**因果不虚 09害心（8/10/2023）**

* **定义**
* **一、基**
  + 能引生恚恼的对境(与粗恶语业的基相同)
    - 上等-父母，阿罗汉堕地狱《正法念处经》
    - 中等-人类
    - 下等-动物
* **二、发心**
  + （一）想，于基无误想。
  + （二）发起心，发起打、辱有情之心，如思维如何令他有情遭杀、遭 缚，欲使他人财产耗失。
    - **动机**
      * 贪心
      * 嗔心
      * 痴心
* **三、加行**
  + 即由发心思维所发起的行为。
  + 分类
    - * 自作
      * 教他作
      * 共作
      * 随喜他作
* **四、究竟**
  + 内心已决定打、辱、损害有情。
  + 总之，以愤恨心而想“我应当如此这般损害某有情”;对他人具有的功德和拥有的财产不悦意;如何使某人不安乐、不幸福;对他人发生不如意事幸灾乐祸等，如此对他有情生起损恼之心都属于嗔心。
* **嗔心圆满应具五心:**
  + **憎恶心：**心里忆念对境对自己作损害之相，随此生起憎恶之心;
  + **怒不可忍心：**怒不可忍心，对于对方的不饶益，心里无法忍受;
  + **怨恨心：**一次次地想别人对自己不好，应对此人报复;
  + **谋略心：**内心思维如何捶打、如何杀害等;
  + **覆蔽心：**对于嗔恚不觉羞耻，不知过患，不知远离。
* 如果思维他人对我已做或正做诸无义事，我当对他也做无义事，这样所起的思维不论有多少，都是**损害心**。
* 如是愿他人现在丧失亲属、资财及善法等，以及愿他将来堕入恶趣，这种害心属于不究竟的**嗔心**。
* **果报**
* **一、异熟果**
  + 所谓“异熟果”，就是指不同的因最后成熟的一种果报。概而言之，十不善业的异熟果，就是指造三毒恶业会堕入三恶趣。
  + 无论是十不善业中的任意一种，
    - 如果是以嗔心所导致的，就会堕入地狱；
    - 如果是以贪心的驱使而造成的，就会投生为饿鬼；
    - 如果是在痴心的状态中进行的，就会转为旁生。
  + 或者说，按照烦恼的程度以及动机的大小而分为上中下三品。
    - 所谓上品恶业是指贪嗔痴极其粗重，并且长期积累，以这样的滔天罪恶就会下堕地狱；
    - 造中品恶业的人会投身饿鬼；
    - 积累下品恶业的人则转为旁生。
* **二、等流果**
  + **1.同行等流果**
    - 所谓的同行等流果就是说今世与前世所造的业相同。如果前世是以杀业为生的人现世也喜欢杀生，如果前世是以不与取为业的人现世也喜欢偷盗等。所以，有些人在孩提时代，只要见到虫蝇等便杀害它们，喜欢杀生的这些人就是在感受前世荼毒生灵的等流果。
      * + 从幼年时起，人们由于各自前世业力所感就表现出明显的不同，有些人喜欢残杀众生，有些人喜欢偷鸡摸狗，有些人对此毫无兴趣而热衷于行善修福，这都是前世作业旧习的惯性或者是等流果所致。
  + **2.感受等流果**
    - 经常担惊受怕、危机四伏。
    - 《谛者品》和《十地经》则更具体地对每一黑业都宣说了两种等流果。
    - 以嗔恚业感召损害于他，或遭他害。嗔心串习成性，会有处处想害人、损人的心理，或者常常遭受他人损害。
* **三、增上果**
  + 会转生到多灾多难的地方（将来转生的地方尽管辛勤务农，到头来颗粒不收，季节反复无常而且动荡不安。
* **四、士用果**
  + 所谓的士用果，就是指造任何恶业都将与日俱增，世世代代辗转延续漫漫无边的痛苦，恶业越来越向上增长，依此终将漂泊在茫茫无际的轮回之中。
  + 从不善业方面来说，由业力增上，会感得外器世间种种不悦意的果报。（因果的奥秘）
    - 【**嗔恚心者，谓多疫疠，灾横扰恼，怨敌惊怖，狮子虎等，蟒蛇蝮蝎，蚰蜒百足，毒暴药叉，诸恶贼等。**】
    - 嗔恚是欲损害他人的恶心。嗔恚增盛，器世界则失去祥和，戾气增上，会出现很多恶相。瘟疫流行，洪水、台风、大火、地震等灾害频繁出现；人类社会中会出现许多怨敌、恐怖活动或恶贼（强盗），人心惶惶，没有安全感，随时面临被凶杀、抢劫的危险；旁生界会出现狮子、老虎、蟒蛇、毒蛇、蝎子、蚰蜒、百足等等猛兽毒虫；非人中会有很多毒暴夜叉等等。这些都是嗔恚业变现的恶相。
* **公案**
* [**百业经**](https://bj.cxb123.cc/4yg/09/#%E7%99%BE%E4%B8%9A%E7%BB%8F-1)
  + [（31）小驼背——饿死母亲　圣者受报](https://bj.cxb123.cc/4yg/09/#31%E5%B0%8F%E9%A9%BC%E8%83%8C%E9%A5%BF%E6%AD%BB%E6%AF%8D%E4%BA%B2-%E5%9C%A3%E8%80%85%E5%8F%97%E6%8A%A5)
  + [（37）大鲸鱼——冤害他人　得鲸鱼报](https://bj.cxb123.cc/4yg/09/#37%E5%A4%A7%E9%B2%B8%E9%B1%BC%E5%86%A4%E5%AE%B3%E4%BB%96%E4%BA%BA-%E5%BE%97%E9%B2%B8%E9%B1%BC%E6%8A%A5)
  + [（85）盲人——剜出他眼　累世成盲](https://bj.cxb123.cc/4yg/09/#85%E7%9B%B2%E4%BA%BA%E5%89%9C%E5%87%BA%E4%BB%96%E7%9C%BC-%E7%B4%AF%E4%B8%96%E6%88%90%E7%9B%B2)
  + [（118）愚痴者——残害他人　得丑恶报](https://bj.cxb123.cc/4yg/09/#118%E6%84%9A%E7%97%B4%E8%80%85%E6%AE%8B%E5%AE%B3%E4%BB%96%E4%BA%BA-%E5%BE%97%E4%B8%91%E6%81%B6%E6%8A%A5)
* [**贤愚经**](https://bj.cxb123.cc/4yg/09/#%E8%B4%A4%E6%84%9A%E7%BB%8F)
  + [贤愚经白话：微妙比丘尼缘品第三十二](https://bj.cxb123.cc/4yg/09/#%E8%B4%A4%E6%84%9A%E7%BB%8F%E7%99%BD%E8%AF%9D%E5%BE%AE%E5%A6%99%E6%AF%94%E4%B8%98%E5%B0%BC%E7%BC%98%E5%93%81%E7%AC%AC%E4%B8%89%E5%8D%81%E4%BA%8C)
  + [贤愚经白话：优婆斯兄所杀缘品第四十一](https://bj.cxb123.cc/4yg/09/#%E8%B4%A4%E6%84%9A%E7%BB%8F%E7%99%BD%E8%AF%9D%E4%BC%98%E5%A9%86%E6%96%AF%E5%85%84%E6%89%80%E6%9D%80%E7%BC%98%E5%93%81%E7%AC%AC%E5%9B%9B%E5%8D%81%E4%B8%80)
  + [贤愚经白话：无恼指鬘缘品第五十一](https://bj.cxb123.cc/4yg/09/#%E8%B4%A4%E6%84%9A%E7%BB%8F%E7%99%BD%E8%AF%9D%E6%97%A0%E6%81%BC%E6%8C%87%E9%AC%98%E7%BC%98%E5%93%81%E7%AC%AC%E4%BA%94%E5%8D%81%E4%B8%80)
* **因果明镜论**
  + 从前有一条蛇，头尾相互诤竞。尾对头说：“我应为大。”头说：“我有耳能听，有目能视，行时在前，所以我该称大，你无此能。”尾说：“我令你去，你方能去。如我不去，以身体绕木三匝，如此三时不断，你不能去觅食，必定会饥饿垂死。”头对尾说：“请你放我，以你为大。”尾听其言，即时放之。头又对尾说：“你既为大，我随你前行。”结果尾在前爬行，不过数步，即堕入大深坑而死。
  + 凡夫亦是如此，因为俱生以来对自我的执著，且由此对金钱、美色、名声、地位等执为我所拥有，这样妄执人我，心不平等，便产生了自爱、自利的私心。当他人、外物触及自身的利益时，由于执我、自爱，便会损人护己，这就是害心产生的根源。由保护自我引生的一切害心恶行，为时不远必定会把自己推入痛苦的深渊。
* **下面是几则害心的现世报应。**
  + 宋李绪，主持永安军。当时大盗方起，李绪恐怕祸及己身，就诡荐朋友范鉶代替自己。于是范鉶主持永安，李绪得以离任。后来范鉶举家被盗残害。不久，李绪调赴临安，路逢寇贼，合家均遇难而亡。

人生所历之境往往安危难测，舍危就安本是人之常情，但在人我利益的关头如果只知保护自己，而不惜危害他人，则杀机已经潜伏于心，由此害心可以无所不作。然而安危之机，如环周转，到底凡情难测，所以本欲自趋保身之处却往往反至于杀身险地。

* + 又执己愈深，心量愈狭，不甘人后，竞争心强。一旦他人胜过自己，便会生起难忍的嫉妒心，由此发展，害心即生，时刻欲置对方于不幸，以舒心头压抑之怨气。

宋宣奇英，性格险恶，邻人造屋将成之际，宣因嫉妒，深夜前往其屋断其柱脚。不料梁坠压宣而死。

* + 经云：“当平心地，则世界一切皆平。”由于心地之险恶，包藏于内，他人难以觉知。所以伏戈矛于谈笑，设陷阱于绸缪，机深械密，山川之险亦不能过于此。了凡先生说：“造物所最恶者，莫甚于机，故天报深险之人，或有时而过当。”信然！

唐李义甫，为参知政事，容貌温恭，与人谈话必微笑，但其内心狡险忌刻，善于傾陷，时人称他笑中有刀，因他柔而害物，又有“李貓”之号，后坐事，窜死巂州，子孙陵替。

* + 当自己的怨敌遭受不幸时，内心观望暗自欢喜，如是幸灾乐祸，与亲自造罪的过失相同。

古代，在一深山中住有师徒三人，另有一个与他们不和的上师。一天，那位上师对侍者小僧人说：“煮上好茶！今天我听到了一个好消息。”小僧人问：“听到了什么？”“与我们俩不好的那位上师有女人了。”“嘿，上师呀，这有什么值得高兴的呢？我还以为您面见本尊得到授记了呢。”帕单巴尊者听到此事后说：“幸灾乐祸的那个上师比破戒造罪的那个上师罪业还大。”

* + 以上的现世报应不过是华报而已。在后世，由害心所感将堕入三恶道中。假设侥幸得到人身，也是相貌丑陋、愚昧无知，身心常为种种痛苦所逼，受到众生欺凌，转生于空旷恐怖、边鄙野蛮、时有争论之境，经常惨遭礌石兵刃等横死，生生世世唯起害心，无有生起慈心的机会。
* **观修思路**
* **前提条件**
  + 前提条件是要坚信因果
* **三个思维方式**
  + **第一阶段**
    - 了解什么是害心。思考我做了多少这样的事情，这一年这一月我做过多少次等等， 我曾经有没有造过这样的罪，如果这一世没有的话，往昔夙世肯定不会没有。
  + **第二阶段**
    - 思考果报
  + **第三阶段**
    - 我将来也要承受这样的果报，因为我已经做了这个因， 那我怎么办，要应该怎么样去做，我也要承受这样的果报
    - 需要和自己连接提来
    - 把过去能想到的罪业都想一遍，下定决心去忏悔， 把自己无始以来所造的罪业全部忏悔
* **两个观修结果**
  + 坚定不移的相信害心的罪过就会有这样子的果报。
  + 我今生和过去世一定造过很多害心罪， 因缘成熟时一定会受四种果报， 因此，我必须下定决心依四力努力忏悔，并且永不再犯。
    - 依止力：依止三宝
    - 破恶力：后悔，发露忏悔，不覆不藏
    - 恢复力：发誓今后不再造
    - 对治力：尽力行持善行以对治所造恶业（打坐，持咒，三十五佛忏悔文，百字明）
* **净障修法文**
  + 3、检查罪业:
    - 是否有过以下恶心: 心想如何令他遭受杀缚; 愿他由他缘或自身任运损耗财物; 念他已作正作无义而思报复; 愿他现世丧失亲属; 愿他现世丧失资产; 愿他现世事业失败、功名不成; 愿他闻思修等善法失坏; 于他遭遇不幸内心欢喜; 愿他亲友以自缘或以他缘而衰损; 愿他后世堕落恶趣。
  + 4、诚心发露
  + 5、立誓防护:
    - 心中清晰观想并发愿:今后对一切有情下至蚂蚁蚊虫，不起损害之心。纵遇命难不舍此誓言。发愿对一切有情生起慈爱之心，行持无害行。
* **因果的奥秘–同行等流果**
  + 人的心念、语言，总会习惯性地按照相似的方式进行。如果不能认识自己的恶习而遮止，往后就总会在这一处造业，它的后果是很可怕的，因为它能相续下去，在百世、千世乃至无量世中重复不断地造作。
  + 了知了造作等流的规律之后，就会心生畏惧，因为：哪怕只是很小的恶习，不改正它，也会不断地重复、相续下去，就像不戒除饮酒，天天都会喝酒一样。所以，修行人处处要改习气，要习善行。这样看来，修好造作等流是至关重要的。
  + 所谓修行，首先要改掉引生恶趣的造作方式，其次要改掉引生生死的造作方式，再改掉小乘自利的行为方式，由此才能成佛。所以这里有非常深细的检点、修行要做。
* **慧灯之光 10**
* **如何面对嗔恨心**
  + **剿灭嗔恨，当务之急**
    - 在我们的生活和工作中，贪、嗔、痴烦恼随时可见，无所不在。身为大乘初学者的我们，也经常会像非佛教徒一样，不能控制自己的情绪。这样的结果不要说度化众生，反而会给佛教抹黑。特别是嗔恨心，其危害尤其严重，不但会摧毁自己的善根，也会让别人对佛教徒，甚至对佛教生起不好的看法。
    - 《入行论》当中讲得非常清楚，一刹那的强烈嗔恨，可以完全从根本上毁掉过去几百万年、几千万年当中积累的绝大多数善根。就像一刹那的慈悲心或菩提心，也可以积累不可思议的功德与资粮一样。
    - 大乘佛教认为，所有烦恼当中，最严重的是嗔恨心，因为大乘佛教的基础和出发点，就是慈悲心。与慈悲心直接对立的，就是嗔恨心。大乘菩萨戒中讲，只要对任何一个人彻底放弃慈悲心，有了嗔恨心，菩萨戒的根本戒都破掉了，更无法发菩提心。所有烦恼中，嗔恨心是最严重的。
    - 大家都看到过，文殊菩萨等很多佛菩萨手里都持着宝剑、枪支等武器。这些武器不是用来制服任何生命，而是用来杀灭贪嗔痴烦恼的。学修任何法，就是为了面对、控制、断除烦恼。这是佛教徒的任务和目标。衡量修行好坏的标准，不是看谁念的咒语更多，谁做的功德更大，更不是看谁发财、健康、工作顺利，而是看烦恼有没有减少。比如，当有人污辱我们的人格，或者是欺负、殴打我们的时候，看看我们的嗔恨心是不是跟以前一样。如果是一样，那我们的学佛就没有任何实际的意义。当然，在没有证悟空性之前，还谈不上彻底断除烦恼，只能适当地控制。
    - 学佛的方向非常重要。如果身为佛教徒，却不闻思修行，只是搞些形式上的活动，开法会、超度、火供、荟供、磕头、烧头香、烧高香、灌顶等等，哪怕非常虔诚，也会失去学佛的真正意义。虽然正规的灌顶非常有用，但如果只有这些，却没有实质性的闻、思、修，佛陀的思想、佛陀的正法就无法弘扬起来，学佛者最终的目的，只会是为了自己健康、长寿、发财、工作顺利、儿女考上大学、有好的工件等等，这样就得不到修法的实际效果，也无法真正走解脱道。所谓的佛法，就失去了真正的核心价值。
    - 嗔恨心的分类
* **嗔恨心可以分为三种：**
  + 第一种，是对有情众生的嗔恨心；
  + 第二种，是对无情物的嗔恨心；
  + 第三种，是对鬼神等非人的嗔恨心或恐惧。
* **控制嗔恨心的方法有两种：**
  + 一，世俗谛的方法；
  + 二，胜义谛的方法。
  + **一、世俗谛的方法**
    - **第一、理解**
      * + 很多时候，人与人之间的不满、抱怨与嗔恨心，都是相互的不理解造成的。
        + 在别人辱骂、殴打、欺负自己的当下，想把嗔恨心控制下来，会有一定的难度。事发当时，不一定会表现得很好。但事情过去以后，却应该静下来，把刚才与自己发生冲突的人观想在前面，然后对自己说：“我刚才的冲动、发脾气是不应该的，哪怕这个人现世跟我没有血缘关系，但她过去一定当过我的母亲，也曾像现在的母亲一样，对我恩重如山。万恶的死神强迫她舍去母子之情，再次投生的时候，过去的记忆都不复存在。因为她不知道实情，所以才会来害我，但我知道实情，懂得道理，又怎么能以怨报德，嗔恨埋怨她呢？我要学会理解，不应该顶嘴、还手，更不应该有事后报仇雪恨之心。虽然今天她害了我，但那不是她的错，而是她的烦恼的错。因为无明，她忘却了过去的经历。如果能忆起曾经的母子深情，她根本不可能害我，不可能侮辱我。即使我去打她、骂她、侮辱她，她也不会还手，不会记仇，更不可能来伤害我。她不是故意要伤害我，只是被嗔恨心占据了内心，让她的举动变得疯狂失控而不能自制。包括我自己也是一样，只要烦恼攻心，就像电脑中了病毒一样。可见，所有的罪魁祸首，就是烦恼恶魔，如果要怪，也只能怪烦恼嗔恨心。”
        + 这不是阿 Q 式的自我安慰，只要懂得轮回的真实不虚，就知道这是确凿的事实。不相信因果轮回的人，不可能对毫不相关的陌生人心怀感恩，纵然挂在口头，也只是说说而已。但如果接受了轮回观念，明白对方曾经也做过自己的母亲，说服自己是轻而易举的事。
    - **第二、感恩**
      * + 还应该思维：“在面对伤害、侮辱的时候，我若能安忍，不仅会让其他人对我刮目相看，更可以训练我的内心。如果所有人都对我非常好，我又怎么会有修忍辱的机会呢？既然对方给我创造了这么好的机会，帮我积累了这么大的福报，我怎能不知恩念恩，反而恶言相向，出手还击呢？”
        + 当年阿底峡尊者就是考虑到，在藏地弘法时，会受到众星捧月似的恭敬，没有人会羞辱自己，为了修持忍辱，便故意带了个脾气暴躁的人一起进藏做他的随从。连阿底峡尊者这样的成就者，都在想方设法创造条件修忍辱，我们又怎能对忍辱的对境生嗔恨心呢？应该感恩才对啊！
        + 就这样反复思维、反省、忏悔，并吸取教训，下定决心，下次再遇到这种事情的时候，一定不能一时冲动，意气用事，一定要平和地面对，妥善地处理。
        + “铁杵磨针，滴水穿石”，虽然嗔恨心很难控制，但若能从最小的嗔恨心开始入手，经过再三训练，一定会有进步，以后的表现一定会越来越好。
        + **为什么要从最小的嗔恨心开始入手呢？**任何事情都要讲究次第，先易后难。在面对小的嗔恨心时获得了胜利，自己就会信心百倍、兴致勃勃。随着修行功力的不断增强，最后在面对剧烈烦恼的时候，也能应对自如、举重若轻了。反之，若在一开始，就妄图去征服巨大的烦恼，就很容易碰得头破血流，第一次一败涂地，就会灰心丧气，再也不会对修行感兴趣了。
  + **二、胜义谛的方法**
    - **1、对有情众生的嗔恨心**
      * **第一步，觉知**
        + 嗔恨心刚刚冒出来的时候，第一反应要觉知到自己在生气。很多时候，我们却意识不到自己在生气，根本没有觉知力，无法观察自己的情绪，只是认为某个人对自己不好等等。在缺乏觉察的情况下，就没有机会采取措施对治。但遗憾的是，在生气的时候，我们往往不愿意冷静下来反躬自省，偏要发泄出来以后才心满意足。即使事后亡羊补牢，也造成了一定的后果。
      * **第二步，消失**
        + 若能知道自己在生气，就要进一步静下来往内看：是我的什么东西在生气？是肉体、血液、大脑、骨骼，还是精神、意识在生气？所谓的嗔恨心，到底是什么样的？这时候，比较微弱的嗔恨心会立即停止、消失，不会再继续。消失是不是意味着我们证悟了空性？不是。任何念头都是一样，只要注视着它，不火上浇油，它一定会停止，这与证悟与否无关。
        + 此处所谓的“注视”，不是用肉眼去看，肉眼无法看到精神，只有内心自己，才能感受它自己的本质。在因明与唯识论典当中讲过，精神可以自知自明。普通的无情物感觉不到自己，就是因为它不具有精神。
        + 有些人认为，没有观察内心的时候，生气的情绪存在；现在它消失了，就变成空性。
        + 其实这不叫空性，而只是断见。空性与某种状态是否持续无关，无论任何状态，其本质是空。即使是在嗔恨心非常严重的时候，其本质也是不存在的，这叫“色不异空，空不异色”。
        + 还有一种情况，是虽然嗔恨心没有间断，还在生气，却能在嗔心存在的同时，感觉到完全不存在真实的嗔恨。
        + 这对没有证悟空性的人来说，有点不好理解：既然嗔心还在继续，又怎么不存在了呢？完全是自相矛盾！只有证悟的人，才知道这是怎么一回事。虽然有嗔恨的现象，但本质上却没有什么真实的实质，所以是虚幻的，如梦如幻。在某种程度上，这叫证悟空性，只是证悟的境界还不是很高。一旦能证悟嗔恨心的本质，我们的意识就能逐步转化为佛菩萨的智慧。这是非常有用的对治烦恼的方法。
        + 当年阿底峡尊者给他最大的徒弟仲敦巴说过：“我的上师告诉我，生起念头的时候，去观察、体悟念头的本质。在此过程中，你会遇到佛的法身。”仲郭巴问：“再生起第二次念头又怎么办呢？”阿底峡尊者回答说：“第二次生起念头的时候，再次去体悟念头的本质，你又会第二次遇到佛第三步，觉悟的法身。然后第三次、第四次等等都是这样。一天如果有一百个嗔恨心、贪心等念头，若都能用上这个方法，一天当中就可以见到一百次佛的法身。”佛的法身是什么？就是我们心的本质，也叫佛性，即禅宗所讲的明心见性中的“性”。
        + 《金刚经》中说得非常清楚：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”色、声所显示的佛，都不是真正的佛。认为见到佛的身体就是见到佛，听到佛的声音就是听到佛，这些观点都是错误的邪知。《地藏经》中也讲得非常清楚，唯有法身，才是真正的佛。
        + 六祖惠能大师把所学到的东西浓缩为四句话，其中最重要的一句话，是“本来无一物”。所有的东西本来就不存在，无生无灭、无来无去。通过表面上看似有生有灭的嗔恨心，就有可能进入到无生无灭的法界当中，遇到佛的法身。这时候的嗔恨心根本不会造业，而且更有利于修行，是非常成功的修行。但其前提条件，是在此之前必须证悟。证悟也是有条件的，就是要修出离心、菩提心。尚未证悟的人，还是要用世俗谛的方法去断除嗔恨心。
        + 我们虽然没有福报见到阿弥陀佛、金刚萨埵等佛的化身与报身，但我们却可以见到佛的法身。
    - **2、对无情物的嗔恨心**
      * + 对无情物的嗔恨心，也可以采取同样的方法。
        + 比如，我们经常会对噪音非常反感。在这个时候，我们也可以去看看反感这一念头的本性，或者不排斥噪音，将所有注意力，都专注融入到声音当中。在此过程中，也会体会到，所谓的声音，只是外面的声波震动我们的耳膜以后，在耳朵当中产生的一种感受，都属于精神的范畴。一旦专注于这些声音，就能体会到它的空性与虚幻不实。
        + 有些道友的佛堂面对大街，经常会很吵，打坐的时候无法静下来。这时，就可以用这个方法。
        + 时间长了以后，我们便学会了适应嘈杂的环境，噪音不但不会干扰阻碍我们的修行，反而会成为我们证悟空性的助缘。
    - **3、对鬼神等非人的嗔恨心或恐惧**
      * + 很多人怕鬼，包括学佛的人也是一样。晚上不敢去黑暗的地方，路过坟墓就很紧张。如果这时候有足够的勇气，就停下来站在这个地方，不要往前走，然后去观察：刚刚我非常紧张、害怕的念头究竟是什么？这时候或许能感觉到，纵然恐惧感还存在，但其本质完全是空性，像水泡一样虚无缥缈。当下，对鬼神的恐惧便会消失无踪。
        + 如果自己不怕鬼，即使看到了鬼，它也不能伤害我们。但如果看到像鬼一样的东西，即使那不是鬼，只要心里产生了巨大的恐惧，并认为见到鬼很不吉利，通过心理作用，真的会让自己或家人生病，出现很多不顺利、不愉快的事情。所以，一旦怀疑有鬼，就停下来，看看心的本性，恐惧与困扰立即会消失，也不会再有不良影响了。
        + 当然，对鬼神的恐惧可以用这种方法，但如果遇到猛兽、毒蛇、洪水、地震等现实生活中的危险，还是不能停下来，否则会有麻烦。因为鬼神的干扰并不是凡夫意念中真正的实体，完全是精神上的恐惧，习气不深，所以比较容易对付。而对付洪水、猛兽等灾难，就非凡夫心力所及了。
* **前行系列 3 讲记-益西彭措堪布**
  + **害心**
  + 就是对于不可意的对方，发起了损他的心理，就叫“害心”。
  + 这里举了三种情况：一、损害心；二、恶愿心；三、乐祸心。以此为代表的这一切损害他者的心态，都属于害心。
    - 一、损害心：对于不喜欢的冤家等，以嗔烦恼或者忿烦恼，心想“我要这样来损害他！”这时就已经发生了要损害他，而且想怎么样来害到他的这种心理状况，这是损害之心。
    - 二、恶愿心：当他拥有财物的时候，自己心里特别不喜欢，而且心想“假使他有这样的不安不乐，他丧失这样的功德法，该有多好！”

当这个心起来的时候是一种恶愿，就是愿他不好，这里举了两个状况。首先正面，就是对于他很圆满地拥有各种资财，非常不喜欢。然后反面，就是愿他不安不乐，比如，身不安、心不乐，或者现法死掉亲人、破产、不能成办善法等等，后法堕恶趣，像这样，愿他这样不安、不乐。再者，从他自身上具有某些才能、学问、本领、权势、名誉等等的这些方面来说，如果他能倒霉，这些全部没有了，一下子变得坏掉了，那有多好。就像这一类，就是恶愿心。那么，虽然没有手去打、口去骂，或者实际去做，但是，由于心中持的意乐就是愿他倒霉，这样就是害心。

* + - 三、乐祸心：当他出现了灾难等的时候，不断地心里作欢喜，这就是修邪的随喜，喜欢他遭殃祸，这也是损害之心。

“不欲”就是不想要的。人的心都有愿，所愿的没来，所恶的反而来了，那么这就是人不得意、不得志或不幸等的这个时候。比如，孩子死了，生意上不顺、老是亏本，降职了，生病了，房子着火了等等，这些就使得他亏减了财产、名位、健康、家庭幸福等等。那么在这种情形出来的时候，对于他遭受损害修随喜。他一旦不得意的时候，自己特别地欢喜，那当然就是一种愿他遭损的心，这也是害心。

##### 害心分二：a 认识；b 运用

* + - **a 认识**
    - **“由害心故，心多恐惧，多遭恼害”。**
      * + 法界是公平的，在公平法则里有属于缘起负面的一半，那些都是违理发生的阴性范畴的报应。
        + 这里害心有两大作用力：

一、造成心理病态；

二、造成业缘病态。

心理病态，就是常常有很多恐惧、畏惧；

业缘病态，就是遭遇很多损害。

* + - * + 害心的等流就是会发生同类的病态心理。心中常有一种恐惧、畏惧，怕怕的。这就是原先起了害人的心思，因此，缘起上的反作用力就出现非常多的担心、害怕。总是想“会不会别人害我？在那儿会不会被杀、被毒？”或者“这个天阴阴的，会不会有鬼？”等等，心里常常害怕的，这个就是心理的等流。这不是造作等流，造作等流是过去起害心，现在一见到什么还是喜欢害人；这个是领受等流，法界是公平的，如果害了人，就常常感觉非常地害怕，这就叫做“负面另一半的法则”。
        + 我们通过对比来发明这个道理。假使行善，那么胸襟磊落、俯仰无愧，他到哪里无所畏惧的，这个就是法界公平法则里属于正一方的法则，它是属于阳性范畴，都是非常健康、光明、安稳的。而阴性的范畴，就是非常害怕的、恐慌的、病态的、阴暗的，所以，起多了害人的心，就成了这样一种阴性的病态心理。
        + 再者，业缘上的反应，所谓“得道者多助”，凡是多做利人的事，就感得多方面资助的力量，人心就是以善意而对待，因此会招来非常多的利益。而所谓的阴性的方面，采取的是一种不合天理的心术、权谋等等，那么这样感召的全是恼害的力量，常常会遇到这样的损害、那样的恼乱等等。
        + 总而言之，以害心的等流，会有这样心上的、业缘上的苦相。
    - **b 运用**
      * + 如果自身感觉心里老是有一种恐惧症，或者在业缘上常常受到损害，要发现是自身上的原因所致，也就是，这是由害心的缘起力所现。
        + 因此，解决问题的方法，也只有在自身上先忏悔前愆，净除赖耶中的业种；假使无法避免，也要安忍顺受、不起怨尤。心上的问题要在心上解决，赖耶中的业种要由忏悔来净除，一面励力地忏悔、求佛菩萨加持，一面多行利他的事业，这样来改良命运。
* **甘露文库8 警世钟 智圆法师**
  + **一、嗔心的危害**
    - 人类相互屠杀，国与国之间频频爆发战争，为了赢得战争的胜利，人类制造了一代比一代威力强大的武器，这个世界的武器库日渐庞大起来，战舰、飞机、导弹、生化武器、核武器不断更新升级，人类的和平与安宁受到了严重的破坏。导致千百年来人类不断相互厮杀的元凶是谁呢？就是内心难以止熄的嗔心毒火。
    - 《入菩萨行论》中说：“若心执灼嗔，意即不寂静，喜乐亦难生，烦躁不成眠。”一旦被嗔心控制，就会丧失理智，伤害他人甚至自己的恶念如同滚滚乌云一般，内心像烧焦的炭木灼痛难忍，心中的怒火等待渲泄，可是一旦渲泄出来，就会做出不可理喻的举动，等情绪缓和下来检点自己的行为，又会后悔莫及。嗔怒状态下的人，往往只会把事情搞得更糟。
    - 湖南省衡山县人阳进泉，因家庭破裂而迁怒于人，他带上炸药在公共汽车上引爆，致使54人遭受不同程度的烧伤，其中危重病人9人。
    - 日常生活中，像这一类的恶性事件，都是人被嗔心控制丧失理智不顾后果而做出来的，往往因为一件小事或者遇到小的挫折，激起内心的愤怒，就会酿成难言的苦果。
  + **二、嗔心危机**
  + **嗔恨心生起的原因是什么？**
  + 《入菩萨行论》所说：“强行我不欲，或挠吾所欲。”即是嗔恨心生起之因，他人强行做自己不欢喜之事，或者自己的所愿被他人百般阻挠，这样相互间就会产生矛盾，引发小到个人间的冲突、大到种族、国家之间的争端甚至战争。
  + 人都具有强烈的我执，唯“我”最重要，当伤害到我的财物、我的身体时，嗔心就会蹦出来，这个“我”是不能遭受任何伤害的。平时单位同事之间、家庭成员之间、团体之间，在彼此的观念发生分歧时，都想压住对方，使对方服从自己，当对方不顺自己的心意时，就会引起嗔恨。

### 1.经济利益下的危机

* + - 当今时代，人类过分追求物质文明的发展，对物质生活的要求不断高升，不论是老百姓挣钱养家糊口，还是为追求“体面风光”的生活而忙碌，都不免造成人精疲力竭，情绪紧张，而且伴随对利益的争夺，彼此之间的矛盾和隔阂在所难免。人们内心对未来的不确定感、对生存危机的焦虑恐惧，这些压抑的状态，在身心没有调整好、疲劳没有得以缓解时，都容易引起烦躁不安，这些是当今时代容易产生嗔心的普遍因素。
    - 在这种环境中，情绪容易被刺激而波动，当外部环境的压力堆积在心头，又没有得到正确的疏导时，极容易在内心迸发出嗔恨的火苗，一旦遇到不顺心的事情，就会产生怒火，造成家庭争端、同事间的忌恨、雇员与雇主的冲突。
    - 王斌余是一名普通的农民工，2005年5月，因为父亲修房子腿被砸断，一直没有钱治，加上他自身身体不好，想向老板要回所挣的5000元钱，结果老板只给他50元，经劳动部门调解，包工头吴新国虽然承诺给还工钱，但当王斌余和弟弟去讨要时，不但不付钱，反而对俩兄弟拳打足踢，当王斌余看到弟弟被人打了一耳光时，他再也忍不住了，长期压抑在内心的愤怒爆发出来，转成疯狂，从身上掏出一把折叠刀，一连刺杀4人，重伤1人。
    - 现代人的性格越来越急躁而缺乏耐心，很难有沉静稳重的心态，年轻人喜欢听躁动不安的摇滚乐，喜欢越来越快的节奏，有些音乐电视画面近乎疯狂地闪动，这些都是现代人尤其是青年人喜好的反映。在这样一种躁动不安的环境里，一个初学者要修持是多么不容易，这也是身处尘世修行难以成就的一种原因吧。

### 2、恐怖主义危机

* + - 当今时代有一大危机，就是恐怖主义的泛滥。尤其是西方人深受恐怖主义的危害，看看新闻，几乎每天都有汽车爆炸、自杀性爆炸、挟持人质、暴力袭击这一类事件的报道。
    - 2001年9月11日上午，美国纽约和华盛顿及其他一些城市相继遭受恐怖袭击。9.11事件共造成3000多人死亡。
    - 2004年9月1日，32名丧心病狂的恐怖分子占领俄罗斯南部北奥塞梯共和国别斯兰市的第一中学，将1300余名参加开学典礼的学生、家长和教师劫持为人质。在长达三天的对峙中，恐怖分子肆意杀害妇女和儿童，最后迫使俄罗斯特种部队不得不以武力解救人质，混战中共造成338人死亡，其中近一半遇难者是儿童，此外还有数百人负伤。
    - 作为敌对的双方，如果一方由于科技发达，在军事力量上占压倒性优势，另一方却不甘于被征服，仍然要顽强抵抗，在现代则多采用恐怖手段打击对方，使对方陷于恐怖状态，以期收到威慑的效果。随着双方的仇视日益加剧，彼此都恨不得将对方摧毁。当前阶段，恐怖主义者手中掌握的还只是常规武器，如果这些丧失理智的人拥有核武器，后果将会是多么可怕。
  + **三、自他平等**

### 1、人间歧视

* + - 世间人一般喜欢按肤色、种族、文化、习俗把人类分成各种不同的人群，在人群中还要分出三五九等各种等级，如果仅仅是为了方便而依外在特征区分人众，那也关系不大，但是以人的分别心却添加了另一层内容——歧视。
    - 种族歧视是人类分别念制造的又一产物，其中以希特勒的种族灭绝制度造成的后果尤为深重，纳粹帝国把世界上的种族排成一个谱系，最下端是犹太种族，最上端是雅利安种族，金发碧眼的雅利安种族之中，又以日耳曼人最为高贵，这个“最高贵”的种族有权利主宰世界，统治或消灭劣等种族。这就是种族灭绝大屠杀的“理论依据”。
    - 在这些邪见的支配之下，人类充满血腥的大屠杀相继出现。
    - 当年，纳粹在波兰建立了大型屠杀场地，把整个欧洲的犹太人都遣送到那里。在集中营中，六百万犹太人遭到杀害，占当时欧洲犹太人总数的62%以上。吉普赛人也是纳粹进行种族灭绝的另一群体，在德国，约有52万吉普赛人被杀害。
    - 在驱逐、灭绝所谓劣等种族的同时，纳粹帝国为了保证本种族血统的纯正优越，对任何不利因素都进行排除，导致痴呆者、畸形人、检查不合格的儿童也都惨遭杀害。
    - 二战结束后，种族仇杀依然存在，上个世纪90年代就爆发了非洲种族大屠杀和波黑种族大屠杀。

### 2、众生平等的道理

* + - 对世间人来说，所谓人人平等，一般都带有附加条件，往往有个限定范围，或者限于一国、一地区、一团体，或者限于同肤色、同民族，对该范围内的人群持平等观念，在此之外可能就难以建立了。而以佛教了义的观点来看，所有的众生都平等具有如来藏，只是被客尘烦恼障蔽了而已，这是了义的平等观。
    - 这种观念极其深广，它的涉及面广大到极致，无余包含了周遍法界的一切圣凡，其根据非常深刻，为什么众生平等呢？因为一切有情，不仅是人类，下至低级的蚂蚁蚊虫，都平等具有如来藏；另外从无始生死流转来观察，每位有情过去世都曾做过自己的父母亲人，也同样做过仇敌，所谓的亲怨关系完全是随因缘不同而显现的，亲曾是怨，怨曾为亲，并没有实有自性，因此所谓的亲疏态度唯一是以自己的固执而形成的。
    - 有了这种众生平等的观念，就可以解决由分别念假立的种种不平等观念所带来的问题，换句话说，如果人类心中都能建立起自他平等的观念，这个世界的种族、宗教、民族歧视，由歧视所带来的矛盾冲突，以及由此造成的现世后世的痛苦，都会一时之间完全消失。
    - 损害他人的行为有很大一部分是在嗔心的支配下造作的，为什么受嗔心控制甚至可以草菅人命呢？原因之一就是没有生起众生平等的认识。平心而论，今天全世界有多少人能具有这样的认识呢？这也反映出佛法的殊胜，即使是世间杰出的智者也很难达到如此本质的认识，“众生平等”不只局限于人与人之间的平等，更大范围内包括一切圣凡有情的平等，这是大乘佛法看待众生的基本态度。
  + **四、忍辱行**

### 1、以暴抗暴的方式无以解决矛盾冲突

* + - 对待仇恨，人们习惯以牙还牙、以暴抗暴，在解决争端时，往往一开始就考虑以暴力打击对方，这种顽固僵硬的模式，致使有些民族之间的矛盾长达上千年都难以解决，使得冲突与战争不断上演。
    - 2001年，在遭受9.11恐怖袭击后，美国立即采取对阿富汗的报复性打击。2003年3月，又对伊拉克开战。这种以暴抗暴的方式，促使双方的矛盾日益尖锐，彼此都在对方眼中成了妖魔鬼怪，敌国的男女老幼被一概贴上“仇敌”的标签。由此使得相互斗争愈演愈烈。
    - 这种怨怨相报的态度，只会使互相损害的因果之链没有了断之时，双方只有以克制忍耐的态度，才能从根本上解决彼此的争端。《入中论》云：“往昔所作恶业果，即许彼苦能永尽，云何嗔恚而害他，更引当来苦种子？从历史经验来看，怨恨最终都是以和解方式了结的，从来没有过以暴力能结束敌对的例子。

### 2、大乘忍辱行

* + - 《入菩萨行论》云：“故敌极难得，如宝现贫舍，能助菩提行，故当喜自敌。”将损恼自己的敌方当作如意宝来顶戴，这是大乘行者迥然不同于世人的态度，世间人对于敌方即使不恨之入骨，至少也是不予理睬，怎么会像对待如意宝一样恭敬顶礼呢？之所以态度上差异这样大，是因为世间人一般只从眼前的利益考虑，认为敌方的损害致使自己现世的利益受到损害，所以应当仇视敌方。但对大乘行者来说，他人的损恼正是自己锻炼安忍的难得机会。
    - 从长远的菩提道修行来看，这是必须经历的修持，所以要视如如意宝一般看待给自己制造违缘的人。对方的损恼越严重，自己安忍所获的福德资粮也越大，就像风吹得越大，火焰越发猛烈一样。
    - 另外，痛苦和违缘可以增强出离心，使自已趋入解脱道，有了痛苦违缘，才能体会到轮回的缺憾之处，才能加深对轮回苦性的切身理解，否则天天过着天人般的生活，衣食受用应有尽有，常常快乐安逸，就没有机会观察到轮回的苦患，生起苦谛的认识。
    - 通过苦害就会逼自己深刻地反思：自己为什么会落到这种苦难的地步？根本原因并不是别人造成的，而是自己往昔造作的恶业，现在成熟了，转成痛苦的果报，一切都是自作自受，根本不能怨别人。如果从今以后不断恶行善，现在所感的苦果，在未来仍然要反复尝受，甚至更加可怖，说不定就堕入三恶道去了，因此从现在开始就要改变自己身语意的行为，努力断恶行善。
    - 痛苦就像一位教师，可以让你领会到处在安逸时难以体验的东西，而且在深度上远远超过平常轻松快乐时漫不经心的体会。
  + **五、嗔恨对治**

### 1、通过观因果对治嗔恨

* + - 《入菩萨行论》云：“故见怨或亲，非理妄加害，思此以缘生，受之甘如饴。”
    - 他人或亲友对自己的伤害、辱骂、诽谤，或者故意制造违缘，这些都是依于一定的因缘产生的，一旦因缘聚合，这些损恼就会涌现出来。在正常状况下，心情平静的人怎么也不会去伤害他人，但是因缘聚会时，也会突然发生损伤他人的事件。这就像疾病的产生，一个原本健康的人一旦受到病毒细菌的感染，引生疾病的因缘聚合时，疾病就会当即产生。同样，一个人对别人进行伤害，那也是他染上烦恼的病毒，在烦恼因缘成熟时，不得不生起伤害他人的行为。
    - 在烦恼痛苦的逼恼之下，人们对自己最珍爱的生命都会摧残，更不用说对他人制造伤害。被烦恼折磨的众生如同重病患者，大乘行者理应对其深怀悲悯，而不能无情打击。
    - 再往深处思考：为什么他人会损恼自己呢？这也是无欺业力的结果，因为过去曾经损害过他，现在才会感受被损害的果报，既然是以自己往昔的过失所造成的，原因出在自身，又有什么理由嗔恨他人呢？

### 2、对治因口业产生的嗔恨

* + - 平时两个人冲突，往往因为对方口出污秽之言，进行辱骂，当听到不堪入耳的话语时，感觉自己被侮辱、欺负了，如果不还以辱骂或大打出手，简直难咽这口气。《入菩萨行论》云：“轻蔑语粗鄙，口出恶言辞，于身既无害，心汝何故嗔？”实际上这些粗语，只是空气中声波的振动而已，它能像石头砸身一样让人感觉疼痛吗？就算别人说得再多，对自身也是毫发无损。但是对一个心胸不宽广、未串习过安忍的人来说，听到这些粗言恶语简直比刀割还要令心疼痛，这都是分别念在作怪。分别念认为这些粗言秽语污辱了自己的人格，就是对自己造成伤害，实际上这些音声如同空谷回响，在空中停留片刻后就已消失得无影无踪，怎么谈得上伤害呢？所谓的伤害其实只是自己的分别念臆想出来的。

### 3、对治嫉恨心

* + - 还有一种就是兴灾乐祸，对别人充满嫉恨心，巴不得别人倒霉遭受不幸，这种人的人格极为下劣，其实以嫉恨心真的能令人遭遇不幸吗？显然一点作用也起不到，反而以这种阴暗心造意业，使自己遭受恶果。

### 4、推已及人的修法

* + - 如果他人遭受伤害时，不认为别人是痛苦的，自己快乐时不希望他人获得，这是心量极为狭碍的表现。譬如，一颗小小火星溅到皮肤上自己也会不堪忍受，将心比心，要是他人遭受凌辱时，痛苦会是多么强烈，但是被嗔恨蒙蔽的内心是不会去想他人的痛苦的，比如战争的发动者，只关心自身利益，根本不在乎他人的死活。
    - 推已及人的修法，就是在自己痛苦得难以忍受时，要想到别人，无论是亲友、陌生人，甚至于敌人，也是同样有痛苦，人都愿意避苦趋乐。作为大乘行者应该心怀慈悲，想到芸芸众生身陷轮回境界中都是异常痛苦的，他们痛苦时连对自己都可能摧残，何况对他人呢，这都是在烦恼逼迫下不自在的行为，犹如疯人一样。一位慈母不会嫌弃她疯病发作的孩子，大乘行者面对他人的侵害，也应当这样心怀悲悯，以天下苍生为念，泯灭人我是非的戏论，只见自己过，不见他人非，不应采取对抗的态度报复、还击。
* **思考题：**

1.什么是害心？

2.害心有何果报？

3.学习了害心的道理之后，你有何感想？今后你将如何对治害心？

4.请举出你身边的实例来说明嗔心的危害。

5.以牙还牙、人若犯我我必犯人的方法能否真正解决双方的争端？为什么？

6.你是如何看待忍辱行的？

7.为什么《入菩萨行论》中要将敌方视如如意宝一样对待？