

- 為什麼要講修心的學處跟誓言呢？

修心的學處也好，誓言也好，對於我們修持菩提心的增長是有很大的幫助。如果我們有生起菩提心的話，真的是非常好的；如果沒有生起菩提心，我們要修習菩提心的話，學習這一些學處是非常好的。《掌中解脫》裡面提到二十二則學處，不知道是不是寫錯字，其實有二十四則。如果你們有《修心七義》的話，你們看就會知道了，它有三個偈頌左右，有十六個學處，然後之上再加上八條，所以合計起來總共有二十四條學處。（格西）算了一下有十六條學處之上再加上九條，所以等於有二十五條學處。《掌中解脫》裡面這些學處並沒有全講，如果你們能夠看《修心七義》裡面所提到的全部的學處是非常好的。

- 「一貫眾瑜伽」

這個最主要的意思是在做任何善行的時候，你的意樂如果能夠持在「為了要利益有情要成就佛果位」以這樣的意樂來行持任何善行，這是非常好的。所以我們不論在做任何善事一定要有「希望我所做的這一些善事都能夠利益到眾生，希望他們能夠成就佛果位」以這樣的意樂來行善。我們一定是要打從心底發自內心生起這樣的意樂來行善，而不是嘴巴說說，如果能夠發自內心，以這樣的意樂來行善，我們必定能夠造下大的善業。

- 怎麼修習「一貫眾瑜伽」？

譬如觀修空性等等，在做任何善行的時候，是不是有一個希望利益眾生所以來做這個善行，是否有生起這樣的意樂？我們自己要觀察。

我們在做任何善事的時候，我們的意樂一定是要生起為了利他所以來行這些善業，剛開始我們可能只是嘴巴講講，沒有辦法發自內心的發起這樣的願，但是透由思惟我們這樣做可以獲得什麼利益，然後我們慢慢修習，我們真的就可以發自內心發起這樣的意樂。

- 「初後修二事」

調整意樂以及迴向的部分是很重要的，在最初以及後面這是極為重要的一件事。噶當派格西曾經這樣開示過「光是學到了大乘法還是不夠的，要讓自己成為一個大乘的補特伽羅」，這時候我們就知道意樂的重要性了。譬如現在我們所學的道次第是大乘的論典，但是我們如果以一個為了要讓今生變得更好，未來要讓自己可以獲得解脫，所以我來學習道次第，以這樣的意樂來學

習道次第就不是大乘的意樂。所以我們的意樂要是「為了要利益有情所以我來學道次第，為了要利益有情所以我要成就佛果位」以這樣的意樂來學習道次第，那麼所學的法是大乘的論典，意樂也是大乘的意樂。

#### ■ 如何修習呢？

1. 我們在行持任何善法之前，我們可以唸誦皈依發心偈，透由唸誦皈依發心偈來提醒我們生起菩提心以及生起皈依心。我們有這樣的意樂來做禮拜、做供養，我們所造的這些善業就會不共於其他的善業，所造下的善業都是屬於廣大的善業。如同《掌中解脫》裡面所提到的，早上起來的時候自己要告訴自己要修習菩提心。
2. 接著在白天裡就要觀察自己是否有如實地照做，這樣的觀察是很重要的。所以如同《掌中解脫》裡面所提到的，不論我們是在快樂的狀況或者是遇到困難的狀況也好，我們都不要忘失修習菩提心。有時候當我們遇到快樂的狀況或者是碰到困難的時候，我們就會忘記修行，譬如當我們得到非常大的權利的時候，得到大的財富的時候，修行這件事情我們就會忘記。修習菩提心這件事對於我們的今生也好，對於後世也好，都是有極大利益的，乃至我們可以獲得佛果位，因此我們是在成辦一件大事情。總而言之，不論是我們在快樂狀態或者是遇到困難的情況之下，我們不要忘記菩提心的修持，所以任何時刻我們都要修習菩提心。
3. 我們會做禮拜、供養等等善行，我們將所造的這一些善業全部都迴向給有情，希望可以利益他們，這時候我們就會積下不可計量的福德。

#### ● 「二境皆安忍」

我們在修習菩提心的時候，如果沒有遇到惡緣，我們就是持續的這樣修習。但是在修習菩提心的過程當中，如果遇到惡緣的時候會產生一些煩惱，我們不要讓這一些煩惱產生。

#### ■ 如何修習忍辱呢？

1. 首先我們的意樂要生起一個「為了利益有情，所以我要成就佛果位」以這樣的意樂來修習菩提心。

2. 之後我們會遇到不同的人，在還沒有遇到這些人之前，我們首先要立誓--遇到某些人，我不要對他起貪心、不要對他起瞋心。我們要先這樣立誓。
3. 譬如我們今天到外面遇到一些人，有人瞪了我們一眼或者是對我們口出惡語，我們如果沒有什麼特別的想法，不做任何思惟，我們可能會覺得他怎麼罵我、怎麼瞪我。其實好好想的話，我們沒有一個可以生氣的理由。我們可以想一下外面的這一些人，他們都是為了求安樂、為了獲得快樂而這樣的走來走去，可是當他們遇到惡緣的時候，他們所求的安樂就沒有辦法得到，因為這樣的關係，所以他們不由自主的就會起瞋心，他們不是可以自主的生起瞋心的。這些眾生他們是為了要得到安樂，所以他們努力的工作，他們生氣也是不自主的，他們是不快樂的，所以才會有瞪我們一眼或者是對我們口出惡言的這種情況產生，他們難免會這樣。我們理解這些道理、了解他們的情況以後，自然我們的心就會變得廣大，放寬我們的心，然後對他們生起悲心，這個時候才是真正的修習忍辱。
4. 在《現觀莊嚴論》裡面有提到二十二種發心。在講到第三品關於忍辱波羅密超勝的時候有提到--我們在修忍辱的時候心要像大海一樣寬闊。為什麼要舉這個比喻呢？大海是沒有邊際的，非常深廣的，在這樣的大海當中丟下一顆小石頭，對大海是沒有任何影響的。所以當我們在修習忍辱的時候，遇到外面對我們有惡意的這些不好的行為，我們的心就要如同大海一樣的寬廣包容他們。所以怎麼才算是修忍辱呢？就是當別人對我口出惡語，有任何惡行的時候，我們內心能夠寬容對方，讓自己在當下不會產生瞋心，這才是真正的修習忍辱。
5. 串習的重要性  
我們一下子要真正的修行忍辱是沒有辦法的，所以我們要透由練習，遇到惡緣的時候就練習一次；再遇到的時候練習個兩次，慢慢的修行，我們就可以真正達到修行忍辱的境界。
6. 修持忍辱的對境  
對於上師也好或者是父母也好，我們是沒有辦法對他們修忍辱的，修習忍辱最好的境就是我們的敵人，所以敵人對我們真正有大利益，對我們有大恩德的。
  - 公案：在過去的西藏，有些人閉關很多年了，也說有修忍辱，

當然有些人是真的有在修，可是有些人一出關後，人家一講什麼話，他就起瞋心了，當然這種狀況也是難免的。有些僧人彼此之間會開玩笑，可能有些人會生氣，他的同伴們就故意跟他開玩笑說--你是不是閉了兩三年的關呀，為什麼這樣就會生氣。因為閉關時都沒有對境，現在有對境了就會產生煩惱而生氣了。所以那些同伴也是以開玩笑的方式跟那個起瞋心的人這樣講。有時候一些閉關的人，他們一直待在那種黑暗的房間裡面修，長久待在密閉黑暗的房間裡面，難免心胸就會變得比較狹窄。其實真正的修行不是一直要待在裡面，有時候也要到外面跟人家講話，跟人家溝通，這樣是有利於修行的。

- 結語

在《掌中解脫》裡面只講了幾個《修心七義》的學處，其實修心的學處有二十五條，所以你們可以閱讀《修心七義》，《修心七義》的頁數也不多，它的詞雖然少，但是十分有內涵的。關於這些修心的學處所提及忍辱的修習也好或是其他什麼內涵，思惟一次、兩次，每思惟一次你的印象就會增加，你的心力就會增加。基本上《修心七義》並不多只有四張紙而已，所以如果能夠將修心的根本頌文背起來作思惟學習是非常有幫助的。《修心七義》也好、《修心八頌》也好都是噶當派的格西，他們的修心全部含攝在《修心七義》以及《修心八頌》裡面。所以對於《修心七義》跟《修心八頌》，如果能夠每天思惟、修習，對於我們的修心是有極大幫助的。有些比較老一輩的修行人以及一些年輕人，他們會把《修心八頌》當成每天早上的功課來做唸誦，能夠這樣做是非常好的。