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66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！发了菩提心之后今天我们继续一起学习《前行引导文》。

《前行引导文》首先是通过学习，让我们知道佛法的基础知识，消化一些概念。在消化了概念之后，内心中要有一种理念。修行佛法到底是什么样的原理？这方面在《前行引导文》学习之后也可以了解。之后需要对于修行产生定解。其中最重要的是按照定解提示的法义观修并调伏自己的心。

调伏内心来自于观修，观修的前提来自于闻思。真实的调心，单凭闻思是做不到的，但是没有闻思，后面的调伏也是做不到的。佛陀在《般若摄颂》当中通过油灯的比喻讲了，油灯把油烧完不是第一滴油也不是最后一滴油。如果没有第一滴油，最后一滴油不可能烧尽；如果没有最后一滴油烧尽的话，前面这些也没有什么用处。

修行佛法是这样，学习《前行》也是这样。我们在学习前行的时候，应该知道有次第和过程。在学习佛法的过程当中，刚开始学习时找不到感觉非常正常。因为现在我们还是消化概念的阶段，更不要说产生定解了。现在还在学习很多术语、名词、概念，这些是以前完全不知道的；还在逐渐消化字句，这时谈不上真正调伏，也谈不上真正地受用。

但是我们通过不断地学习，把该消化的概念消化了，该知道的知道了，慢慢定解就可以产生。有了定解之后再去观修，就可以让心和法义完全融合。所以不能说，这个论典我已经学完了，很懂了，就觉得已经完成任务了，这是不行的。可能只是懂了一些意义，接下来还要观修，然后产生一种觉受。

学的时候也不能没有找到什么感觉，就觉得这个法没有用，这也是必须要去掉的一种想法。只有知道不同的阶段和过程，我们在学习《前行》乃至于学习一切佛法的过程中，才可以有一种比较正常的心态。这种正常的心态可以引领我们在学法的过程中，尽量避免心和行为跑偏，才能够坚持不断闻思修行。

前行引导现在学的是共同前行，主要是引导我们看破对今生和后世的执著，发起出离轮回之心。因为轮回无外乎就是今生和后世的显现。但后世并不是后一世，不是说这世完了之后只有一世叫后世。后世时间很长，乃至于我们没有调伏自心之前，后世会一世接一世地出现。基本上这一世就是在为后世的出现做很多准备，只不过我们有意或无意地在做准备。

有些人不知道、也不懂，但是他也在为后世做准备。比如世间很多不学习佛法的人的所思所想、种种行为肯定在为后世做准备。他在创造后世流转到六道中任意一道的因缘。有些可能是有意在做准备，比如我们为了以后生生世世获得善趣、值遇上师、发菩提心、利益众生，那么我们要刻意

地为后世做很多比较好的准备。乃至于我们的因缘没有断绝之前，后世肯定会再再出现，所以后世的时间是非常长的。

我们对今生的执著，无外乎就是现在的名声、财富等我们耽著的东西，后世也一样耽著。现在我们是人道，后一世到底转生于哪一道呢？六道都有可能，就看我们内心中给后世创造了什么样的业。这是我们现在正在做的，或者有些人在不知情中正在准备着的。

我们现在可以做选择，选择权仍然在我们手上。错过了最佳选择权的时间节点的话，当我们临死或者已经定型的时候，再做选择就来不及了。临终的时候要选净土，或者想要生到一个好地方，但今生中业太重的话，一方面可能想也想不起来，或者即便要选也不一定马上可以通过自己的意愿而转移。

现在就是最佳选择的时候，很多教言、传承上师，还有道友们都告诉我们，现在我们自由自在的时候，应该为了今生和后世做一个最佳的选择，必须要按照选择的去创造条件和因缘。讲“业果不虚”引导的时候，很多都和这些内容息息相关，所有修行的核心就是业因果。

不管是世间的业果还是出世间的业果，无垢光尊者在《心性休息大车疏》的颂词中讲过，不管修什么，即便修空性，从某个侧面来讲仍然是一种因果。因为修空性是因，通过修空性有一种证悟空性的果。或者为了证悟空性积资净障，也是一种因果关系。

对我们而言，通过学习因果（业果不虚）的教授，告诉我们现在是最好的选择时间，不要错过填志愿的时间。现在可以填、可以选择，一旦错过就来不及了。另外我们学的业和果是一套的，学习业果是为了避免以后后悔——早知今日何必当初。有时我们总是会说，到那时你再后悔也没有后悔药吃。那么可以吃后悔药的就是现在提前吃。

我们首先观想、学习，造的业和行为有可能导致我们投生在这种状态当中，这个问题在学习第三品的时候已经介绍过。现在学到业果当中的果的时候，再做一次提醒。用思想把我们放在以后有可能投生到的状态当中，观想我们会堕入恶趣，或者怎么样，有异熟果、等流果。

首先我们先学习，学习完之后要想，如果现在不抉择的话，以后就会感受非常难忍的轮回的痛苦。当我们从这种观想的状态当中回到现在，相当于我们穿越到未来，观想一下我们即将会感受到的种种痛苦，然后我们再回到现实中。我们就会知道如果不取舍因果的话，以后的果报是可怕的，是自己不愿意承受的。

所以现在应该认认真真地做选择，然后实践。该断的一定要断，不能黏黏糊糊，当断不断反受其乱。该做的一定要做，该做的善行绝对要义无反顾地去做，有十分的力量就必须要用十分力量来做。只有这样才可以斩断对轮回当中很多的牵挂，所以业因果学得好，一定会非常勤奋。业因果理解得透彻，一定会斩断没有意义的事情，尤其是耽著、追求轮回的所有的业果不会去做。这是学习因果不虚的必要性，或者说是帮助我们最终去掉恶业,带来安乐之处，又或者说是真实的修行之道。这个非常重要和关键。

PAGE
MERGEFORMAT
NUMPAGES
MERGEFORMAT

在讲果报时，前面十不善业道的异熟果已经学完了。现在学的是等流果中的感受等流。杀生和偷盗的感受等流已经学习完了，今天我们从邪淫的感受等流果开始学习。

学习后我们就会知道有哪些不好的后果。好像在世间中要提前学习很多法律知识一样;开车首先要学很多交通法规，如果违背了要扣多少钱、记多少分，某种情况下可能会被判刑。首先我们要学，学完之后就知道不能做，做了明文规定肯定会受到惩罚。我们相当于在世间学这些知识一样提前学习，只不过业果知识比较深奥，一般人看不到、也说不出来。遍智佛陀通过智慧和慈悲观察并宣讲之后，我们就知道了这种行为会导致这种果。因和果之间完全是丝毫不爽，一点不错乱的。

提前学习对我们大有好处，因为现在一般凡夫人的烦恼非常深重，也造了很多罪业。如果我们不提前知道烦恼产生罪业的后果的话，就会肆无忌惮地做很多罪业。罪业一旦成熟，肯定会像佛经中讲的一样:高高兴兴地造业，哭哭啼啼地受报。真的受报时没有一个是高高兴兴的。

现在我们也在感受很多果报。比如身体不好、心情不好、或者很贫穷、很不如意等等。我们在感受这些的时候，有哪一个是高高兴兴的呢？基本上没有高高兴兴的。当这些痛苦出来之后，包括修行者也是不悦意的。只不过修行者内心中有修行的见解摄持，可以把不悦意转变为修道之用而已。而其他的人受就受了，并在受的过程中，可能进一步又造了以后受苦的罪业，就是这样环环相扣。

因此要提前认真地学这些可能会出现在我们身上的果报，或者说这些果报在无始轮回中，早就在我们身上出现过。现在不纠正，以后还会出现。如果不解脱的话，它会一而再、再而三、反反复复地在我们身上出现。感受的时候当然只有自己受。虽然未来的果在我们身上还没有出现，但是还没有在我们身上出现的痛苦，终究会出现的。

这就是它的力量，谁都没办法改变的力量。除非自己在这个过程当中认识到了、然后去规避它，或者该做忏悔的就忏悔，去主动出击。现在不主动出击的话，以后受报的时候，没人愿意去感受这种果报。像这样我们就知道现在的大环境、还有很多人们的思想、包括我们自己的行为等等，都处在烦恼和罪业当中，如果不学习的话，更加没办法得到控制。

有的时候即便是学了之后，我们非常注意地去控制都不一定能控制得住。更何况我们根本不学、不观修、不反复去想它的后果的话，当烦恼起来了而去造罪的时候，凭什么去阻止呢？如果不阻止的话，果报会是怎么样呢？这些都是一系列的问题，它并不是当前很小的一件事情，就引发一个很小的果而已。业果关系我们再再地讲:它是一个连锁的化学反应。

它看起来不起眼，但是连带关系特别强，后续的反应时间特别长，基本上就是一环扣一环。如果顺着它的因缘发展下去的话，我们基本上没有解脱的希望。在我们正朝着后世的轮回突飞猛进的时候，必须要有一种力量、决心和勇气，该斩断的一定要斩断。

不管在断除烦恼和业的时候，有多么痛苦和不愿意，一旦想到果报的话，基本上都能够止息(就是都能够制止住)。所以，在轮回的因和果方面，必须要再再地观。不能说我观了一次(今天早上打坐打了一个小时，做完了)等于这个修法都修完了，不能这样。只有把它的果反复地观想之后，这种状

态才能够深深地烙在心上。平时当我们在面对事情、或面对不同的人时，这种可能会导致不良后果的记忆，就会很自然地浮现出来，我们就会想：我愿意去承受那种后果吗？不愿意。既然不愿意，那么现在就不能那样做。

好就好在业和果是放在一起讲的。不是只讲了业不讲果、或者讲了果不讲原因，这样对我们的取舍帮助并不大。但是把业和果放在一起讲，这个业会导致那种果，自然而然就会知道关系。尤其是现在的这种果报，是由以前类似的因产生的；现在我造这个因以后也会感受这种果报。这就是佛陀的智慧。

在其他教言中，比如宗喀巴大师在《道次第广论》中讲过、很多噶当派的大德也讲过：现在很多人特别喜欢打卦。问打卦的人：以后会不会有灾难？我今天能不能出门？有什么灾难吗？等打卦的人跟他讲完，就会特别小心。打卦的人给我讲了，尽量要注意，不能做这个、不能做那个；让他戴个护身符，马上就买一个戴身上。

对于打卦人的语言特别相信，但是对佛陀的语言就没有这么重视。佛陀告诉你这样做的话后果很可怕。佛陀的金刚语远比分别念的打卦要准得多。我们对于佛陀说的：你如果这样做，就会导致这样的后果。很多人（不修行的人和修行的人）基本上看是看到了，但是并不重视，感觉没那么恐怖。

然而，对于一个一般的打卦人的语言非常相信，或者对于医生的话特别相信。医生说你不能吃这个、不能吃那个、你要吃这个药等等，就会特别按照医生的嘱咐去做。但是佛陀告诉我们应该做这个、不能做那个、像这样它的后果是怎么怎么样。我们福德欠缺的缘故，对于佛陀的金刚语，以及对我们有深远影响的上师教言的重视程度，真正反观内心还是远远不够的。这些我们要知道，适时地做调整。只有这样，才能够对我们的今生和后世处在安乐或者利益中很重要。

今天我们学习的是：

邪淫的感受等流果：丈夫或妻子相貌丑陋、懈怠懒惰，双方犹如势不两立的仇人一样。

这是讲邪淫的等流果。等流果有两种，第一种是“丈夫或妻子的相貌丑陋、懈怠懒惰”。就是说，自己的丈夫特别丑、或者妻子特别丑。这是一种感受等流，为什么呢？从因来讲的话，邪淫本身属于不净行，它的发心和行为都是不净的。既然是不净的、又是邪的，所以通过这样一种等流（因如何、果如是），它的果报就会感受到“妻子或丈夫相貌丑陋”。是在不清净的因中产生并感召了丑陋的妻子或者丈夫。

还有一种是“懈怠懒惰，双方犹如势不两立的仇人”。就是说，夫妻之间很容易吵架，碰到之后不吵的几乎没有。这个情况基本上就是邪淫的感受等流果。下面做分析，这里面有两个，一个是“相貌丑陋”；第二个是“誓不两立，犹如仇人一样”。

现在大多数夫妻之间整天无休止地吵吵闹闹，甚至大打出手，进而怀恨在心，他们往往都认为造成夫妻不合的原因就在于对方性格恶劣，其实这完全是由各自前世邪淫的等流果所导致的。

共业相吸引，就是说相同的业会走在一起。如果说夫妻都造过邪淫的业的话，对方的相貌都不

第 PAGE * MERGEFORMAT 1 页 共 NUMPAGES * MERGEFORMAT 20 页

好、或经常进行吵闹等。

“现在大多数”，大多数是指很多的意思。并不是华智仁波切通过民意调查，或每人发一份问卷后统计出来的，现在百分之九十的夫妻之间都在吵吵闹闹。

很多的夫妻之间，整天都是无休止地吵闹。从很小的事情、中等的、到大的事情都会有吵闹，甚至于大打出手。当然吵闹的原因不外乎是饮食、习惯的问题、还有两个人的性格等等。有些人喜欢这样做，另外一个人就看不惯，非要按照自己的性格来讲，应该那样做。很多事情看起来都是小事情，就是这些琐事引发的。但是深层次的原因还是属于淫邪的等流果。

“吵吵闹闹甚至于经常打架，进而怀恨在心”。他们的内心当中往往认为造成不和的原因，主要是对方没有随顺自己、对方太差劲了、对方性格太恶劣了等等。在遇到事情的时候，直接就归咎于对方，自己都是对的，对方有问题，都是这样的。没有认识到，这是属于“各自前世邪淫的等流果导致的”，主要的原因还是在于自己以前造过邪淫的等流果。

当然，从无始轮回以来，基本上众生都造过邪淫的罪业。但是，这个等流果什么时候成熟呢？这就不知道了。反正一旦成熟之后，就会有这样一种情况，它的异熟果可能是在恶趣；它的等流果在人间当中也会如是地出现。

因此，夫妻之间不要心生嗔恨，大动肝火，理当认识到这是自己往昔造恶业的果报，尽可能忍气吞声。

华智仁波切给出了一些建议或者教言：夫妻之间互相要宽容、忍让，不要心生嗔恨。尤其是学了佛法之后，要知道这是自己以前造过的罪业，如果在罪业成熟后还去做一些不良的反应——吵吵闹闹、大打出手、怀恨在心，或者把过错归咎到对方等等，这是在给以后的痛苦又埋下了伏笔。

众生就是这样的愚痴，不知道取舍，认为自己所思所想以及这些行为都是非常正确的，所以还会轮回。众生之所以成为众生，圣者成为圣者都不是无因无缘的。如果我们想要成为圣者，就必须要调伏烦恼，众生的一些习惯必须要扭转过来，按照成为圣者的学修之道学修，才可以成为圣者，才能从凡夫轮回的心态中走出来。

如果知道了之后仍不愿意改正，种种的思想行为仍然按照以前的习惯去反应，那还是只能成为众生。华智仁波切说夫妻之间首先不要嗔恨，应该知道这是自己的问题，是自己以前造罪业的果报，要尽可能地忍气吞声、修安忍。的确是自己以前造过的罪业现在来受报，如果知道后修安忍，不单单可以很快地清净罪业，而且还可以积累巨大的福报善根。安忍的确可以消化嗔恨心，这需要很大的勇气和苦行，获得的功德和福德也很大。

正如单巴仁波切所说：“夫妻无常犹如集市客，切莫恶言争吵当热瓦。”

《修心百颂》、《弟子教言》中也讲得很深、很殊胜。“夫妻无常犹如集市客”，成为夫妻也是两个人前世有一些共同的因缘聚合而走在一起，这个也是无常的。为什么呢？因为有聚就有散，既然是因缘积聚之后成为夫妻，因缘一散之后，夫妻就散了，所以也是无常的。

不是生离，就是死别，“夫妻无常犹如集市客”，就好像在集市上赶集的客人一样。因缘聚会，比

MEMBERFORMAT
BY NUMPAGES
MEMBERFORMAT

如十点钟的大集，大家都过去在那儿碰面了，打个招呼然后买东西等等，一个市场中大家都在做共同的事情，但是集市一散就各回各的家。就这么短短的因缘，没必要去造很多的不愉快。

夫妻也是无常犹如集市客，由于前世的因缘，今生短暂的时间在一起。几十年的时间就会分开，在这个短短的时间中，是要选择在争吵、嗔恨、打斗中度过，给后世埋下很多痛苦伏笔吗？还是知道既然是无常的，双方就应该互相宽容，或都应该安忍，生起一种欢喜心？后者在轮回中是一个很好的显相，至少没有造更多的恶业。如果是修行者就会知道，这些都是前世的因缘暂时的聚合而已，这个“集市客”就非常形象。你去菜市场买东西，和买菜、卖菜的人或者其他人碰面、寒暄等等，很短暂一下子就分开了，都有自己的事情，不可能在市场中待很长时间。

夫妻之间或一家人也是由于短暂的因缘而集聚在一起，然后各有各自的事情。这是什么意思呢？各有各的业，菜市场的这些人都有自己的家庭，都会回到各自的家，这就是一种力量让他们分开的。成为夫妻后，是什么力量分开呢？就是各自的业力。我们每个人相续中还有很多套因缘需要成熟，这只是其中的一套成熟了。很短暂的成熟之后，又会分开。这是业力牵引各自分开，所以在这种短暂的聚会中，切莫恶言争吵，否则双方都会不愉快。如果有小孩的话，也会给孩子心里带来很多不良的影响。家庭和谐孩子的心理也会健康，否则孩子也会受到伤害。主要的因缘还是因为小孩有这个业，投生到这个家庭中，但是外缘的影响还是存在的。

一方面大家都不愿意争吵，此外恶言争吵是发乎于烦恼心，如嗔恨心、我慢、贪欲等等。为什么贪欲？喜欢这样做事情、喜欢吃那个东西……有愚痴和贪欲。由嗔恨、烦恼而引发的吵架、打斗，是由于恶业因缘成熟了，当我们投生到轮回中再碰到时，就成了怨敌。或许下世碰到还会成为一家人，但还是受苦、没有安乐的时候。

“切莫恶言争吵”，好像单巴仁波切只是在告诉世俗人怎么过日子，其实这是个很深的窍诀，切莫恶言争吵主要的原因就是“夫妻无常犹如集市客’，何必为了这么短暂的时间搞得大家不愉快，种下以后见面都互相敌对的心态呢？没有必要。

就像我们在短暂的集市中碰到的人，没有必要去结仇怨，以后总担心他会伤害我。短暂的时间中尽量让大家愉悦一点，种下善良的种子，播下善能量、互相之间饶益的因，这对大家都有好处。轮回那么长，不知道哪一世就会碰面，因为以前造的善因的缘故，碰面之后也是互相帮助，不会有痛苦和恐怖。

不单单是夫妻，道友、同事、同学的关系也都是无常的。看起来几十年、一辈子时间很长，放到轮回当中根本就不值一提。现在我们已经是这样了，但是轮回的时间还很长，如果我们今生能有意识地处理好夫妻、母子、同事、同学乃至于和其他人的关系，把这个习气带到下世去，我们也会这样去处理。

如果能够把这个问题处理好的话，在你修行的时候，他会提供很多的顺缘；如果你成就了去帮助他，他也很愿意听你的教化，这都来自于好因缘。如果结的缘不好，你在修行时他会想方设法拆台、制造障碍，如果你成就了要度化他，他根本不听、没办法很顺利地度化。

这是一个处理事情的方法，也是修行的方法。真正有智慧的人，永远不是看现在，而是看得很远

PAGE
MERGEFORMAT
NUMPAGES
MERGEFORMAT

，是大人的心态。我们不要盯眼前夫妻之间的一些问题：我有我的性格，我不让步，打架就打、骂就骂、分就分，怎么样都不在乎。这是很短视的，对于一点点眼前的小事放不下，会招致以后很多不好的连锁反应，这就是典型的小孩子的心态。大人的心态刚刚讲了，当前吃点亏不要紧，一定是着眼未来。我们要试着培养这种视野，让自己的格局大一些，这对修行也很有帮助。

妄语的感受等流果：就是自己常常遭到诽谤或者上当受骗。

这里有两种等流果，第一种是经常遭受诽谤，第二种是经常上当受骗。在无因无缘中被别人诽谤最让我们接受不了，当然上当受骗也没人愿意，大家都不高兴的。这主要来自于等流果。因为以前妄语成性而说了很多，如果是很大的、很严重的妄语，导致的异熟果是恶趣。恶趣的果感受完之后还要感受等流果：经常遭受诽谤。关键是当我们遭受诽谤的时候根本化解不了，马上开始强烈反应，另外的痛苦又开始被创造了。

这个很可怕，可怕的不是经常受诽谤，而是我们在受诽谤的时候不知道该怎么办，没办法做出正确反应，往往是按照习惯和平常被灌输的应对方法去反击，没有考虑到业因果，通过业因果或者修行人的方式去反应。我们都有经验，在受诽谤的时候马上就不高兴，生起嗔心，就要把诽谤我的人揪出来等等，这是通过烦恼做强烈反应，觉得是应该的：“你凭什么诽谤我？我是有理的。”但是不管有理没理，都是通过烦恼心在做反应。烦恼是自己的，业是自己造下的，即便表面上有理，赢了又怎样？内心中已经埋下了以后再受苦的因。

当时可能因为庄严、面子，必须要分辨黑白，要还自己一个公正。当然如果我们能够以善良的心或者其它方式去反应也没什么不好，并不是遇到诽谤的时候必须完全不做回应，这不一定。关键是发心很重要。一个很贤善的发心可以选择不回应，也可以因为考虑到众生的利益或者其它因素选择回应。回应的时候心一定是冷静的，不是烦恼的，这里面就有智慧了。有了智慧之后，不管回不回应都是对的。因为他很清楚自己在做什么，这很重要。而不是说一定要回应，否则面子挂不住。如果是这样，那么以后对自己的福祉没有什么利益。

如果经常说妄语，上当受骗的机率就比较高。我们说妄语要想一想代价：如果经常欺骗别人，以后就经常性地被别人所欺骗，谁愿意呢？有人不是一次两次，是经常性地被别人欺骗，而且每次好像都不长心，被骗了一次，第二次又完全忘记了。业果成熟的时候就是没办法，当时脑袋就是晕的，很容易相信别人，上当受骗。

如果现在自己无缘无故蒙受不白之冤、妄遭诽谤等等，要明白这是自己前世说妄语的果报。

华智仁波切提醒我们，（这种机会太多了，所以我们现在要训练自己）如果无缘无故地遭受不白之冤，（有些严重有些不严重，但总会让自己不舒服，有时事情不大也会不舒服一整天），我们要懂得化解。当然说得容易，真的放在自己身上很难。我们首先要知道，虽然看起来无缘无故，其实没有一个是无缘的。只不过是在可见的过去没有做过，可以叫做无缘无故，但是真的把因缘放长远了看，不可能是无缘无故的。

“无缘无故蒙受不白之冤、妄遭诽谤等等”的时候，首先一定要冷静。不要马上爆发，做不经过头脑的反应,要给自己时间去回忆曾经学习过的教法。忘了不要紧，好像《前行》哪个地方有，马上把书

翻起来，里面华智仁波切告诉我们，要明白这个是自己前世说妄语的果报，因此会怎么样。最好经常观修、闻法和思维。经常观修、和道友探讨，把修行作为一种条件反射是最好的。真正的修行者很多不经过考虑的，因为已经成为天性了，自然反应就是这样的。所以菩提心修成熟的菩萨们遇到这些事情，自然反应就是菩提心、慈悲心，毫无疑问。

我们没有训练成熟时，可能第一反应是轮回的，但是因为训练过，第二反应是按照前行或教言中讲的不能这样，应该是怎么样，可能很快就反应过来了。这就是训练和不训练的巨大差别。所以我们一定要学习、要训练。训练的方式是打坐和下座两个方面相配合，经常在遇到对境时赶快抓住机会实战一番。平时在座上观修没实战的机会，现在好不容易碰到被诽谤，赶快抓住机会去实战，开始观修业因果。

这很困难，前面讲过这不会舒服的，但是对治自己的习气没一个是容易、舒服的，这的确是一个很好的机会。这时可以修安忍，也可以忆念正见，有很多的利益在里面，一念善念包括很多善念。一个恶念也包括很多恶念，贪欲、嗔恚、很多无明都在里面，而且通过这个恶念又导致了以后的不良后果，一环扣一环真的很可怕。但善念也一样，只要一个善念生起来，一定是带了很多善念。我们一定要了知。

因此，我们不要对造谣生事者恨之入骨或者恶口谩骂，而要尽可能地观想：依靠这场风波可以净除我的累累恶业，这样说来，他们对我的恩德实在不薄。由此而满怀喜悦之情。

因此对于给我们造谣的生事者，不要恨之入骨，不要对他特别恨。每个众生没有成就之前，相续中都有能够让自己的烦恼现行的种子，但是现在我们已经走上了修学之道，就不能再照一般的平常人那样去反应，那是不对的。我们不要恨之入骨，也不要恶口谩骂，要尽可能地去观想、串习，“依靠这场风波可以净除我的累累恶业。”因为以前曾经说过妄语欺骗过对方，现在这种作用力反过来作用在我身上，我去承受时就可以清净罪业。

本来被别人诽谤是因为以前的业现在成熟了，业果一旦成熟，它的因就没有了，这也是净除罪业，但是这里说了另一个原因，就是在承受的时候这个业肯定会清净。就像造了堕地狱的业，那么在地狱里的每一分每一秒都是在清净罪业，这一点毫无疑问。所以当你被诽谤的时候也是在清净罪业，不管你知不知道，关键在于清净的力度还可以再大一点。怎么体现出来呢？首先认识到这个问题，然后就修安忍。我主动地去接受、认识、去安忍，这里就已经有正见、有智慧了，因为是善念带进来的。所以不单是本身被诽谤能清净罪业，善念带进来后还可以很快地把残存的业都清净掉，它的力量很大。而且通过安忍不单清净掉罪业，本身就变成善法了。

这样，我和对方之间的缘起链，我主动解开了。怎么讲呢？以前我诽谤他、对他说妄语，今生他诽谤我，然后我又伤害他，下一世他又来对我伤害，我就再报复，这是一种环环相扣、冤冤相报何时了的状态。但现在通过安忍，相当于缘起链在我这里终止、不会再发展下去了，这是我主动解开的：我知道是我不对，不再回骂了。就像两个人吵架骂得很厉害，突然单方面认错 “我不对，我不应该挑起来”，首先终止了，然后最多别人再骂几句，就结束了。如果他骂你的时候你还回去，他又还过来，这样就会升级。如果你提前终止了，他最多再骂你几分钟慢慢也就没力量了。

PAGE
MERGEFORMAT
NUMPAGES
MERGEFORMAT

我们主动解开缘起链是很重要的，不要指望对方主动解开，他没有修行不一定会。即便他是修行人，我们也不要指望别人怎样，首先自己要去做，把法义体现在自己身上。对方做不做不要紧，关键是要对自己负责。也是对对方负责。为什么？因为再这样下去的话，可能就会越来越严重。现在加进来安忍心、慈悲心，相当于我和他之间不好的关系中，清新的、善法的力量加进来之后，这种关系的走向就会变。

看起来只是一个善念，但分析的时候(像刚刚我们讲的)，一个善念一定是可以带出很多善念的。对自己的修行也是做了很好的训练，抓住这次机会好好地调伏自心;此外，也改善了和对方的关系、增长了修行的功德、清净了很多罪业，带来的利益是无穷无尽的。

这样说来，他们对我的恩德实在不薄。

这样观想下来并接受之后，我们看法就完全变了:诽谤我的人，变成对我恩德很大的恩人——本来是仇敌，但是现在通过我的如理作意，变成我的恩人，对我的帮助很大。对恩人和对怨敌的看法，在世间上是不一样的，如果碰到恩人我们会很感激、也会报恩。这样就由怨敌的身份，通过自己的如理作意，不知不觉地变成了恩人，对他不会有怨恨心。

当我们没有怨恨心的时候，到底谁捡便宜了？我们会觉得是对方捡便宜了:他伤害了我，但他还变成了恩人。但真正捡便宜的是我们修行人，内心中的恶念转变了、以后受苦的因也没有了。所以说到底是谁占便宜了？修行者不一定有这种占便宜的想法，但的确是能够利益他的，这毫无疑问。业果的因缘法则:当谁内心中生起了善念，谁就会因为这个善念而得益;谁去掉了恶念，谁就会因为去掉这个恶念而得益。

所以不管别人对我们是不是有明显的恩德，我们也要经常心怀感恩。走在路上、坐公交也是一样，我们要感恩很多人——修路的人、提供资金的人，如果没有他们，我们就没办法走路、坐公交。我们可能会想当然地认为应该享受这些，这样想也不是不对。但是这样想的话，有可能就会产生傲慢，产生很多不利的心灵毒素。有毒素在相续中存在，哪会有安乐？没有安乐。如果转变成感恩的心(感恩的心是柔软、善良的)，谁会获益？肯定是你获益，因为是你的心。你就会活在这种非常感恩、非常快乐轻松的状态中。这样心念一转变完全就不同了。

作为一个修行人，当然这样做还不够，还要更加地柔软、清净、更加地善良，要生起大菩提心。

由此而满怀喜悦之情。

通过感恩的心而满怀喜悦。想想看，如果我们的心满怀喜悦，那真的是非常好的事情。当我们大发雷霆、嫉妒、怨恨、埋怨的时候，不可能是高兴的。我们也不愿意活在这种状态当中。但是我们不懂得怎么样去转变、去调控。现在佛法告诉我们调控的方法:当遇到这种可以让我们非常不高兴、让心情糟糕一整天的自然反应时，通过我们自己的作意，就可以变成一种喜悦的状态。如果我们喜悦了，当然就很好。因为心高兴了，这样就是很幸福了。在这个喜悦中，我们可以进一步地修更好的善法。

持明无畏洲说：“怨敌反对亦使修行增，无罪遭到诬陷鞭策善，此乃毁灭贪执之上师，当知无法回报彼恩德。”



这些都是修行的教言，放在世间不一定能够接受。但是我们现在不是纯粹意义上的世间人了，虽然没有调伏烦恼，但毕竟是努力地走在道上。我们应该按照祖师们的快乐窍诀去做观修。怨敌本来是会让我们痛苦、恐怖，让我们生嗔心、生毒害之心的。但是我们可以把怨敌的伤害变成快乐的心、变成一种善法。

“怨敌反对亦使修行增”，遇到怨敌的伤害或反对，如果不修行的话，就会觉得对我的利益造成了很大的损失，就会产生嗔恨心或伤害的心。但是如果以修行的心来看待，怨敌的反对却可以让我的修行增长。比如修安忍，就是训练我们的心的忍耐力越来越大。

以前讲过，修安忍就要是让心胸越来越开阔。通过安忍可以让我们的心中腾出更多的空间，来容纳这些怨敌的诽谤和伤害。如果我们的心胸很狭隘，根本装不下这么多的伤害语言。别人一句话你就会受不了。为什么？因为你根本没有空间去装这个。别人伤害你，你根本接受不了，你没有把心里的空间腾出来去装这些语言。

如果我们通过安忍，把心里面的空间腾出来了，别人的诽谤进来了，随便就有空间可以容纳、对于怨敌也能容纳。菩萨的心胸就像虚空一样，可以容纳一切。我们现在还不行，还在逐渐地扩展中。安忍可以让心中腾出足够的空间，来容纳我们以前觉得不好的事情。容纳了就会消化掉，不会产生嗔恨心。

如果心中被各种各样的情绪、烦恼，或者自私自利塞得满满的，这个时候别人说什么马上就会做出强烈的反应，就会觉得：“我被伤害了，我应该怎么怎么样”。这样反应的时候，自己很不高兴、很不愿意。修行当然就不要提了——当时就会失毁。

当我们把心里的空间腾出来之后，一方面完全可以消化、不生嗔心，自己也会很愉悦；另一方面，这样训练的时候，可以让安忍的心越来越宽广、越来越纯净。这就是一种修行增上的方法，也可以积累很多善根、清净很多罪业。

所以说，怨敌的反对对修行人来讲，是很好的事情。对不修行的人来讲，可能这些反对越少越好。当我们初学佛或者不学佛时，会去寺院求佛菩萨保佑我们“全部要平平安安，不要遇到违缘、障碍”。现在我们供护法的时候也是，求违缘障碍绕着走。

但是当菩萨修行时，菩提心比较纯善，他的祈祷就不一样。他会说，“请这些邪魔外道来伤害我，愿我能遇到很多怨敌”等等。为什么呢？因为遇到这些事情，就可以让他的修行增上。这也体现了菩萨无畏的心态：没有什么畏惧的，我敢让你来伤害我，我有这个能力、自信心，我都准备好了。

虽然这种心态我们现在还没有，但仔细一想，这对修行人来讲是很羡慕的一种状态——特别自信，根本不会让违缘障碍绕道走。

我们修很多护法希望不要遇到这些也没什么，初级阶段也不能说这不对，大家都要拥抱违缘，很痛苦。但我们应该知道有一种菩萨的境界是这样的，他可以做到，这来自于无限大的自信心。他已经准备好，他的空间腾出来了，随便你来做伤害，他不单不会怎么样，而且对伤害他的有情再再生起慈悲心和饶益心，而且着重回向给他。真的不一样。修行越修越好的人，反应完全不同。《修心七要》、还有很多法当中都会体现这些大乘精神：心胸特别宽广，很清净。不像有的人刚开始学习时心

PAGE
MERGEFORMAT
NUMPAGES
MERGEFORMAT

胸太狭隘，装不了很多东西，往往无因无缘地痛苦、悲伤，这是自己的心量还没有打开的缘故。

“怨敌反对亦使修行增”的原理我们必须了解。这个道理对我们来讲也许还做不到，但首先接受，慢慢去靠近它，平常多思维，好好静下心，看着法本好好想，“的确是这样的”。观想后发愿：以后遇到这个情况时应该这样。经常训练心就会变，给心什么因缘它就会朝这方面发展，所以给心这种因缘，它慢慢也会变成这样。

“无罪遭到诬陷鞭策善”，当无罪却遭到了诬陷的时候，应该知道这是鞭策我们行持善法的动力，应安住在善念中修行善法。“鞭策善”就是应该更加精进。因为今生中看起来是无罪的，但是遭到了诬陷，说明内心中有障碍，福报还不够，所以还需要更加勤奋。

修行者遭到伤害的时候，不会（教言中从来看不到）去指责对方，把问题抛给对方：这是因为你，如果不是你我不会……。凡夫人的反应一定是这样：如果不是司机今天开得太慢我就不会上班迟到；如果不是今天有人塞车我就不会怎么样。凡夫人第一反应永远是把问题抛给对方、迁怒于对方。也许是真的，也许不是。修行人就不一样，他永远不会把矛头马上抛给对方，而是首先反观自己：这是自己福德不够的缘故，因为福德够了就不会遇到这样的情况。这就是遭到诬陷的时候的鞭策善。

我们要知道自己的反应和修行者的反应是怎么样的，这里讲得很清楚了，我们要慢慢去习惯、慢慢去做。

“此乃毁灭贪执之上师”，不管是怨敌反对也好，无罪遭到诽谤也好，这是我的善知识，毁灭我的贪执。比如上师的教言说必须要观察贪执的过患，应该这样把贪执灭掉。我知道这就是上师传法，让我观修，灭掉贪执。其实这些伤害也是上师，因为当我们遇到怨敌、无罪遭到诬陷的时候，就知道现在过患还这么大，我不应该傲慢。如果罪业不清净肯定会遇到这些事情，遇到就说明罪业没有清净，所以没有什么可耽执、可傲慢的。而且轮回就是这样，如果不出离，一定会无休无止地遇到更多诽谤和怨敌的伤害。所以，一定要出离轮回，不要再贪执了，贪执轮回的结果就是这样的。

怨敌做了上师的事业，他就是上师。上师和佛陀告诉我们什么？就是让我们灭掉贪执，不要耽著轮回，而怨敌做的事情帮助我生起了这种观念，觉得轮回真没有意思。我们受到诽谤、遇到诬陷，受委屈的时候就会想：哎呀轮回真没有意思呀……的确，这可能是一时的，但即便是一时生起来的，也有效果。

所以遇到障碍的时候，要懂得把它转为道用：就是观想，顺势而为。既然已经出来了就观察一下：哦，其实轮回就是这样的，不单是现在碰到这个，如果不解脱以后还会无休无止地碰到。它相当于上师在提醒我：“喂，某某某，你知道轮回没有什么可贪执的，轮回是痛苦的，你要出离”，相当于怨敌提醒你：“某某某你知道吗？轮回就是这样痛苦的。”这就是轮回的本性。它在提醒我们轮回不可靠，要出离。如果真的有这种观念，就能够听得懂它的信息。轮回带给我们的信息处处传递出来的都是轮回不可靠，不值得贪。这么多不如意还不够吗？眼下只有解脱。如果看不懂，就觉得这样的人、这样的事物每天都重复，都是吵吵闹闹，没什么特别。但如果懂了，就会看到这个事情在提醒自己要出

PAGE * MERGEFORMAT 1
NUMPAGES * MERGEFORMAT 2

离了，那个事情提醒自己轮回就是没有什么安乐的。每天这样想，对轮回的贪执会越来越少，解脱的心越来越强烈，一定是这样的。

在良医眼中，所有的草都可以变成药；如果是我们眼中，良药也是草。比如看到一个很好的灵芝，会说这个草怎么长成这样，这么怪异。我们觉得它很怪异，但是良医看到什么都可以是良药。修行有素的人可以完全将轮回所提供的信息：碰到的人、事情、不悦意、痛苦，不管是头疼肚子疼还是心里不悦意、别人的诽谤，每一个都当成是提醒。提醒赶快出离轮回，轮回的自性没有安乐可言。遇到快乐时就会提醒这是糖衣炮弹，如果耽著它，最后就会伤害你。有了这个观念，就会完全从修行者的角度去考虑，都成了修行的提醒。

这个颂词讲的就是当遇到诽谤，遇到别人伤害的时候，应该知道它是我们的上师，提醒我们灭除贪执。如果不灭除，还会遇到这样的事情，一而再，再而三，因为它一直存在。

轮回就是最大的怨敌。只要轮回的本性存在，就会源源不断地释放出让我们痛苦的因素，没办法灭绝。它就像一个大本营，也是痛苦制造者。要让它不再产生痛苦是不可能的事情，除非把轮回的因灭掉，才能够完全把问题解决。否则问题怎么解决：今天碰到一个人惹我，我把他打服了，觉得威胁解除了；哪天再遇到一个事情，我用钱把它搞定了。可这只是无量无边的轮回当中很小的一部分。当我们战胜一个个困难爬上山顶往下一看，前面的麻烦痛苦无边无际，那时候就会崩溃掉，只不过我们看不到。现在是帮助我们看：轮回只要不终止，痛苦绝对是源源不断地像波涛一样涌来。你打趴下一两个简直不值一提，前面太多了。因为处在轮回当中，而轮回就是制造麻烦和痛苦的，想一个个去解决是绝对解决不了的。现在可能强壮一点，下一世可能就非常弱了，当堕入地狱的时候就只有受苦了。这真不可靠，一思考就会明白这不是解决之道。怎么能够彻底解决掉？就是解脱，不在这呆了，没什么贪恋的。轮回总是源源不断地引发这样那样的痛苦。

所以“当知无法回报彼恩德”。那时对怨敌的感恩之心油然而生了，真正地愿意回向他报答他了，因为的确是由于他而从内心深处认识到轮回的过患。谁帮助你认识到的，你会对他非常感激。比如说根本上师让你证悟了心性，你会非常感激；你的上师让你生起了菩提心，你会非常感激；哪个众生让你对轮回生起了厌离心，你就一定会感激，他帮你认识了轮回的本性，不是他你根本认识不了，这时伤害、嗔恨的心转变成感激的心，所以愿意给他回向，愿意帮助他。我们当知无法回报别人：他帮助我看破了轮回、解除我对轮回的贪执，这种恩德太大了，无以回报。就像我们自己，上师的法恩浩大无法回报，真的没办法。上师对我们的恩德特别大，（依靠他们）内心当中才能引发出离心、智慧、菩提心，怎么回报？没有办法。因为给我们带来的利益太大了，你说供养一点钱，这怎么可能回报得了呢？在我们内心当中植入了这么好的菩提心，告诉我们空性的见解，哪一个拿出来都是能够超越轮回的殊胜的法要。当我们真正得到了这样的觉受，就会非常感激帮助我们产生这样感觉的人。所以怨敌做了上师做的事情，我们应该把他当成上师去感激。

离间语的感受等流果：眷属仆人之间格格不入，或者主人遭到攻击等等。

PAGE
MERGEFORMAT
NUMPAGES
MERGEFORMAT

离间语的感受等流果:主人和眷属之间，或者眷属和仆人之间格格不入。或他很恶劣，一方面是主人和眷属之间的关系特别不好;第二个就是眷属很恶劣，或者主人遭到攻击。为什么主人会遭到攻击？说明他的仆人、眷属非常恶劣，经常会伤害主人。以前的主仆类似于现在的领导和雇员、公司员工和上级之间的关系。有的时候公司的下属不听领导的话，特别恶劣而且关系特别僵，也有可能就是这样的情况。

现在这个社会中能有多少主仆？地主和仆人那样的关系，虽然还有一些但是很少了。另外一种主仆的关系，就是刚刚我们讲的上下级。如果以前说过离间语，就会感受这种等流果，就是眷属、仆人之间关系很不好，而且眷属很恶劣。

比如说，有些上师的弟子、官员的随从、家里的雇佣等内部大多数人相互之间不和，而且上师、主人再怎样费尽口舌他们也不听从，反而进行辩驳。

仆人与仆人、上师的弟子与弟子之间、官员的随从之间、雇佣之间经常闹矛盾，内部大多数人互相之间不和，而且上师、主人再怎么费尽口舌告诉他们也不听，经常顶嘴、辩驳等等。

如果这样的话，作为主人、上师或者管理者来讲，就会特别累、特别痛苦。因为想做的事情根本没办法做，想达到的目的也根本达不到，哪一个主人会高兴呢？肯定不高兴。但是这个也来自于以前说过离间语，现在就会感受等流果。

一般家庭的雇佣，主人指派他们做一件简简单单的小事，可是说了两三次他们还是充耳不闻，直到主人恼羞成怒声色俱厉地加以呵责时，这些人才慢慢吞吞极不情愿地去做，事情完成之后也不向主人汇报事情的结果，性格一贯恶劣，这些也是主人自己前世挑拨离间的业报成熟于身。

这种情况有很多，一般家庭的雇佣，主人指派他做一件很简单的事情，因为主人以前说离间语的果报在现在成熟了，说了两三次之后，仆人好像完全没听到一样。直至事情很紧急，或者主人恼羞成怒开始骂他，或威胁他再不做就要“炒鱿鱼”了等等，这个时候才很不情愿地去做。而且做完之后根本不汇报，像这样性格一贯如此的恶劣。要知道这是主人前世挑拨离间的业报成熟于自己身上，所以会感受到这样的问题。

一方面我们要忏悔以前的离间语;如果遇到这样情况的时候，我们也应该知道，这肯定是我们说离间语的问题。作为我们来讲，和其他的一些雇主交往的时候，尽量要配合，不管你喜不喜欢，做完事情之后也要马上汇报结果，有助于改善这样的情况。

如果按照我们的想法和习气，只能够让事情以后越来越糟糕，所以作为一个修行人，也要主动去改善。在《事师五十颂》当中讲，作为弟子，上师让我们做的事情要很快去做、不要拖延，做完后马上汇报事情的结果。哪怕简单汇报、讲个大概，因为上师要知道结果。

这也是作为弟子的法相之一，需要这样去做。作为雇员也应该这样，安排下来的事情应该认真去做，做完之后及时汇报，这样的话也是很好的性格和做事的方法，有助于改善和雇主之间的关系。

所以，应当对自己所造的恶业生起追悔之心，努力化解自他之间的怨恨。

一方面以前造过恶业，一定要追悔。假如我们是雇主，手下有这样的人，或者我们遇到这样的人，首先要知道，这个是我自己的业，不要马上恼羞成怒，或者马上怎么怎么样。我们自己应该知道这

PAGE * MERGEFORMAT 1
NUMPAGES * MERGEFORMAT 2

个问题的根结在哪里，然后努力化解自他之间的怨恨，通过忏悔、通过一些实际情况，努力去化解怨恨，这方面确实很重要的。

恶语的感受等流果：经常听到不悦耳的话语，自己所说的语言也成了争论的话柄。

这有两种，第一种，经常听到不好听的话；第二，说什么话都很容易变成争论的话柄。这个有很多，因为以前业的缘故，比如我们小时候在学校或者在其它地方，可能我们自己就是经常被骂的人，或是我们身边某一个人经常被别人骂，或者显现上有某种缺陷、毛病，被别人抓住把柄经常被骂，但深层次的因还是恶语的果报。有些人就不是这样，无论到哪个地方都不容易听到不悦耳的话，这是一种体现。

还有自己所说的语言也经常变成争论的话柄，有时候说句话一下子就变成争论了。在微博上面也有很多，有些明星说句话马上就开始炸锅，看起来没什么，但是说出来之后马上变成许多争论的来源。

有些政要、明星，甚至普通人，很容易变成争论的话柄。而有些人就不是这样，随随便便说一句话，就有很多人跟风，认为他说的对，我们看着觉得没啥。比如有人说“今天太阳很好啊”，大家就都附和着说是很好。有的时候会觉得莫名其妙，但也觉得可能是他以前没有造恶语的因缘。别人造了语言方面的善因，一句话之后，很容易受到大家的赞叹。有些人说了很好的话，我们观察的时候没有什么，觉得很好，内容也好，但是说完之后就有很多人反驳，这个特别多。

当我们遇到这种事情，马上回头想一下，这肯定是自己以前说恶语的等流果。我说这句话，哪怕发心是纯净的，反复观察、用因明三千也推不出任何的问题，也没有什么负能量，但为什么有这么大的争论呢？这肯定是华智仁波切讲的恶语的感受等流果，在我的身上浮现出来并成熟，就要坦然接受并忏悔。

总之，粗恶语在所有不善业当中罪业极为严重，比如世间也有这样的谚语：“虽无箭尖利刃语，亦能刺入人心间。”

粗恶语在不善业中的排名是靠前的，它的罪业是很严重的。比如说世间中有这样的俗语，这种“虽无箭尖利刃”的话，好像只是嘴巴里吐出来的几个词和音调，也不是射箭的箭尖，也没有利刃的刀锋，但是说完后可以直接刺入心间，而且很难愈合。恶语就有这样的力量。

口出粗语会使对方突然间生起嗔心，尤其是对严厉的对境，哪怕只是说一字一句的恶语，也会酿成多生累世不能从恶趣中解脱的苦果。

有时候说出一句恶语，就能够把别人的心伤得很深，马上会让对方很不高兴、生起嗔恨心。当然有些人就是很容易生嗔心，没有说伤害他的话，都会觉得是不是污蔑他，这个就不是我们的问题，可能是他自己的问题。但是如果我们自己的确是发心不好，或者发心好却说了粗语，这个也不好。有的时候开玩笑，即使发心很贤善，但没有人愿意听这些不好听的话，我们自己也不愿意听。

有些时候自己习惯对别人说很多，但是别人稍微回辩一下，自己就受不了，你就没有想过你说了那么多，别人能够承受得了吗？所以当你体验到听恶语的感受，也就会知道别人听了是什么感受。尤其是有权势的时候，比如一个群体中有一个人说话比较有话语权，经常逮住一个人使劲说。尤其

PAGE
MERGEFORMAT 1
NUMPAGES
MERGEFORMAT 2

是在有这种能力的时候，更加要注意不要通过语言去伤害别人。

有的时候我们的心也不是那么恶，但就是有这个习气，这是不好的。刚刚讲没人愿意听粗语，也许你说一句话，旁边的人哈哈大笑，你会觉得自己有幽默感，但是听话的那个人并不觉得好笑。从这个方面考虑也要注意，尽量不要通过粗语去伤害别人。如果我们有这个习惯，学了这个教言之后，也要尽量去改正，要知道它的过患，伤害别人的力量很大的。

尤其是针对严厉的对境如上师、三宝等等，哪怕一字一句的恶语，也会给自己带来无穷的麻烦，这就是祸从口出。你说了恶语，对殊胜对境，有的时候是父母，有的时候是上师，有的时候是僧众，有的时候是佛菩萨、正法等等，会导致多生累世中不能从恶趣中解脱苦果。

以前目犍连尊者被外道打成了肉酱，他老人家以前造的恶业，就是对母亲说了一句恶语。在《极乐愿文大疏》当中也是这样讲的，他父母坐到一起说话，他特别不高兴，说真应该把你们打成肉酱。说了这样的恶语而堕地狱，成了阿罗汉之后还是被外道打成肉酱一样。所以对严厉的对境说恶语，会酿成多生累世不能从恶趣中解脱的苦果，这方面是非常恐怖的。

现在我们回忆起来，肯定对于严厉对境说过很多恶语，以前没学佛的时候，可能对于佛法、佛像、修行者说了很多不好听的话;在世间可能对父母、恩人、老师等等也说了不好听的话。但是现在还来得及忏悔，尤其是有了大乘的菩提心、空性，还有金刚萨埵法门，都可以让我们从罪业中获得解脱，而不是要等它成熟。为什么要等罪业成熟呢？不应等它成熟，应该认真地缘罪业做忏悔，下面就举个例子:

举个例子来说，从前，婆罗门迦毗罗对迦叶佛的诸位比丘说了“马头、牛头……”许多这样的恶语，结果转生为头上长有十八个头的鲸鱼，在达一劫的漫长时间里不得解脱，当这一果报穷尽后又堕入地狱。

迦毗罗这个公案在上师的讲记中讲得特别清楚，大家可以去看一下，他当时说恶语不是自愿的，是被他的母亲逼迫，因为他很孝顺。孝顺也要分情况，这种孝顺害了他也害了他母亲，如果当时他这个方面不孝顺，不按照母亲的意思去骂圣比丘，就不会有这样的结果。

他刚开始时是外道婆罗门中一个辩才无碍的人，后来辩不过迦叶佛手下的一些声闻，他母亲就让他出家去学习佛法的教义，精通三藏后可以辩论过一般的僧人，但是那些得圣果的比丘他仍然没办法胜过。他母亲特别希望他胜利，成为辩才最厉害的人，所以总是在后面支招，“你应该这样这样……”。后面他辩不赢的时候，他母亲就说“当你再遇辩不过他们的时候，你就骂这些比丘、圣者们马头、牛头……等等，他们看你造业肯定不会再说话，显现在别人眼中就感觉是你赢了，因为你说话的时候对方并没有反驳。

他没有办法，因为很孝顺所以就这样说了，在别人看来的确胜利了。但是他当时出家后已经对于佛法生起信心，母亲让他还俗，他不还俗，发愿以后再不值遇这样恶知识的母亲。也许他后面可能是做了忏悔，但即便是那样，因为他的确对圣比丘造了这么大的业，说了这么多的恶语,最后还是堕

落到恶趣中，转生为头上长了十八个头的鲸鱼，在一个劫的时间中不得解脱，而且鲸鱼的报穷尽之后，又会堕入地狱继续受苦,所以这个罪业非常恐怖、非常大。

虽然他的心还不是恶心，只是一种孝顺的心，说恶语还是因为不得已，然而即便如此果报也很大。他应该也是做了忏悔的，但是他的业太重了，而且可能从小乘的修法来讲，也并没有菩提心、空性、金刚萨埵修法等等。

在《贤愚经》、《百业经》中经常看到这些公案，很多人造了罪业后马上忏悔，而且忏悔的对境——阿罗汉也接受了，但还是堕恶趣。虽然没堕地狱，堕到了旁生道的比较多，甚至五百世连续堕旁生道。为什么忏悔没有清净罪业呢？可能因为小乘道或共同乘中并没有那种让大罪业迅速消尽的方便，比如说菩提心、观罪性本空、还有金刚萨埵等等，这些消尽罪业的力量都很大。

从另个一个角度也是反映，我们如果要想很快忏罪，这几个要素不能丢，否则的话我们虽然忏悔了，之后也许不会堕地狱，但是其它的恶趣还是没法避免。所以我们在忏悔时尽量用所学的菩提心，学过空性的就尽量观罪性本空，对金刚萨埵发起依止心去观想，通过忆念他的誓言而做忏悔，精进地去做，就可以很快把罪业清净。

还有一个很可怕的公案：

此外，一位比丘尼称呼其他比丘尼为“母狗”，结果五百世转生为母狗。诸如此类的实例多之又多。

翻开《毗奈耶经》、《贤愚经》、《百业经》等等，讲了很多类似的公案，说别人是猴子或者母狗等等，所以平时我们尽量要管住自己的口。学佛之前很喜欢看别人的特征，很容易就给别人起个外号，尤其外号喊开之后很得意，因为这个外号是自己首先叫的。如果对方是个一般的人可能过失不是那么大，但假如是个伪装的圣者，那就有一定的危险。

从这个方面来说，我们尽量要养成习惯，尤其是在僧团里面，不要随便去给道友取外号或者喊别人外号，因为对方有出家的戒体或者发了菩提心，也可能会是菩萨。居士团体也是如此，虽然没有出家的戒体，但是发了菩提心或正在训练发菩提心，比如入行论班训练的课程就是发菩提心，多多少少都要生起菩提心，只不过有些人可能生的深一点，有些人可能浅一点。只要发了菩提心，对境就不一样了，所以再学就知道，可能他的过失非常大。尤其是有些人喜欢去说恶口，喜欢取外号等诸如此类诅咒的语言。千万要注意，现在是一时口快，逞口舌之利，但是受果报的时候会非常难受。

我们要多看这些公案、多思维，内心中对因果产生敬畏心，对业果产生恐怖心，这样就会制止自己。即便有这个习气，也要控制住千万不要去做，因为果报太厉害了，这些实例多之又多。我们经常要去翻《百业经》、《贤愚经》等有很多这方面的公案，看到后一方面知道它是曾经发生过的故事，一方面这里面有很深的道理，因和果连在一起看，的确可以让我们产生敬畏之心。

所以，我们平时说话要和和气气、温文尔雅。

其实这是发自内心的，如果内心平静，说话也是和和气气的，想到恶语的果报，也不敢随便说话

第 PAGE * MERGEFORMAT 1 页 共 NUMPAGES * MERGEFORMAT 2页

，学习佛法时间越长，胆子就越小。很多事以前敢说，现在不敢说了，为什么？因为的确会引发很多问题。刚开始不学的时候，觉得没有什么随便说，但是越往后学的越深，就越胆小，说话越谨慎，知道说一句话出去是要负责任的，不单单是被别人逮住而要你负责任，而是说业果的责任你要去承担。没人愿意感受这样痛苦的果报，所以说话要和和气气、温文尔雅。

特别值得强调的一点是，因为我们根本不知道圣人、菩萨身居何处，理所应当对一切有情观清净心，宣说称赞他人的功德。

特别强调的就是保护我们的方法。真的能够让我们被保护的方法是什么呢？这个方法是很管用的。我们不知道圣人和菩萨身居何处，在我们看起来都是平凡的普通人，但是到底谁相续中有圣人功德，真实的菩萨身居何处呢？都不知道。学佛团体中，可能我们已经知道了这个是某某人认定的圣者，就会首先恭敬三分，没见面也会。此外我们对于大家一起受菩萨戒的这些道友，知道他们是发了菩提心的，也会产生一些恭敬。

但是要注意，对于高僧大德和普通道友，我们自然而然地会把道友的关系降一格下来，觉得诽谤过失不大。但是这个过失还是很大的，因为第一他有可能是金刚道友，第二他可能发了菩提心，再加上他相续当中可能有戒体如五戒、菩萨戒、密乘戒等等。一个个分析下来，发现对境还是很严厉的，所以我们不要随便说身边任何一个看似是普通人的道友。还有那些显现上没有学佛法的人，他们到底是不是圣人、是不是菩萨？我们的确也不知道。最好的方法是什么？对一切有情都观清净心，把他们都当成圣者来看，这样就不敢乱说。

即便是怀疑他到底是不是圣者，但还是情愿相信他是，或者把他想成是，因为这样就不敢多说了。如果是怎么办呢？这样自然而然就会产生敬畏心，不敢乱说话，其实是把自己置于保护圈中保护起来了。谁在保护自己？就是自己的清净观。

这是一个很好的保护方法，因为圣人脸上也没有刻字，头顶上也没有显现光环，我们也不知道他是圣人。如果像唐卡一样，头上有光圈一看就是圣人，我们赶快要恭敬。我们认为的这些他没有，看不到光圈。到底谁是，谁不是，没有一个标志从外表上可以认得出来。这方面我们一定要注意。

就是因为我们认不出来，所以才要谨慎。或者就是因为这个原因，所以佛菩萨有光圈也不放出来。放出来我们就有标准了，有光圈的是圣者，要恭敬，没有光圈的就随便对待。所以，圣者有放光圈的能力却隐藏起来，尽量显现和大家一样，为什么呢？因为能够帮助其他人生起善心，能够保护他们，有这样一种考虑。

上师也经常讲，现在是菩萨装成凡夫，凡夫装成菩萨的时代。菩萨使劲把自己装成凡夫的样子，好像不能再凡夫了；而凡夫使劲装，好像没有比他更大的菩萨了，末法时代有这种情况。

菩萨为什么要装成凡夫呢？有这个必要性。刚刚我们考虑了这个问题，他为什么一定要隐藏自己的功德，有什么必要？你是一个菩萨就显现功德好了！但没这么简单，这只是我们自己简单的想法。佛菩萨要考虑到很多人善心的保护，如果大家都知道了，能够分辨清楚了，就像在人群中一眼就

PAGE
MERGEFORMAT
NUMPAGES
MERGEFORMAT

能看出是小偷，他还偷啥？啥都偷不了，他肯定要伪装得很好才能够下手。像这样凡圣我们都能分辨出来了，肯定心态马上就会不一样。所以，菩萨为什么要装成那么平凡呢？其实是给很多人提供修行的机会。

你这么出类拔萃，别人都把你当成参照了，一下子高低就出来了，而且出来得这么明显，那可能只要没有这个特征的一概划定为凡夫，就可以随便对待了。在随便对待的过程中，自己的心没有调伏，烦恼、罪业等一系列的问题都出来了，对他的修行不利。所以有时候菩萨尽量显现很多过失，让大家觉得好像和这些人某些方面差不多，他故意把这个搞得有点混淆。

有的时候更好说明这个问题。你看，“我们根本不知道谁是圣人、菩萨身居何处”，依止之前我们以为他就是一个平凡人，但是依止之后明白他的功德很深，这个也能够帮助我们，配合我们观清净观。其他人从外表上看也是一样的，不管帝洛巴吃活鱼，还是印度八十四大成就者的样子，就是让我们知道，你看这些看起来很恶劣的人，还是一个证悟很深的人。

我们不能小看，就犹如谁一样，把这个搬出来。看起来这么一个谁都不会生信心的人，他就是一个真正证悟很高深的菩萨，此时就告诉我们最好的方法就是对一切有情观清净心，不要怎么样。观清净心就是不要说恶语，要宣讲他们的功德。这样就可以把我们置于强烈的保护伞下，就真的把自己保护起来了，这对自己是很好的。

至于谁是谁不是，这个并不重要，我们不是要验证谁是谁不是，验证出来又怎么样。我们观的这个菩萨到底是不是并不重要，我们找出答案也没有必要。但关键就是，这样想、这样观修，能够帮助我，把我保护起来，让我不要随便说恶语、詈骂、诽谤等，这样对我的修行是很好的。

如果对一位菩萨妄加诽谤、恶语中伤，这比杀害三界所有众生的罪过还严重。

如果我们对于一位菩萨经常妄加诽谤，或者恶语中伤，过失很大。怎么大呢？“比杀害三界所有众生的罪过还严重”。杀一个众生的罪过很严重，杀害三界所有众生的过失特别严重，但是对于一个菩萨诽谤、恶语中伤，过失更加严重。

我们不知道诽谤的到底是不是菩萨，关键很难确定，我们以为不是的，不一定不是。这就告诉我们为什么讲这样大的过失呢？因为不知道谁是，如果一旦诽谤了，我们就会在没有意义中造下罪业，即便发现了要去清净，都是花些不必要的功夫。若有这么大的精进去忏悔诽谤这尊菩萨的过失，其实可以用这个精进，去忏悔无始以来造的很多罪业。

很多时候我们造下罪业，然后把它清净掉。相当于在墙壁上用毛笔画，画了之后很快又擦得很干净，擦完后又画，这样就没有意义。刚开始就不要画，保持清洁就行了。所以我们通过这种方式尽量不要去诽谤，不要乱说别人的过失，这是最好的，因为这个过失很严重。

如（乔美仁波切的《极乐愿文》）中云：“诽谤菩萨之罪业，较杀三界有情重，发露忏悔无意罪。”

“诽谤菩萨”，菩萨有很多，有发了胜义菩提心的菩萨，还有发了世俗菩提心的菩萨。发世俗菩提

PAGE * MERGEFORMAT 1
NUMPAGES * MERGEFORMAT 2

心，即是为了利益众生愿成佛，这是发了世俗菩提心的菩萨。如果诽谤发了胜义菩提心的菩萨，过失更严重。

诽谤菩萨的罪业很重，只不过他的发心是否真实，是胜义还是世俗菩提心，这种内部区别在过失方面有轻重之别。但是到底谁是发了世俗菩提心的，谁不是，这个很难辨别。所以最好不要说，对任何人都不要说就是最好的保护。

“发露忏悔无意罪”，就是没有意义的罪业。的确是没有意义的，何必呢？没有什么必要。像这样管不住自己的嘴，就会造这些没有意义的罪业，造下之后自己要去承受，要不然就花很多时间忏悔。

绮语的感受等流果：自己的话没有威力、没有分量，口才拙劣，明明自己坦率直言，可别人也不信以为真，在大庭广众之中讲起话来自己也感觉气势薄弱。

绮语的感受等流，就是自己说出来的话没有威力，没有什么份量，也起不到什么作用，还有自己口才拙劣。

绮语很难发现，很难对治，因为我们太喜欢说绮语了。从严格的角度来说，与解脱无关的话语都属于绮语，我们很愿意、很能说很多绮语。我们应该知道说绮语的感受等流是说话没有威力。有些人说话很有威力，他讲的时候很多人不敢反驳，或者没有什么可反驳的。他自然而然语气中带有一种威严，不是装出来的，说话的时候自然而然很多人愿意听，有份量，而且口才好（不说绮语的人口才特别好）。说绮语的感受等流果就是说话没有威力。有时我们呼吁啊或者怎么样，没有人听的。有些大德出来说一句话，马上就纷纷响应了。这完全不一样。

在世间中口才好的、不好的有很多。有些人连自己的经历都介绍不清楚，有些人口才特别好。例如主持人口才就特别好，说的话条理特别清晰，而且有时不需要做什么准备，一上去就可以说。这是他语言方面善业体现出来的功德，不是无因无缘的。

有时候“明明自己坦率直言，可别人也不信以为真”，说的是真话，但别人也不相信，因为语言没什么力量。“在大庭广众之中讲起话来自己也感觉气势薄弱”，不敢讲，讲起话来气势薄弱，没有一种有气势的感觉。

贪心的感受等流果：凡事不能称心如意，经常事与愿违，遭遇不幸。

贪心的等流果是自己不能称心如意，经常事与愿违。

贪心的等流果一方面是贪欲强烈；一方面是自己的事情不能够称心如意。要在五浊恶世完全称心如意的特别少，经常是想做的事情不成功，这方面越往后会越明显。如果我们不是处在五浊恶世，而是生在以前的话要好一些。那时贪心的感受等流果可能经常不会成熟，容易称心如意。但现在很多事情无法称心如意，这是贪心的等流果，贪欲心很强盛也是贪心的等流果。

因此，要知足少欲，并经常忏悔。

害心的感受等流果：经常担惊受怕、危机四伏。

经常生起害心，其果报就是胆子小，特别容易受惊吓，担惊受怕的事情很多。

PAGE * MERGEFORMAT 1
NUMPAGES * MERGEFORMAT 28

有些胆子大的人，看起来胆子大也是一种福报。他可能以前没有生害心，或者害心果报没有成熟，而以前善心的果报成熟了，所以胆子大。胆子越大的人感受惊吓的机缘就少，发生同样的事情，胆子大的人无所谓，胆子小的人马上就开始害怕了。例如吹个风，风一吹过来马上就害怕了，别人说这没什么啊，没什么怕的，但这个不一样，这就是差别。这种差别来自于自己的业。

我们现在尽量不要经常生害心。若内心中经常对别人生害心，感受等流果就容易担惊受怕，胆子特别小。胆子很小，受到惊吓的因缘就多得多了，任何一个事情都可能让自己害怕。一个小虫子爬过来，或者一个什么东西出现，马上特别害怕，很恐怖、很紧张。一害怕的时候内心就不舒服，当我们害怕的时候感觉大家都很虚弱，这就是害心的等流果。还有危机四伏，经常遇到让自己痛苦的因缘。

邪见的感受等流果：往往陷入恶见之中，常常被欺诳搅得心烦意乱。

“往往陷入恶见之中”，邪见的感受等流果是经常生恶见、生邪见。自己或很多道友经常无因无缘生起不好的分别念、邪见、恶见等，对上师、三宝、佛像等很容易产生邪见、甚至恶见，这就是邪见的感受等流果。

我们要努力忏悔。有时我们不想生，但它突然之间就冒出来，根本控制不住，很明显这里讲了，“邪见的感受等流果，往往陷入恶见之中”。自己不愿意生但控制不住，压也压不住，这边压那边冒出来了，这就是恶见。因此一定要经常忏悔，知道这是以前邪见的感受等流。

“常常被欺诳搅得心烦意乱”，生于邪见的环境中，经常被自己的邪见搅得心烦意乱。这方面都属于邪见的感受等流，而且邪见以后还会不间断地生起来，后面的士用果当中会体现，这里也会体现。

这些属于十不善业道中的等流果，以上我们已经学习完了。

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

第 PAGE
MERGEFORMAT 1
页共 NUMPAGES
MERGEFORMAT
2页