

# 慈心无限——《慈经》的开示

喜戒禅师 著 释自咏 译

培育正直、善顺、温和、生活简单、善护诸根等特质，  
同时祝愿所有的众生快乐安详，没有痛苦，  
如母护子，发展无限的慈心，将能获得自他无量的利益。

## 《慈经》

善于行善并希望内心安详的人应当培养这些特质：

他必须有能力和正直，而且是完全地正直，善顺、温和，以及谦虚。

能够知足并且容易被护持，生活少务、简单。善护诸根，谨慎、不轻率，亦不贪恋眷属。

他应当不轻犯任何极微小的过失，避免也许受到智者的谴责。接着，他应当在心中培养

如下的心念：

愿所有的众生快乐安全，愿他们的内心是满足的。

不论那一类的众生，软弱或强壮；长、胖短、或中等；短、小或巨大。也不论是可见或不可见，在我们周围或离我们遥远，已出生或即将出生的众生，愿所有众生，无一例外地，和喜充满。

让人彼此间没有相互欺骗，且不管身在何处，任何一个人都不轻视他人，即使生气或怨恨，也不想使他人受任何苦。

如同母亲不顾自身生命地护念她唯一的孩子，愿人们也能对众生散发这样无量的慈心。

让一个人无量慈的心念充满世界的上方、下方，及横遍十方，没有任何的障碍，没有任何的仇恨及敌意。

只要一个人是醒觉的，无论站着、行走、坐着或躺下，他应当保持正念，这就是所谓的「此生中最高境界」。

一位放弃执着于感官欲望的人，不落入邪见，正直且具足观智，他必定将不再进入母胎受生。

---

## 来自佛陀的教示

《慈经》是有关于对宇宙众生无限爱心的开示，经名在巴利文中称为《慈经》，因为它是以「慈心应作」这个字为经题，所以又经常被称为《慈心应作经》。这部经广为人知，在很多仪式中，出家众都会诵念这部经。

这部经的内容是记载佛陀对比丘们的教导。佛世时，有群比丘来到佛陀住的地方，请求佛陀教导并授予他们禅修的方法（这里并没有记载佛陀教授比丘那一种禅修方法），比丘们学习、研究佛陀所教授的禅修方法后，便在雨季安居之前，前往森林，持续禅修的练习。

## 〔禅修比丘的困扰〕

比丘们选择的那座森林里，住着一群精灵，他们大多数是树神。当比丘们住到森林里时，树神们就必须带着一家大小离开原本居住的树，搬下来住在地上，这让树神们觉得自己很悲惨，因此希望比丘们只要住几天就能赶快离开。然而过了好几天，比丘们仍然没有任何准备离开的迹象。树神们在地上过得

很痛苦，便决定现出令人恐惧的可怕幻象，来恐吓比丘。为了能顺利赶走比丘，不仅现出可怕的幻象，树神还放出难闻的气味，令比丘们更加受不了。

受到这些幻象与声音压迫的比丘们，无法好好禅修，最后，当他们再也无法忍受时，便回到佛陀的住处，请求佛陀送他们到其它地方禅修。

佛陀透过神通眼观察，在地球上却找不到一个比之前所住的更合适的地方，于是佛陀便对比丘们说：「比丘们，除了那里，没有更适合的处所了。你们必须回到原来的地方。」比丘们听了后便说：「回到原来的地方！这样仍然会受到树神的压迫，而无法禅修。佛陀，为什么您还要把我们送回同样的地方呢？」佛陀回答：「之前你们到那里，是没有带着武器的，现在我将给予你们武器。你们带着武器回到同样的地方，继续练习禅修，那里是唯一的处所。」

### 〔无惧的武器〕

佛陀给予他们的武器，就是无限爱心的修习法——慈心(Metta)。于是佛陀便为比丘们讲了这部经，比丘们在学习了慈心观的方法后，便返回森林，安心并顺利地禅修了。

### 培育美好的特质

这部经并没有像一般经典以「如是我闻」开始，因为它是被记载在《小部经》中一部非常简短的经。事实上它很简短，你可以在三分钟内甚至更短的时间内诵完，但它的内容却是丰富且多样的。

经文的一开始，佛陀讲述比丘应有的特质——修习慈心观前必须具备的特质。但这并不表示比丘在修习慈心观前，一定得具备这些，也不表示还没有完全具备的比丘便不能修习慈心观。这些美好且理想的特质，虽然比丘们可能无法完全地具足，但还是必须尽量尝试培育及养具。

善于行善并希望内心安详的人应当培养这些特质。

「善于行善」意为善知如何对事物做出合宜的回应；「内心安详」是指寂静安详的涅槃境界。希望到达涅槃的人，应当照着以下所教导的去做。

### 〔个性的培养〕

他必须有能力、正直，而且是完全地正直，善顺、温和，以及谦虚。

#### ◎有能力

比丘必须有能为解脱生死的轮回而奋斗，他必须有不断精进于禅修的准备。

#### ◎完全地正直

在巴利语词中「ujū」这个字是直的意思。一位比丘必须正直，完全地，没有任何迂回的正直。也就是必须坦诚，不仅是一般所认为的坦诚，而且是完完全全地坦诚。

#### ◎善顺

「suvaco」在巴利语词中是容易沟通的意思。容易沟通表示一个人愿意接受劝告及他人的批评。当被批评时，他不会生气；被告诫时，也不会因此而瞋怒。同样的字出现在另一部经——《祝福经》(The

Blessing Sutta)。在这里「suvaco」被解释为服从。《慈经》中，所谓的「善顺」是指一个人必须有接受他人劝告而不生气的心理准备。因此，比丘必须具足接受别人的劝告与批评而不发怒的特质。

### ◎温和

比丘必须温和——在行为、语言及意念上保持温和。有时，你可能会看到一些不温和的行者，但温和对比丘来说却是一个好的特质。比丘们修习慈、悲、喜、舍，所以应该保持温和——做事时温和，行走、讲话时温和，意念也时时保持温和。

### ◎谦虚

比丘必须谦虚而不自满，也不应自傲。人们，尤其是尚未证得阿罗汉的人，总是容易自傲。他们会对自己的出生、学历、知识、办事能力，及成就等感到自傲。这种慢心即使到了第三果——阿那含果，还是会生起，虽然并不是太严重。比丘应该试着减少并去除这种自满的心，而保持谦虚。当一个人自傲时，别人不容易亲近他，他也无法很善巧地指导他人，因此无法成为好的领导者或好老师。比丘必须谦虚，当他修行愈前进时，他将变得愈加谦虚。

佛世时，佛陀最优秀的弟子是舍利弗尊者，他虽然是佛陀的大弟子，也是次于佛陀的大尊者，但是他非常谦虚。有一次，他的下裙穿得不是很整齐，衣角垂了下来，一位在当天刚剃度的七岁沙弥，指着下垂的衣角，并告诉尊者它没被穿好。舍利弗看了一下他的衣服，便将下裙调整好，然后对着七岁的沙弥合掌说：「老师，现在可以了吗？」舍利弗是如此地谦虚，这也是很多比丘喜欢他的原因。比丘应该像舍利弗尊者一样地谦虚。

### 〔生活行为〕

能够知足并且容易被护持、生活少务、简单。善护诸根，谨慎、不轻率，亦不贪恋眷属。

### ◎知足

知足是指对于所拥有的一切感到满足，因为接受在家人的护持，比丘不应该这个也要、那个也要，应该要知足，对所拥有的一切感到满足。假若比丘需要很多东西时，就会向在家人要求：「我要这些衣服，我要一个新钵。」这将给在家人带来困扰。知足是很好的特质，出家与在家的行者都应该培养。当能够知足时，你就会拥有快乐。佛陀说：「知足是最好的财产，知足是最大的财富。」

知足的人是富有的，因为他们不再需要任何东西。经上说「知足」就像用皮革包裹住你的脚，当踩在地面上，虽然无法将皮革铺满整片大地，却可以包裹你的足下，只要脚被皮革裹住，也就如同整片大地被皮革铺满了。对所拥有的感到知足时，你也就拥有了一切，因为你将不再需要任何东西。知足是比丘必须具备的良好特质

### ◎容易被护持

「容易被护持」是不对自己的所得做太多反应。当有人带东西来，不应该说：「我不要这件，我要那件。」这种人就是难以护持。「知足」与「易被护持」，是比丘必须具备的特质。比丘必须对已拥有及他人所给予的感到知足。当具足了这二种特质，将能真正地住于喜悦之中。

### ◎少务

比丘不应该太忙，不应该周旋于过多事务之中；也不应忙碌于世间的事，在那些无益于精神提升的事中团团转。比丘必须少事少务，如果必须要做些什么，也必须是修习佛陀的教法及研究法义，其它的责任及事务，都应是次要而不是非做不可的。比丘的生活必须少务。

### ◎生活简单

简单的生活型态就是保持生活的轻简。比丘应只拥有少数物品而不是太多，因为比丘过着出家的生活，虽然可能是住在寺院之中，也要能很容易地安排自己，随时都可以到想去的地方，而没有太多的背负。

比丘应过着简单的生活，只需要八件必需品，当有了这八件物品，就足够让他们过生活。佛世时，这八件必需品是被允许拥有的，若有其它特殊情况，比丘也能拥有十或十二件，那就是数量不多的钵、袈裟、杖、凉鞋。比丘所拥有的就仅仅是这些东西，他们过着极为简单的生活。

当比丘拥有的不多，就能自由地游行各处，不管想往那里去，都不必担心背负太多东西。在今日，如果比丘还可以过着简单的生活，这不是非常美好吗？现代的比丘都拥有太多东西，就像我，如果要迁移到其它地方，可能必须要租一台卡车或类似卡车大小的交通工具才能载得完。

经典上说，比丘必须像只飞鸟，鸟儿的翅膀就是牠唯一的所有，牠们只带着翅膀远行，比丘就必须像鸟儿一般。我们是学习中的比丘，应该学着过简单或轻便的生活，能轻便地到任何地方去，不需太多的财物。

有一则关于少欲及多欲比丘的故事。在锡兰的 Anuradhapura 古城，有一位名望很高，为众人所知的比丘。一天，有一位比丘朋友来探望他，他这位朋友喜欢拥有许多东西。这位远来的客比丘认为常住比丘这么有名，在该天早上，一定会有很多人到寺院，供养食物及东西，于是期待着能收到许多好东西，可是那天早上却没有人来。常住比丘便告诉来访的朋友要一起出外托钵，外出托钵回来后，客比丘心想：早上没有人来，中午就一定会有人带食物来。但到了中午，还是没有人来。就这样地，常住比丘是一直过着很简单，并没有太多积蓄的生活。

有一天，二人一起外出托钵，客比丘告诉常住比丘，离城不远处，有个非常好的地方，客比丘建议可以一起到那儿去。常住比丘便说：「好哇，那我们就一起去吧！」客比丘回答说：「请等一等，我还有一些东西留在寺院，我的杖、我的钵、我的袈裟，我的所有，我必须要回去拿。」常住比丘听了后说：「怎么你会有这么多的东西？」客比丘觉得有点不好意思，马上换了个口气，跟常住比丘说：「其实我不需要再去其它地方，任何地方对我来说都是好地方，任何地方都是适合的，在 Anuradhapura 城里，还有一座塔，那里供奉佛陀的舍利子，我留在这，可以好好地用功，所以我不需要再去其它地方了。」就这样，客比丘留下了不解的常住比丘，独自地往回走。这就是两种不同生活态度的比丘。

### ◎守护根门

守护根门——守护眼、耳等六根，这也是一项好特质。守护眼根是指比丘必须照顾自己的眼根而不染上恶法，不管什么时候，看到所缘时，必须训练自己不染上恶法，这就是比丘不东看西看的原因，不应该看这看那的，像好动的猴子一般，目光应该尽量朝下。在言语或其它根门的守护上也是一样，比丘必须能控制自己。因此，你看不到与一群人玩笑嬉戏的比丘。

曾经有一次，我听类似学习会话的录音带，卡带中的演说者建议听众，当对着他人说话时，必须看着这个人的面孔。同时，他也鼓励握手。听到这里时，我心中就想：「噢！那不适合我。」当比丘讲话时，不要望着对方，必须目光朝下。比丘也从不与人握手，尤其是妇女。比丘应该守护六根，他必须守护眼睛，守护他的耳朵、鼻子，总之，六根都必须守护。

### ◎谨慎、不轻率

谨慎是聪明、有智慧的真实展现。除此之外，比丘也应该不轻率，不在行为、言语，以及意念上轻率。比丘不应莽莽撞撞，也不应该自负。

### ◎不贪恋眷属

比丘不应对在家人有所执着，这样的特质是值得被鼓励及赞叹的。比丘不应该说：「这是我的护持者，他就像我的兄弟，而她就像我的姐妹。」佛陀说：「出家人必须如月亮一般，每天都是新的。」每天的月亮不正都是新的样貌吗？今天的月亮是一个形状，明天的月亮又是另一个形状，所以每天的月亮都是新的。相同的，比丘每一次与护持者的接触也要是新的，不要记下他们的名字与地址，也不应该染着攀缘。现代人也许不会同意这一点，但是经典上曾指出比丘不应该分享在家人的快乐与悲伤。在巴利文里有一句「Sahasoka, Sahanandi」，意思是快乐与悲伤的感受在一起。比丘是远离在家的快乐与悲伤的人，他过着出家的生活，所以不应受在家人起起伏伏的心情所影响，应该远离，不应执着攀缘。

#### 〔不犯错〕

他应当不轻犯任何极微小的过失，避免也许受到智者的谴责。

比丘不应该轻犯极小的错误，以免被他人及智者所谴责。如果所做的这一件事将带来责难，就应该避免。这是比丘为了修习慈心观所必须培养的特质。

讲到这里，比丘应该具备的特质共有几个呢？他必须有能力、正直、完全正直、善顺、温和及谦虚，知足、易被护持、俗务少、生活简单、守护诸根，谨慎、不轻率、不贪恋眷属、不犯极小的过失，以免受到智者谴责，共是十五项特质。比丘必须培养这十五项特质，在家的行者也能做某些程度的学习与培养。

### 慈心的修习

#### 〔培育慈悲的心念〕

接着，他应当在心中培养如下的心念：

愿所有的众生快乐安全，愿他们的内心是满足的。

经文接下来的部分，佛陀教导如何修习慈心观。比丘必须培育这样的心念：「愿所有的众生快乐安全，愿他们的内心是满足的。」他必须将这慈悲的心念散播给所有的人。

#### 〔慈心的所缘〕

不论那一类的众生，软弱或强壮；长、胖短、或中等；短、小或巨大。也不论是可见或不可见，在我们周围或离我们遥远，已出生或即将出生的众生，愿所有众生，无一例外地，和喜充满。

我们说「愿一切众生，和喜充满。」这也是慈心观的修习。但更具体地，我们也可以特别祝福某一类的众生。在这部经中，佛陀教导比丘各种不同方式的慈心观。

### ◎弱小与强壮

首先，愿所有弱小的众生安好、快乐与安详；也愿所有强壮的众生安好、快乐与安详。这是互为一组的两类众生。

#### ◎长的、矮短、中等

然后是长的、中的、短的众生。长的如蛇等其它类似的众生，愿他们安好、快乐与安详。还有其它长度中等或较短的众生，也愿他们安好、快乐与安详。这是互为一组的三类众生。接下来是体型大的，如大象和鲸等，及中型、小型的众生，愿他们安好、快乐与安详。体态壮硕(巨大或肥胖)、中等、瘦小的众生，也愿他们安好、快乐与安详。

#### ◎可见不可见

然后，是我们曾经见过与不曾见过的众生，愿他们安好、快乐与安详。在我们周围及离我们遥远的众生，也愿他们安好、快乐与安详。已出生与即将出生的众生，愿他们内心喜悦，愿他们快乐，没有分别。

根据这部经，可以用另一种方式来修习慈心观。我们并未修习在此经中所教的另一种方式。它主要分为四对及三组，四对是指愿所有一切软弱与强壮的，可见与不可见的，在我们邻近与离我们遥远的，已经出生与即将出生的众生，愿他们安好、快乐与安详。

然后是三组(三类众生互为一组)。愿所有一切长的、中的、短的众生安好、快乐与安详。愿所有一切肥厚或胖的，中型的，及瘦或小的众生，愿这些众生，安好、快乐与安详，或愿他们身喜悦及心喜悦。我们可以依据这部经的教导，如此修习。

在很多方面都可以练习慈心，我们练习的是《清净道论》所教导的方法，将所缘一点一点地扩展，直到含括一切的众生。另外，还有五百二十八种练习慈心观的方法，可以用不同的方式来修习慈心观。在这部经中，佛陀教导我们以四对三组的方法来练习。

#### 〔没有伤害他人的心〕

让人彼此间没有相互欺骗，且不管身在何处，任何一个人都不轻视他人，即使生气或怨恨，也不想使他人受任何苦。

这也是慈心的一种表达「即使生气或怨恨，也不想使他人受任何苦。」希望无人存有伤害他人的心。

#### 〔如母护子〕

如同母亲不顾自身生命地护念她唯一的孩子，愿人们也能对众生散发这样无量的慈心。

这是一段很美的文。母亲将不顾一切地保护她唯一的孩子，即使她自己的生命面临危险。一个人必须散发慈悲与无量的心给一切众生，因此，修习慈心观时，必须视所有的众生如同你唯一的孩子，即使面对生命中的种种危难，他都能安安稳稳地受到你的保护。

#### 〔超越时空的限制〕

让一个人无量慈的心念充满世界的上方、下方，及横遍十方，没有任何的障碍，没有任何的仇恨及敌意。

接着，我们散发慈悲的心念遍满整个的世界。「上方、下方及十方」是指上至天人的世界，下至地狱，心念不断地扩展，遍及十方。「没有任何障碍，没有任何敌意。」我们修习慈心观到最后一个阶

段，必须遍及所有的众生，没有任何地分别，扩展直至全宇宙，任何的地方。这就是为什么慈心是无法衡量及没有限制的，因为它的对象——众生，是没有分别与限制。

〔正念而住〕

只要一个人是醒觉，无论站着、行走、坐着或躺下，他应当保持正念，这就是所谓的「此生中最高的境界」。

这里是教导我们，在什么时间修习慈心观。「正念」是带有慈心的正念，这里主要说的是慈心。所以当一个人在醒觉的状态，不管是站立、走路、坐着或躺下，都必须保持慈心。慈心必须不间断地练习，驾驶中、坐巴士、搭飞机、工作时，不论你正在做些什么，都可以加以练习。佛陀说：「无论一个人站着、走路、坐着或者躺下，只要他是醒觉的，就必须保持正念，慈心的正念。」

当生活充满慈心，你将生活在生命中一种崇高的境界，即是过着圣者的生活，你也就是住在圣者的安住处。

慈心的殊胜

一位放弃执着于感官欲望的人，不落入邪见，正直且具足观智，他必定将不再进入母胎受生。

〔不再受生〕

慈心观可以带领我们进入初禅，二禅，三禅及四禅，只有第五禅无法达到。

禅那是修观禅的基础，禅修者可以修习观禅达到解脱。「不落入邪见」指经由修习达到初果圣人的阶段，已断除邪见。藉由修习慈心基础的禅观，禅修者可以达到一次断除欲望，便永远断除欲望的圣者的第一、第二及第三阶位(初果，二果，三果)。肯定的，这样的修行者将不再回到这欲乐所成的世界，不再入母胎受生。

我们也可以说，这样的人就是阿罗汉。当一个人修习以慈心为基础的禅观而成为阿罗汉，他将不再到任何一界去受生。

〔禅那的基础〕

慈心观本身可以给你带来快乐，它能引导你进入禅那。当你透过慈心观的修习(禅观的基础)进入慈心或禅那，你可以达到不同阶段的证悟——初、二、三、四果圣人的阶位。佛陀希望我们不只藉修习慈心观来达到禅那，也应该修习禅观，以修习慈心观所达到的禅那作为基础，而成为圣人。

佛陀相当赞叹慈心。有一回佛陀说：「比丘，不管世间的任何功德，都不如散发慈心的十六分之一。慈心的散发远远地超越任何光芒。」所谓「不管任何世间的功德，都不如散发慈心的十六分之一。」是指慈心带来禅那。

〔不受非人伤害〕

在另外一部经中，佛陀说：「比丘，就犹如那些有许多妇女而有很少男人的部落，他们很容易被强盗及土匪所掳夺伤害一样，如果比丘无法保持住在慈心，也没有努力在心中散发慈心，他将容易被非人所毁坏。」如果你会害怕非人，就要修习慈心观。

〔随佛教导者〕

另一部经中，佛陀又说：「比丘们，如果一位比丘只是修习一弹指间短暂的慈心，他便足以被称为比丘。他不会缺乏禅那，他是遵随佛陀的教诲、告诫而行。他也不浪费信众的供养。别人对这样的比丘，还能多说些什么吗？」比丘被在家人护持，接受在家人食物的供养，受用食物，又必须要没有亏欠他人，这是很重要的。如果以散乱的心受食，这样的行为即是对在家人有所亏欠，将因此而必须偿还所接受的一切，例如出生在在家人的家里，作他的仆人等。

比丘应该怎么做，才不会亏欠他人的供养呢？他必须完成这一件事或二件事。当受用食物时，他必须具有反省心，比丘必须反省：「我吃这些食物不是为了美貌，也不是为了强壮身体，更不是为了自傲。取用这些食物是为了跟随法的学习，使我有足够的体力禅修。」这就是比丘用斋时，不鼓励讲话的原因。

如果用斋前忘了先反省，那比丘就应该对供养与护持的人作慈心观。如果对施者作慈心观，散播慈心，这被称为「没有浪费信众的供养」，因此佛陀是非常赞叹慈心观的。

### 慈心观的功德

修习慈心观有十一种功德。第一及第二个功德是「你将舒服或容易入眠，能够舒服入睡，也舒服地起身。」仅仅是这样的好处，对我们而言就已经足够了。很多人不好入眠，如果难以入睡时，就应该修习慈心观，以慈心观伴随你入眠。当躺下来准备睡觉时，与其忧虑或想其它的事情，不如修习慈心观——愿所有的众生安好、快乐及安详；愿所有的众生安好、快乐及安详——睡前说这些话，你将会睡得很好，也将很有精神地醒来，不会有不愉快及可怕的梦。修习慈心观有很多利益，观禅的修习也是如此。

#### (1)

在佛教国家，我们有诵念这部经的习俗。有时会发生这种情形：很多人并没有想很多，以为这部经只是用来诵念而已，只要诵念，就已经足够。但这部经并不只是拿来念诵而已，而是当你诵念时，同时也是在修习慈心观了。而且，并不是诵一次就足够，是需要不断培育的。《慈经》不是拿来诵的，是要练习，要培养的，这也就是我告诉你们必须修习慈心观的原因。我要求你们读这些经文十次，或依你们的意愿增加，透过这样的方式，来长养和成就慈心的修习，不要只是念过一次。每一个仪式都要诵念这部经，这并没有什么不好，只是不够。我们不应该只是如此，我们必须很认真地修习以长养慈爱心。

（编者按：本文摘译自喜戒禅师（Sayadaw U Silananda）一九八四年在美国的开示《无限慈心》（Universal Love）部分内容。其中《慈经》经文原位于中译稿第七段之后，因考量阅读完整性，故调整至文章开头。内文标题为编者所加。）



**【注释】**

(1) 慈心观的十一功德：能愉悦地睡着并起床；不做恶梦；一切众生乐于亲近；诸神护念；远离一切的火灾、毒害及刀兵的伤害；容易专注；外貌清新；临终时不昏乱；因修习慈心观而往生梵天。

-----

喜戒禅师简介

◎一九二七年生于缅甸。

◎一九四三年剃度出家，一九四七年受具足戒，一九五四年接受马哈希禅修系统的训练；同年并担任佛教第六次结集的编辑委员。

◎一九七九年跟随马哈希禅师至美国传法，之后经马哈希禅师指定留在美国指导禅修，推广禅法。

◎目前担任美国加州半月湾的美国南传佛教组织（Theravada Buddhist Society of America）住持，及缅甸的国际南传佛教传教大学（The International Theravada Buddhist Missionary University）校长。

◎著有《四念处》（The Four Foundations of Mindfulness）《业的法则》（An Introduction to the Law of Karma）等多部英文及缅文著作。