

## 慈爱经 (Karaniya Metta Sutta)

( 南传大藏经,《经集》第一品,法增译 )

(这是佛向五百位比丘开示的《慈爱经》。因为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,比丘众再回原地时先修慈爱,树神因而为慈心所感化。)

如是修习之贤善,以此亲证寂清凉,常养勤快与真诚,正直言语意和婉,  
待人和蔼不骄傲。知足易养俗务少,俭朴六根悉平静,谨慎谦虚不俗攀。  
慎勿违犯纤细罪,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,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。  
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。  
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。  
心中不落于邪见,具足戒德与慧观,去除欲乐之贪恋,必定不再生于胎。

注:( ) 括号内原文无有

## 慈心功德经

( 南传大藏经,《增支部》十一支,法增译 )

如是我闻：一时，佛在舍卫国，给孤独长者的祇树园精舍。世尊召集比丘们，然后对他们说：

比丘们，熟悉慈心观的行者将能证得心解脱。经常修习培育慈心的行者，长养慈心渐次掌握它，以慈心为方便并常珍惜它，心住于慈，身行于慈，该行者经过培育慈心后将能获得十一种利益。这些利益是：

- (一) 他睡时安稳；
- (二) 醒时精神舒畅；
- (三) 不做恶梦；
- (四) 人所敬爱；
- (五) 非人也敬爱；
- (六) 天神护卫；
- (七) 刀兵火毒不能侵害；
- (八) 心易入定；
- (九) 仪态安祥；
- (十) 死时心不颠倒；
- (十一) 今生若未证得阿罗汉果也将能生到梵天界。

比丘们，熟悉慈心观的行者将能证得心解脱。经常修习培育慈心的行者，长养慈心渐次掌握它，以慈心为方便并常珍惜它，心住于慈，身行于慈，该行者经过培育慈心后将能获得这十一种利益。佛陀说完已，众比丘皆欢喜信受。