扎西得乐，我们继续大圆满前行引导文----普贤上师言教这本书的内容。然后相信大家已经阅读了这本书以及前行备忘录，在这个里面呢，我们现在正在讲的是共同外前行的部份，共同外前行里面包括：暇满难得。就是八有暇，五自圆满，五他圆满。然后就是暂生缘的八无暇，断缘心的八无暇这就一共加起来十六无暇。加上前面的八闲暇、十圆满。十八、十六、这些加起来是四十四是吧。所以这个暇满难得值遇。

后面开始了寿命无常的部份。这个部份里面介绍了大千世界的无常、众生的无常(就是六道众生的无常)、情器世间的无常、然后就是高僧大德的无常、世间尊主的无常、所以自然的因和缘的无常、国土、家庭、人身的无常、无常的种种显示。以及死因、死缘的这些无常，基本上这些部份也在无常的部份里面讲完了，然后我们就开始因果不虚的外加行的第三个部份内容。

然后就是讲十不善的业。十不善业的种类里面呢我们讲了杀、盗这两个部份。比如杀里面又包括：像五无间罪啊，然后这里面不要造杀业。然后如何定义这个杀业？什么样的这些条件具备了以后，变成一个完整的杀业。然后第二个偷盗，不予取这个里面呢，讲了不予取的种类，不予取包括什么？哪些内容？不予取的限额？什么是不予取？像比如说一切有主人的财物。这个主人一般指的是没有纠份的主人。另外有些看起来是矿野、森林、资产就是国家的集体的这些都算有主人的，所以具体的行为这些上面呢我们之前也讲了，然后那不予取的这个部份里面，像税收啊、国家的行政费用啊，那这类的在合理的范围里面统一规定的这个不是不予取。但是如果在这个基础上没有法律依据，没有统一认知的基本上面呢，就是个别乱收费，这些都属于巧取豪夺也是不予取的一种。然后偷盗的方式当然是 ？偷，抢这样子，欺骗的方式，这个之前我们也讲过， 有些是用欺骗为目的，然后用花言巧语或者很多方式作欺骗，这也是不予取。我们这个部份里面呢，今天这个邪淫的部份，深的就是三种恶，一个是杀生，一个是不予取这两个已经讲完了。然后就是第三个邪淫。那出家的人呢像沙弥、沙弥尼、比丘、比丘尼他们的话要持清净梵行，持守戒律。根本戒里面包括了这种行淫，根本上断除不净行，所以在这个基本的守戒的基础上，如果犯了邪淫戒的话就等于还俗了。在家人的话有具体的内容。邪淫不是简单的行淫。以前有些国内基本有腐败问题百分之七十左右的这些人基本都有邪淫的问题。好象我听说是这样子，毁坏其他修行人的话也会毁坏善根，帮助破坏其它戒体的助缘，所以在家人的这个层面里面是说有这种如法合理的这样子，外在的这个因缘定的话就是说一个是对镜。对镜的话是已经有先生、已经有太太、已经有男女朋友的婚前约定，这样的一些人你去强占、霸占、欺骗、或者介入变成第三者，成为第三者这样子的话，这些都是不如法的，这个对镜如果你介入别人的婚姻会导致很大的痛苦。所以像根登群培大师曾经也说：已经有婚姻的这些人当中千万不要介入，那怕是这个人貌若天仙、貌若仙女这样子的你应该想如同患一个黄疸病的人看到油腻的食物一样，怎么讲呢，远离这种感情啊，各种各样的行为，是绝对应该避免的。不然会给其他的家庭、孩子、父母、朋友都会造成很多困惑、困扰、伤害，所以说在这个上面是避免的。另外呢，有些人像古代的社会一样他们是受到保护的，特殊的一些人群，所以这样子的话，身心有疾病，或者身心未成熟。包括类似出家人，不管是出家的男众或者是女众，他们都不能是自己心不净的对镜。有些欺骗啊、强迫啊这些都不允许。像类似的包括有些是自己的亲眷，以及亲朋好友，甚至在古代历史上都有，意思就是说戒条里面很明确的说不能跟自己的兄弟姐妹、父母，或者在期待这种占亲待故的这种关系里面都不允许有不净行。这也是做为修行的人应该注意的行为。

当然在这个时代这种人比较少，但是在以前有些人已经支付的这些钱财，附属于主人，或者成为侍从这样子。他们已经发愿成为侍从啊，受雇于某一些人啊，付了钱财啊。这类的，这样子的话也是不允许你去破坏这种主仆关系啊，他们有他们的承诺或者发愿，所以故意的去破坏别人的行为，这个也是从范围和对镜上面讲。然后就是如果说有一些基本上我们在社会上可以看到，有很多人事业不发达。想做的事业没做成。想成就番事业为他人谋福址可能不够成功。另外一种痛苦就是婚姻带来的巨变啊。老的时候离婚啊、刚结婚的时候离婚啊、生完孩子离婚啊、怀孕的时候离婚啊、争吵啊，一件事情会给对方心里造成终身的伤痕。所以只图一时的快乐给别人带来伤害的话是完全不必要的，有些人有一种理论说爱情没有先后，你喜欢任何一个人不管他结婚没结婚我就要介入。但是这些呢，问道有先后，就象冤有头，债有主一样。别人和其他人有婚约、婚定、结婚的话你是绝对不能破坏的，而且不能因为你的这种影响力让他们分开，然后在一起就觉得那没有问题了。但是他们破坏的根源是你，这样子的话这些都不可以。所以基于对别人的幸福，你在追求幸福认为很正当必要的，但是以牺牲其他人的婚姻为代价。有些人会说“其他人也不快乐呀？”但是他们快乐不快乐是他们自己决定，你首先不能变成他们不快乐的因，他们本来就不快乐，因为我的介入加速了他们的不快乐，这个也有一定的过失，他们原本不快乐甚至有痛苦这样子。但 是由于另外一个人的介入，使对方变成更沉重，比如本来有一个伤口，还在伤口上撒了盐，或者说你护理一个人的同时又伤害了另外一个人。这样子的话比较有危险，做的时候有一些不可预测的后果。所以避免当这种破坏婚姻者。破坏婚姻者也会面临财产生命的危险，包括别人的家庭，别人会有报复或者诉讼，或者是各种的危险。又对你今生造成什么伤害的话，他内心的痛苦，怨恨也会造成伤害。当然另外一个角度讲，还不是因为你或者在你的造作下导致别人的离婚，但是他们本来乐于离婚，他们本来不想在一起，想各自解脱然后离婚。和已婚之后又离婚以后这些人结合就没问题。他们有这种清楚的？结束婚姻，然后彼此都接受，在这样子的情况下，不是强迫别人接受。自然的别人也想通想走不一样的道路。

根离过婚的人结婚不是问题，然后另外一个就是说，在心不静的时候呢，现在社会或者说古代的社会，比如在某些修道院或者僧堂当中呢曾经也有些类似于同性恋这样子。在佛法的修行上来讲，如果你是严格的守持这种十不善的话，不应该和其它的这些包括产道、男女这些以外的地方像口腔、食道、肛门等这些地方不允许做不净行。即便是夫妻关系也是如此，这种玩物丧志不会得到快乐和满足。真正的快乐和满足是一种自律。自律当中完成的。如果完全放纵无度，反而达不到完全满足的目的。同时也对他人的身体或者说一个人对另一个人的苦乐没有太多了解，所以不允许在这上面。在有这种不净行的时候呢，不能在公开的地方，像公园啊街道啊，或者展示给别人啊。光线太强啊这样子的地方。像身上带许多加持品啊、佛像啊、甘露丸啊、解脱丸啊、系解脱啊、或者在佛像、佛塔啊、经书啊、或者寺院啊、三宝居住的地方啊、上师啊、老师父母啊、这些地方不能行淫。比较私密，属于在自己的环境里可以。在家的修行人里面允许的以外，修十善的这种修持来讲这样子比较好。当然每个人是由自己的身口意决定的。但是你想修十善的这种修行的话保持自律其实你会很快乐。放纵无度到头来就像喝盐水，越喝越渴。欲望永远没有满足。越想得乐，反而受之于苦。还有不要在荆棘、石头、有刺的地方，不顾对方的身体，给别人造成身体伤害的方式去行淫这也是不允许的。然后另外一个就是非时，一般来讲也不是在白天啊、有些人在受持八关斋戒啊、在斋戒日或者在佛教很重要的斋戒日啊、有些人是刚生完孩子在哺乳期啊、或者正在怀孕啊、在妊娠期啊、有的人在月经期啊、这些时候呢，有些人是劳累辛苦不方便，或者是身患某些疾病做了手术还没有完全康复呀，或者是心态比较忧伤，有亲人离世、或者是亲朋好友有一些不开心的事情、内心忧愁这些时候也不能有强行的不净行；这个时候一方愿意另一方不愿意的时候应该保持尊重，不能因为自己的欲望得不到满足就指桑骂怀，把气撒在另外的人身上，造成别人身心的痛苦啊，或者生闷气或者不开心啊或者给别人施以颜色啊；这些都是修十善的人应该避免的一个状况，当然在这些里面也有量的方面，基于彼此身体的健康在一夜之间行无数次不净行的这种行为应该避免。超过的这些行为可能对自己的健康啊、衰老啊、休息啊日常的坐息都会有影响。所以另外我们刚才说的包括强迫啊这些都是不允许的，包括对未成年人的强迫啊、欺骗没有成熟的人啊、像出家人啊强迫他们还俗，强迫出家人去选择男女对境，或者用欧打甚至漫骂、威胁这些方式，只要是六种对境里面条件里面的任何一种违犯都会变成一种过失。在平时修行身的这些不善业里，一个是杀生；第二个是偷盗；第三个是邪淫；邪淫的话就是避免这些不净的行为，然后自己和其他人都过一种健康自律有道德的生活。不然现在我们也可以看到有一些出家人你导致他的还俗，他一辈子心里面都有一种伤痕。有些人还俗后极其后悔，但是当时由于别人的引诱或者自己没有把控，有很多人像政界、商界、演艺界本来很阳光的一些人出现性丑闻而名声扫地。有一些家庭因为这种性的关系没有处理好，没有自律，所以遭到婚外恋的打击，或者婚内的打击。佛法把这些做法都归类为十善当中的一部份的德行。然后以自己的方式就是不至于把自己陷入很多矛盾和困境当中，以身心健康自在的一种方式，克服这种贪欲心，欲念本身来自于贪心。没有一定的知足心，没有一定的出离心的话，本来以为贪心带来快乐。结果没有得到真正的快乐，反而受陷于其中、受制于其中、受害于其中。所以这样的话为什么要修十善对自己对别人都是一种保护。

十善当中的语的部份。第一个是【妄语】。妄语分为：一般妄语；大妄语；上人法妄语这样分的。有些人就是平时喜欢说一些谎话，为了自己的一些特别的原因或者为了自己的某些目标说一些恶意的谎话。有时候有些谎话可以挑拨离间，有些人可以嫁祸于人，有些就是诽谤、抹黑别人。有一些可能是善意的一些谎言，但是种种的这些呢都和谎言有直接的关联。有些可能是没有必要的谎话，比如别人问路，他明明知道一些路说不知道，或者指错了方向，虽然一般妄语不是大恶的，但是怎么讲呢，就是小的这种谎话有时候也会给别人造成一些反感或者不快乐这样子。大妄语的话带有一种误导人身，不仅仅是别人指错路，有些也可能不是故意的，有的也是在善意的帮助下指错的、听错的，这些都有可能。但是在大妄语里面呢，大妄语指的是带有某种邪见的谎言。包括有些人说：没有善恶因果报应啊；有些人说造恶没有恶果啊，造善没有善报啊；或者是否定善有善报恶有恶报；或者是否定轮回痛苦和究竟解脱；或者大部份人没有完全搞清楚或者界定这些，或者是倾向或者给别人说这些都不存在。或者修行没有功德啊、修行没有解脱啊、没有涅槃啊。这种带有误导人身，误导修行的大妄语。没有清楚的了解业的形成。业主要指行为，身口行意的行为。思想的行为、语言的行为、身体的行为、这些道理在什么地方？业的增长是如何增长的，习气的增长这样子。然后自己未造的业不会值遇，别人造的业不会自己来承担。这些是什么原因？如果自己已造的业不会失坏，你造的业不会成熟在别人身上去承受，当然人与人之间的业因果也有，但是你造的罪不会有别人将来来承担。别人遭受的业也许是过去形成的有些业报，有些是新产生的这些业报，意味着未来要报偿。或者这些以外呢，善有善报，恶有恶报，自作自受，他作不受，就是这样的一个业的规则。比如说：我们说业的改变也是一样的，由自己的能力清净善恶业的增长、长消也是由自己的身口意来决定。诸苦乐跟业的这种的关系，产生对于业的了解以后的修行。诸苦乐的这些业，这上面的一些实际经验包括一切的苦乐都是业所生，身口意的造作所生，你见到一个亲人很欢喜，那这也是一种业行，过去彼此之间美好的感情啊、或者是信任啊带来的这种乐的善业。有些人身体健康啊。这些都是其他上面的身体上面的业行来支撑这种善业的持续。所以类似的如果一个人否定这些的话，给别人说这些业因果不存在的话，就是大妄语一样的。

然后就是【上人法妄语】。这个之前我们也说过。有些人信口开河，或者有些人真的有神通说自己的一些神通这不算妄语。但是基于像欺骗别人，然后自己不知道宿缘。不知道过去的业和因缘，看不到未来的业和因缘，或者不能知道过去不能预言未来的话，说我能知道过去我能预言未来。没有去过天堂地狱说我去过天堂地狱。没有看到这些佛菩萨说我看到这些佛菩萨，或者说没有看到神鬼，说看到神鬼。没有见到中阴说见到中阴当中你的亲戚、爸爸妈妈。没有度化别人说我已经度化了。这些容易发生在有学佛人和修行人的身上。自己没有成就宣说有成就；没有功德宣称自己有很大的功德。这些叫上人法妄语。有些是为了贪名利财色说出这样的谎话，赢得一些东西，这样子的话就不如法，所以我们说真正的修行我们曾经也有听过大部份人说十善的修行是很基本的，但是十善的修行要好好做，没有做光是知道的话是很基本，但是做的话需要很认真修行的一种功德，诚心实意的一种心。人在社会上很多地方也看到有些人说“我已经开悟了。或者是我已经看到邪魔了，我帮你驱除了这类的就是上人法妄语。有一些说他和神有直接的沟通啊，他有阴阳眼啊，他看到地狱恶鬼这些场景啊他们沟通啊。这些本身都是不究竟的。但是很多看似也是佛法学习的人啊非常执著，认为看见鬼神才是大神通、大成就。内心有没有正知正见？有没有出离心？慈悲心？菩提心这些不去关心。修行依止的时候也是要内观清楚、心怀谦卑、戒行严谨、言行如一、这样的善知道才能让自己的修行走向解脱。我们平时看到在藏区也好自称自己已经证悟了这种人非常非常罕见，几乎没有见到过。大成就者往往都非常内谦。然后很多人以身体、戒、身心、？，后代的修行者也要求谦卑、慈悲和善这样子、戒行清净这种才是真正修行人的一种特质。

妄语第二个【离间语】。离间语是挑拨离间的这个离间，有时候在佛法的词语里面也叫“两舌”，转过身来这样说，转过身去那样说，破坏许多人的关系，很多组织的关系。甚至有些舆论也是两舌。上下级之间两舌；师徒之间两舌、夫妻之间两舌；主仆之间两舌；两舌的话会破坏这些关系，所以也会带来很多冲突，带来很多不善的业。有些可能喜欢听是非；喜欢说是非；喜欢去挑拨离间；喜欢去说什么东长西短。喜欢看到各种的隐私各种的秘密，窥探别人的各种想法然后到处去宣说啊。为什么有些人破坏这种和谐，就是人和人之间的一种合谐。这些都算做一种暴力，语言的暴力，像欺骗以外还有一些像离间语这样子。公开离间，暗中离间分两种。公开离间的话就说有些是有一些有权势的人，有财富有政治权利地位很高，甚至宗教人士，他们的心甚至没有以智慧慈悲引导的话，为了某些狭隘的目的或者自私的目的，或者是错误的投射，会在公众的场合里面说其它的宗教不好啊、挑战其他人的痛苦啊、或者是激起民族之间的仇恨啊。或者是国家之间的紧张啊、地区之间的紧张啊、村和村、乡和乡、城市和城市之间，一些人故意辱骂一些地方的人，如果有一些人故意说妇女的缺陷啊，说她们怎么样子这种恶言的攻击啊、有些人说东方人西方人，白人和黑人这样子的，引起这种的某种离间的话，在场的很多人会受到他们的影响。而觉得对别人有不满意啊，或者隔离、冲突，这些都有可能，彼此之间蔑视啊。言语的攻击啊、行为的攻击啊都会带来公开的挑拨离间，公开的这种挑拨是非，导致分裂这样子。这种是其中一个。

那暗中离间的话就是说有些人就是喜欢在背后暗中对两个关系好的人用离间的语使他们产生怨恨、产生怀疑、分道扬镖。所以有些人喜欢跑到这边去说一通，觉得我对你最好，又跑到另一个人面前说他在说什么……说你不好怎么怎么样……本来没有事，本来是好朋友都可以导致这种离间。所以团体里面制造离间这都有很大的过失。离间最严重的就是破合和僧。有些像五无间罪里面的杀父杀母、杀阿罗汉、出佛身血、破合和僧。同一个上师的金刚兄弟之间、宗派传承之间挑拨离间罪过非常严重。有些人会用这种心计破坏上师和弟子的关系，破坏僧团的合和。所以这样子的话是犯五无间罪，所以破坏了他们修行成就的这种善缘，这个业谁也背不起，非常严重，毁坏别人的解脱之道一样。这是有这么大的一些恶业，我们修行起来要以相反的方式来，不杀生而护生；不偷盗而布施；不妄语而说谛实语；不离间而说合和的话；也有人对另一个社会另一个人不满意的话你也会说可能你要从你这边想，可能不是他一个人的错，或者他的错也可以通过帮助而改变的。对另一个人不要添油加醋的说别人不好，而是说那个人可能有自己的想法，人都是不断改变的，大体上面大家合和最好，共同劝进，他也不是一个坏人，改变的话可能有很多好处。像曾经当年美国和印帝安人相处的时候有些人专门在中间破坏这种关系，有些白人在和印帝安人相处的时候夸大印帝安人的威胁啊，印帝安人先攻击了他们，其实是他们自己攻击了印帝安人啊。有时候说印帝安人有很多武器藏匿，他们囤积了很多战争用品，其实根本没有这些，甚至少的可怜。但是他们夸大了事实，甚至白人给印帝安人当翻译的时候呢，印帝安人说的是要和平这样的话，被他们翻译成“他们并不看重和平”。甚至歪曲他们的这些意思，导致这些冲突和流血死亡，一样的，一个人造业，说祸从口出，会有很多的业，所以这部份的修行非常重要。

另外一个【恶口】。恶语就是用一些狠毒的语言来对待别人，用给别人起外号啊，邪眼啊、歪鼻子啊、歪嘴啊、或者是烂牙啊、什么臭脚啊、黑呀这种的某些句子去说。有一些是残疾的话，用身体的残疾去形容他们呀，给他们起外号呀，有些人是出生的地区，来的地方社会阶层，或者某些收入不好的话可以怎么讲呢用这些来污蔑别人啊。有些时候别人曾经犯过错、坐过牢、或者学习成绩不好，你用这些方式来攻击别人啊；或者抓别人的小辩子，用这些方式不好。当然尤其是一些难以入耳的语言啊、形容词啊，说这个人的头脑不好啊，或者某些人的能力、语言用这些身心上面的弱点，或者没有弱点的话故意把这些标签贴在别人身上。公开宣说他们的隐私、生理缺陷。所以这种的都是一种恶语。故意的用看起来是赞叹的语言其实是讽刺。对一些没有当官的人说官员的地位啊；对没有钱的人说你是富翁啊；对长相不好的人说你长的如花似玉啊；还有一种是直接用轻蔑、讽刺、让人不舒服这种方式来对待别人。一般来讲的话用恶语比较多的人呢自己的心没有平和。没有内心的平和就没有外在的和平一样，人在用恶语的时候处在不快乐的状态下，焦灼斗争的心很强，不满意的心很重。或者在这个基础之上呢说对社会不满意啊；对社会谩骂呀；对人事的不信任啊；然后就是用一些内心郁闷的言词来发泄出来。有可能是对自己的家人，太太、先生用恶毒的语言，有时候是对自己的父母用一些不敬的语言；对自己的子女用不好的语言；所以同事之间也罢。修行就是要从这些具体的这些生活和事物当中去修行、去转化、改变自己的心。以前好像一个公共的地方比如公共汽车啊、地铁啊这里面有些座位注明是给老弱病残孕这样的人。虽然是一种照顾，但还是特别没有注意文明的言词。所以后来就是说眼睛没有的人他还可以用拐杖或者用导盲犬来引导他的生活。所以他说不要叫我瞎子啊、聋子啊、哑巴啊这样子的。他也可以走到他想走的地方。他听不到他可以学盲文，功能性的有点不一样的方式，但是也可以达到一样的目的，也可以有效的做工作。在很多地方政府的一些机构有专门明文规定，必须招收身体上面有一定障碍的这些人。这些人不是普通的人，他们认为他们很自然很普通，只是在某些能力、功能上面跟多数人不一样的方式。所以这样子的话特殊障碍的人，反正这些词还是能说明他们是某一种弱视的群体一样。但是言词上面要很小心，尽量柔和、爱语。不用这种比较激辣的词。然后就是保护别人的隐私，别人身体上面有味道或者其它任何的隐患应该给予尊重，这些其实都不是很重要，重要的是人心。外在的长相看起来好看或者很老，或者年轻一点，着装整洁一点不整洁一点，肚子大一点、小一点、腿长一点、短一点这种其实都不是那么重要。有些时候从用外在的形象打份这种来看人，这种怎么讲呢是很外在的，用这个来判断以及如何和他们结交的话用内在的意思是说，其实每个人都是不予求痛苦、希望快乐。希望止息痛苦，希望增长快乐的一群人，每个人都有自己的幸福，他们的这些追求痛苦，所以每个人都有父母。他也是曾经有人照顾，为人父母，为人子这样子。对他们来讲我们有一种共同平等的这些心，另外一个他们的注意力，他们也是有佛性的人。可以有这些暂时的不快乐也转为快乐。成功不成功、失败这些都是暂时的。有一种的生命共同体这样的一种慈悲。然后说话可能会有一种尊重礼貌。有一种真诚、公正和仁慈的心。以前有一些文章里面也有，说人身体上的刀伤容易好，但是言语上导致的心理的内伤就不容易好。所以一句话可以导致一个人受很大的影响。一个人决定对某些事情的看法，所以语言上面要比较慎重。

然后就是【绮语】。绮语的话就是我们说出一些让引起别人生起贪心。比如说太多的讲究外在的打扮啊！天天谈论吃的东西啊，这个吃的好，那个吃的不好啊。或者手饰啊、衣着啊、鞋子呀、背的这些东西会引起别人的贪心啊，杂志上的各种化妆品啊，或者是香水啊、或者是男女的一些贪心啊、或者是嗔心，有些就宣扬仇恨战争，以及过去历史上的仇恨，未来的这些威胁。不断的制造这种舆论，最后得到的是战争、得到的也是不信任和彼此的破坏。由这种心而实现了这种心的过失。有些是让人产生迷乱的这些语言，绮语里面讲的一样，本身我们有真心、有修行、有自律、有过道德的生活，但是这些都没有必要。其实使你更混乱，更疯狂才是享受才是更好的方式。有些人说要早早的享受，尽一切努力该享受，怎么说来着，要冒风险，刺激、生命、精彩这个意思。但是这个很多人发现这样以后并没有得到长久的安乐，甚至有时候这种刺激过后有很多的陷井，生命危险的情况也是有的，所以要保持这些警觉之心。所以有些修行啊禅定啊这些，有些人会说干嘛去禅定啊，我们去旅游啊，我们去吃饭啊这样子。某一种用这种不清净的言论，在网上说很多话，做很多事，在媒体上传播很多混淆是非的很多东西，宣扬爱情的美好啊、战争的这些英雄主义啊、或者全社会宣扬这些恶的陷井，使人变得更加自私的这些增长他们这方面的视听。增长一些贪欲、斗争、偏执、杂乱的这些观念。所以让人断除正知正见正思维。正念、正定、正命。

这个部份就到此为止。十不善里面的身三：杀；盗；淫讲了一下。然后口四里面的：妄语；离间语；恶语；绮语这四个部份我们也讲了一下。所以希望诸位这一周尽量从这四个细节上面去反醒。转化、校正，然后以十善做为所有修行的基础，避免十恶的这种习气和力量，然后再铺垫一步的修行。扎西德乐！吉祥如意！