

因果不虛  
十善----無害心 有慈心



- 请大家发菩提心。
- 我们为了利益天下所有的众生，下定决心要成佛。
- 为了成佛今天来如理如法的共修。

- **学习内容**

- 一、复习害心的概念
- 二、慈心的定义
- 三、慈心的果报
- 四、远离害心的八种功德
- 五、公案
- 六、观修思路
- 七、阅读材料
- 八、问题讨论

# 一、关于害心

## 1、害心的定义：

- 害心就是对他人生起嗔恨心和愤怒心，我当如此这般损害某人，对他拥有财富，心里不欢喜，并且想，如果某某人不安乐，不幸福，没有这样的功德该多好，对他人的不幸遭遇，幸灾乐祸等。凡是对他人起损恼之心，都是害心。最为严重的对佛菩萨、自己的上师、父母怀有恶毒之心，金刚道友之间，存害心果报非常严重。
- 害心由三毒产生。主要由嗔心引起。凡夫与生俱来的我执，而将金钱、名利、地位等执为己有。由此产生自爱、自利的私心。当他人危及自身利益时，便会升起损人护己，这就是害心产生的根源。对于自己执着愈深，心量就愈狭窄。不甘落后于人，喜欢争强好胜。一旦他人超越自己，便生起难以抑制的嫉妒心，由此引发害心时欲置对方于不幸。**但凡害心一起，就把自己推入痛苦的深渊。**

## 2、害心的果报。

- 异熟果：转生三恶趣
- 等流果、感受等流果。侥幸获得人生身，也是相貌丑陋，愚昧无知，身心常为种种痛苦所逼迫，受到众人欺凌，转生于空旷恐怖、常有争论的地方，经常遭雷石兵刃等横死。
- 同行等流果：生生世世，唯起害心，无有生起慈心的机会。
- 增上果：转生在经常发生瘟疫、疾病等地方，遭受怨敌恐吓、威胁，以及老虎、狮子、蟒蛇、夜叉、恶贼的毒害。
- 士用果：恶业与日俱增，终将漂泊在茫茫无际的轮回之中。



## 二、慈心（定义）

### 一、没有造罪、一般的善、殊胜的善的区别

- 1、没有害心的话不是善，只是没有造罪而已
- 2、十善业的善是有发心，这里就是决心没有害心
- 3、殊胜的善除了没有害心，还发誓对一切众生具有慈心、悲心、饶益心。

### 二、四个条件

- 行十善业，同样需具基、发心、加行、究竟四个条件才是圆满的善业
- **1、基：**与害心的基相同（相反）
- **2、发心：**1）一般的善：a、知过患/胜解：清楚没有造罪的无害心与发心断除害心的善的区别，知道害心的过患很大。因果的五种规律，业决定，增长广大
- 受律仪/欲：见过患后欲断除害心
- 2）殊胜的善/胜解：了知满怀舍心，知足少欲是殊胜的善。因果的五种规律，业决定，增长广大
- **饶益观念：**对他人不是采取为了私利而谋害的心，而是要采取割让、舍己，设法地把自己的东西给别人，设法地对他作饶益，这样就从害心上翻转过来变成饶益。首先要建立饶益的观念、在一切处利他的观念。（前行引导文173业因果20）



## 二、慈心（定义）

- 欲/发愿：对修饶益心、慈心、悲心、菩提心，充满欢喜，勇悍，乐此不疲，积极
- **3、加行：**
  - 一般善业：断绝害心
  - 殊胜善业：修饶益心、慈心、悲心、菩提心
  - 断绝害心，不要去伤害别人，而且经常修饶益对方的心，对他修慈心、悲心，发愿让他成佛等等。（智诚堪布前行广释 67 课辅导）
  - 分类：自作、教他作、共作、随喜他作
- **4、究竟**
  - 一般善业：防护害心圆满，
  - 殊胜善业：行持饶益心、慈心、悲心、菩提心圆满



# 三、慈心的果报

- **1、异熟果：**十善业的异熟果：转生在相应的三善趣中。
- **2、等流果**
  - 同行等流果：生生世世喜欢行善，对人无害心，具饶益心，并且善举蒸蒸日上。
  - 感受等流果：断除害心，远离损恼。
- **3、增上果：**成熟在外境上，与害心的果报恰恰相反，具足圆满的功德。转生的地方，枝繁叶茂、硕果累累、香味扑鼻之境；对于修行功德增上有帮助，人有智慧，做事情不会有困难。
- **4、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。
  - 在宇宙之中，善心的力量是伟大的，我们要懂得尊重己灵，不要埋没自心。心的力量不可思议，蕴藏在相续深处的善心力量，应该将它发挥出来，无限地拓展出去，在一切的人事境缘中发挥善心的作用。我们行善，越是积极勇猛，越是舍己，我们的心量就越能够拓展，心力就越能够提升，业障由此会速净，福德随此将倍增，自然由此增上善业福德力的感召，未来的果报惟有光明、安乐。



## 四、远离嗔毒的八种功德

《佛为娑伽罗龙王所说大乘经》

- 1) 得贪心消除（无损恼心《十善业道经》）
- 2) 得杀心不生
- 3) 得嫉妒心不生（无诤讼心《十善业道经》）
- 4) 得乐生圣族，心为圣人尊重
- 5) 得慈心
- 6) 以善业利益一切众生
- 7) 得身端正，得多人尊重
- 8) 得生于梵世
- 佛告诉龙王，补特伽罗如果远离了嗔恨的毒，就会获得这样的八种善法。如果以此善法回向菩提，心不退转，就会证得无上正等正觉。作为一个修行人，远离嗔恨心非常重要。如果自己以前脾气不好，性格暴躁，就要通过修行尽量安忍。如果能够安忍，那么很多快乐自然而然就会得到。正如《入行论》所讲：“精勤灭嗔者，享乐今后世。”

# 五、公案

公案一：从前有母女二人渡河，为水所溺，母亲想如女儿能得救，我被水冲走也可以。其女也生如是之心。结果二人都因一念慈心而生天上。

公案二：人间孤儿寡母，最为孱弱可欺。见人无依无怙，如风中衰草，我们应有矜恤怜悯之心，尽力扶助，为其排忧解难，送去温暖。即使没有力量。资衣给食，也当心存惻隐，善言宽慰。

宋范文正公（范仲淹），主持越州，有孙居中携家客居于此，后死于任中。孙家子幼家贫，难以回归故里。范公以自己的俸禄，为孙家备船，且派下吏送孙家眷属返乡。临行之时，范公作诗一绝，告诉下吏：“过天津<sup>11</sup>之时，但以吾诗示之。”诗云：“十口相依泛巨川，来时暖热去凄然，天津不用询名氏，此是孤儿寡妇船。”由此孙家得以平安归家。

如是断除害心，行持慈悲，则能给世界带来温暖，凡与自己接触的人都会舒心悦意，得到慰藉。而慈悲的生起，也使自己处在纯净的欢喜之中。因为慈悲施以无畏，使自心得安稳，于一切处都无所畏惧。《因缘品》云：“何人无害心，怜悯众有情，慈爱诸众生，彼永无生怨。”此生命终，也将感受天界的大福报。如经云：“慈心不损恼，无有害心者，不伤诸有情，彼士趋善趣。”



## 六、观修思路

### 三个思维方式：

- 1、思维什么是一般的十善，什么是殊胜的十善
- 2、再思考善的果报，四种果报
- 3、消归自心：自己曾经有没有行这样的善，就是满怀慈心，不生害心，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
- 这两个结论是最最重要
- 每一个善业都有这 3 个思维方式，还有这 2 个结论



## 七、阅读：

### 若离瞋恚，即得八种喜悦心法

《佛说十善业道经》-益西彭措堪布

#### • 一、无损恼心

- 这里“损恼心”的“损”是指损坏别人的身体、财产、名誉等等，“恼”是使他的心理恼乱。一般人最执著自我，如果自己的利益被别人损害了，就会以牙还牙地报复。比如：对方损坏了我的财产，我就绝不轻易放过你，一定要让他倾家荡产；或者对方打了我，我必须揍他一顿，让他头破血流，才解我心头之恨；或者别人损坏了我的名誉，我就想方设法把他的名声搞臭。像这样就是生了损恼对方的恶心。
- 凡夫俗子在没有修行之前，或多或少都会有这样的心态，即使身、口上没有做出恶劣的行为，心里未尝没有对对方的敌意。但如果你已经变成了修行人，想从今以后改过自新，就要尽量改掉自己的习气毛病，遇到有人侵损自己的利益时，一定要调伏自己的心，不生起恨人、怨人、害人的心念。这样时时观好心、调伏好心，做到不让心里有丝毫瞋恚夹杂时，就渐渐能让损恼别人的恶念生得越来越少，比如最初能做到一个星期不起损恼人的恶念，然后做到一个月不起，再做到一年都不起，像这样甚至在梦中也不生起。这样就是让损恼心在自己心中消失，以后遇到怨家损害，不但不会以牙还牙，而且能做到以德报怨，能甘于自己吃亏，宽宏大量地宽恕别人。
- 平时如果我们能在大大小小的逆境现前时都修远离瞋恚，这样修到熟练时，即使受很大的损害也不会生报复的恶心，以冷静的理智把握住自心，不做任何损恼众生的事。这也只有平时操之有素，临时才做得出来。
- 每一次遇到别人为难你时、对你态度不好时、或者伤害你时，都是修远离瞋恚的机会，这时不能放过，应当如法地思维、观察善法，以正念提醒自己：我现在不能动瞋心，这一动瞋心就是火烧功德林，就是百万障门开，就会损坏我多劫以来勤修的善根。再从正面想：现在我不生瞋心，就能消除多生的业障，就能修集很大的福德，就能成就安忍波罗蜜，所以我应当欢喜顺受。像这样思维好瞋恚的过患和安忍的利益后，就让心安住不动，由此让自己所行的善法达到圆满。
- 如果能在境界现前时经受住一次考验，道力就会增长一分。第二次、第三次乃至第十次、第一百次都能修好，那就习惯成自然，会养成善良的习性，消除损恼心理。这样一生都不起损恼人的念头，就是最让人欣慰的事。
- 像这样知道什么事都是因缘决定的，自己受到损害也是以往损害别人的报应，现在因缘成熟，就要以这种方式了结。像这样做过很理智的思维后，心里就生起欢喜心，心甘情愿地接受这个事实。能够常常按这样修，就不会起任何报复心理。

## 若离瞋恚，即得八种喜悦心法

《佛说十善业道经》-益西彭措堪布

### • 二、无瞋恚心

- 如果心变得仁慈了、柔和了，不会动不动就生气，即使见到有些人和事不满意，也能平心静气地对待。这样远离了瞋恚，就恒时拥有喜悦。因为没有什么事要生气。不生气，心里就一直喜悦，做什么都喜悦，走路喜悦、上班喜悦、吃饭喜悦、睡觉还喜悦。这时才发觉喜悦这么容易得到，不花一分钱就充满内心。
- 如果能从今天开始，尽量少一些“看不惯”，看什么都是好的，不管它高高低低、好好坏坏，只要不加分别、一味地欢喜，就把一尊欢喜佛从心里请出来了。好好忍辱去瞋心，就常有欢喜佛在。一下子起了分别，眼里有了可恶，就又遭殃了，又变成魔王了。所以佛和魔都是自心所现。

### • 三、无诤讼心

- 只要你不争什么我是你非，就能得到喜悦！硬要争出个胜负来，就是把胜利建立在别人失败上，这样做斗争、竞争的行为，只会让你失去喜悦。所以远离瞋恚得到的是心国太平。一念诤心起，就展开彼此的厮杀，就又“硝烟四起”了。
- 比如怎么止息别人的诽谤呢？就当作天上打雷、空中下雨，不理睬、不牵扯，很快它就自己息灭了。心里不起诤论的心，就永远没有诤论，这就是“心灭则种种法灭”。只要从你的内心消除诤论之心，就是一次性消除了所有的诤论。从此以后你就得到了喜悦心法，变成了无诤的人。无论听到多少指责、多少非难、多少无端的诽谤、谩骂，都变成美妙的音乐，都成了欢喜的泉源。这就像《证道歌》所说：“从他谤、任他非……，我闻恰似饮甘露。”听到毁谤的声音就像喝到甘露一样甜美，不但不会生丝毫的瞋心，反而像听到百灵鸟歌唱一样欢喜。这样的话，就是得到无诤的喜悦心法了！

### • 四、柔和质直心

- 所以我们要慢慢学会，对待任何人、任何事都远离瞋恚的心，这样来把原先的火气逐渐化掉，火气能化掉一分，心就会柔和一分；也就不像原来那么拗了，逐渐会变得像水一样柔和，心也就随着变得很质朴、很正直，这样就是化掉了偏执的心。这样修出了柔和、质直的心之后，就时时都是喜悦的，这样就是成就了喜悦心法。

## 七、阅读：

### 若离瞋恚，即得八种喜悦心法

《佛说十善业道经》-益西彭措堪布

#### • 五、得圣者慈心

- **慈心就是给予一切众生安乐的善心。**加“圣者”两字是为了区别世间的慈心。这里简单说一点，比如圣者的慈心是广大、平等的慈心，不论是对待哪种亲疏恩仇、贵贱贤劣的人，都平等地祈愿他得到安乐，而且尽可能地帮助他得到安乐。即使他毁谤了我、伤害了我，也永远给他安乐。
- 世间的慈心就不是这样。比如一个女人见到自己的宝贝儿子来了，就会非常欢喜；儿子稍微跌一跤，就心疼得不得了，别人的孩子哪怕死了也和自己无关。这就是**有亲疏之别的妇人之慈**，说穿了是自私的心理。认为这是我生的，就愿意给他安乐；那是别人生的，再怎么缺乏安乐，也跟我无关。而这样的慈心也是和嗔恨相连的，比如：别人稍微伤了自己的孩子，马上就生起嗔心；孩子不顺从自己的意愿，也会非常生气等等。而这里说的是得到没有亲疏之别的平等慈心，它不会和嗔恨相连，因此称为喜悦心法。
- 凡夫修行能初步远离嗔恚，就能得到近似圣者的平等慈心；进一步能证得空性、断掉嗔恚习气，就真正得到了圣者慈心。远离嗔恚之后，逐渐会对一切人生起慈心，不但对亲人有慈心，对怨敌也一样有慈心。即使别人骂自己、害自己，仍然对他好，仍然为他成办的利益安乐。像这样，就是成就了喜悦心法。意思是这样的慈心是平等的、无条件的，因此不会转成嗔恨，也就不会失去由慈心带来的喜悦。



## 七、阅读：

### 若离瞋恚，即得八种喜悦心法

《佛说十善业道经》-益西彭措堪布

#### • 六、常作利益安众生心

- 如果我们对待任何众生，已经不再生嗔恚了，再进一步转化，心里就会常常为众生的利益安乐着想。这样，不论是遇到亲疏、贵贱哪一种有情，心里总是想让他们得到利益安乐，而这样的想法会让自己常常喜悦，这样就是成就喜悦心法。这不是靠唱歌跳舞、吃喝玩乐来成就喜悦，那些只是庸俗的感官刺激，只是贪心的酒鬼多喝了点五欲美酒，就自以为得到了快乐，其实都是苦恼的！
- 这要认识到：只要我们远离嗔恚，常常有为众生的利益安乐着想的心，就能源源不断地出现喜悦。利他的善心就是喜悦的源泉。
- 想一想：每一次我们设身处地为别人的利益着想时，是不是内心充满了善心？而内心充满了善心，是不是满怀喜悦？比如我们准备去利益众生时，往往心里会油然而生起欢喜，一想到：现在能够做利益众生的事，就自然而然会有一股喜悦涌上心头。正在利益众生时，有很清净的善心，更加欢喜。最后见到众生已经得到了安乐，又自然会有发自内心的欢喜。所以，只要常常保持利他的善心，就常常处在喜悦中。无论见到谁，都像见到自己的亲人一样欢喜。无论做什么，都像在帮助自己的亲人一样欢喜。

## 七、阅读：

### 若离瞋恚，即得八种喜悦心法

《佛说十善业道经》-益西彭措堪布

- 七、身相端严，众共尊敬
- 忿怒是在我们身上制造丑陋的恶魔，当它发生时，立即使身体的眼睛、鼻子、嘴唇等以及脸色、表情、动作、言语等，都变得凶狠丑陋。心着了忿怒的魔，就让自己变成凶神恶煞，凡是见到的人都生起恐惧、厌离。反过来也是立竿见影的，只要远离忿怒，身心就会重现庄严相，重新造出好人缘。所以要在自己心上做个转变才行，只要心转变了，不瞋恚了，面相就会变得庄严。
- 说起来真可怜，世间的愚人天天跑美容院去美容，既美发、又美眼、又美鼻、又美唇，美了上身美下身，美了头还美足，就没听到有人说要美心。里面是罗刹的心，外面美一层表皮，真的已经做到了美容吗？
- 大家都有自知之明，自己什么时候发怒了，脸色马上就阴沉起来、脸部变得凝固不放松，全身的肌肉都处在紧张状态，而且心跳加速、呼吸急促、血压升高，像这样就是已经现出了丑相。常常这样生嗔，积累多了，就让丑陋的形象越来越固定，最后成了一脸凶相。没有人愿意看这样的脸，只要见到时都会远远地避开。如果我们能把心转变一下，无论对待什么人、什么事，都心平气和，即使别人伤害我们，甚至砍我们的头，也永远要对他好。这样心里保持一味的慈悲，外现的相就非常庄严，也就有很大的磁力，能把大家都吸在自己身边，让大家由衷地生尊敬心、欢喜心，非常喜欢亲近你。
- 这个端严不能狭隘地理解为世界上标准的美男子、美女才是端严。其实心里清净，没有了烦恼，无论外现哪种相都成为庄严。寺院里塑的五百罗汉，千姿百态，现的都是庄严相；天王殿里塑的布袋和尚，腆着大大的肚子乐哈哈，那是大庄严！“大肚能容，容天下难容之事”。有这样大的心量，就是大福德之相，非常庄严！所以，只要我们不生嗔心，不在乎长的是圆脸、方脸、是单眼皮、双眼皮，或者胖一点、瘦一点、高一点、矮一点，不论穿衣吃饭、举手投足、语默动静，全是庄严相。

## 七、阅读：

### 若离瞋恚，即得八种喜悦心法

《佛说十善业道经》-益西彭措堪布

#### • 八、以和忍故，速生梵世

- 梵世就是清净的世界，指得禅定者和三果以上圣人居住的色界。平时我们说的慈悲喜舍四无量心，又叫“四梵住”，就是四种能住于色界的因。远离瞋恚之后，心里柔和安忍就能快速生到梵世。
- 从我们求生净土来说，如果能远离瞋恚，内心柔和安忍，在这样的基础上以真信切愿勤修净业，就一定能生到佛国净土。下面举这方面的例子：
- 经上说的“和忍”是指修持远离瞋恚会使自己的性情得到转变。这一条首先要缘自己的父母修，对待大恩的父母不能生丝毫瞋心，要有发自内心的敬爱，不论态度、言语都要做到柔和，这就是“和”。父母生病、衰老等时，尽心尽力地服侍、心无厌倦，这就是“忍”。对父母有这样的和忍，再转过来对待其他亲人、朋友、同事以及一切人，也逐渐这样做到。就像公案当中的刘善人，有柔和、安忍的善德，就能感动天地，就能迅速和佛相应。这样具足信愿修持净土，就决定能往生。

# 思考题

1. 什么是害心，害心对自己有什么伤害？
2. 简述慈心的果报
3. 远离嗔恨有哪八种功德？
4. 明了害心的过患，从而发誓不造是善业吗？为啥还要修饶益心？
5. 一块田地，不种鲜花，就会长野草，你会在心田精心种花吗？
6. 学完本课，你会试着面对损害，修慈悲心、饶益心吗？或者你曾经就这样对待过身边的人和事？请分享
7. 自由讨论。

