《慧灯禅修课教材》第三册

十善是什么？比如说，如果一个人一生中从没杀过生，也没偷过东西，这是不是善业？不一定，为什么不一定呢？**如果他曾经这样发誓：我从今以后不杀生、不偷盗，这才是善业；如果他虽未造恶，也未发愿，那么只是没有造罪而已，这不叫善业。所以，发誓相当重要。**有些人会想，反正我不杀生就对了。这是不对的。不杀生只是没有造业，如果在此基础上发誓：我今后再也不杀生了！则自从有了发誓以后，此不杀生才成为善业。这非常重要。

还有一种特殊的善业，就是不但不杀生而且放生，不但不偷盗而且布施，不但不邪淫而且持戒......这些就是特殊的不共同十善；若你仅发誓从今以后不杀生，不偷盗，不邪淫等，这叫普通的共同十善；如果你今后虽然不造这些恶业，但是也没有发誓，这就根本不是善业，仅仅是不造罪而已。共同和不共同的善业，它们的果报是不一样的。

特殊的善业，如不杀生而且放生，也要具备四个条件：第一对境，即所放的生命；第二，要有放生的动机；第三，要有行动；第四，结果--把生命从命难中解救出来并给它自由。**如果这四个条件都具备，就是非常圆满的善业。**

每一善业也有刚才讲的四种果报：异熟果、等流果、增上果、士用果。

具体的修法是什么呢？

首先了解内容，何为恶，何为善，它们的果报是什么，善恶与轮回有何关系，其次在身口意的要点做完后便静下来，一一思维：杀生曾经做了多少，偷盗做了多少，邪淫做了多少，......全部反省反省。有些已经记不清了，能记起的都要回忆。回忆这些做什么呢？因为必须要对以前所造的罪业生起强烈的后悔心。在此后悔心的基础上，还要发誓：我以前有意无意做错了，现在已经很清楚地认识到这是不该做的，那么，以后我就不再做了。如果今后不能保证完全停止，就只有发誓要尽量减少。具体的修法就是这样。

《前行广释》和 《前行广释辅导》

|  |
| --- |
| **不妄语——断除妄语，说真实语。** |

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。

|  |
| --- |
| **感受等流果：断除离间语，受到眷属仆人的恭敬；** |

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。

《大圆满龙钦宁提前行实修引导讲记》

**“远离妄语故，众人赞叹及生慈爱”。**

再来观察远离妄语的利益。妄语造了以后，那个病毒就熏在识田里，先是一下子病发堕入恶趣，那个时候就在舌头等上要发生惩罚。比如堕入耕舌地狱，舌头被拉得大大的，然后在上面耕犁。就像这样，没有办法遮止这种业功能的力量，不断地要变现出各种的苦果。之后，好不容易脱离那漫长、深重的恶趣之苦，得了人身也是非常地不好，还有妄语余业的势力，老是被人诽谤，走到哪里都被人骗。这是没办法躲开的，这个业就是这样子来控制、来变现的。

因此想：一定要脱掉妄语！假使脱掉了妄语，那就一身轻松，没有了妄语，心是真诚的、坦然的。没有中这个病毒，不会有这样的业障病，那就不会堕到恶趣里面。而且在人当中，人家总是非常赞叹，“这个人是很好的，他是很真诚的”。到哪里去的时候，大家都是支持、信任、喜欢自己等等，这样有多好啊！因此想：远离了妄语的业以后，那个方面的病状都会解除，而且好的方面都逐渐地会来。这样自己就确信，在语上要守一个真诚语，由它会感召到很多的顺缘。就造作等流来说，远离了妄语，出现了诚实语以后，造作的等流上面是非常地好。它是相反的方向，也就是不断地诚实的原因，什么样的事情都变得真实了，凡是想什么、做什么都会具有坚实义。之后，由于这种真诚的力量，一切万法的真相逐渐地都会看到，所有的心都是如理的，说的话都是诚实的。像这样，会一真无量真，由此就会出现从现前增上生到究竟决定胜的无数的善妙果报，将会得到无穷的安乐受用。

《大圆满心性休息广释》

**等流果：**无有一切诸怨敌。断除妄语不遭谤，

断除了妄语以后，一般不会遭受别人各种各样的诽谤。

**增上果:** “他人不欺离畏害，”

断除妄语的话，不会受到别人的欺骗，也不会转生到有危害的地方，而是转生到很安全的地方。

有些地方的人，经常受这个人的欺骗、受那个人的打击等，而断除妄语的人就不是这样，他们会转生到很安全的地方去。

**断除一切语之过患：**“切莫信口出胡言，”

在上师面前千万不要随意出口、胡言乱语，这样也不行的。

不说妄语，那么在不说妄语的基础上呢，经常说缔实语，经常说大实话，从这个方面就是它的对治性，这个方面它是特殊的善业的。然后离间语呢，断除离间语，经常就是说和合语，比如说自己知道这个道友，那个道友之间有矛盾，然后用自己这个能力，用自己的这个方便善巧智慧，然后呢使两个道友逐渐的和合。而就是说去除前嫌，然后开始和合，就应该经常说这样的话，就不但不说挑拨离间语，而且就是使尽量有的两个人，尽量有仇隙的两个人让他们和合起来，应该经常言说这样的一种殊胜的和合语。然后呢这个绮语，断除绮语，然后不但不说绮语，而且自己经常念咒，然后就是说念佛啊，或者就是说讲经说法等等，这个方面就是绮语的正对治，这个方面也成殊胜的善业。然后粗语呢，自己不说粗语，然后呢说柔软语，那么自己不说粗语是不是就足够了呢？不说粗语还不足够，那么因为很多众生呢，就是很喜欢听这个柔软语，所以说自己就发愿或者自己在实修的时候经常对众生说这个柔软语，这个方面就是它的正对治。然后呢离贪心，不但离贪心而且自己少欲知足，或者自己经常生起这个施心，施舍的心，这个方面呢就是说断除悭吝，然后就生施舍或者生起知足少欲的这种心念。以及害心，然后呢断除害心，不但自己没有害心，反而呢自己经常生起这个慈悲心，那么慈悲心和伤害心就是矛盾的，所以自己不对众生生害心，然后平时经常对众生生一种慈心、悲心啊、菩提心。比如现在我们每天修半小时的慈悲心，每天修半小的时慈悲心，大悲心呢，这个就是在断除害心的基础上，修持一种殊胜的善业，所以说像这样的话就是非常殊胜的。然后邪见，断除邪见守持正见，那么我自己相信有这些前后世、这些因果等等，那么在这个基础上，再再的稳固自己的正见，再再的稳固这些世间和出世间的正见，这个方面就成了殊胜的十善。

而仅仅断除十不善业，还不能构成为十善业。这个方面呢无垢光尊者讲的很清楚，仅仅断除，单单我不做这个十不善业呢，实际还不算是真正的十种善业的。而因为守护相续故，那么因为没有守护相续。那么守护相续是怎么守呢？实际上就发誓愿，那么就是发誓愿这个方面就是我绝对不造，或者说是我乃至于菩提果之间我不杀生，或者乃至于我尽形寿不杀生，或者有的是实在不行的话呢，乃至于我一年当中不杀生，或者乃至于我在某个神变月当中不杀生，这个方面都算是一种发誓愿。有了这样的誓愿呢，就会守护自己的相续，所以说如果没有通过誓愿守护自己的相续，单单不做十不善，而不算不能真正称之为十善业的。所以十善业是指断除十不善业的十种善心，断除十不善业相反呢生起十种善心所，像这样的话就称之为十善了。从般若经当中宣说了五意断杀生，宣说了十种善心，这个就是引用教证说明的。