《慧灯禅修课教材》

害心是指伤害别人的心念。比如，对你不好的人，就想种种办法去害他，此起心动念就叫害心。

《大圆满前行引导文》

对他人痛恨在心，满怀愤怒之情而想：我应当如此这般损害某某人。见他人拥有荣华富贵心里便不高兴，并且暗自诅咒：如果这个人不安乐、不幸福、没有这样的功德该多好！当别人遭遇不幸，受到挫折时，在一旁幸灾乐祸。诸如此类凡是对他人生起损恼的心理都属于害心之列。

《前行广释》和《前行广释辅导》

|  |
| --- |
| 对他人怀恨在心，满怀愤怒地想：“我要用武器或语言去损害他。”见他拥有荣华富贵便不高兴，暗自诅咒：“这个人不安乐、不幸福、没有这样的功德该多好！”当他遭遇不幸、受到挫折时，自己就在一旁幸灾乐祸。像这样凡是对别人生起损恼的心理，都属于害心之列。 |

辅导

第二个意恶业是害心。害心包括了嗔恨心，但二者还是有点不一样。害心是伤害别人的心，分析嗔恨的话，也有伤害别人的意乐在里面。

对他人痛恨在心，满怀愤怒之情而想：

他的起心动念是“对他人痛恨在心”，有时候有根据，有时候没有根据，“满怀愤怒之情而想”：我应当如此这般损害某某人。

他就想：我应该这样、那样损害他、伤害他，让他感到痛苦、忧伤等，想要千方百计地去伤害别人。

见他人拥有荣华富贵心里便不高兴，并且暗自诅咒：如果这个人不安乐、不幸福、没有这样的功德该多好！

这方面很容易犯。因为我们的烦恼不调伏，内心中都有这种害心的种子，只不过没有遇缘，有时候不现行，遇缘就会现行。看到别人拥有荣华富贵的时候产生嫉妒，之后就开始诅咒。这种诅咒的心就是伤害别人的心：如果这个人不安乐的话该多好啊！如果这个人不幸福的话该多好啊！如果这个人没有这样的功德该多好啊！等等。愿别人不快乐，不幸福，没有功德的心，都属于害心。

害心一方面害人，一方面害己，害人害己的心就可以称为害心。愚痴有情是想不到害心会害自己的，他就想害别人，但是害别人的心一生起来，首先是害自己，因为自己产生的心离自己的状态是最近的。害心还没有伤害到别人，首先就把自己给伤害了，让自己的心不贤善。如果是一个大乘行者，当生起这一念害心的时候，已伤害了自己的善心，伤害了应对众生贤善的菩提心、慈悲心，伤害了自己的修行，也会伤害自己的福祉。因为害心不可能带来安乐，只能带来痛苦。

但众生愚痴，不知道这些情况。如果知道可能也会掂量掂量，不可能什么都不管不顾：害心生就生了，而且很多人一起互相鼓励、互相怂恿来生。正常心智的人，知道这是害自己的话不会去做，但是他不学习，就不了解。这种贪心、害心也是愚痴，不了知业果的规律而导致的。我们学习因果不虚就是要对治这种业果愚。我们对治了对业果的愚痴，在轮回中就能够通过取舍因果做正确的取舍，选择正确的道路，得到安乐，也可以通过这样的取舍创造修行的基础，这是很重要的。

所以，内心中诅咒别人是一种害心。

当别人遭遇不幸，受到挫折时，在一旁幸灾乐祸。

这也属于害心。当别人遭遇不幸，受到挫折时，自己在一旁看热闹，还觉得很痛快，或者幸灾乐祸，这都是害心。

|  |
| --- |
| 正所谓“心善地道亦贤善，心恶地道亦恶劣”，好人和坏人的区别，是以心好、心坏来分的，而不是因为皮肤好、很有钱、口才棒，就被划入好人的行列中。假如一个人常怀有嗔恨心，在这种心态的驱使下，所做的事情肯定不如法，甚至还会特别过分、令人发指。这样的人，会让周围千千万万的人受到不同程度的伤害，而且在毁坏他人的同时，也将毁坏自己。甚至，有时候还没有害得了别人，反而先害了自己。 |

辅导

我们即便自诩很善良，但真正对照法本的时候，原形就在这个“镜子”里面完全暴露无遗。法为什么叫法镜呢？法就像镜子一样，把种种的情况全部显露，我们很多丑陋的嘴脸显现在法镜中。不观察觉得自己很好、很贤善，一对照，我们经常怀着愤怒的心：有时是仇富，有时是仇官，有时对别人有仇视心。

其实别人富裕，那是他自己的，和我们没什么关系。但很多时候会觉得“我得不到，为什么他就得到，社会不公平！”“凭什么别人那么富裕，我就那么穷！”“别人那么快乐，我却这么痛苦！”……这些心理很容易发展成害心，如果不经常观察、调伏自己的心，就非常容易处在害心的状态中。

看到别人荣华富贵就不高兴，诅咒他们倒霉，愿他们的企业破产等等，都属于害心。当别人真遇到不幸时幸灾乐祸，也是害心。佛弟子不注意的话很容易生起，但并不是说不学佛的人就不会，这是自性罪，不学佛的人更容易生起。既然已学习佛法，思维、行为就要按照佛陀制定的标准去做。

平时注意控制害心，尤其是对讨厌的人，容易希望看他出丑和不幸。还有一些所谓的讨厌的国家、民族，更容易。觉得这个国家在历史上给我们国家造成了很多伤害，所以当他们遇到地震时就特别高兴，这是非常典型的害心，很容易产生。因为对自方的耽执，对他方的仇视，虽然别人并没有对你做任何不好的事情，但就因为他属于某一个阵营、国家中，他们曾经对我们做过什么事情，就经常怀恨在心。当别人没有遇到事情时盼着别人走下坡路，别人真遇到灾祸时就很高兴，典型的害心。

害心其实是害自己。能害到别人吗？《入行论》中讲，如果只是盼望别人受苦，不成损他因。盼望别人获得很多痛苦不是真正能够让他损害的因。会不会遇到痛苦是他自己有没有这个业，而不是我愿他怎样他就怎样。所以害心伤害不了别人，但一定是伤害自己的。害心没有任何用，真正深度观察时，会发现吃力不讨好，无法伤害别人，只是更深地伤害自己而已。

|  |
| --- |
| 三国时期，吴王手下有个太监，心术不正又心胸狭窄，是个喜欢记仇的小人。他和掌管库房的库吏素有嫌隙，一直怀恨在心，总想伺机报复。有一次，夏天特别热，吴王让这个太监去库房把浸着蜂蜜的蜜汁梅取来。为了陷害库吏，他从那里取了蜜汁梅后，悄悄找几颗老鼠屎放了进去，然后再献给吴王。吴王发现后勃然大怒，询问这个太监时，他故意把罪责推到库吏身上。吴王又召库吏来审问，库吏吓得脸色惨白，磕头如捣蒜，拼命辩解不是自己渎职。吴王素来非常聪明，观察事物也深入细致，为了把这件事弄明白，他命人把鼠屎切开，发现鼠屎外面是湿的，里面却是干的，由此推断是太监在搞鬼。为什么呢？因为假如鼠屎早就掉在蜜中，浸的时间长了，一定已经湿透了，而它却是内干外湿，很明显是临时放进去的。最后，这个太监的阴谋被揭穿后，因欺君罔上而掉了脑袋。所以，害别人就是害自己，尤其是我们修行人，千万不可心存恶念。现在个别净土宗的人，由于对闻思佛法特别排斥，平时跟他人有矛盾、互相生嗔心也从不对治，这样的人想要往生净土，可能比较困难。六祖在《坛经》中说过：“心中但无不善，西方去此不遥。若怀不善之心，念佛往生难到。”倘若你没有不善心，内心清净、善良，往生极乐世界则指日可待；但若对同行道友、身边的人，带有毒蛇般的害心，今天跟这个吵架，明天跟那个吵架，那不要说往生，就连今生中大家看到你，也会唯恐避之不及。有些人虽然名为“居士”，但人格还不如没有皈依的人；有些人尽管剃着光头，出家好多年了，然而相续中恶心遍布，连世间善良品行都没有。尤其是现在末法时代，个别学佛的人表面上拿着念珠、道貌岸然，说起话来也头头是道，但实际上心肠特别坏。这种人不但念佛不能往生，而且今生来世都会感受无量的痛苦。麦彭仁波切说：“害心后世常受苦，无缘无故遭他害。”如果你无缘无故遭到诽谤、损恼，那很可能是往昔生害心的果报。《诸法集要经》亦云：“由心乐损害，人神咸不护。”一个喜欢损害别人的人，护法天神都不会护持，还会招来人与非人的种种危害。所以，世间上特别痛苦、遭受打击的人，往往也跟其前世或今生的业力有关。 |

辅导

不学习佛法可能不懂，但也有些善良的人觉得不应该幸灾乐祸，毕竟都是无辜的人，或并没有对我们做什么伤害。的确有些人也看到这一点。学习佛法的人就更不能这样。如果这样去想、去说、去诅咒、幸灾乐祸,非常不合适，根本不算修行者。修行者肯定不应该这样，因为佛陀和上师们早就告诉我们要对一切众生产生慈悲心。

从轮回的业来讲，我们和自己讨厌的、希望受苦的人之间很可能以前是亲属，只不过自己死后投生到这里，受到很多影响之后，对以前的亲属仇视、盼他们受苦、幸灾乐祸。真正静下心想也是很荒唐的，不应该。佛陀早就告诉我们，所谓的亲人、怨敌都是不确定的。

我们在轮回中应该学会互相帮助。都是众生，都有朴实的愿望——离苦得乐。大家都是轮回中落难的人，不应该互相攻击。就好像大家都是难民，同到一个国家避难，内部间还互相争斗。都知道难民的生活并不好受，还要互相攻击、诋毁、生害心就不合适。只要没出轮回，都是天涯沦落人，都是可怜的有情，应该互相帮助，让大家都过得更好一点。

尤其是发了大菩提心的人，应该担起领袖的责任。首先认知上要有觉悟：应该帮助众生。思想上的觉悟自动把我们推到领袖的位置上，带领他们解脱。自己既然有义务和责任，更加不应该踩别人、幸灾乐祸。作为一个领袖，领导的人受苦了，还幸灾乐祸地说活该，这就非常不合适。这方面好好静下心来观修、思维，一定要把我们很狭隘的害心，用平等心、很柔软慈爱的心、愿众生离苦得乐的心取而代之。这才是一个佛弟子、一个领袖应该有的胸怀。

发了菩提心的人走在前面，要带领很多有情。发心愿一切众生离苦得乐，究竟成佛。既然发了这个心就自动处在领袖的位置，虽然现在的确还没有什么能力，但从这个角度来讲，已经走在前面了，就有义务和责任帮助别人。领导不好当，要负更多责任。发菩提心的功德非常大，但当你得到菩萨的名称时，也意味着你的责任更重了，要承担的义务更多了。

老百姓不需要承担很多责任，但在总统这么高的位置上时，责任和义务更大，意味着要付出更多，思想观念要比一般人看得更远，不能再以老百姓的思维当总统。发了菩提心的人应该以菩萨的眼光看待轮回，不应该再以害心，诸如以前伤害过我我不原谅他，或者对已经发了菩提心的事实故意不去想，回避它，这是没有必要的。否则相当于当了总统还是小市民的思想，怎么治理国家？自己的认识都这么狭隘，又怎么带领大家解脱、安乐呢？这是不行的。

所以要学习菩萨的思想、行为，不生害心是菩萨训练班的课程中必须要训练的。菩萨培训班就是要把你培养成菩萨这样的领袖，所有的思想、起心动念都要相应于这种标准。这是要学习、训练的，训练之后自然而然按照菩提心引导身语意，才是对的。

害心对修菩萨道的人来说伤害很大。大恩上师讲《心性休息》、《经庄严论》的时候也说过，贪欲心对于大乘菩萨伤害也大，但不是最大的。如果贪财物、贪人，毕竟还是一种想靠近的心态，但害心和嗔心不是，它们一定是背弃的，不愿意接近、帮助他人的心态。这些对于修行人来说都不对，尤其是害心，本来应该利益他人，发了菩提心后所有人都是利益的对象，但偏偏去踩、去打压被你利益的对象，他受到痛苦的时候，没有悲悯心，反而很高兴，完全不是发心的人应该有的样子。

发菩提心不是喊口号，要真正落实。佛菩萨看到你的行为后，会在很多经典中呵斥：这种心态不好，必须产生很贤善的利他心。当然这不容易，但必须改正，既然选择这条路就应该走好。而且这的确对自他都只有利益没有伤害。如果走上这条路是迫不得已，被别人骗上来或推上来后发现不对，里面很多不好的地方，比如被别人骗去做传销，想方设法逃离，这是对的。但菩萨道不是这样，菩萨道对自他都有暂时、究竟的最大利益。

既然上来就应该好好去做。对情绪、烦恼、害心等等的出离，不应按照轮回的思想和习气引导，也不能用世间的思想引导身、语、意，应该用佛法的思想，尤其是大乘思想来引导。

诸如此类凡是对他人生起损恼的心理都属于害心之列。

它的过患等后面还要讲，这里只是讲它的业相。

害心大概学完了，但因为我们害心很重，所以学完后一定要好好思维产生定解，深深地觉得这是绝对不能够生起来的，是有过患的。而且要真正下决心断掉，一定要和害心斗争。不能够去纵容它、帮助它生长，一定要打压它。乃至于说“我知道这个不对、不能够这样想、不能够这样生”，即便是这样一念心态也是好的，也是反抗的一种标志。但这是完全不够的，它的深度和强度还要加强。

《[菩提道次第广论讲记](https://huidengchanxiu.net/refs/ptdcdgl/3/)》

###### 未二、瞋恚分三：① 何为瞋恚 ② 瞋恚之究竟 ③ 以公案教诫学人

###### 申一、何为瞋恚

**瞋恚心中，事、想、烦恼，如粗恶语。**

瞋恚心的事、想、烦恼，如同粗恶语。瞋恚心的事，是能引生恚恼的有情。

**等起者，乐打等欲，云何令其遭杀、遭缚，若由他缘或自任运耗失财产。**

瞋恚心的等起，就是乐意打骂等的欲，即心想：如何让对方遭受杀害、系缚等，或者通过其他因缘或对方自己自然损失财产。

**加行者，即于所思而起加行。**

瞋心的加行，是对所想发起加行。

###### 申二、瞋恚之究竟分三：① 真实 ② 圆满之量 ③ 非圆满瞋心

酉一、真实

**究竟者，谓于打等，期心决定或已断决。**

瞋心究竟，是对于打骂等，心里做出决定或者已经确定。

酉二、圆满之量

**此亦有五，全则圆满，缺则非圆。**

瞋心圆满也有五个条件，条件全分具足是瞋心圆满，条件缺一则属于非圆满瞋心。

**谓具五心：**

瞋心圆满有五种心：

**一、有憎恶心，谓于能损害相，随法分别故。**

第一，有憎恶心，是心中随着与能损害相相应的法而分别的缘故。譬如：某人辱骂我，我心里随着他辱骂的表情、话语等，一直分别，也就是一直执着他人损害自己的相。这就是有憎恶心。

**二、有不堪耐心，谓于不饶益不堪忍故。**

第二，有不堪耐心，就是不能安忍他人对自己不饶益的缘故。这是难忍、难容之心。

**三、有怨恨心，谓于不饶益数数非理思惟随念故。**

第三，有怨恨心，就是对不饶益数数非理思惟，随之而忆念的缘故。

因为数数非理思惟忆念，就转变成怨恨。有为法的恶心就是这样一步步串习而成的。

**四、有谋略心，谓作是念：何当捶挞，何当杀害？**

第四，有谋略心，就是想要损害他人，就作意：我要用什么方法去捶打他？想要进行杀害，就作意：我要用什么方法去杀害他？乃至想要使他感受种种忧恼，就作意：我要如何实现这个目的？

**五、有覆蔽心，谓于瞋恚不觉羞耻，不知过患及与出离。**

第五，有覆蔽心，就是由于被瞋恚烦恼覆蔽的缘故，而不觉得羞耻，也不了知瞋恚的过患以及应从瞋恚之中出离。

学习瞋心圆满的五种相，重在认识自心。必须抓住恶心的起点，知道最初的相是什么，观照的方法就可以明确，由此也可以举一反三。瞋心圆满的五相当中，第一相非常重要，由此可以认识业从何而起。第五相也很重要，由此会认识最后将沉沦到何种状态。中间三相是演变的过程。

对于第一相憎恶心，论中说：“于能损害相，随法分别故”，这就告诉我们什么是染污的根源。这一句话略说就是“于相分别”，即：对一种假立的相分别，或者是说自己的心住着在这个相上，这个住相就是生起贪瞋的根源。换句话说，观有漏法为功德，就会生起贪欲，执取对境能损害的相，就会生起瞋心。对参《金刚经》当中世尊所说：“我于往昔节节支解时，若有我相、人相、众生相、寿者相，应生瞋恨。”可见，心如果住着对方损害自己的相，就会引起瞋恚，而且随着非理思惟的增长，业会由细而粗，由轻而重，以意推动身口，能使身心堕入恶趣。

因此，《天鼓经》上说：分别薪柴所生的瞋恨火，最终焚毁自他一切，导致一切祸患。《入行论》也说：“强行我不欲，或挠吾所欲，得此不乐食，瞋盛毁自他。”其中，前两句“对方强行做我不欲之事，或者强行阻挠我的所欲”，就是能损害的相。对这种能损害相，心里如果住着不舍，憎恶心就会不断膨胀。这个不悦意的食物一旦增上，憎恶心将逐步转变成后后的有不堪耐心、有怨恨心、有谋略心、有覆蔽心。这些意恶都是从最初一念取相分别而来。这样知道如何流转之后，也就会通达如何还灭。我们要降伏瞋心，就应当在起心动念上遮止，而方法就是不应住相生心，不要让对方损害你的相在心里留存。这样时时观照，一发现心在住着损害相，当即就要遣除。所以，知道瞋心如何发起的相，就知道对治瞋心应在何处下手。

广而推之，贪欲是怎众生起的呢？就是对可爱、具功德的相，随法分别，或者心住着这个相，由此贪欲就会逐步发展坚固，最后变成强烈的占有欲。而要遣除贪欲，也应从遮止住相分别上着手。换句话说，心不能住着在对境可爱、悦意的相上，一旦发现心在取相分别，就应立即遣荡。《金刚经》中世尊开示“不应住色声香味触法生心”，便是此理。这样取舍，就能断除恶趣乃至轮回。或者向反面转换，对轮回六尘正观无常苦空。妙叶大师在《念佛直指》中说：要对娑婆世界的声色境界作地狱想、作苦海想、作火宅想，对种种宝物作苦具想，对饮食衣服作脓血铁皮想，对眷属作夜叉、罗刹啖人鬼想。这是把观净相转为观不净相，把观乐相转为观苦相，把观悦意相转成观不悦意相，从中便能发起厌离。对冤家损害的相如何转换想呢？应作前世父母想、未来诸佛想、悦意相想、成就安忍善知识想，如此便能从根上止住瞋心。

酉三、非圆满瞋心

**仅成损害心者，谓作是念：彼于我所，已作正作，诸无义事，故我于彼当作无义。尽其所有几许思惟，尔许一切皆损害心，仅仅成为损害心，是普通瞋心，包括报复心理、幸灾乐祸的心理等。**

首先，是报复心理，即心想：他对我曾经做过、正在做或者将来要造作无义之事，因此我也要对他施行无义。这样有多少念思惟，就有多少念的损害之心。

如是愿他现法丧失亲属、资财及善法等，及愿后法往恶趣中，亦是损心。

这是幸灾乐祸的心理。从今生来说，愿他今生亲属丧失、资财损耗、善法失坏等；从后法来说，愿他后世堕入恶趣。这些也是损害之心。

对于损害之心，唐译《瑜伽师地论》中说得更为详细。譬如，心想：如何让我能对他自在地捆绑、损害、驱逐、鞭打，或者令他家财耗散，或者夺走他的妻儿、眷属、朋友、住宅等等。或者心想：如何能使怨家在其他有情处，遭受上述种种苦恼之事。或者愿他自然发起如是如是的身口意行为，而导致丧失资财、朋友、眷属、名称、安乐、寿命以及诸善法，死后堕入恶趣之中。

###### 申三、以公案教诫学人

从前，舍卫城的施主们供养僧众斋食时，首先供僧，然后再布施乞丐。一次有两个小乞丐，一个是国王种姓，另一个是婆罗门种姓，他们前去乞讨，婆罗门种姓的小孩没有掌握好时间，他在供僧之前去，结果一无所获。国王种姓的小乞丐，在僧众享用之后去乞讨，他获得许多饮食。国王种姓的小孩问婆罗门：“你讨到东西没有？”他因为没有获得任何饮食而气愤不已，他说：“我如果有权力时，应当砍下这些比丘的脑袋。”国王种姓的小孩则说：“我若执掌大权，应当日日以百味美食来供养佛和眷属。”两人说完之后便各自来到树下，都睡着了。有一辆马车疾驰而来，恰好碾压在婆罗门子的颈部，使他断头而死。他是以瞋心果报立即成熟而丧命的。

当时，舍卫城的一位大商主去世，膝下无子。家人商量决定，如果能找到一位具有大福德的人，就请到家中。人们四处寻找，发现国王种姓的小孩正在树下躺着休息，其他树荫都已经消失，唯独这棵树的树荫仍然覆盖在小孩身体上，因此他们断定这是大福德之人，选他作为商主。后来他供养佛及眷属斋食，在佛前求法，最后获得了解脱。所以，这是因为他善心果报立即成熟而获得的。

两个小孩的命运相差这样大，一个被车压死，一个暂时享受安乐，最终解脱。造成这种反差的原因，就是两人的用心不同。面对严厉的对境——佛和僧众，用恶心，立遭报应，发善愿，立即现前善果，确实善恶报应如影随形。《念住经》说：“心为敌中敌，心外无他敌，如燧木自焚，心为自心毁。”《入行论》说：“谁制烧铁地？女众从何出？佛说彼一切，皆由恶心造。”像地狱中燃烧的铁地、各种伤人的苦具、行刑的狱卒，都是恶心所变现，心取损害之相，便无欺地变现同类的受苦境界，了知这个心作心是的道理之后，应当断除瞋心。

纪晓岚的笔记上记载：泉州有个人，有一天忽然发现映在灯光下的身影不像自己，再仔细观察，虽然随着身体运动，影子也在动，但那影子头大如斗，头发蓬乱，像个羽毛车盖；而且手和脚都钩曲，看起来就像鹰爪一样。他越看越觉得自己像个奇形怪状的恶鬼。因此失声大叫，喊妻子出来看，妻子见到的也是一样。从此以后，每天夜晚都是如此，又想不出原因，弄得他惶惶不可终日。

邻居有位私塾先生，听说此事，就对他说：“妖怪不会无缘无故变现，必定是自己招的。是不是你心中暗藏恶念，导致罗刹鬼乘机附身现形？”

这人听了，心生恐惧，很佩服老先生的见识，他说：“不错，我和某人有冤仇。我准备将他全家杀尽，叫他断子绝孙，然后我去投靠朱一贵。如今，我的身影起了这种现象，可能是神对我的恶念发出的警告！我暂且停止这个想法，看看你说的灵不灵验？”这天晚上，果然鬼影不见了。

公案中的主人公，有想作杀害的谋略心，以恶念而感致罗刹现形，又以遮止害心而使鬼影隐没，所以一念转移，立分祸福，相都是随心而变的。

瞋心的异熟果是堕入三恶道。假设侥幸获得人身，也是相貌丑陋、愚昧无知，身心常为种种痛苦所逼，遭受众生欺凌，转生在空旷恐怖、边鄙野蛮、时有争论的地方，经常惨遭礌石兵刃等损害而横死，生生世世唯起害心，没有生起慈心的机会。

[系列二.大圆满龙钦宁提前行实修引导讲记四](https://huidengchanxiu.net/refs/xmfw/s2/s2-sxyd4-ygbx)

**害心者，由对他嗔恚及憎恨之心，想从各方面逼害。**

害心，就是对于视为怨敌等的境，以一种嗔恚或者憎恨的心想从各个方面作损害，这就是害心的相。

**领受等流果者，常时多诸怖畏、损害。**

这里要看到，业相和果相完全是同类相应的，丝毫不爽。所谓“多诸怖畏”，要这样体会：前世曾经伤害过人，比如要杀戮某人，使得对方心里非常地恐惧；这样自己起了杀害之心，得到的惩罚就是，即使脱离恶趣生在人中，心理也不健康，一般人以为那是莫名其妙地恐惧，其实是报应的相。我们可以想像，比如，自己曾经杀害了一个人，就常常害怕被报复，或者怕暴露罪行以后遭受惩罚等等，这都是自然的反应。堕入地狱等中更是时时都恐惧，假使业报受得差不多生到人中，余业的影响力还是在控制着心，常常心里怕怕的，或者碰到什么事情的时候也是害怕的。这都是害心业的报应相。

再者，这样起恶心害人，天律给予的惩罚就是很多损害事件会降临在自己身上，无论遇到什么、做什么，都会遭到损害。到底要损害多少次，那当然跟余业有多少势力相关，完全是公平的，自然会在这个上面发出这些损害的病状。就像得了癌症就有癌症的痛一样，起了害心就有害心的痛，这就是指这种等流的报应相，一定会领取到这些惩罚的。

**增上果者，当生罪行王、盗匪、毒蛇、猛兽等怖畏。**

害心所感得的大环境，就是会生在多诸恐怖的国土。就有情方面来说，有造罪的暴君、公开行抢的土匪、暗中偷窃的盗贼，以及很多毒蛇、猛兽等。或者无情方面，常常发生很多灾难、事故等等。

这要知道，曾经以害心使得其他有情非常地恐惧，自己成了恐怖分子，那当然就要陷入到地狱等极恐怖的恶趣，即使生在人中还要生在恐怖国土。所感召的境界，比如，处在昏庸暴君执政期间，常常有各种暴行的事件，搞不好就被杀头，或者惩罚、入狱等等；要么有很重的苛捐杂税，民不聊生；要么国土非常不安宁，到处都有黑社会行抢，盗贼横行，人走在街上都很害怕。或者在山林等中住的时候，遇到好多毒蛇咬食，或者有豺狼等的猛兽袭击。要么就是常常发生地震、火灾、交通事故等等。就像这样，这都是害心所召感的多诸恐怖的环境。

[系列三.大圆满龙钦宁体前行引导文.普贤上师言教讲记五](https://huidengchanxiu.net/refs/xmfw/s3/s3-ydw5-ygbx)

**第九、害心者，对他由嗔烦恼或忿烦恼引起，心作是念"我当如此损害彼彼！"或者，他者具有资财便心生不喜，而想"他是这么一个不安不乐，对他没有如此功德的话该多好！"或者，他者出现不欲之事的话，对此心作欢喜等，凡是对他起损害的心都是。**

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。