《入菩薩行論十七》

雪歌仁波切講授，法炬法師翻譯，2005/08/28

寂天菩薩根據自己本身的修證而講了《入菩薩行論》，這是談到一位菩薩如何趣入菩薩行的一部論，我們現在已講到第五品快結束的部份。在此根本科判，主要開示守護心的方法，是守護趣入菩薩行—身、語、意三門的所作所為的因、根源「心」。用什麼來守護？用正知。這就是第五品守護正知品所講的內容。

正念和正知是非常重要的，在這裡有一句：「若除防心真禁行，別餘禁行多何益」，禁行是指修行，寂天菩薩說行者除了守護心的禁行之外，不需要其餘眾多的禁行。所以我們修行也只有守護心而已，沒有其餘的修行了，而守護心的最佳方法是什麼呢？是正念及正知二者。生起正念及正知的次第是先生起正念，後生起正知。

正念是對修行的方法、次序、需要做什麼等加以了解、不忘記。先作了解，了解後才能憶念起，若不先了解，就沒有所謂的憶念起，所以，要先對修行之處如理如實的了解。了解並不忘記的心就稱為「正念」。了解後，對於此和此是該做的，一再回想起，就是用「正念」的繩子，將心綁在修行上，「以正念繩栓繫住」，正念就像我們修行的約束者。

例如在一座中，要從依止善知識、暇滿義大難得…依次禪修下士道的話，最初時，自己心理要先準備好，先了解所要修的內容，以正念提醒自己「禪思此後，接著要禪思此」，正修時，就依照著先前所想的而做，作這樣持續把持者是誰？是正念。

例如要唸一串「嗡瑪尼悲美吽」(六字大明咒)，開始時心中起個念頭－我要唸誦「嗡瑪尼悲美吽」，然後就開始唸誦，唸誦時一句接一句，是因為先前的念力－「我要唸誦嗡瑪尼悲美吽」的動力推動著使我們持續唸誦下去，推動著我們持續唸誦的是誰呢？是正念。若沒有正念，我們可能每唸誦一遍「嗡瑪尼悲美吽」，便要再想一次，因為唸誦完就忘記了，所以「正念」能使我們持續在未唸誦完 108 遍前，一直持續下去。沒有正念的話，可能唸完一遍「嗡瑪尼悲美吽」就忘了，還要再想一次，但因為我們有正念：「我要唸 108 遍」，才不須要再重新想，在還沒唸完 108 遍之前會一直持續下去。

同樣的，例如從依止善知識開始，一直思惟到下士道的最後，預計用一或兩、三個小時的時間來思惟；思惟前要先清楚了解裡面的內容，然後

提醒自己「我要利用一個或兩、三個小時的時間來思惟」。推動我們從一開始持續到最後的力量就是正知。生起的「我要利用一或兩、三個小時來觀修整個下士道」的念力就會推動我們從頭到尾依次的思惟下去。

在這整個思惟的過程當中，檢查有沒有按照計畫正確做思惟者就是「正知」。譬如早上起來預計自己在這一天的修行，推動一天計劃的是正念。例如提醒自己：我今天不要生氣，要修菩提心、出離心，早上要修幾次，下午要修幾次，用正念做這些計劃；在實踐過程中，是否正確、實而行的檢查者就是「正知」。

因此，正念和正知對我們身、語、意三門的修行有這樣的幫助。若以正念和正知作輔助，如何使學處圓滿呢？要圓滿菩薩學處的話，必須使菩薩學處不染罪垢；若先前已染犯密咒根本墮要將之淨化，現在染犯的根本墮要即刻加以懺悔。

請看第 117 頁（子四、學處完全圓滿之方便 分二）（丑一、廣說 分四：寅一、能令學處清淨之因）

日夜六時各三次，應須讀誦三聚戒，
依於三寶菩提心，罪墮殘餘令消滅。

菩薩如此作懺悔，我們亦應如是作。就顯教而言，懺悔時可念誦《三聚經》主要內容是「三十五佛懺」，持誦三十五佛名號，依著殊勝田過去的願力，可將眾多罪障懺淨，有這樣的益處。從「日夜六時各三次」可看出懺悔是非常的重要。不論任何時刻，只要一造罪，就馬上懺悔。早上造罪早上懺；中午造罪中午懺，晚上造罪晚上懺，夜晚造罪夜晚懺，任何時中，只要一造罪，就馬上懺悔，讓罪惡不生起。

如果早上造了罪惡應該馬上加以懺悔，若放置不管，罪惡將增長廣大；所以造了罪惡，應該馬上懺悔，馬上懺悔的話可阻止罪惡增長廣大，因為業會增長廣大，馬上懺悔是很重要的。如果自我規定每天分六個時段做懺悔的話，時間一到，自然就會做懺悔。否則有時候造了罪惡卻不會想到要馬上懺悔，但若我規定一天分六個時段做懺悔，時間一到，自然就會做懺悔，這就是規定一日六時做懺悔的原因。

《三聚經》是懺悔罪障、積聚福德、無盡增長善業的方法，故稱為「三聚」，所以應要唸誦。海濤法師的道場印有精美的三十五佛懺法本，除了釋尊之外，很清楚地說明每一尊佛可淨除那些罪障，這樣可使我們唸誦佛號

時，也知道該尊佛可淨除多少罪障，所以有時間的話，唸唸佛號是很好的，三十五尊佛，若每尊各唸 100 次，大約一個半小時或一個小時就可唸完，沒時間的話，至少各唸七次。最好每天唸「三十五佛懺」，每尊佛號至少唸七次。以前宗喀巴大師就在沃喀卻林非常認真的唸誦三十五佛佛號並作大禮拜。

寅二、講學處之體。學處的基礎建立在什麼之上？學處若是染垢應想辦法使之淨化，而所學的學處基礎是建立在身、語、意三門之行為上。身、語、意三門必須要隨順菩薩的學處而行。

寅二、學處之體：

不論為自或為他，任何時處何作行，
如經所言諸學處，於彼時處當勤學。

不論是為了自利或利他，為任何者而作時，都要透過三門而作，所以要觀察是否與菩薩學處相符，若不相隨順（相符）就不該做，要隨順菩薩學處而作。菩薩的學處要怎麼透過三門行持？要以菩提心攝持而行菩薩學處。菩薩的三門所作，若以菩提心攝持，將會是非常廣大無邊，如果所作之事是廣大無邊的話，那將沒有任何一個行持是菩薩不該作的了，因為菩薩要利益的有情無量無邊的緣故，所以要行廣大的菩薩行。

當然有時在行持菩薩行時會有不信之處，但不可因為個人的不信而不去學習，菩薩的目標是利益無量無邊的有情，所以切勿不信。

佛子未學之學處，任於何處亦無有，
如是住戒善巧者，有何福德不能生。

為了積聚福德應該學習無邊之事，因此切勿不信。例如以前的典故，那洛巴晉見帝洛巴時，看到帝洛巴在吃魚。當一位菩薩以菩提心攝持而做出來的行為，是我們不可臆測、不可揣測的。所以，沒有任何一個學處是菩薩不該學的菩薩行。

寅三、所為 分二，卯一、善根迴向一切有情義利

或於現行或加行，唯利有情不為餘，
唯為益處有情故，一切迴向菩提因

學習菩薩行的行者，三門的行為應盡力隨順菩薩學處，也不可不想學而輕捨任何一個行持，應該學習的有無量無邊學處。廣泛學習後，為什麼

要迴向呢？是為了利益一切有情故，迴向於菩提。

卯二、於大乘善知識及學處，終不捨離。

常時依止善知識，大乘法義善巧者，
安住最勝菩薩戒，寧失身命不捨離。

在此實修時，根本可溯到依止善知識軌理。如菩提道次第論說的二大科判：一、依止善知識為道之根本，二、依止已如何行持。一者是依止之根本、一者是修行之道。身為菩薩行菩薩行時，要經常以依止善知識為根本而行菩薩行。因此才說：「常時依止善知識，大乘法義善巧者，安住最勝菩薩戒，寧失身命不捨離。」，依止善知識和學習這兩點寧失身命亦不捨離。

依止善知識之後，要依照善知識所教的菩薩學處如理遵守、奉行，在為了如理學習善知識所教的菩薩學處，過程可依著經或論做學習，依著經論學習依止善知識軌理和菩薩道。

寅四、從何聞思 分二， 卯一、依經學

如密嚴經能害喻，依師之理當修學，
此外別餘如來教，讀誦諸經可了知。

諸經示菩薩學處，是故應當勤誦經，
特於虛空藏戒經，最初受戒當先誦。

這是指要依著經典作學習。菩薩根本墮的戒條是引自《虛空藏經》，這是佛陀的八大弟子中的虛空藏菩薩，向佛陀請示經典，所以稱為《虛空藏經》。有時當某人心胸狹隘、想不開時，可以念誦《虛空藏經》，對他會有一點幫助，此是就修法角度而言。有人占卜時會說某某需要念《虛空藏經》，表示那時候那人的心想不開了。西藏的一些仁波切口授中，會說虛空藏菩薩的心像虛空般，所以念他的經，我們會比較想的開。

這裡提到寂天菩薩所寫的《集學論》。卯二、依論學

何故常時當學行，於彼論中多宣說，
集諸菩薩學處論，定須再再勤瀏覽。

又復若樂總略者，當觀諸經集論文，
聖者龍樹所作論，卷二定須勤閱讀。

若廣泛的學習角度說的，可以參閱《虛空藏經》或寂天菩薩所寫的《入

行論》、《集學論》；若不能如此，簡略學習論著的話，則「又復若樂總略者，當觀諸經集論文，聖者龍樹所作論，卷二定須勤閱讀。」，可以參閱龍樹菩薩所寫的《經集論》和寂天菩薩所寫的《集學論》，這二部論裡引用很多經典，並扼要的提到經典的意義，但因為這二部是兩位菩薩所寫的，所以是屬於論著；雖然屬於論著，但其中含有經典的意義。所以，至少應該參閱這些經論，若廣學則應參閱《虛空藏經》、《入行論》、《集學論》等。提到菩薩學處的經典有：《華嚴經》、《寶雲經》、《地藏經》、《虛空藏經》、《正法念住經》、《法華經》、《如來藏經》；論著有：《集學論》、《入行論》、《菩薩地》、《經莊嚴論》、《寶性論》、《現觀莊嚴論》等。

丑二、攝結

若於其中未遮止，是所聽許可行事，
為護世間眾生心，見為學處應修行。

總之，若於經論當中沒有遮止（禁止）的，菩薩都應該要做；若有遮止的，譬如根本墮、惡作等等這些絕對不可以做。若做了，將就會危害到菩提心，使得菩提心未生將不生起，已生起者將退轉；所以除了有遮止的，不可以做之外，該作的有非常多。

「為護世間眾生心，見為學處應修行。」，若未遮止的，而且不會危害到菩提心的，為了保護世間有情心的緣故，菩薩應該盡量隨順世間而做，雖然可能會有不隨順世間的行持，但仍應盡量隨順世間而行，菩薩應該學行的行持有無量無邊，因此有時難免會有與世間不符的情形，但仍應盡量隨順世間而行。下面又講到正念、正知：

癸二、結歸應須實修非唯空言，分二，子一、於學處悉應以正念正知守護

於自身心應隨時，數數審觀毋放任，
總攝而言唯此法，是護正知之行相。

對於上述所說的，加以了解並且不忘記就是正念，前面說到應該參閱經論及如理學習學處等，了解並且不忘記就稱為正念，而有沒有照著正念而做，是由正知作偵查的。「於自身心應隨時，數數審觀毋放任」，學習了經論後，應該審觀身語意三門是否如理實行，是用正知作偵察。

子二、實行之義

此事實踐須躬行，唯誦文詞有何益，
豈有徒誦醫方文，便能療癒諸病者。

心不僅以正念、正知守護，也應該盡己所能的實踐，若不實踐而只是作意思惟而已，就像只讀藥方一樣，病是不會好的。是沒有什麼益處的，要真正的實踐，「此事實踐須躬行，唯誦文詞有何益，豈有徒誦醫方文，便能療癒諸病者。」。

所以主要用正念和正知來守護心。但若僅僅知道用正念和正知來守護心，而沒有真正的實踐，是沒什麼益處的；用正念和正知守護心雖然很重要，但更應該要真正的實踐。雖然我在這裡一直對你們說說說，你們一直聽聽聽，若不去實踐，就如讀藥方般，病是不會療癒的，所以應該要實踐。「此事實踐須躬行，唯誦文詞有何益」只有聽一聽，寫一寫，若不作思惟、不加實修的話是沒有用的，所以寫些格言提醒自己去實踐，偶而唸些實修的言辭提醒自己要實修，是很好的。比較有力的句子，有時背一背、唸一唸一定有加持，只把東西放頭上是沒有什麼加持的，這些唸一唸，一定有加持。

以上是菩薩以正念及正知來守護自心，加以實踐，學習學處是第五品的主要內容，到此已經講畢。到此若沒有問題的話，就進入第六品忍辱品。

菩薩行的基礎是建立在悲心及菩提心之上，悲心及菩提心是利他心。瞋恚正好相反，是傷害他人的心，所以瞋恚可稱為煩惱當中最惡毒的，而能對抗最惡毒的瞋恚者是忍辱，因此菩薩修行忍辱，是很重要的。

庚三、學餘四波羅蜜之理 分四，辛一、學忍辱之理 分二，壬一、釋論文 分二，癸一、修對治 分二，子一、思惟瞋之過患 分三，丑一、不見之過患 分二，寅一、瞋能斷善根。

學習忍辱之理當中，要思惟瞋恚的過患，瞋恚會摧壞善根，所以要思惟瞋恚的過患。

百千劫中所積集，布施妙供供如來，
所有一切諸善行，一念瞋心能摧毀。

這裡講到百千劫，一劫時間就夠長了，一劫當中有千佛出世，如現在是賢劫，將會有千佛出世，目前才四尊佛出世而已，所以一劫是非常長的。不僅如此，一劫又可分為四個時期或四個時段：世間形成的階段、世間續住的階段、世間毀滅的階段及世間呈現空洞的階段。佛會在住劫的階段出

世，住劫階段當中又分為人壽遞增、人壽遞減的階段，佛是在人壽遞減的階段才會來到世間，所以在四個階段中的住劫階段的一半期間才有千佛出世，就是一劫分為四分，在其中一分的二分之一時千佛才會出世，因此，一劫的時間實在是非常非常的長。

所以，瞋恚破壞善根的方式實在非常可怕。我們發起善良的心一直造善業、積聚善根，可是一旦瞋恚生起時，強烈的傷害他人的心，欲將他完全消滅的心，力量是非常的強；造善業時，例如給些小錢，或幫幫忙這類的事，從來沒有生起過要捨命幫他的心，從來沒有生起過為了利他捨棄自己的勇氣；可是當瞋恚生起時，為了自利卻會生起捨棄他人的勇氣。

在瞋他人時，瞋的心態怎麼樣？幫助他人時心態怎麼樣？當幫助他人時出的力可能是百分之一，一點點而已，為了他人捨棄自己是不可能的，有時甚至是為了己私才幫助他人，幾乎都是如此。但瞋時，為了自己可以捨棄一切，以前一直行持的善業，當一生起瞋心時就可以捨掉，瞋心的重量好像是好幾噸，而善業這邊則沒有幾兩，當一生起瞋，善根就掉了，這就是「百千劫中所積集，布施妙供供如來，所有一切諸善行，一念瞋心能摧毀」的意思。

寅二、了知忍與瞋之功過應勤修忍

重罪無如瞋恚罪，難行無如忍辱行，
是故於此應殷勤，以多方便修忍辱。

沒有任何的罪惡像瞋恚的罪惡那麼大，因此沒有任何的艱難行能像消滅瞋恚的忍辱行這麼難修的。瞋恚生起時才需要修忍辱，沒有瞋恚時不需要修忍辱。但瞋恚生起後要修忍辱是很困難的；因此務必要修忍辱，絕不讓瞋恚生起，要用各種方法讓瞋恚永遠不生起，要透過種種對治法，將瞋恚對治掉。對治的方法是什麼呢？就是修忍辱。

若有能對抗瞋恚的修行，該修行自然是最好的；因為沒有比瞋恚帶來的傷害更大者，因此能對抗瞋恚的修行是對我們幫助最大的，那是什麼呢？是忍辱。所以我們要透過種種的方法努力修忍辱。

下面再講到瞋恚的過患。

丑二、現見之過患 分二，寅一、由瞋恚故身心無安樂

若懷瞋恚逼惱心，心不寂靜不平等，
不生歡喜及安樂，寢臥不安難入寐。

瞋恚的過患，事實上我們是可親眼看到的，可從自己的經驗上了解到，當瞋恚生起的那一刻，心就馬上不快樂，馬上生起苦的覺受，心中的寧靜被攪亂，心不安寧、不寂靜，「心不寂靜不平等」；心的寧靜被攪亂，身體自然不舒服、心不快樂，甚至睡覺也不安眠。這些都是我們可親眼見到的。

瞋恚也是引生疾病的門檻、門徑，因為瞋恚生起時，氣、血都會不順暢。當一個人生氣、起瞋恚時，整個身體馬上像氣球漲起來一樣，該呼不呼，該吸不吸，氣就不順，氣不順暢，血的運行就不順暢，這些都是瞋恚帶來的過患。那麼親友會如何呢？

寅二、失壞親友。

利養恭敬施恩惠，縱令其人相親附，
若使其人懷恚心，能令變叛相殺害，
由瞋親知生憎厭，施恩攝受不相親。

有強烈瞋恚的人，不但自己不快樂，連周遭的親人、甚至支付薪資的僕人，在他起瞋恚的時間裡都不喜歡他，甚至有招來被殺的危險性。例如主人雖然支付薪資給僕人，但他若經常起瞋恚，可能會導致被害的開端。有時某人雖然很幫忙別人，但他的脾氣很不好，會使人沒辦法與他親近，也有些師長雖然學問很好、很會教學，可是脾氣實在很不好，所以大家都不敢接近這位師長。

丑三、總明過患

總之人若有瞋心，終不能得安樂住，
由瞋恚魔於其中，便能興起諸苦惱。」

總之，瞋恚發起時，不但自己不快樂，連左右的人都不快樂，甚至「便能興起諸苦惱。」指不僅此世不快樂，也會引生來世的種種痛苦、苦惱。簡單而言瞋恚的過患即此。

子二、思惟忍之功德

若人謹慎伏瞋心，現生後世皆安樂。

這是忍辱的功德。如果修持忍辱，不但此世、後世都能獲得安樂。所謂「修忍辱」，不是指當被人傷害時，內心起了很大的瞋恚心；雖然身語意的外表行為表現為非常寂靜，但是心裡怒火中燒的話，就不叫修忍辱。修忍辱是被人傷害時，心中沒有一點點的怒氣，而能安然接受，心中的寧靜

不被他人所干擾，且心中對傷害者生起慈心和悲心，這才叫修忍辱。

《入中論》講到瞋恚的過患時說：「使色不美引非善，辨理非理慧被奪，不忍令速墮惡趣」，瞋恚會使人變醜，起瞋恚時沒有人會喜歡那張臉的，瞋恚會使那個人變醜，且不入正士行列中，不被列為是好人，瞋恚起時即刻失去智慧，如電腦當機，不會思惟。頭腦當掉失去智慧，來世將墮入惡趣。

若經常發起瞋恚的人，並不是發起瞋恚的當下變得很難看而已，在這一世會變得越來越難看，不講來世，光說此世就會如此，來世會更醜陋。起瞋恚時，他會把別人都看成壞人，別人也會把他看為壞人，對不對？所以彼此看來都不順眼，所以就造了來世感生醜陋相的業。醜相主要是別人看了不舒服，人家看了有沒有喜歡？主要是這樣的意思。

相反的，一位修忍辱的人，因為心中有忍辱，有慈待他人，喜歡他人的心，這樣的心會使他的行為展現出是慈待他人，歡喜他人，當然人人見到他時都會喜歡他、親近他，如果持續多年修行，到老時，人家只要一見到他，就會心生歡喜，會變成人見人愛的人，這樣他的來世必感得妙色莊嚴。這樣的人他的智慧也會增長，因為他一直想著要幫助他人、慈待他人，所以他會自然的一直想著幫助他人的各種方法，這樣智慧自然會增長，也可說他會用很多的角度看事情。

譬如我對每個人都懷著要慈待你們的心，當然會站在你們的立場或角度來想。藏文是說，會站到你們的椅子上去，中文是站在你們的立場想，這樣智慧就會增長。來世不但會獲得妙色，而且一定會得到善趣身，不墮入惡趣中，以上為《入中論》所述。

那麼，瞋恚到底是如何生起的？生起的次序是如何？會生起瞋恚，首先是遇到不悅意（不高興）、不順己意的對境（對象），這不悅意的對境並不是僅指敵人，自己的父母、子女都有可能是不悅意的對境，在他們身上可能有不順己意的情形，這就是「不悅意」的對境。第二是增益、虛構不悅意的對境，生起非理作意的分別心；心中生起非理作意的分別心，依之心中生起苦受，依著心中的苦受，心起錯亂，這就是瞋恚。心中所生的苦受有多大，所生起的瞋恚就有多大。這樣的苦受，是依於所增益的不悅意境而來，增益虛構的力量有多大，心中的苦受就有多大。要去除這樣的苦受，就要針對不悅意境上的增益點著手，因為對不悅意對境的增益，會使我們生起非理作意的分別心因而產生苦受，要遮除非理作意的分別心，該怎麼做？就是將不悅意的看為悅意的；盡力將不悅意的感覺變小降低，就是停止對

不悅意境上的增益，將它看成悅意的，這樣心中的苦受就會沒有、不會那麼強，如此由苦受產生的瞋恚也會沒有。

放下對不悅意境上的增益點，雖然仍有不悅意在，但只有此我們並不會起瞋恚，是在增益點上才會起瞋恚，所以只要遮除掉在不悅意境上的增益點，瞋恚就會自然消除。或者將不悅意看成悅意的也可消除瞋恚，因此，在兩種滅除瞋恚的方法中，根本方法是遮除增益。一者是直接將不悅意的視為悅意，瞋恚就會消滅掉；另一者是將增益點、虛構不悅意的這點將它滅除，也可遮止掉瞋恚。

當遇到不悅意境時，為何會起瞋？如果追溯到瞋恚的因，就是瞋恚者執自己為實有、視自己為最重要；遇到不悅意境的補特伽羅本身執己為實有、視己為最重要的緣故，因此遇到不悅意境時，就生起瞋恚；如果不認為自己是最重要的話，即使遇到任何的不悅意境，也不會起瞋恚。所以追溯瞋恚的因，根本要追究到我執。如果沒有「我」的念頭在，心將如枯木、鐵一樣，因為枯木、鐵沒有「我」的念頭在，不論怎樣對待它，它都不會起瞋，同樣的，一旦沒有「我」的念頭在，不論遇到任何不悅意的對境，都不會起瞋，所以只要還有「我」的念頭在，遇到不悅意境就會起瞋恚。所以根本要追究到我執。《入行論》說依苦受而生起瞋恚。

癸二、遮安住之障 分二，子一、遮止瞋恚之因 分四，丑一、因之體性及過患

作所不欲遮所欲，瞋恚由斯二者生，
心不愉悅如飲食，長養瞋心應摧伏。

心不愉悅的苦受有多強，瞋恚就有多強。就像是瞋恚吃了苦受食而生起。所以應將苦受滅除掉，只要有苦受在，就會起瞋恚。

要將苦受滅除的話：丑二、誓於遮止瞋恚之方便致力

是故我應於此敵，毀其糧秣令無餘，
唯除如是為我害，此敵更無他事業。

是故我應搗毀此敵的糧食，應將瞋恚的食物除掉。「唯除如是為我害，此敵更無他事業」，因為沒有像瞋恚帶來如是傷害者，瞋恚除了給我們造成傷害之外，並不能做其他的事。既然要將瞋恚滅除，就應將瞋恚的因去除，而使瞋恚增強的因、食物是什麼呢？就是苦受，所以不要讓苦受生起，如言「毀其糧秣令無餘，唯除如是為我害，此敵更無他事業」。

為什麼要去除苦受？因為心中生起苦受的話，自己將會不快樂；生起苦受並不會得到自利，它只會使我起瞋恚，失壞善根而已。

丑三、正明遮止方便 分二，寅一、不應心生不悅

我今任為何因緣，不應動亂歡喜心，
不樂所求仍不得，且令諸善皆失壞。

生起苦受的話，自己將會不快樂；為什麼讓自己不快樂呢？不快樂並不會得到我的所求，「不樂所求仍不得」。不但不會達到自己的義利，又會引生瞋恚，將心相續中歷經多劫累積的善根摧毀掉。所以不論遇到任何惡劣的情況，都應該欣然接受，絕不要不高興。不高興的話，那只會擾亂自己的心而已，所以還是高興比較好。不高興並不能避免掉惡劣的情況。

釋論所說的「苦」，有時是指外境苦，有時是指內心苦的感受。瞋恚的因是自己內心的苦受。內心會產生苦受主要是遇到不好的外境，所以應該讓自己的心保持快樂，心中不要生苦受。釋論所說的「苦」，有時是指外境苦，有時是指內在的苦受，而瞋恚的因是內在心相續中的苦受。

寅二、明其故

若求補救猶可及，此時何用不樂為，
若於此事無補救，為之憂惱有何益。

遇到外境上的苦時，如果我們的心生起苦受的話，如果還可補救就該補救，又何必不高興，「若求補救猶可及，此時何用不樂為」；如果心生苦受對境可被改變的話，則可心生痛苦。但是「若於此事無補救，為之憂惱有何益」，即使心生痛苦，對境也不會改變、不會變好的話，那又何必讓自己的心生痛苦呢？心生痛苦是沒有意義的，「為之憂惱有何益」，義指不要不快樂。

生起瞋恚的對境，若就《入中論》而言，「最初說我而執我，次言我所則著法」，首先起我想，然後對於我喜歡的事，如貪愛的對境生起貪著心，之後對於傷害「我所貪愛境」的對境起瞋恚。所以是先生起貪，後起瞋。因此所說的「瞋恚境」，主要是指遇到傷害「我所貪愛境」的對境，內心生起苦受，依之生起瞋恚。所以要先肯定瞋恚境呢？還是貪愛境？要先肯定貪欲的對境。之後才肯定瞋恚的對境。瞋恚的對境有哪些呢？

丑四、於生瞋恚之因應勵力審觀斷除 分三，寅一、總明生瞋恚境差別

眾苦逼惱輕蔑行，逆耳惡名粗惡語，
不欲施我及所親，豈能禁敵不出此

「我及我所親」的「我所親」是指我的親人、朋友、兄弟、父母等等。如果對我或我所親者作傷害、輕蔑，或講逆耳的粗惡語等，這些就是敵人，就是起瞋恚的對境。

今天上到此，可以發問。

問題：仁波切剛講滅除瞋心的方法有兩種時，第一種是將不悅意的對境視為悅意；第二個是將增益的不悅意滅除時，增益的是否分成本來只有自性的部份，跟本來沒有自性的想成錯誤的？指我執的部份或我們看錯、想錯的部份也都算在內，是否滅除的方法會不一樣？

回答：阿羅漢滅除瞋心的方法與菩薩滅除瞋心的方法不一樣。菩薩是將不悅意的對境能夠視成悅意的對境，阿羅漢不需要這個方法，他們是超過不悅意的情形，將增益斷掉，阿羅漢有的也會從我們的角度是不悅意，從他們的角度是悅意的也有，但菩薩是整個有很多悅意，用慈悲心的理論轉化成悅意，這個部份是只有菩薩做的。阿羅漢真正要滅掉的是增益，這是它真的因，這個增益要滅掉，菩薩是整個將不悅意改為悅意，自然就消掉，真正的因是增益，苦受真的因就是增益。

問題：剛仁波切講另外一個例子時，如乾枯的木頭或鐵沒有心，那部份應屬滅瞋方法當中的那一種？

回答：這是講因果的時候，生起瞋一定有我執才會生起瞋。

問題：所以一開始時，就要把自己變成像木頭或鐵那樣子？

回答：如果沒有我執，自然不會生起瞋恚，比喻沒有我執的是什麼東西？如枯木或鐵，當然沒有我執，因為他們不會有認為我是最重要的想法。