

《菩提道次第广论·卷七》释·第101讲

释法音法师于2007年10月28日讲授

正文：P199 - 2~202 + 2

瞋与现后二世大苦，断诸善根是大怨敌。

瞋心是能赐予有情今生、来世大苦之源，且能摧坏累世精勤积聚的善根与功德，故内瞋是真正的大怨敌。

补述：

瞋是能坏善根的烦恼心所，是对于逆境生起乖离、憎背、损害的心思；一旦瞋心现行即刻直接加行恶业，故为恶业的近因。贪则为恶业的远因，如由贪求不得而生瞋，由瞋而积造三门随一的恶业。

此外，下士道的相违品之瞋心较为粗分，是能引发伤害行的损害心，例如以瞋心而杀生。中士道的相违品之瞋心则较细，依此未必引发伤害行，但能引发轮回。

一般而言，当生瞋时，乃依非理作意自然地现起防护墙保护自己，并以诸加行对抗逆缘，令心产生一种由恶心摄持的颠倒妄执的短暂的平和。

如《入行论》云：「无罪名如瞋。」故一切种莫令生起，励修忍辱，若不生瞋，

则于现法，亦极安乐。如《入行论》云：「若能励摧瞋，此现后安乐。」

如《入行论》说：依于下士道的相违品之瞋或中士道的相违品之瞋所推动生起的一切恶心恶行，过患极大；诸罪业中，再也没有比由瞋恚推动更为严重的罪业。因此，不论遭到任何逆境，应当压伏情绪，修习忍辱令瞋心不起；不起瞋心，不仅现世身心安乐，来世亦得善报，此如《入行论》说：若能精勤修习对治瞋心，不令瞋心现行，即不坏善根，不堕恶趣，今生来世必得安乐(即现世无有忧虑、身心自在；临终之际，蒙诸佛菩萨接引，来世投生善趣，无诸苦恶，常得安乐)。

补述：

《入行论》说：「无难过于忍，无罪名如瞋。」是说最难者莫过于修忍辱，最重罪者莫过于生瞋；对此，《大智度论》也说：「瞋恚其咎最深，贪瞋痴三者之中，无重此者，九十八使中此为最坚，诸心病中第一难治。」上述在在说明瞋的过患——令心不寂静、坐立不安、容颜不悦、损自功德、直接间接的非理损恼有情、结下恶缘、树敌、自他俱损等等。因此若能不瞋而修忍，自他二利。

《菩萨地持经》则说：「慈息瞋恚，悲止害意。」意指，由修慈心可息灭瞋恚，由修悲心可遮损害心。

尊贵大悲尊者也说有该取与该舍之瞋，即：

该取之瞋——即由悲心推动而有之瞋，如佛由不忍众生受苦，现忿怒相调伏所化；又如父母依慈心责备子女等，此瞋为假立名，是内怀慈悲，外现粗暴，此瞋

为具慧的自愿取受，非不得已。

该舍之瞋——即于染污不可爱境而生的爱憎瞋恚，此是与非理作意、我执颠倒心有关之瞋，能损坏善根，依此瞋造业难以达到所欲求的目的，也终究自害。

贪爱能令先造一切善不善业，渐增势力能生生死，又欲界者，从受用境，触缘生受，味着生爱，应多修习内外不净及贪欲尘所有过患，而正遮除。

提要：

贪是于可悦爱境心生耽着、欲求和合而不离爱的行相。

意指，贪爱能令往昔所造的有漏善业(此由不知轮回过患而造)及粗猛的恶业(此由不知三涂苦而造)，渐得滋润增长势力，成熟能生因，导致流转生死。一般而言，以追逐外在五欲尘之乐为主的欲界有情，乃由受用五境的触(根境识和合)而生乐受，由耽着乐受而生贪爱，其对治道即应修习内身的不净观(如修大地如骷髅的三摩地)、蕴体的不净性以及思惟贪着五欲尘的过患，由此遮止贪爱。

补述：

下士道的相违品之贪：乃由业果愚推动，如贪肉食而杀生，会直接引发恶业。

中士道的相违品之贪：乃由真实义愚推动，以贪爱造有漏善业，并不直接引发造恶业。譬如某人极喜受赞，故得少许毁谤即生瞋心；显然，这是由于有贪才有瞋。

有说：「万恶生源世福乐，是故智者离贪爱。」即世间一切有漏的福报与安乐，对于中士夫而言，虽为善满业之果，但仍为苦谛所摄，实为过失，贪着于此终不得解脱。

若予分类，则贪爱的烦恼也有分为寂静之贪与不寂静之贪，前者如细分贪心，虽不具损害性，但能令系缚生死；后者亦名猛暴之贪，如粗分贪心具损害性。此外，贪爱之爱必是恶性之贪，欲求之贪则有无记与善性。

尊贵大悲尊者也说有该取与该舍之贪，即：

该取之贪——是指具足正确理由与清净动机而有的欲求，如欲求利他、菩提、解脱的善法欲，是以具足正确心思欲断愚痴颠倒，故为清净、具理，必自愿欲求；如于善法之境能引生无边功德，不应喜足，应生贪求。

该舍之贪——是指由颠倒心所生的染污贪爱，耽着有漏、外在的可悦爱境，此是与颠倒心有关的贪爱，固然难有能令满足所欲求之物，所耽之喜乐也具衰坏性，终必损害；如于恶法之境的贪爱，有其边际，令生苦果，应少欲知足。

世亲大阿阇黎云：「鹿象蛾鱼蝇，五类被五害，一害况恒常，近五何不害。」

世亲菩萨说：贪着五欲尘的有情，喻如五种傍生所得的五种不同果报，如：

野鹿——由于鹿喜着音乐，猎人以弹奏美乐引诱，所以葬送猎人枪下——此为贪声之果报。

大象——由于公象贪触受，猎人以母象引诱，所以被猎人捕杀——此为贪触之

果报。

飞蛾——由于飞蛾贪着光色，见光即直扑前往，所以葬生火窟——此为贪色之果报。

鱼类——由于鱼类贪着味觉，钓鱼者以鱼饵引诱，所以成他人餐上美肴——此为贪味之果报。

苍蝇——由于贪着刀刃上蜜糖的芳香，所以死于刀刃——此为贪香之果报。

如上五种傍生各别祸害，只耽着五欲尘随一尚有如是苦害，何况我等趋近于所有五欲尘的爱着，岂有不遭苦害之理？

又易生难离，谓爱四事，利誉称乐及于此等四相违品，意不欢喜当修对治。

此外，容易生起又难以远离的是世间八法，即缘着四种顺缘之事的利养、名誉、称赞、种种享乐而生欢喜爱着，及缘着四种违缘之事的衰败、毁辱、讥讽、种种痛苦而心生不悦，故于世间八法应修平等舍——因为不论是顺缘或违缘都是行苦的本质，皆为生灭法，不久住、不坚固、刹那坏灭。究实上说，不论苦乐、得失、称讥、毁誉都是缘起如幻、非有自性；对究竟解脱而言，皆具损害性，为系缚生死之因，故应修习令心不喜，修习对治。

此复总修生死过患，特修念死，即能退除。

总摄而言，应修习、对治贪欲，应修习思惟三界轮回总苦与别苦的过患，如

思惟三界如火宅无有安乐之处，特别是思惟念死无常，观想死后极有可能堕入三涂、至今尚未备妥来世道粮、心生怖畏想而积极投入正法的修行，这样便能减损贪欲之心，息灭由贪而生诸苦。

补述：

上述是特指缘着五欲尘及世间八法的贪爱，而对治贪爱五欲尘及世间八法的主要方便，如是，数数串习、观修如上的生死过患、念死无常等，假以时日必能立竿见影，不再贪着不舍，必能生起舍现世、欣解脱之心。一般远离了令生贪瞋之境，即能少生贪瞋；但若身住山林，身住不生贪瞋之境却又心生贪瞋，则非善妙殊胜。相反地，虽住闹处而能心依正知正念而安住者，即是有修。

取要言之，不知苦为苦，即不想断苦因。所知之苦不是苦苦，此畜生亦有，而是了知坏苦、行苦，是脱离惑业所成的苦蕴之行苦，乃至有由惑业自在之苦蕴，此即是一切苦的所依者，故必观烦恼过患而正断之。

慢于现法最能障碍当生之道，及是当来奴贱等因，故应断除。

意指，具慢心者，就现世而言，即使精勤修道，但由慢心增长，不敬三宝及诸如母有情，以致功德难生、法水不入；就来生而言，依此所感的正报便是投生卑微、贫苦、种性低劣的家族，招感恶满业之果。故应修习「珍爱一切众生如珍宝，谦卑和顺敬爱诸众生」，以此作为断除慢心的利器之轮。

补述：

慢：是指于自现有的因缘、能力、条件等，由增益而生贡高，或由减损而生卑劣的行相。

《现观庄严论》曾说：欲生道种智，必先除憍慢，憍慢若不除，菩萨难发心。大意是说，慢心是障碍大乘菩萨生起大乘发心、道种智与累积福慧二资粮之障，以诸憍慢能障生功德、令法水不入故。如云：「憍慢如石，千年水流亦不碎。」可知，真为修行欲求解脱者，若具慢心必不成就，也不得善知识摄受，退失已得功德；诚如萨迦派祖师格言：「憍慢如坚石，置海百年后，取出仍不化；憍慢亦如是，常存憍慢心，难生诸善行。」这也显示了我慢高丘德水不入之义，故应修谦卑予以对治。

断除道理，如《亲友书》云：「当数思惟老病死，亲爱别离及诸业，终不能越自受果，由对治门莫憍慢。」

断除慢心之理，如龙树菩萨《亲友书》说：若自觉心生憍慢者，理应数数思惟苦谛的老苦、病苦、死殁苦、亲眷的爱别离苦等等诸苦过患，以及思惟业报的感果之理，如是果报必由自身取受，任谁也无以代受；故为了长远利益，应勉力修习宁处卑下、莫居高位，以「谦卑和顺敬爱诸众生」对治慢心。

补述：

尊贵大悲尊者也说有该取与该舍之慢，即：

该取之慢，即在修学精进的顺缘中发起坚固力而修三慢：

- 1.事业慢：指自认有力荷担、成办成佛道业之慢。
- 2.烦恼慢：指憎厌或憍慢于自己的烦恼之慢。
- 3.功能慢：指自认能够不假他人之力，自己完成修学之慢。

如上都是假立的慢心，依此能对治我慢与退怯，为所取品，应自愿取受。

该舍之慢——指依于自己现有的条件，基于我执而产生一种贡高自大的妄心；此一妄心虽能暂时颠倒妄觉自恃、高人一筹、不可一世，但终必不乐，且能引生嫉妒、竞争等烦恼，并退失了已有功德，不得未有的功德，来世则投生于低劣的种族。

此中，该舍之慢说有七种，即：

- 1 我慢：由执取有一个自性有的我，而对我生起憍慢。
- 2 慢慢：对于低劣于自己的有情，心生憍慢。
- 3 过慢：对于与自相同者的有情，心生憍慢。
- 4 慢过慢：对于胜过自己的有情，心生憍慢(不服输的慢，不自量力的慢)。
- 5 卑劣慢：对于实际远远超越自己的有情，心生慢心(认为自己与他一样或稍逊于他而已)。
- 6.增上慢：无德而憍慢，自居有德者。

7.邪慢：依于颠倒邪见而傲慢，自认自己胜于一切，无人能敌。

若于四谛三宝业果获得定解，则不复生疑惑随眠。

断疑之理，若能思惟四谛的染污品流转门的苦集二谛，及清净品还灭门的灭道二谛，信解此乃释迦世尊的无上教说，并信解三宝为轮回有情的皈依境及无上依怙者；认许业果定律、缘起建立、三世因果等都是佛的圣言量，由此定解而生净信，便能断疑生信。

补述：

尊贵大悲尊者也说有该取与该舍之疑，即：

该取之疑——是指具义疑，即一般利根的随法行人，在获得真理之前的必要的合理质疑，因为有质疑才有观察，有观察才有提问，有提问才能获得具足诸多正理安立的答复。如是经由层层观察、思辨而获得智慧定解，此经由智慧抉择而生的信心较为坚固，这是佛教鼓励学习教法正确方法；也因此，能够建立四依、四不依的见地，不落人人云亦云、不具思惟力的盲信学佛。对此，佛也亲说：不可因为恭敬我而信我所说，必由观察断疑而生信，如于初转法轮佛以三劝转说十二行相，也安立了十二因缘及四谛十六行相，凡此皆重视思惟、观察，进而开启智慧之眼。此具义疑的本质为无记性，是获得真理的必要条件；具慧的合理怀疑，也是正确闻思修学教法的必要的增上缘。

该舍之疑——是指与烦恼同俱的染污疑，对于真理不决定心所，此分不具义疑及等分疑，其本质为恶性，如于四谛建立、三宝观、业果律、前生后世等教理心生有与无、是与非的等分疑、以及偏向于无与非的不具义疑，这是心尚未得确定的疑惑(这是见道位的所断品)。

又睡眠昏沉掉举懈怠放逸无惭无愧忘念不正知等，诸随烦恼最易生起，障碍修善品，当知过患修习对治，率尔率尔令渐微劣。

提要：

阐述能障碍修学善品的二十种随烦恼及其对治之理。

此外，若贪着睡眠令心不清明时，修贪睡过患想；昏沉令心内沉于善所缘境时，修光明想；掉举令心外散，不能安住于善所缘境时，修过患想；懈怠不好乐于修学善法时，修精进想；放逸于善法不生戒慎时，修不随自意乐想；无惭于自所造恶行不生畏惧时，修净罪想；无愧于自所造恶行，自以为是，不在乎他人的讥评时，修发露忏悔想；忘念于所学时，修正知提念想；不正知不具察觉力时，修正住想。如上诸随烦恼皆随顺于六根本烦恼而转，是障碍修学一切善法的相违品，在于不知不觉中极易生起，故应随时觉察自相续的起心动念是恶是善——事实上，几乎皆以烦恼相应居多，故应思惟烦恼诸多过患，以诸对治方便立即直接地对治，令已生烦恼渐得衰微，乃至消除。

其过患者，如《亲友书》云：「掉悔，瞋恚，及昏沉睡眠，贪欲，并疑惑，应

知如是五种盖，劫善法财诸盗贼。」

提要：

以下是宗大师援引论典及祖师语录，述说由烦恼引生的诸多过患，使令道力无法增上之理。

随烦恼的过患，如《亲友书》说：掉举令散乱于善所缘境，懊悔令不喜于所行善法、瞋恚令伤损于逆境、昏沉睡眠令于诸所缘不明晰、贪爱令贪求于顺境、怀疑令疑惑于真理——应知这五种盖障，就像劫夺善法、偷取功德的盗贼一样。

补述：

总体而言，心生烦恼的当下即令心不寂静，不得休息。众苦由恶业生，恶业由心不调伏生，心不调伏由烦恼生；可说，一切情器世间现见的伤损，皆因智力不足、烦恼粗重所致，而且时非一次，非赐一苦，而是本质为苦恼者。

此中，五盖即是障碍修习三学的相违品，如贪欲障碍持戒；掉悔、昏沉、贪着睡眠障碍修定；瞋、疑障碍修慧。《入行论》也说：「此群烦恼贼，寻隙欲打劫，得便夺善财，复摧善趣命。」是说烦恼如恶贼，随时劫夺有情的善根福德，令损善财不得善趣，失坏解脱的命根。

《劝发增上意乐经》云：「若乐睡眠与昏沉，痰癰风病及胆疾，其人身中多增

长，令彼诸界极扰乱。若乐睡眠与昏沉，集饮食垢腹不清，身重容颜不和美，所发言语不清晰。」

《劝发增上意乐经》说：若常时过于贪着睡眠与昏沉不觉，其体内易于引发痰癰、风病及肝胆等诸多病害，由于四大不调，六界备受扰动，不得安宁、平静。此外，过于贪着睡眠与昏沉，令所饮用的食物屯积腹中，不易蠕动，增加内藏的负荷，肠胃不净，由肠胃不净故导致身渐粗重，心不清明；又以四大失调，故容颜失色，有口齿不清、词不达意、不知所云等等过失。

又云：「若乐睡眠与昏沉，其人愚痴失法欲，凡稚退失一切德，退失白法趣黑闇。」

又说：若常时过于贪着睡眠与昏沉不觉，由身心粗重、身心不轻安易陷于愚痴相，则丧失了对善法的欲求心，使凡夫有情退失往昔已累积的一切功德，令心易于趋近恶法，由明入闇，不得善法。

《念住经》云：「诸烦恼所依，独一谓懈怠，谁有一懈怠，彼便无诸法。」

《四念住经》：直接了当地说，生起种种粗、细、大、小烦恼的心所依，唯一是由不好乐于善法的懈怠心所致；不论是谁，一旦任由懈怠而转，不勤精进，彼有情便会自然而然地不趋向善法、不趋近正法的修习。

补述：

修行得成就，在于如其所信解，必予以加行；如其所了知，必指向相应。故应知不生白法的主因是懈怠，龙树菩萨也说有二心所，能生一切相违品，即懈怠与退怯。可说修学佛道没有发心立愿、勤苦精进，终必不得成就。

《集法句》云：「若行于放逸，即坏凡夫心，如商护财货，智当不放逸。」

《集法句论》说：若常趣行于无所戒慎，舍善趋恶，放逸而行，必然损坏善少恶多的凡夫心。既见此诸过患，当如大商主尽其所能小心翼翼地守护辛苦获得的财宝货物；如是，若为智者，理当为了守护善法与正法而不放逸。

补述：

若能每日持续地串习、将护道次第的善所缘境，即名不放逸行。能够清楚地觉知自心烦恼的来去生灭而心不受干扰，才是有智慧。

此中，噶当派乃是依于如下六典修学佛法：《入行论》、《集学论》、《庄严经论》、《菩萨地论》、《本生论》及《集法句论》。此六论是由具相祖师所造，令后世学人能依清净论典的教授，建立正法的架构与知见，进而趣入佛说的根本经典，如是依论学经才属无误与圆满。

《本生论》云：「舍惭为天王，意违于正法，宁瓦钵蔽衣，观敌家盛事。」

《本生论》说：若背舍惭愧心，只为了能获得如天王般的福报，却背反于正法，这时尤应如理思惟作意：宁可衣衫篮缕，托钵乞食维生，也不屈服于烦恼，反应思惟观照轮回有漏的一切圆满盛事，实不堪信，犹如怨敌，并且自内知惭，对外知愧。

补述：

《阿含经》也说有二健儿，即忏悔与惭愧；若能常行忏悔与多生惭愧，则不易造恶业。又，关于「观敌家盛事」，仁达瓦尊者有偈颂说：「住处若增世妄想，名利之绳缚自心，嫉他竞心生苦恼，彼处刹那亦不住。」所说之义，也极为相似。

《亲友书》云：「大王应知念身住，善逝说为唯一道，故当励力勤守念，失念则坏一切法。」

《亲友书》说：大王君主，应知当如四念住般，令心具正念，身得安住，此乃佛陀教说的唯一正道。因此欲求正道者，皆应殷切猛利地勤守正念、善护正念而正观，因为一旦失去正念，不能安住正念，便会摧坏并衰微了一切善法。

补述：

在此浊世，清净善心难生、清净善行难行；若转为无记性或恶性，恐怕善心、善行皆成徒劳无功，令自劳苦而已。因此令诸善心、善行随行于正念、法念，极

为切要。正念是不忘所知，正知是观察所念。此外，接续众生的来世者，由身躯接续极难，由心识接续为易，且是依心识上的习气而接续。故在遮止粗想之前，具足强大具力的善念，必对来世果报百分之百有益。

《入行论》云：「虽诸具多闻，正信乐精进，由无正知过，而令有犯染。」

《入行论》说：虽然具足多闻，又具正信，好乐、精勤于善法的学习，但是由于不具正知见、智慧，不能如理取舍进止，致而有所违犯，成为染污之业。

补述：

多闻正法、安立法习已属殊胜，更好的是依闻而修。佛也只是宣说取舍学处的导师，并不是众生的苦乐的创造者，众生的苦乐的创造是众生的业，此由依正知念力，自修取舍学处而有，故应正知察觉，正念安住。要之，自愿努力于去除心不调伏之一分、增长心调伏之一分，才堪称有成效的修行，因此，法入法必是在于心入法。

不能如是断诸烦恼及随烦恼，然当不顺烦恼，不执彼品，视如怨敌，是为现在必不容少，故应励力摄对治品，破除烦恼，清净自内所受尸罗。

即使不能具足能力断尽六根本烦恼及随烦恼，至少应当觉察如狂象的心相，不随顺烦恼而行，不入烦恼陷阱；信解作意烦恼过患，视如深仇大敌，是当今刻

不容缓、不可或缺的修心，故应勤勉修习对治烦恼之道，衰微、破除烦恼，令所持守的律仪能转清净圆满。

补述：

心不调伏的另一名称，就是烦恼。必知由烦恼推动轮转轮回之理，以及了知烦恼令心不寂静的过患。四魔之中以烦恼魔为主，因为有烦恼魔才有五蕴魔，有五蕴魔才有死魔，有死魔才有干扰修行的天子魔；此四魔也有粗、细之分，为障碍佛道之因。因此，即使自己没有修行，尚且无力对治、根断烦恼，但是内心终究不应任意随顺彼行。

大觉窝弟子吉祥阿兰若师谓内邬苏巴云：「智然后有人问汝弟子，众以何而为教授中心，则定答为已发神通或见本尊，然实应说于业因果渐渐决定，于所受戒清净护持。」

至尊怙主阿底峡尊者的弟子阿兰若师告内邬苏巴尊者说：智然(即智燃，是人名)，后世若有学人问你弟子，哪一法为修学佛法的精要？你们或许直接了当就回答唯是现神通力或见本尊法为主要教授，但是正好相反，理应善予回答侧重于业果律，在深信业果之上持守净戒，才是修学佛法的教授精髓。

补述：

康垄巴尊者曾向朴穷瓦尊者说：「听说善知识唯说业果为极要，我想现在姑

且不论说、闻、思、修四种事业，唯修这一业果法门为最难。」朴穷瓦尊者答说：

「正是，我口应诵出善句，驱出不善事。」显然，主要是着重于内在调心的修持为要，也非外在表相的修行而已。尤其不应以道的粗见或片面为主，应如法修学圆满道体；听讲任何法要，都要把它归摄在三士道次第之中。

故修之成就，当知亦是无明等惑，渐趣轻微。能感现后二世纯大罪苦，谓与他斗争，然于尔时一切众苦，舍命强忍，其伤疤等返自显示，谓此即彼时所伤，若断烦恼发精进时，忍刻苦行，极为应理。

因此，所谓修行有所成就，应当了知必是能令无明等烦恼渐渐减少、善心渐渐增长为主。世人招感与蒙受今生来世大苦的原因，即在好乐与外敌纷争，然与外敌对抗、斗争时，却能奋不顾身地不畏众苦奋战不懈，甚以自所得的伤痕疮疤，沾沾自喜地向他人显示奋战时的无边勇气与成果；而事实上，这是凡夫愚痴的行为，终归二败俱伤。相反地，对于内敌，若能以对待外敌奋战不懈的精神予以对抗，不但不遭致二败俱伤，且自己才是真正的赢家，为此而忍刻苦行极为应理，这才合乎智者所应行持之道。

补述：

噶当派祖师曾说：「有闻标志行寂静，有修标志烦恼小。」无始迄今，自心烦恼等过失胜过慈悲等功德，现应经由修行，要努力将慈悲等功德胜过烦恼等过失。

或说，自心一直为烦恼所自在，现应经由修行，要努力令自心为佛法所自在。

《入行论》云：「无义被敌所毁伤，若尚爱为身庄严，为大义故正精进，小苦于我岂为损。」若能如是战胜烦恼，乃名勇士。战余怨敌如割死尸，虽不杀害自亦当死。

《入行论》说：凡夫有情终日奔命于无诸义利的庸凡琐事，无诸义利地遭受外敌损害，如果尚且珍爱而视为身之庄严极了不起；那么，相反地，为了长远的自他义利而正精进于正道的修学，依此摧灭烦恼、净治心垢，虽于过程中难免遭受小苦，但此小苦相较于蒙受外敌的大苦，显得微不足道，对我岂有什么损伤？——因此，若能以坚定不移之心奋力对抗、战胜烦恼内敌，出离三界的系缚，才堪称为真正的勇士。反观与外敌抗争，再怎么对抗、战胜，充其量也不过是暂时胜利，如杀死尸罢了，因为外敌即使不加伤害，虽能苟活，外敌自身也终究必死。

《入行论》云：「轻蔑一切苦，摧伏瞋等敌，胜此名勇士，余者如斩尸。」

凡此，即《入行论》说：理应轻蔑所遭致的一切痛苦，励力压伏、摧坏贪瞋等烦恼敌，因为有力摧灭、战胜根本烦恼者，才堪称为真正的勇士；至于其余与外敌对抗、战斗者，只不过是先行杀害暂时维生的死尸罢了，因为外敌终究必死无疑。

补述：

凡有烦恼，心即无间而不吉祥、不快乐。对此，《入行论》说：「吾宁被烧杀，或遭断头苦，然吾绝不可，屈就烦恼敌。」噶当派祖师也说：「久由业与烦恼力，随转轮回常流浪，现若不修解脱道，获取暇身有何益？」即无始生死流浪至今，若仍不觉醒，修习证得解脱之道，则得此暇身又有何益？这都意指着，当以对治、根断烦恼为主要。

故又如论云：「住烦恼聚中，千般能安住，如野干围狮，烦恼不能侵。」道所治品，莫令侵害而当胜彼。已说共中士道次第。

因此，又如彼论所说：倘若不慎陷入贪瞋等烦恼的泥沼中时，无论如何皆应设法修习对治，不受干扰，就像狮子处在众多野狐等群兽之中，仍然悠然自在、相安无事的平静过活，不为所动。显然，对此修道的所对治品——烦恼，应小心戒慎，莫令内敌侵犯，反应以战胜烦恼为要务。

如上已略述了共中士道次的修习之理。

补述：

一般战胜烦恼的步骤：即先思惟烦恼为颠倒心，为一切苦因，没有助伴相随，烦恼由我执所生，烦恼只是忽尔垢染，是暂时的因缘和合，不会恒常安住，烦恼并非心的本质，并非有心就有烦恼，当观众生皆具佛性，烦恼之力可令愈小，对

治之力可令愈大，毕竟堪能灭尽无余。

总摄而言，中士道的所畏品是轮回苦、所断品是烦恼与业、所修品是出离心与增上三学、所得品是解脱或引入佛果。

诚如第四世班禅大师说：「难忍如狱此轮回，断除视如乐园心，守护三学圣宝库，持解脱幢祈加持。」意即令人难以忍受的轮回地犹如牢狱，理应断除妄执轮回地似为安乐园的颠倒心，反应勤苦修学、守护如圣宝藏般的增上三学，精勤执持证得解脱的胜利宝幢，至诚祈请上师三宝赐加持！

要言之，所谓正确发心与修道，是指见到轮回过患与解脱功德的出离心，见到凡为烦恼所自在，必是苦性，必非根本安乐；为此，即应精勤于由修三学道得涅槃法的修学之理。若能如是，则如初升的朝阳，光芒愈来愈增盛强烈普照整个世间界一样，一切过患自然消失，一切功德自然增长。

菩提道次第广论卷七终

重点思考：

- 1.为何「无难过于忍，无罪名如瞋」？
- 2.该取之瞋为何？该舍之瞋为何？
- 3.该取之贪为何？该舍之贪为何？
- 4.贪着五欲尘，世亲菩萨如何结合五类傍生果报？
- 5.该取之慢为何？该舍之慢为何？

6.该取之疑为何？该舍之疑为何？

7.为何五盖是修学三学的障碍？

8.何谓四魔？以哪一魔为主？

9.一般战胜烦恼的步骤为何？

10.中士道的所畏品、所断品、所修品、所得品为何？