**复习不妄语**

明白语业的作用之后，我们应当怎么做呢？就是要尽量改正不诚实的缺点，努力做一个心口如一的人，心和口一致，口就是心，心就是口，对人真诚，口善心善；口里赞许别人，心里也赞许他；口里说怎么做，心里也想这样做。能这样心口如一，就是了不起的人。当然，有时为了利他，随缘方便妄语，是菩萨的善行，这一点也要分清楚。

语言诚实不欺，可以感天动地，如果句句说出来都是谛实语，就有摄服人心的力量，誓言的力量，能力极大，这是语业上法尔的规律。

以见闻了知或者以天眼见知，那些守持不妄语戒，舍弃妄语、不打妄语、不撒谎的人，一切世间人或者眼睛见到他，或者耳朵听到他的事迹，大家都会相信他。持诚实无欺的戒，结果就是大家都信任，他的诚信度非常高，无论走到哪里别人都相信他。如果说妄语，别人就始终不能放心信任，自己也很痛苦。这么大的差别都是自然感应的结果。

**十善业之不两舌**

1）十善业的定义

2）不两舌的定义

3）不两舌的果报

4）断除两舌的重要性及方法

5）化解仇恨的方法

**1）十善业的定义**

**大圆满前行：**

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。**

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。

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。

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。

**教材3 因果不虚 上师开示：**

十善是什么？比如说，一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？他如果曾有过这样发誓：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，那么自从有了发誓后，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。共同和不共同的善业，它们的果报是不一样的。

**贤愚经讲记 益西彭措堪布开示：**

从负面上看，如果对于恶的业果没有发起胜解，对此没有出现信念，也就不可能有断恶的欲和精进。这样，最基础的十善业道都不可能建立，因为它的要害就是对于恶的业果起了胜解信以后，发生了断恶的欲。所以，在抉择十善业道的时候，根本点要落在有一种能断的心，以此才能够受持十善的戒。现在关键是没有出现断恶的誓愿，很多人只是由于外力的推动，很轻微地起一两次，他不是从内心深处直接发出的，因此没有持守的力量。别人管一下、强调一下，可以好个三五天。但是过后，由于他没有自己的主动力，没有现起自觉地严禁身心造恶的机制，还会旧病复发。

从正面来看，如果对善业果没有发起胜解，也就不 可能有行善的欲乐和精进，那么殊胜的十善业就不会出现，因为它的根本就是一种行善的欲，或者能行的誓愿。

而这个誓愿没有出现，所以就表现为对行善很漠然、被动，没有一种强大的主动力。这样，就缺少了行持的力量。

**《因果的奥秘》 益西彭措堪布开示：**

**了知十恶业及其过患之后，发起了远离十不善业的愿欲，才是十善业的体性。**

十善业道是世出世间一切成就的根本依处。佛教总纲为：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意。”在“诸恶莫作，众善奉行”二句中，含摄了一切佛法，因为无一佛法不是断恶行善之法。

佛在经中殷切劝导我们守护十善业道，不可能有更重的语气了。佛赞十善业道是世出世间一切圆满的依处，如同大地。大地何等重要！任何城市，任何建筑，任何草木，任何事业，都不能脱离大地。脱离大地，连微尘许的法也无从建立。十善业道就是这样重要！它是人天善趣、声缘菩提、菩萨妙行以及佛功德法所有这一切的依处。远离了它，人天、声缘、菩萨、佛的成就就都免谈了。

**2）不两舌的定义**

**十善业之语善业 - 不两舌：断离间语，化解怨恨。**

两舌：挑拨离间、搬弄是非、论人长短。以恶心想败坏毁坏他人，还乐于去做，别人做也随喜赞叹，没有羞耻心、好不惭愧、周围的人都避而远之，躲之不及。

不管说离间语的结果能不能造成有情双方不团结和睦，只要说了使双方不团结的话语，听者听懂了这些话语，就成立了离间语的正行罪。

不两舌：断除离间语，化解怨恨。首先，自己心相续中不能有怨恨，要化解自心上的怨恨，还要化解同修之间、亲友之间的的怨恨，再进一步去化解教派与教派之间，团队与团队之间，民族与民族，国与国之间之间的怨恨。我们学佛修行不是要积累怨恨，而是要化解怨恨；不是要挑起冲突，而是要化解冲突。

断除三种身恶业不难，断除四种口恶业有点难。历代祖师们都讲过，口业非常容易造。我们的口锁不上，若是能锁上就好了。既然锁不上，说话时就要注意，要以正知正念来守护它，别让它自由放纵。话说多了没有意义，无意当中还会伤害很多众生。

**3）不两舌的果报**

**正法念处经 益西彭措堪布开示：**

【又修行者内心思惟，随顺正法，观察法行，云何远离两舌恶 业善业道行，现在未来得业果报？】

修行者内心又思维，怎样随顺正法而行？观察法行的差别， 远离两舌恶业的善业道行，在现在和未来所得的善业果报是什么？

【彼见闻知或天眼见，离两舌人于现在世受业果报 ，知识、亲友、兄弟、妻子、奴婢作使，如是等人皆悉坚固无人能坏，王及怨家、恶兄弟等不能破坏。】

以见闻了知或者以天眼见到，离两舌恶业的人在现世受用 很多胜妙的果报，他的相识、亲友、兄弟、妻子儿女、奴仆下人等等，这些人跟他的关系都很好，而且长久、稳定、坚固，

没有人能破坏，国王以及怨家、恶兄弟等都不能破坏他们的关系。

【若无财物，亦不舍离 。设值时俭，若行旷野山中险处 皆悉不 舍，常乐不离。若有他人种种方便说破坏语，虽闻不受。王于彼人好心坚固，水贼刀怨不能令畏，以离两舌不善业故。】

远离了离间语的恶业，常常修和合语，劝和不劝离，那么自己与他人的关系在何处都不遭破坏，与好友情谊如金，坚固可靠，这都是缘起返向作用力的结果。

甚至假使没有财物，这些亲友等也不舍离。假使遇到了困难危险，走到了旷野山中险地，也都不相舍离，常常乐意跟随而不会舍弃对方独自离开。 就算有人以种种方便说破坏语离间，虽然听了，他们也不领受， 不相信也不背叛。国王对于不两舌的人，也非常有好感，而且有坚固的信任心。这样离两舌的人，即便遇到洪水、盗贼、战争、怨害等也不能使他怖畏，由于他离两舌不善业的缘故。

【如是舍离两舌功德，身坏命终则生善道天世界中。于天众中 多有天女之所围绕，常共相随，爱念娱乐。彼天女身妙鬘散香涂治庄严，第一天女，常生欢喜。若舍两舌愿净无漏，彼人则得无漏禅道，到于涅槃，如前所说。】

如此深厚的离两舌善业功德，使得此人在身坏命终之际生到了善道天世界中。在众天人当中，他的身边有很多天女围绕，常常伴随他、敬爱他、忆念他、娱乐供养他。这些天女的身体装饰着美丽的花鬘，散发出天香，涂治化妆而庄严，美貌第一，

这样的陪侍常常令他心生欢喜。如果他以舍离恶口，愿求清净无漏圣果，也能得成无漏禅道，到达涅槃，如同前面所说。

**佛说十善业道经讲记 益西彭措堪布开示：**

明离两舌功德

【复次，龙王！若离两舌，即得五种不可坏法。】

以离间语感得的是自己各方面会被破坏。但远离离间语，不在人与人之间挑拨离间，不使原先和合的关系破损、使不和合的关系加深，就会得到五种不可坏法。

造破他人关系的离间语业确实非常恶劣。任何团体都贵在和合，和合就万事兴旺。一个家和合，一个家就兴旺；一个团体和合，一个团体就兴旺。如果把彼此的关系搞成四分五裂，那人与人之间就充满了矛盾、斗争，最终所有的兴盛都会衰败。所以罪业十分严重。

如果能够远离离间语——对任何团体、家庭、人与人之间，下至不起一念破人关系的心，无论对哪一家、哪个团体、哪些人，总希望他们之间和合。常常心里发善愿：愿众生关系破裂的，能重归于好；还没破裂的，不要破裂；和好的，要更加和好。这样没有破人关系的心，将来无论在暂时的生死里，还是究竟成佛，以这种善业力的感召，自己的身体、眷属、事业、助缘等都会非常坚固，不会破裂。

所以，一切业果都是唯心显现的。心这样做，就这样感，离开心再没有什么因果之道。像我们从早到晚，心都在不断地造业，也在不断地感果，这不是一成不变的常，也不是造业后没有果报的断。一切都是由当下的心怎么做、怎么建立缘起，就怎么实现。佛果也只有在自己心上修！人人要成佛，至于成什么样的佛？将来现前什么样的功德和事业？都要在自己心上建立才会出现，不可能无缘无故就出现。

【何等为五？一、得不坏身，无能害故；二、得不坏眷属，无能破故；三、得不坏信，顺本业故；四、得不坏法行，所修坚固故；五、得不坏善知识，不诳惑故；是为五。】

这是五种不坏法。凡是好的事，都要使它坚固。怎么来使它坚固呢？就是不起恶心说破人关系、破人修行、破人事业的话语，各种好的事就会得到坚固，这样的坚固只有靠自己丝毫不造破坏坚固的恶业，才能感召得到。

我们要想得到坚固的身、坚固的眷属、坚固的信心、坚固的法行、以及和善知识之间坚固的关系，就全凭自己把心修好，修到丝毫不夹杂破坏的恶业，那就能各方面都得到坚固。

首先是得到不坏的身，没有人能够以刀割、枪杀、下毒等来损害自己的身体，使自己的身体手脚砍断、五官残缺等等。

第二、得不坏眷属，就是眷属从始至终都非常和睦，不会中间出现彼此斗争、勾心斗角而分裂。

就像阿弥陀佛拥有如海的眷属，这些眷属都以道相亲，彼此和合。这不可能是无缘无故而得到的，要修远离离间语，修到最清净时就自然出现这样的果。我们修行一定要落实在当下身语意的一点一滴上，要每天都改正自己、去除恶业，一定要这样修下去，修到成就无上菩提为止。能这样在自己身上一分分地断恶，一分分地圆满善法，效果一定是立竿见影的，不论是自己的身体、所处的环境、身边的眷属、所作的事业，方方面面都会逐渐地变好，这就是在现前得到了增上或者进步。修到最圆满时，就出现佛果位最圆满的色身、眷属、刹土，这时是达到了究竟的增上。

第三、得不坏信心。就是信心坚固犹如金刚，没有人能摧毁破坏得了。

唯心因果的妙理确实微妙难思。如果修远离离间语，处处起和合的善心，以这个和合善心的妙力，会使得你不论修什么法业，都能随顺而不背离，你的心和所修的法业会像水乳融合一样融在一起。比如现在修十善业道，心就能随顺十善法业而不违背，再修苦谛，也能随顺解脱道的法业，不论法里说哪种远离、知足少欲、调伏烦恼等，心自然就和法融在一起。像这样，随顺所修法业的缘故，就是得到不坏的信心。

第四、得不坏法行，就是以和合善心的妙力，会使得修行非常坚固，不会在中间破损、失坏，也就是不会以各种恶缘损坏修行。

第五、得不坏善知识，就是不论依止增上善知识、还是同行善知识，彼此的关系能坚固不坏。这也是因为远离了离间语诳惑的恶习，不论依止哪一位师长和同行道友，关系都非常坚固，不会中间出现曲折而遭到破坏。

【若能回向阿耨多罗三藐三菩提者，后成佛时，得正眷属，诸魔外道不能沮坏。】

如果能把远离两舌的功德回向无上菩提，以后成佛时就得到真正的眷属，彼此内心和合，诸魔外道不能从中破坏。这也是从现在修远离离间语开始，到业障完全清净时就自然显现这样的果报。

【离离间语而行施故，常富财宝，无能侵夺，眷属和睦，同一志乐，恒无乖诤。】

远离说破坏别人关系的语言，对众生做财物、佛法、无畏的布施，这样将来常常资财富裕、无人能侵夺，而且眷属和睦，彼此同心同德，任何时候不会发生矛盾和诤执。

菩萨道万行只有依止十善才能建立，不然就像空中建楼阁一样永远建不成；或者没有打稳固十善的基础，暂时有的功德也会失坏，就像冰上建楼房一样。

打好了十善业道的基础，身口意远离了恶业，心力就能凝聚起来，长期稳定地修法，由此就会逐渐证入佛法。相反的方面：如果没打好十善业道的基础，还在用身口意造恶，那只要造下一种恶业，就会损坏修行。比如：忽然间杀了生命，或者造下邪淫，马上就被罪业缠住；或者打了妄语、说了绮语，心态就变得很乱；或者生了很重的贪嗔烦恼，心里安静不下，也无法持续精进地修法。即使原来有一些修行境界，但只要造了恶业，就会使原有的修行境界退失，使修法大打折扣。所以只有保持身口意恒时清净，心里不被罪业干扰、染污，心力才能凝聚起来勇猛精进地修行。这样修好了十善业道，加上长久、虔诚地精进，就会对佛法深入地通达。

**4）断除两舌的重要性及方法：**

**因果明镜论 益西彭措堪布开示：**

我们应断离间语及其习气，不在人与人之间制造矛盾、恶化关系，且应主动善巧地运用语言使关系破裂者归于好，使关系紧张者得以缓和，使彼此隔阂者沟通理解，这样在我们的周围就会出现团结和睦的眷属，但存这一念善心，可为天地创造吉祥和平。人与人之间产生怨隙，总是由于彼此都执着自我，缺乏沟通与理解，遇到这种情况，就应该充当调解的和平使者，用语言去启发、调动双方的善意和宽容之心，为双方的和好积极地创造条件。

我们如是地行持，则生生世世中都会遇到善友，彼此情意稳固，这种友谊谁人也无法使之破裂。经云:“恒时若断除，离间拆散友，喜爱调和者，彼人生善趣。”《念住经》云:“亲朋与好友，相互不和睦，

何人极调解，转生于天界。”

**断除四种有过患的语言 索达吉堪布开示：**

所谓离间语，就是两舌，指在人与人之间传播是非、制造矛盾。《正法念处经》中云：“何人两舌说，善人所不赞。”意谓：谁说挑拨离间的语言，真正善良的人是不会赞叹的。但现在社会，在任何一个团体、组织当中，经常有人说是是非非的语言，传播各种各样的流言蜚语，这是不合理的。所以，希望佛教徒要真实，不要在上师与弟子、金刚道友与金刚道友、佛教徒与非佛教徒等之间，制造各种各样的离间语。

以前，上师如意宝一直强调僧团要团结和合。作为在家人，世间团体也提倡要有团队精神，所以大家应齐心协力护持这种精神。而佛教徒要弘扬真理，只有大家通力合作，才能弘扬释迦牟尼佛真实无伪、稀有难得的大乘教法。如果内部勾心斗角，天天不和谐、不和睦，在这样的气氛中，不要说弘扬真正的佛法，连世间伦理都没办法弘开。因此，一定要断除两舌语，在看见出现不和睦的现象时，还要尽量化解矛盾，使之和合。佛经中说，其功德是相当大的。总之，大家尽量不要制造矛盾，在他人因前世的业障或偶尔的因缘发生各种不和时，还要进行调解，以共同创造和谐的气氛。

**《藏传净土法》索达吉堪布开示：**

离间语有无量的过患，而断除离间语则有与其相反的无量功德，如：生生世世能值遇善友，与亲友情意稳固，谁也无法使之关系破裂，等等。

了知离间语的过患和断除离间语的功德后，有智慧的人就不应该再说离间语了，如果烦恼现前，想说离间语时，要像《入行论》所说的那样——“如树应安住”。不仅自己不说离间语，当别人向自己说离间语时，也应“如树应安住”——既不反对他，也不赞同他，这样对方也就对你无可奈何了。

寂天菩萨的这个教言很好，可惜很多道友遇事却不会用，轻易就被别人离间了。今后大家要注意了，如果有人对你说悄悄话：“这个人对你不好”、“那个人对你做了什么”……那时一定要用上这个教言，一定要像大树那样安住。

**5）化解仇恨的方法**

**化解心中怨恨的3个方法 净界法师开示：**

怨─它是恨的累积，它跟嗔不同。你看有些人：你一刺激他，他马上发脾气；有些人，他把心中的恨累积在心中。不过现在的医学已经证实，从一个身心灵的角度来看，一个人经常累积负面的能量，对你身体是很不好的。如何来化解心中的怨恨？

**第一个 随缘消旧业想：**

这是我们一般常用的方法。我对你这么好，你还不把我当一回事…那就是欠你的！前生欠你的，来还债！一个人经常去做一件好事情，但是你所得到的果报，却是跟你所做的因地不相符合，你的果报非常的差，那就是有两种情况：

（一）你本身有罪业，先把罪业逼出来。有时候我们做了一个善法，它不是先表现善法，它先进入阿赖耶识，先把恶法逼出来，就是你本来有三恶道的果报…重报轻受。

（二）你真的欠他，没办法，没得说！随缘消旧业，这是比较消极的看法。

**第二个 当善知识想：**

这是积极的！这个是菩萨示现来考试的，我必须通过这个恶因缘来增长我止观的力量、来增长我忍辱的功夫。忍辱的功夫不是在顺境完成的，忍力是从逆境的观照当中，点点滴滴的，不断的调整自己，失败了不放弃，不断的调整，慢慢、慢慢，你的忍力才会培养出来，是从逆境中培养。

**第三个 代众生受苦想：**

代众生受苦想，就是我们从逆境当中学吃亏，从吃亏当中培养一种慈悲的胸怀、菩提心的胸怀。忏公师父说：一个菩萨你不学吃亏，你很难生起菩提心！菩提心的根本在学吃亏，这个吃亏就是─忍让。

人生的确是充满了不圆满，因为我们过去造了很多的善业，但也累积了很多的罪业；在得罪业果报的时候，的确是有一些困境，我们应该要不断的去化解它，不要继续让它产生一个怨恨。

**《亲友书讲记》夏坝仁波切开示：**

让怨恨过去的最好的办法，就是一定要舍弃嗔恨心，而眠于安乐当中，或者眠于忍辱当中，方能得到真正的安乐，或者于忍辱心的睡眠当中享受安乐，大概这么个意思。

这个就是说，不想通过暴力的方式，或者报复的方式来解决问题，不管是你赢了还是输了，最后你都会输，你和他都会输的，没有一个赢家。为什么呢？你报复他，他会报复你；就算你把他杀掉了，他的亲朋好友会报复你；就算把他的亲朋好友也杀掉了，更多的亲朋好友会报复；哪怕你把整个人类消灭了，其它的动物会作对于你的。

所以武侠小说里面经常说的“天下无敌”，其实，通过暴力的手段，是从来达不到天下无敌的，唯有修忍辱的心，那才能达到真正的天下无敌。为什么呢？天下之所以有敌人，首先是你把对方当成了敌人，不能够对他产生任何一点点的宽容心，所以激发了互相之间的矛盾。假如任何一个矛盾，通过和谐的方式，和平的方式，宽容的方式去消化、解决和疏导的话，那么任何一个再大的仇恨，都能够消除的。

**总结：**

**前行笔记之耕耘心田 希阿荣博堪布开示：**

业因果的教法打开了我们的眼界，使我们能从新的角度去看待很多事情，同时也更理解了看护身语意的必要。

谨慎取舍因果不是简单的做或不做某些事的问题，我们还要提醒自己藉此学习怀着善意和有节制地生活。

我总觉得善意和节制是很重要的，却也是许多学佛者缺少的。我们把太多东西变成了走形式，虽然你能走形式也已经很不错了，但如果可能，还是应该在保留形式的同时努力实现内在的转变。

比如，在不杀生、放生时，努力培养对那些动物所感受的痛苦的敏感。因为不想制造伤害，不想让其他众生感受痛苦， 所以戒杀、放生、护生、茹素。因为不想伤害，所以不欺骗、不两舌、不恶语。

总之，照顾其他人或者其他众生的感受，尽量减少他们的痛苦，是我们最主要的一个动机。

**思考题：**

1）什么是普通的共同十善？ 什么是特殊的不共同十善？

2）你有什么放下怨恨的方法可以分享？

3）断除离间语有哪些功德利益？对修行有什么帮助？

4）为什么发誓彻底断除离间语非常重要？

5）修行人为什么不能宣扬他人的过失？

6）若听到有人说离间语时应该怎么做？如何守护好自己的心？

7）若看到团体中有不和合的现象，（不管这种现象对自己是否有影响）我们可以选择明哲保身，然后什么都不做吗？还是应该认为自己是团体的一员，所以有责任，要尽力地去调解矛盾，促进和谐？