

本稿仅为方便内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第67课辅导资料

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，
离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

为度化一切众生请大家发无上的菩提心！发了菩提心以后，今天我们继续一起来学习《大圆满前行引导文》。

《前行引导文》分为共同外前行、不共内加行和破瓦法。大圆满前行是为了修持大圆满而做的准备。大圆满是什么呢？就是相应于我们实相的最好、最快的一个修行方法。大圆满法和实相最接近，如果我们修持大圆满法，很快就可以证悟实相。

佛陀所讲的法中，有不同的次第，有些法是让我们入道的，如果我们没有生起信心或者信心不足，或者还不知道趋入佛门的条件，这些法可以帮助我们达到这个标准；有些法则是让我们的心逐渐成熟的，比如修菩提心、空性等等；有些法则可以帮助我们现证实相，像生圆次第、大圆满等等。所以每个法的侧重点不同。

我们每个有情都想直接进入密乘尤其是大圆满，想证悟实相，最好不要经过苦行、挫折、不要走弯路等等。这种想法会导致我们轻视前行、轻视基础法。大圆满法虽然很殊胜，但是如果前面的基础没有打好，法交给我们也用不了，不知道怎么用。就像很多高科技的东西，虽然非常好，但是我们驾驭不了，对我们来说除了累赘没什么用。

当然，大圆满法不会成为累赘，如果接受灌顶或者听法，会在相续中种下很殊胜的善根，证悟实相的习气以及善根会非常深厚。但是与这个法很快相应肯定是不行的，因为我们的根基还没有到达那么高的程度。这就突显了前行法的重要性。

很多大德们再再地讲前行重要，有些修行者到了一定程度的时候，就会逐渐发现前行法的重要性。刚开始是巴不得法越高越好，接受的灌顶越多越好，后面则巴不得出离心赶快生起来，或者产生真实无伪的菩提心，或者有质量的信心，对法的追求越来越真实。修到后面，有善根的人就会发现，自己欠缺了很多东西，刚开始的时候追求高法大法，如果有福报的话，到了一定程度修不上去了，就会回头去补课。没有福报的表现则是，修不上去就退了。干脆就不学了。我们知道上师们强调的就是前行，还

有很多修了很长时间的修行者也知道前行的重要性。所以对我们来讲，尤其是对想要慢慢趋入了义修法的人，基础法要非常重要。

现在我们学的是基础法中的共同前行。共同前行有三部分，一部分是四厌世心——四种转心法，让我们看破、放下对世间的执著，一心追求解脱，从这个侧面叫做厌世心，并不是一般意义的社会上的厌世情绪，此厌世非彼厌世。词句虽然一样，但是意义、内涵是不一样的。

这里的厌世是知道轮回的过患，但还要在轮回中生活、工作和修行，这也没办法，不需要马上抛弃。但另一方面我们在这个过程中，需要一种出离心的智慧。既做也不耽著，而且要把它做的好。这里看似矛盾，其实没有矛盾，厌世心就是一种智慧，通过这种智慧引领生活和工作。这个时候工作效率、生活质量会更高，因为是带有智慧的，这就是厌世心的意思。

但社会上的厌世心不是这样的。还有一种叫转心法，为什么叫转心呢？因为以前我们是追求轮回的，现在把我们的心转而主要追求解脱道，所以又叫做转心法。这四种转心法是让我们成为真实佛弟子的修练课程。怎么样让我们成为真实的佛弟子呢？我们皈依之后，就可以算是佛弟子了；但是皈依之后只是有了佛弟子的名称，就像报了名是学生了，但还没有开始学，所以还不是标准的学生。

所以我们皈依相当于在佛门中报个道，但是不是内心已经具有佛弟子应有的标准呢？这还不一定。怎样才能符合真实佛弟子的标准呢？就是要真实地一心求解脱，而不是通过佛法在轮回中过得更好，这是一个主次的问题。是不是皈依并真实成为佛弟子之后，就意味着要放弃在轮回中过得好的生活方式吗？也不一定。

刚刚我们讲了，成为真实的佛弟子之后，主要目标是追求解脱，但是追求解脱过程中，通过智慧的引领，轮回中的这些法，他也可以做的好，平时也可以这样修持。但并不是既耽著解脱又耽著轮回，轮回的法是附带的，主要是解脱。为了解脱，轮回中的有些法不得不做，有时还必须做好。

比如一个家庭都是学习佛法、追求解脱道的，在共同生活的过程中，他知道不能够互相敌对、嫉妒、嗔恨、争吵，没有意义的事情他肯定不会做。这样既在解脱也可

以把轮回中的生活通过智慧的引领过得更好，因为更多的宽容和慈悲，能够放下自己的情绪等等，这些都可以让自己成为更好的人，让家庭成为更好的基础。所以我们应该有这样的心态，这就是第一部分四加行。

第二个部分是，对轮回厌离之后有没有出路？以前我们再再讲，如果观察轮回的过患，发现轮回真的是非常痛苦。如果引领我们产生厌离心之后，发现没有出路，那是会崩溃的。但是厌离心讲完，紧接着告诉我们不是没有出路的。对轮回厌离之后，不是要把我们逼得崩溃，而是有另外一条叫解脱道。这时马上接着第五品，告诉我们解脱的利益。

如果讲完了厌离，知道整个轮回要出离，但是不讲最后还有个最好的去处，我们就会崩溃。就好像现在社会上不学习佛法的人，他已经彻底地对整个世间和社会厌离了，找不到出路怎么办？就开始自杀或报复社会等等。但佛弟子不是这样的，厌离轮回之后还有一个更清净的涅槃之道，叫解脱道。所以讲完厌离紧接着第五品就讲解脱利益，指导我们不耽著轮回追求解脱。知道解脱利益之后，我们想解脱，但凭着自己的能力是不能解脱的。

我们在轮回中摸爬滚打这么长的时间，我们的思想、行为和习气全部都相应于轮回，虽然现在想解脱，但不是说想就能的。因为在轮回中养成的思想、行为都是符合于轮回的，所以对解脱想是想，但思想行为没办法扭转的话仍然不行。解脱又这么好，怎么办？接着就讲依止善知识。我们要解脱就必须找到一位经验丰富的向导，他在轮回和涅槃之间要往返多次。往返多次是什么意思？不是他涅槃后又堕落了，不是这个意思。他可以引导很多人趋向于涅槃后，又回来变成一般的人在我们身边，把我们慢慢引导到涅槃。就像向导一样，他在一条路线上反复地走，把很多道友带过去、又回来，特别熟悉。

我们就要找一位对解脱、出离轮回非常有经验的专家，他不单单是理论上很好，而且他的的确确走了很多次，他对于从轮回到解脱过程中每一个重要的地方、或者哪个地方是危险的，哪个地方有顺缘等都很清楚。我们要依止的这样的向导就叫做善知识，叫做上师。我们要依止一位非常有经验的，能够引导我们趋入解脱的标准的善

知识，所以紧接着就讲依止善知识，共同前行就是这些内容。

依止完之后，怎么办呢？善知识要告诉你具体怎样做让心成熟，怎样让你的心从轮回的习气中出来。第一步要修皈依，第二步要发菩提心，第三步要修金刚萨埵，第四步要供曼扎，然后修上师瑜伽等等。一步一步地让你的心从轮回的见解、思想、行为中慢慢出来。这就是实修的五加行，让我们的资粮圆满、究竟清净，通过这种方式让我们相续逐渐成熟。

把这些修完，修到了一定程度，上师就可以教你大圆满的正行。因为你的铺垫已经一步步做好了，该积累的资粮已经积累了，该清净的罪业也清净了，皈依很稳定，菩提心也发了，为了利他成佛的目标也定下来了，然后罪业也忏悔了，福德资粮也积累了，上师瑜伽也修了，方方面面都成熟之后，再来修大圆满正行，就很快可以相应了。

前行中安排的这些步骤一个一个地对治，对我们心的成熟的确非常关键。我们要知道这些必要性和原理后，才会对每一品、每一阶段的内容都非常认真地学习、思维、观修，才会在修五加行的时候认真地做。如果一遍修完了还找不到关要，就在这个基础上再来一遍。

这样一遍一遍把加行修得很纯熟，你的资粮也会快速地往上长——福报、善根增长很快，罪业越来越少，同时修行也越来越成熟，信心就越来越真实。这时你就越来越成为一个堪能修行、接受大圆满法的法器。一个合格的法器就可以容纳最好的法。如果法很好但法器不行，那也不行。就像在佛法中常讲的，雪山狮子乳是最好的高营养液体，瓦罐之类一般的容器根本没办法容纳它，一放进去就炸掉了，必须要有一个如黄金等非常的好容器，才可以装雪山狮子乳。

我们一般的相续全都是轮回的思想，所做的也全都是轮回的行为和轮回的业，充满了罪障，福报很少，信心也没有。在这种相续中怎样去相应大圆满究竟实相的法呢？法很殊胜而相续太下劣了，两者没有对应的关系，相应不了。

不是把大圆满拉下来相应我们这个根基，如果这样的话，大圆满就不是大圆满而是世间法了。那怎么办呢？只有把我们的相续抬上去，抬到和大圆满相应的高度，这

时才可以和它相应。相应之后我们就可以享受大圆满带来的加持和法义。因此只有一条路可走，就是把我们的相续慢慢抬上去。其方法就是按照皈依、发心、积资净障等等的次第，逐渐使我们的相续成为和大圆满平齐的法器。这时就可以相应，从而很快在内心中生起真实的觉受和证悟。这些问题我们在学修的时候，必须认认真真去思考。当然很多道友第一次学还不一定懂，但是这些信息就在法本里面，如果我们真的去学的话，一遍没有学好，再学第二遍、第三遍，慢慢就可以懂了。

记得我第一次学前行是在1992年，大恩上师还是用以前最老的版本，郭元兴居士翻译的。当时上师赐了法本，还在法本上写了字——愿每年看一遍，我记得很清楚。所以我每年看一遍，时间充足就看得仔细一点，时间不那么充足就看得快一点。慢慢看了之后很多内容就知道了：次第、原理是这样的，修行某处是关要，某处是这样和修行相关联的等等，所以修行佛法也需要很长时间去相应的。

当然如果上根利智者，听一次就全懂了，听第二次超越法师了，这是非常有可能的。但一般的根基还是要反复看、慢慢体会法义。法的所有内容都在法本里面，你每一次看都有新的东西，为什么以前没有发现？是自己没有注意，或者自己的福德、智慧没有增上，所以虽然法义是圆满的，但我们还是发现不了。对法本只有经常去看，对观修也要一次次地观，才能慢慢体会到它的意义，这句话的深意原来是这样的。有时能产生很深的法喜，有时内心产生很大的改变，这都是在不断的闻思修行中可以体会的。我们花一点时间把次第和原理的必要性再温习一下。

原文中现在讲的是因果不虚，其中讲到了十恶业的果报，等流果和异熟果已经讲完了。学完了并不是修到量了，只是已经学习了而已。讲者讲完后，有没有去复习和观修呢？不是说讲完了就没事了。听者听完了，有没有再去反复看、反复思维和观修？这个也是后续需要做的，不是学完就算了，这只不过是讲闻了而已。

己三、增上果：

增上果是指成熟在外境上的报应。

全知无垢光尊者在《大圆满心性休息》的颂词中也是这么讲，成熟外境增上果。在外境上成熟的叫做增上果。我们可能会想，《百业经》不是说了么，造了业永远不会在

外境上成熟，只会在五蕴上成熟。这里为什么说增上果会成熟在外境呢？因为一切的外境都是造的，造了什么业，就会转生在这个业所感召的外境中去承受，仍然是五蕴去感受喜悦或者不喜悦。谁在这种外境生活，谁就会随机感受这种外境带来的痛苦或者安乐。

所以虽然外境成熟增上果，但还是和自己的五蕴息息相关。不会说成熟外境，是外境受苦，还是和自己的感受有关。但是它的侧重点主要是，我们会转生到十不善业感召的外境中去成熟痛苦。这里面所讲的都是痛苦的自性，下面我们就来学习。

学习这个有很大的必要，我们要知道它的果报，当然有些果报对我们而言已经成熟了，有些果报可能没有成熟但将会成熟。已经成熟的我们也需要忏悔，有可能我们在已经成熟的这个过程中忏悔的话，这种增上果会有改变。等流果、增上果也会改变。忏悔后可能就会从这个环境中换到另外一个好的环境，这个情况也是有的。虽然有些果现在已经成熟，还是要通过忏悔的方式，努力去改正。还有为了避免以后将会投生到不悦意的环境中，现在我们就需要做忏悔。

尤其现在金刚萨埵法会期间我们共修，一边念咒的同时，把业因果中的十不善道等等再翻出来看一下，杀生、偷盗、邪淫、妄语等以前都造过，果报是什么呢？一个一个对照来看，最厉害的是异熟果，会生恶趣，还有感受等流果、作者等流果、增上果等。如果十不善业中这个果报成熟了，会在什么样的环境中投生？如果投生这样的环境，我会高兴吗？当然不高兴。那么怎么办呢？现在还有机会，要赶快忏悔。想到这些罪业后，一个个忏悔，因为有了恐怖心，忏悔起来才会有力量。

如果是无所谓的话，虽然在念，但是没有想到把这些恶业一个个清理掉。没有这种动机的话，虽然念了四十万遍或者十万遍，但是不一定有效果。虽然时间也花了、咒也念了，但是效果没有达到，对我们来讲就很遗憾。如果时间也花了、咒也念了，达到了预期的效果，或者达到了清净或者压制罪业的效果，那就非常好。

以前益西上师也编过一个《净障修法文》，里面一条条列出来我们以前所造罪业的果报，我们可以一边对照一边忏悔，这也是很好的方法。因为有时候念着念着就忘掉自己在做什么了，会胡思乱想或者怎么样，所以这个时候，如果有个法本放在前面（金

刚萨埵心咒念起来可能不像百字明这样很长的咒语，不注意就忘掉了，这个咒语不会忘掉）。

看书的时候会不会分心呢？分心分两种，一种是在胡思乱想其它事情，从这个方面看你的心不在这个上面。第二你在念咒语，虽然没有把注意力放在“嗡班匝_儿萨埵吽”上面，但是放在了对治罪业、厌患对治上面，所以不算是分心。

看起来好像没有专注在咒音上面，但是专注在四对治力中的某一种，它是善所缘，仍然是缘着善法，因为我们想要高质量的对治。如果在忏悔的时候对于“罪性本空”有点模糊，你就把讲空性的这部分教言（一切万法因缘显现是空性的缘故）翻出来，对照自相续中的罪业，就明白“这个罪业也是缘起和合的缘故，它也是无自性的，罪性本空。”或者把金刚萨埵的佛像放在前面等等，这些方面都可以。在念咒过程中，把我的心专注在四对治力有关的法义上，做个提醒，非常好。否则你觉得闭着眼睛在念，但念念最后就不知道、开始胡思乱想了，这样反而质量不一定很好。

增上果我们要知道、次第地了解。

造杀业的人转生在环境不优美，或者深谷险地等威胁生命的地方；

首先是杀生的增上果，造杀业的人会“转生在环境不优美”，就是环境特别不好，很不优美的地方。现在世界上有很多差别，有些地方环境特别好，有些地方环境特别不好。有人说“这个地方环境好得不得了，我一定要去”，但没有福报去不了，所以想去但不一定去得了。还有一些环境很不好，看到就生厌离心的地方，但是仍然有很多人居住。

环境不优美或者“深谷险地”，峡谷很深，而且很险恶并威胁生命的地方。有些地方容易失足，一下子不注意就摔死了。还有一个就是险地，可能那个地方有很多猛兽或者非人。杀生主要对应的环境是“威胁生命”，这些地方非常容易对生命造成威胁，或经常发生战乱，有深谷、险地、有毒蛇、猛兽等。

这个方面就是讲杀生的增上果。

造不与取的恶业，转生在庄稼常遭受霜冻冰雹的袭击、树木不结果实、饥荒时有发生的地方；

如果是“造不与取”，就是偷盗（现在有很多人偷盗），除了感受前面的异熟果，两种等流果之外还要感受增上果。

增上果果报成熟的时候，比如种庄稼会经常“遭受霜冻”，或者刚起芽的时候一场霜冻到来就全部损毁了；要不然就是“冰雹”，要收成或者生长到一半的时候，冰雹就下来了，那个时候想要改种其它的也来不及。总是不如意，想得到一些收成不如意。或者种一些果树，但是“果树也不结果实”。虽然想要种一些经济作物，但是果树不结果实，没办法通过结果的方式来获得收获。“饥荒时有发生的地方”，经常发生饥荒，有时候的确和地方有关系。以上就是偷盗的增上果。

邪淫之人，所居之处就是臭气熏天的粪坑、污秽不堪的淤泥等令人恶心的地点；

如果造了邪淫，除了前面的异熟果和等流果之外，增上果投生的地方在“臭气熏天的粪坑”旁边，或是“污秽不堪的淤泥”等旁边。就是特别臭的地方，靠近厕所或其它很臭的地方。因为邪淫是不净行，它的果也不清净，总是会居住在让人很不舒服、很不悦意的地方。

我们在外面走的时候也看得到这种情况。记得前几年去印度时，在火车上看到旁边很大一片特别脏的贫民区。棚子非常差，环境特别脏。就想他造的业，一方面这么穷的地方可能和偷盗的业有关，另一方面这么臭的地方也和邪淫的业有关。看到这些地方的时候就在想，“这么贫穷的地方，怎么他不搬走呢？”但的确很奇怪，虽然这么差但是他就是不想搬走，觉得这个地方就是他的家。外面机会再多他都不愿意离开，这就是典型的业力所牵引。业力把他牢牢地吸在这个地方，他虽然出去走一圈，但还是觉得家乡好，就又回去了。这个就是业，没办法。

有些业会改变，上半生在很不好的地方，下半生到好的地方去，这个也有。众生相续中的业非常复杂，到底什么时候成熟，怎么成熟？这个方面我们都不知道，真正来讲的话，只有遍智佛陀才知道，十地菩萨都不清楚众生的业到底如何成熟，因为业太复杂了。所以我们只能够从表面大概分析一下这些情况。

外境污秽不堪的情况是有的。有些时候感觉很穷的地方，它的环境相对来讲也很

不好，有些业夹杂在一起，但有些也不一定。有些地方很穷，但是环境很好、很干净，水也干净，也有这方面的情况；有些地方又穷，环境又不好；有的时候可能环境不好，但是比较有钱，这个也有。

很多的杂业，在有情相续中夹杂在一起。没智慧的人谁能够知道业是怎么成熟的？没办法的。我们现在也在造很多交杂的业，可能十不善业中的这些业基本全造了，一个一个全部都对得上这里面的果。有些可能我们能对得上几条，就说明和这里面的业有关系。所以最好不造十不善，如果造了就努力忏悔，精进修行正法，这样非常好。但是这些也不保险，讲业因果的时候再再提到，不管你怎么样去改善，最好的改善就是出离轮回，不要在轮回待了。否则虽然阶段性改变了，在几世、几十世当中可能转到天界或很优美的地方，但是这个也不保险。业一旦穷尽，加上内心中本来就没有消除的无明，还有这些烦恼和业，又会转回来、从零开始，这就没有必要。所以想到这些就厌离了。恐怖、厌离这个，不是说现在这个环境怎么样让我们厌离，而是说整个轮回出不去是让我们恐怖的地方。

考虑到这些之后，一方面我们要忏悔，但是在忏悔的同时，我们要想怎么样才能够彻底摆脱这种情况。不能够头痛医头、脚痛医脚。要想办法让这个病彻底不生才对。不能说杀生的环境我怎样想个办法摆脱，以后不要生在威胁生命的地方，为此我必须断除杀生，就开始守持一些不杀生的誓言。这样受了之后在没有出离心的引导之下，若干世之后你又回来了。

看到偷盗，想偷盗的这个环境不能生。转生这种环境是什么原因引起的，一看是偷盗引起的，那不能偷盗了。然后就开始对治它，但是没有长远的心来对治，或者没有一个真正彻底的解决方案。虽然暂时对治了，但是后面你又会回来。

忏悔很重要，一定要忏悔。但最好以更深的见解——更长远的出离心、菩提心、空正见引发的见解去忏悔，那就非常好。忏悔是因为造了一个罪业很不好，所以要念“嗡班匝，萨埵吽”来忏悔，这个也是对的。但还可以加入更多的忏悔内容进去，把更多的要素加进去忏悔。虽然还是在八天当中忏悔，但是八天当中加进去的内容更丰富。把更多的善法、善业的心，如出离心、菩提心、空性、等净无二的见解等都加进去修。

那不单单是清净罪业了，不单单是阶段性让我不投生，而且有可能把它的种子都摧毁了。如果空性见解更深的话，习气都有可能摧毁。

这不单单是忏罪，而且是和本尊相应的本尊法，是让本性显露的方法。同样一个忏悔，用什么见解关系到产生什么效果。如果用等净无二的见解修金刚萨埵，把罪业清净的同时也可以显露本性、把种子彻底摧毁。如果以菩提心忏悔，不单单是自己的罪业，而且一切众生成为成佛的因了，这样做效果完全不一样。

我们学了这么多干什么？这么多教义该用的时候到了。平时练兵那么多，现在上战场该用了，把平时学到的都用上。你就想想我学了什么，我学了菩提心，正好用菩提心放在金刚萨埵的忏悔中；我学的空性，把空性的见解加进来；我学的大幻化网，把大幻化网等净无二的见解加进来。这些全都可以。有时学了但是念的时候就忘了，忏罪的四对治力是什么都想不起来。这不行，要学以致用！如果懂得运用的话，道友同样都在道场里面修八天，有些修完之后可能就证悟了，有些修完之后罪业减少一点点，或者一边忏悔一边还在造罪业也不好说。

我们再再讲的就是见解越深修行越好、越高。用很深的见解摄持修法、忏罪完全不相同。以前学过什么就用什么，学过密法就用密法的见解，学过菩提心就用菩提心，学过空性就用空性，学过唯识就用唯识，学过出离心就用出离心。见解在平时闻思得越扎实，这个时候收获的差距就越大，优势就会显发出来。如果没学你都不懂，那你咋用呢？虽然说空性，到底空性是怎么回事不知道。但这样想一下总比不想好，肯定还是有一定的利益，但是质量就没办法体现出来，这就是要让我们训练。如果这样训练的话，你会发现修一座下来想不完，哪里有时间胡思乱想，这些法义见解一遍一遍地观都不一定够用。所以，应该以这样的见解摄持修这些法。这些方面就是邪淫的增上果。

口说妄语，会转生到财富动摇不定的环境中，并且心里经常慌慌张张，也总是遇到令人心惊肉跳的违缘；

平时说妄语除了前面的一些果报之外，环境上面“会转生到财富动摇不定的环境当中”。动摇不定是说获得的财富没有一个稳定的收入，一个阶段有、一个阶段就没有

了，就是我们平常讲的没有安全感。

欲界众生在世间中需要财富来维持生存。如果能让一家人或一个人心中有安全感的话，就是要财富来源稳定。不管做什么事情，即便是修法也是一样的。如果财富不稳定，修法的时候就会想，“怎么办？工作刚丢了，找得到找不到都不好说”。这样就会影响他的修行、生活，或是工作质量。财富不稳定会导致这种痛苦。如果说妄语，就会转生在财富动摇的环境中，经常有不稳定的因素。

虽然找到一个稳定的工作，但突然来一个变故工作又丢掉了。比如找到一个很好的工作，但是经常来个动乱或者经济危机之类的就麻烦了。最明显的就是非洲几个月就来一次政变，来一个上校就把政府推翻了，他当总统之后，刚过一段时间又来一个上校，又把他推翻了。有时觉得拿这个来修无常完全够了，变化太快了。如果在这样的环境中找到一个工作，但来一个变故的时候工作又没有了，那谁知道呢，说不清楚。

如果说妄语的话也会生在这样的环境中，而且心里面经常慌慌张张，心惊肉跳，没有安全感，这是很麻烦的事情。如果心很稳定，幸福指数会很高，修行佛法也会很好。

修行佛法的理念不是皈依、修法了就全都搞定了，修行佛法是以后修心的开始。但以前所造的业有可能现在还会承受，所以修行人中也会有穷的人，也会转生在恶劣的、财富不定的环境中，该遇到的都会遇到。现在我们要忏悔，还要通过智慧去引领它，最好知道这个是我们自己以前造的业，心理上稳定的话，即便环境上没有圆满，但是心理的成熟也会从很大程度上弥补这种痛苦的状况。

造离间语恶业者，会转生于悬崖陡壁、深渊峡谷等难以行走的地方；

如果造离间恶语就会转生在悬崖陡壁或者深渊峡谷等难以行走的地方。有时我们出去走走，会看到：啊！这座山那么陡。去学院的路上，像阿坝或者马尔康那一带，那些山很高很陡，中间只有很狭长的一条河谷，旁边修些房子。我们觉得很难在这儿生存，当地人却觉得还不错。对这些平民来讲，肯定要费很多事儿。虽然习惯是一回事，但条件的确不是很好。

口出恶语的人，转生在乱石堆积、荆棘丛生等使人心神不宁的地方；

经常说恶语的人转生的环境，是乱石堆积、荆棘丛生，这些地方让我们心神不安。如果在这种地方修禅定，可能你的心不能定下来。

环境和心有一定的关系。为什么嘈杂的地方内心难以定下来？为什么安静的地方容易定下来？为什么环境优美的地方愿意去住，会觉得可以在这里面修法？一些环境不好的地方就是不想呆，坐下来之后，很难生起修法的心；有些地方、有些房子进去之后就想要修法；有些地方进去之后心里很不安。这些虽然是心为主，但是环境对我们心的影响还是比较明显的。上师讲过，有时甚至初地菩萨都有可能被环境影响，所以环境对人的影响还是很大的。

怎样才能找到一个比较圆满的环境？要看你自己的业。如果造了善业，自然而然可以感召非常好的环境，形成良性循环。造了一个好的业，好的果报会连续不断地出现：遇到顺缘、贵人或者逢凶化吉。如果造了恶业，则是恶性循环，除了这个苦之外还有很多一系列的痛苦，连续不断的打击。

造的恶业不单单只有一个果而已，它是一个连锁反应，这让人感到非常恐怖。所以我们在思维业因果或者想造恶业的时候，要去思维今天造了个恶业，它不是一个纯粹的恶业，它是一种连续不断的化学反应，这是很恐怖的。

当我们想到这些，就不敢造恶业，尽量造善业。因为，造善业除了当时的心情愉悦之外，还有异熟果、等流果、增上果、士用果这一系列的反应。如果一生都在造善业，因为业果不虚，以后的反应就是所有的利益、安乐都会有；而且通过出离心、菩提心获得解脱之后，永远不会再有这些痛苦了。

不断想这些，我们的心就会转变，以前很耽著的轮回慢慢就没有兴趣了，为什么？这些的确不值得我们追求，因为有更好的利益。有了更好的追求，对短暂而且有罪业的利益肯定自然而然就没有兴趣了。但如果不思维的话，让你放你都不愿意放下，觉得不行、不能放。只有思维到量了之后，不用劝，自己就觉得没意思了，就想把心思放到追求解脱道上面去。

以绮语恶业所感召，将来转生的地方，尽管辛勤务农到头来却颗粒不收季节反复无常而且动荡不安；

通过绮语恶业感召将来转生的地方是：虽然非常辛勤地务农，但是到头来颗粒不收。有些地方的农民非常勤奋，好像所有的条件——雨水、勤作、除草都有，但庄稼就是没有收成，或者果实不饱满，收得很少或干脆没有。

还有季节经常性的反复无常，像雨季或者夏季、冬季颠倒，有些是局部性的，有时是整个环境、整个世界的，每一年都是这样，主要是以前绮语的增上果成熟之后造成的。

以贪心感得，将来的生处庄稼荒芜，地时恶劣的痛苦层出不穷；

贪欲心感得将来的生处（转生的地方），庄稼荒芜：土地很贫瘠，长不出什么东西来；地时恶劣：地方很恶劣，时间也非常恶劣，痛苦可谓层出不穷。

以害心所感，会转生到多灾多难的地方；

害心所感的地方令人经常产生恐怖心，比如政变、恐怖袭击、爆炸等等经常性发生，多灾多难。我们想象一下：如果转生那些城市中，我们正听课，不知道什么时候一个炸弹就过来了，我们突然就去世、转生了，或者走在路上不知道什么时候遇到炸弹就爆炸了。

这虽然不是我们的亲身感受，但想一想，如果我们在这种环境中，那是什么样的感觉？是让人非常恐怖、不安、痛苦的事情，而且有时是自己的家人或自己认识的人。整个地方都经常遭受这些，害心所感就会转生在多灾多难的地方，很麻烦。

如果我们不想转生，第一，现在要忏悔；第二，尽量地制止自己的害心。如果我们喜欢经常性、习惯性地生害心的话，要想到它的后果，经常转生多灾多难的地方就是后果之一。

现在信息这么发达，既然大家都喜欢上网，看到这些的时候就和自己学习过的教言对照一下。上师讲过，看这些环境时习惯性地和法本中的教义对照思维：这个可能是以前造过杀生的业感召的地方、这个可能是以前造害心的业感召投生的地方等等。

我们在看的时候不要把它当成和自己无关的事情。虽然现在没有转生，但是我们正在造转生到那的业，正努力朝这个地方发展，所以如果我们不知道的话，最后肯定会到那里去。现在看来，最麻烦的就是让我们感觉和自己无关，其实这是魔王给我们

的麻醉药，就是尽量让我们觉得那个地方发生的灾难，这么恐怖的痛苦，还有地狱、饿鬼、旁生，以及其它地方发生的灾难是和我们没有任何关系的。而我们处在麻醉的状态中，就没有想去对治，不想忏悔，也没想去制止烦恼，但是自己死了之后就转生到那去了。

我们暂时没有投生到那里，但是我们正在造的这些业一定可以“帮助”我们到那儿去，我们应该看到这个业以后将要去的的地方。你愿意去吗？不愿意去。那就请管好自己身语意，好好地修法、忏悔，只有这样才不会转生。否则，没办法按你的意志力转移。你说“那个地方那么差我肯定不去”，但不可能按你的想法落实的。不去只有一个办法：抹掉投生到那个地方的因缘。

因缘之一，不要造这种业；因缘之二，如果造了就忏悔。这样就可以不转生，这是个很关键的问题，绝对和我们有关系。当我们看到世界上的任何一处发生灾难或是动乱、战争，要想到都和我们有关。为什么？因为我们曾经造过或者正在造这个业，以后可能会转生到比这还要痛苦的地方。这样想了之后，我们就自然而然会对身语意有种约束，一方面生出离心，一方面生菩提心，马上就和自己所修的法联系起来了。

以邪见恶业转生于物资鲜少、无依无靠、孤苦伶仃的地方。

如果经常生邪见、无因果见等等，从地狱等出来之后，会转生到物资鲜少、物产贫瘠的地方。

有些地方物产很丰富，水果、庄稼、各式各样的东西都不缺。这些地方虽然好，但我们转生不到那去。或者虽然想去，但是没有因缘去。

总是转生到物产鲜少或者无依无靠、孤苦伶仃的地方，不是无因无缘的，都和自己以前的行为、业有关联。就好像以前有人被发配到边疆，流放到那些孤苦伶仃、很贫瘠的地方，也一定有他的因缘。

我们以后流放到无依无靠、孤苦伶仃的地方时，人烟稀少，几公里内只有你一个人，内心会特别孤单。当然如果你在修法无所谓，孤单最好。但你不是修法，你想过正常的生活，当环境没办法让你达到目标时就会非常痛苦。

峡谷、陡壁这些地方虽然很不好，但是很多修行人喜欢到那儿去，在深山找个山

洞修行。要修行的人是自愿去的，和无奈地去是两回事。你想在那儿过正常的生活，想要热闹的人群、齐全的娱乐设施，那是没有的。但很多修行人要远离这些，主动到一个地方去，比如戈壁、沙漠上去修行。

那个环境对修行有帮助另当别论，如果我们造了业，就会被动地转生到这个地方，而且一直被放在这儿没办法出来，要么没有因缘，有因缘也不愿意走，直到把业消尽为止，这时起码五六十岁过去了，出来过几年就死去了。

业就是这样成熟的，都是让我们痛苦的，如果我们不想转生，就应该把这些问题思维透彻，使我们对现在行为的约束、忏悔、修善法的动力更加强劲。

如果没有打动我们，就觉得：这个和我没什么关系，我以后绝对会生在一个好地方，不是你想去就能去的，每个人都想过幸福的生活，为什么过不了？没有因缘是不行的。

有些人从表面去分析因缘：没有人脉、资金。佛法是从更深的层次去分析因缘：没有业的因缘当然就不行。不好的业我们要忏悔，好的业尽量去圆满。如果我们用很深的见解去摄持，消业速度会非常快，很彻底、干净，没有遗留；如果用很深的见解去修善业，增长速度也会很强劲、干净，不附带杂质在里面。

有了清净的见解，不管是忏罪、对治恶业还是引导善法都能达到最好的标准。如果没有很深的见解去修，善法就夹杂很多杂质，增长起来也不强劲，很疲软；忏罪也不干净，忏起来也非常麻烦。所以见解的确是在我们修行过程中不能缺的，而且见解越深越好、越高越好。见解越清净，修善法的力量就更大，因为见解清净，善法就很清净，不杂罪业、执著、自私自利和轮回的思想。

否则，杂着自私、实执、轮回的思想修善法，果报中就会带着这些。善业带了杂质，在感受安乐的时候就会不愉悦。虽然总体上你很富裕，但总会让你有不舒服的地方，因缘不圆满：要么有点小病，要么儿女不孝顺……

所修的善法如果很干净，那么果报成熟的时候也是纯粹的快乐，不会夹杂不舒服、不悦意的地方。忏罪也是这样，如果有了很高的见解，忏悔就会很彻底、干净，甚至它的种子都可以去掉。

上师经常告诉我们要多闻思，佛经和祖师们早就讲了这些方法，就看你愿不愿意学，学了之后愿不愿意用，能够用上的话就非常好。我们现在正在做善业、正在忏悔的时候抉择了这些高深的见解，就尽量去使用、安住。

己四、士用果：

士就是士夫，有些地方讲士夫就是一个有强力的人，比如大力士叫士夫，普通人不叫士夫。一个有力量的人的功用很大，一般人搬不动的东西大力士可以搬得起来，所以士用是能力很大的意思（可以用强大的力量把一个重东西从这挪到那，很轻松、随意）。一个有强壮身体、力量的人起的功用叫士用，放在果中就叫士用果。

所谓的士用果，就是指造任何恶业都将与日俱增，世世代代辗转延续漫漫无边的痛苦，恶业越来越向上增长，依此终将漂泊在茫茫无际的轮回之中。

恶业增长起来很强劲，不单单是你现在感受这些果报，而且恶业会与日俱增，世世代代都会辗转延续漫漫无边的痛苦。在没有受到其它因素干扰之前，通过自然的方式很强劲地延续下去。如果恶业越来越增长，痛苦的果也会绵绵不断地产生。而且这样的种子也会导致更多的烦恼、业生起来。它有一种利用，所以叫“士用果”。主要是说恶业会强劲，会与日俱增的意思。

如果增长，“依此终将漂泊在茫茫无际的轮回当中”没办法止息。这种士用果没有遇到其它因素干扰之前，会一直这样延续下去。到底什么东西可以干扰它？我们想要对治它的忏悔心、菩提心、空性，这些善业的因素都可以干扰它。所以不要让我们的恶业太纯了，一定要干扰它。怎么干扰呢？就是加进去很多物质：忏悔的四对治力、菩提心、空性等等。

我们的相续就像一条河，从前一刹那延续到现在，再延续到下一个刹那。一定要加入新的因素，如果不加就一直会轮回。加什么进去呢？加很多强有力的见解和行为，一定要通过四对治力、菩提心等强劲有力的善法，改变它的走势。道友们经常提的问题是，业果不虚和忏悔清净是不是矛盾的？这是不矛盾的。如果忏悔了，因果就虚耗了吗？这也是因果不虚，因为忏悔的力量加进去之后，相当于把另外一种因加进以前的业中，这种加进去的力量让恶业的力量越来越弱，这也是做什么因得什么果，

也是因果不虚的一种体现。

“纵使百千劫，所造业不亡”意思是比较自然的状态下，没有加其它因素，一定会即便经过一百个劫，以前所造的罪业还是会在相续中承受的。“因缘聚合时，果报还自受”虽然你在一百劫中换了无数个身体，你一直在逃，怎么逃？换身体。这一世换了，下一世再换成另外一个身体，换完无数个身体之后，最后这个业还是追到了你，仍然在你的身上去承受，最终还是跑不掉的。如果是自然发展，一定不会虚耗。但是假如加入新的因素，还是会改变的。如果对罪业开始忏悔，其实已经给因缘了。如果给了因缘还不转变，它就是自性常有了，这不符合业的本性。业本身就是因缘和合产生的，会随着因缘的改变而改变，这是决定的。我们给它四对治力就是让它改变，给什么因缘它就朝什么因缘改变，你给四对治力、菩提心，罪业慢慢没力量了。

罪业形成是怎么回事呢？罪业主要是心。第一，心识是一个因缘。造业应该就有烦恼，或者贪欲、嗔恨，这是第二个因缘。看到一个对境后产生非理作意，这是第三个因缘，再做加行这是一个因缘，最后就成熟形成这个业了。

这么多因缘合一个杀生的罪业，而杀生的罪业也不是实有的。杀生的罪业以前是没有的，比如前一刹那杀生的罪业对我来讲是不存在的，为什么突然就出现了呢？第一，相续，我们的心肯定会有，（这个杯子是不可能去造业的），肯定是我自己去造业。首先心识是主体，再看肉身、色身，然后相续中的烦恼、当时的时间节点、因缘会合，还有对境比如扇耳光等，最后产生了非理作意、烦恼（现在这个烦恼是现形的烦恼，刚刚的烦恼是种子），烦恼现形之后开始打骂，行为也有了，最后你把他杀死了。这说明杀生本身也是众缘和合的。前一分钟是没有的，后一分钟为什么杀生的罪业出现呢？具足了众多因缘形成杀生，也是众缘和合，所以罪业没有自性。

如果罪业形成之后再给其它因缘，（给杀生的罪业其它因缘，罪业也会改变）也会从有到无。以前是因缘和合从无到有，现在给了消散的因缘就会消散掉。就好像一个有能力的人说，大家快过来集中了，于是很多人就集中了。以前这个地方没有人，但是喊一声之后，因缘和合很多人就到了，说解散也就解散了。以前这个地方是没有人从无到有，因为到了之后从有到无。你给什么因缘，它就会怎么样去转变。你给杀

生的因缘，以前的烦恼等念就形成了杀生的罪业。当你给了消散的因缘就会消散，什么消散因缘呢？就是四对治力、菩提心。因缘能力够了一定会消散。就像这个大哥的能力够了，说解散马上会解散的。罪业本空，我们给它因缘，它就会转变。但是要看因缘够不够力量，比如来了一号首长说大家集合，之后来一个排长说大家解散，没有人听他的，官的力量不够，你说了同样的话，但是别人却不敢动弹，因为不是下命令的人说的。我们虽然给罪业因缘，但因缘很弱，忏悔的力量不够，不会马上消散的。要有强劲的力量（四对治力、信心、金刚萨埵），相信金刚萨埵的力量，念金刚萨埵心咒，还有菩提心、空性的力量，这些力量越强劲，消散的速度就越快。要知道这和我们也是有关系的。

有些人认为，念了这么多心咒，为什么罪业还没有消尽呢？这是不是业果虚耗了？华智仁波切说这恰恰是因果不虚的显现。因为业的力量不够，果（让罪业清净这个果）就显现不出来。你没有造这个业，这个果怎么会出现呢？还是业果不虚。第一，不能认为忏悔了，业果就虚耗了，这违背了业果不虚的道理。第二，也不能认为自己已经忏悔，念了好几届法会共修的四十万了，为什么还是这样呢？我们的力量太弱了，所以还是没办法，而且在平时我们没有注意守护身语意，一边在忏一边在做，这可能就慢了。想很快地达到佛菩萨传记中所写的效果，时间还要等的再长一点，因为你的力量达不到传记中祖师们修法的那种精进见解的效果，所以我们要在忏悔的同时，尽量地不要再造新的罪业，第二要有强劲的力量罪业才会消散。

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！所以我们一定要知道，小的果它的因缘就容易。肯定嘛！比如说你今天要出去挣一百块钱，就相对容易了，去搬一天砖头就可以赚到，但是要去赚大钱，那一天肯定是不行的。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。

丁二、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。

这里我们要分析几种情况。第一个，有些人认为，我不用去受什么戒、发什么誓，反正我这辈子没有杀生、杀人。但是发誓不杀生和本身没有杀生是有差别的。如果没有发誓愿，没有杀生（有些人一辈子没杀过人，没有故意杀过生）会不会成为善业呢？不会，只是没有杀人、没有杀生而已，它本身不会成为善业，只能说明你没有造这种恶业而已。很多人不懂，说“我一辈子都是善人，我一辈子都做善事”。没有发誓的话，只能说没有做这个行为而已。当然没有造这个恶业，就不会受这个果报，这是决定的，但是没有杀人、杀生，它本身不会成为善法，没有“我要去做一个善法或我要去承诺”。这里面的差别是，虽然同样没有杀人、杀生，承诺和不承诺、发誓和不发誓完全不一样。所以这里讲了我们要发誓、要承诺，单单没有做是不行的，它不能叫善业，只是没有做这个恶业而已。承诺有两种，一种叫受持十善戒，不需要在上师、亲教师（亲教师就是堪布，现在我们所说的堪布是法师，但是在戒律当中，亲教师就是传戒律的，给你传戒律的这个叫堪布、叫亲教师）面前立誓，只是心中默默地想（并不是很弱地想，而是誓愿很坚定、内心很坚定地去想），或者说说出来。主要是指不需要在一个对境面前讲，可以自己一个人说，或者心中默默地发誓。怎么想呢？“我从今以后永远不再杀生”，这是上等的，从今以后永远不杀一切众生或者永远不杀某一众生，这是从时间方面来讲的。

以上做不到也可以这样想：“或者我某时某地不杀生”。在某一个时间当中，比如在这个月当中不杀生。上师讲记当中讲在一月（藏历一月是神变月，功德很大）或者四月（萨嘎月，也就是吉祥月）当中发誓不杀生也可以。或者在某一地，比如说我在佛学院不杀生，或者在其他哪个地方不杀生，是在某一地发愿不杀生。

“或者我不杀害某某众生等等”，做不到不杀所有众生，但是可以不杀某一类众生，比如说我不杀鱼、不杀牛，或者甚至说不杀狮子、老虎。虽然可能根本看不到，也没有能力杀，但是这样发誓也是可以的。甚至发誓不杀恐龙也可以，主要是心上面的一种誓愿力。只要心上发了这个誓愿力，就会持续不断地产生功德。比如说我发誓一个月当中不杀，这在《俱舍论》当中叫中戒，阶段性的叫中戒，在一个月当中会有一种中戒的戒体，有无表色，一个月过了之后这个力量就消失了，相当于过期了一样。所

以你可以承诺永远(永远就是一直存在),或者短短的时间当中(即中戒),比如一个月、半年、三年当中不杀生。或是发誓不杀害其中一类,没办法承诺不杀一切众生,承诺不杀一切人也可以。这对世间的很多人来讲特别方便,不用在上师面前讲,也不用发誓不杀所有众生。可以任意挑选一个,发誓不杀龙、不杀狮子、不杀老虎、不杀人,这些都可以。发誓之后就马上变成善业了,以上是受持十善戒,不需要在上师面前立誓。

另一种是在上师面前受,发誓不杀生、不偷盗等,这属于五戒。前者不是五戒,是十善戒,不用在上师面前受,也不用仪轨,不用上师给你传这个戒律,只要自己发誓就行了。有些人说没有受五戒也可以升天吗?也可以。没有受五戒,有些根本没有传戒人,或者那个时候没有佛法。没有佛法也可以升天吗?也可以。只要内心当中很坚定地承诺十善当中不杀生、不偷盗、不邪淫等等,就得到了十善戒,有十善戒就有了升天、转善趣的基础。所以不一定只有佛弟子才可以升天,只要发了不杀生的誓愿或者发誓不偷盗,就属于十善戒其中的一个,外道、世间人只要发了誓(十善戒的誓愿)之后就可以。所以不学习佛法的这些外道(比如基督教也好,其他教也好),只要有誓愿就有了升天的基础,只要符合这个标准就可以。

十善戒和五戒要分开。五戒是尽形寿,是在上师面前庄重承诺,要有承诺的仪式、仪轨,这样会得到戒体。十善戒也可以受一辈子,但是它和五戒还是有差别,因为不需要在上师面前受,而五戒一定要在上师面前受,自己是不能受的。以上我们首先区别了只是不杀生不能成为善业,必须要发誓;其次发誓有两种:一个是在上师面前通过受五戒的方式来承诺不杀生、不偷盗;还有一个就是以十善戒的方式,自己承诺也行。

当然如果能在上师、善知识、佛像佛经佛塔等面前进行承诺发誓,那么它的功德就更为显著了。

一般来讲不需要,但是如果有机会、有条件,可以在具有功德的上师、善知识面前承诺,也可以 在佛像、佛经、佛塔面前承诺。佛像、佛经、佛塔是三宝所依,佛像是佛陀、佛宝的代表,佛经是法宝的代表,佛塔是佛智慧或者僧宝的代表。这是佛陀

身、语、意的所依，也有说是三宝的所依。在佛陀身语意面前进行承诺、发誓，在殊胜对境面前承诺的功德就更大。尤其是在证悟很圆满的上师面前，或者加持力很大的经书、佛塔、佛像面前，比如大昭寺的佛像或者佛学院的坛城，这方面承诺功德都特别大。

然而，仅仅这样平平淡淡地想“我不杀生”还不足够，必须要在心里立下这样坚定的誓愿：无论怎样，我从此以后绝不造恶业。

如果想的时候很平淡，没有很坚定的决心是不行的。因为心太淡了，不一定能够生起中戒，所以想的时候心要比较坚定。虽然时间可以比较短，但是心要坚定、勇猛，这就可以产生中戒。必须要立下坚定的誓愿，“从此以后”的意思是从此到成佛之间，可以是从此到死之间，或者从此到三个月之后、从此到后天。你的心要坚定，从此以后绝不造恶业。

前面是以杀生为例。也可以承诺不偷天人的东西，不偷盗也是可以这样立下誓言的。十善戒中任何一戒都可以这样——邪淫也是这样，发誓不和天女邪淫。前面只是以杀生作为例子，其实偷盗、邪淫既可以尽形寿很严格，也可以挑选一些时间段，或者某一类众生来进行这方面的承诺，都一定会产生功德。

当然作为佛弟子，如果守持五戒很圆满，功德是完全不一样的。上面所说的是针对那些的确没有办法圆满五戒的人，做不到又不能放任自流，要尽量地让他在造罪业的同时也能得到功德和利益，这样的话也是善巧方便，也是利他的思想和具体的表现方式。

为什么刚刚讲的这些方面是比较殊胜？比较殊胜的意思是说，很多完全没有条件的人，也可以让他发一个愿，做一个承诺，这对很多人来讲比较容易。尤其是有些时候家人可能比较听自己的话，你让他发这个愿，他觉得没什么影响，对他现在的生活也没什么改变，当然他也就愿意。你也帮助了他，他也得到利益，他的承诺对他现在放不下的生活方式也不会有任何影响，所以这个方面是可以考虑。

为什么呢？这对他们来讲是可以选择的，承诺也不是八关斋戒——八关斋戒必须要有戒体的。如果按照前面杀生的标准来讲，十善业多多少少都可以让他受，但这

里面可以选择一类让他去承诺，让他发誓。你跟他讲，他觉得对他没有什么影响，就可以很坚定去承诺。这对很多完全没有机会和能力守持很圆满戒律的人来讲，也是一个很好的善巧方便。

如果在家人等实在不能彻头彻尾永久性地杜绝杀业，也可以发誓在一年当中的一月份或四月份不杀生，或者在每一个月当中的十五日 and 三十日不杀生。

如果有些在家人不能够彻头彻尾地杜绝杀业，可以让他发愿在一年中的第一个月（神变月）、四月（吉祥月、萨伽月）不杀生。或者可以在九月、六月等等，这些都是比较殊胜的时间。

即便不在以上的哪一个月，你的家人或朋友突然想要尝试一个月不杀生。这时如果说不行，现在才二月，要等到四月份去发愿，他可能就不干了。所以他如果想发愿的时候，不一定要等到吉祥月，只是吉祥月比较好，功德可以翻倍，如果他现在决定发愿，让他不发就有可能会改变，就要马上让他发。

这里的一月和四月只是功德比较大的月份，对于有些人来讲不一定等到这个时间。或者一个月不行，就在每个月中挑两天，十五号、三十号、初十等等也可以，可以让他这几日中间去选择。

此外，立誓在一年、一个月或一日等期间不杀生也会受益匪浅，并有很大的功德。

所以立誓在一年、一个月乃至于一天都可以。比如你的朋友或和你关系好的人，让他们学佛，他们不干。但是你的话有时候他们也会听，比如一起旅游朝圣，你说今天我们发誓不杀生，这是绝对可以的。或者在朝圣期间，在佛学院参加法会的时候发誓不杀生，这都是可以完全做到。而且第一次做到之后，第二次、这样一天一天都是可以做到的。只要有机会就让他发誓承诺，一天中不杀生、不偷盗，这个是容易的，也不用很严格。比八关斋戒还容易的多，但是功德却很大。

从前，嘎达亚那尊者所在的城市有一个屠夫承诺晚上戒杀（白天他依然杀生），结果当他死后堕入孤独地狱中时，白天在炽燃的铁屋里受尽痛苦，而到了晚上却身居无量宫殿中由四名天女围绕而享受安乐。

这是一个事例，在嘎达亚那尊者所在的城市中，有个屠夫听到嘎达亚那尊者讲戒杀的功德。屠夫杀生是生活所逼，尤其印度的种姓是很明显的，表明是世袭的职业、不能跳槽。种姓代表着家族事业，祖辈是干这个的，你生到这个家庭中基本上就没有办法了，一辈子都要干这个。所以带着种姓就根本找不到工作，跳到其它工作的话，别人也会反对：你不是做这个的，不要抢别人的饭碗，应该做自己的老本行。

屠夫也许就是这样的情况，虽然戒杀功德大，但是屠夫没办法完全做到。所以嘎达亚那尊者就让他晚上戒杀，因为晚上睡觉就不杀生了，比如说下班后几点钟直到早上上班之前的几点钟，这个时间段中发愿不杀生，让他受持这个戒律。

白天仍然杀生，只是晚上时间段中不杀生，这不算是真正的戒律。刚刚讲的在《俱舍论》中叫中戒。中戒有善戒和恶戒。中戒的恶戒是什么呢？比如要一个月中杀生，这就是恶戒。善戒也是有的，一个月中不杀生，或者晚上不杀生，这都叫做中戒，也会得到很大的利益。

因为中戒的缘故，他承诺晚上戒杀，白天又要杀生。这样死了之后，因为杀生的果报堕入孤独地狱中，白天在炽燃的铁屋里受尽痛苦，有杀生的果报。晚上因为戒杀的缘故，身居无量宫殿享受安乐。这就是一种杂业，还是没有彻底地从痛苦中解脱，但是已经让他从晚上的痛苦中解脱出来了。如果屠夫没有承诺晚上不杀生的话，则白天晚上要不间断地感受地狱的痛苦，现在至少晚上七、八个小时中不需要感受这样的痛苦，也是带来了安乐。

有的时候也可以通过职业的关系，让他守持像这样的戒律。后面还有类似的戒律。嘎达那亚尊者让妓女发誓白天不邪淫，这样妓女所受的果报是和屠夫相反的。

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。

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,要说让别人欢心喜悦的话。

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、被盜、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（有时我也看到，在外面堵车时，有些人说你们要听话，怎么样喊都没人听他的；而有些人出来一指挥，大家马上就听他的，几分钟就搞好了，这种情况很多）。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。比如沙特、迪拜这些在沙漠里的城市，虽然里面很好，但是外面找好风景是找不到的，物产也不是很丰盛。这是他们某些方面有福报，某些方面有欠缺。

有些地方风景好，但是没有钱。风景很优美，我们去了都不想回来，但当地人不得觉得是这样，他们觉得没钱很痛苦，希望赶快办景点、开发旅游。有些时候环境好，但是没有钱，这也是业的不同。有些时候方方面面都具足。

当然，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。

他虽然有能力和福报绝对够，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。

有些人已经去了，那就尽量在这个环境中，好好地以佛法保持住自己的善心，尽量创造修法条件。我们并不是说让已经去的人后悔：“谁让你去了，你看你去了之后后悔了吧！”没有这个意思。有这样的因缘已经去了，就认认真真、好好地保持住自己的善心、信心，尽量跟着上师的教言去做，也是可以的。这方面我们应该好好地多方面观察。

前面的十善业具足圆满的功德。

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。

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。

以上我们就讲完了十善业道。

今天我们就讲到这儿！

所南德义檀嘉热巴涅	此福已得一切智
托内尼波札南潘协将	摧伏一切过患敌
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶	生老病死犹波涛
哲波措利卓瓦卓瓦效	愿度有海诸有情