

因果不虚 19 慈心

一、定义：

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。

基

- 与害心的基相反，也就是无害心，也是慈心
- 无害心：断绝害心，修饶益心；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。

发心

- 一般的善

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。

受律仪/欲：见过患后欲断除害心

- 殊胜的善

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。

在这个充满缺陷的世界中，只要仔细观察，就会发现人们都身处在各种身心的疾苦之中。众生随着业力转生为人，有着俱生的报障，避免不了生死病死的痛苦，又由无常业力，难免天灾人祸、子散妻离的降临。面对众生饥不得食、寒不得衣、少不得养、老不得安的困苦，我们应该发起人饥己饥、人溺己溺的慈悲心，由此心推动，应尽己之心，竭己之力，矜孤恤寡，敬老怜贫，“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。”使饥者得食、寒者得衣、少者得养、老者得安。

- 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

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。

- 分类：自作、教他作、共作、随喜他作

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

二、果报

异熟果、等流果、士用果、增上果

- 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

转生三善趣是因为所修的十善业道的力度，所以在转生善趣的时候也会因此获益，比如，不偷盗、布施，可以感召财富非常圆满等等。引业和满业都可以感召相应的感受，转生到善趣中不是什么都没有，而是相应于你自己善根的多少，也会获得多少的安乐。

- 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：远离损恼

如果不解脱或者不努力的话，想要行善的心有时也会受到其它环境的影响。比如我是很想行善，很想去做，但是不敢做（现在我们中国就是这种情况），扶老人就是一个典型的例子。虽然都愿意做，但是不敢去做，为什么？因为想到成本有点高，就不想做。

所以，我们在这种环境中，虽然的确有善心，但是其它的东西可能会影响你没办法去做（虽然可能由善心引发，但是中间会遇到恶友、环境、或其他东西影响你，善业可能越来越少）。

如果经常性地修持断害心、修慈悲心，就遇不到损恼的对境、因缘。无论你去哪个地方，也遇不到让你痛苦或伤害你的人和事情，反正总会错开。你说是运气好，其实运气的背后是业果（善业）。没有一个真实的所谓运气，或者没有业的运气。运气里面有偶然性，但偶然的背后也是必然。为什么每次都那么“偶然”？如果有修慈悲心的力量，会远离很多损恼的对境及因缘。

➤ 增上果

✧ 成熟在外境上，与前面十不善业的果报相反，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。

三、公案

.....

经称八种福田，看病第一。阿底峡尊者说：“若对远方的客人、久病的患者、年迈的父母等慈爱行事，则与实修空性大悲藏相同。”昔日世尊亲自服侍病比丘，以身垂范教育后世弟子。

观修思路

三个思维方式：1、思维什么是一般的十善

2、什么是殊胜的十善

3、再思考善的果报，四种果报

- 思考什么是十善业中的不杀生 跟不杀生行为不能等同，要有发心
没有造罪和一般的善的区别
- ✧ 没有杀生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，有决心不杀生，这才叫做善
- 一般的善和特别的善的区别
- ✧ 一般的善是发心不杀生，特别的善除了不杀生，还发心去放生
- ✧ 特别的善除了不偷盗，还布施给予
- ✧ 特别的善除了不邪淫，还守戒

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

➤ 每一个善业都有这 3 个思维方式,还有这 2 个结论

总体地发生了这个认识后,我们就要在文分上,首先把握住“十断十行”,其实是二十重的观念。

在止恶的观念上,按简明的说法来说,就是断杀、断盗、断淫、断妄、断离、断粗、断绮、断贪、断害、断邪。

然后,所谓的“十行”,简明地来说,就是行仁、行义、行礼、行诚、行和、行雅、行法、行舍、行利、行正。用现在的话来说,就是要竖五十大观念

(这节课)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。

《佛为娑伽罗龙王所说大乘经》讲记中所述之远离嗔毒的功德

龙王，士夫补特伽罗，远离贪毒，获得八种善法。云何为八？所谓：佛告诉龙王，补特伽罗如果远离了嗔毒，会获得八种善法，是哪八种呢？

[得贪心消除]

第一、如果以前远离了嗔心，今生他的贪心就会得以消除。《十善业道经》和藏文译本中，远离嗔心的第一个功德都是“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（比如损坏自己的财产、夺走自己的荣誉、对自己排挤、毁谤等时），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嗔毒夹杂时，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，能宽宏大量地宽恕别人。

下面讲发生在宋朝宰相韩琦身上的一件事。韩琦有两只很宝贵的玉杯，每次宴请宾客时，他总会把玉杯放在桌上，盖上锦缎。有一天，他宴请官员，一位小官员不小心碰倒了桌子，两只玉杯被摔碎了。在场的人大惊失色，小官员也跪倒在地。韩琦却神色不变，笑着对大家说：“凡物成毁都有定数。（就是什么东西的形成和毁坏都有一定的时间。）”然后对小官员说：“你不是故意的。”在场的宾客都感叹佩服。

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。

[得杀心不生]

第二、以前修无嗔的人，今生不会产生杀害或危害其他众生的心念。

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 and 事不满意，也能平心静气地对待。这样远离了嗔恚，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。好好忍辱去嗔心，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。

[得嫉妒心不生]

第三、不会产生嫉妒之心。《十善业道经》里面是说“无诤讼心”，像世间的竞争、争论以及争斗等，都不会在他身上发生。

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。所以远离嗔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，很快它就自己熄灭了。世间一切事情都是因缘生的，只有两个巴掌才拍得响，一个巴掌没办法拍响。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，但不生丝毫的嗔心，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，不管是电闪雷鸣、暴风骤雨，心里有的只是一片喜悦！

在这里也给大家举一些例子，让大家体会一下怎么才是喜悦、才是快活。这些听起来很幽默、有趣，其实是退一步海阔天空，一个微笑就让争端化为乌有，也都是心里通达非常自在，所以有智慧的人就非常活泼，根本不会有什么苦恼，这样就会笑口常开，无比快活。

有一位谢述，邻居侵占他的土地，有人劝他向官府诉讼，谢述笑笑说：“他只是占得了地，哪里能占得了天呢？”根本就不和他计较。

还有一件事：有个体育记者去国外采访，因为走得太急，一脚踩在一位外国老者的脚上。外国老者反过来对他抱歉：“对不起！对不起！是我走得慢，阻碍了你。假如我走快点，你就踩不着我了！”这一下把记者羞得脸红。

举了这两个例子，大家就知道只要内心放开，天地就成了无比宽广，世上就没有问题了。如果死执在一点上、一定要争出个胜负来，那结就越结越紧，只会把自己搞得痛苦不堪。

[得乐生圣族，心为圣人尊重]

第四、会转生到非常高贵的圣者种性当中，受到很多人的尊重。什么是圣者种性呢？《俱舍论》中讲过“四圣种”，指衣服喜足、饮食喜足、卧具喜足、乐断乐修。这四者都是知足少欲的自性。如果以前没有害过众生，今生就会转生到这样高贵的家族或种族当中，比如成为僧人等，并会受到众人的尊重。

我们要慢慢学会，对待任何人、对待任何事都远离嗔恚的心，把原先的火气逐渐化掉，火气能化掉一分，心就柔和一分；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。

[得慈心]

第五、如果以前远离了嗔心，今生就会对一切众生生起一种真实的慈悲心。

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。

[以善业利益一切众生]

第六、会用自己身口意所有非常善妙的善业，尽心尽力地饶益有缘的一切众生。

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。

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。

[得身端正，得多人尊重]

第七、会得到端正的身相，由此会受到很多人的尊重。其实断除嗔心以后，他不仅会相貌端严，内在的性格、涵养也会非常好，同时智慧、慈悲也会具足，因为具有这些功德，所以众人都会对他非常尊重。在我们这个世间，人与人之间的差别还是很大的，有的人受到大家尊重，就像我昨天讲的一样，一提起他的时候，几乎所有的人都交口称赞。而有的人，不知道是今生某些行为不如法，还是前世业力的原因，很多人都对他有不同的看法。也有一些人，得到了部分好评，部分差评。人活在这个世间，有的人觉得自己好像很优秀，但可能你并不是那么好，所以没有必要骄傲；有的人觉得自己好像很差劲，但可能你并不是那么差，很多人对你还是有较好的评价，因此也不必要自卑。

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。

[得生于梵世]

第八、远离了嗔心的人，命终之后会转生到善趣的天界梵天。

梵世就是清淨的世界，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。远离嗔恚之后，心里柔和安忍就能快速生到梵世。

从我们求生淨土来说，如果能远离嗔恚，内心柔和安忍，在这样的基础上以真信切愿勤修淨业，就一定能生到佛国淨土。

龙王，士夫补特伽罗，远离贪毒，获得如是八种善法。以此善法回向菩提，心不退转，当证无上正等正觉。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。有些版本中说，会获得像佛陀一样令观者无有厌足的相。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。”意思是，如果一个人能精勤地灭除嗔恨这个敌人，那么他就会享受今生来世的很多快乐。其实，很多快乐都是依靠灭除嗔心获得的。就像我们有些人，心情好像一直特别好，是什么原因呢？正是因为他几乎没有嫉妒、竞争这样的嗔恨心，所以才会这么快乐。《入行论》中说：“喜乐亦难生，烦躁不成眠。”意思是，一个人只要有嗔恨心，他的生活就没有喜乐，心情会很烦躁，甚至晚上都无法入眠。我们有些人就是这样，特别容易生气，经常和别人吵架，实际上他自己也感觉很烦，以至于晚上经常会失眠。有的时候实在睡不着，半夜三更也不得不起来走一走，但这个时候，脑子里还在想着以后怎么对付别人。其实这是很不好的，此时应该尽量让自己的心平静下来，可以试着认识嗔恨的自体，认识它也并不是很难。以上讲的就是断除嗔恨获得的八种功德。

学大乘的人平时修远离嗔恚，目的是为了成佛时能显发功德利益众生。因为有成佛的大愿执持在心里，因此做任何功德都会回向

成就菩提。这样就把善根转成成佛的正因，以后成佛时就得到两种功德：

一、是得到无障碍的心，就是真心灵明洞彻，遍照万法；

二、是得到具足相好的色身，让瞻仰者久视不厌。

比如经上记载，众生见到佛的金身，就顿时生起胜过 12 年禅悦的欢喜。注视庄严的佛身，哪怕看一万年也不会厌倦，得到的只有极大的喜悦。

思考题：

- 1、害心有哪些危害？如何断除？
 - 2、说说断除嗔恨心的功德？
 - 3、学习了这一课你有什么心得和感受？
-