**15和语(6h)**

Total words: **63,831**. Estimated reading time: **4 hour and 50 minutes**.

**上师知
黑白业果永时亦不虚
于此无欺因果正道中
显现一切轮涅之诸法
虽知自作定熟于自身
我等无力如法作取舍
总集三宝上师悲眼视
能作善恶取舍求加持**

**因果不虚 15 和合语**

行十善业，同样需具基、发心、加行、究竟四个条件才是圆满的善业。例如断杀生:基为他有情;发心 即因了知杀生的过患很大，⻅过患后欲断除杀生;加行为静息(防护)诸杀害之行为;究竟为正静息(防护)圆满。其它善业可依此类推。

**和合语**

**基**

* 一般善业：与两舌的基相同（相反）
* 殊胜善业：和合语

**发心**

* 一般的善：
	+ 知过患/胜解：清楚没有造罪的不两舌与发心断除两舌的善的区别，知道两舌的过患很大。因果的五种规律，业决定，增长广大
	+ 受律仪/欲：见过患后欲**断除**两舌
* 殊胜的善：
	+ 胜解：了知讲和合语是殊胜的善。因果的五种规律，业决定，增长广大
		- 和合观念。任何处都是要与人和睦相处，在各个家庭、团体等当中， 需要让人心和合成一家，这就是和合的观念。
		- 我们应断离间语及其习气，不在人与人之间制造矛盾、恶化关系，且应主动善巧地运用语言使关系破裂者重归于好， 使关系紧张者得以缓和，使彼此隔阂者沟通理解，这样在我们的周围就会出现团结和睦的眷属， 但存这一念善心，可为天地创造吉祥和平。人与人之间产生怨隙，总是由于彼此都执着自我， 缺乏沟通与理解，遇到这种情况，就应该充当调解的和平使者，用语言去启发、调动双方的善意和宽容之心，为双方的和好积极地创造条件。

我们如是地行持，则生生世世中都会遇到善友，彼此情意稳固，这种友谊谁人也无法使之破裂。经云：“恒时若断除，离间拆散友，喜爱调和者，彼人生善趣。”《念住经》云：“亲朋与好友，相互不和睦，何人极调解，转生于天界。”

* + 欲/发愿：对讲和合语，化解怨恨，让人心和合，和睦相处，充满欢喜，勇悍，乐此不疲，积极

**加行**

* 一般善业：断除说离间语、挑拨离间之行为
* 殊胜善业：化解怨恨，调解不和。
	+ 同时积极地化解怨恨。比如一般世间人的家庭矛盾、怨恨，道友和道友之间的矛盾， 或者寺院的团体之间，寺院和寺院之间的矛盾等等，让这些怨恨消除，不要让怨恨生起。 化解双方的怨恨让他们和合，这也是特殊的殊胜善法。
* 分类
	+ 自作
	+ 教他作
	+ 共作
	+ 随喜他作

**究竟**

* 一般善业：防护离间语圆满，
* 殊胜善业：讲和合语，消除化解怨恨圆满

**果报**

**异熟果**

十善业的异熟果：转生在相应的三善趣中。

在十善业方面，行持下品善业会转生于人间，行持中品善业会转生于欲界天，在行持善业的基础上如修四禅八定，会转生于色界、无色界。

* 色界无色界：善业加四禅八定
* 欲界天：中品的善业
* 人间：下品的善业

**等流果**

* 同行等流果
	+ 生生世世喜欢行善，并且善举蒸蒸日上。
* 感受等流果
	+ 受到眷属仆人的恭敬
	+ 眷属和合、贤良

**增上果**

* 成熟在外境上，与前面十不善业的果报恰恰相反，具足圆满的功德。

**士用果**

* 所做的任何善业都会突飞猛进地增长，福德接连不断涌现。

**远离两舌的功德**

佛对龙王说：一个人如果远离了两舌，就会得到五种坚固。是哪五种呢？

**第一、得身坚固，当得远离一切怖畏之难故**

他的身体会很坚固。怎么坚固呢？生活中他会远离任何人或非人带来的恐怖，不仅身体会很安全，心里也会有种安全感。

**第二、得眷属坚固，不为他人之所贪故**

他的眷属会特别坚固，意思是说，他身边的眷属非常稳定，不会经常换来换去，他们都不会因为贪执或其它原因而离开他。 我们有些群体也是这样非常稳固，就像有些上师的弟子，他们在依止上师时非常认真，十几年、二十几年，甚至三十几年以来一直不离上师。但有些师徒之间关系却很不稳固；有的是眷属和主人之间关系不稳固；有的是家人之间关系不稳固，总是变来变去。这都是和前世的业力有一定关系。 人稳固其实非常重要，希望大家都能尽量做到这一点，最好在年轻的时候信佛，在晚年快离开人世的时候更加虔诚信佛；依止了一位上师，一辈子都会好好依止他；对哪个法本产生了信心，一辈子都会反复学习它。

**第三、得信坚固，获得信业果报故**

以前断除了两舌的人，今生就会对因果法门有坚定不移的信心，不会有任何动摇。

**第四、得法坚固，获得果证坚牢故**

他在修行过程中不会变来变去，直至最后证果之间都会非常稳固。 这样的人修菩提心，就会永远修菩提心，修出离心，就会一直修出离心，不会像我们有些人，今天修这个法，明天就不修了，舍弃之后又换另一个法，然后把自己的上师也换了，法本也换了。

**第五、得善友坚固，常得爱语摄受故**

以前断除了两舌的人，今生和善知识及善友的关系就会非常稳固，常常会得到他们的爱语摄受。

一个人如果远离了两舌，就会得到以上讲的五种坚固，如果以此善根回向菩提，就会获得无上正等觉的果位。如此以来，任何外道和魔王都不能损害他。 以上所有这些善根功德，我们每个人都是非常需要的，所以大家一定要好好守护自己的身语意。

**公案**

宋英宗即位之时，遇内侍少恩，多于太后之前谗言离间，致使两宫成隙。一日韩琦与欧阳修，奏事于簾前。太后呜咽流泪，对二臣具道所以。琦劝道：“这可能是因皇上生病，如皇上病愈，必不致于如此。”因当时英宗以惊疑得病。接着欧阳修进言：“太后事先帝数十年，以仁德称誉天下，昔日温成之宠，太后处之裕如。今日母子之间，为何反不能相容？”韩琦复劝：“太后无亲生儿女，皇帝小时即养于宫中，皇后又是外甥，此乃上天安排此儿妇给太后，岂可不自爱惜。”太后心情稍得平和，韩琦担心有变，又以危言触动太后之心，说：“臣等在外，不能见官家。内中保护，全赖太后。倘若官家不得照管，太后则不容辞。”太后惊曰：“相公是何言，我心实更迫切。”当时在场听闻此话的，莫不担心流汗。他日韩琦独自拜见英宗，奏曰：“陛下即位，都由太后之恩，不可不报，愿陛下加意奉承，便得无事。”帝曰：“谨奉教。”数日过后，琦又见帝，帝曰：“太后待我少恩。”琦劝：“自古圣帝贤王，不能说不多，而独称舜为大孝，难道其余都为不孝？父母慈爱而子女孝敬，这是常事，不足为道。惟有不慈仍能尽孝，方为可称。只恐陛下事母不能尽心，岂有父母不慈之理。”帝闻后大感悟，时朝廷多故，小人离间者百端，而终使两宫得以调和，当在韩琦与诸贤之力。

**观修思路**

**三个思维方式**

**思维什么是一般的十善，什么是殊胜的十善**

* 思考什么是十善业中的不杀生 跟不杀生的行为不能等同，要有发心
	+ 没有造罪和一般的善的区别
		- 没有杀生但没有发心的话不是善，只是没有造罪而已
		- 十善业的善是有发心，有决心不杀生，这才叫做善
	+ 一般的善和特别的善的区别
		- 一般的善是发心不杀生，特别的善除了不杀生，还发心去放生
		- 特别的善除了不偷盗，还布施给予
		- 特别的善除了不邪淫，还守戒

**再思考善的果报，四种果报**

**消归自心**

* 自己曾经有没有行这样的善，没有的话要去做，有机会，有能力的话以后就一定要去做。有过要继续，随喜，更加精进

**两个结论**

**1 坚定不移的相信善有善报 因果关系**

**2 观察自己过去或现在有没有去做这个善业，不能忽略任何一个机会，做的不够就要努力，做的不错就要好好回向**

这两个结论是最最重要

每一个善业都有这 3 个思维方式，还有这 2 个结论

**因果不虚 16 爱语**

**爱语**

**基**

* 一般善业：与粗恶语的基相同（相反）
* 殊胜善业：说悦耳语、柔和语、调顺语

**发心**

* 一般的善：
	+ 知过患/胜解：清楚没有造罪的不粗恶语与发心断除粗恶语的善的区别，知道粗恶语的过患很大。因果的五种规律，业决定，增长广大
	+ 受律仪/欲：见过患后欲**断除**粗恶语
* 殊胜的善：
	+ 胜解：了知讲说悦耳语、柔和语、调顺语是殊胜的善。因果的五种规律，业决定，增长广大
		- 文雅观念。不能学现在的媒体流传的那些粗俗的话、痞子的话等等， 凡是那种刺激性、伤害性的话语都要断掉。然后说文雅的语言，就是很雅正、 有一种心灵的美好，出现的是美善的言词。（前行引导文 173 业因果 20）
		- 当我们熄灭了贪嗔的烦恼，就会从慈悲的爱心中自然流淌出柔和的爱语。 爱语的力量是伟大的，它能给人安慰，去人热恼，使人如沐春风。 心语柔和的人具有大乘种姓的功德，无论他走到哪里，都令人欢喜、让人亲近。 如能断除恶语，说柔和语，那么将不会转生于恶趣中，常能听到悦耳之语， 受到众人称赞，亲朋好友众多，一切事业顺利成办，即使沦为一无所有的乞丐， 也能赢得众人喜欢，永无死于恶性（无有善法）中的顾虑。

经云：“断除诸傲慢，恶语伤感情，何者说柔语，彼士转善趣。”（因果明镜论）

* + 欲/发愿：对讲悦耳语、柔和语、调顺语，充满欢喜，勇悍，乐此不疲，积极

**加行**

* 一般善业：断除说粗恶语之行为
* 殊胜善业：说悦耳语、柔和语、调顺语。
	+ 在断除恶语的同时要说悦耳的话（让别人听起来很舒服的话）。不要去伤害别人的心，要说让别人欢心悦意的话。
* 分类
	+ 自作
	+ 教他作
	+ 共作
	+ 随喜他作

**究竟**

* 一般善业：防护粗恶语圆满，
* 殊胜善业：讲悦耳语、柔和语、调顺语圆满，别人听起来很舒服，欢心悦意

**果报**

**异熟果**

十善业的异熟果：转生在相应的三善趣中。

在十善业方面，行持下品善业会转生于人间，行持中品善业会转生于欲界天，在行持善业的基础上如修四禅八定，会转生于色界、无色界。（因果明镜论）

* 色界无色界：善业加四禅八定
* 欲界天：中品的善业
* 人间：下品的善业

**等流果**

* 同行等流果
	+ 生生世世喜欢行善，并且善举蒸蒸日上。
* 感受等流果
	+ 恒常听闻悦耳语

**增上果**

* 成熟在外境上，与前面十不善业的果报恰恰相反，具足圆满的功德。

**士用果**

* 所做的任何善业都会突飞猛进地增长，福德接连不断涌现。

**远离恶口的功德**

佛告诉龙王，如果一个人以前远离了恶口，即生中他将获得八种清净的功德，是哪八种呢?

**第一、实语**

会获得一种真实语，即没有任何错谬的语言。

**第二、爱语**

说的全部都是利益众生的语言。

**第三、依义语**

说的语言非常合理、如法，并且结合意义。

**第四、软语**

说的话让听者感觉非常美妙、悦耳。

**第五、离取语**

说的语言让听者非常愿意接受，并且很容易接受。

**第六、多人爱乐语**

说的语言会受到很多人的喜爱，让人非常乐意接受。

**第七、善语**

说的话远离了一切讥讽、诽谤。 远离诽谤的语言非常重要，但是如今在社会上，包括一些网络上，很多人都在造这样的恶业。尤其在一些微信、微博里，诽谤的语言更是随处可见。如果将这些恶语进行转发，那么无论里面的内容是否真实，由于是在说别人过失的缘故，对转发者肯定非常不好，并且他自己很可能也会染上说妄语或诽谤的恶业。 希望大家能明白这个因果道理。对说别人过失的信息，少转、少宣传好一点。否则，虽然最初你只是对别人干坏事，或说别人过失出于好奇转发了一次，但可能一传十、十传百我想因果是不虚的， 最后，你作为这个最初的转发者，肯定会有一定的罪业。 与其这样造恶业，不如我们将那些弘扬真善美等具有功德的信息尽量地转发给别人，以让更多人有机会了解善法，这样自己也会具有功德。而凡是那些可能对别人身心有害，或者让人生邪见的信息，无论是否真实，看过之后最好不要再转发，而是马上把它删掉，这样对自他都会更好一些。 这方面大家一定要谨慎，因为现在造业的方法与以往都不同，在很短的时间里，人们就可能造下非常严重的罪业。所以，在这个时代造恶业也非常容易，造善业也非常容易。这个时候，我们更要好好观察自己的身口意，尽量远离这些恶业。

**第八、有义利语**

会获得一种让听众非常喜欢、具有甚深意义并且对众生暂时和究竟都有利益的语言。

佛告诉龙王，补特伽罗如果远离了恶语，就会获得这样八种清净的口业。如果以此善根回向菩提，将来就会获得无上正等正觉的果位，并且会得到最清净的梵音。

说柔和语

当我们熄灭了贪嗔的烦恼，就会从慈悲的爱心中自然流淌出柔和的爱语。爱语的力量是伟大的，它能给人安慰，去人热恼，使人如沐春风。心语柔和的人具有大乘种姓的功德，无论他走到哪里，都令人欢喜、让人亲近。如能断除恶语，说柔和语，那么将不会转生于恶趣中，常能听到悦耳之语，受到众人称赞，亲朋好友众多，一切事业顺利成办，即使沦为一无所有的乞丐，也能赢得众人喜欢，永无死于恶性（无有善法）中的顾虑。

经云：“断除诸傲慢，恶语伤感情，何者说柔语，彼士转善趣。”

**观修思路**

**三个思维方式**

**思维什么是一般的十善，什么是殊胜的十善**

* 思考什么是十善业中的不杀生 跟不杀生的行为不能等同，要有发心
	+ 没有造罪和一般的善的区别
		- 没有杀生但没有发心的话不是善，只是没有造罪而已
		- 十善业的善是有发心，有决心不杀生，这才叫做善
	+ 一般的善和特别的善的区别
		- 一般的善是发心不杀生，特别的善除了不杀生，还发心去放生
		- 特别的善除了不偷盗，还布施给予
		- 特别的善除了不邪淫，还守戒

**再思考善的果报，四种果报**

**消归自心**

* 自己曾经有没有行这样的善，没有的话要去做，有机会，有能力的话以后就一定要去做。有过要继续，随喜，更加精进

**两个结论**

**1 坚定不移的相信善有善报 因果关系**

**2 观察自己过去或现在有没有去做这个善业，不能忽略任何一个机会，做的不够就要努力，做的不错就要好好回向**

这两个结论是最最重要

每一个善业都有这 3 个思维方式，还有这 2 个结论

**前行广释第 67 课**

**应行之善业**

总之，了知十不善业的过患后，我们要立下坚定的誓愿，认真受持严禁恶行戒——不杀、不盗、不邪淫、不妄语、不两舌、不绮语、不恶语、不贪、不害、不邪见，杜绝十种不善业。

一般来讲，受持十善戒，不需要在上师或亲教师面前。就拿不杀生而言，只要自己默默立誓“我从今以后永远不再杀生”便可以了，这就是善业。当然，如果你长期守持的能力没有，则可以发愿“我某时某地绝不杀生”，或者“我不杀老虎、恐龙、鲸鱼，我不杀国家总统、联合国秘书长……”等。

当然，倘若你自己因缘具足，能在上师、善知识，或佛像、佛经、佛塔等面前进行承诺，那它的功德更为显著。藏地很注重这种行为，现在汉地也比较不错，很多人遇到一位上师时，常会在他面前发誓断恶行善。这样的话，一方面这是对上师的恭敬心和法供养，另一方面，通过上师加持以后，有时候力量确实不可思议。

作为在家人，即使不能全部避免，只要杜绝其中一两个，也有很大的功德。因为佛陀说过，所有功德皆因十善而成就，如《华严经》云：“人中随意得受生，乃至顶天禅定乐，独觉声闻佛乘道，皆因十善而成就。”可见，无论是在人中随意投生，还是享受色界、无色界的禅定安乐，乃至获得出世间声闻、独觉、佛陀的功德，其根本来源就是行持十善。十善是做人最基本的原则，就当今而言，它对社会、家庭有非常大的利益，所以，我们行持十善一定要有决心。

退一步说，假如你实在不能永远断除杀业，那也可以发誓在一年或三年中不杀生，或者每年的一月[[1]](https://bj.cxb123.cc/4yg/15/#_ftn1)、四月[[2]](https://bj.cxb123.cc/4yg/15/#_ftn2)、六月[[3]](https://bj.cxb123.cc/4yg/15/#_ftn3)、九月[[4]](https://bj.cxb123.cc/4yg/15/#_ftn4)不杀生，或者每个月的初八、初十、十五、二十五、二十九、三十不杀生。这些特殊日子，佛经和论典都说功德特别大，最好能行持善法，受八关斋戒等。或者，如果你不能常常如此，但立誓在一年、一个月、一日内不杀生，也会受益匪浅，具有许多的功德。

下面讲十善业到底是什么样的：

所谓的十善业，就是指实际行动中断除十种不善业，奉行对治恶业的善法。

三种身善业：

不杀生——断除杀生，爱护生命，放生吃素。

不偷盗——断不与取，慷慨布施。自己有财物的话，应尽量上供下施，同时不要去炫耀。有些人在供养时，把一千块钱全摊成纸牌一样，然后放在佛堂里或功德箱上，这样其实没有必要。

不邪淫——断除邪淫，守持戒律，身心清净。

四种语善业：

不妄语——断除妄语，说真实语。

不两舌——断离间语，化解怨恨，调解不和。

不恶语——断除恶语，说悦耳语、柔和语、调顺语。

不绮语——禁止乱七八糟的绮语，精进持咒念诵，多说对弘法利生和自己修行有关的话。

三种意善业：

无贪心——断除贪心，满怀舍心，知足少欲。

无害心——断绝害心，修饶益心、慈心、悲心、菩提心。

无邪见——弃离邪见，依止空性见、因果观、平等观等正见。

**接下来讲十善业的四种果：**

**异熟果：**转生在相应的三善趣中。

**同行等流果：**生生世世喜欢行善，并且善举蒸蒸日上。

**感受等流果：**断除杀生，长寿少病；不偷盗感得具足受用，无有盗敌；断除邪淫，夫妻美满，怨敌鲜少；断除妄语，受到众人称赞爱戴；断除离间语，受到眷属仆人的恭敬；断除恶语，恒常听闻悦耳语；断除绮语，语言有威力；断除贪心，如愿以偿；断除害心，远离损恼；断除邪见，相续生起善妙之见。

**增上果：**成熟在外境上，与前面十不善业的果报恰恰相反，具足圆满的功德。

其实造善业会一切吉祥，造恶业会一切不吉祥，这不仅仅是佛教所承许，其他宗教也强调这一点。如儒教的《易经》云：“积善之家，必有余庆。积不善之家，必有余殃。”道教的《太上感应篇》也说：“人能行善，上天赐之以福。”所以，行持善法之后，外在环境会非常舒服，护法神、天人和周围的人，都会给你创造许多快乐的因缘；而造下恶业的话，人与非人、包括环境会给你带来诸多不祥。

不过，这个道理对好人来讲，稍微开导一下就能接受，但对恶人而言，再怎么样劝诫，他也不一定听。如《正法念处经》云：“善人行善易，恶人行善难。恶人造恶易，善人作恶难。”真正有善根的人，再怎么劝他犯戒、杀生、造恶业，他也不会做的；但如果是一个恶人，让他喝酒、抽烟、做坏事，只要略加指点就可以了。所以，每个人的因缘确实不同。

**士用果：**所做的任何善业，都会突飞猛进地增长，福德接连不断地涌现。

综上所述，业因果的正见，我们每个人该修的要好好修，该观想的要好好观想。如果善恶因果的见解得以坚固，那你做什么事情、行持什么善法都很容易。相反，倘若这个见解动摇不定，就算得了再高的灌顶、再无上的窍诀，对你恐怕也不一定有长期的利益。所以，大家对取舍因果的理论和实际修持，务必要值得重视！

**前行广释生西法师辅导**

**《前行广释》第 67 课辅导资料**

我们讲完了十不善，上面在讲十不善时候都是不舒服的，下面要讲的是让我们高兴的——应行的善业，果报都是好的。九几年在学院的时候，有一段时间上午大恩上师讲《幻化网》，下午讲戒律，那是冰火两重天。上午讲幻化网的时候，简直是认为解脱没空隙了，对解脱的信心满满。下午讲戒律的时候就觉得有点悲惨了，下一世能不能得人身都打问号。每一个造的罪业，犯了戒律的果报是什么，一个一个讲，听起来心惊胆战。最后大家听完之后都是怀疑，下一世能不能得人身？能不能避免不堕恶趣？第二天早上起来就讲《幻化网》，信心又起来了。 法的力量就是这样，当讲了义法的时候，就觉得解脱很有希望，讲罪业就觉得真的是很危险，这个是我们需要知道的，太过于飘飘然也不行，太过于沮丧也不行，该做的就做。心就是这样，你给什么因它就朝什么样地方改变。关键不要吝啬给好因缘，如果有十分的力量只给两三分，把其它时间花在没有意义的事情上面，修行善法又舍不得花时间，这不行。所以关键自主权还是在我们这儿。不要舍不得给他因缘去改变，一定要给很多的善法、善心，菩提心要不断地修，上师要不断地祈祷等等。投入一定的因缘是决定会改变的。心是有为法，一定可以变的，关键要给强劲、持续性、正确的因缘，才会慢慢地转变。如果给了一次好因缘，放纵三五天，那毫无疑问就慢了，给的因缘不正确或者力量不够都不行。修行时间长了，慢慢我们就会知道修行的关键地方，自然而然就会抓住核心——菩提心，空性很重要。逐渐从追求开天眼、打卦等慢慢地转了，他觉得这也是有一定的利益，但不是主要的。自动把主次分清楚了，对他有用的，真实相应于佛菩萨的境界就对了，不一样那就要小心了。 如果没有智慧的人说你不对，不一定要管他，因为他都不懂。但是如果是智者的语言或者是佛菩萨的圣言，拿出来对照的时候发现对不上那就要注意，那可能是你没有真正按照佛菩萨的教言做。如果现在随便挑一本法本来对照都是完全符合，那就是真正地走在了修行的道路上。如果是正确的因缘，慢慢的时间要长，短时间也不行。种子种到地里面，给时间才能生根发芽,长几个月后才能开花结果。一般的庄稼都是这样，如果是果树，还要等好几年之后才能看到果，让它长成参天大树还要等的时间更长。果越大，酝酿的时间肯定相应会越长。毫无疑问这个正见我们要了解。所以我们要有耐心。 修行也是要训练我们的耐心的，没有耐心也不行。有些人觉得自己已经修了好几个月、好几年了，为什么还没有出现法本里面所承诺的这些功德利益？是不是只是骗我们进来？你想要的果是很高的要求，是要扭转轮回、一生成佛，而成佛对于显宗菩萨则是需要三个无数劫来完成的事业。你想要在几年里，而且没那么精进就达到，这也有点太过分了！尤其是想要出离轮回，要彻底扭转轮回的心态，给的时间短了一定不行。虽然你的方法、投资方向是正确的，但还是要给它时间慢慢去运作，它的力量在日积月累中就强劲了起来，最后就一下子从量变到质变。所以虽然我们的方向正确，但还是要给它时间，不要着急。 “不要着急”的意思不是说就可以懒惰、放松了（“上师，法师说不要着急”，然后就天天睡懒觉），菩萨每天把他的时间安排地非常紧凑，但是他的内心和他的战略非常平稳，不会着急于两三天，而是三无数劫成佛。菩萨知道并接受了三无数劫成佛这样的时间安排，他会不会想“反正三无数劫，我今天可以睡懒觉，明天也可以放松”？不会的。第一他接受了三无数劫，第二每天安排好该做的、该修的都认认真真去做。所以我们从整体来讲要放松，不要太急躁，但是每天应该做什么仍然认认真真地去做，这种心态比较合理。只有合理的安排才能够达到效果，第一每天没有空耗，第二也没有很急躁地想“为什么我修的还没有结果呢？”，很多不必要的麻烦就避免掉了。其实很多麻烦主要来自于急躁，太急了就会打乱部署。有些地方太急躁就是问题，不急躁的话，每天该做什么就做什么。也许在座上修百字明，修一百遍或者修几天都没什么效果，修曼扎也没什么效果，但是你每天该做的都如理如法地去做，时间长了，它的效果慢慢就会出来。

下面我们讲应行的善业。

**应行之善业**

总之，我们了知十不善业的过患之后，心中立下坚定誓愿认真地受持严禁恶行戒，就是十善业，也就是指不杀、不盗等十种。 我们已经了知了十不善的过患，所以要立誓守持严禁恶行戒。严禁恶行戒的意思就是禁止恶行。“严禁恶行戒就是十善业，也就是指不杀、不盗等十种”，就是把每一种十不善业翻转过来。前面是杀生、偷盗、邪淫，现在是不杀、不盗、不邪淫，乃至于不邪见等等，这样就是十善业道。 一般来说，受持十善戒不需要在上师或亲教师面前立誓，只要自己心里默默地想：我从今以后永远不再杀生，或者我某时某地绝不杀生，或者我不杀害某某众生等等，这就是善业。

所谓的十善业，就是指实际行动中断除十种不善业、奉行对治恶业的善法。 下面讲： 三种身善业， 三种身善业就是不杀生、不偷盗、不邪淫。 不杀生：断除杀生，爱护生命； 三种身善业第一个就是不杀生，包括“断除杀生，爱护生命”。首先断除杀生，此外还要爱护生命、要放生等等。在其它论典中把这个叫特殊的十善。一般的十善不杀生就可以了，特殊的十善是在断除杀生基础上去放生。一方面要断除杀生，一方面有机会的时候一定要多放生，这也是清净以前杀生的罪业，而且还可以成为一种殊胜的善业。 然后是： 不偷盗：断不与取，慷慨布施； 不偷盗就是断除任何种类的不与而取。第二个：不单单是要不偷盗，而且要慷慨布施，上供下施，把财富通过布施的方式来让别人去享用，这就是殊胜的善法。 不邪淫：断除邪淫，守持戒律； 断除邪淫而且守护清净戒，在不做邪淫的同时守护不邪淫的戒律，这也是一种殊胜的善业。 四种语善业，不妄语：断除妄语，说谛实语； 第一个断除妄语就是不能说妄语，前面学不善业时已经讲了，其它的妄语、大妄语、上人法妄语等所有的妄语都要断除，要说谛实语。“谛实语”就是诚实语、真实的语言。有的说谛实语的标准很高，初地以上的菩萨就是谛实语了。诚实的语言，就是说真话，这也叫做谛实语。 有时候我们会习惯性地说妄语，一定要有意识地去改正。有的时候随口就来，都不考虑，说习惯之后随口就说一个妄语。这方面要经常对治，要发誓愿不说妄语，经常发愿、对治的话，逐渐随口说妄语的习气就会改变。 不两舌：断离间语，化解怨恨； 第一个要断除说离间语、挑拨离间，同时积极地化解怨恨。比如一般世间人的家庭矛盾、怨恨，道友和道友之间的矛盾，或者寺院的团体之间，寺院和寺院之间的矛盾等等，让这些怨恨消除，不要让怨恨生起。化解双方的怨恨让他们和合，这也是特殊的殊胜善法。 不恶语：断除恶语，说悦耳语； 第一，断除恶语（不恶语就是断除恶语）；第二，在断除恶语的同时要说悦耳的话（让别人听起来很舒服的话）。不要去伤害别人的心，要说让别人欢心悦意的话。 不绮语：禁止绮语，精进念诵。 首先我们应尽量减少、禁止说和解脱无关的废话，同时精进念诵佛号、咒语、或殊胜的大乘经典：《药师经》、《妙法莲花经》、《心经》、《金刚经》等等。在断绝绮语（此处录音确实是妄语，但和内容似乎不符?）的同时，让自己的语言做很多殊胜的语善业，这就是特殊的善法。 三种意善业，无贪心：断除贪心，满怀舍心； “无贪心”指断除我们对人、物质等的贪心。“满怀舍心”指对自己的财物舍弃，对人等有情也不贪著，放弃对他的贪心。有些大德在论典、窍诀当中也讲到：当我们看到令自己有贪心的人的时候，马上就想“不能有贪心，把他供养给莲花生大士”，供养之后就放下了，把贪心转为道用，这也是一种修行方式。 无害心：断绝害心，修饶益心； 断绝害心，不要去伤害别人，而且经常修饶益对方的心，对他修慈心、悲心，发愿让他成佛等等。 无邪见：弃离邪见，依止正见。 第一，远离无因果等等的邪见；第二，依止有因果、轮回，有解脱道等等的正见。经常性地去串习、依止正见，这是很重要的。

上面讲了十善业。 下面我们再来看它的果。前面的异熟果等讲得比较详细，但是讲十善业道的时候，没讲得那么细，不过把以前的果反转过来就可以理解了。这里面文字很少，当然我们要思维的时候，可以对照前面所讲的，一个一个试。 十善业的异熟果：转生在相应的三善趣中。 十善业的异熟果中，如果是上品的善业就转生在天界，中品的转生修罗，下品的转生人道，有这样的安立，所以说“相应于转生三善趣”。毕竟在三善趣当中，没有那么严厉的痛苦，也有很多快乐，虽然也不圆满，但大多数是安乐的时候，痛苦的时候还是比较少的。而且，转生三善趣是因为所修的十善业道的力度，所以在转生善趣的时候也会因此获益，比如，不偷盗、布施，可以感召财富非常圆满等等。引业和满业都可以感召相应的感受，转生到善趣中不是什么都没有，而是相应于你自己善根的多少，也会获得多少的安乐。 下面讲等流果： 同行等流果：生生世世喜欢行善，并且善举蒸蒸日上。 这很好，叫良性循环。如果我们喜欢造善业，一方面它的异熟果转生善趣；一方面通过等流果，生生世世当中都有喜欢行善的心。但是，如果不解脱或者不努力的话，想要行善的心有时也会受到其它环境的影响。比如我是很想行善，很想去做，但是不敢做（现在我们中国就是这种情况），扶老人就是一个典型的例子。虽然都愿意做，但是不敢去做，为什么？因为想到成本有点高，就不想做。所以，我们在这种环境中，虽然的确有善心，但是其它的东西可能会影响你没办法去做（虽然可能由善心引发，但是中间会遇到恶友、环境、或其他东西影响你，善业可能越来越少）。 感受等流果：断除杀生，长寿少病； 感受等流果：第一是长寿，第二是少病。当然，现在我们的长寿可能是一百岁、八九十岁，但是“长寿”不一定只体现在现在的时代。按照佛法的观点，再往前走，人寿每一百年中减一岁，每一百年中减一岁……，再往回走，那时的人生特别长久，不是人寿百岁，可能是人寿千岁、万岁、十万岁，因此是长寿。那时他生在人间，也是他的因缘，会转生到那个时间段、比较长寿的环境当中，感受到长寿的果报，而且少病、健康。 不偷盗感得具足受用，无有盗敌； 不偷盗能感召到具有受用，无有盗敌。种种的受用，他都很富裕，也不需要很勤奋地去劳作，就会赚很多钱，财富、受用都比较满足，而且无有盗敌（有些人钱赚得多，被偷的也快，会遇到很多因缘，钱就没有了。赚钱之后打官司、遭遇火灾、被偷、被盗、被诈骗。盗敌的“盗”字包含了很多，包括诈骗在内）。如果经常性布施，他的财富还会很稳固，也遇不到偷盗、诈骗的因缘，即便遇到了也诈骗不了，这就是布施或者断除偷盗的功德。 断除邪淫，夫妻美满，怨敌鲜少； 断除邪淫的感受等流果是夫妻关系很美满，双方都长得很好看，怨敌鲜少。现在夫妻的怨敌是“小三”，断除邪淫就没有这方面的怨敌，因为你没有造邪淫的果报，也就不会出现怨敌，让夫妻关系不和的这些因素就不存在。 断除妄语，受到众人称赞爱戴； 断除妄语，就会受到众人的称赞、爱戴。人和人不一样，有些人经常受到别人称赞，有些人深受爱戴，这也是以前断除妄语的果报。 断除离间语，受到眷属仆人的恭敬； 断除离间语的等流果，是眷属、仆人对他很恭敬。虽然随便说句话，但是他们非常听话，而且很恭敬他，努力去做。 断除恶语，恒常听闻悦耳语； 断除恶语的人在轮回中（转生为人的时候），他“恒常听闻悦耳的语言”，听不到说他不好、骂他的话。 断除绮语，语言有威力； 断绮语、经常念咒、念佛号等的缘故，说话有威力。他讲话的时候，呼吁别人断恶有很多人响应，呼吁别人修善法也有很多人响应。世间也是这样，有些人一说话，很多人就呼应了，而有些人喊了半天的话，也没人管。人和人之间语言威力的不同，的确能在社会中明显地看出来。 佛法当中也有类似情况，有些上师之间也有这些差别。有的上师怎么讲，弟子好像也不听；大恩上师随便讲一下，大家都呼应、依教奉行。的确，一方面，圣者在显现上的功德不可思议；另一方面，从世间的业果来讲，断除了绮语后，语言就有这个威力。 断除贪心，如愿以偿； 断除了贪心就会如愿以偿、心想事成。其实，你越贪，想得到的东西离你越远；反而，断除了贪心的话，你不想得到也会得到，或者你稍微想一下就自然而然得到。 断除害心，远离损恼； 如果经常性地修持断害心、修慈悲心，就遇不到损恼的对境、因缘。无论你到哪个地方，也遇不到让你痛苦或伤害你的人和事情，反正总会错开。你说是运气好，其实运气的背后是业果（善业）。没有一个真实的所谓运气，或者没有业的运气。运气里面有偶然性，但偶然的背后也是必然。为什么每次都那么“偶然”？因为如果有修慈悲心的力量，会远离很多损恼的对境及因缘。 断除邪见，相续生起善妙之见。 断除邪见，相续中会经常生起善妙见：很殊胜的因果见、解脱见等等。 增上果：成熟在外境上，与前面十不善业的果报恰恰相反，具足圆满的功德。 增上果也是成熟在外境上。前面的十不善业的杀生等等，都是不好的环境，但是十善业道的增上果全是好环境。比如，断除了杀生，它的环境优美，或者没有危险、非常舒适的环境。如果还断除了偷盗、邪淫，它的环境也是容易赚钱、或者容易做其它事情的地方，这些都有。 有些地方钱容易挣，但是环境不一定好，资源比较匮乏。轮回中最好的还是天界，天界这些条件都具足。人间是相对具足，十全十美是很难找的，但是像欧洲等有些地方确实比较好，有善业的人就会投生到那些地方去。 从很多佛弟子的福报来讲，完全有条件投生到那些地方。但是他发愿“得暇满人身”，这个条件就决定了，哪个地方佛法兴盛他就会投生到哪个地方。虽然他的福报足够投生到世界上最优美、最好的环境中去，但是他的发愿里有一个“暇满”，并不是发愿得到一个完全的世间生活比较好的人身，他没有这样发愿。我们发愿都是获得暇满人身，暇满人身的环境必须要生中土。所以很多佛弟子福报够了，但是通过发愿力生到佛法兴盛的地方。只要佛法兴盛，能够帮助修行佛法，外部的环境可能差一点，比如，藏区或者中国一些地方佛法特别兴盛，但是经济条件不一定好。所以他的发愿引导他这样来的时候，那个福报没有成熟，修行的福报先成熟了。因为修行优先的缘故，所以外部环境不一定好，但是修行的机缘——所有修持出离心、菩提心、空性、大圆满的条件在佛法兴盛的地方都具足，这就是首选，他就会投生到那个地方去。 他虽然有能力，福报绝对够，但是因为发愿要得暇满人身修行佛法的缘故，就投生到这些地方去。这些环境可以产生出离心，修法产生功德，是和佛法有善妙缘起的地方，佛法也会比较兴盛。但是佛法的善妙缘起不一定方方面面都这样，世间没有圆满的，环境优美的地方佛法不行；有大乘佛法可以弘扬的地方，最深、最妙的教法弘扬的地方，外部的经济条件不一定好。 极乐世界是圆满的。首先佛法是圆满的，想听什么法都可以，要听大圆满也行，直接找法王如意宝听大圆满也可以；其次经济条件也好，不用去挣钱，想什么就有什么。到了极乐世界的人思想高度发达，对物质没有什么兴趣，是比较圆满的。 现在我们娑婆世界中没有这么圆满的条件，这也是一种必然，没有十全十美的地方，对修行来讲还是应该选择有佛法的地方，这是首选。 虽然其它地方条件好，有些佛弟子有条件想移民。从生活条件或者从空气等条件看可能是好一点，但是有没有这么好的佛法团体，有没有这么好的佛法，这就不好说了。虽然通过网络也可以共修，但是毕竟不能和很多道友在一起，没有氛围，善心能不能增长、怎么样增长等，有时候也是不好说的。所以不管怎么样还是优先选择佛法兴盛的地方，其它地方是次要的。环境差一点，或者其它方面不圆满，但是佛法很兴盛，大家都有意乐，都有这个种性——发菩提心大家都发得起来，空性都能接受，而且讨论起来也是，都能够增长，这就非常好，这就是最圆满的地方。其他方面外部环境差一点是次要的。毕竟像这样得一次暇满人身，只是考虑外部环境的优美，倒不一定是首选。士用果：所做的任何善业都会突飞猛进地增长，福德接连不断涌现。 这是士用果，它和前面十不善业的士用果相反。前面是恶业突飞猛进，现在是善业突飞猛进，福德接连不断地涌现。 这里面有相互牵制，虽然士用果本身的确可以突飞猛进，但是如果我们没有解脱，以前残存的烦恼、我执、无明等会牵制它。虽然它可以突飞猛进，但因为内心中有很多因缘阻碍它，所以没办法显现得那么明显，原因可能是这个。因为我们内心中轮回的习气太任运，而修习善法的习气太弱，所以没办法从这方面突飞猛进。 如果我们修行时间长了之后，善业的习气占上风，恶业、轮回的习气占下风的时候，恶业就会受到扼制，恶业增长的速度就很缓慢，而善业增长的速度就会突飞猛进，很明显。这就是互相牵制的力量，在我们相续中有时候体现得比较明显。 上师教导我们认认真真断恶业，尽量修善法。修善法要抓住哪些善法力量大，力量大的一定要首选。比如商主取宝的时候，笨的商人和聪明的不一样。笨的商人搬黄金、金块什么的，虽然也值钱，但很重，拿不了多少；但是聪明的人就捡如意宝等又轻、价值又比较高的东西。 我们现在也是一样的。进到佛法的宝库中，通过一般的兴趣做放生、闻思，这样也好。但是有智慧的人就会想：同样做这些事情，我用菩提心摄持，我首先一定要把菩提心培养起来，尽量每天以菩提心摄持去做。这时候力量就很大。同样的时间、善法、机会，有菩提心摄持的就是窍诀，有智慧的人想方设法不忘菩提心，提醒自己修菩提心，以菩提心摄持修善法，他就增长很快。 如果没有以菩提心摄持的话，就显得笨拙了，就浪费了。本来可以增长很多的，为什么不用呢？可能是对菩提心认识不够，或者忘记了，或者觉得不需要菩提心，就用世间的意义摄持。同样的时间做善法，一下子就不一样了，所得到的利益完全不同。 现在我们可以做到，我们依靠人身，尤其依靠人身可以转生到大乘佛法比较兴盛的地方。在中国人当中很少有不接受菩提心的。既然能够接受菩提心，我们就认认真真地抉择好，通过观修生起一点感觉，或者每次就用这个去摄持，不要忘记，刻意地提醒自己。 在初级阶段，刻意地提醒很重要。因为这时候我们还没有办法很任运地去做，所以一定要刻意提醒自己。不管造作也好、麻木也好，每次在上课、修法前，就要刻意提醒自己发菩提心。这样刻意引发，后面就习惯了，习惯后就不用刻意了，只要做善法它就起来了（一定要发菩提心）。 刚开始的时候一定要比较刻意地勤作去引发菩提心，这对我们修行很重要。从现在乃至成佛之间，菩提心一直要贯穿始终。在相续中越早使用菩提心越好，几年之后使用和现在使用完全不一样，几年之间没有使用菩提心，很多可以得到更大利益的机会就已经错失了。所以用得越多、越早、越深入越好，菩提心对我们来讲就是这样，同样的时间可以做不同的功德，这完全取决于我们对它的态度和认知。

**前行系列 3 讲记-益西彭措堪布**

**第二、所修善业　分二：一、业相；二、果相**

以上讲述了所断的十种恶业，包括业相和果相两个方面，这样对于恶业这一个范畴里的缘起发生了认识。之后，要了解所修的方面，就是所谓的十善业，对此也要认识业相和果相。由此知道，心上出现怎样的业叫做“十善”，所谓的一般和殊胜的差别又如何；再者，如果这样行持十善业，将发生什么样的果报，如此便认识了第二部分的涵义。

1、总体相

十善业，首先总体地认识体相。这里以两个条件和一种相状，引导我们在心上认识，怎样的法叫“十善业”。

两个条件：一、知过患；二、受律仪。所谓“知过患”，就是如前所说，按照十恶业与四果报的对应，明确地发生了对十恶业过患的认识。比如，杀生有怎样的异熟果、等流果、增上果和士用果。这些认识了以后，觉得假使去造杀生，那就跟服剧毒一样，只是自取毁灭而已，在这个上面会发生无量的果报，有剧烈、漫长等等的那些苦相。这样认识之后，接着就会有意识想到，这个是要断掉的。在这之后，接着就要受律仪。所谓“受律仪”，就是心里起一个“我从今以后不作杀生等等”的这种断的心，当一起了这个心，就是真实地受了不杀生的律仪。

十恶每个方面，都如此地知了过患、受了律仪，就是十善。所谓的“律仪”，关键要起断心，针对每一种恶业起了一个“我要断掉它”的这样的心，然后就开始立誓愿，这个就是善的体相。总之，由知过患发胜解，从而发起断恶的欲；以这个断的欲起断的心，以此心中受取律仪，这个就是善的体相。

2、差别相

十善的差别，就十恶的每一个方面都起了断心，之后截断恶的相续。

比如，过去断有情的命，现在起了一个“我要断掉这种恶行”，发生了不断命的善。或者，过去不与地去取，偷取、骗取等等，现在起了一个“我要断掉偷盗”，以后凡是不与的就不取，不属于我分内的就不取，这样就有了不盗的善。“等”字包括其他，比如，了解了邪淫的过患以后，就觉得这个是毒一样的，我要断掉这个邪淫，以这个誓愿，就截断了邪淫的恶，这样就有一个不淫的善业。其他不妄语、不两舌、不恶口、不绮语，都要这样认识。心上不生贪心、害心、邪见等，也应当这样认识。

3、受律仪的状况　分二：（1）受取律仪的方式；（2）一分受也具大利

（1）受取律仪的方式　分二：1）自受；2）依他受

[]](https://bj.cxb123.cc/4yg/15/%22%20%5Cl%20%22p97)1）自受

受取律仪的方式，可分自受和依他受两种。先说自受，就是说，不像其他的受戒，必须要依人而受等，这里受十善的律仪没有这个必要条件。也就是，可以不需要在上师、堪布等这样的境前受，是可以自己受的。

在所受律仪的情形上，也有满分受、一分受等的情况，以不杀生为例来说明。上等，自己这样起心：“我从今以后，尽形寿不断有情的命！”这样就是满分的受。假使不能这样，那也可以一分受。也就是，对于处、时、境的三个方面，都可以取某一个部分。比如，我现在立誓在这个地方不断有情的命，比如在这个道场不杀生。或者，在这个时间段里不杀生，比如在某个佛教的佳节、吉日等中不杀生，譬如一月神变月不杀生。或者，对于如是如是的有情不杀生，虽然全部做不到，但我不杀鱼、不杀猪、不杀牛等。如此起一个部分的断心，也都属于善业。

2）依他受

依他受，指在上师、堪布或者三宝所依等前受。这样由于有一分境缘的力量或增上缘的力量，使得受的力量更大。

这就说出在两种受当中，若能依他而受，可以在受律仪上有更大的作用力。

总之，只是未遇造恶的缘而没造恶，由于并无善心故，不属于善；发生了断恶的心，具善心故，属于善。

因此要把握这个要点：在修十善的时候，一定要有这种誓愿，也就是，或者尽形寿，或者于某时、某地、某境等，发出一个“无论如何我要断掉这个恶！”有这种断恶的心。一定要有这个断恶的心，才是修了这个善。

（2）一分受也具大利　分二：1）正说；2）公案

1）正说

接着要认识到满分善和一分善的差别，而且要知道，做不到满分善，行持一分善也有很大的利益。

就杀生而言，如果是在家人的身份，以及“等”字所摄的其他的情况，使得自身没有办法做到尽形寿毕竟不杀生，那么，假使能够行少分的善，也是有利益的。也就是说，在一年当中的藏历一月和四月这种殊胜的日子里，立愿断杀。或者每个月的望日和晦日（望日是十五，晦日是月末二十九或三十），这个时辰很重要，处在这个时间里得功德大，因此在这个日子里发愿断杀。或者其他的年、月、日等当中，感觉自己在这个时候可以做，或者这时做的利益大等等，如果在这个时间里，自己能发一个愿“我就要在这个时候断杀！”那么这样，其实也是有大利益的。

2）公案

以前，印度嘎达亚那尊者面前有一个叫“涅巴”的城市，这里面有一个屠夫持夜晚不杀生戒。这使得他堕在孤独地狱里的时候，白天铁屋子烧起来，受着烧燃之苦；可是一到晚上，境界一下子转成了非常地悦乐，那可能是一座辉煌无比的无量宫，还有四个天女围绕以后享乐。

从这里可以看出因果不虚，恶是恶报，善是善报。这个人真的是善恶夹杂的典型，白天操刀杀生，夜晚持不杀戒。法界就判白天既然杀了生，白天被火烧；夜晚持了不杀戒，夜晚享福。就像这样，连持这么一点，也都使得他堕在孤独地狱里面竟有这种享受。

**殊胜十善　分二：1、体相；2、差别**

1、体相

这里讲到，殊胜十善止行兼具的善行特点。“止”指停掉黑的方面，“行”指行持白的方面。我们心中有杀生、偷盗等的黑的业种，在消极上要止息掉这些黑的；不仅如此，纯白的护生、布施等，要在积极上行持起来，这样止行兼具，叫“殊胜的十善”。

所谓“对治品”，指护生是害命的对治、布施是偷盗的对治，乃至正见是邪见的对治。就发生的积极善法有对治相应恶法的功能，称为“对治”。

好比一块画布，对于那个黑所表示的污染的方面，全部要擦掉，接着，还要以白所表示的那些庄严的色彩，需要画上。这样在我们心中去掉黑的方面，断掉了恶的业种，同时要熏上善的业种，这样有一个纯白的积极的行善，它就成了殊胜的善业。

2、差别

所谓的殊胜的十善就是十断十行，要求在止恶以后再行善，任何一个方面都要有这两个修行。次第上当然先止后行，恶的都还没止掉，善的就难以行；恶的止掉，障碍就拿掉了，然后还要积极地发展善。那么，这条路一直走到二地的时候圆满。消极上把所有的恶全断掉，积极上把所有的善都行起来，这个就是庄严的戒德。所谓的戒，建立在因果上面，建立在对缘起的胜解上面。

那么，所谓的“需要”，就是要做到，先是粗分上做到，然后在细分上做到。所谓的十善，不是只是一个人天乘的教法，而要知道它是五乘共基，它是需要发展的。当有了小乘的内涵的时候，配合在出离心、人无我慧上，它就是小乘出世的善；配在大乘的大悲心、菩提心、法无我慧上，它就成了大乘的善。

做到的关键——开发信欲

要做到当然有前提：一、胜解；二、欲，两方面。

在止恶上，先是对于十恶的过患发生胜解，之后出现一个断的欲，这就是戒的内涵了。因为戒是以誓愿为体的，所以要有一个很大的道心。譬如像《念处经》这样，很细地观察到了，所谓十恶四果，每一个恶有四种果，异熟果是怎样的，一条一条，非常清楚，然后从恶趣死了以后，等流果、增上果、士用果是如何的，那就可以看得很清楚。宁玛派的四果，其实是依据《念处经》为主的。所谓“士用果”也是的确能够看得出来，因为《念处经》是从时间的纵向上观察的，前生、此生、来生一连串怎么辗转发展的，就知道那个恶是一路一路接，然后果是一路一路连。这个样子一看就可怕，必须要断，因为过患见得太清楚、太明确。这个因果的相非常明显以后，断恶的欲就出来了，这叫“由胜解发展欲”，这个欲就是“我一定要断掉它！”这样子出来的时候就是受律仪了。之后，以戒的力量遮掉了杀生，这一分就是消极的断恶。由因果的教理作为发展的根子，这样就能够做到。

黑的息除以后，就要发展白的，白的就是相反的那个善的方面要让它开发出来。当恶没有断掉、没有止住的时候，它成为障蔽，使得善的力量无法发挥，譬如正在杀生的时候，这个就障碍了护生；但是止掉了杀生以后，那个护生就容易发展。

那么这一部分的发展，当然也是同样的道理，是从白业果的思惟上面来开展的。也就是以《念处经》为根本，比如讲行善的时候，如何得到天人的果报，这会非常仔细地描述，在那个上面也能够对业果看得非常清楚，由此发生很大的行善的欲，这就是由胜解到欲。胜解，就是借助佛的教量，很清楚地了认，很多次数地看到，结果每一次都看到白业上的因果律的条理，屡屡观察屡试不爽，就发现这里面有贯穿在白范畴里的因果律。之后，扩充到所有白法的方面，全数都有这样的因果的条理，在这个上面会发胜解。发了胜解以后，看到因果是极其大的，比如它的决定性，它的增长性，无限蔓延性等，这样就可以看到，一定要种下善种。那就有一个修的欲了，哪怕全数的做不到，我也要一分开始进入，这样的欲就对了。就跟世人想求财的时候，做不了大富翁也要做小富翁；又像世人求学的时候，做不了大学问也要挤进知识的行列，也要熏上一些知识；或者做功德的时候，我虽然达不到最高，反正觉得好我就要挤进去，这样的话就有了欲。有了欲以后，就开始要在相反的护生上面做，这个时候充满欢喜、勇悍，特别乐此不疲，这样子就发展了积极上的护生。

**十断十行**

在止恶的观念上，按简明的说法来说，就是断杀、断盗、断淫、断妄、断离、断粗、断绮、断贪、断害、断邪。自己发勇猛心一定要断，这样就有学因果的非常大的愿望，因为不学因果是没法断的，在里面无法生根的。学了因果，先是观念建立，这叫“开发胜解”；之后发生很大的道心，这叫“出现断恶的欲”，它就是戒的内核；之后再受律仪，从此之后真的是把这些邪行全断掉。这些都是由业果愚发展出的邪恶之行、堕恶趣的因素、无量苦难的大根源，因此一律断。那么，由于各人的善根、积习、助缘等有所不同，具体断的状况也不能一概而论，但是总体的道上是这样的。然后，根利的能够很快断掉，根钝的、积习深的就是渐次地断，长年在这上面努力，逐渐地就能断掉。

所谓的“十行”， 简明地来说，就是行仁、行义、行礼、行诚、行和、行雅、行法、行舍、行利、行正。用现在的话来说，就是要竖立十大观念：

**一、护生观念**。对一切众生的生命都要保护，积极地去营护，当它们遭受到各种生命困难的时候，都伸出援助之手，设法护惜它们的命。

**二、布施观念**。不是盗取而是发放，有财尽量地发放。效仿过去的善人，无粥施粥、无桥施桥、无衣施衣，就是这种观念，对于匮乏者尽量地施舍。

**三、梵行观念**。不仅要守礼法，有夫妻之道，不能够淫外色，或者在时、处等方面有不正的性生活，进一步还要渐次断淫等，守持梵行。

**四、诚实观念**。不是像现在的人随便地乱说话，而是守住诚实的道，事事都问良心，都是从本心里发出的。而不是为了自身的名利、趋避等等，采取说妄语的手段。总之事事守诚实之道。

**五、和合观念**。任何处都是要与人和睦相处，在各个家庭、团体等当中，需要让人心和合成一家，这就是和合的观念。

**六、文雅观念**。不能学现在的媒体流传的那些粗俗的话、痞子的话等等，凡是那种刺激性、伤害性的话语都要断掉。然后说文雅的语言，就是很雅正、有一种心灵的美好，出现的是美善的言词。

**七、法语观念**。断除一切非法的语言、不具义的语言，说的都是与法相应的语言。在西藏来说就是要念诵，念诵不是别的，就是要念诸佛的法语，效仿过去的大德，口要说的是法的语言。

**八、舍心观念**。不是一味地贪取，而是要舍掉。在传统的儒道两家非常好的道德上面就要明白，对于世间法，不是贪婪、发展，而是要知足；在这个基础上进一步上升到佛家，就是要舍开。消极上，全部都不能够越限的，尽量做减法，所以是减的观念。然后这还不够，真正要落到大乘佛法上，还要积极地舍，舍身、舍财、舍善根，这就是修舍心。一切处都是舍，吃饭的时候也是想到一切舍，做了功德也是想到一切舍，施一件衣服也是想到一切都舍。这个首先要熏习善的习性，之后在这条路上发展，方向上不是贪，而是舍。

**九、饶益观念**。对他人不是采取为了私利而谋害的心，而是要采取割让、舍己，设法地把自己的东西给别人，设法地对他作饶益，这样就从害心上翻转过来变成饶益。首先要建立饶益的观念、在一切处利他的观念。

**十、正见观念**。一切世间的邪说所建立的各种理念等等，这些都是属于邪见范畴。比如，在世俗谛上说没有因果、苦乐颠倒、可以发展自我主义等等，这些都是邪见。再进一层细的方面，认为有法，是常是断等等都是邪见。因此要知道，方向上一定要心中依止正见，在观念上就要知道，不但是粗的邪见不能依止，连细的也不能依止。在这上面要知道，我一定要取得正见，当取得一分正见的时候，时时把持这个正见不丢掉，这就叫正见观念。

像这样，要极其充分地去发展善行，它的根源是善心，而善心上其实就是信和悲或者信和欲。信就要发展胜解，白业果上首先充分地去作抉择观察，一条一条地确认到它的因果条理，而且真实不虚。发现这上面完全没有差错的，发现缘起贯穿在一切的白业白果上。之后又知道，下一粒种子，会发生像参天大树那样看不到边际的果，就知道业的相续性是非常厉害的。这时候就知道，必须在自心中熏善种，这个发生的就是信心。那么，这个引导的次第就放在果相里面，对于白业上的异熟、等流、增上、士用的四重果相，一一发生体认，然后结晶成一个非常巨大的因果的胜解，首先由这个途径取得信心。那么有了信心之后，他的欲就要开展出来了，这个欲是一个悲，这个悲就是从邪的、苦的方面反转过来的一种道心。有了这个欲——善法的欲以后，他就开始会立愿，“一定要这样行善！”以这个愿的推展，会一步一步地加深加广。那个数量，就像经商者对于财富有欲以后，昼夜不断地在财富上发展，同样，他会昼夜不断地在善上发展，然后发展成一个善的富翁。最终达到二地菩萨善行圆满的地步，一切处身口意的善全部都发展出来了。

**好身、好口、好心**

我们从十行再说三好。这就明白，所谓的善就是要身好、口好、心好，身有三个好，口有四个好，心有三个好。这就懂了，如果我的身体没有去作杀生，对于生命爱护，这就表示我有一个很好的身，这个身是一个善的身，这是第一个善的身。第二，我不去作不与取，不义之财不取的，非分之财不取的，下至连念头都不起了，然后一切时都是去作惠施，有什么都是尽量地施舍，这就是我身的第二好。如果我这么做，我是一个好的身，假使我去偷盗，我是一个邪的身。我去护生是个好的身，我去杀生是个恶的身。再说，我这个身去作邪淫是不干净的身，我这个身如果守礼法，那我是个善的身。

口的四个上面，我的口说妄语是不好的口，我的口说诚实语是好的口。再者，我的口去说离间的话是很邪的口，我的口去说和合的话是善的口。再者，我的口说粗恶的话是不好的口，我的口说文雅的话是好的口。再者，我的口说绮语是不好的口，我的口说法语是好的口。

再看心，我的心贪婪，想拿到别人的好东西，这个是不好的心，我的心有什么都舍，是好的心。有财就是想要舍给人，一衣一食都是想舍给人，有房子、车子都想舍给人，有什么好东西都想舍给人，是好的心；再进一步，连我的身体都能奉献，给三宝、给众生做事，这是好的心；或者有善根全数舍掉，这个是好的心。再者，我就想，在各种的竞争当中，自我不甘委屈，受到一点点的不公，我就要反击、要损害，这个是不好的心。假使我是想，处处以体恤之心要作饶益，尽量给人家作利益，这是好的心。再者，我的心里熏了那么多邪见，非常地刚强，执著邪的观念，这是不好的心。假使守持法界的真理，一直依着因果的见、空性的见等，这是好的心。处处都是这样的见、这样的看法，“这个都是因果，过去造了这样的业就有这样的果，怨不得人的，要忏悔！将来也不是靠诡计、邪巧、侥幸等来得到，我们一定要种善因”，这样就是依止因果正见在行持的。或者说“这是空性，人没有、法没有”，就像这样，这就是依正见。

像这样，我们如果能够秉持十善道，就有很好的身，干干净净的，很纯善的；很好的口，非常地纯洁，又良善；非常好的心，没有染污的，很纯洁的、很善良的、很正确的。

思考题

1、十恶业士用果的因果条理如何？结合譬喻、实例从前后两阶段思惟。

2、一般十善：

（1）十善业的体相是什么？其差别相有哪些？

（2）受十善律仪有哪两种方式？具体如何受取？

（3）未作恶和断恶有何不同？

（4）什么是满分善？什么是一分善？以公案说明，行持一分善也能得大利益。

3、殊胜十善：

（1）殊胜十善的体相是什么？

（2）做到断恶行善的关键是什么？具体如何发展？

（3）如何建立殊胜十善的二十种观念？

（4）什么是“好身、好口、好心”？