**《大圆满前行》**

**法施：**

所谓的法施，就是指为他众灌顶、传法、念传承等等想方设法令他们相续奉行善法之举。然而我们没有从根本上净除私心杂念之前，表面上成办利他之事，也只是影像罢了，不能利益众生。

现今处在五浊恶世，作为凡夫人，本该在寂静处修持慈悲心、菩提心，不是直接饶益众生的时候，而是遣除自相续的烦恼的时候。所以，在自私自利的心念还没有断尽之前，不要急急忙忙地去利益众生，而要在自己念经颂咒、读诵佛经论典时发愿：但愿白法方面的鬼神们听到这些后相续得以解脱，在念诵水施、施身等仪轨的结尾时，也要念“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教”。唯一做这种法布施就可以。一旦自己的私心杂念完全断尽，一刹那也不要处在安闲寂乐的状态中，这说明一心一意利益他众的时刻已经到了。

***持戒分三：一、严禁恶行戒；二、摄集善法戒；三、饶益有情戒***

**一、严禁恶行戒**

所谓的严禁恶行戒，也就是指身语意三门要如毒一样断除所有对他不利的十不善业。

**二、摄集善法戒**

所谓的摄集善法戒，就是说，随时随地竭尽全力奉行包括微乎其微善根在内的一切善事。本来世间也有此类俗话：“顺口顺手也可行善事，随行随住也会造恶业”。

因此，我们随时随地如果没有以正念正知不放逸来观察，没有认真努力地取舍善恶，甚至仅仅在游戏当中也可能积累许多严重的罪业。如《贤愚经》颂云：“莫想罪微小，无害而轻蔑，火星虽微小，可焚如山草。”

相反，如果我们随时随地提起正知正念而实地行持，那么随随便便中也会积累不可思议的善业资粮。如《贤愚经》颂云：“莫想善微小，无益而轻视，水滴若积聚，渐次满大器。”

所以我们不管何时何地，一定要尽最大努力断除包括一毫一厘在内的所有恶业，积累包括一丝一毫在内的一切善业，并将一切善根回向众生。这一摄集善法戒实际已涵盖了菩萨的所有学处和律仪。

**三，饶益有情戒**

正像前文中所阐述的那样，当从根本上断尽自私自利心态的时候，就是要勤勤恳恳依靠四摄（布施、爱语、同事、利行）直接成办利益众生的事业。进而在初学的阶段，无论行持任何断恶从善的学处，都可以包括在以三殊胜摄持而回向一切众生当中。

***安忍分三：一，忍辱他人邪行之安忍；二，忍耐求法苦行之安忍；三，不畏甚深法义之安忍***

**一，忍辱他人邪行之安忍：**

别人当面对自己拳打脚踢、强抢硬夺、恶语中伤以及暗中说些难听刺耳的话等，我们不但不该对他们满怀嗔怒，反而应当生起慈悲之心饶益他们。否则，如果随着忿恨的心态所转，就会导致所谓的“嗔恨摧毁千劫所积之资粮”的后果，《入行论》中说：“一嗔能摧毁，千劫所积聚，施供善逝等，一切诸福善。”又说：“罪业莫过嗔，难行莫胜忍，故应以众理，努力修安忍。”

想到嗔奎的过患以后，我们随时随地要努力修持安忍。

**如何修持安忍，让我们一起来学习上师的视频开示《忍辱的修法》**

**忍辱 ：**精神（灵魂）、心理的训练方式--------修行

**修忍辱的重要性：**每个人都需要这种修法，因为我们内心没有足够的力量面对现实，精神和上都会会出现问题，以至于结束一个人的生命。修忍辱不单单是学佛的人，对所有人都有帮助。

**修行成功的依据 ：**科学证明，意识可以重塑大脑。

**两种训练 ：**

1）赛前训练：在还没有遇到困难、痛苦、害我们的人出现之前的训练；

2）比赛时：现实生活在真正面对困难、痛苦、害我们的人出现时，当下如何面对。

**训练方法：**

第一步：回忆过去遇到的某一个人侮辱我的人格、遭遇不公平的待遇时的情景、遭受被打、被骂、被偷窃的时刻，现在还一想起来还是生气，让自己生起真实的嗔恨心；

第二步：想想我这样生气有理由吗？对不对呢？

对方在当时的情景下是不自由的；

1. 想办法去理解对方—— 对方失去控制了；

对方不是故意的；

对方是我不喜欢的一类人，我在对方眼里也是

                                                                                                      反思我哪里没有做对；

B。对方为什么不喜欢我—— 我是否方方面面都让对方感到满意了；

                                   我有没有达到对方的要求

C。结果——                     这是我的原因，导致对方不喜欢我，他的嗔恨心

起来。

有嗔恨的种子

D。引起嗔恨的原因——       遇到不喜欢的人促使嗔恨的种子成长

认为对方是不喜欢的人、坏人

第三步：进行如下思考

对方对我打骂是因缘和合产生的，而不是他事先计划好的；

遇到上面三种情况所以他产生了嗔恨心，如果换作我也是一样的；

如果一个疯子打骂你，你会生气吗？对方在特定的情况下失控了，因烦恼而失控成为疯子。

我也失控了，人家骂我，我也生气了，我也有回骂，我对不对呢？

因为烦恼失控了，和疯子精神病人失控是一样的。我这样生气是不对的，我不能和他一样的反应。

我也有问题，所以不应该生气。

结果深深体会到对方的做法可以理解，自己不应该还手、回骂，不应该生气。。。。。。

有这种想法时马上停止思维，专注在这个感觉上。当这个感觉消失后再进一步观察，反复观察，发自内心真正地体会。。。。

修忍辱能让佛法融入生活，不要担心别人会变本加厉，反而更能打动人；

修忍辱是解决烦恼、嗔恨的方法；

修忍辱让我们包容对方、原谅对方、理解对方。

**二，忍耐求法苦行之安忍**

为了成就正法必须要不顾一切艰难困苦，严寒酷暑来修行。如续部中说：“越过刀山火海，舍身赴死求正法。”

可是，如今我们有些人却认为修法不需要丝毫苦行与精进，抱着在成办今生俗世间事情的同时拥有幸福、安乐、名誉当中修成正法的奢望，还有人觉得这种情况在别人身上也是有的，并且说：“某某人是一位贤善上师，世间法出世间法都圆融无碍。”

自以为世间法、出世间法二者兼而有之的那些人，肯定只能是在世间法方面比较突出，而绝对不可能具备真正的出世间法。凡是想世间、出世间法一举两得的人，就好像认为有两个尖端的针可以缝纫，或者水火可以放在同一器内，以及同时乘骑向上向下行驰的两匹马一样，显而易见，这种情况是根本不可能实现的。在世界上没有任何一个补特迦罗（凡夫、众生）能胜过我等大师释迦摩尼佛的，但佛陀也没有想出世间法出世间法同时成就的方法，因此犹如丢弃唾液般舍弃了转轮王的国政，到尼连禅河畔在六年里历经苦行精进修行，期间每一年只喝一滴水，吃一粒米。

往昔所有的成就者全部是将现世的琐事抛于脑后、历经苦行、精进修持而获得成就的，没有任何一人，是在成办现世俗事的同时、在具足幸福安乐名誉当中顺便修行而得成就的。持明无畏洲也说：“修行人如若丰衣足食、住处舒适、施主贤善等样样具足，那样正法还没有成就之前魔法已经成就了。”

如米拉日巴尊者说：“我病无人问，若死无人哭，能死此山中，瑜伽心意足。门外无人迹，室内无血迹，能死此山中，瑜伽心意足。何去无人问，此去无定处，能死此山中，瑜伽心意足。腐尸为虫食，血脉为蚊吸，能死此山中，瑜伽心意足。”

所以，我们必须放下一切现世的贪著使之随风而去，不顾一切艰难困苦、酷暑严寒修行正法。

**三，不畏甚深法义之安忍**

当听闻到甚深的空性实相，尤其使远离勤做自性大圆满实相的精要，超越善恶因果的十二金刚大笑、稀有八句等法语时，切切不可生起邪见，并且要千方百计毫不颠倒地受持它们的密意。否则，如果生邪见或进行诽谤，就称为舍法罪，这种罪业是无数劫中不能从地狱深渊中得解脱之因。

往昔佛陀在世时，也有许多具增上慢的比丘听到宣讲甚深空性实义时口吐鲜血而亡并堕入地狱的公案。因此我们应当对甚深正法以及宣讲此法的补特迦罗从内心深处生起胜解、恭敬诚信。倘若因为自己智慧浅薄而实在生不起胜解，那么尽力断除妄加诽谤也格外重要。

**思考题：**

**1）安忍分为哪三种？结合自身的情况，您觉得哪一种是自己目前最迫切要修的？**

**2）请分别从世间和出世间两个方面说说修安忍重要性。**

**3）请分享一下您在修菩提心的过程中的变化。**