

十善之----不邪淫 持戒

- **十善业中的不邪淫 跟不邪淫的行为不能等同，要有发心**

- 没有造罪和一般的善的区别
 - 没有邪淫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，有决心不邪淫，这才叫做善
- 一般的善和特别（殊胜）的善的区别
 - 一般的善是发心不邪淫
 - 特别（殊胜）的善除了不邪淫，还守持戒律，身心清净

- **定义：**

- **基:造业所针对的事物**
 - 一般善业：与不善业中邪淫的基相同（相反）
 - 殊胜善业：戒律，皈依戒，八关斋戒，居士戒，别解脱戒，菩萨戒，密乘戒

- **发心**

- 一般的善：
 - 知过患/胜解：清楚没有造罪的不邪淫与发心断除不邪淫的善的区别，知道邪淫的过患很大。因果的五种规律，业决定，增长广大
 - 受律仪/欲：见过患后欲断除邪淫
- 殊胜的善：
 - 胜解：了知持守清净戒律是殊胜的善。因果的五种规律，业决定，增长广大
 - 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（前行引导文173业因果20）
 - 守持戒律，身心清净（前行广释67课）
 - 欲/发愿：对守持清净梵行戒律，充满欢喜，勇悍，乐此不疲，积极

- **加行**

- 一般善业：断除邪淫之行为
- 殊胜善业：守持戒律。
- 分类
 - 自作
 - 教他作
 - 共作
 - 随喜他作

- **究竟**

- 一般善业：防护邪淫圆满，
- 殊胜善业：守持梵行戒律清净圆满。

- **两个条件：**

- 一、知过患：

- 明白邪淫有怎样的异熟果、等流果、增上果和士用果。这些认识了以后，觉得假使去邪淫，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。

- 二、受律仪。过去邪淫，现在起了一个“我要断掉邪淫”，这样就有了不邪淫的善。

- （一）受律仪的方式

- a. 自受：可以不需要在上师、堪布等这样的境前受，是可以自己受的。
 - b. 依他受：如果能从上师善知识或者三宝等前取受，力量会更大。

- （二）一分受也具大利

- 总结：我们在转恶成善的修心历程中，第一步就要断恶，这仅是消极方面说，这个就叫“一般善”；第二步不仅是要断恶，还要修善，这就是从消极还要转到积极上去发展善心善行。举例来说，假使只是不邪淫，那是一般善；在此基础上还持戒，这是殊胜善。像这样十类当中，有十种一般善和十种殊胜善，如断除杀生，护持生命；断除盗窃、广行布施，断除邪淫、修持梵行，断除妄语、宣说实语等等。

- **果报**

- **异熟果**

- 十善业的异熟果：转生在相应的三善趣中。
 - 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：夫妻美满，怨敌鲜少

- **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。

- **《佛为娑伽罗龙王所说大乘经》讲记中所述之断除邪淫的功德**

- **降伏诸根**

- 第一、以前远离了邪淫的人，今生眼耳鼻舌等诸根就会非常清净。与之相反，如果一个人以前喜欢邪淫，那么今生他的诸根就会很不调柔，非常散乱，并且贪嗔痴也会特别严重，甚至让人都会觉得有点可怕，他自己也能发觉到，别人也能看出来。所以，从现在一个人的诸根，就能看出他以前这方面的情况。有些修行人诸根非常调柔，特别寂静。像以前的马胜比丘、目犍连等很多阿罗汉，由于他们断除了恶心，即生中远离了一切贪嗔痴，所以行

为自然而然特别寂静。有些修行人虽然是在家人，但行为也同样非常寂静，让人一看就觉得他的心和行为应该都是很清净的。

- **离于散乱**

- 第二、前世断除邪淫的人，今生就会远离很多复杂的生活，身口意散乱的因缘基本都不会有，身心特别寂静、自在

- **得世间一切称赞**

- 第三、今生他的行为等各方面都会受到大家的赞叹。

- **复得无量营从**

- 第四、获得无量营从。有的版本中讲，他的妻子不会出轨，不会受到别人的侵害。藏文译本是说，他的家室不会受到其他人的侵害，夫妻关系非常和睦。《十善业道经》里是“妻莫能侵”，也是妻子不受侵害的意思。

- **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
- 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

- **延伸阅读：公案：**

- 经云：“不去他妻房，断除邪淫行，知足于自妻，此土转善趣。”
 - **公案一：**（明）唐皋，少年时在灯下读书，有一女来调情，屡次将纸搥破。公补好后题字云：“搥破纸窗容易补，损人阴德最难修。”后有僧经过其门，见门上有壮元匾，匾的左右悬挂两灯，书有“搥破”等二语。僧异而问之，始知乃是神火。后来唐皋果然大魁于天下。
 - **公案二：**明宣德中，文忠公曹鼐作泰和典史时，一次因捕盗，在驿亭获一美女。女意欲就公，公奋然道：“处子可犯乎？”于是取片纸写上“曹鼐不可”四字而焚烧，曹鼐终霄不动。天明，公召其家人将其领回。后来公于大廷对策之时，忽然飘来一纸落于几前，上写“曹鼐不可”四字，公因此文思沛然，状元及第。
 - **公案三：**罗伦，赴会试。舟停姑苏，夜梦范文正公来访，公曰：“来年状元当属于你。”罗谦谢。公告之曰：“某年某楼，事动太清矣。”醒后，罗忆起昔年曾拒奔女于此楼，自想梦当不妄。后及廷试，果如所梦。
 - 以上三位状元因平素持身谨严、正念分明，故能境界现前时作得主张，不为邪思所转，而此后功名事业亦由此得以建立。可叹世上多少豪杰名士，在美色当前时，不能制欲而致身败名裂，一生功名因红颜而付之东流矣！

- **公案四**：信州林茂先，闭户读书，得乡荐后，有邻居富人之妇，因厌丈夫不学，而欣慕茂先的才名，故来奔之。茂先说：“男女有别，礼法不容，天地鬼神，罗列森布，为何污我。”妇听此言惭愧而退。茂先此举登第。其三子也都登第。
 - 我们虽处暗室屋漏之中，应知十方出世圣人、世间鬼神正满布虚空，以眼视我等，倘有一念邪心，即已洞若观火，所以，平时当慎独己身，存敬畏之心，杜绝非法之行，如是方为不欺天地圣人，而得身心正直，无愧无悔。
- **公案五**：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。

● 自读部分：

● 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**
- [p85]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。
- **一、业相 分二：（一）一般十善；（二）殊胜十善**
- [p86]仅止无行，一般十善；止行兼具，殊胜十善。
- **（一）一般十善 分三：1、总体相；2、差别相；3、受律仪的状况**
- [p87]1、总体相
- [p88]**第二义应修十善者，总之，由认识此等十恶的过患，起诸断心真实受取律仪，即是十善业。**
- [p89]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”。
- [p90]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。
- [p91]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。

- [p92]2、差别相
- [p93]**包括不作杀生、不作不与取等十相。**
- [p94]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。
- [p95]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。
- [p96]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
- [p97]（1）受取律仪的方式 分二：1）自受；2）依他受
- [p98]1）自受
- [p99]**具体而言，这不需要从如上师、堪布等前受取。也就是心作是念：我尽此形寿一切时中，或者我于如是时、如是处中，或者我对如是是有情，断除杀生，是诸如此类的善业。**
- [p100]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。
- [p101]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。
- [p102]2）依他受
- [p103]**又如果能从上师善知识或者三宝等前取受，力量会更大。**
- [p104]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。
- [p105]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。
- [p106]**因此，仅仅自己不杀生还不足，心上要发起一个“无论如何要断除这个恶业”的誓愿。**
- [p107]这里要辨明未作恶和断恶的不同。未作恶不是这里的善，也就是仅仅没作还不够，需要有一个断的誓愿。

- [p108]以杀生为例，今天没遇到杀缘，譬如，没有想要活杀一只鸡等等，这样只是一个无记状态，没有作杀生，但不算是善。如果起了这个心：“我今天无论如何也不杀生，我立愿！”那这样就有一个不杀的善。所以，这里初步的善，要从是否具有断恶的心来看，如果具有断心就是善，不具断心只是没作不是善。其他也如此，未偷与断偷不同，未邪淫与断邪淫不同等等。总之，前者只是未遇造恶的缘而没造恶，由于并无善心故，不属于善；后者是发生了断恶的心，具善心故，属于善。
- [p109]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。
- [p110]（2）一分受也具大利 分二：1）正说；2）公案
- [p111]1）正说
- [p112]在家人等不能永断杀业，也可从每年中选一月神变月、四月萨迦月这样的月份立誓断除杀生，或者每月的望日和晦日中行不杀生，或者在此外的年、月、日等中发誓断杀，这都能得到大利益。
- [p113]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。
- [p114]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，其实也是有大利的。
- [p115]2）公案
- [p116]以下举一个公案作为证明：
- [p117]从前，印度嘎达亚那尊者面前有一个涅巴城市里的屠夫，夜晚持不杀戒，后来他受生孤独地狱，白天在炽燃的铁屋里受苦，夜晚却居在无量宫里，由四个天女围绕受诸快乐，就像这样能得利益。
- [p118]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快乐，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。
- [p119]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。
- （二）殊胜十善 分二：1、体相；2、差别
- [p120]1、体相

- [p121]因此，所谓十善即是断除十恶，并且实行其对治品之白法。
- [p122]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”。
- [p123]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”。
- [p124]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。
- [p125]2、差别
- [p126]即是需要先断除杀生，而后善护有情性命，此是身分第一善；需要先断除不与取，而后行持布施，此是身分第二善；需要先断除欲邪行，而后守持净戒，此是身分第三善。需要先断除妄语，而后说诚实言，此为口分第一善；需要先断除离间语，而后化解怨结，此为口分第二善；需要先断除粗恶语，而后说和雅言，此为口分第三善；需要先断除绮语，而后勤行念诵，此为口分第四善。再者，需要先断除贪欲，而后持守舍心，此为意分第一善；需要先断除害心，而后修饶益之心，此为意分第二善；需要先断除邪见，而后于相续中依止正见，此为意分第三善。
- [p127]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。
- [p128]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。
- [p129]做到的关键——开发信欲
- [p130]要做到当然有前提：一、胜解；二、欲，两方面。
- [p131]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。

- [p132]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。
- [p133]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。
- [p151]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。

•
• 讨论题：

- 1. 什么是不邪淫，什么是十善中的不邪淫，什么是殊胜善的不邪淫？
- 2. 简述《佛为娑伽罗龙王所说大乘经》中讲的不邪淫的四种功德。
- 3. 受十善律仪有哪两种方式？具体如何受取？
- 4. 做到断恶行善的关键是什么？具体如何发展？
- 5. 请结合自身，分享一下您对本课的理解

以上内容整理于 [幕布文档](#)