

## 慈愛經<sup>[1]</sup>(Metta Karaniya Sutta)

([小部]-[小誦經]-[南傳大藏經],  
法增 2000 年譯 2005 年注釋)

如是修習之賢善，以此親證寂清涼<sup>[2]</sup>，常養  
勤快與真誠，正直言語<sup>[3]</sup>意和婉。

待人和藹不驕慢，知足易養俗務少，檢樸  
六根悉平靜，謹慎謙虛不俗攀。

慎勿違犯纖細罪<sup>[4]</sup>，以免將來智者訶，應常  
散發慈愛心，惟願眾生得福安。

普願一切諸眾生，心常喜悅住安樂。凡有  
生命強或弱，高壯中等矮粗細，

可見或是不可見，居於鄰近或遠方，已生  
或是將生者<sup>[5]</sup>，一切眾生常安樂。

願彼恒於一切處，不鄙視亦不欺瞞，假使

忿怒怨恨時，心亦不念彼得苦。

猶如母親以生命，護衛自己獨生子，願能  
如此于眾生，施放無限慈愛心[6]。

慈愛遍及全世界，上下[7]地平四維處，遍滿  
十方無障礙[8]，無有仇恨或敵意。

無論行住或坐臥，若是心中覺醒時，應常  
培育此正念，此乃最高之德行[9]。

心中不落於邪見[10]，具足戒德[11]與慧觀  
[12]，去除欲樂[13]之貪戀，必定不再生於胎[14]。

### 注釋:

- 1.五百位比丘眾在樹林修禪時，樹神來搗亂，令比丘眾無法住下去，他們回去向佛報告後，佛為他們開示此經---[慈愛經]，比丘眾再回原地時先修慈愛，樹神因而為慈心所感化。
- 2.修行人的業滅盡時，故此身心寂靜，清涼。指涅槃。
- 3.正語有四：不妄語，不惡口，不兩舌，不綺語。

4.指佛對出家眾所制的微細戒,包括波逸提與眾學法戒條,見[律藏]。

5.這裡佛指出十四類的眾生：強、弱、高、壯、中等、矮、粗、細、可見、不可見、居於鄰近、遠方,已生、將生者。他們包括從無色界、色界、和欲界的眾生；不論他們是一蘊、四蘊、或五蘊。欲界的眾生有色、受、想、行、識五蘊，因此常為色、聲、香、味、觸、法塵所困擾。欲界或色界有五蘊，無色界有四蘊，無想天的眾生只有一蘊，即是色的命根九法（地、水、火、風四界，加上顏色、香、味、食素、命）。

6.以母親身份對眾生修慈---這是在第七偈裡；“猶如母親以生命，護衛自己獨生子，願能如此于眾生，施放無限慈愛心。”這是平等慈的修習。

慈心的修習是一種梵住(Brahma-vihāra),它是四無量心(Appamañña)之一。它不是世俗的愛欲，而是平等地普願一切眾生都安樂的善願。慈愛是一種美心所，屬於無瞋心所。慈心觀的修習的次第:(1)應先對自己散播慈愛，(2)接下來是親愛者，(3)無關者，(4)以及怨敵者。修慈心觀的人不能取以下的對象來修習：(1)不愛的人；(2)極愛的朋友；(3)敵人；(4)無關者(無瞋或愛者)；(5)異性；(6)死人。

7.上下方有些譯本譯為高處,低處。

8. “慈愛遍及全世界,上下地平四維處”,這是有限遍滿慈心解

脫，這是依七種行相修習，即：(1) 一切女人；(2) 一切男子；(3) 一切聖者；(4) 一切非聖者(凡夫)；(5) 一切天神；(6) 一切人；(7) 一切惡道眾生。

“遍滿十方無障礙,無有仇恨或敵意。”這是十方遍滿慈心解脫，這是依十種行相修習，即：(1)東方；(2) 西方；(3) 北方；(4) 南方；(5) 東南隅；(6) 西北隅；(7) 東北隅；(8)西南隅；(9)下方；(10)上方。這是佛陀在[阿含經]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.邪見是對人事物執持錯誤的看法,不信三寶,不信業果,如執持身體是我,或意識是我等。

11.戒清淨,無有違犯,戒不犯不污染不穿不破,因而具有戒德,以戒德瓔珞自身。

12.以三法印,不淨觀或緣起法等來觀照。

13.根門對境所生的貪欲,解脫貪欲、瞋恚證心解脫,死後生于五阿那含天。

14.泛指胎、卵、濕、化四生。若今生未能證阿羅漢果,也能生在大梵天。

## 解釋：

慈愛(Metta)是善心所,它有友善的特徵,它的作用是培育慈愛。慈愛的生起就是瞋恚的消失。它修習的基礎是善意。修慈愛是爲了對治瞋恚與害心,以消滅瞋恚與害心,若修習的不當,將演變成欲愛。不同經文談到瞋恚的對治，都是用三法；1・知瞋，2・治瞋，3・无瞋。

### 1・知瞋：

要知道自己內心的瞋恚的煩惱，但第一步要做的工作是要先能覺察自己內心的瞋恚，要是不能夠知道自己有瞋恚存在，那又怎麼能夠去觀照或對治它呢？

瞋恚的產生，乃是因爲對所接觸的感官目標心生不喜的緣故，這不正思惟與貪欲的產生是一樣的，具於四顛倒見(視無常爲常，苦爲樂，無我爲我，不淨爲淨。)若數數對不喜或可憎的目標作不正思惟的結果就會使瞋恚於心中生起乃至增長它。

瞋恚的產生是非常迅速的，跟貪欲一樣，幾乎每一次都是在事後才發現它，但是不要氣餒，這是因爲心還未經過訓練的關係，不能觀察到自己的心態和意念，也不知道瞋心的生起。只要常常作意觀察它，你將在不久的將來找到它，它不在什麼地方，就在根門接觸境時從心中生起。

佛陀在討論瞋恚時指出,對於一個起瞋恚的人其敵人會私下歡喜;讓他醜陋;讓他疼痛;讓他不繁榮;讓他不富庶;讓他无有名譽;讓他沒有朋友;讓他死後墮於惡道。([增支部]七支 60 經)

## 2・治瞋:

知道瞋恚存在後,才去追尋瞋恚生起的原因,知道瞋恚生起的原因之後才能用方法消滅它,消滅了瞋恚之後,將來遇到生起瞋恚的原因時,還有可能忍耐不住,又再生起,所以還要再對治它。

佛陀在討論瞋恚的對治時指出,有五法可以治瞋:對不喜之人修習並維持愛心;對不喜之人修習並維持慈心;對不喜之人修習並維持平等舍心;對不喜之人修習並維持忘卻與回避;對不喜之人修習並維持思維業:自己是業主,是業的嗣者,由業而生,是業之親族,依賴己業支撐而活,善惡業皆得自己承擔。依賴這五法以對治心中的不喜。([增支部]五支 161 經)

滅除瞋恚的方法有:(一)常正思惟;(二)修慈心觀;(三)親近善知識;(四)討論滅瞋的方法。

### (一) 常正思惟

滅除瞋恚的第一方法就是要正思惟(如理作意),要正思惟瞋恚對自己的害處如下:

- (i)我起瞋恚後，將因瞋業在將來受苦；
- (ii)若起瞋恚將自毀戒，並且損害他人，兩相無利；
- (iii)我現在要面對的可憎相，雖然是苦，但比起地獄，餓鬼，畜生道之苦為輕；
- (iv)我現在遇到的可憎之相，乃是宿業所帶來的，所以更應力行制止現在的瞋念，以免造未來受苦的因。
- (v)思惟一切皆是因緣生，因緣滅，是空而無我，所以要忍耐。
- (vi)思惟自己是業的主人，業是自己的財產。
- (vii)對別人起瞋心，就有如赤手去抓燒紅的鐵條或火炭或是糞便等有害之物來打擊別人，別人還未受到傷害，自己已經先受害。
- (viii) 起瞋恚將損毀長久以來所積聚的諸善功德。

然後才正思惟他人起瞋恚的害處如下：

- (i)他現在起瞋心會傷害自己，心跳加快，血壓增高，可能會消化不良，損害他的肝臟(起肝火)，便秘甚至失眠等。
- (ii)他因過去宿業與習氣的影響，又起了瞋心，不知道如何去對治它。
- (iii)他的瞋恨就像是不被接受的禮物，將會退回給他，就像是逆風揚塵，灰塵只會飛回他身上。
- (iv)他是他自己業的主人，業是他自己的財產。他造惡業將來會繼承他的惡業的財產。
- (v)他已被瞋恨的魔所降服，不能控制自己。

只有在明確地知道瞋恚的害處之後，才會決定去斷除它。一個行者知道了瞋恚的害處後才會忍耐不發脾氣，關於

忍辱的功德，這裡稍為提一下，初學的人不善思擇，故先學持戒忍讓，若是惡緣常常現前，遲早忍耐不住要起瞋念，故要思惟忍辱的功德：(i)無有怨敵；(ii)親友不離；(iii)心常喜樂；(iv)臨終不悔；(v)身壞生天。

## (二) 修慈心觀

第二種對付瞋恚的方法是修慈。我們應當勤修慈心，這是化解瞋恚的最佳辦法。

(i) 慈梵住：(詳見[清淨道論]第九章)

慈心的修習是一種梵住(Brahma-vihāra),它是四無量心(Appamañña)之一。它不是世俗的愛欲，而是平等地普願一切眾生都安樂的善願。慈愛是一種美心所，屬於無瞋心所。

根據論師所說；初修慈心觀的人不能取以下的對象來修習：

- (1)不愛的人；      (2)極愛的朋友；(3)敵人；
- (4)無關者(無瞋或愛者)；(5)異性；      (6)死人。

對不愛者修習慈心將導至疲倦，對極愛者修慈也極困難，對敵人隨念慈則會起瞋心，對無關係的人修慈也會導至疲倦，對異性修慈會引起貪欲，對已死之人修慈則不能得定。

慈心觀的修習的次第：(1)應先對自己散播慈愛，(2)接下來是親愛者，(3)無關者，(4)以及怨敵者。



雖然[慈愛經]未說對自己修慈，但這是絕對必要的，因此在[自說經 Itivuttaka]中佛說：é以心遍察一切方所，不見有更甚於愛己，每個人都是愛他自己，愛自己的不要害人。û這是常理，只有愛自己的才會愛別人。

修時以下列四種願望修習：

- (1) 願我脫離危難和仇敵,
- (2) 願我脫離內心的痛苦,
- (3) 願我脫離身體的痛苦,
- (4) 願我每天生活安樂，無有困擾。如是散播慈愛兩三遍。

然後對可愛者修慈，比如自己的師父，恭敬的阿闍黎或與他相等的人，隨念他們的可敬可愛處，這樣就容易修到安止定。

修時也以前面的四種情況來散播慈愛，入初禪時審查五禪支，和五自在後再入第二、第三禪等。

接下來是對無關者修慈，若不能，應從自己重新修慈開始，令心柔軟，適合於修慈，然後再對無關者修慈。修時也是以上述的四種方式修習慈愛到入禪定。

最後是對怨敵者修慈，若心生瞋恨時，應重新對以上的自己，可愛者，無關者再修習慈心，以去除瞋恨，直修到對怨敵者慈心生起為止。然後接下去修到慈心定。

佛陀教導慈愛的修習根據[慈愛經]可分為三個部分：

（一）對十四種眾生修慈---這是在第四及第五偈裡；“凡有生命(1)強或(2)弱，(3)高(4)壯(5)中等(6)矮(7)粗(8)細，(9)可見或是(10)不可見，居於(11)鄰近或(12)遠方，(13)已生或是(14)將生者，一切眾生常安樂。”這十四種眾生包括了所有的眾生。

（二）以母親身份對眾生修慈---這是在第七偈裡；“猶如母親以生命，護衛自己獨生子，願能如此于眾生，施放無限慈愛心。”這是平等慈的修習。

（三）對十種方向眾生修慈---這是在第八偈裡；“慈愛遍及全世界，上下地平四維處，遍滿十方無障礙，無有仇恨或敵意。”這是遍滿慈的修習。

若是心中還是有分別心，則要思惟菩薩在修忍辱和慈波羅蜜時的多種例子，比如具戒王(silava)的本生故事([中阿含。長壽王本起經])，忍辱修行者(khantivadi [金剛經]忍辱仙人為歌利王割截身體)的本生故事，小護法(cūla-dhammapāla)的本生故事等等都是，佛說若真是他的弟子，假使有強盜把他的手腳用兩柄的鋸鋸斷，他心中也不會起瞋心。([中部]21 經)。

若心中對怨敵者還有瞋念時，應對彼行佈施，把自己喜愛的東西佈施於他，這樣做的話，則有助於熄滅對彼之瞋恨，而彼人對己的懷恨也會消滅。

## (ii) 平等慈

修了以後，再修平等慈以破人我之間的界限。這是對上述的人再修慈，直到慈心遍滿一切平等，而破除了人際間的界限。證得初禪後，心與慈俱(具有慈)，再對第二、第三、第四方，四維、上、下、一切處，一切看作自己，具一切(有

情)，世間，廣大，無量，無怨，無憎，與慈俱心遍滿而住。  
這些可以初禪、二禪、三禪的任何一種安止定修慈。

### (iii) 遍滿慈

根據[無礙解道]中說，遍滿慈有三種：

無限遍滿慈心解脫(五種)；

有限遍滿慈心解脫(七種)；

十方遍滿慈心解脫(十種)。這些差別是心證安止而得成就。

無限遍滿慈心解脫是依五種行相即：

(1)一切有情(sattva)； (2)一切有息(paṇā)；

(3)一切生物(bhūtā)； (4)一切個人(puggalā)；

(5)一切有五蘊身(atta bhāva pariyāpanna)。

在修習時，普願每一行相的眾生都脫離危難和仇敵(無怨)；脫離內心的痛苦(無憎)；脫離身體的痛苦(無惱)；生活安樂無有困擾(自己安樂)。因此依四種情況和五行相共有廿種安止定。

有限遍滿慈心解脫是依七種行相即：

(1)一切女人； (2)一切男子； (3)一切聖者；

(4)一切非聖者(凡夫)； (5)一切天神； (6)一切人；

(7)一切惡道眾生。

在修習時，也對每一行相的眾生願他們無怨；無憎；無惱，和自己安樂。如此依七行相共有廿八種安止定。

十方遍滿慈心解脫是依十種行相即：(1)東方；(2)西方；(3)北方；(4)南方；(5)東南隅；(6)西北隅；(7)東北隅；(8)西南隅；(9)下方；(10)上方。這是佛陀在[阿含經]中常教配合修慈的方法。

根據論師的意見；再依無限遍滿的廿種和有限遍滿的廿八種修遍滿慈心解脫，依十方因此前者有二百種安止定，後者有二百八十種安止定，合為四百八十種安止定。這三種遍滿慈心解脫，共有五百二十八種安止定。這看起來是很細和煩雜，但若一個行者安得心下來，在一次修慈心禪時將自他四種人及四願和十方做完的話，也就能達到遍滿慈。

在這許多修慈法中，無論依那一種修習慈心而解脫的行者，都能獲得十一種利益。這記錄在[增支部]的[慈心功德經]裡：

é 諸比丘，當慈心解脫被培育。開展、勤習、駕禦、作為基礎、建立、穩固與正確地修行時，可望得到十一種利益：是那十一種呢？睡眠安穩；不做惡夢；醒覺安穩；為人所愛；為非人所愛；天神守護；不被火、毒藥與武器所傷害；心易得定；相貌安祥；臨終不迷惑；若未能證得更高的成就，他將投生到梵天界。û

慈心禪雖然能滅除瞋恨，但要修習到證阿那含果才算正式根除瞋恨。

### (三) 親近善知識

由於善知識的教授、幫助與引導，我們才能趣入正道，修習梵行，守持禁戒，定成就，慧成就，完成道業，自己度脫輪回，複能度脫無量眾生於輪回，免除眾苦。故在[增一阿含]卷四十第十經佛說：「夫善知識之人，即是全梵行之人，與共從事，將視好道，我亦由善知識 (指寶藏佛)成無上正真等正覺，以成道果，度脫眾生，不可稱計，皆悉免生老病死。以此方便，知夫善知識之人，全梵行之人也。複此，阿難，若善男子善女人，與善知識共從事，信根增益，，聞施慧德，，皆悉備具，猶如月欲盛滿，光明漸增，倍于常時，此亦如是。若有善男子善女人，親近善知識，信、聞、念、施、慧，皆悉增益，以此方便，知其善知識，即是全梵行之人也。若我昔日不與善知識從事，終不爲燈光佛(Dipamkara Buddha)所見授決也。以與善知識從事故，得爲提和竭羅佛(Dipamkara Buddha)所見授決。以此方便，知其善知識者，即是全梵行之人也。若當，阿難，世間無善知識者，則無尊卑之敘，父母師長，兄弟宗親。則與彼豬犬之屬與共一類，造諸惡緣，種地獄罪緣。」

因此，我們對善知識應親近、尊重、禮拜、供養和承事。佛是我們最尊貴的上師，最上的善知識，最好的依止，最強有力的護法。我們於佛應該生起淨信，于佛所應整齊衣服、恭敬禮敬，合掌長跪，五體投地，頭面禮佛足，右繞三匝，以示最高的敬禮。

在[中阿含。食經](第十一)中佛指出這些相關的連鎖因素，輾轉達到涅槃解脫：「具善人已，便具親近善知識；具

親近善知識已，便具聞善法；具聞善法已，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，便具護諸根；具護諸根已，便具三妙行；具三妙行已，便具四念處；具四念處已，便具七覺支；具七覺支已，便具明解脫；如是此明解脫輾轉具成。」

又在[雜阿含]一七五經中佛指出：「猶如有人火燒頭衣，當云何救？比丘白佛言：世尊！當起增上欲，殷勤方便，時救令滅。佛告比丘：頭衣燒然，尚可暫忘，無常盛火，應盡除斷滅。爲斷無常火故，勤求大師。斷何等無常(火)故勤求大師？謂斷色無常(火)故，勤求大師；斷受、想、行、識無常(火)故，勤求大師。」我們應知這色身是無常的，遲早要死，應生大恐懼，勤求善知識。

佛是眾生苦痛的真正大醫師，他在波羅奈國仙人住處鹿野苑中時告諸比丘說：「有四法成就。名曰大醫王者。所應王之具，王之分。何等爲四？一者善知病；二者善知病源；三者善知病對治；四者善知治病已，當來更不動發（病不復發）。云何名良醫善知病？謂良醫善知如是如是種種病，是名良醫善知病。云何良醫善知病源？謂良醫善知此病因風起，癖陰起，涎唾起，眾冷起，因現事起，時節起；是名良醫善知病源。云何良醫善知病對治？謂良醫善知種種病，應塗藥，應吐，應下，應灌鼻，應熏，應取汗，如是比種種對治；是名良醫善知對治。云何良醫善知治病已，于未來世永不動發？謂良醫善治種種病，令究竟除，于未來世永不復起；是名良醫善知治病，更不動發。

如來，應，等正覺爲大醫王。成就四德，療眾生病，

亦複如是。云何爲四？謂如來知此是苦聖諦如實知，此是苦集聖諦如實知，此是苦滅聖諦如實知，此是苦滅道跡聖諦如實知。諸比丘。彼世間良醫于生根本對治不如實知；老，病，死，憂，悲，惱苦根本對治不如實知。如來，應，等正覺爲大醫王。於生根本知，對治如實知；於老，病，死，憂，悲，惱苦根本對治如實知。是故如來，應，等正覺名大醫王。」這位能爲我們去除眾苦的才是真正的善知識。(見[雜何含]三八九經)

宗喀巴大師在[菩提道次第廣論]裡提到依止善知識的利益，總結有以下八點：(1)趣向圓滿菩提；(2)令諸佛喜；(3)世世不離善師；(4)不墮下三道；(5)不受惡知識影響；(6)能忍惡緣與癡人傷害；(7)守戒令功德增長；(8)成就一切所願。這是值得我們思考善知識的重要性。

#### (四) 討論滅瞋的方法

善知識因爲有豐富的佛學知識與修行的經驗，應常親近他們詢問及討論法，或者與其它性情溫和的人討論滅瞋的方法。上面所討論的是佛陀與論師所舉的各種對治瞋恚的方法，拿一條或多條來用都行。世上的許多人際與國際間的爭執與衝突乃是缺乏慈愛所致，只要一方有慈愛之心，衝突自能避免。若能常養慈心，這個世界將會更加祥和。

#### 3．无瞋：

成功對治瞋的行者知道心中已滅盡的瞋恚于未來永不生起。無瞋是瞋恚蓋不食(不供給營養)，以正思惟依正念對

可憎相不起反應。這是指三果以上的行者，知道已滅盡之瞋恚蓋，于未來永不生起。

我們只要回想近代東亞及東南亞日本侵略各國的戰爭，因為貪瞋心的發動，日本的侵略軍到處掠奪，強姦，殺人，放火，折磨許多無辜的平民，使到各國從中國到印尼，飽受眾苦。若是日本以和平的手段，就像戰後所用的方法，一樣能達到他們的目的，那麼戰時各國所受的苦痛都可以避免了，戰後至今六十年，日本的政府領導人已經換了幾代，新一代都沒有吸取過去的教訓，仍是執迷不悟，執著於他們在戰時沒有犯錯，這都是沒有慈愛心所致。若是日本的領導人從戰時的國王到現在的政府，都修習慈愛心，戾氣可以化爲祥和，許多殘暴惡劣的行爲都能夠改良爲友善，同情，合作，溫柔與諒解，那這世界不就是一個更好的國土嗎？

佛的祖國迦毗羅衛國與鄰國拘利國爲了盧奚多河的水供問題而準備大動干戈，佛在河中對他們雙方的軍隊說：「你們認爲血珍貴還是水珍貴？」他們明白了，就不再爲河水而開戰了，因此就以談判來解決爭端，這就是一個很好的實例。

佛說一個人若是做許多世間的功德，但是他的功德不及一個修慈愛的人的功德的十六份之一。（[如是語]27 經）。由此可知修慈的大功德。

法增比丘注於馬來西亞吡叻州高烏鎮祥雲山崇聖寺寮房，  
佛曆二五四九年九月十日。願眾生安樂！

**歡迎翻印，請先聯絡作者。請勿刪改。**



[dhammavaro@hotmail.com](mailto:dhammavaro@hotmail.com)

<http://chinesetheravadabuddhists.community.officelive.com/> 中華南傳上座部  
佛友協會

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 學習佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三寶

<http://groups.msn.com/middlepath> 佛陀中道

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

<http://buddhist-practice.blogspot.com> 修習佛法

<http://w0.5ilog.com/cgi-bin/bbs/sys2/mybbs.aspx?id=0x43737400> 學習南傳佛法