罗蜜多时时都要有所展现，或者说要具足这六种内涵。以下我们一一解释。

首先沉溺利养世间八法此毒未渗，利乐众生恒时无歇而讲法此为法布施。

首先，讲法者舍弃了如毒药般的世间八法，发心不是为了追求个人利益或名闻利养，完全是为了利益众生，以菩提心摄持而讲法，就是真实的布施度。

世间八法指凡夫常常遇到的八类法，即得与失、苦与乐、称与讥，毁与誉。《亲友书》云："利无利苦乐，称无称誉讥，了俗世八法，齐心离斯境。"意思就是说：人们愿意获得利养，不愿意遭受损失、衰败；愿意获得快乐，不愿感受痛苦；愿意获得称赞，不愿被人讥讽；愿意获得荣誉，不愿遭受诋毁。而对真正的修行人而言，应该远离这些世间八法。

这八种法从无始以来就一直缠绕众生，令内心不断产生烦恼。讲法时，如果掺杂了世间八法，发心不是为了利益众生，而是为了获得名声、赞誉等世间享受，这时候的行为都是不如法的，表面上看是利益众生的行为，其实也许就是在造恶业，就像在甘露中掺杂毒药一样。

古德云："世有行人，一向修行，不究自心，但知外务：或求利养，或好名闻，或贪现世欲乐，或望未来果报。如是发心，名之为邪。"世间有一类修行人，一向修行不仔细考察自己的心态，只知道向外追求。或者追求名闻利养，或者贪图现世享乐，或者只是希求未来的人天福报。这一类的发心都为"邪"，简单说就是动机不正。

就像很多人烧香拜佛，如果掺杂了不好的念头，甚至在佛前发恶愿，那烧香拜佛就不是行善而是造恶业了。相反，如果发心如法、动机纯正，即便只是烧一炷香、磕一个头，也能获得很大的功德利益。同样，讲法者发心清净，真心真意是为了利益众生，没有任何条件，这样哪怕是讲一句话、教一个咒语，都会获得无量的功德利益，这都叫法布施。

对大乘行人来说，不仅讲法需要远离世间八法、发清净心，平时持咒、修行也是一样。如果念经念佛的目的是为了利益众生，是为了弘扬佛法，那就是如法的。如果只是为了自己的个人利益，为了获取名声，或者为了达到某种特别的目的，去行持善法，那么这种行为就不属于大乘善行。

我们各地有这么多的发心人员。你带着大家放生，带着大家共修，带着大家闻思，把知道的佛法道理讲给同事、朋友听，发心百分之百为了利益他们，无条件地想把好的东西分享给他，让他快乐、让他幸福，这样的发心功德无量。这就是弘扬佛法，这就是布施。

布施有几种：捐钱给有困难的、生病的人是财布施。这方面我们佛教徒做得很一般，其他宗教财布施做得很多；放生是无畏布施；弘扬佛法是法布施。

佛经云：“一切布施中，法布施为最。”在所有的布施当中，法布施的功德是最大的。所以，我们弘扬佛法，带着大家一起学佛，如果发心如法，那真的是功德无量。

很多时候我们对所做的布施会有一种希求回报的心，比如放生的时候想着我要长寿、健康。当然可以这么想，但标准的发心是无条件地利益众生。要为了利益自己生生世世的父母，为了众生能够成佛而做这件事情。以这种发心去做就是伟大的布施。

如果我们只是为了祛病消灾而放生，只是为了暂时的利益而供养，这样的发心就太小了，必须要调整。我们为了一些事情祈求佛菩萨加持并不是不可以，而且也一定会有帮助，但如果全部发心都是为了这些事情而行持善法，是不行的。人生很短暂，这一辈子结束了，这些暂时的利益也就结束了，未来一切功德利益都是没有的，因为你没有想要。当你做这些善法的时候，没有想着未来生生世世获得利益，没有“为了自己和众生成佛”这样的愿望，所以也就得不到这样的利益。

我们要不断调整发心，让发心更加如法。弘扬佛法的首要就是不沾染世间八法，应该完全无条件地去利益他人。如果以这样清净的发心去讲课，教一些佛法的道理，就是六波罗蜜多里面的第一个——布施。

各地为大家服务的发心人员、组长们真的是特别辛苦的。但这也是你们的福分。你们这一世非常幸运，能有机会利益这么多的人，这肯定也是因为你们生生世世发了善愿。你一心一意地去服务大家，一心一意地利益大家，这就是法布施。哪怕你讲的一两句话别人听进去了，也是法布施。

因此，讲法的上师、弘法的道友们，发心一定要如法。

二、骄恃等无有并俱永胜圣言、上师教语及己修学经验，三种一如讲述佛法此为持戒。

第二是持戒度。在讲经弘法的时候，讲法者不能自赞毁他、心怀我慢，认为自己懂很多，比别人高一个层次，不要这么想，应保持特别谦虚的状态去利益众生。如果我们以傲慢的心态去跟别人讲法，或者自己明明做不到，但说出来的话就是那么高深，让人没办法理解，这其实也是傲慢。真正的修行人不会说这样高傲的话，也不会有这样的心态。这是我们弘法应该注意的地方。

我们要毫无傲慢心地对人讲佛法的道理。我们是怎样学佛的；佛菩萨有什么样的加持、什么样的智慧，给我们怎样的利益；上师的教言；我们所学到的、做过的利益众生的事情；自己皈依前什么状态，皈依后什么状态，这些都可以和别人分享。传承上师也是一样，有他自己的任务，修行的次第、修行经验都要给大家分享。

总之，说法时身口意住在戒行中，不对他人作讥讽、轻蔑等恶行，远离我慢心，依赖佛经的教证、公案以及传承上师们的口传教言，再结合自身的修证觉受，如理如法地传授佛法就是持戒度。弘法的弟子也是一样，如果你对上师的教言依教奉行，同时把自己学佛的经验和收获分享给大家，认认真真地讲，带动大家学佛，这也是六波罗蜜多当中的持戒波罗蜜多。

三、当弟子过患、反抗、邪见等行为，依然堪忍困境继续讲法此为忍辱。

第三是忍辱度。在讲法过程中，如果弟子有种种不如法的行为，比如伸腿、戴帽子、窃窃私语等，或者有很多错误，不按照上师的要求去做，甚至产生邪见，还惹出一些麻烦事情来，作为讲法上师，都要尽量安忍。

在弘法中，有些弟子刚开始对上师并没有信心、恭敬心。当上师一心一意要去帮助他、利益他的时候，不但没有感恩上师，反而不把上师放在眼里，言行表现出很轻视的态度。遇到这样的事情也要能忍受，不起嗔恚。因为他是无明的、糊涂的。在弟子没有犯根本戒的情况下，上师应该忍辱，继续以各种善巧方便引导弟子，弟子也会慢慢转变的。如果弟子犯了错误你就马上发火，严厉地指责，那就是没有修好忍辱。

同样，各地弘法的弟子、负责人，也经常碰到道友们各种各样的事情。当感觉很生气、很伤心的时候，一定要修忍辱。实际金刚道友还是好的，只是现在对一些道理还不是很明白，所以有时候会弄出一些事情来。遇到这种情况，你还是需要忍耐。

《入行论》云："若有可治者，有何可不喜？若已无可治，不喜有何益？"意思就是说：如果这件事情有办法对治，有办法解决，有什么理由不高兴呢？如果已经无法对治，没办法解决，不高兴又有什么利益呢？

当出现不欢喜的心态时，可以多思维传承上师的金刚句。如果每次遇到事情都能做到坚强忍耐，你的忍耐力也会越来越大。

参与弘法的弟子们其实特别重要。在弘法过程中，要不断提高自己的忍耐力。当你们带着金刚道友和家人一起学佛的时候，如果听到一些不好听的话就立刻翻脸生气，不带他们一起学佛了，这是不对的。你们应该耐心地解释，努力去帮助他们，一点一点去改变他们。他们现在虽然不明白，可能等哪天明白了，比你还要虔诚的。经常有这样的情形：两个人一起学佛，其中一个人不断给另外一个人教，你一定要好好学佛，结果有一天他开始相信了、听进去了，真的好好学佛了，变得很虔诚了，反而一开始教他学佛的人落下很多，没有对方修得好，没有对方精进，也没有对方虔诚。这样的情况还是很多的。

所以你要忍耐，哪怕是再累、再辛苦、再烦，也要好好带着大家学佛，带着大家努力修行，这就是忍辱。讲法的上师也好，弘法的弟子也好，都要注意这一点。有时候金刚道友确实事情非常多，忍耐起来很费劲，脾气很容易发出来。如果产生严重的嗔恨心，最后结果可能就是自己毁了，别人也毁了。

如佛经云："一念嗔心起，百万障门开，一把无明火，烧毁功德林。"又如《入中论》云："若有嗔恚诸佛子，百劫所修施戒福，一刹那顷能顿坏，故无他罪胜不忍。"嗔恨心能摧毁百千万劫所积累的善根，是大乘道最大的违品和障碍，必须严加对治。

因此，金刚道友中间有什么问题，应该慢慢说慢慢讲，一点儿一点儿地调整。本来有很大的功德，但如果一下没控制好，过患也是非常大的。要把忍辱波罗蜜多贯彻到我们日常的弘法中去，尽可能带好金刚道友，尽可能不要有人掉队。

其实，忍辱在我们生活、工作当中都很

关键。如果你脾气特别好，忍耐力特别强，别人也愿意跟你接触，自己也不容易犯错误，也没有那么多烦恼。脾气好的人烦恼就少，脾气不好的人很容易发起嗔恨心，烦恼也多。

《华严经》云："童女，汝为摧伏一切烦恼故，应当发起难行之心。"就是说，为了摧伏一切烦恼，应心力坚强稳固，难行能行，难忍能忍。

忍辱修好了，无论对自己的修行还是利益众生都有莫大的好处，所以修忍辱特别重要。

四、永胜佛子一切行谊中珍贵甚稀有何为乃正法藏握与传讲宣展、广大弘扬等即是，真义明晰而喜悦讲法此为精进臻究竟岸。

第四是精进度。菩萨们最珍贵稀有的行为即是受持正法藏，对法义精通无碍之后，为众生讲解佛法，让佛法得以广大弘扬。了知这些道理之后，讲法者应满怀欢喜之情而讲法，无有疲厌，这就是讲法者的精进波罗蜜多。

真正的修行人把利益众生作为最重要的工作，而利益众生里面最重要的事情就是把佛法的甘露分享给大家。作为讲法的上师，要了知自己为众生讲法的机会是多么稀有难得。有那么多人可以通过我的宣讲理解佛法，内心应当充满喜悦。

弘法的弟子也是一样。把你知道的佛法道理，一心一意为他

人宣说，没有不耐烦，这就是菩萨的行为。作为发心人员，在力所能及的情况下，多做一些利生工作是很好的。如果只是口头说得好，实际上这个也不做、那个也不做，找各种借口推脱，这样是不对的。你要想成为佛菩萨，那就不能懈怠。佛菩萨安排的工作一定要做好，要不然就成不了菩萨。

如《海慧请问经》云："有懈怠者，菩提遥远最极遥远。诸懈怠者无有布施乃至无慧，诸懈怠者无利他行。"《菩萨地》亦云："惟有精进是能修证菩萨善法最胜之因，余则不尔，故诸如来称赞精进能证无上正等菩提。"

所以，利益众生的事不仅要精进地去做，还要开开心心地去做，一点也不能不耐烦。事实上，当你证得菩萨果位的时候，内心当中真的是一点都不会烦的，你那个时候真的会非常开心。

法王如意宝传记里记载，法王如意宝有时候一天讲八堂课。我们可能会觉得很不可思议。但法王如意宝说，只要有人听，再累我也会讲。传记里面还记载，法王一天讲八堂课的时候，有时连喝水的时间都没有。这样对照我们自己的行为，真的是非常感慨，菩萨就是不一样。

法王如意宝昼夜说法没有疲倦之心，正是在为我们示现普贤广大精进行，即所谓"念念相续无有间断，身语意业无有疲厌"。

所以，我们要学习菩萨的愿行，无论什么任务，都要开开心心地把它做好，这就是菩萨的行为。以上就是六度当中的精进度。

五、意无散乱宣讲胜法此为禅定臻究竟岸。

第五是禅定，即静虑度。讲法的上师要一心专注于法的文句和意义，认真去讲法不散乱，不想与法无关的世间琐事，完全是为了利益众生、为了弘扬佛法，这种心无杂念的状态就是修持禅定。

所以，在讲法的过程中身语意三门都落在法义上，这就是非常殊胜的静虑度。

弘法的道友同样如此，认认真真带着大家学佛，一心一意去帮助他，这样就能获得六度中静虑度的功德。

六、讲法上师、阐述法要和听法弟子皆视为虚幻如梦显，且依闻法弟子根器宣说佛要此为智慧臻究竟岸。

第六是智慧度。说法时，讲法上师不著三轮之相，对自身、所阐述的法要以及听法的弟子都无有实执，一切视为如梦如幻，一切观为空性，由本身的智慧和慈悲的力用自然应机说法，即智慧度，也称为般若度。佛法的核心就是般若空性。

《般若摄颂》云：“若时为慧所摄持，尔时获眼得此名，如画事毕若无眼，未画眼来不得值。”好比画师画完唐卡，会选择一个吉祥日画上眼睛。如果没有画上眼睛，就得不到绘画的工钱，所以唐卡的眼睛特别重要。

以此比喻般若智慧就像前面五度的眼目，若无般若摄持而修布施等前五度，则得不到波罗蜜多的名称。由此可见智慧度的重要性。所以，说法时无论是喜怒哀乐，还是显现出来的各种如法和不如法的事情都应观为空性，在三轮体空的境界中讲法。

此外，上师给弟子传法也需要智慧，要依据弟子的根器来决定讲什么课、传什么法。比如，弟子根器没达到标准的时候，给他传大圆满法，讲空性、托噶、破瓦等高层次的内容，那就是不对的。要视弟子的根器而传授相应的法要，这就是具足智慧。如果没有智慧随便乱传法，也可能会造恶业。

有智慧的上师会观察弟子的修行水平，来传授适合他的法。比如对初学者，让他高兴的事情就多讲，不爱听的话绝对不讲，这样一定能够带着他走向解脱的路。如果一上来就讲他不爱听的话，甚至还骂一顿，那可能就很难带着他修行。也许脾气好的弟子能忍着，脾气不好的肯定就不跟着了。平时说一两句都不乐意，何况是严厉批评。在这方面我还是很有经验的，要达到这个标准确实很难，但我还要努力。

你们也是一样，家人也好，朋友也好，相处时要尽量随顺他们。当然会犯根本戒的事情肯定不能应允。比如家里人反对学佛。那怎么办？我们尽量让家里人高兴，让他们觉得你学佛以后变化很大，相比以前更好了，那家里人慢慢也会支持。如果跟家里人反着来，让家人产生烦恼，越来越反对，有可能会给自己学佛造成更大的障碍。所以，我们要尽可能地运用智慧去引导。

如《赞应赞》云：“不弃舍法性，

亦随顺世俗。”诸位圣者菩萨，在对法性生起大定解而不舍弃的同时，又能对世俗内外因缘各自产生各自之果，生起不可夺的定解。佛菩萨能够恒顺众生，于此轮回世间游舞，以各种善巧方便利益众生，正是智慧极其稀有的作用。

比如佛陀观待众生的根机以及环境的差异等，应机说法，对同一种行为，会出现有时遮止、有时开许的情况。一般人认为极其矛盾的事，依靠智慧都能圆融贯通。

当然，如果让我们杀生、让我们诽谤佛法，这些根本性的问题绝不能随顺。除此以外的一些问题上面，随顺家人、随顺众生还是有必要的。各地的组长、负责人们，你们带着金刚道友一起学佛，他们有时候不精进、不好好念功课、不好好参加共修，你也要有智慧，要耐心地带着他们。他们也很不容易。出现这样那样的问题，是因为他们的智慧没到量，很多道理还不明白。我们要用智慧带着他们一起学佛，这是非常重要的。

闻法子应如何听闻

诸法悉全之窍诀明悟续载

鲜花敷座诸供养

教所行净守护戒

生俱各类无伤害

上师待视胜净信

无散乱师窍诀闻

难疑为净缺词问

度母六行支全俱 如述般

闻法者也要具足六波罗蜜多。

“鲜花敷座诸供养”——第一是布施。听法的时候，要铺设法座，向上师供养花、曼扎等供养物，这就是六波罗蜜多里面的布施。比如我们开法会、共修的时候，大家买很多鲜花将道场布置得特别庄严，供曼扎并将一切美好的事物作意幻供养。这些都是布施，也是一种供养。供养佛菩萨，供养传承上师。

自己家里有佛堂，供香、供灯、供水、供花，也是布施，都是六波罗蜜多里面的上供下施之供养。布施分很多种，我们现在讲的是你听法的时候，供花、供香、供曼扎、供养法座、垫子，这就是布施中最大的布施。

“教所行净守护戒”——第二是戒律。闻法前要打扫卫生。打扫时要

特别小心，不要伤害小生命，还要顾及身边的家人和金刚道友的情绪，要认认真真地带好他们，让他们心生欢喜。

总之，无论是听法前还是在听法过程中，周围的环境要保持干净整洁，金刚道友之间要团结和合。同时，应遮止自己不恭敬的行为，要规规矩矩，这就是持戒。

“生俱各类无伤害”——第三是忍辱。爱护生命，不能一边听法一边杀生。和身边的金刚道友一起开开心心地学佛，这就是忍辱。

“上师待视胜净信”——第四是精进。听上师传法应法喜充满，以难得之心，按照上师的要求认真去做、认真地念、认真地听，这就是精进。

“无散乱师窍诀闻”——第五是静虑。听法时要一心专注，无有散乱。不要考虑过去、未来、现在各种各样与当下听法无关的事。心要专注在道场里面，如理如法地听法，这就是静虑。

“难疑为净缺词问”——第六是智慧。对于上师宣讲的法义，有不理解的地方，一定要请示上师，遣除疑惑，断除一切增益，最后清清楚楚，明明白白。例如：对于如何发心、如何修法有不太明白的地方，请示上师后完全清楚了，这就是智慧。

以上是对闻法弟子需要具备六波罗蜜多的简单概括，详述如下。

首先铺设法座供曼达即是布施。

第一是布施度。我们开法会的时候，大家要铺设舒适庄严的法座，供养鲜花和曼扎，尽心尽力去把道场布置得特别庄严，把修法的佛堂布置好。这就是作为听法弟子的布施。这方面大家还是做得很好的。

二、处所洁净洒香水献花，一切行仪喜乐永不离佛法即是持戒。

第二是戒律度。闻法前，我们要把讲法的经堂、听法的场所，打扫干净，布置庄严。我们在打扫卫生的过程中要特别小心，要安安静静地去做。佛堂和讲法的地方不像其他场所，应该如理如法地清扫布置，供养香花灯水，同时自身的行为也是特别寂静调柔，与听法道友团结和合，不喧哗打闹。这就是持戒。

有些人在布置道场的时候说工作忙事情多参加不了。也许真是因为工作和家里的事情脱不开身，也许是因为比较懒，对这个事情不重视。如果是这样，闻法应该具备的六度中，持戒度的功德可能就没有了。本来你把每件事情做好了，能具足六波罗蜜多。如果不太在意，有可能六波罗蜜多里面的一个或几个的功德都会没有了。

所以，组长们通知的时候，大家一定要抢着去干活，不能推脱。在做的过程中也不能有各种计较，

谁做的多了，谁做的少了，这样绝对是不对的，要开开心心地去做。能参加打扫和布置佛堂，是因为自己有福报，其实没有多少人有这样的机会。

有时事情多难免有情绪，可能会有很多想法，比如谁干的多了，谁干的少了，为什么叫了很多人没来几个等等。此时要控制好自己的情绪，保持喜乐的状态，这也是持戒。

总之，一定要以开心的心态，如理如法地去完成道场布置等相关的工作。这些事情做好了，闻法中的戒律度就修好了。

三、对待金刚兄弟或微细含生同等爱护无有伤害，为佛法不畏艰苦耐烦即是忍辱。

第三是安忍度。大家一起听法的时候，或者一起参加大型活动的时候，有些金刚道友会犯一些习气，这时最重要的就是对金刚道友的忍耐。忍辱里面最重要的是要对金刚道友特别地爱护、珍惜和包容，要竭尽全力地去帮助他，不能排斥也不能嫌弃。大家好不容易聚在一起，可以说是最善良的人、最有思想的人聚在一起，要特别珍惜一起听课、放生和共修的机会。

我们从小到大因为家庭环境不一样，所受的教育不一样，性格也会有差别。就算是一家人，兄弟几个也可能性格各异，不一定和睦。何况全国各地的金刚道友聚在一起，出现这样那样的事情也很正常。这时候金刚兄

弟之间应该相互爱护，一起高高兴兴地学佛、一起听法、一起行善，这是最重要的事。

遇到有金刚道友脾气不好、习气较重，要尽可能和他沟通，不要生气、不要有冲突，要耐心解释那些不明白的事情。特别是组长和负责人们，多年修行的弟子，态度要更好。金刚道友是最重要的弘法人员，你现在根本就不知道他将来能有多大的能量、做多大的贡献，一定要认认真真地带着，相互之间不能产生矛盾。

如遍智法王在《如意宝藏论》中所说："具紧系缚行为极劣相，不厌轮回丝毫无信心，作不善罪于法离思念，违犯律仪及破三昧耶，是名心断种性八无暇。"

心断种性八无暇的最后一个无暇是"破三昧耶"，就是指进入密乘后，对上师以及金刚道友破誓言戒。如果金刚道友之间没有修好忍辱，因为一些小事情产生严重的矛盾，甚至破戒，结果可能就是断绝成就的缘分。本来已获得暇满人身，因为这样的问题变成一个"无暇"，那是非常可惜的。

因此，安忍度中最重要的是在金刚道友里面修忍辱。

此外，打扫佛堂经堂的时候也要特别小心，不要伤害到其他的小生命，身口意都不能伤害其他生命。遇到很辛苦的工作，比如打扫佛堂很辛苦、买会供品很辛苦、买烟供品很辛苦，也应该修安忍，不要怕辛苦。有时候我们的金刚道友工作量比较大，

确实很辛苦。这时候大家要互相帮助，共同完成一些事情，那大家都是在修持六波罗蜜多。

比如在会供的时候，假如你什么活都不干，踩着时间来，一分钟都不差，然后就咔咔地吃会供品，最后再拿着一些会供品就走了，拎着的会供品比谁都多，这都是不如法的行为，需要注意。大家应该提前来，一起干活、一起工作，六波罗蜜多当中的忍辱就修好了。生活就是修行，生活中做好了就是修行成功了。

总之，为了佛法所作所为不畏艰苦疲劳，三门断绝损害，即是安忍度。

四、能值遇上师及佛法如难逢思惟以猛烈信心，满悦精进闻法即是精进。

第四是精进度。我们能遇到上师和佛法，可以说是累世行善积德、发大愿的果报。这种机会特别难遇到，一定要珍惜。听法时，要清楚了知上师给予的恩德。上师为我们传法，长养我们的法身慧命，我们内心要再再地感恩上师，生起难得之想，以特别虔诚的心，开心地听闻佛法，就是精进。

不仅听闻佛法是这样，平时修行做功课，与金刚道友一起共修、放生，大家能一起做有意义的事，这些机会都特别珍贵。并不是每个

人都有这种机会，并不是每个人都可以做这件事情，所以我们要非常乐意把这些事完成好，认认真真地做功课，认认真真地去行善积德，这就是精进。

五、心无散乱且词义勿截断，非仅记文词而义不持，词义皆记持闻法即是禅定。

第五是禅定。听课的时候心不散乱在其他地方，人在经堂心在外面是不对的。应该专注于法义，不思维其他无关的事。按照上师的要求一个一个字地理解，将上师所讲的意义与书本的词句结合起来听闻，并把理解的东西融入到自己的心，这就是禅定，也称为静虑度。

平时共修的时候也是一样，人在这里念经，心在外面，东想西想是不可以的。要专注于所念经文的字母，以及字母的意思，或者观想本尊、观想上师，或者专注于发菩提心、修出离心。总之，尽量按这样的标准做好，不要掺杂其他的散乱，这样做就是修好了禅定。很用心、很认真地去做每一件事情就是禅定。

六、易懂之法和非以似懂非懂貌，当有疑惑等有疑无疑实需直询释义，窍诀直竟要彻确以此闻法即是智慧，听闻者需依此闻法。

第六是智慧度。听法的时候要做好记录，似懂非懂或浅尝辄止是不对

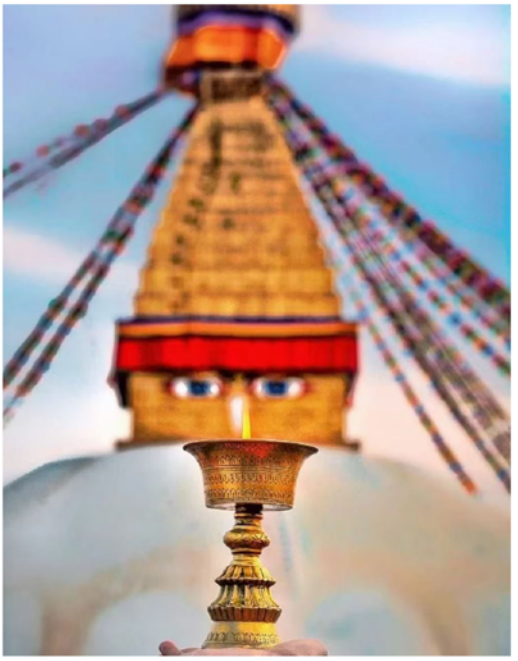
的。对于有疑惑、不明白的地方，都要请问上师，最后清清楚楚、明明白白，这就是智慧度。

比如上师上课时教的仪轨，如果你没有理解念诵方法，乱念这些仪轨，乱念一些咒语，或者是囫囵吞枣地念一遍，对哪里需要供养、哪里应该观想、哪里要打坐，一点都不知道，这就是错误。

听法时感觉法太简单，认为自己已经听过很多遍，就不想听，或者稍微懂一些字面意思，就认为自己已经明白了，感觉差不多就可以，没有真正用心去听，都是听法的过错。

所以，我们听闻佛法时要认真，课后要反复思维、认真复习。有不明白的地方问上师、问金刚道友，问比较明白的人。这样你的修行也会如法，不会有过错的。

总之，听闻佛法时要刨根问底，遣除自己一切怀疑迷惑之处，这样听闻就是智慧度。如果每次听法都能按照闻法轨理来行持，短时间就会有很大改善。如《本生论》云：“听闻随转修心要，少力即脱生死城。”



以上是讲法者和闻法者的六波罗蜜多的修持，今天就讲圆满了。

< 其他行仪 >

其他行仪说的就是听法时，其他应注意的事项。

三、其他行仪分二取与舍

其他行仪分为应取和应舍两部分。下面首先讲应舍的行仪。

1、律教言载 毗奈耶经

无信心者毋传法 未患疾头包披与 持伞拐杖兵器及 缠髻首者未能矣

对讲法者没有信心的人，不能给他传法。对佛法没有信心，分多种情况，这里指的是完全听不进去，对佛法有厌烦心的人。因为他对佛一点也不相信，一点也不感兴趣。佛度有缘人，只要是对佛法稍微有信心，虽然暂时还没达到标准，也应该可以给他讲法。

有的人觉得自己比上师懂得多，对上师没有恭敬心，这样的人不能给他讲法。我以前还见过这种人，觉得自己见过很多大上师，跟其中有的上师还是朋友，你只是一个小上师。有这样想法的人也不能给他传法。

此外，听法者不能有不如法的行仪。比如上师坐在下面，弟子坐在很高的座位上；上师坐在地上，弟子骑在马上。以前有这样的人，特别傲慢，把讲法的法师安置在很低的位置，这是很不如法的。上师传法的法座为什么要高一点，就是为了佛法的庄严。

还有的人没有病也要戴个帽子听法。这是不恭敬的行为，是不如法的表现，不能给他传法。如果听法的信众自身有病，必须戴着帽子，这样的特殊情况是可以戴帽子的。除此之外，健康人在经堂里拜佛都不允许戴帽子的，听法就更不能戴帽子了。

有些地方有缠头巾的习惯，头上缠各种各样的华丽东西。与戴帽子的情况一样，除非有生病等特殊情况，听法前都要去掉，否则也是不合理的。

上师在露天讲课，既不是下雨，也不是阳光很毒，未经开许就不能打伞。年龄大或行动不方便的人可以拄拐杖。而对于那些出于高傲的心态打着伞拄着拐杖，或者身上带着兵器、拿着武器的人，不能讲法。

如是对法无信心、戴帽坐法位等应易懂其行该舍离而听闻。

《毗奈耶经》的偈颂清晰易懂。作为听法者，应舍弃经中所说的戴帽子听法等不恭敬的行为，对讲法上师、对佛法生起信心，按照标准去闻法，如理如法地修持。

以上讲的是应舍的行为。下面讲的是应取的行为，就是听法者如何去听法，如何做得更好。

2、佛本生传载

极低位置处坐於 温和吉力极大生 欣悦俱足凝望师 法词如饮甘露般 谨慎谛闻法义要 如述般

以极虔敬净喜同闻法其福德无边。

这是《释迦摩尼佛本生传》里面的开示。读到这一段的时候不由得想起小时候在寺庙里学习的情景，读诵经文、和小僧人一起调皮玩耍，种种在学院的场景一下子涌现在眼前，心里特别欢喜。

听法时候的座位不能高于上师，应坐在上师的下首，不能坐更昂贵的座位，听法时也不能左顾右盼、交头接耳。作为修行人，平时走路都应该是慢悠悠的那种，听法时的行仪更重要。不能东闯西逛，随便乱跑，要保持特别温和喜悦的心态，性格调柔，坐姿端正，仪态庄严，不能东倒西歪。经常看着手机、躺在沙发上听法的弟子，你们要注意啊！虽然是在网络上听法，也要像在道场一样，行为也要端正。

听法时要集中精力，内心充满欢喜地看着上师，这样讲法上师也欢喜。如果听法者不耐烦，面露不悦的神情，脸耷拉着，斜着眼睛看，心里想着怎么还不结束，那讲法者的热情也会受影响。对此大家确实需要注意，这些行为都是有过失的。特别是坐在第一排的，如果能以很欢喜的状态听法，功德就很圆满。

全知麦彭仁波切说："世间一切功德中，说法闻法最殊胜，自己修行为中品，独自诵经为下品。了知此理诸智者，精进闻思极为要。"《宝性论》云："三轮诸分别，是名所知障；悭等诸分别，是为烦恼障。除慧无余因，能断此二障，闻为胜慧体，故闻为第一。"世间一切功德中，说法闻法最殊胜。我们听闻佛法时，如饮甘露般把上师的法语融入内心，融入自己的相续中，始终保持认真、虔诚、欢喜的态度，所获的福德无量无边。

舍利弗尊者曾经问佛陀：如果两人共同做一件善业，什么善业功德最

大？佛陀说："一人讲法，一人听法，此功德最为殊胜广大。"

总之，讲法和听法的功德是其他的善业不可比的，如理如法地听闻佛法，功德难以言说。

大部博经文殊云 大方广佛华严经

永胜一切正法圣僧众 同属上师俱格何以对 信心坚稳欢喜满跃起 礼敬供养引生菩提心 如述般

《大方广佛华严经》中文殊菩萨云："佛陀正法僧，如彼诸师前，生信敬欢喜，承供生觉心。"文殊菩萨讲，佛法僧三宝是殊胜的皈依处，我们对三宝有多少恭敬欢喜，也应该以同等的恭敬心、欢喜心承侍供养说法的上师。如果能具足信心，满怀欢喜地听闻佛法，并对讲法上师礼敬、供养，这样听法特别殊胜，可以引生大觉心。

讲法上师对我们有深重的恩德。经中说，闻法的功德胜于供养成千上万诸佛菩萨的功德。如法地听法，和供养礼拜三世诸佛的功德一样。以这样的发心去听法，你的菩提心自然而然会生起。

勿察缺失，对己而言能赐予觉绽如来般之恩德唯有上师，依止上师需循昔日成就者之圣迹拜见，深信无疑所授教言如实遵守并修学所传窍诀，此生达至佛果位且坚定思惟自续未曾离开佛法如实观修。

对上师、讲法者不要去观察过失，不要眯着眼睛去找上师的缺点和不足，要对上师的任何行为都作清净观。上师对我们的恩德比佛陀还要大。无始劫来，佛陀已经很多次出现于世，我们也转生了很多世，但至今没有获得解脱，没有成佛。这一世因为遇到了上师，我们重新认识了佛法，懂得了如何断恶行善。上师引导我们学佛，走上解脱的路，所以上师对我们有深重的恩德。

我们要随学往昔传承上师的事迹，比如密勒日巴尊者如何依止上师，我们也要如何依止上师，对上师的教言没有一丝一毫的怀疑，按照上师的要求去修行，发誓今生一定要获得佛的果位。我们已经获得了暇满人身，今生是有价值的，所以要坚定成佛的决心。如果能按照佛法的标准去实修，随学传承上师的修行风范，今生就一定能够获得成就。

总之，上师有窍诀可以带好你，但你要按照这个标准去实修，才有成佛的机缘，所以我们要好好修行。

复

永胜如来法无疑深信 佛子行仪悉尽无疑信 净悟无上坚稳信以此 生子胜者心油然增生 如述

此即发心、听法应取舍行为竟成。

《华严经》云："信解胜者善逝法，信解佛子种种行，信解菩提无等伦，诸胜士夫之发心。"我们对佛陀所有的教法都应深信无疑，对佛菩萨的行为也要心生正信。佛法的菩提道无与伦比，我们应坚信自己依此修行，一定会成佛。如佛说众生皆可成佛，你要对自己有信心，对佛法有信心。

对于往昔圣者们的殊胜发心，我们也要有清净的信解，并发愿随学前辈高僧大德的行为，生起无伪的菩提心，生起和菩萨们一样大慈大悲的心，行持佛子的行为，将来就一定可以达到诸佛菩萨的果位。

尤其对于上师的教诫要生起信心。因为上师是一切佛法僧三宝的总集，上师即是佛，如果能生起信解，依照上师所宣说的任何法义努力实修，决定可以快速成佛。

大圆满隆钦心髓如何听法讲解圆满。下面就是共同前行里面的人身难得。如何听法、如何学佛、如何行善、如何做好每一件事情，这些都是非常重要的，大家要反复学习。我以后肯定会在每个地方安排学习的课程。听一遍肯定记不住的，后面要不断地巩固。

接下来大家一起念普贤行愿品回向。

金刚上师住世所愿成　　僧众讲修增上教法盛
眷属信施财富皆圆满　　教法常久住世愿吉祥

སྔ་འགྱུར་ཨོ་རྒྱན་ཐེག་ཆེན་ཆོས་འཁོར་དགའ་ཚལ་གླིང་།

NYINGMAPA URGYEN MAHAYANA BLISSFUL DHARMA CONTINENT

宁玛大乘邬金法乐洲