

慈爱经^[1](Metta Karaniya Sutta)

([小部]-[小诵经]-[南传大藏经],
法增 2000 年译 2005 年注释)

如是修习之贤善, 以此亲证寂清凉^[2], 常养勤快与真诚, 正直言语^[3]意和婉。

待人和蔼不骄慢, 知足易养俗务少, 检朴六根悉平静, 谨慎谦虚不俗攀。

慎勿违犯纤细罪^[4], 以免将来智者诃, 应常散发慈爱心, 惟愿众生得福安。

普愿一切诸众生, 心常喜悦住安乐。凡有生命强或弱, 高壮中等矮粗细,

可见或是不可见, 居于邻近或远方, 已生或是将生者^[5], 一切众生常安乐。

愿彼恒于一切处,不鄙视亦不欺瞒,假使忿怒怨恨时,心亦不念彼得苦。

犹如母亲以生命,护卫自己独生子,愿能如此于众生,施放无限慈爱心[6]。

慈爱遍及全世界,上下[7]地平四维处,遍满十方无障碍[8],无有仇恨或敌意。

无论行住或坐卧,若是心中觉醒时,应常培育此正念,此乃最高之德行[9]。

心中不落于邪见[10],具足戒德[11]与慧观[12],去除欲乐[13]之贪恋,必定不再生于胎[14]。

注释:

1.五百位比丘众在树林修禅时，树神来捣乱，令比丘众无法住下去，他们回去向佛报告后，佛为他们开示此经——[慈爱经]，比丘众再回原地时先修慈爱，树神因而为慈心所感化。

2.修行人的业灭尽时，故此身心寂静，清凉。指涅槃。

3.正语有四：不妄语，不恶口，不两舌，不绮语。

4.指佛对出家众所制的微细戒，包括波逸提与众学法戒条，见[律藏]。

5.这里佛指出十四类的众生：强、弱、高、壮、中等、矮、粗、细、可见、不可见、居于邻近、远方，已生、将生者。他们包括从无色界、色界、和欲界的众生；不论他们是一蕴、四蕴、或五蕴。欲界的众生有色、受、想、行、识五蕴，因此常为色、声、香、味、触、法尘所困扰。欲界或色界有五蕴，无色界有四蕴，无想天的众生只有一蕴，即是色的命根九法（地、水、火、风四界，加上颜色、香、味、食素、命）。

6.以母亲身份对众生修慈——这是在第七偈里：“犹如母亲以生命，护卫自己独生子，愿能如此于众生，施放无限慈爱心。”这是平等慈的修习。

慈心的修习是一种梵住(Brahma-vihāra)，它是四无量心(Appamañña)之一。它不是世俗的爱欲，而是平等地普愿一切众生都安乐的善愿。慈爱是一种美心所，属于无瞋心所。慈心观的修习的次第：(1)应先对自己散播慈爱，(2)接下来是亲

爱者，(3)无关者，(4)以及怨敌者。修慈心观的人不能取以下的对象来修习：(1)不爱的人；(2)极爱的朋友；(3)敌人；(4)无关者(无瞋或爱者)；(5)异性；(6)死人。

7.上下方有些译本译为高处,低处。

8. “慈爱遍及全世界,上下地平四维处”，这是有限遍满慈心解脱，这是依七种行相修习，即：(1)一切女人；(2)一切男子；(3)一切圣者；(4)一切非圣者(凡夫)；(5)一切天神；(6)一切人；(7)一切恶道众生。

“遍满十方无障碍,无有仇恨或敌意。”这是十方遍满慈心解脱，这是依十种行相修习，即：(1)东方；(2)西方；(3)北方；(4)南方；(5)东南隅；(6)西北隅；(7)东北隅；(8)西南隅；(9)下方；(10)上方。这是佛陀在[阿舍经]中常教配合修慈的方法。

9.指慈梵住 Metta Brahma Vihara,是四梵住之一。

10.邪见是对人事物执持错误的看法,不信三宝,不信业果,如执持身体是我,或意识是我等。

11.戒清净,无有违犯,戒不犯不污染不穿不破,因而具有戒德,以戒德璎珞自身。

12.以三法印,不净观或缘起法等来观照。

13.根门对境所生的贪欲,解脱贪欲、瞋恚证心解脱,死后生于五阿那含天。

14.泛指胎、卵、湿、化四生。若今生未能证阿罗汉果,也能生在大梵天。

解释:

慈爱(Metta)是善心所,它有友善的特征,它的作用是培育慈爱。慈爱的生起就是瞋恚的消失。它修习的基础是善意。修慈爱是为了对治瞋恚与害心,以消灭瞋恚与害心,若修习的不当,将演变成欲爱。不同经文谈到瞋恚的对治,都是用三法; 1. 知瞋, 2. 治瞋, 3. 无瞋。

1. 知瞋:

要知道自己内心的瞋恚的烦恼,但第一步要做的工作是要先能觉察自己内心的瞋恚,要是不能够知道自己有瞋恚存在,那又怎么能够去观照或对治它呢?

瞋恚的产生,乃是因为对所接触的感官目标心生不喜的缘故,这不正思惟与贪欲的产生是一样的,具于四颠倒见(视无常为常,苦为乐,无我为我,不净为净。)若数数对不喜或可憎的目标作不正思惟的结果就会使瞋恚于心中生起乃至增长它。

瞋恚的产生是非常迅速的，跟贪欲一样，几乎每一次都是在事后才发现它，但是不要气馁，这是因为心还未经过训练的关系，不能观察到自己的心态和意念，也不知道瞋心的生起。只要常常作意观察它，你将在不久的将来找到它，它不在什么地方，就在根门接触境时从心中生起。

佛陀在讨论瞋恚时指出，对于一个起瞋恚的人其敌人会私下欢喜：让他丑陋；让他痛苦；让他不繁荣；让他不富庶；让他无有名誉；让他没有朋友；让他死后堕于恶道。（[增支部]七支 60 经）

2. 治瞋：

知道瞋恚存在后，才去追寻瞋恚生起的原因，知道瞋恚生起的原因之后才能用方法消灭它，消灭了瞋恚之后，将来遇到生起瞋恚的原因时，还有可能忍耐不住，又再生起，所以还要再对治它。

佛陀在讨论瞋恚的对治时指出，有五法可以治瞋：对不喜之人修习并维持爱心；对不喜之人修习并维持慈心；对不喜之人修习并维持平等舍心；对不喜之人修习并维持忘却与回避；对不喜之人修习并维持思维业：自己是业主，是业的嗣者，由业而生，是业之亲族，依赖己业支撑而活，善恶业皆得自己承担。依赖这五法以对治心中的不喜。（[增支部]五支 161 经）

灭除瞋恚的方法有：（一）常正思惟；（二）修慈心观；（三）亲近善知识；（四）讨论灭瞋的方法。

(一) 常正思惟

灭除瞋恚的第一方法就是要正思惟(如理作意),要正思惟瞋恚对自己的害处如下:

- (i)我起瞋恚后,将因瞋业在将来受苦;
- (ii)若起瞋恚将自毁戒,并且损害他人,两相无利;
- (iii)我现在要面对的可憎相,虽然是苦,但比起地狱,饿鬼,畜生道之苦为轻;
- (iv)我现在遇到的可憎之相,乃是宿业所带来的,所以更应力行制止现在的瞋念,以免造未来受苦的因。
- (v)思惟一切皆是因缘生,因缘灭,是空而无我,所以要忍耐。
- (vi)思惟自己是业的主人,业是自己的财产。
- (vii)对别人起瞋心,就有如赤手去抓烧红的铁条或火炭或是粪便等有害之物来打击别人,别人还未受到伤害,自己已经先受害。
- (viii)起瞋恚将损毁长久以来所积聚的诸善功德。

然后才正思惟他人起瞋恚的害处如下:

- (i)他现在起瞋心会伤害自己,心跳加快,血压增高,可能会消化不良,损害他的肝脏(起肝火),便秘甚至失眠等。
- (ii)他因过去宿业与习气的影响,又起了瞋心,不知道如何去对治它。
- (iii)他的瞋恨就像是不被接受的礼物,将会退回给他,就像是逆风扬尘,灰尘只会飞回他身上。

(iv)他是他自己业的主人，业是他自己的财产。他造恶业将来会继承他的恶业的财产。

(v)他已被瞋恨的魔所降服，不能控制自己。

只有在明确地知道瞋恚的害处之后，才会决定去断除它。一个行者知道了瞋恚的害处后才会忍耐不发脾气，关于忍辱的功德，这里稍为提一下，初学的人不善思择，故先学持戒忍让，若是恶缘常常现前，迟早忍耐不住要起瞋念，故要思惟忍辱的功德：(i)无有怨敌；(ii)亲友不离；(iii)心常喜乐；(iv)临终不悔；(v)身坏生天。

(二) 修慈心观

第二种对付瞋恚的方法是修慈。我们应当勤修慈心，这是化解瞋恚的最佳办法。

(i) 慈梵住：(详见[清净道论]第九章)

慈心的修习是一种梵住(Brahma-vihāra)，它是四无量心(Appamañña)之一。它不是世俗的爱欲，而是平等地普愿一切众生都安乐的善愿。慈爱是一种美心所，属于无瞋心所。

根据论师所说：初修慈心观的人不能取以下的对象来修习：

- (1) 不爱的人；
- (2) 极爱的朋友；
- (3) 敌人；
- (4) 无关者(无瞋或爱者)；
- (5) 异性；
- (6) 死人。

对不爱者修习慈心将导至疲倦，对极爱者修慈也极困难，对敌人随念慈则会起瞋心，对无关系的人修慈也会导至疲倦，对异性修慈会引起贪欲，对已死之人修慈则不能得定。

慈心观的修习的次第：(1)应先对自己散播慈爱，(2)接下来是亲爱者，(3)无关者，(4)以及怨敌者。

虽然[慈爱经]未说对自己修慈，但这是绝对必要的，因此在[自说经 Itivuttaka]中佛说：「以心遍察一切方所，不见有更甚于爱己，每个人都是爱他自己，爱自己的不要害人。」这是常理，只有爱自己的才会爱别人。

修时以下列四种愿望修习：

- (1) 愿我脱离危难和仇敌，
- (2) 愿我脱离内心的痛苦，
- (3) 愿我脱离身体的痛苦，
- (4) 愿我每天生活安乐，无有困扰。如是散播慈爱两三遍。

然后对可爱者修慈，比如自己的师父，恭敬的阿阇黎或与他相等的人，随念他们的可敬可爱处，这样就容易修到安止定。

修时也以前面的四种情况来散播慈爱，入初禅时审查五禅支，和五自在后再入第二、第三禅等。

接下来是对无关者修慈，若不能，应从自己重新修慈

开始，令心柔软，适合于修慈，然后再对无关者修慈。修时也是以上述的四种方式修习慈爱到入禅定。

最后是对怨敌者修慈，若心生瞋恨时，应重新对以上的自己，可爱者，无关者再修习慈心，以去除瞋恨，直修到对怨敌者慈心生起为止。然后接下去修到慈心定。

佛陀教导慈爱的修习根据[慈爱经]可分为三个部分：

(一) 对十四种众生修慈——这是在第四及第五偈里；“凡有生命(1)强或(2)弱，(3)高(4)壮(5)中等(6)矮(7)粗(8)细，(9)可见或是(10)不可见，居于(11)邻近或(12)远方，(13)已生或是(14)将生者，一切众生常安乐。”这十四种众生包括了所有的众生。

(二) 以母亲身份对众生修慈——这是在第七偈里；“犹如母亲以生命，护卫自己独生子，愿能如此于众生，施放无限慈爱心。”这是平等慈的修习。

(三) 对十种方向众生修慈——这是在第八偈里；“慈爱遍及全世界，上下地平四维处，遍满十方无障碍，无有仇恨或敌意。”这是遍满慈的修习。

若是心中还是有分别心，则要思惟菩萨在修忍辱和慈波罗蜜时的多种例子，比如具戒王(silava)的本生故事([中阿含·长寿王本起经])，忍辱修行者(khantivadi [金刚经]忍辱仙人如歌利王割截身体)的本生故事，小护法(cūla-dhammapāla)的本生故事等等都是，佛说若真是他的弟子，假使有强盗把他的手脚用两柄的锯锯断，他心中也不会起瞋心。([中部]21经)。

若心中对怨敌者还有瞋念时，应对彼行布施，把自己喜爱的东西布施于他，这样做的话，则有助于熄灭对彼之瞋恨，而彼人对己的怀恨也会消灭。

(ii) 平等慈

修了以后，再修平等慈以破人我之间的界限。这是对上述的人再修慈，直到慈心遍满一切平等，而破除了人际间的界限。证得初禅后，心与慈俱(具有慈)，再对第二、第三、第四方，四维、上、下、一切处，一切看作自己，具一切(有情)，世间，广大，无量，无怨，无憎，与慈俱心遍满而住。这些可以初禅、二禅、三禅的任何一种安止定修慈。

(iii) 遍满慈

根据[无碍解道]中说，遍满慈有三种：

- (1) 无限遍满慈心解脱(五种)；
- (2) 有限遍满慈心解脱(七种)；
- (3) 十方遍满慈心解脱(十种)。这些差别是心证安止而得成就。

无限遍满慈心解脱是依五种行相即：

- (1) 一切有情(sattva)；
- (2) 一切有息(pañā)；
- (3) 一切生物(bhūtā)；
- (4) 一切个人(puggalā)；
- (5) 一切有五蕴身(atta bhāvapariyāpanna)。

在修习时，普愿每一行相的众生都脱离危难和仇敌(无怨)；脱离内心的痛苦(无憎)；脱离身体的痛苦(无恼)；生活安

乐无有困扰(自己安乐)。因此依四种情况和五行相共有廿种安止定。

有限遍满慈心解脱是依七种行相即：

- (1)一切女人；
- (2)一切男子；
- (3)一切圣者；
- (4)一切非圣者(凡夫)；
- (5)一切天神；
- (6)一切人；
- (7)一切恶道众生。

在修习时，也对每一行相的众生愿他们无怨；无憎；无恼，和自己安乐。如此依七行相共有廿八种安止定。

十方遍满慈心解脱是依十种行相即：(1)东方；(2)西方；(3)北方；(4)南方；(5)东南隅；(6)西北隅；(7)东北隅；(8)西南隅；(9)下方；(10)上方。这是佛陀在[阿含经]中常教配合修慈的方法。

根据论师的意见；再依无限遍满的廿种和有限遍满的廿八种修遍满慈心解脱，依十方因此前者有二百种安止定，后者有二百八十种安止定，合为四百八十种安止定。这三种遍满慈心解脱，共有五百二十八种安止定。这看起来是很细和烦杂，但若一个行者安得心下来，在一次修慈心禅时将自他四种人及四愿和十方做完的话，也就能达到遍满慈。

在这许多修慈法中，无论依那一种修习慈心而解脱的行者，都能获得十一种利益。这记录在[增支部]的[慈心功德经]里：

「诸比丘，当慈心解脱被培育。开展、勤习、驾御、作为基础、建立、稳固与正确地修行时，可望得到十一种利益：是那十一种呢？睡眠安稳；不做恶梦；醒觉安稳；为人所爱；为非人所爱；天神守护；不被火、毒药与武器所伤害；心易得定；相貌安祥；临终不迷惑；若未能证得更高的成就，他将投生到梵天界。」

慈心禅虽然能灭除瞋恨，但要修习到证阿那含果才算正式根除瞋恨。

(三) 亲近善知识

由于善知识的教授、帮助与引导，我们才能趣入正道，修习梵行，守持禁戒，定成就，慧成就，完成道业，自己度脱轮回，复能度脱无量众生于轮回，免除众苦。故在[增一阿含]卷四十第十经佛说：「夫善知识之人，即是全梵行之人，与共从事，将视好道，我亦由善知识（指宝藏佛）成无上正真等正觉，以成道果，度脱众生，不可称计，皆悉免生老病死。以此方便，知夫善知识之人，全梵行之人也。复此，阿难，若善男子善女人，与善知识共从事，信根增益，，闻施慧德，，皆悉备具，犹如月欲盛满，光明渐增，倍于常时，此亦如是。若有善男子善女人，亲近善知识，信、闻、念、施、慧，皆悉增益，以此方便，知其善知识，即是全梵行之人也。若我昔日不与善知识从事，终不为灯光佛(Dipamkara Buddha)所见授决也。以与善知识从事故，得为提和竭罗佛(Dipamkara Buddha)所见授决。以此方便，知其善知识者，即是全梵行之人也。若当，阿难，世间无善知识者，

则无尊卑之叙，父母师长，兄弟宗亲。则与彼猪犬之属与共一类，造诸恶缘，种地狱罪缘。」

因此，我们对善知识应亲近、尊重、礼拜、供养和承事。佛是我们最尊贵的上师，最上的善知识，最好的依止，最强有力的护法。我们于佛应该生起净信，于佛所应整齐衣服、恭敬礼敬，合掌长跪，五体投地，头面礼佛足，右绕三匝，以示最高的敬礼。

在[中阿含。食经](第十一)中佛指出这些相关的连锁因素，展转达到涅槃解脱：「具善人已，便具亲近善知识；具亲近善知识已，便具闻善法；具闻善法已，便具生信；具生信已，便具正思惟；具正思惟已，便具正念正智；具正念正智已，便具护诸根；具护诸根已，便具三妙行；具三妙行已，便具四念处；具四念处已，便具七觉支；具七觉支已，便具明解脱；如是此明解脱展转具成。」

又在[杂阿含]一七五经中佛指出：「犹如有人火烧头衣，当云何救？比丘白佛言：世尊！当起增上欲，殷勤方便，时救令灭。佛告比丘：头衣烧然，尚可暂忘，无常盛火，应尽除断灭。为断无常火故，勤求大师。断何等无常(火)故勤求大师？谓断色无常(火)故，勤求大师；断受、想、行、识无常(火)故，勤求大师。」我们应知这色身是无常的，迟早要死，应生大恐惧，勤求善知识。

佛是众生苦痛的真正大医师，他在波罗奈国仙人住处鹿野苑中时告诸比丘说：「有四法成就。名曰大医王者。所

应王之具，王之分。何等为四？一者善知病；二者善知病源；三者善知病对治；四者善知治病已，当来更不动发（病不复发）。云何名良医善知病？谓良医善知如是如是种种病，是名良医善知病。云何良医善知病源？谓良医善知此病因风起，癖阴起，涎唾起，众冷起，因现事起，时节起；是名良医善知病源。云何良医善知病对治？谓良医善知种种病，应涂药，应吐，应下，应灌鼻，应熏，应取汗，如是比种种对治；是名良医善知对治。云何良医善知治病已，于未来世永不动发？谓良医善治种种病，令究竟除，于未来世永不复起；是名良医善知治病，更不动发。

如来，应，等正觉为大医王。成就四德，疗众生病，亦复如是。云何为四？谓如来知此是苦圣谛如实知，此是苦集圣谛如实知，此是苦灭圣谛如实知，此是苦灭道迹圣谛如实知。诸比丘。彼世间良医于生根本对治不如实知；老，病，死，忧，悲，恼苦根本对治不如实知。如来，应，等正觉为大医王。于生根本知，对治如实知；于老，病，死，忧，悲，恼苦根本对治如实知。是故如来，应，等正觉名大医王。」这位能为我们去除众苦的才是真正的善知识。（见[杂何舍]三八九经）

宗喀巴大师在[菩提道次第广论]里提到依止善知识的利益，总结有以下八点：(1)趣向圆满菩提；(2)令诸佛喜；(3) 生生不离善师；(4)不堕下三道；(5)不受恶知识影响；(6)能忍恶缘与痴人伤害；(7)守戒令功德增长；(8)成就一切所愿。这是值得我们思考善知识的重要性。

(四) 讨论灭瞋的方法

善知识因为有丰富的佛学知识与修行的经验，应常亲近他们询问及讨论法，或者与其它性情温和的人讨论灭瞋的方法。上面所讨论的是佛陀与论师所举的各种对治瞋恚的方法，拿一条或多条来用都行。世上的许多人际与国际间的争执与冲突乃是缺乏慈爱所致，只要一方有慈爱之心，冲突自能避免。若能常养慈心，这个世界将会更加祥和。

3. 无瞋：

成功对治瞋的行者知道心中已灭尽的瞋恚于未来永不生起。无瞋是瞋恚盖不食(不供给营养)，以正思惟依正念对可憎相不起反应。这是指三果以上的行者，知道已灭尽之瞋恚盖，于未来永不生起。

我们只要回想近代东亚及东南亚日本侵略各国的战争，因为贪瞋心的发动，日本的侵略军到处掠夺，强奸，杀人，放火，折磨许多无辜的平民，使到各国从中国到印度尼西亚，饱受众苦。若是日本以和平的手段，就像战后所用的方法，一样能达到他们的目的，那么战时各国所受的苦痛都可以避免了，战后至今六十年，日本的政府领导人已经换了几代，新一代都没有吸取过去的教训，仍是执迷不悟，执着于他们在战时没有犯错，这都是没有慈爱心所致。若是日本的领导人从战时的国王到现在的政府，都修习慈爱心，戾气可以化为祥和，许多残暴恶劣的行为都能够改良为友善，同情，合作，温柔与谅解，那这世界不就是一个更好的国土吗？

佛的祖国迦毗罗卫国与邻国拘利国为了卢奚多河的水供问题而准备大动干戈,佛在河中对他们双方的军队说:「你们认为血珍贵还是水珍贵?」他们明白了,就不再为河水而开战了,因此就以谈判来解决争端,这就是一个很好的实例。

佛说一个人若是做许多世间的功德,但是他的功德不及一个修慈爱的人的功德的十六份之一。([如是语]27 经)。由此可知修慈的大功德。

法增比丘注于马来西亚吡叻州高乌镇祥云山崇圣寺寮房,
佛历二五四九年九月十日。愿众生安乐!

欢迎翻印, 请先联络作者。请勿删改。

dhammavaro@hotmail.com

<http://chinesetheravadabuddhists.community.officelive.com/> 中华南传上座部佛友

协会

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝

<http://buddha-middle-path.blogspot.com/> 佛陀中道

<http://buddhist-practice.blogspot.com> 修习佛法

<http://w0.5ilog.com/cgi-bin/bbs/sys2/mybbs.aspx?id=0x43737400> 学习南传佛法