《百法明門論講義三》

圖滇喇顛 格西講授，吳翠雯老師翻譯

2009/6/28

我們今天要從「**三、善十一者**」開始，第三個講到的是善，善心所分為十一個，分別是：「**1.信、2.精進、3.慚、4.愧、5.無貪、6.無瞋、7.無痴、8.輕安、9.不放逸、10.行捨、11.不害。**」

首先看「1.信」，指具功德有能力的法有相信之信稱為信。

翻譯者問：相信的信指的是什麼意思呢？

回答：首先談到相信，就一定不是一種懷疑，不是還處在一種到底有還是沒有的懷疑，比如我們透過佛法僧三寶的認識，而後對於佛法僧三寶的存在有幫助我們離苦的能力產生了信心，這就是這裡所講的信。

一般來說，信有兩種：一種是完全的了解到事實，就是先透過知道，然後才產生相信，透過知道，然後對你所知道的這種事實產生了相信，這是一種產生相信的方法。另外一種相信，雖然你還沒有真正的證知，可是你對於三寶是存在的、他有救我們離苦的能力產生一種決定，這也是一種產生相信的方法。

剛才提到的雖然還沒有證知三寶的意思是什麼呢？對我們來講，其實我們現在都還沒有真正的證知、了知三寶，要真正證知三寶一定要透過比量或現量。對我們來說，雖然我們相信三寶，可是我們這種相信其實並不是透過比量或現量證知而生起對三寶的信心。對我們現在來說，雖然還沒有產生對三寶的證知，可是我們依舊可以產生一個決定說三寶是存在的，三寶有幫助我們離苦的能力。

透過真正的證知而後產生的相信，這種相信才是穩定的相信，如果我們並沒有真正去證知現在我們所相信的這個對境，只是因為別人說，我們就產生相信的話，這種信是不穩定的。由於我們並沒有真正的完全了解事實到底是什麼，雖然現在暫時的對於這個事實相信，可是一旦你遇到另外

一個人不斷的對你說你所相信的這個對境的壞話，你的內心可能因為聽多了這一類的話，就產生了很多的疑竇，因為我們的信心不穩定的緣故，在這樣的情況下可能就會退失，或是會產生很多的疑惑：「我以前所相信的到底是不是真的呢？」

屬於善心所當中的信，舉個例子來說，我們現在的心中所擁有的對於三寶存在的信，就可以說是「信善心所」的舉例。再舉個例子，我們為什麼要學法？因為相信學法有助於我們的來生，當學法之後，知道要行善、修善，由於修善的緣故，使得我們的來生能夠不墮入三惡道，相信修善能夠使來生不墮入三惡道，我們對於這個關係有信心的緣故，所以來學佛。對於像這樣修善能使我們不墮入三惡道的信心，這也是屬於善心所當中的信心所的舉例。

接著看「2.精進」，精進指的是對於做善的行為感到非常歡喜，或是說歡喜於造善。

接著看「3.慚」，有的書上寫「有慚」，有的書上寫「知慚」，意思都是觀待於自己然後對於造惡有所顧忌，這就稱為慚。就「慚」來舉例，假設我今天看到了一隻蟲，我想著：「我如果殺蟲，就等於是造了惡業，如果造了惡業，這個惡業就會成為墮入三惡道的因，所以我不要殺蟲。」或是今天我想到偷盜這件事，心想：「偷盜行為是不可以的，如果我今天去偷盜的話，就是造了惡業，這個惡業會成為我墮入三惡道的因。」由於這樣的思惟，而不去造殺生、偷盜等惡行，也就是以自己為因，以「自己這樣做會怎樣」作為理由，來遮止我們的惡行，這就是屬於慚。

接著看到「4.愧」，愧指的是觀待於他人而對於造惡有所顧忌，就是所謂的愧。舉例來說，當我們做了不好的行為，接著想到：「當我做了不好的行為時，別人會在後面批評我，別人會小看我，或者別人可能會當面責罵我。」像這樣，以別人為理由使我對於造惡業有所顧忌，這就是愧。

再舉個例子來說，假設今天想：「我如果偷別人的東西，會使別人受到傷害。怎麼受到傷害呢？這個人的東西如果被偷了，他應該會對被偷的東西感到非常捨不得，或是生起有一點點吝嗇的心，就是他會很捨不得。當他的心裡很捨不得某個東西被偷走的時候，他的心裡應該會因此而產生很

大的瞋恚，在瞋恚生起的時候，等於是對方也造下了一個惡業。」所以我會想：「我不能偷人家的東西，我如果偷人家的東西，就會害被偷的人因為太憤怒而造下惡業，因此我不應該偷別人的東西。」這是一個想法。再來我也可以想：「如果我偷了別人的東西，別人就會說我是小偷，在說這些話的時候，也許心裡也會帶著憤怒，如果是帶著憤怒來說這些話，等於是我也害了別人造了惡業，所以我不要成為別人造惡業的因，我不要成為別人不快樂的因。」由於想到：「我不要讓別人不快樂，我不要讓別人造惡業。」在你的理由當中是以別人作為理由，而使得你對於造惡行有所顧忌的話，這個部分就是屬於愧。

這樣說起來，我們知道慚跟愧兩者都是對於造惡有所顧忌，但是顧忌的理由有所不同，慚這方面的理由是由於自己，愧的理由是別人。

接著看「5.無貪」，無貪就是貪的反面，或者說是貪的對治。要談無貪，我們就先談到什麼是貪，貪在後面的課程中會講到，在這裡先概略的提一下。貪指的是什麼呢？比如說以某個東西作為所緣，雖然這個東西也有它本身屬於好的部分，但是我們對於這個東西好的部分把它添加了、增益了，在它本身好部分上面，我們又去添加很多，然後我們就覺得它實在太好了，於是對於這個東西生起非理作意，想著說：「我要它。」

由於我們了解了所謂的貪指的是什麼，再來看反面無貪指的是什麼。剛才說貪指的是雖然這個東西本身也有好的部分，可是我們把好的部分添加、增益了更多上去。貪的反面就是指我們對於這個東西本身的好不會去增益，也就不會對於我們所增益的部分產生很悅意的想法。

當我們透過了解真實的情況，接下來就會知道剛才對這個東西增加了好的部分，其實它並沒有好到那樣的程度，接下來我們知道，那種「我想要它」的原因是在好的部分上添加很多，所以才會生起「我要這個東西」。當我們了解到實際情況並不是所想的那樣時，等於是我們開始針對剛才所講的貪進行對治，了解到經過增益之後我們想要拿到的狀態是不好的，或是這個東西是別人的，只是因為我們把它增益了，把它想得太好了，所以就想要去拿別人的東西。透過這樣的想法之後，我們停止了想要拿別人東西的想法，這就是無貪。

舉個例子來說，比如今天我看到了一個別人的東西，我覺得這個東西真的是太好了，所以就產生「我要」的想法，由於產生了「我要」的想法之後，接下來就會開始設法：我到底該用騙的、偷的或搶的，要用怎樣的方法才能真正到手？這是屬於貪的狀況。

那麼，無貪指的是什麼呢？我了解到：我看別人的東西好，這種好其實有很大的部分是由於我自己增益，我自己事後把它添加上去的，真實的情況並不是像我所想的有到那麼好。由於這樣的想法，就會使我們那種「想要他人東西的心」能夠息除。

翻譯者問：在無貪裡面，一定要加上「我不拿別人東西」的部分才算是嗎？

回答：當然並不一定要不拿才算在無貪裡面，可是無貪的整個重點是貪的對治。當你本來是以貪為動機，想要得到某個東西，這是屬於貪。當你經過了貪的對治之後，會產生「我不要了」，這也是屬於貪的對治，就算是在無貪裡面。所以整個無貪的重點就是貪的對治，當我們能夠把「一個東西好的部分增益的非理作意而產生我要」的部分經過對治之後，了解到真正的實際情況並不是我所想的這樣，這是別人的東西，我不應該拿，這樣子對於貪的對治就屬於無貪。

接著看「6.無瞋」，同樣的，在談無瞋之前，我們要先概略的談一下瞋是什麼，雖然待會兒在底下還會再講，這邊先概略的講一下。瞋指的是什麼呢？比如當別人跟我們講一個不好聽的話時，難聽的話聽在耳裡，我們馬上會產生沒辦法忍耐，或是覺得自己的整個心好像亂掉了一樣，那是一種屬於瞋的狀態。

同樣道理，今天我們談無瞋的時候，所談的是瞋的對治。舉個例子來說，當別人在跟我們講不好聽的話時，我們聽到之後能夠忍耐，心裡想著：「沒關係。」這就是無瞋，它跟忍是有一點像的。

講到這裡，我們會發現無瞋跟忍辱是很接近的，比如當別人講了一個不好聽的話的時候，我們心裡能夠想著：「沒關係。」然後我們內心不會因此而被攪亂，這其實是忍辱，這個部分就是在這裡解釋的無瞋。

接下來看「7.無癡」，同樣的，在談無癡之前，我們先談什麼是癡。簡單來講，癡是一種對情況不了解、不了知的狀態。這種對情況的不了解，無論你是經過了觀察或是沒有觀察，總之就是你對於情況不了解，那就屬於癡。比如對於到底業果之理是否為真，不論我們有沒有經過觀察，如果我們對於業果的道理不了解，甚至認為業果之理不存在，這樣子都屬於癡的範圍。

同樣的，無癡就是癡的反面，或是說癡的對治，對於真實的情況透過觀察而能夠了知的智慧，就稱為無癡。舉例來說。比如對於三寶是否存在，我們透過不斷的觀察之後，知道三寶的確存在，透過觀察而知道三寶存在的這種智慧，就屬於無癡。總之，無癡指的是對於某個對境，透過了觀察而了知的智慧，就稱為無癡。

在這裡要提醒一點，由於把「無癡心所」放在十一個善心所當中，剛才講到無癡時，我們講的是對於對境透過觀察之後而能夠了知的智慧稱為無癡。不過此處由於把無癡放在十一個善心所當中，所以剛才就我們所觀察的對境要設一個條件，就是善的方面的對境。所以當我們所觀察的對境如果是三寶、無常等等這些善的或勝解的對境時，我們透過這些對境觀察而產生的了知，這種智慧才稱為無癡。一般來講，比如我們今天透過觀察去判斷：這個田我下了種子之後，會不會長出苗芽呢？對於這個境去做觀察，我們也會產生了解的智慧，但是這個部分觀察所產生了解的智慧就不歸類在善心所當中無癡的範圍裡面。

如果說要把《百法明門論》當中這一百個法的體性及差別非常仔細的去解說的話，要用來解說的論典可能有這麼厚，因為現在只是就它的體性概略去介紹的緣故，所以對於這一百個法的體性、因及它們彼此之間的週遍關係，並沒有在這裡做特別仔細的說明，而只是概略的把這一百個法的體性介紹一下而已。

接著看「8.輕安」，輕安所指的就是身心堪能，它是透過修止，就像我們在《道次第》當中所說的那樣，修止而得到的輕安，這就是這裡所講的輕安。身心堪能指的是什麼意思呢？先談身堪能，比如無論你坐多久，你的身體都不會感覺困難。心堪能指的是當你緣在某一個對境，你想要專一安住多久都沒有問題，都不會遇到困難。這就是所謂的身心堪能。

反觀我們自己，現在是身也不堪能、心也不堪能的狀態。以身不堪能來說，比如我們現在坐著，只要坐不久就會腳痛，腳不伸不行，手不伸不行，身體如果沒有動一下就覺得受不了，這是我們現在身不堪能的狀態。我們不只是身不堪能，心也不堪能，比如我雖然想要針對某一個對境專一安住其上，可是我們的心並不受控制，雖然想要安住在這裡，而我們的心卻會到處亂跑。就是像這樣子，我們的身心屬於不堪能的狀態。

一旦我們屬於身心堪能的狀態，不但自己要坐多久都沒有困難，我們的心要安住在哪一個所緣境上面多久也都不會有困難，此外我們的內心也會覺得很歡喜。

接著看「9.不放逸」，我們修善法，時時的去思惟善，而當有漏法來的時候我們知道，能夠守護自心，然後不讓這些有漏的法進得來，這就是屬於不放逸。

舉例來說，比方我們現在都在這個課堂當中聽經，在聽的時候，我們隨著格西所講的內涵去思惟，這個部分就屬於思惟善的部分。可是，一面在聽的時候，我們的心有沒有不小心跑到外面去呢？有沒有想到待會兒吃的東西會是什麼呢？或是想到自己明天的工作要怎麼做呢？或是突然想到一個不喜歡的人而覺得他真壞呢？在聽課的同時，雖然我們有在思惟善，可是當這種念頭來的時候，我們的心如果隨著它跑掉的話，此時就不是處在不放逸的狀態。反之，我們在聽課思惟善法的同時，發現了心想到了外面、食物、工作或討厭的人，我們讓自己不要朝向那個方向去想，繼續的把心抓回來，而放在我們現在所講的法義上頭，當這種有漏法來的時候，我們懂得守護自己的心，不會隨著它跑掉，這就屬於不放逸。

接著看「10.行捨」，就我們的狀態來講，我們的心會去區分誰跟我比較親、誰跟我比較疏離或是我比較不喜歡，對於我們比較親愛的人，我們一定會比較喜歡他，對於我們比較不喜歡的對象，我們會不喜歡他，而且我們的心好像跟他離得遠遠的，這種情況就不是處在行捨的心所當中。行捨指的是：我們所面對的不論是親或是怨，我們的內心都把他看成為平等。

舉例來說，在沒有行捨的狀態之下，對於自己的小孩和別人的小孩，我們的反應會是什麼呢？會比較喜歡自己的小孩，比較不那麼喜歡別人的

小孩，在給這兩個小朋友點心的時候，當然就會把好一點的給自己的小孩，而把比較不好的點心給別人的小孩。如果我們有這樣想法的話，就表示我們心中對這兩個境並沒有行捨，並沒有把他們看成平等。事實上應該要怎麼做呢？應該是不要去區分這兩者的好壞，都同樣要以歡喜心，比如以給點心為例，應該要以同樣的歡喜心，把這兩個孩子視為同等，這樣去給他們。

不過，剛才所舉的這種行捨只是一個例子而已，行捨本身能力的大小其實有很多不同層次的分別。再舉另外一個行捨的例子，比如我們在修止的時候，當我們的心離沉也離掉，就是在離開沉掉的狀態時，我們的心處在一種很安適而且沒有特別觀察的狀態當中，這也是屬於行捨的一種。

接下來看「**11.不害**」，這裡的不害，指的是對其他有情的一種悲，希望有情能夠離開痛苦，希望有情不要受苦的這種悲，就稱為不害。

接著看煩惱，「**四、煩惱六者：1.貪、2.瞋、3.癡、4.慢、5.疑、6.不正見。**」這裡的煩惱又稱為根本煩惱，稱為根本煩惱的理由是：我們的煩惱有各種各樣，這些煩惱基本上都是依於這六個煩惱而產生的，所以就稱這六個煩惱為根本煩惱。比如：由貪所產生的各種各樣煩惱，由瞋、癡等等產生各種各樣的煩惱。就好像一棵樹木會長大，有很多枝葉花果等，這是依賴它的根的緣故，而各種各樣的煩惱也都是由於這六個根本煩惱而來的。

首先來看「1.貪」這個根本煩惱，它指的是對於三界的法悅意的部分增益，這就稱為貪。在三界的法當中，針對它們好的部分，把它增益、添加了就稱為貪。

由於貪的緣故，我們會產生什麼其它的煩惱呢？比如今天有一個別人的東西，這個東西是我沒有的而別人有的，我很想要，由於非常想要的緣故，我生起了「我要」的這種貪心，為了得到這個東西，我們可能就會採取各種的手段，比如說欺騙或殺害等等。

接著看「2.瞋」，瞋在藏文有另外一個字，一般講像生氣，或是中文把它翻成瞋恚，它們的意思其實是一樣的。比如當別人講我們不好的話時，我們聽了就會沒有辦法忍耐，從內心深處整個被攪亂了，這樣的狀態就稱

為瞋。

翻譯者問：有時候我們會自己生自己的氣，這種也算在這裡面嗎？

回答：是啊！比如我們有時候會自己氣自己這個事情怎麼沒有做好，在那個時候，我們的內心應該也是感覺到很混亂。

在整個心由於瞋恚被攪亂的狀態下，我們可能會做什麼事呢？當別人跟我們講一個壞話，我們生氣了，我們心亂了，我們可能就會罵回去，或是可能會揍他，接著像是殺人或自殺，有時候在很氣的時候會打自己耳光或是哭出來，就類似於這樣子，我們受到瞋這種根本煩惱影響所致，我們可能會有這種行為。

翻譯者問：剛才說瞋煩惱是一個根本煩惱，從這個根本煩惱會帶來很多接下來的煩惱，格西剛剛有舉例說罵人、打人、殺人、自殺、打自己等等，還有講到哭，所以我就問：「哭是一種煩惱嗎？」

回答：哭本身並不是煩惱，它應該是起因於你的內心亂了，所以眼淚才會流下來，流眼淚本身並不是煩惱。

瞋只會產生傷害，絕不會由於瞋而帶來任何的利益。但是，雖然貪的體性是煩惱，它是屬於壞的方面，可是由於貪有可能會對人帶來一些好處。如果是由瞋而引發的話，除了傷害以外，就絕對不會帶來任何的好處。

翻譯者問：可是有時候，我們生自己的氣會為自己帶來好處，不是嗎？假設我們今天考試沒考好的話，那就會很氣自己，接下來就會非常努力，然後考試就過關，這難道不是因為生氣而為自己帶來的好處嗎？

回答：你後來之所以會努力精進，這是你看到自己當初沒有努力而帶來的過患，你看到的事實是因為沒努力而導致考試沒過，所以你後來的精進並不是以瞋為緣而產生的，剛剛說的是以瞋為緣，絕對不可能帶來任何的好處。

但是以貪為緣，則有可能會對我們帶來一些好處，比如可能在經濟上帶來一些好處，或是因為貪的緣故而對人家說一些好話。比如你對某一人產生很大的貪心，由於你對這個人產生很大貪心的緣故，你會去幫他，幫

他的經濟度過困難，或是你會對這個你很貪著的對象說很多好話，或是你會去幫這個你很貪著的對象做一些工作等等。所以，以貪為原因，你會造作一些對別人有幫助的事情，不過，貪本身不是好的，它是一種錯誤。但是由於貪的緣故，它可能會使得我們做一些對別人有好處的事情。

接著看「3.癡」，癡基本上跟我們常講的愚昧其實是一樣的意思，它所指的意思是對於情況的不了知，對於這個情況究竟是怎樣，我們並不了解，這就屬於癡。比如對於業果或造善業會產生安樂，這種業果的道理不了知，而說「沒有業果」，像這樣就是所謂的癡，這是一種比較粗的情況。如果是一種比較細的對境，比如對於境的真實體性其實是無我的這一點不了知，而執境為有我，這也是一種癡。

接下來看「4.慢」，慢是一種整個心非常高、滿的行相，就稱為慢。如覺得自己比對方好、比對方高，整個心都滿滿的，這樣一種行相，心具有高、滿的行相就稱為慢。舉例來說，明明你穿的衣服跟對方是一樣的，可是，你就覺得自己的衣服比對方好，這時候的心是一種很滿的狀態，就稱為我慢。

慢產生的因緣有各種各樣，你可能會依於別人的功德、別人的美貌，你都可以產生我慢，就是跟別人比而覺得自己實在是很不錯，跟別人的功德比，跟別人的美貌比，覺得自己比對方更勝一籌，那種心很滿的狀況就是慢。

它是對於一種情況，超過這個情況的量。比如我們今天跟另外一個人的功德明明是一樣的，可是我卻認為自己的功德高過對方，由於以為自己的功德高過對方的關係，內心就產生一種很滿的狀態，就稱為慢。

再來看「5.疑，」疑就是對於一個情況產生，是或不是不能決定。比如對於業果到底有沒有或佛陀到底有沒有，像這樣產生一種是或不是的懷疑，就稱為疑。

接下來看「6.不正見」，不正見指的是對於是者認為不是、對於有者認為沒有，或是反過來也是。舉例來說，明明補特伽羅是無我的，但是卻認為補特伽羅有我，這就是一種不正見。或者業果之理是存在的，但我們卻認為業果之理並不存在，像這樣認為業果之理不存在的看法，就屬於不正

見。

接下來看「**五、隨煩惱二十者**」，這裡的「隨」指的是接下來的二十個隨煩惱是依於六根本煩惱而產生的，因而稱為隨煩惱。這二十個隨煩惱分別是「**1.忿、2.恨、3.惱、4.覆、5.誑、6.諂、7.憍、8.害、9.嫉、10.慳、11.無慚、12.無愧、13.不信、14.懈怠、15.放逸、16.昏沈、17.掉舉、18.失念、19.不正知、20.散亂。**」

首先看到「1.忿」，忿屬於在瞋裡面，它是一個怎樣的狀態呢？比如剛才講到瞋，當我們遇到一個會傷害自己的人，我們對那個人生起瞋心，之後我們再見到這個傷害過我們的人的時候，我們內心會產生一種不快樂、不舒服及有一點亂的狀態，這就稱為忿。

接下來看「2.恨」，當對某個境生起瞋之後，我們並沒有讓這件事情過去，我們的心把這個生氣一直拿著，心裡想著：「你等著瞧。」然後心裡時時的想著：「這個人很壞，將來我也要對他做壞的事情。」心裡面一直想著，這部分就屬於恨。

接下來看「3. 惱」，當我們在瞋恚之後，內心那種亂且不快樂的狀況下，想要說出讓人家很難受的話，這屬於惱。由於惱的緣故，接下來我們就可能真正把那個話說出口，或是臉上可能就開始有不好的表情，這都是由於我們先產生惱的緣故，接下來才會出口罵人家或是表情很差。

接下來看「4.覆」，對於自己做錯或不好的部分，想要隱藏不讓別人知道。舉例來說，當做了一個不好的事情或錯事，比如在工作上面犯了錯誤，不想讓別人知道，內心生起：「我不要讓別人知道，我不要告訴別人，別人不知道最好。」生起這種想法的時候，就是覆。事實上，當犯了錯或造了惡，我們應該要讓別人知道，可是為什麼內心會生起「不要讓別人知道」的心呢？因為我們會覺得：「如果別人知道了，對我的名聲就會造成傷害。」因此才會生起「這個事情還是不要讓別人知道」。

舉例來說，我們很喜歡人家的東西，因而去偷，在偷了人家的東西之後，應該要怎麼做呢？要知道自己這樣做是錯的，然後要去跟對方說對不起，要感到很後悔，然後去懺悔，應該這樣才對。可是，今天如果有「覆」的情況，我們是絕對不會把事情說出來的，也因為這樣的緣故，所以我們

真正要去懺悔那個罪也會變得很困難。

翻譯者問：這種小偷很奇怪，如果小偷這樣講的話，他不是會被警察抓走嗎？這跟我們一般人的做法實在很不一樣。

回答：那你也不用告訴所有的人，就是只要跟你的師長講就好了。所以，也是要小心一點。

接下來看「5.誑」，於名利起了貪著，而對自己的過失不承認，那是誑。對於自己的錯誤不承認，這屬於我們現在講的誑，為什麼不承認呢？因為你不想讓別人知道，一旦承認了你的錯誤，別人就會知道你的確有這樣的錯誤。以說法者為例，假如今天有人跟格西說：「你講錯了，你不會講這個。」格西明明知道自己不會講，為了怕別人發現他不會講，他就說：「我會，我會。」

雖然明明知道自己的錯誤，或是明明知道自己有這個部分的缺陷，為什麼不肯承認呢？以說法者來說，他可能會想：「今天我如果承認我錯了，承認我不會的話，以後還會有人來聽嗎？還會有人繼續對我恭敬嗎？」由於怕失去這些，所以明明知道自己有過失，明明知道自己不對或某個部分不會，卻不承認，這就是誑。

再舉個例子，現在各位都非常清醒，這只是舉個例子而已。比方格西在講經，而有一個人眼睛閉著睡著了，格西就叫醒他：「你睡著了，你不要睡。」學生就說：「我沒有在睡，我是在思考。」這個學生的狀態也是屬於誑。

接下來先看「7.憍」，憍跟慢有一點點像，差別是在於所緣的不同。憍是以自己的功德為所緣，就是對自己的功德產生了貪著，內心產生了高、滿的行相，這稱為憍。慢是以別人的功德為所緣，認為自己比對方還好，內心因此而產生高、滿的狀態，這稱為慢。其實憍跟慢是有一點點像的，但是它們的所緣不同，憍所緣是自己的功德，對自己的功德產生貪心，而生起內心高、滿的狀態。

比如有一位同學的頭髮非常美麗，她以自己的頭髮為所緣，然後心裡想著：「我的頭髮實在是太美了，沒有一個人比得上。」在這種心態底下生

起一種我慢，由於是以自己美麗的頭髮為所緣的緣故，所生起的心就稱為憍。

其實還有很多種產生憍的情況，如我們的聲音很美妙，歌唱得很好聽，或是舞跳得很好，或是以我們的身體為所緣，或是以我們的功德為所緣，都可能會產生這種憍。

翻譯者問：這跟我們對自己有把握、有信心不同吧！

回答：這兩者是有一點不同的，對自己的信心或把握感，這是對於你所擁有的東西非常清楚，你知道擁有什麼，知道你懂什麼，知道你能什麼，或是自己到底什麼部分是好的，你所知道的就是你所擁有的，你並沒有在這個部分再添增，這是屬於我們說的自信或有把握。可是，這裡的憍是它有增加，明明你好的部分只有這樣，可是你在這個程度上面有再做增益，這個部分就是屬於憍。

慢跟憍都是對於擁有的部分做了添加，或是對於自己所擁有的功德做了增益，而後內心產生高、滿的行相。不同之處「慢」是以他人的功德為所緣，而後生起「跟他的比起來，我是好太多了」，「憍」是以自己的功德為所緣，生起「跟我的比起來，我的功德真的是高於別人太多了」。所以它們的行相是很接近的，只是在所緣上面有些不同。

像出家人之所以要剃頭髮、剃鬍鬚，原因主要有兩個，其中之一就是為了避免自己內心生起憍的煩惱，所以就不留頭髮跟鬍子。第二個原因是留頭髮和留鬍子就多了很多事情，所以還是不要留。但是有的出家人會留一些小鬍子，格西認為留小鬍子恐怕就已經表示這個人心裡面有一點點憍煩惱的可能，因為是覺得好看才會把它留著，如果你覺得不好看的話，它一長長就趕緊刮掉了，一定會想辦法把它弄掉，所以留一些小鬍子恐怕是有一點點憍。

翻譯者問：恐怕有人是為了讓自己看起來醜才去留鬍子。

回答：應該不會有人這樣吧！不會有人想要讓自己不好，應該大家都會覺得需要的是好一點的東西。

接下來看「**6.諂**」，指沒有功德卻故作有功德的樣子，明明不懂卻故意

裝成懂的樣子。為什麼明明沒功德卻要裝成有、明明不懂卻要假裝懂呢？原因是害怕、擔心別人知道自己沒有功德，名聞、利養，別人的恭敬、別人的喜歡就從此得不到了，所以明明沒有功德卻裝成有功德，明明不懂卻裝成懂，這就是諂。

比如明明沒有證量的功德卻假裝有，明明不是阿羅漢卻假裝是，明明沒有獲得神通卻假裝有。其實有當然很好，可是明明沒有卻裝成有，明明還沒有獲得神通卻假裝已經獲得了，明明沒功德卻假裝自己有功德，或是明明自己不是一個上師卻裝成自己是上師，這些都是屬於諂。在藏文中，「諂」的發音跟「因」的發音是一樣的，但它們的拼字是不一樣的。

即使我們不談法，只講世俗一般人的狀況，比如明明不會唱歌、跳舞，歌聲也不怎麼樣，卻裝成會唱歌、跳舞、歌聲很好聽。比如明明不會唱歌，在唱歌的時候，就只是裝成一個表情好像自己會唱的樣子，這種人也是屬於諂的範圍。

對於名聲越大的人來說，他被諂煩惱所困的機會可能會大一點，他們的危險應該比較高。一般來說，像我們這樣的平凡人，會讓諂很熾盛的緣可能就比較少。

舉例來說，比如跳舞的人，他自己真的也是會跳，可是他可能沒有廣告裡面所講的那麼會跳，於是我們做了很多宣傳或廣告，把他塑造成他是無所不會的。在跳舞的項目當中，有各種各樣的內容，總是有一、兩樣是他所不會的，因為已經有非常大的名氣了，所以明明自己並不是所有的都會，卻要裝成自己什麼都會。為什麼他要這樣子呢？原因是如果讓別人知道他有一些些不會的話，擔心可能會對他的名聲有傷害。像這樣的情況其實是滿多的，運動者也可能會這樣，連說法者也可能會有這種問題。

接下來看「8.害」，前面有講到無害，是對於有情產生一種希望他離開痛苦或不要受苦的悲，這裡講到的害指的是希望有情能夠受苦或是讓他苦，這種心就稱為害。比如殺有情或說話傷害有情，或是希望別人能夠帶給這個有情傷害等等，這種都屬於害。

接著看「9.嫉」，當我們看到別人變好的時候，比如財務、經濟越來越棒或是看到對方進步了，不論這個進步是學習方面或其它方面，你看到別

人變好了，看到別人快樂了，看到別人圓滿的時候，內心產生一種不快樂、沒有辦法忍耐的心，這就是嫉。

簡單來講，嫉妒是指對於別人的圓滿產生一種不快樂或無法忍受的心，事實上，當別人到圓滿、快樂、進步等等的時候，這是很好的，對方當然也會希望得到這些，這是他要的，所以當對方真正得到圓滿的時候，我們要覺得這是很好的事情。可是當嫉妒煩惱產生的時候，我們會對於別人的圓滿感覺到不能忍受，接下來就會希望他的圓滿能夠衰退，再接下來我們可能就會有各種各樣的行為發生。

翻譯者問：為什麼會產生這種嫉妒的心情呢？

回答：這是因為我們對自己貪，覺得自己也要，所以當別人得到圓滿的時候，我們內心就會產生一種無法忍耐的心情。

比如我們曾經對某一個人生氣，然後懷恨在心，像這樣一個我們不喜歡的人，他如果經濟變好了或進步了，我們心裡應該會覺得有點受不了，這就是一種嫉。