

《入菩萨行论》第107课

发了菩提心之后，我们一起学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》，本论分十品，现在我们学习的是第七品精进。精进是胜义菩提心和世俗菩提心都能够增上的方便，而要发起精进，必须要遣除精进的违缘——三种懈怠。

在精进的四种助缘中，讲到了自信助缘。自信助缘分三个方面：业之自信、力之自信、灭惑之自信。现在讲的是力之自信，力之自信分了四个科判，现在学习的是第三个科判：呵责所断之傲慢。这个科判对自信和傲慢做了辨别，其中自信是自己能够修持一切善法、断除一切烦恼的豪气，和傲慢有点相似。要呵责所断的傲慢，赞叹殊胜的自信。下面继续分析二者之间的差别，颂词讲：

傲慢苦行者，倘入自信数，

堪怜宁过此。

以傲慢进行苦行、修持佛法的这种人，如果进入到自信的行列当中（“数”是行列），还有比这个更可怜的人吗？

这个颂词讲到，傲慢和自信完全不同。

首先看傲慢，傲慢其实是一种无明愚痴，因为当傲慢生起之后，他根本不了知自己处于什么状态，既看不到自己的过失，也看不到别人的功德。在无明的状态中，觉得自己了不起的话，纯粹是和烦恼相应、和智慧相背的。就像这里的“傲慢苦行者”，在傲慢的状态中，修持一些苦行，比如安忍、持戒等。有些人因为自己多闻而生起傲慢心，有些人觉得自己别解脱戒律守持得比较清净就产生傲慢，有些人觉得自己过午不食、禁语而产生傲慢……但是，内心没有处在智慧当中，在傲慢的状态下苦行，这纯粹和烦恼相应，如此修持下去，

不管修持多长时间，都无法和正道相应。

在《大圆满前行》当中，曾提到过提婆达多的公案。他因为相续中的傲慢非常严重，最后堕入地狱，感受强烈的痛苦。提婆达多一方面根机很利，记忆力、理解能力也非常好，相貌很庄严。有记载，他出去化缘的时候，有人以为是佛陀来了。虽然如此，由于他没有调伏傲慢，最后想与佛陀争夺僧团的领导地位；后来又跟随阿难尊者学习到一点神通。有一点神通之后，就更加地傲慢，最后唆使阿阇世王杀死了自己的父亲，他自己也在一天当中犯下了破和合僧的罪业。这样一个根机很利、相貌庄严、有智慧的人，因为没有调伏傲慢，“傲慢苦行”的缘故，最后自己堕入恶趣，感受强烈的痛苦。所以我们说，傲慢是无法与智慧相应的一种愚痴状态。

再看自信，自信和傲慢是完全不一样的。前面讲，在自信中，有“其他众生修不了的善法我可以修持”的心态，但这种心态是和智慧相应的。怎么和智慧相应呢？他首先观察自己的状态：自己是一个凡夫人，要度化众生，需要成就佛道，要怎么样修持善业、调伏烦恼。像这样，对自己的过失、佛菩萨的功德，他了知得非常清楚。这就是一种智慧。有了智慧，就不会飘飘然，不会认为胜过别人一等。所以，自信是和智慧相应的，不但不是傲慢，而且还是傲慢的正对治。

下面还会讲到灭惑之自信，惑就是贪嗔痴慢疑等烦恼，那么灭惑之自信也包括了灭傲慢之自信。所以，自信绝不是傲慢，这个道理分析的很清楚了。

以上分析了傲慢、自信的差别，再来看整个颂词：“傲慢苦行者，倘入自信数，堪怜宁过此。”具有傲慢心的人，假如把他都列在了自信的行列当中，还有比这个更可怜的对境吗？他连自己处于傲慢当中都不了知，所以他是所有的悲悯对境当中最值得悲悯的。

我们修习正法时，对傲慢要严厉地呵责。作为一个修行者，要经常反观自心是否在傲慢，因为傲慢比较容易引发。有些时候，自己得到一点称赞，就会生起傲慢；念咒上了一定数量，也容易产生傲慢；只比其他道友早入学佛行列几个月或者几年，就觉得自己是老资格了，而生起傲慢。产生傲慢的理由可以是非常简单的，因为傲慢就是一种无明愚痴，根本看不到自己的过失，看不到自己真实的状况。所以，为什么往往是功德鲜少，相续没有证法功德的人，最容易生起傲慢心，原因就在这里。

寅四、赞叹对治之自信：

有两个颂词，首先看第一颂：

为胜我慢敌，坚持自信心，

此乃胜利者，英豪自信士。

为了胜伏我慢怨敌，我们应该坚持自信心。能够坚持自信、战胜傲慢的人，就是胜利者，就是自信的英豪之士。

为什么“为胜我慢敌”要“坚持自信心”？我慢的力量显现上是比较强的，因为它在我们相续中存在的时间非常长久，从我们流转轮回开始到现在，我们都是以我慢为基础造作烦恼。前面我们学习过，慢分七种，其中我慢是根本的慢。而颂词当中的我慢，不一定是七慢当中的我慢，可以是七慢的代指。所谓的我慢，是本来没有我，认为有我。在我慢的基础上，又衍生出其余的慢，认为自己超胜卑劣的对境、超胜中等的对境乃至超胜高等的对境等等。

我们从流转轮回开始，随着时间的推移，相续当中傲慢越来越深厚。时间很长，盘踞的力量根深蒂固，以致于傲慢几乎成为一种心的本性，它的力量是非常强大的。所以，要胜伏我慢，需要有很大的

精进。现在我们是在调伏傲慢、和傲慢作战的准备阶段，所以必须要生起自信心，并坚持自信心。因为傲慢这个敌人过于强大，所以刚开始学佛法的人，可能对能不能够战胜傲慢有一定的怀疑，缺乏自信。在初始学习佛法的时候，我们的起心动念很容易和傲慢等烦恼相应。闻法、思维和修行的时候，都容易产生傲慢。在这个阶段，我们受到无处不在的傲慢的牵制和影响。

修行了一段时间之后，我们会发现，我慢心很难消除。在这个阶段，我们对于能不能够胜过傲慢可能会有一点疑惑，自信心不会很强烈，颂词告诉我们此时要坚持自信心。我慢的心态，比如自私自利的想法，我们要胜过这种我爱执，必须要修持利他心、他爱执。当真正趋入利他心的时候，我们会发现，放弃自己的一切追求、利乐，一心一意考虑众生的福祉，非常难做。我们对能否真正生起菩提心，有时会产生很强烈的质疑，所以我们要想方设法生起自信，而且坚持自信。

怎么样才能够生起、坚持自信心呢？要有一定的方法。否则，傲慢在我们面前就是很强大的敌人，历史上有很多事例，同样是弱小的自方遇到强大的敌方，结果却不同：刚开始弱小，但是因为信仰和意志力坚定，最后胜过强敌的，情况有很多；看到怨敌强大，自己还没有作战就怯懦了，然后主动放弃抵抗的，这种情况也非常多。

对于目前还在轮回，但想要帮助自他一切众生超越轮回的修行者，面对强大我慢怨敌的时候，保持一种能够调伏烦恼、胜过我慢的自信心，是非常非常重要的。有时显得有一定难度，这个时候要坚持自信。怎么样坚持自信？通过学习佛法。我们没学习佛法时，对我慢的力量到底有多强，可能没有一个很直观的认识。因为以前我们就是随我慢而走，和我慢怨敌是一方的，没想过要和它对抗，它对我

们也形不成威胁，对我慢怨敌的强大没有直观的概念。而现在，我们站在了我慢怨敌的对立方，当我们从我慢阵营当中出来，想要真正和它作战的时候，才发现我慢烦恼的力量非常强大。这时，学习怎么样生起战胜傲慢的自信，就显得非常重要了。

我们要学习像《入行论》这种论典，告诉我们烦恼、傲慢可以被调伏。我们要广泛地学习经论，因为经论当中有很多智慧的教言，学了之后，我们就可以通过智慧，一方面观察烦恼、傲慢给我们带来的过失；一方面了知调伏了我慢之后，给我们带来的功德利益，使我们生起调伏傲慢的决心。

有了决心还不够，还要知道傲慢能不能被调伏。佛菩萨示现了很多案例，说明烦恼是可以被调伏的。比如说，释迦牟尼佛通过修法战胜了傲慢示现成佛；文殊师利菩萨、观世音菩萨通过修持正法，调伏了傲慢，成就了殊胜的菩萨果位；阿罗汉通过修持佛法成就了阿罗汉果，胜伏了我慢；还有很多凡夫修行者通过观修，也获得了一定的验相和成就。所以，傲慢是可以被调伏的，我们对能够胜过我慢也坚定了信心。这就是佛菩萨的善巧方便，以实际的案例告诉我们，已经有很多人成功调伏了傲慢，如果我们去学习，也可以成功调伏傲慢。这也是一种坚持自信心的殊胜的方便、殊胜的窍决。

以上是辅助方面的。最关键的一点，是要分析傲慢的本体。它是实实在在存在，还是只是某种虚妄的分别念？如果它是本心当中存在的，不管怎么样努力，都没有办法把它彻底地去掉，可能只能够改良。但实际上，傲慢就是一种虚妄分别心。从世俗的角度，它具有过失，不符合如理作意，是负面的分别念；从胜义的角度，它之所以称为“虚妄分别”，说明它的本性是无自性的、虚幻的、无实有。既然无实有，它一定可以消灭。

以密乘或者中观的窍诀来观察，傲慢就是一种虚妄分别念，它的本体是不存在的、是空性的，是清净的智慧。中观中说，烦恼的本体是空性。密乘讲，烦恼的本体是智慧，《坛经》也讲“烦恼即菩提”。所以，烦恼其实并不可怕，只要认识它的本性，烦恼就可以消亡，心的本性智慧也可以显露出来。

中观教言当中说，烦恼的本体是空性。密乘讲，烦恼的本体就是智慧，《坛经》也讲“烦恼即菩提”。所以，烦恼其实并不可怕，只要认识它的本性，烦恼就可以消亡，心的本性智慧也可以显露出来。

这些高深了义的教法告诉我们，傲慢是一定可以被调伏的，只要如理如实地观察傲慢这种烦恼的本质，我们就不会恐怖。

其实恐怖来自于无知，对于某种事物的根底不太了知，就会产生恐怖。比如说我们走到一个山洞口，里面很黑，因为看不到里面的状态，不知道里面有没有藏着人，有没有暗河，有什么危险，我们看不到，才感到恐怖。如果你看到了里面有什么东西，那就不恐怖了。

我们为什么会对烦恼恐怖，对调伏烦恼恐怖呢？因为不知道烦恼的本质，所以会恐怖，觉得自己没办法战胜烦恼。世界上很多恐怖都是这样的，有时我们对自己也会恐怖，有时对一个陌生的环境感到恐怖，根源就在于不了知。

如果对烦恼进行分析，从世俗谛的层次，会发现烦恼是因缘所生的。相续当中的烦恼障种子，加上非理作意、外境，因缘和合产生烦恼。所以，只要把其中的某个因缘中断了，由于缺缘不生，烦恼就不会产生。从胜义的角度，烦恼本性是空性，其实并不存在。把烦恼的根底，完全了知清楚之后，还有什么可恐怖的呢？表面上，烦恼未经观察时，它是一只老虎，但是仔细观察发现，原来只是纸老虎，没什

么可怕的。像这样，对于能够战胜烦恼，自相续会产生很大的自信。

所以，怎么样坚持胜伏傲慢的自信心？就是认认真真地学习、观察傲慢的自体。此处只是以战胜我慢的自信心为例，其实对任何一个法都是一样的。

比如，对于自己为什么可以成佛，我们也观察一下。学习小乘、中观以及密乘教法之后，就知道五蕴身是假立的，是空性的，众生本性是佛，如此，我们对自己能够成佛，完全就可以产生自信——我可以胜任成佛，因为把成佛的因缘学习清楚了，认清了自己本身具有佛性。那么，恐怖的因缘不复存在了，已经被学习所产生的智慧，完全地胜伏了，而内心当中，对自己能够发菩提心，能够度众生，能够成佛的自信，完全可以生起来。

所以，只要不断地学习，相续当中调伏烦恼的自信，修善法的自信，度化众生的自信等等，这些自信心都可以生起来，并且可以坚持不退。

为什么上师让我们多学习佛法，学习大经大论，学习很多调伏烦恼的教言和窍诀？其实这些教言在告诉我们方法的时候，也告诉了我们很多修法的原理。比如，修善法的原理是什么？烦恼可以被调伏的原理又是什么？当把原理搞清楚之后，自信心就非常容易生起，并且容易坚持，不管遇到什么样不好的环境，遇到外在的邪知识或者恶友，或者遇到自己的邪分别念，我们很容易坚持这种自信心，不容易被击退。

所以，学习佛法时间长，很坚定的人，他的信心是非常清净、非常稳定的，不会今天遇到一个因缘退失信心了，明天遇到一个又退失信心了。看到有些学佛的道友，觉得有点不如法，就认为整个佛法

都是不清净的，然后自己就退失了；或者看到某位上师、某位善知识，觉得他是不是有一点点贪欲心啊？像这样的话也退失信心了。而学习佛法时间很长之后，我们这个信心不容易退失。

我想起以前法王如意宝在世的时候，有一位道友在法王如意宝面前请问，对上师三宝不退失信心的方便。法王讲，要对上师三宝产生不退的信心，一方面了知他的功德、传记很重要，另一方面祈祷上师加持很重要，还有就是多学经论很重要。为什么呢？因为通过多学经论，生起了智慧，有了智慧就可以如理地分析一切在我们眼前出现的现象。我们所听到看到的信息，都可以做分析，分析之后就得到一个符合实际情况的解释，能够说服自己，调伏自相续中的邪分别念。

如果自己没有智慧，当看到一些所谓不如法现象时，自己没办法调伏分别念，邪见当然就生起来了，信心就退失了。如果智慧很清净，能够对一切的现象，从不同的方面进行分析，就可以保证自相续中的清净心、信心，我们就成了可靠的随法行者。

《俱舍论》等经论讲过，修行者有两类，随信行和随法行。随信行是容易生起信心，比如有人说阿弥陀佛好，极乐世界好，他就觉得好，然后就开始念佛，开始发心，求生极乐世界，别人说什么他很容易相信，这就是随信行的行者，这种行者相对来讲是钝根。

随法行就是随着正法的法理去观察，之后生起一种信心，这种信心是通过观察得来的，相对来讲就比较稳固。这是比较利的根基。所以，如果多学佛法，相续中就会产生随法行的信心，由于对自他相续中的邪分别念，都进行了长时间地观察，而得到了定解，这种定解就很稳固。不管是谁向他宣讲诸法不是空性的，众生的本性不是佛性，或者佛法有什么过失，这些观点都无法影响他对佛法、对上师的

信心，这种信心就是很清净很稳固的信心。

我们怎么样才能产生对佛法和上师的信心？其实就是认认真真地学习经论，获得深广的智慧。有了智慧之后，我们对一切的现象就可以做出合理的分析和解释。另外，通过祈祷获得上师三宝的加持，我们也能够坚持调伏烦恼的自信心。

“此乃胜利者，英豪自信士”：胜伏我慢坚持自信心的人，最后真正调伏了烦恼，他就是胜利者，是英豪自信之士。这是对这种自信进行了赞叹。

下面是第二个颂词：

若复真实灭，暗延我慢敌，
定能成佛果，圆满众生愿。

这个颂词进一步赞叹调伏我慢的重大利益。如果我们真正地灭掉了暗延的我慢怨敌，那么一定能够成就佛果，圆满众生的愿望。

这里讲到，调伏我慢怨敌之后，出现两种果，一种是相合于自利的果，一种是相合于他利的果。

其中相合自利的果，是究竟圆满了自利，也就是“成佛果”。所有自利当中最圆满、最究竟的自利，不外乎就是胜伏一切业障烦恼，成就殊胜佛果。

而最圆满的他利，是颂词当中讲的“圆满众生愿”，一切众生的愿望都可以圆满。调伏我慢成就佛果之后，我们可以任运、无勤地救度众生。救度众生也不像现在这样，有时候看到可怜的众生，我们很想帮助，但是心有余而力不足。作为凡夫修行者，或者初学菩萨，会有很多这方面的无奈。看到有些人心生邪见，想帮助他树立正见；

看到可怜贫穷的人，很想帮助他从贫穷可怜的状态解脱出来，但是自己的确没有能力。当成就佛果之后，我们就有了“圆满众生愿”的这种能力。

此处讲的圆满度化众生，应该如何理解呢？是不是说成佛之后，所有可怜众生的愿望都可以满足了？其实，佛虽然成佛了，还是有很多众生的愿没有满足。这又是什么原因呢？佛陀已经能够圆满度化众生，可以将众生安置在佛地，这个能力佛已经获得了。而作为凡夫众生，是没有这个能力的。我们只能对一些和自己一样的众生，给他们一点钱财，以及一些和自己能力相当的帮助。而登地的时候，我们的能力就上升了，可以将众生安置在初地菩萨的果位；当成佛的时候，我们能够将众生安置在成佛的果位。我们成佛之后获得了这种能力，但众生为什么不会因此解脱呢？这是两回事，和佛的能力无关。佛陀是遍智，但不是全能。佛有度化众生的能力，但能不能将众生救度，要看众生的因缘。如果众生没这个因缘，虽然佛陀有将他安置在佛地的能力，这个众生仍然无法被调化。所以，有了度化众生的能力，也可以称之为“圆满众生愿”，因为利他的能力已经圆满的缘故。

“若复真实灭，暗延我慢敌”：如果我们像前面说的真实地树立了自信心，并通过自信心不断地修持，相续中的我慢逐渐逐渐就可以被消除。

“暗延”的意思是，我慢不像贪欲心、嗔恚心来得那么强烈，那么明显，而是在相续当中慢慢滋生的。我们初学佛法的时候，都是非常的谦虚、很小心、很谨慎。因为刚刚进到一个比较陌生的环境，生怕自己说错话，做错事情，所以说话和走路都是小心翼翼的。大家讨论的时候也不敢插嘴，生怕说错之后，别人笑话。基本上那个时候，相

续中的傲慢心不强，当然，并不是说对世间的傲慢不强，而是对佛法方面，自己因为知道的很少，所以因佛法而延生的傲慢不强。

当学习佛法时间越来越长，知道的也越来越多时，如果没有用佛法调伏内心的话，自相续中的傲慢就会产生。自己资格老了，听的也多了，可以发表自己的观点了，这个时候就比较容易产生傲慢。尤其是对那些刚进入佛门的道友，自己很容易产生傲慢心。傲慢在相续当中是慢慢滋长、慢慢暗延的，我们还没发现，它就已经在慢慢增长了。所以，对暗延的我慢，先要发现，然后要去灭除，这个如果能做得到，我们相续当中的傲慢就成功调伏了。没有了傲慢，就很容易得到佛法的受用。

以前我们说过，佛经论典当中也再再提到，如果没有傲慢，越低调、越谦虚的话，相续中越容易引发佛法的功德。从修持上师瑜伽或者依止上师获得加持的角度来讲，作为一个弟子，对上师越恭敬、越谦虚，越没有傲慢心，就越容易得到上师三宝的加持；越容易得到加持，烦恼就越少；烦恼越少，越容易得到更大的加持，这就形成了良性循环。

通过遣除傲慢，功德越来越增长的缘故，傲慢越低；傲慢越低，功德越增长。他逐渐和正道相应，开始进入资粮道、加行道、见道乃至最后成就佛道。所以，最后“定能成佛果，圆满众生愿”，完全没有傲慢的缘故，他可以满足一切众生的愿望。

如果我们有傲慢，“定能成佛果，圆满众生愿”是不可能的。一方面有傲慢不能成佛，这是毫无疑问的。第二方面，我们有傲慢，不能够圆满众生愿。和我有关的、对我有利的众生的愿望，自己愿意去满足他。但是因为自己存在傲慢心的缘故，不愿意也绝不可能发起救度一切众生的愿望。所以，当我们相续中没有傲慢心之后，就可以去

圆满一切众生的愿望。所以，圆满众生愿也是和消灭傲慢有直接关系的。这两个颂词是赞叹对治之自信。

丑三、灭惑之自性：

“灭惑”，也即是灭烦恼。对于灭除烦恼，也应该守持一种自信心。颂词当中讲：

设处众烦恼，千般需忍耐，

如狮处狐群，不遭烦恼害。

设使我们处于众多的烦恼对境当中的时候，“千般需忍耐”，我们要想方设法地来对治烦恼。犹如狮子处于狐狸群当中，而不被狐狸所害一样，我们处在烦恼群当中，也不要被烦恼所害。这里讲到，要调伏烦恼，须要守持调伏烦恼、灭惑的自信心。

下面进一步分析，“设处众烦恼，千般需忍耐”。其实众生很容易就处在了烦恼的环境当中，因为我们是业惑众生，通过自己的业和惑，相应于这个因缘，投生在具有业惑的环境当中。有的人困惑，我们为什么没办法转生到净土去？为什么我们所见闻觉知的一切，都是不如意的，都是充满各种各样危险的环境呢？其实这完全是和我们自心所成熟的因缘相应的。我们相续当中，充满了转生欲界的因缘，充满了转生在脏乱差环境的因缘，所以我们所处的大环境也是这样的。所处的环境和自己的业惑相应，那么所接触到的人，基本上也是和我们同一类型的人。所以，我们很容易生在产生贪心的环境中。

不单单是现在，其实在古代也是一样的。有人说，古代的人可能稍微要清净一些，但是再怎么清净，相续中也是有我执、傲慢，有各种各样的烦恼。单单说古代没有用，和我们关系也不大。我们就说现

在，现在不管是在城市也好，乡村也好，或者寺庙也好，因为都是凡夫人聚在一起，大家内心都具有烦恼的缘故，所以所宣传的，大家所鼓吹的，都是很容易引发烦恼的。

以贪心为例，大家都赞叹贪欲心的必要性：必须要奋斗、必须要进步等等。电视、报纸等媒体的广告上经常说，你得到的话会如何如何地好，你不得到的话会有什么欠缺等等。很多地方都充斥着“你值得拥有”诸如此类的词语，所以很多人肯定去追求，为了得到这些东西，必须要拼命挣钱，不择手段地去获得更多的资具。所以，不单单自己有贪欲心，他人有贪欲心，大家聚到一起的时候，也是把贪欲心提到更高。我们处在这样容易产生贪欲心的环境，那我们怎么样去忍耐呢？

“千般须忍耐”：我们必须要忍耐，想方设法和烦恼作战。“忍耐”一种理解是，如果你不忍耐，随顺了烦恼，那么相续中的贪欲就会极速地膨胀，而忍耐就是不随顺它；还有一种理解，忍耐就是对治，处在这个生贪心的环境，我们要千方百计地对治贪欲心。

佛陀讲，对所贪著的法，要观它的反面。生贪是因为看到对境的好处，所以对治贪欲时，必须观它的负面、有害的地方，观不净、无常、苦、空等等，以此熄灭对这些法的贪欲心。

客观来讲，法本身不是好也不是坏，它是无记的，无自性的。它不具有生贪心或者生嗔心的决定自性，也不具有好或者不好的决定自性，它只是个现象而已。但是，我们内心对这个现象非理作意，觉得它非常好的缘故，贪心又滋长了。我们也可以觉得这个东西是无常的自性，如果贪著它会有很多过患，由此我们认为，这个东西不值得拥有，如果拥有它，会给自己带来无尽的麻烦。

所以，可以把人分为两类：修行人和非修行人。非修行人他就觉得“你值得拥有”，这个东西你拥有之后，可以得到很多利益，而且好处远远大于坏处。如果是修行者，比如华智仁波切，就认为有一匹马就有一匹马的烦恼，有一条茶叶就有一条茶叶的烦恼。修行人和非修行人之间，有这样的差别。非修行人相续中贪欲心越来越增长，修行人因为观过患、反面的缘故，贪欲心不是那么强烈，而是安住在比较清净平和的状态当中。这就是一种忍耐。

嗔心也是一样的。自己有嗔心，他人也有嗔心，当自他聚到一起的时候，也很容易谈论嗔心、引发嗔心。不认为生嗔心是不好的，反而认为它值得赞叹，比如宣扬所谓的英雄事迹：“这个人很有英雄气概！”实际上是说他的嗔心很大的意思。像这样长时间地宣传，大家的嗔心就比较容易持续滋长。有时是对某一事件，有时对某个民族……像这样经常宣传某个国家不好的地方，那我们对它的反感以及嗔恨心，也会逐渐地滋长。

我们处在这样的环境，需要“千般须忍耐”，去对治嗔恨心，不能去随顺。如果随顺了嗔心，给我们带来的就是无尽的罪业，所以我们需要千般忍耐。

那怎么样忍耐呢？佛陀讲过，如果遇到生嗔的对境，要换一个角度观它的好处，这样就可以熄灭嗔恨。正如前面讲的，对治贪心，就观它的坏处。而嗔恨心就是对某个人很反感、很不愿意接近、很抵触的情绪，到了极端的时候，就是勃然大怒等严重的嗔恨心。为什么佛陀说，调伏嗔心要观慈悲呢？因为慈悲是嗔恨的反面。我们观这个人的好处，他对我有什么恩德，她是我母亲……我们生起了悦意慈，有了亲近感，就不会对他产生嗔恨。

第六品安忍有一部分修安忍的理论就是如此。反观生嗔心对境

的种种优点、种种功德、对我的好处、对我的帮助，如果不刻意去观，它们虽然存在，但是被我忽略掉。现在我刻意地观，发现的确是有，然后再把它放大，嗔恨心就会熄灭下去。

现在环境也是引发无明愚痴的因素。大家对于因果有业果愚，对于实相有真实义愚，不明善恶因果，不知诸行无常、一切皆空。大家都处在这种无明邪见当中，相互传染无明愚痴。我们要想方设法，避免自己受到这些无明愚痴的传染，所以要多学习智慧的教言，比如《入行论》、四法印、中观空性、缘起观等等。学习了这些，就会了知诸行无常，世俗中因果不虚，胜义中一切皆空，以此对治无明愚痴。

其实我们处在一个很容易滋生烦恼的环境，如果自己不修学，时间长了之后，就像中国古哲讲的，一个人刚刚进入鱼市的时候，他觉得很臭，但是时间长了之后，久而不闻其臭，他已经融入到这个环境之中了，他也闻不到臭味了，因为他自己已经变臭了。

所以，不修行的人，对于生贪心、嗔心、无明愚痴的对境，根本不觉得危险，因为自己已经融入到里面去了。我们之所以觉得这些很危险，是因为我们要出离，站在这些法的对立面去看，觉得我们不注意的话，这个环境很容易引发我们的烦恼。

以上就是“千般须忍耐”的意思。

“如狮处狐群”，这是一个比喻。狮子王具有能力和自信，它的自信也来自于能力。狐狸虽多，但是无法和狮子的威力相比。譬如狮子处在狐群当中，具有自信心一样，当我们处在容易引生烦恼的大环境中时，我们也要想方设法让自己不遭受烦恼的伤害。

这是非常重要的，因为我们相续中本身就具有烦恼的种子，是

烦恼自在的众生。在这个情况之下，要调伏烦恼，就要像刚才所讲的一样，千般须忍耐，想方设法对治烦恼。当然，我们首先要知道烦恼的自性是空性，是可以被对治的。佛宣讲的对治烦恼的方法，我们要学习掌握，还要很熟悉。学习一次两次不够，因为这样不熟悉，要反复听闻，反复思考讨论，然后再反复实践，逐渐变得熟悉，最后逐渐把烦恼调伏，获得从束缚中解脱的境界。

下面讲灭惑之自信第二颂：

人逢大危难，先护其眼目，

如是虽临危，护心不随惑。

人遇到大危难时，总是先保护他的眼睛，同样的道理，修行者遇到危难的时候，首先应该保护自心，不跟随烦恼而转。

为什么“人逢大危难，先护其眼目”？比如，遇到强光时，马上遮住眼睛，遇到地震时，马上抱头闭眼。遇到危险时，自觉地遮眼睛、护头，这其实是人自我保护的一种反应。为什么闭眼睛呢？第一，因为在器官当中，眼睛是比较脆弱的，很容易受到伤害；第二，眼睛是很重要的器官，有了眼睛，就能看到周围的环境和地面的凹凸，依此可以作取舍。所以，眼睛的作用很特殊。因此，遇到危难时首先保护眼睛。就像军队遇到攻击时，首先保护主帅，主帅存在了，才可以指挥其他的兵卒。如果主帅死了，部队人虽多，但没人指挥，只会不战自乱。危难时首先保护眼睛的原因，可以从这两方面分析。

“如是虽临危，护心”：类似的，修行者遇到危险时，首先要保护自己的心。这里的危险，指的是烦恼以及产生烦恼的因缘。

同样可以从两个方面分析。第一，心是很脆弱的，很容易受到烦恼的染污。第二，心是根本，如果调伏了心，就能调伏一切。如果不

保护心，不护正知正念，那么生起烦恼、堕入恶趣等不好的事情，就会接二连三地发生。所以，遇到危险时，首先要护心。

这时要怎么做呢？“不随惑”——不要跟随烦恼而转。

关于烦恼，《俱舍论》讲到有漏和无漏的差别。有漏是指第一刹那产生烦恼了，第二刹那、第三刹那……延续下去很长时间。而无漏虽然也生烦恼，但是不随顺，就像雪花落到了烧红的钢板上，直接化掉了，没有随顺。所以，有些初果阿罗汉也生烦恼，但是烦恼生起之后，第二刹那就终止了，这也是无漏。

所以，众生都会产生烦恼，这个我们不用回避，关键是看产生烦恼之后的反应，是跟随烦恼，还是护心不随惑。这才是修行和非修行者的最大区别，并不是说有没有皈依证，或者进一步说有没有穿着袈裟。并不是这样的。是不是修行人，要看起烦恼时有没有调伏烦恼的意识和动作。如果遇到烦恼时，反应和一般人一样，让烦恼延续下去，虽然穿着袈裟也不是修行人。相反，如果有护心、有调伏烦恼的意识和动作，就是修行人。当然，你成功地调伏了烦恼，更算是一个修行者。

总之，遇到生嗔或者生贪的对境时，首先要保护自己的心，不要让它跟随烦恼而转，这是非常重要的；还有一点，遇到临危的情况时，我们要意识到自己是不是临危了。有些人反应特别迟钝，虽然已经到了很容易生烦恼的群体或者环境，还没有警觉，这就是临危而不知危，更谈不上调伏了。我们要临危而知危，如果知道自己已经面临了危险，自己有紧迫感，这样才会注意保护自己的心。对于灭惑，我们要有以上的意识。第一堂课就这样。