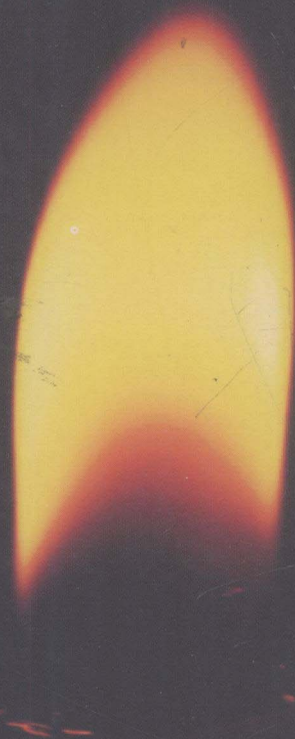


慈經注

明法比丘 編譯



慈經注

明法比丘 譯

法雨道場 印行

慈 經 注

編譯者：明法比丘

出版者：法雨道場

60652 台灣·嘉義縣中埔鄉同仁村柚仔宅 50 之 6 號

Dhammavassārāma

No. 50 - 6, You-Tze-Zhai, Tong-Ren Village,

Chong-Pu, Chiayi 60652, Taiwan

Tel : (886)(5) 253-0029 ; Fax : 203-0813

E-mail : dhamma.rain@msa.hinet.net

網址 : <http://www.dhammarain.org.tw/>

郵政劃撥：31497093 法雨道場

印 刷：福峰圖書光碟有限公司

台北市永公路 500 巷 48 號 電話：(02)2862-0707

版次：佛曆 2551 年(公元 2007 年) 11 月 初版 第一次印刷

【 版權聲明：若不增減本書內容，歡迎倡印，免費流通 】

★ 非賣品 ★

慈經注 序

/明法比丘

《慈經》在上座佛教是家喻戶曉的一部經典，它並不是以美麗的詞藻，或動人的故事吸引人，而是其內容對美化內心有強大的作用，也對消災解厄有濟急的作用。

中國字「慈」，有「愛」、「惠」、「仁」之義，這些都是儒家及教育者的重要施教及修養德目。但是儒家、老莊思想等，並沒有全天候乃至經年累月修習「慈」的教導。古代中國佛教雖沒有《慈經》，但是「慈愛」並沒有缺席，因為有觀世音的《普門品》，廣為民眾所喜愛、念誦及流傳。只是它是依靠菩薩大慈大悲的他力加庇，跟依靠自力救濟的「慈心」不同。「慈心」的濟拔原理：即時在內心產生強大的慈念，令災厄（惡業的果報）中斷或消滅，即大厄化小厄，小厄化更小。

人間有種種苦難，小則病苦、不愉快、衝突、失意，大則打打殺殺乃至戰爭，這些苦難都是自己所造惡業的結果，無一樣是自然的，或者沒有原因的，或者是由善業轉變成惡果。對於「救苦救難」一事，只能靠自己的善業來自救，上座部佛教並沒有依靠菩薩的想法，倒是發展出「護衛經」，以免除眾生的苦難。

佛教達到解脫的途徑是親近善友，聞法，論法，持戒，修禪，行八正道等，「法」本身就有自護、護他的力量，而「法」中的「慈」這一項，對滅除苦難則特別有濟急的作用，因此，《慈經》就應運而出。《慈經》本身的義理即淺白易懂；再加上《慈經注》的詮釋，則更能深入「慈」的道理；編者於本書中，則再添加「補注」與注解，以讓文義更為順暢與顯然。

最後，願所有讀誦、贊助、流通、贊歎慈經的人，或修習慈心者，都能充滿慈心，並晉身解脫之列。 ■

《慈經注》導讀

/明法比丘

本《慈經注》主要收錄：

- 一、《慈經》(Mettasuttaṃ, or Karaṇīyamettasuttaṃ 應作慈經)及其注釋。
- 二、《慈經》(Mettasuttaṃ)及其簡注。
- 三、《蛇護經》(Ahi-paritta, or Khandha-paritta 蘊護經)及其簡注。
- 四、《慈願》(Brahma-vihāra bhāvanā 梵住修習)及其簡注。及幾篇〔附錄〕。

第一部《慈經》與第二部《慈經》同名，有的《護衛經》(Paritta, 巴利文課誦本)把第一部《慈經》改名為《應作慈經》以避免與另一部《慈經》混淆。在經典中以‘Mettasuttaṃ’為名的還有：《相應部》S.46.62、《增支部》A.4.125~126、A.7.58、A.8.1等五部，但是它們通常沒有被用來作護衛經的用途。

修習慈心的方法

最簡單的方式是：心念或口誦：「願一切眾生快樂！」其文句「快樂」，也可以用「平安」、「吉祥」、「幸福」、「安穩」等等。誠心誠意的慈愛之念，可以一直保持著，但是心念或口誦的那句祝福語，則不必一直反覆念著，無論行、住、坐、臥，只要慈愛在心中，及散佈出去，經年累月一直保持著。這樣反覆練習慈心，可以得「近行定」(已靠近禪定)或「安止定」(已入禪定)。

若以經典所說的方法，則強調方位的散佈慈心：「應以慈

俱行之心(mettāsahagatena cetasā)徧滿一方而住、第二、第三、第四亦如是；如是對上(uddha)、下(adho)、橫(tiriyam= anudisāsu 四方四維)，所有一切世間(有情世間)，皆以慈俱行之廣(vipulena 徧滿故爲廣)、大(mahaggatena 依色界地故)、無量(appamāṇena 以熟練和無量有情爲所緣)、無怨(averena 捨憎)、無瞋(abyāpajjena 捨憂，及無苦)之心徧滿而住。」

《清淨道論》(Vism.295 以下)對修慈愛的方法有詳細的論述。起初，說到不對六種人修慈愛：(1)不愛的人，(2)極愛的朋友，(3)中間人(非瞋非愛者)，(4)敵人等四種人不應修習；(5)不應專對異性修習，(6)絕對不應對死者修習。理由是：(1)初學者若把不愛者置於愛處是會疲倦的；(2)極愛者甚至現起少許的痛苦，也會使修習者悲傷；(3)若把非瞋非愛的人置於尊重敬愛之處也會疲倦的；(4)若對敵人隨念則起忿怒。(5)如果專對異性修慈，則修習者難免生貪染。(6)如對死者修慈，絕對不能得證安止定與近行定。

開始修慈愛，應以六種人爲對象：

(1)對自己修慈：「願我無怨、無害、無惱，願我守住自己的幸福」。

(2)對可愛者修慈：「願他無怨、無害、無惱，願他守住自己的幸福」。自己的可愛、可喜、尊重、恭敬的阿闍梨或與阿闍梨相等的人，和尚或與和尚相等的人，隨念他們有令人起可愛可喜之念的愛語等，及令人起尊重恭敬之念的戒、聞等。

(3)對一切人修慈：「願他們無怨、無害、無惱，願他們守住自己的幸福」。欲破除自己、愛的人、極愛的人、無關係者、怨敵等的界限。

(4) 對怨敵修慈：如果對怨敵起慈心，還會夾雜瞋心時，則他應該對以前的愛者、極愛者、非瞋非愛者任何的人數數而入慈定，出定之後，再頻頻對敵人行慈，除去瞋恨。

(5) 修平等慈：對自己、愛的人、非瞋非愛的中立者、敵人這四種人中，當以平等之心頻頻行慈破除界限。

(一) 以五種行相無限定的遍滿慈心，直至得安止定——

無怨(averā)：一、願一切有情無怨。二、願一切有息者無怨。三、願一切生物無怨。四、願一切補伽羅無怨。五、願一切有身體者無怨。

無瞋(abyāpajjā= a 無+ vyāpajjha 逆向行)：一、願一切有情無瞋。二、願一切有息者無瞋。三、願一切生物無瞋。四、願一切補伽羅無瞋。五、願一切有身體者無瞋。

無惱(anīghā=an 無+iigha 惱亂)：一、願一切有情無惱。二、願一切有息者無惱。三、願一切生物無惱。四、願一切補伽羅無惱。五、願一切有身體者無惱。

守住自己的幸福(sukhī attānaṃ pariharantu)：一、願一切有情守住自己的幸福。二、願一切有息者守住自己的幸福。三、願一切生物守住自己的幸福。四、願一切補伽羅守住自己的幸福。五、願一切有身體者守住自己的幸福。

(二) 以七種行相有限定的遍滿慈心，直至得安止定——

無怨：一、願一切女人無怨。二、願一切男子無怨。三、願一切聖者無怨。四、願一切非聖者無怨。五、願一切天人無怨。六、願一切人無怨。七、願一切墮惡趣者無怨。

無瞋：一、願一切女人無瞋。二、願一切男子無瞋。三、願一切聖者無瞋。四、願一切非聖者無瞋。五、願一切天人無瞋。

六、願一切人無瞋。七、願一切墮惡趣者無瞋。

無惱：一、願一切女人無惱。二、願一切男子無惱。三、一切聖者無惱。四、願一切非聖者無惱。五、願一切天人無惱。六、願一切人無惱。七、願一切墮惡趣者無惱。

守住自己的幸福：一、願一切女人守住自己的幸福。二、願一切男子守住自己的幸福。三、願一切聖者守住自己的幸福。四、願一切非聖者守住自己的幸福。五、願一切天人守住自己的幸福。六、願一切人守住自己的幸福。七、願一切墮惡趣者守住自己的幸福。

(三)以十個方位各別遍滿慈心——

(1)以五種行相無限定的遍滿慈心，直至得安止定——

願一切東方的有情無怨。乃至願一切東方的有息者、生物、人、有身體者無怨。

乃至願一切東方的有情、有息者、生物、補伽羅、肉體所有者無瞋、無惱、守住自己的幸福。

乃至願一切西方、北方、南方、東南方(東隅)、西北(西隅)、一切東北(北隅)、西南(南隅)、下方、上方的有情、有息者、生物、補伽羅、肉體所有者無瞋、無惱、守住自己的幸福。

(2)以七種行相有限定的遍滿慈心，直至得安止定——

願東方一切女人無怨。乃至願東方的一切男人、聖者、非聖者、天、人、墮惡趣者無怨。

乃至願東方一切女人無瞋、無惱、守住自己的幸福。乃至願東方的一切男人、聖者、非聖者、天人、人、墮惡趣者無瞋、無惱，守住自己的幸福。

乃至願西方、北方、南方、東南方(東隅)、西北(西隅)、

一切東北(北隅)、西南(南隅)、下方、上方，一切女人、男人、聖者、非聖者、天人、人、墮惡趣，無瞋、無惱、守住自己的幸福無怨、無瞋、無惱、守住自己的幸福。

以上共有 528 種安止定。

方隅	眾生相	祝 福	方隅	眾生相	祝 福
無方位 及 東方 西方 北方 南方 東南 西北 東北 西南 下方 上方	一切有情	無怨	無方位 及 東方 西方 北方 南方 東南 西北 東北 西南 下方 上方	一切女人	無怨
		無瞋			無瞋
		無惱			無惱
		守住自己的幸福			守住自己的幸福
	一切有息者	無怨		一切男人	無怨
		無瞋			無瞋
		無惱			無惱
	守住自己的幸福	守住自己的幸福			
	一切生物	無怨		一切聖者	無怨
		無瞋			無瞋
		無惱			無惱
守住自己的幸福	守住自己的幸福				
一切補伽羅	無怨	一切非聖者	無怨		
	無瞋		無瞋		
	無惱		無惱		
	守住自己的幸福		守住自己的幸福		
一切有身體者	無怨	一切人	無怨		
	無瞋		無瞋		
	無惱		無惱		
	守住自己的幸福		守住自己的幸福		
11 類	五種行相無限定的遍滿	11 類	七種行相有限定的遍滿		
$5 \times 4 \times 11 = 220$ $7 \times 4 \times 11 = 308$ 528			一切天人	無怨	
				無瞋	
				無惱	
				守住自己的幸福	
			一切墮惡趣者	無怨	
				無瞋	
				無惱	
			守住自己的幸福		

用各種名稱來稱呼眾生，是因為各類眾生的名稱都有侷限，似乎只有「補伽羅」可以包括凡聖、各界、各類眾生。

三界 眾生		無限定					有限定						
		有情	有息者	生物	補伽羅	有身體	女人	男人	聖者	非聖者	天人	人	墮惡道
欲界	惡趣	V	V	V	V	V	V	V		V			V
	人	V	V	V	V	V	V	V	V		V		
	天	V	V	V	V	V	V	V	V	V			
色界	四種禪天	V			V	V			V	V	V		
	無想天	V		*	V	V			V	V			
無色界		V		*	V				V	V	V		

* 有情：巴 satta；梵 sattva。有情執者，有執取者。佛、阿羅漢不屬於「有情」。A.4.36./II,38.：“Na kho ahaṃ, brāhmaṇa! manusso bhavissāmi”ti. (世尊說：)婆羅門！我當說：不是人)。「有情」，有時會被譯成「眾生」，中國古書就說到，《禮記》〈祭義〉：「眾生必死，死必歸土。」satta 的異譯還有：士夫、群萌、萌類、含識、含類、眾生、闍塞等。

* 無出入息有七種狀況。《清淨道論》(Vism.283)：「(1)在母胎中的(胎兒)無(出入息)，(2)潛入水中的人無(出入息)，(3)如是無想天人，(4)死者，(5)第四禪的入定者，(6)生居於色及無色界者，(7)入滅盡定者(無出入息)。」

* 「有息者(有呼吸的)」(pāṇā)可視為「已生的(生物)」(bhūtā, pāṇabhūtā)。或者把「諸有呼吸的」(pāṇā)視為五取蘊眾生(欲界、色界)；「諸已生的」(bhūtā)，視為一取蘊(色界的無想天，只有色蘊)、四取蘊眾生(無色界)(《小誦注》Kh.247.)。可見，無想天除外的色界天人不屬於「生物」。

- * 生物：bhūta。《中部注》(M.A.1/I,31~2)：「生物之義：¹(具)五蘊(pañcakkhandha)、²非人(amanussa 鬼神、天人)、³(具有四大)界(dhātu)、⁴正存在者(vijjamāna)、⁵漏盡者(khīṇāsava)、⁶有情(satta)、⁷樹(、草木)(rukkhā)等。」巴利文有時也用「非生物」(abhūta)它是指愚人、騙子，事實上也是「生物」。中國古書就說到「生物」，《禮記》〈樂記〉：「氣衰則‘生物’不遂。」「生物」廣義指動物及植物。
- * 補伽羅：巴 puggala；梵 pudgala(補伽羅)。《清淨道論》(Vism 310)對「補伽羅」的定義：「「補」(pun)稱為地獄，及墮於彼處(地獄)為「伽羅」(galanti)。「數取趣」--數數於三界中往來(T54.406.2)；「數造趣因，數取趣果。」(T54.449.2)。在此所說的，「墮於地獄」的定義不包括諸聖者，「數取趣」的定義不包括阿羅漢。雖然有以上的定義，稱作「四雙八輩」(cattāri purisayugāni attha purisapuggalā 初果向、初果，乃至阿羅漢向、阿羅漢)的聖者，尚以「補伽羅」為名。

修習慈心的效益

在以上所說的第二部《慈經》說，勤練慈心有十一種效益：(1)好入睡，(2)好醒來，(3)不見惡夢，(4)人人敬愛，(5)為非人敬愛，(6)諸天保護，(7)不為火、毒、刀所傷，(8)很快入定，(9)容顏有光，(10)臨終不混亂，(11)若臨終前(入慈定)未貫通上位(尚未證得阿羅漢)，得生於梵天界。《增支部》A.8.1.只說八項，缺(8)~(10)。修慈的十一種效益，並沒有涵蓋修慈的所有利益。

譬如說，對治瞋心這一項。修慈，五蓋就會被鎮伏，瞋就發不出來。因此，以修慈心來對治瞋心是一種頗受推崇的方法。或許修慈而無瞋是不言自明，而未被列入它的效益之一。

另外一項重要的利益是累積財富。累積財富可以用持戒、

布施、智慧、靠雙手，乃至任何善法。但是修慈是強而有力的能在今生來世累積財富。經典中就舉佛陀曾在某一生修慈七年，結果感招七劫生在光音天(ābhassarūpago 第二禪天之最上位)、大梵(王)(mahābrahmā)、作帝釋天王(devindo 36次)，幾百次於人間作轉輪王¹。或許是佛教「重法不重財」、「重解脫不重財」，所以沒有特別凸顯這項「利益」。

修習慈心作為解脫的基礎

修習慈心者，若只修慈心的「遍作」(反覆練習)、「近行定」或「安止定」，不能直接證得涅槃，但是可以作為解脫的基礎。修慈心而克制五蓋，於靠近禪定之後，轉修無常觀、或苦觀、或無我觀，就有機會證得解脫。這個方式是《慈經注》〈序分〉中所說的五百比丘所使用的方法。 ■

~ 慈經導讀結束 ~

¹ A.7.58.慈；《如是語經》It.22.Puñña(福)；《雜阿含 264 經》；《中阿含 61 經》牛糞喻經（大正 1.496 中）；《中阿含 138 經》福經（大正 1.645 下）；《增壹阿含 10.7 經》（大正 2.565 中~下）

目次

慈經注序.....	1
《慈經注》導讀.....	2
【慈經】.....	1
Mettasuttam (慈經).....	2
The Lovingkindness Discourse.....	3
【慈經注】.....	5
〔前言〕.....	5
〔序分〕.....	11
第一偈釋義(Paṭhamagāthavaṇṇanā).....	11
第二偈釋義(Dutiyagāthavaṇṇanā).....	24
第三偈釋義(Tatīyagāthavaṇṇanā).....	37
〔正宗分〕.....	39
第四偈釋義(Catutthagāthavaṇṇanā).....	40
第五偈釋義(Pañcamagāthavaṇṇanā).....	43
第六偈釋義(Chaṭṭhagāthavaṇṇanā).....	45
第七偈釋義(Sattamagāthavaṇṇanā).....	46
第八偈釋義(Aṭṭhamagāthavaṇṇanā).....	47
第九偈釋義(Navamagāthavaṇṇanā).....	49
第十偈釋義(Dasamagāthavaṇṇanā).....	51
〔流通分〕.....	53
Mettasuttam (慈經).....	55
【慈經】(Mettasuttam).....	60
Mettasuttam 慈經.....	62
【慈願】.....	64
Brahma-vihāra bhāvanā(梵住修習)(慈願).....	66
【蘊護經】(Ahi-paritta).....	70
Ahi-paritta(蛇護經).....	72
慈心的修習.....	76
悲心的修習.....	77
喜心的修習.....	78
捨心的修習.....	79

【 慈 經 】

1. 若要得到寂靜，應該善巧於作利益：
 - ¹能幹、²正直、³坦誠、⁴好教(4-2)、⁵柔軟、⁶不驕傲；
2. ⁷知足、⁸易扶養、⁹少俗務、¹⁰生活簡樸；¹¹寂靜諸根、
¹²聰明、¹³不粗魯、¹⁴不耽溺俗家；
3. ¹⁵不應該犯智者會指責的任何小行爲。
(他應該發願：)願一切有情快樂與安穩！願他們自得其樂！
4. 無論什麼有呼吸的眾生，會驚慌的或是穩固的，沒有遺漏；
無論體型長的、大的或中等的，短的、細的或者粗的，
5. 無論可見的或者不可見的，住在遠的或者近的，
無論已生的或將生的，願一切有情喜樂！
6. 願不互相欺瞞，願無論在任何地方，不輕視任何人，
不要互相盼望對方受苦，而忿怒或反擊。
7. 好像母親隨時保護與她相依爲命的獨子一樣，
同樣地，他也對一切已生的(眾生)修習無量(的慈心)。
8. 他應該對一切世界修習無量的慈心：
無論上方、下方與橫方，沒有障礙、仇恨和敵意。
9. 無論站著、走著、坐著或躺著，只要他沒睡著，
應當守住(慈)念，這就是所謂的「梵住」。
10. 不墮入邪見，持戒並且具有智見；
降伏對欲樂的貪愛，他必定不再睡臥在母胎中。

Mettasuttam (慈經)

1. Karaṇīyamatthakusalena yantasantaṃ padaṃ abhisamecca.
Sakko ujū ca suhujū ca, suvaco cassa mudu anantimānī.
2. Santussako ca subharo ca, appakicco ca sallahukavutti;
Santindriyo ca nipako ca, appagabbho kulesvananugiddho.
3. Na ca khuddamācare kiñci, yena viññū pare upavadeyyuṃ;
Sukhinova khemino hontu, sabbasattā bhavantu sukhittatā.
4. Ye keci pāṇabhūtatti, tasā vā thāvarā vanavasesā;
Dīghā vā yeva mahantā, majjhimā rassakā aṇukathulā.
5. Diṭṭhā vā yeva adiṭṭhā, ye va dūre vasanti avidūre.
Bhūtā va sambhavesī va, sabbasattā bhavantu sukhittatā.
6. Na paro paraṃ nikubbetha, nātimaññetha katthaci na kañci.
Byārosanā paṭiḡhasaññā, nāññamaññassa dukkhamiccheyya.
7. Mātā yathā niyaṃ puttamāyusā ekaputtamanurakkhe;
Evampi sabbabhūtesu, mānasam bhāvaye aparimāṇam.
8. Mettañca sabbalokasmi, mānasam bhāvaye aparimāṇam;
Uddham adho ca tiriyañca, asambādham averamasapattam.
9. Tiṭṭham caraṃ nisinno va, sayāno yāvatāssa vitamiddho.
Etaṃ satim adhiṭṭheyya, brahmametaṃ vihāramidhamāhu.
10. Diṭṭhiñca anupaggamma, sīlavā dassanena sampanno.
Kāmesu vinaya gedham, na hi jātuggabbhaseyya puna retīti. ■

The Lovingkindness Discourse

/ translated by Bhikkhu Ñāṇamoli

1. What should be done by one with skill in good
The state of Peace to have attained is this.

He would be ¹able, ²right, ³upright,
And ⁴meek and ⁵gentle and ⁶not proud,

2. ⁷Contented, ⁸easy to support,
⁹Unbusy, ¹⁰frugal, and ¹¹serene in faculties,
¹²Prudent, ¹³modest,
¹⁴Not fawning upon families.
3. ¹⁵He would no slight thing do at all
That other wise men might deplore.

[Then he would think] 'Joyful and safe
Let every creature's heart rejoice.

4. 'Whatever breathing beings there are,
'No matter whether frail or firm,
'With none excepted, long or big
'Or middle-sized or short or small.
5. 'Or thick, or those seen or unseen,
'Or whether dwelling far or near,
'That are or that yet seek to be,

Let every creature's heart rejoice.

6. Let none another one undo.
'Or slight him at all anywhere;
'Let them not wish each other ill
'With provocation or resistive thought'.
7. Thus, as a mother with her life
Might guard her son, her only child,
Would he maintain unboundedly
His thought for every living being.
8. His thought of love for all the world
He would maintain unboundedly,
Above, below, and all around,
Unchecked, no malice with or foe.
9. Standing or walking, seated too,
Or lying down the while undrowsing,
He would pursue this mindfulness :
This is Divine Abiding here, they say.
10. [9] But he that traffics not with views
Is virtuous with perfected seeing
Till, purged of greed for sense-desires,
He will surely come no more to any womb.

--from The Minor Readings ■