

# 散播慈爱

Radiating Loving Kindness

关于《慈爱经》与《蕴护经》的教法

编原著◎达别坎大长老 (Thabyekan Sayadaw)

# 散播慈愛 *Radiating Loving Kindness*

关于《慈爱经》与《蕴护经》的教法

缅甸原著 ..... 达别坎大长老 (Thabyekan Sayadaw)

缅甸译英 ..... 旃地玛比丘 (Venerable Candimā)

烈瓦达比丘 (Venerable Revata)

英编者 ..... 净法比丘 (Venerable Dhammasubho)

出版 ..... 光明山普觉禅寺

弘法部 普觉出版社

地址 ..... Kong Meng San Phor Kark See Monastery

88 Bright Hill Road

Singapore 574117

电话 ..... (65) 6849 5342

电邮 ..... publication@kmspks.org

网址 ..... www.kmspks.org

初版 ..... 2010年4月 3,000本

ISBN 978-981-08-1610-0

CSAN-0101-0410

© 光明山普觉禅寺

印刷 ..... Sun Rise Printing & Supplies Pte Ltd

Tel: (65) 6383 5290 Fax: (65) 6383 5310

**版权所有** 本寺所出版的佛教赠阅书籍，欢迎大众翻印流通，但不得非法牟利，不得增减或更改内容，包括这项声明，并且必须注明作者及本寺出版组全名。在翻印前，必须以公函向本寺出版组征得许可，以确保所翻印的是最新版本。



以环保理念出版

采用100%再循环纸张在新加坡印刷

封面纸张是采用55%再循环纤维与45%来自可持续森林的纸浆所制成。

# 散播慈愛

*Radiating Loving Kindness*

关于《慈爱经》与《蕴护经》的教法

缅甸原著◎达别坎大长老 (Thabyekan Sayadaw)

非卖品

## 惠而不费的智慧礼物

如果您手中的这本书为您带来一些启迪，  
那么——请将它转赠予身边的朋友；  
如果您希望和更多的人分享这份法喜，  
那么——欢迎加入我们的队伍。

我们由衷地希望，每本书都能成为人间的一盏智慧明灯。

让我们一起，成为智慧的传播者，为迷惘的人们  
送来光明，为喧嚣的尘世带来清凉。

不要抱怨自己没有时间行善，也不要抱怨自己没有  
财力布施，重要的是这份参与的热诚。

行动起来，把握当下善因缘，  
填写赞助表格，真正落实法布施。



**诸供养中 法供养最  
助印经书 功德无量**

# 目录

英译序 | 07

作者简介 | 10

经文篇 | 11

慈爱经 | 12

蕴护经 | 16

原序 | 21

慈爱经 | 27

偈 1-2 的解释 | 28

偈 3 的解释 | 48

偈 4-5 的解释 | 53

偈 6 的解释 | 61

偈 7 的解释 | 64

偈 8 的解释 | 67

偈 9 的解释 | 73

偈 10 的解释 | 78

蕴护经 | 83

偈 1 的解释 | 85

偈 2 的解释 | 86

偈 3 的解释 | 87

偈 4 的解释 | 88

偈 5 的解释 | 89

偈 6 的解释 | 91

附录 | 93

慈爱利益经 | 95

怨恨止息 | 97

佛的功德 | 98

法的功德 | 114

僧团的功德 | 116

敌人带给敌人伤害，  
怨家带给怨家伤害；  
然而导向邪恶的心，  
带给自己更大伤害。

—— 佛陀（《法句经》偈 42）

## 英译序

此书<sup>1</sup>对于《慈爱经》(*Metta Sutta*)及《蕴护经》(*Khandha Paritta*)的解释是译自己故的缅甸瓦谢达大长老 Sayadaw Ashin Vāsetṭhābhivaṃsa 的缅文书《保护偈颂新译》(*Pa-Yeik Nithaya Thit*)。大长老在缅甸更广为人知的称呼是“达别坎大长老”(Thabyekan Sayadaw)。这本书在1960年代出版,根据巴利圣典与注释来解释十一部保护经,包括《吉祥经》(*Mangala Sutta*)与《宝经》(*Ratana Sutta*)。此书有关《慈爱经》与《蕴护经》的解释主要是由缅甸帕奥禅林的旃地玛尊者(Venerable Candimā)翻译,有一些部分则由烈瓦达尊者(Venerable Revata)翻译。

达别坎大长老九岁时出家为沙弥,接着在1930年受具足戒成为比丘。他在缅甸广泛地弘扬佛法。他也写了许多本著作,其中一本便是上述的《保护偈颂新译》。这本书广受缅甸的出家众及在家众称颂与欣赏。

事实上,这本书是由一个名叫毛左明添(Maung Zaw Min Thein)的男居士介绍给我的。翻阅后,我发

---

<sup>1</sup> 中译按:英文版书名是 Radiating Loving-Kindness

现这本书中的解释提供大量的资料，能帮助了解十一部保护经。而且它也很特别，跟一般的缅甸“逐字译导”（Nissaya 逐字翻译巴利圣典的手册）不一样。一般的“逐字译导”里只有逐行的巴利字及其缅文翻译。虽然这对学习巴利文的学生很有帮助，但是对非巴利学者来说它是很枯燥的。在《保护偈颂新译》里，大长老不只是逐行地对圣典里的每个巴利字用缅文翻译，他也从注释及相关经典中摘选，作为故事详细的解释，这使得本书成为那些开办经典研习班的人的有益手册。

至于《慈爱经》与《蕴护经》，它们不只是对那些参加经典研习班的人有益，对禅修有兴趣的人也有用。这两部经指出修习慈心禅的各种不同方法。事实上，林居修行的比丘和禅修者都应该依照《蕴护经》来修习慈心禅。

经文这部分收录了《慈爱经》、《蕴护经》及其英译。对于它们的详细解释则分别收录于“慈爱经”及“蕴护经”这两章。大长老先把偈颂逐字翻译（即“简要解释”），再详细解释偈颂。如此，读者便能够更深入地了解该偈的含义。



附录里收录了《旗顶经》（*Dhajagga Sutta*）中解释三宝的功德那部分。由于有关翻译还没有完成，所以我把它放在附录里。

本书的缅文原著中所用的巴利经文是缅甸三藏的版本，所以如果读者采用斯里兰卡或泰国版本的课诵本，就会在此书中看到一些巴利前置词、连接词乃至语法的差异。虽然它们有差别，但是其含义在这两部经里是一样的。

再者，有些相关的巴利圣典的故事，在本书中是用作者自己的话来表达的（文句经过编改）。如果要读完整的翻译，请参考巴利圣典的译本，例如巴利圣典协会（PTS）的译本。

### 我们感激协助成就这项翻译的人，尤其是：

- 旃地玛尊者和烈瓦达尊者的翻译
- K. S. See 提供缅文书
- Kuan T. W. 及其朋友与亲戚提供电脑
- WAVE与朋友
- 黄伟江
- Inward Path的 Sunanda Lim Hock Eng
- Poay Hoon
- Dr. Oo Khiak Cheang
- Venerable Nirodha
- Peace House的 Swee Im 与朋友
- Mount Elvira Buddhist Hermitage
- 及其他所有的人

净法比丘

Bhikkhu Dhammasubho

序于马来西亚 檳城

## 作者简介

达别坎大长老在1910年12月14日出生于缅甸仰光汤林镇赵瓦乡(Chaung Wa Village, Thanlyin Township, Yangon)。九岁时出家为沙弥，1930年7月10日受具足戒。在数十年的生涯里，大长老毫不厌倦地到处宏扬佛法，又勤于著作，有多本书刊行于世。

在他受到出家众与在家众高度赞扬与欣赏的众多著作当中，其中一本便是《保护偈颂新译》(*Pa-Yeik Nithaya Thit*)——十一部保护经及其完整注释的缅文翻译。此书便是该书的选译。大长老于1995年2月6日圆寂，享年85岁。



经文

篇

## Metta Sutta

1. Karaṇīyam'atthakusalena  
yaṃ taṃ santaṃ padaṃ abhisamecca  
sakko ujū ca sūjū ca  
suvaco cassa mudu anatimānī
2. Santussako ca subharo ca  
appakicco ca sallahukavutti  
santindriyo ca nipako ca  
appagabbho kulesu ananugiddho
3. Na ca khuddaṃ samācare kiñci  
yena viññū pare upavadeyyuṃ  
sukhino vā khemino hontu  
sabbe sattā bhavantu sukhitattā
4. Ye keci pāṇabhūtatthi  
tasā vā thāvarā vā anavasesā  
dīghā vā ye mahantā vā  
majjhimā rassakāṇukathulā
5. Diṭṭhā vā yeva addiṭṭhā  
ye ca dūre vasanti avidūre  
bhūtā vā sambhavesī vā  
sabbe sattā bhavantu sukhitattā

## 慈爱经

1. 这是想要彻底证得寂静涅槃、善于修善行的人应该做的事：他必须有能力、正直、非常正直、易受教、柔软、不自大。
2. 知足、易护持、少事务、生活简朴、诸根寂静、拥有成熟的智慧、不无礼、不执著家庭。
3. 只要是智者会指责的事，他连最微小的过错也不犯。  
(他应如此思维：)  
“愿一切众生快乐、平安。  
愿他们内心快乐。”
4. 任何存在的众生，会颤抖的或不会颤抖的皆毫无遗漏，长的大的或中等的，短的小的或粗圆的，
5. 见过的或没见过的，住在远方的或近处的，已生的或还寻求再生的——愿一切众生快乐。”

6. Na paro param nikubbetha  
nātimaññetha katthaci naṃ kañci  
byārosanā paṭighasaññā  
nāññamaññassa dukkhamiccheyya
7. Mātā yathā niyaṃ puttam  
āyusā ekaputtamanurakkhe  
evampi sabbabhūtesu  
mānasam bhāvaye aparimāṇam
8. Mettañca sabbalokasmim  
mānasam bhāvaye aparimāṇam  
uddham adho ca tiriyañca  
asambādham averam asapattaṃ
9. Tiṭṭham caram nisinno vā  
sayāno vā yāvatāssa vigatamiddho  
etaṃ satim adhiṭṭheyya  
brahmametaṃ vihāraṃ idhamāhu
10. Diiṭṭhiñca anupaggamma silavā  
dassanena sampanno  
kāmesu vineyya gedham  
na hi jātu gabbhaseyyam punaretīti

6. 人不应该欺骗别人，也不应在任何地方轻视别人。且不会以嗔怒与厌恶来希望对方痛苦。
7. 正如母亲会牺牲自己的生命来保护她的独生子，应对一切众生培养无量的爱心。
8. 他应把无量的爱心散播到整个世界——上方、下方与周围——无障碍、无仇敌、无怨敌。
9. 站立、行走、坐着或躺卧——只要不昏沉——都应培养此念。这就是所说的梵住。
10. 不执持邪见，拥有戒行，具足智见，且已经去除对欲乐的贪爱之后，他肯定不会再投胎。

## Khandha Paritta


1. Virūpakkhehi me mettaṃ  
mettaṃ erāpathehi me  
chabyāputtehi me mettaṃ  
mettaṃ kaṇhāgotamakehi ca
2. Apātakehi me mettaṃ  
mettaṃ dvipātakehi me  
catuppadehi me mettaṃ  
mettaṃ bahuppādahi me
3. Mā maṃ apādako hiṃsi  
mā maṃ hiṃsi dvipādako  
mā maṃ catuppādo hiṃsi  
mā maṃ hiṃsi bahuppādo



## 蕴护经

1. 愿我对威卢跋有慈爱；  
愿我对伊拉跋有慈爱；  
愿我对刹标子有慈爱；  
愿我对黑瞿昙有慈爱。
2. 愿我对无足众生有慈爱；  
愿我对两足众生有慈爱；  
愿我对四足众生有慈爱；  
愿我对多足众生有慈爱。
3. 愿无足众生不伤害我；  
愿两足众生不伤害我；  
愿四足众生不伤害我；  
愿多足众生不伤害我。

4. Sabbe sattā sabbe pāṇā  
sabbe bhūtā ca kevalā  
sabbe bhadrāni passantu  
mā kiñci pāpamāgamā
5. Appamāṇo buddho  
appamāṇo dhammo  
appamāṇo saṅgho  
pamāṇavantāni sirīmsapāni  
ahivicchikā satapadī  
uṇṇānābhī sarabū mūsikā
6. Katā me rakkhā  
katā me parittā  
paṭikkamantu bhūtāni  
Sohaṃ namo bhagavato  
namo sattannaṃ  
sammāsambuddhānaṃ

- 
4. 愿一切有情、一切息生、  
一切生物都毫无遗漏地  
遇到幸运的事。  
愿他们不会遭遇邪恶的事。
  
  5. 佛无量，  
法无量，  
僧无量，  
但爬行众生却有限量：  
蛇、蝎、蜈蚣、  
蜘蛛、蜥蜴、老鼠。
  
  6. 我做了护卫，  
我做了保护。  
愿那些（有害的）众生离开。  
我礼敬世尊；  
我礼敬七位正等正觉者。

安住于慈爱的比丘，  
喜乐于佛陀的教法，  
他将会证悟善之境，  
诸行止息寂乐之境。

在众怨恨者中他友善，  
在众凶暴者中他平静，  
在众执著者中他无著，  
我称其人为“圣者”。

—— 佛陀（《法句经》）

别让嗔恨征服你，  
别嗔恨那些嗔恨的人。  
无嗔无害常住于圣者（心中）；  
嗔恨像石头般地击溃邪恶的人。

—— 帝释天王（《相应部》）



原

序

## 原序

在解释慈爱（metta）的利益时，注释提到，由于慈爱的力量，诸神（deva）不能制造恐怖。一次，有五百位比丘向佛陀学习一种禅法后，便来到喜马拉雅山的一片浓密森林，在该处的树下修禅。由于那些比丘的戒行高尚，住在树上的诸神不敢再住，都抱著小孩下来，走来走去，他们希望那些比丘赶快离开。但是不久之后，他们便意识到那些比丘不会离开。因此，诸神便在晚上制造出恐怖的景象和声音，来吓那些比丘，使他们不敢继续住在该处。因此缘故，一些受到惊吓的比丘患上各种疾病，无法在禅修上有任何进展。后来他们决定不再继续住在该处。他们去见了佛陀，并报告了他们的经历。佛陀看到没有其他地方比该座森林更适合他们修行，因此叫他们回到原处，并教导他们《慈爱经》（*Metta Sutta*），作为禅法及保护经（*Paritta*）。

那些比丘回到原森林，诵念《慈爱经》，以及修行慈心禅。众神对他们变得友善，并照顾他们。

那些比丘以慈心禅作为基本业处，进而修行观禅（vipassanā），都在那次安居期间证得了阿罗汉果。在大自恣日（mahāpavāraṇā；安居的最后一天）他们做了清净自恣（visuddhi pavāraṇā；邀请训诫的仪式）。

## 慈爱的十一项利益

在此，我要解释慈爱的利益。修习慈心禅者的心宁静，因此能够安详地睡眠。这有别于没有修习慈爱的人，那些人睡觉时翻来覆去。由于他（修习慈心禅者）能够安详地睡眠，他睡醒时也舒适。而且因为他宁静、舒适及不烦躁，他不会有恶梦。由于他对众生友善，领受到他的慈爱的人也会对他友好。诸神也会对他友好，并因为这友好的情感而保护他。

慈爱是一种良好的保护或盾牌，可以防止火、毒药或武器（的伤害）。由于修慈心禅者宁静安详，他也轻安（passaddhi）。由于轻安，他能够迅速地培养定力。由于他时常安住于慈爱，他的外表安详。由于他宁静安详，死亡时他不迷惑，而象入睡一样。已经证得慈心禅那的修习者，如果死时还没有

证悟阿罗汉果（arahatta maggaphala），将会投生到梵天界。

## 另一项利益

正如盗贼能够轻易地抢劫一个女人多男人少的家庭，同样地，诸神和夜叉（yakkha）能够轻易地伤害没有修习慈爱的人。正如盗贼不能够轻易地抢劫男人多女人少的家庭，同样地，诸神及夜叉不能够轻易地伤害修习慈爱的人。这是《譬喻相应·因缘品·家经》（*Opamma Samyutta, Nidāna Vagga, Kula Sutta*）中的教诫。如果拥有（神）力的诸神和夜叉也不能够伤害他，没有（神）力的普通人又怎么能够伤害他？应当知道慈爱是一项真正的保护，因为修习慈心禅者不会受到伤害。



## 其他利益

《增支部》（*Aguttara Nikāya*）教导说，一个比丘即使只是在一弹指间修习了慈心禅，也是遵循了佛的教导。即便他没有禅定，也值得人们供养。

拥有慈心（*metta citta*）的人能够轻易地培育其他梵住（*brahmavihāra*），即悲（*karuṇā*）、喜（*muditā* 随喜）、舍（*upekkhā*）。他也能够轻易地圆满波罗蜜（*pāramī*），例如布施（*dāna*）和持戒（*sīla*）。甚至有许多不懂巴利文的人，透过诵《慈爱经》，也能获得利益，更何况是那些明其巴利文含义，诵念和依照此经来行的人，所获得的利益就更大了。愿你们透过具备信心精进地诵念和修行来体验《慈爱经》的力量。



慈  
爱

经



Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

(礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者)

## 慈爱经

### 简要解释偈 1-2

1. Karaṇīyam' atthakusalena  
yam taṃ santam padaṃ abhisamecca  
sakko ujū ca sūjū ca  
suvaco cassa mudu anatiṃānī
  2. Santussako ca subhara ca  
appakicco ca sallahukavutti  
santindriyo ca nipako ca  
appagabbho kulesu ananugiddho
1. 这是想要证得彻悟寂静涅槃、善于修善行的人应该做的事：他必须有能力、正直、非常正直、易受教、柔软、不自大。
  2. 知足、易护持、少事务、生活简朴、诸根寂静、拥有成熟的智慧、不无礼、不执著家庭。

1. Abhisamecca = (想要) 彻悟  
santaṃ = 寂静  
padaṃ = 涅槃  
atthakusalena = 由善于修善行的人  
yaṃ karaṇīyaṃ = 有必须修行的“三学”  
taṃ = 那个  
karaṇīyaṃ = 必须修行的是：  
Assa = 是  
sakko = 有能力  
ujū ca = 及正直  
sujū ca = 及非常正直  
suvaco ca = 及易受教  
mudu ca = 及柔软  
anatiṃānī ca = 及不自大
  
2. Santussako ca = 及知足  
subhāro ca = 及易护持  
appakicco ca = 及少事务  
sallahukavutti ca = 及生活简朴  
santindriyo ca = 及诸根寂静  
nipako ca = 及拥有成熟的智慧  
appagabbho ca = 及不无礼  
ananugiddho ca = 及不执著/不贪著  
kulesu = 居士/在家众

## 详细解释偈 1-2

### 必须修行等 (karaṇīya etc)

在鼓励想要证悟涅槃的人修行三学（即戒定慧）之后，便教导“善于修善行的人必修之行……”

（karaṇīyam' atthakusalena...）以指出应该实践的修行。

注释提到 Karaṇīyam（必须修行的）是指应该做或实践的事（kattabbanti karaṇīyam）。在这尊佛的教化时期内，最应该修的就是三学，因此注释提到：“……简而言之，三学便是应该做或实践的事。”

违反三学之事，例如犯戒，是 akaraṇīyam（不应该做或实践的事）。

Attha（有益）这个字的意思是“应当时时刻刻实践的修行”，另一个意思是“自己的幸福”。在（佛陀的）教化期里，自己的真正幸福是证悟道果与涅槃（Magga-Phala Nibbāna），而其达成的方法就是正确的善修行。在了解这些修行之后尝试修行的人，以及在修行之后证悟道果与涅槃的人，这些人称为“善于幸福的人”（atthakusala）。

注释中也提到那些不了解修行的利益的人，以及虽然了解但却不修行的人是“不善于幸福的人”（*anattakusala*）。

### 前分行道（*pubbabhāgapaṭipadā*）

“有能力、正直……”（*sakko ujū...*）是培养慈爱之前必须实践的修行。（佛陀）教导“善于幸福的人应该做的事……”（*Karaṇīyam'atthakusalena...*）这一句时，有些人明白那就是修行三学，但是也有些人还不明白，因为它太简短了。为了那些还不明白的比丘们，经文详加教导。

在此，教导“有能力、正直……”是要指出什么是“应该做的事”（*karaṇīya-dhamma*），以便能够更清楚地了解它，也使它变得更能引起兴趣。只有具备了这些法（修行），人们才能生起慈爱及培养它。还没有完成这些修行的人不只是不可能生起慈爱，也不可能培养它。因此这些修行称为“前分行道”，在培养慈爱之前必须实践的修行。

事实上，不能完成这些修行的人不只是不可能生起慈爱，也不可能进行其他禅修（bhāvanā）。由于其他禅修也无法进行，这些修行应该称为一切禅修的“前分行道”（在进行一切禅修之前必须实践的修行）。

### 有能力（sakko）

在俗世里，不相信（工作）会带来利益、多病、懒惰及迟钝（不能做需要智力的工作）的人将无法完成任何工作。只有那些相信（工作）会带来利益、健康、勤奋和聪明的人才能够完成工作。在佛法的修行上也是一样。在《中部·菩提王子经》（*Majjhima Nikāya, Bodhirāja-kumāra Sutta*）里便可看到这一点。

在那部经里，菩提王子问佛陀：“尊者，接受佛陀的教导之后，比丘需要多久才能够证悟阿罗汉果？”佛陀回答：“王子，关于这一点，我请问您：您善于驾驭象吗？”王子回答：“是的，尊者。”佛陀接着问他：“如果有个人来，想学驾驭象的技术，如果他没有信心、不健康、狡诈、懒惰又不聪明，



他能学成吗？”“尊者，即使是只有这五项因素之一，他都已经无法学成，更何况是具有所有五项因素。”

“如果另一个人有信心、健康、诚实、精进又聪明，他能学成吗？”“尊者，即使是只有这五项因素之一，他都已经能够学成，更何况是具有所有五项因素。”“王子，同样地，有五精勤支（*padhāniyaṅga*）：对佛陀有信心、健康、不狡诈也不虚伪而如实地表露自己、精进、睿智。具备这五支者能够迅速地达到修行的目的（涅槃）。”因此，应该明白在此“有能力者”（*sakko*）是指具备这五支的人。

### 正直及非常正直（*ujū ca sujū*）

正直与非常正直是五精勤支之一，也就是不狡诈也不虚伪地、如实地向佛陀与同修表露自己。狡诈与虚伪的人不只是无法对别人有慈爱，而且也很难修行其他善法。正如彩色只有在干净的画布上才能够清晰又明显地呈现，而不能在肮脏的画布上呈现，同样地，善法只能够在清净的心里持续地

生起，善法没有机会在受到污染的心里生起。因为正直非常重要，所以教了两次（即正直及非常正直）。

注释以几个方式来解释这两个词。它提到，“正直”并不会只是正直了一次便满足，也不会因为在年轻时正直便满足，因此会终生不断重复地付出努力，不使自己的正直退减，这就是“非常正直”。除此之外，去除身体及语言的狡猾是“正直”，去除心的狡猾则是“非常正直”。（注释中也提到：正直是不狡诈 *asatha*，非常正直则是不虚伪 *amāyāvī*。）也提到透过增上戒与增上心来达到正直，以及透过增上慧来达到非常正直。只有透过证悟阿罗汉果才能圆满正直与非常正直。所以注释让人知道，如果要证悟阿罗汉果，就必须时时刻刻透过修行来保持正直的心。

## 易受教 (suvaco)<sup>2</sup>

难受教的人是 dubbaca。训诫他别做某件事时，他不接受训诫，答道：“你有见到吗？”；“你有听到吗？”；“是谁告诉你的？”或者他会保持沉默，不予理睬。也有些人虽然接受了训诫，但是并没有遵照训诫来做，反而继续做坏事。这样的人离证悟殊胜的境界（即道果）很远。然而，“易受教者”（suvaco）乐于接受别人的训诫。他也会请求别人在未来训诫他<sup>3</sup>。他根据训诫来修行。这样的人非常接近殊胜的境界。

难受教者不明白别人训诫他是为了他的幸福，也不喜欢被训，以为别人是想要做老师。这样的人是“傲慢者”（thaddhamāna），是个顽固的人，不遵从训诫，也不遵从训诫者。他不只是很难修行慈爱，也离其他的佛法修行很远。

然而，透过以柔软心欢喜地遵从训诫及训诫者，由于心与慈爱相应，即使没有刻意去修行

---

<sup>2</sup> 中译按：suvaco 直译为“容易（跟他）说”。

<sup>3</sup> 然而，某人在受到劝导时，说：“好的，尊者，说得很好。很难见到自己当受指责的事。如果您再次见到我这样，请您慈悲地告诉我。愿我在长久（的未来里都）能获得您的劝导。”——《小诵经注》

慈爱，慈爱早已经存在。作为一个希望获得真正幸福的人，他不会不愿意遵循佛陀的教法。因此，他肯定很接近道果与涅槃。正如《因缘相应·导师经》（*Nidāna Samyutta, Satthu Sutta*）中所教：

“为了了知真谛，应该寻求导师。”（*yathābhūtaṃ nānāya satthā pariyesitabbo.*）

### 柔软（*mudu*）

这里的“柔软”不是与“粗野/粗鲁”（*pharusa*）相反的柔软或温和，而是与“傲慢”（*thaddha* 固执/不肯改）相反的柔顺。怠惰不修行和只有少许信心的人不能够达到修行的目的，因为他们是顽固的人。有信心、（善法）欲（*chanda*）、热忱和精进的人能够依法修行，因为他们是柔软的人。

一块未经提炼的金不柔软，也不能加工成装饰品，同样地，固执的人（*amudu*）不能柔软地修行慈爱。而一块经过提炼的纯金是柔软的，适合加工成装饰品，同样地，柔软的人（*mudu*）能柔顺地根据各种修法来行持，例如慈爱。

注释进一步解释“柔软”的“温和”这一项含义。一个好的港口，许多（船）能轻易地停泊在那里，以它作为避风港。同样的，身体和语言方面都温和的人最易受到喜爱。他们已经拥有慈爱，因为他们不皱眉头，而是显露愉快的面容，说友好的话，为人友善。因此修慈心禅对他们来说很容易。

### 不自大 (anātimānī)

不会因为出身高贵等而轻视别人是“不自大”。自大的人不会顾虑别人，因为他自认为不与别人同级。这是没有慈爱的表现，慈爱怎么能够在这种人心中生起？不自大的人温和，他尊敬上司，肯帮助和悲悯属下，所以即使没有刻意地修行慈爱，他也已经拥有慈心。

自大的人对别人骄傲，也妒嫉别人。禅修时，他以我慢及斗争的态度来修行，他又怎么能够在佛法上证得殊胜的成就呢？即使非常微细的我慢心都会障碍修行，自大就更别说了。由于它是修慈心禅的障碍，所以教导不应该自大 (anātimānī)。

## 知足 (santussako)

对所得之物、所拥有之物以及所发生之事感到知足的人是知足者 (santussako)。对所得之物感到不知足的人会：(1) 忧虑地致力于寻求所要的东西，或 (2) 找不到自己所要的东西时感到不开心和生气，或 (3) 找到自己所要的东西时想要获得更多等等。这种人远离慈爱。对于所获得的任何东西都感到知足的人，由于他的内心宁静，不会对找不到自己所要的东西感到不开心或生气，他拥有适合慈爱生起 (的因缘)。因此这项素质应作为修慈心禅的基础来教。注释把这个词拆开成 saka、santa 和 sama 这三个部分，它们的含义如下：(从 saka 变成) sakena tussako —— 对自己所拥有的东西感到知足的人；(从 santa 变成) santena tussako —— 对现有的东西感到知足的人；(从 sama 变成) samena tussako —— (对好坏两者) 同样感到知足的人。在此 (进一步解释)，受具足戒时，新受戒的比丘受到如此的训诫 (文句经过编改)：“出家生活依靠以下四种资具，在你的余生里，你应该致力于这一项。它们

是钵食、粪扫衣、以树下作为住处、以发酵的牛尿作为药。”亲自接受它们之后，这四种资具便是自己所拥有的东西（saka）。对这四种资具感到知足，无论它们（四种资具）是好或坏，做得好或不好，在接受及使用它们时都不感到烦躁的人，便是对自己所拥有的东西感到知足的人（sakena tussako）。对已得及现有的东西感到知足的人便是对现有的任何资具感到知足的人（santena tussako）。Sama 的意思是不会对可喜的东西感到欢喜，也不会对不可喜的东西感到生气。以平常心（sama）对一切东西感到知足的人被称为平等知足（samena tussako）。

### 易护持（subhara）

在依靠别人时，对别人所给的任何东西感到不满足的人是“难护持”（dubbhara）。反之，对别人所给的任何东西感到满足的人是“易护持”（subhara）。有四种人：（1）自己难护持的人；（2）自己容易护持的人；（3）他人难护持的人；（4）他人容易护持的人。

得到甜的东西时想要酸的东西，得到酸的东西时却想要甜的东西的人，是自己难护持的人。

反之，无论自己所得到的东西是好或坏都感到知足，并继续自己的工作或修行的人，是自己容易护持的人。

有些人甚至会在讨取及（从别人之处）获得品质优良的东西时表示不满意。他会和别人抱怨，甚至是当着施主的面骂道：“为什么供养这么（差）的东西？”，这种人是他人难护持的人。

另有一些人对施主供养给他的任何东西都会感到满足，无论东西是好或坏，也无论是多或少，他都表现喜悦。这种人是他人容易护持的人。

难护持的人很难进行慈爱及其他修行。因此，为了能够培养慈爱及其他修行，应该教导易护持。



## 《迦叶相应》(Kassapa Samyutta)

佛陀在《迦叶相应》里教导，无论是否获得资具，人们都应该拥有正确的态度，以便阻生烦恼。这是关于知足及易护持的人，所以在此我要引用它。当一个比丘前往村庄时有这样的期望：“希望他们不会不供养；希望他们会供养。希望他们不会只供养少许；希望他们会供养许多。希望他们不会供养劣等的资具；希望他们会供养优等的资具。希望他们不会不妥善地准备便供养；希望所要供养的资具获得妥善的准备。”那么，如果他没有获得正如自己所期望的东西，他就会烦恼，感受到内心与身体上的痛苦。

另一个比丘前往村庄时没有上述的期望，也明白自己和那些家庭并不熟悉。这样的比丘不会因为得不到自己所要的东西而感到烦恼，也不会因此感受到内心与身体上的痛苦。佛陀接着说：“迦叶前往村庄时有这样的心态。他不会因为得不到自己所要的东西而感到烦恼，也不会因此感受到内心与身体上的痛苦。以迦叶作为模范，诸比丘，我训诫你们像他一样地修行。”（《因缘品·迦叶

相应·檀越家经》*Nidāna Vagga, Kassapa Samiyutta, Kulūpaka Sutta*)

## 少事务 (appakicco)

若人热心从事不属于自己应做的工作，他即是忙碌的人。忽略了自己的工作，这种人会毁了自己的幸福。在佛法的修行（禅修）上，极其需要做一个少事务的人。那些乐于无益的工作的人，乐于新的工作的人，乐于谈话的人，及乐于交际攀附的人将无法禅修，因为他们太忙了。只专注自己的禅修，不做多余的工作的人被称为“少事务的人”（appakicco）。因此，《清净道论》（*Visuddhimagga*）中提到，要禅修的人必须断除十种障碍（*paḷibodha*）。由于只有少事务才能够修行成功，所以说它是慈心禅的前分行道之一。

## 生活简朴 (sallahukavutti)

在俗世里，拥有超过自己所需的东西是件负担，因为需要忙于收藏、保护及修理它们。在佛法的

修行上，这样的负担是更加要不得的。所以这样教导，对于只想修行佛法（即禅修）的比丘，他应该只保留需要用的资具；他应该轻便地走，只拥有八种资具<sup>4</sup>，便像鸟去任何地方都只是带著自己的翅膀。如果有许多东西，这就会成为负担，他将无法很好地禅修。因此要禅修，有必要成为生活简朴的人（sallahukavutti）。

### 诸根寂静（santindriyo）

“诸根”是指六根：眼、耳、鼻、舌、身、意。令诸根寂静的意思是，在体验可喜的事物时，抑制贪爱不令之生起，以及在体验不可喜的事物时，抑制嗔恨不令之生起。对事物生起嗔恨或贪爱的人拥有烦恼的根门。他无法如愿地抑制根门，反而成为根门的欲望的随从。这种人不会热衷于禅修。即使他禅修，他也不能轻易地便达到禅修的目的。

---

<sup>4</sup> 中译按：一钵、三衣、剃刀、针、腰带、滤水器。

对于能抑制贪爱与嗔恨，不令之生起的人，他的诸根不烦恼。他不会跟随诸根的欲望，反而能够如愿地抑制诸根。这种人能够达到禅修的目的。对于这一项，没有禅修是不可能使诸根寂静的。由于是透过禅修才能使得诸根寂静，教导“拥有寂静的诸根”是指必须有禅修。

## 明智 (nipako)

在世俗的事情上，若人明了和擅长于某项工作，能明智地知道做该项工作的适当时间与地点，而且能够预见其利益，他就能成功地完成该项工作。没有这些素质和不能够预见其利益的人不会进行该项工作。即使他们去做，他们也无法成功地完成它。同样地，在禅修上，若人透彻地明白他正在修行的禅修业处，有智慧去分辨该修行是否正确，并能预见其利益，他就能实践该修行。不明白的人不会有心愿和精进去禅修，或即使他们禅修，他们也不会成功。因此，在修行上，明智或智慧是非常重要的，因为在整个修行中，直到证悟道果，

都需要智慧。所以教导说成为“明智者”（nipako）是修慈心禅的前分行道。

### 不粗鲁 / 不无礼（appagabbho）

Pagabbha 的意思是在身语意方面粗鲁或无礼。Na pagabbha 或 appagabbha 的意思是在身语意方面不粗鲁或不无礼。没有身无礼、语无礼及意无礼的人是“不无礼者”（appagabbha）。不恭敬地坐在僧团当中、在集会处、在上座比丘面前；不让座位给上座比丘；阻碍下座比丘，不让他获得座位；越过上座比丘以便获取好的座位与美味的食物；入村时走在上座比丘的前面；以及捏年轻人开玩笑等等是身无礼。

没有上座比丘的允许（即如果有上座比丘在的话）就作开示；没有向上座比丘请求批准便作答；在村子里时说：“哈啰，施主，你有什么？粥？饭？酥皮糕点？你会供养吗？今天我们是否有得吃？……”；及以不适合比丘的方式来说话是语无礼。

即使没有身体和语言的造作，只要有不善的念头，例如“欲思维”（*kāma vitakka* 欲寻），这就是意无礼。因此，应该明白有礼和无礼的方式。由于慈爱自然地（显现为）有礼及温和，它无法在粗鲁的人心中生起。而且，由于慈爱只能出现在有礼的人身上，所以成为“不无礼者”（*appagabbho*）的教导是修慈心禅的前分行道。

### 不执著在家众（*kulesu ananugiddho*）

如果居士非常执著他的父母与亲戚，他便无法离开他们过活。由于他不能够到远方去求学、做生意或寻求财富，这会导致他的衰败，不会带给他进步。对于比丘们来说也是一样：执著护持他的在家众是衰败的原因，是不能进步的原因。

执著自己拥有的东西的人极可能也会执著护持他的在家众。他倾向于不适当地和在家众相处。他和他们同悲共欢：如果那些在家众开心，他也开心；如果那些在家众伤心，他也伤心；他为那些在家众的事担心。因此佛陀教导（比丘众），在接近

在家众的时候，应该永远都像新来的人，像月亮一般把身心都抽离。

月亮在天空中运行时，它不和任何人亲近，不执著任何人，不对任何人有情感，但是却没有一个人会因为这样而不喜欢月亮。这就是“同样地，你应该像月亮一样地接近在家众”这项教导的含义。它的意思是：访客和主人相处时，受到主人以食物款待后，他便离开，不会涉及主人的事；同样地，出外托钵，接受在家众供养的东西后，比丘便应该离开，不和他们混在一起，不涉及或担心在家众的事。

（圣典继续）当佛陀问：“怎样的比丘值得接近在家众？”诸比丘答道（文句经过编改）：“世尊，请教导我们。”佛陀在空中摇一摇手，说：“正如这只手不会在空中被卡住，同样地，比丘接近在家众时不会陷于在家众当中，不会执著他们，心想：‘愿那些希望获得财富的人获得财富；愿那些希望获得功德的人能够造功德。’正如他对自己所得的感到欢喜，他也同样地对别人所得的感到欢喜。”接著佛陀说迦叶便是这种比丘，

并教导诸比丘应该向他学习。这是《因缘品·迦叶相应》（*Nidāna Vagga, Kassapa Saṃyutta*）中的教导。执著在家众的人不能够专注于禅修，却注重身外之物。因此，为了避免这样的事情发生，所以成为“不执著在家众的人”的教导是修慈心禅的前分行道。

### 简要解释偈 3

3. Na ca khuddam samācare kiñci  
yena viññū pare upavadeyyum  
sukhino vā khemino hontu  
sabbe sattā bhavantu sukhittā
  
3. 只要是智者会指责的事，让他连最轻微的过错也不犯。（让他如此思维：）“愿一切众生快乐、平安。愿他们内心快乐。”

Yena = 因为恶行的低劣业

pare = 别人

viññū = 智者

upavadeyyum = 会指责



taṃ = 该恶行

khudda = 下等 / 低劣

kiñci = 最轻微 / 最微小

na ācare = 不做 / 不实行

hontu = 愿

sabbe sattā = 一切众生

sukhino vā = 拥有身体的快乐

khemino vā = 宁静，平安地远离危险

bhavantu = 愿他们

sukhitattā = 拥有内心的快乐

### 详细解释偈 3

#### 不应做的事及散播慈爱

教导“有能力、正直”等等应该做的事（karaṇīya-dhamma）之后，佛陀接着教导（什么是）不应做的事（akaraṇīya-dhamma），例如“连最轻微的过错也不犯”（na ca khuddaṃ samācare kiñci）等等。教完什么应该做及什么不该做之后，佛陀接着教导修行慈心禅的方法，例如“拥有身体的快乐”（sukhino vā）等等。

## 对于不应做的事的解释

虽然可以说已经具备“有能力”等修行的人不会造不善业，但是在尽力修行时，他也可能会犯错，心想：“这是一件小事。”因此经文（“连最轻微的过错也不犯”之类的教导）提醒他，以防止这样的事情发生。

Khudda 这个字有许多不同的定义，例如：细小、少许、残忍、等级低、下等、差劲。在此所教的是指下等。Na ācare 的意思是不作低劣下等的修行。Kiñci 是微小 / 轻微。它的意思是连最轻微的不善业也不做，更别说是粗显的恶业。教导“别人——即智者——会因为该恶业指责他”（yena viññū pare upavadeyyum）以指出造不善业当下会获得的惩罚。

不应关注愚人（的话），因为他们会把无罪说成有罪，把小罪说成大罪。应该注重智者（的话），因为他们只有在透彻地分析别人是否真的当受指责后才指责，以及透彻地分析别人是否真的值得称赞后才称赞。由于只有智者才值得注重，所以教导“不做智者会指责的事”。

## 散播慈爱<sup>5</sup>

在“有能力、正直”等等两首偈（即：偈1-2及半首偈3）里说了慈心禅的前行道（*metta pubbabhāgapaṭipadā*），也称为“业处近行”（*kammaṭṭhānūpacāra*），即慈心禅的近处。屋子的“近行”（*upacāra*）是屋子的附近。同样地，由于这些修行接近慈爱及处于慈爱之前，所以称之为慈心禅的近行。

教导那些“近行”后，佛陀接著教导慈心禅的方法，例如“拥有身体的快乐”（*sukhino*），以作为防止树神的危害的保护偈，以及作为观禅的基础禅（慈心禅）。

称某人为“快乐的人”（*sukhi*）是因为他拥有快乐（*sukham etesaṃ atthībhi sukhino*）。依此定义，它（即：*sukhino*）关系到内心与身体两者的快乐，但是在此它只是指身体的快乐，因为随后会提到内心的快乐，即 *sukhitattā*。

---

<sup>5</sup> “慈爱”（*metta*）源自“去爱”（*mid*）。这意味是一个“法”（*dhamma*）在爱，并不是人，因而制止了外道的我论。——《大疏钞》

平安 (khemā) 是指没有危险，它也有“宁静”的含义。宁静是因为内心与身体的快乐，以及因为远离一切危险而安全。

生起快乐的心是 *sukhita* (*sukham sañjātam assāti sukhito*)。内心生起快乐的人叫 *sukhitattā* (*sukhito attā etesanti sukhittā*)。

教导“拥有身体的快乐” (*sukhino*) 等等是为了指出修习慈心禅的方法。即应该如下地禅修：

“愿一切众生身体快乐。”

(*Sabbe sattā sukhino hontu*)

“愿一切众生平安。”

(*Sabbe sattā khemino hontu*)

“愿一切众生内心快乐。”

(*Sabbe sattā sukhittā hontu*)

### 简要解释偈 4-5

4. Ye keci pāṇabhūtatti  
tasā vā thāvarā vā anavasesā  
dīghā vā ye mahantā vā  
majjhimā rassakāṇukathulā
5. Diṭṭhā vā yeva addiṭṭhā  
ye ca dūre vasanti avidūre  
bhūtā vā sambhavesī vā  
sabbe sattā bhavantu sukhittā
4. 任何存在的众生，会颤抖的或不会颤抖的  
皆毫无遗漏，长的大的或中等的，短的小  
的或粗圆的，
5. 见过的或没见过的，住在远方的或近处的，  
已生的或还寻求再生的——愿一切众生  
快乐。”

Ye keci = 任何

pāṇabhūta = 众生

anavasesā = 全部，毫无遗漏（那就是：）

- ye tasā vā = 还会颤抖害怕的凡夫  
(puthujjana) 及有学者 (sekha)
- ye thāvarā vā = 不会颤抖害怕的阿罗汉
- ye dīghā vā = 身体长的众生
- ye mahantā vā = 身体大的众生
- ye majjhimā vā = 身体中等，既不长也不短，  
既不大也不小的众生
- ye rassakā vā = 身体短的众生
- ye aṇuka vā = 身体小的众生
- ye thūlā vā = 身体粗圆的众生
- ye diṭṭha vā = 见过的众生
- ye addiṭṭha vā = 没见过的众生
- ye dūre vasanti = 住在远方的众生
- ye avidūre vasanti = 住在近处的众生
- ye bhūtā vā = 已存在过，不会在未来再投  
生的阿罗汉
- ye sambhavesī vā = 寻求在未来再投生的  
凡夫和有学者
- bhavantu = 愿 (这样)
- imepi sabbe sattā = 这一切众生
- sukhitattā = 身心快乐

## 详细解释偈 4-5

### 慈心禅的详尽修法

教导慈心禅的“愿一切众生身体快乐”等等简要修法后，接着教导慈心禅的详尽修法，例如将众生分为会颤抖的或不会颤抖（Ye keci pānabhūtatthi tasā vā thāvarā）等等。在开始阶段，众生的心无法稳固地专注于单个目标，因为他们已经习惯于注意各种不同的目标。若人采用各种不同的目标来禅修，其心便能够跟随这些目标，也就能够逐渐地稳定下来。所以教导慈心禅的详尽修法，采用“会颤抖的、不会颤抖的”等等目标，以便心能够稳定下来。

换句话说：心比较容易稳固地专注于任何明显的目标。所以教导始于“任何存在的众生”（Ye keci pānabhūtatthi）这两首偈，以指出慈心禅的不同目标，例如“会颤抖的、不会颤抖的”，以便聆听的比丘们能够保持他们的心稳固地专注于任何明显的目标（即以便有定力）。

## 会颤抖的众生等等

Pāṇa 和 bhūtā 这两个字都是指一切众生。

有些众生称为“会颤抖”（tasā）<sup>6</sup>，因为他们还会颤抖害怕。这些是还会害怕的凡夫和有学者<sup>7</sup>，因为他们还没有灭尽贪爱（taṇhā）<sup>8</sup>。

有些众生称为“不会颤抖”（thāvarā）<sup>9</sup>，因为他们已经不会颤抖害怕。这些是已经没有害怕恐惧的诸阿罗汉，因为他们已经完全灭尽了贪爱。

“长的”（dīghā）是身体长形的众生，例如蛇、龙、鱼、巨蜥等等。“大的”（mahanta）是身体大的众生，例如海洋众生当中的鲸鱼和大海龟，陆地众生中的象，天界众生当中的罗侯（Rāhu）等等。“中等的”（majjhima）是身体中等的众生，例如马、牛、水牛、猪等等。“短的”（rassa）

<sup>6</sup> 中译按：巴利文 tasati 有“渴望”与“颤抖害怕”两种含义。

<sup>7</sup> 有学者（sekha）是须陀洹圣者（sotāpanna）、斯陀含圣者（sakadāgāmi）及阿那含圣者（anāgāmi）。

<sup>8</sup> 在此，他们渴望（tasanti），因为他们“软弱”（tasā）；这是那些还有贪爱及那些还会害怕的有情的称号。——《小诵经注》

<sup>9</sup> 他们站立（tiṭṭhanti），因此他们稳固（thāvarā）；这是已经断除贪爱与害怕的阿罗汉的称号。——《小诵经注》



是身体短的众生，它是指比“长的”和“中等的”更小的众生。

“小的”（aṇuka）是身体极其微小的众生，只能透过天眼见到，不能以肉眼见到，或者说它是比“大的或中等的”及“粗圆的或中等的”还要小的众生。“粗圆”（thūlā）是身体圆的众生，例如蠓、蜗牛、乌龟等等。

亲眼见到的众生称为“见过的”（diṭṭha）。还没有见过的，那些住在海洋的另一边的，住在山的另一边的，及住在世界的另一边的众生等等称为“没见过的”（adiṭṭha）。

Dūra 的意思是“远”。Avidūra 是 dūra 的反义词，所以其意是“近”。因此可以说存在自己的身体之内的众生是“近”，在自己的身体之外的众生是“远”。以另一个方式来说，在自己的家或寺院的附近的（众生）是“近”，在自己的家或寺院的附近以外的是“远”。同样的，可以说在自己的村子、县市、洲际及世界里的是“近”，在自己的村子、县市、洲际及世界以外的是“远”。

（“已生的”和“还在寻求再生的”有各种不同的定义）“已生的”（bhūtā）可以定义为存在过后不会再投生的诸阿罗汉。习惯性地“寻求”（与获取）未来世之因（即业）的众生称为“还在寻求再生的”（sambhavesī）。这就是说，因为还没有灭尽诸结（saṃyojana）而会有未来投生的凡夫及有学者都称为“还在寻求再生的”。

“已生的”与“还在寻求再生的”也可以根据众生投生到哪里来定义。对于卵生和胎生的众生，在他们还没有孵出来或生出来之前（即还在蛋里或胎里时），称为“还在寻求再生的”。当他们已经出生（即已经从母胎或蛋里出来），就称为“已生的”。对于湿生（saṃsedaja）和化生（opapātika）的众生，在他们的第一个心识刹那（cittakkhaṇa），称为“还在寻求再生的”；从第二个心识刹那开始，便称为“已生的”。（对于湿生和化生的众生）也可以另一个方式来定义：他们投生时的身体姿势。只要他们还没有改变（投生时）的姿势，都称为“还在寻求再生的”。从他们改变姿势那一刻开始，便称为“已生的”。

## 两个一组与三个一组

根据上述的两首偈，有七种散播慈爱的方式，即四种两个一组及三种三个一组。

四种两个一组是：

1. 会颤抖的和不会颤抖的众生；
2. 见过的和没见过的众生；
3. 住在远方的和近处的众生；
4. 已生的和还在寻求再生的众生。

三种三个一组是：

1. 长的、短的及中等的；
2. 大的、小的及中等的；
3. 粗圆的、小的及中等的。

根据这些两个一组及三个一组，七种散播慈爱的方式如下：

1. 愿一切还会颤抖害怕的众生（即凡夫与有学者）和不会颤抖害怕的众生（即阿罗汉）内心快乐及身体健康（即快乐健康）。

2. 愿一切见过的和没见过的众生快乐健康。
3. 愿一切住在远方的和近处的众生快乐健康。
4. 愿一切已生的阿罗汉和还在寻求业以便再生的凡夫及有学者这些众生快乐健康。
5. 愿一切长的、短的及中等的众生快乐健康。
6. 愿一切大的、小的及中等的众生快乐健康。
7. 愿一切粗圆的、小的及中等的众生快乐健康。

上述七种方式的巴利文如下：

1. Ye keci pāṇabhūtatthi tasā vā thāvarā vā imepi sabbe sattā bhavantu sukhittā
2. Ye keci pāṇabhūtatthi diṭṭhā vā adṭṭhā vā imepi sabbe sattā bhavantu sukhittā
3. Ye keci pāṇabhūtatthi dūre vā avidūre vā vasantā imepi sabbe sattā bhavantu sukhittā
4. Ye keci pāṇabhūtatthi bhūtā vā sambhavesī vā imepi sabbe sattā bhavantu sukhittā

5. Ye keci pāṇabhūtatthi dīghā vā rassakā vā  
majjhimā vā imepi sabbe sattā bhavantu  
sukhitattā
6. Ye keci pāṇabhūtatthi mahantā vā aṇukā  
vā majjhimā vā imepi sabbe sattā bhavantu  
sukhitattā
7. Ye keci pāṇabhūtatthi thūlā vā aṇukā vā  
majjhimā vā imepi sabbe sattā bhavantu  
sukhitattā

## 简要解释偈 6

6. Na paro paraṃ nikubbetha  
nātimaññetha katthaci naṃ kañci  
byārosanā paṭighasaññā  
nāññamaññassa dukkhamiccheyya
6. 愿人不欺骗别人，也不在任何地方轻视别人。愿他们不以嗔怒和厌恶来希望对方痛苦。

Paro = (且让)人  
 na nikubbetha = 不欺骗  
 param = 另一人  
 kañci = 且让人(即任何人)  
 nātimaññetha = 不轻视/不鄙视  
 nañ = 别人  
 katthaci = 任何地方  
 na iccheyya = (他们)不会希望  
 byārosanā = 以嗔怒或伤害意  
 paṭighasaññā = (或)以厌恶  
 ãññamaññassa = 互相  
 dukkham = 痛苦

## 详细解释偈 6

### 另一种散播慈爱的方式

慈心禅不只是可以透过祝愿众生快乐来修习，也可以透过祝愿众生不受伤害或不焦虑来修习。因此，在教导透过祝愿众生快乐(例如“愿众生身体快乐”等等)来禅修后，便教导祝愿众生不会焦虑，例如“愿人不欺骗别人”等等。

## 祝愿

如果某人对另一个人没有慈爱，他便会欺骗那个人。那个人被欺骗后便会生气。因为双方都会得到不善报，因此以“愿人不欺骗别人”的方式来散播慈爱。

某人会骄傲地对待另一人，这是因为他对那个人没有慈爱。如果那个人是他很喜爱的人，他就不会骄傲，因为他的心对那个人是柔软的。因此骄傲是没有慈爱的表相。人们不能够忍受见到骄傲的人，因此该人鄙视地对待他们时，他们怎么能够不生气呢？所以，考虑到骄傲者及受到鄙视的人双方都会得到不善报，对一切众生心怀善意的人应该祝愿“愿他们不轻视别人”。

当某人生气时，对他自己不是件好事。由于别人在面对他的怒气时也会感到身心不悦，因此别人也会反弹生气。所以对一切众生心怀善意的人都会希望不会生起这样的嗔怒，都会希望众生互相心怀慈爱。因此教导“愿他们不会希望对方痛苦”（的方式来修习）慈心禅。

## 简要解释偈 7

7. Mātā yathā niyaṃ puttam  
 āyusā ekaputtamanurakkhe  
 evampi sabbabhūtesu  
 mānasam bhāvaye aparimāṇam
7. 时常培育那种对一切众生的无量爱心，  
 正如母亲牺牲自己的生命来保护独生子的  
 爱心一样。

Mātā yathā = 正如母亲  
 niyaṃ puttam = 自己的儿子  
 ekaputtam = 独生子  
 āyusā = 以她自己的生命  
 anurakkhe = 永远保护  
 evampi = 这样  
 sabbabhūtesu = 对一切众生  
 aparimāṇam = 无限制，无量  
 mānasam = 爱心  
 bhāvaye = 时常培育 / 禅修



## 详细解释偈 7

### 拥有像母亲的慈爱

修习慈心禅时，需要时常对众生心怀最大的慈爱。在俗世里，母亲对孩子的爱是最大的，所以教导应该对众生心怀犹如母亲般的慈爱，即“正如母亲……”。

### 解释

母亲怀胎九个月后才把孩子生下来。接着她会在任何时候都把婴儿带在身边，慈爱地、温柔地照顾他，并哺育他。因此取母爱作为最大的慈爱的例子。母亲会对自己的孩子心怀更大的慈爱，所以在此强调“自己的儿子”（*niyaṃ puttāṃ*）。

如果一个母亲有许多孩子，她可能很难对所有的孩子都心怀最大的慈爱。但是对于只有个独生子的母亲，她能够在任何时候都对这个孩子付出很大的慈爱。所以在此说“独生子”（*eka putta*）是要表示最大的慈爱。

慈爱的强度也透过 āyusā（以自己的生命）这个字来表达。“以她自己的生命来保护”这句的意思是，她甚至牺牲自己的生命来保护。她甚至会以自己的生命来保护，更别说是身外物。因此 āyusā 的意思是“甚至以自己的生命”。

## 其含义

取众生（为对象）来培育慈心禅时，必须以犹如母亲牺牲自己的生命来保护独生子的慈爱来修行。如此禅修时，若人把一些众生除外，不散播慈爱给他们，那么这种慈爱是“有限制或有量的”（parimāṇa）。反之，若人对一切众生散播慈爱，没有把任何众生除外，那么这种慈爱是“无限制或无量的”（aparimāṇa）。因此 aparimāṇa 这个字的意思是这种无限制、无量的慈爱。Bhāvaye 则是时常禅修。

## 简要解释偈 8

8. Mettañca sabbalokasmim  
 mānaṣaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ  
 uddhaṃ adho ca tiriyañca  
 asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ

8. 愿他把无量的爱心散播到整个世界——  
 上方、下方与周围——无障碍、无仇敌、  
 无怨敌。

sabbalokasmim = 整个世界（即）

uddhaṃ = 上方的世界，即无色界

adho = 下方的世界，即欲界

tiriyaṃ = 中间的世界，即色界

aparimāṇaṃ = 无限制，无量

mānaṣaṃ = 心（即爱心）

mettaṃ = 慈爱

asambādhaṃ = 不狭窄，无界限

averaṃ = 没有嗔恨这个内敌

asapattaṃ = 没有怨恨这个外敌

bhāvaye = 时常培育 / 禅修

## 详细解释偈 8

### 培育慈心禅

在前面的偈 7 里的指导是培养无限制、无量的慈爱。培养无限制、无量的慈爱是指完整地向所有地方散播慈爱。所以在此教导散播慈爱给整个世界的修法，即“愿他把无量的爱心散播到整个世界”（*Mettañca sabbalokasmim*）。在此，“世界”（*loka*）是指整个宇宙体系，并不仅指地球。

### 整个世界

“上方、下方与周围”（*uddham-adho-tiriyam*）这一句为“整个世界”（*sabbaloka*）这一词定义。其解释如下：“上方”是无色界，“下方”是欲界，“周围”则是色界。还有另一种解释：“上方”是以上直达最高的天界，“下方”是以下直达阿鼻地狱，“周围”则是剩余的中间地区。无论是根据哪一种定义，这两种方式都正确，因为它们都符合“整个世界”的含义。这就是说，无论是哪一个方式，对“整个世界”的理解都是一样的。

## 无障碍 (asambādha)

有界限或限制的地方是“狭窄” (sambādha) 的。唯有在去除了界限或限制之后，它才会扩大遍满世界。在此，“界限 (sīma) 是指“仇敌”。修习慈心禅时，若人把某人除外不向他散播慈爱，心想：“这个人是我的仇敌”，那么他的慈爱便是狭隘的，因为他还有界限或限制。然而，若人甚至对敌人也散播慈爱，不把他除外，因而破除了界限，他的慈爱扩大遍满，并不狭隘——这是“无障碍”。

## 破除界限 (sīmā sambheda)

关于破除界限，在此我们要暂时谈一谈《清净道论》里解释的慈心禅修法。开始修习慈心禅时，有些人是禅修者不应该向他们散播慈爱的，有些人是他应该向他们散播慈爱的，有些人是他绝对不应该向他们散播慈爱的。开始时，他不应该散播慈爱给不亲爱的人。如果他这么做，很难会生起慈爱，因为可能会生起嗔恨。对非常亲爱的人散播慈爱也

不容易，因为有执著，所以如果那个人伤心的话，他也会感到焦虑。要对中立无好恶感的人产生感情是很难的。更难的是要在开始阶段向仇敌散播慈爱。因此，在开始阶段，不应该向这四种人散播慈爱。

如果向（某一个）异性散播慈爱，就可能会生起贪爱。如果向死人散播慈爱，则不能够达到安止定与近行定。由于这些原因，所以绝对不应该向这两种人散播慈爱。（然而，在祝愿“愿一切众生快乐”的时候，异性则整体地被包括在内。）因此，想要修习慈心禅的人应该先向自己散播慈爱，例如“愿我快乐；没有痛苦”（*Aham sukhito homi, niddukkho*）。向自己散播慈爱并不能够达到安止定。然而，当人取自己作为例证，心想：“正如我希望自己快乐、没有痛苦，其他众生也希望他们快乐、没有痛苦”，那么希望别人幸福与快乐的心便会生起。因此应该先向自己散播慈爱。

接著应该散播慈爱给一个自己关怀与尊敬的人，例如导师或戒师，在思维他的戒行、深广的智慧、友善的行为等等既友善又可敬的素质之后，便如此祝愿他：“愿此善士快乐，没有痛苦”（*esa sappuriso*

sukhito hotu niddukkho)。当数次向尊敬的人散播慈爱，禅修变得强大时，便转向一个非常亲爱的朋友散播慈爱，然后向一个中立者，再然后向一个仇敌，如此连续地、次第地散播慈爱。数次修习慈心禅之后，即使心中想到某个仇敌，他也不会再视该人为仇敌，反而视之为亲爱的人。然而，若如此数次修习之后，对自己、亲爱者、中立者及仇敌的慈爱还是不平等，那么“界限”或“限制”便还没有破除。唯有在祝愿这四种人幸福的慈爱变得平等时，界限才被破除。关于“破除界限”这一词：正如众村的界限把每个村子分开，以便它们不会混合起来，同样地，在禅修者修习慈心禅之前，有界限地分别这四种人，（即慈爱）不能融合。由于禅修而使得心对这四种人平等时，即已破除了界限。

破除界限的表现如下：假设说他和一个亲爱者、一个仇敌及一个中立者住在一起。强盗们来到，要他们交一个人出来给他们。问他们为什么时，他们回答说要用那个人喉咙的血来拜祭。在那时候，如果他想：“让他们捉走这个人或那个人”，那么界限便还没有破除。如果他想：“让他们捉走我，而不是其他三人”，那么界限也还没有破除。

这是因为让他们捉走任何一个人便是不希望那个人幸福。如果他不认为这四个人中的任何一个应该被捉走，他的心便对所有四个人平等。这便是界限被破除的时候。

## 没有仇敌、没有怨敌

（把 *averam* 这个字的前缀 *a* 去掉）*veram* “仇敌”的意思是嗔恨，慈爱的内敌。这就是说应该修行以便拥有无嗔的慈爱。（前缀 *a* 的意思是“没有”。）这并不是说慈爱里有嗔恨，而只是说应该修行以便使这个“仇敌”（或嗔心 *dosa citta*）不会在禅修时偶尔生起。无论是哪一种禅修业处，在定力还不强大之前，过去的体验会浮现在心里。过去被别人伤害或侮辱的体验有时会浮现在心里，好像再次发生一样。在这时候，无法忍受或不受控制的嗔心可能会生起。修习慈心禅时，如果其间有嗔恨生起，那便是“有仇敌”（*savera*）——“拥有嗔恨的慈爱”。唯有在慈爱持续地生起，而且其间并无嗔恨生起时，它才是“无仇敌”（*averam*）。由于这个仇敌只有在定



力还不强时才能生起，也由于在定力强、禅修好时它不能生起，所以教导必须培育“无仇敌”的禅修，意思是禅修到证得最强大的定力。

能够良好地对众生保持无嗔慈爱的人，由于众人、众神与夜叉对他有好感，他没有怨敌。所以应该培养慈心，使它强大到没有怨敌（*asapattam*）。

### 简要解释偈 9

9. *Tiṭṭham caram nisinno vā*  
*sayāno vā yāvatāssa vigatamiddho*  
*etaṃ satim adhiṭṭheyya*  
*brahmametaṃ vihāraṃ idhamāhu*

9. 站立、行走、坐着或躺卧 —— 只要不昏沉 —— 都应培养此念。这就是所说的梵住。

*Tiṭṭham vā* = 无论是站立

*caram vā* = 或行走

*nisinno vā* = 或坐着

*sayāno vā* = 或躺卧

*yāvatā* = 只要

āssa = 是

vigatamiddho = 不昏沉或不困

etaṃ satim = 那与慈爱相应的禅念

adhiṭṭheyya = 决意

idha = 这

etaṃ = 安住于这个与慈爱相应的禅那

brahmaṃ = 梵 / 殊胜

vihāraṃ = 安住（生活方式）

āhu = 他们说

## 详细解释偈 9

### 身体姿势与赞扬

前面的偈（偈 8）教导以“他应把无量的爱心散播到整个世界”（*Mettañca sabbalokasmim*）等等的方式来修习慈心禅。偈 9 则教导“无论是站立或行走”等等来赞扬不需要采用某个固定的姿势、能够在任何姿势里修行且安住于慈爱的禅修者。

## 没有固定的姿势

慈心禅没有固定的姿势。禅修者可以采用自己想要的、方便的或感到舒适的任何姿势来修习慈心禅。站着禅修时，如果感到僵硬或不舒适，他可以转换另一种姿势，例如坐着继续禅修。同样地，坐着禅修时，如果感到不舒适，他可以转换另一种姿势，例如躺卧、站立等等。“无论站立……”这一句显示他能够采取任何姿势来禅修。

## 只要不昏沉

以任何姿势禅修时，如果感到昏沉，禅修者便无法获得定力。这是说他应该坚定，无论任何姿势，只要不昏沉，他都要保持慈念（metta-sati）。

## 另一个定义

对于任何禅修业处，在定力还不强大之前，便可能会昏沉。当定力强大，禅修者又对它熟练时，他便能够以一颗清明警觉的心来禅修，毫不昏沉。同样地，善巧及熟练于慈心禅后，定力强大的人

在以自己喜欢的任何姿势禅修时，都能够以一颗清明警觉的心来修习。由于“站立、或行走……”这一句是显示获得这种自在，它的意思是禅修者应该坚定，以任何身体姿势都能禅修，毫不昏沉。虽然这表示熟练自在地掌握了慈心禅，它也和初学慈心禅的人有关，因为他们也可以以任何姿势禅修。

## 梵住

通过赞扬极其值得尊崇的人的素质，使人产生兴趣，并尝试遵循这些修行的一部分。因此佛世尊以“梵住”等词赞扬慈爱，以激励禅修者。在“梵住”（brahmametam vihāram）这一词里，称它为“梵”（brahma）是因为它圣洁或殊胜，也因为它是没有嗔恨（dosa）。由于慈心禅是通过祝愿“一切众生快乐”等等来修习，它是为众生的幸福而修行的禅修业处。由于它是为别人的幸福而修行的禅修业处，依慈爱安住称为“梵住”（brahma-vihāra）。

## 四种安住 (vihāra)

有四种安住 (vihāra) :

1. 安住于行、住、坐、卧的姿势是“威仪住” (iriyāpatha vihāra)。
2. 在梵天界的生活方式是安住于禅那定 (jhāna samāpatti)，因此禅那定称为“天住” (dibba vihāra)。
3. 如上所述，安住于慈爱称为“梵住” (brahma vihāra)。
4. 圣者习惯于进入果定 (phala samāpatti)，因此果定称为“圣住” (ariya vihāra 圣者的生活方式)。

“brahmametaṃ vihāraṃ” 这一词是指“brahma vihāra”。

## 简要解释偈 10

10. Diṭṭhiñca anupaggamma sīlavā  
 dassanena sampanno  
 kāmesu vineyya gedhaṃ  
 na hi jātu gabbhaseyyaam̐ puna retīti
10. 不执持邪见，拥有戒行，具足智见，且已经去除对欲乐的贪爱之后，他肯定不会再投胎。

(so = 已证得慈心禅那的禅修者)

anupaggamma = 不执持

diṭṭhiñca = 我见 (atta diṭṭhi)

sīlavā = 具备出世间戒的人

sampanno = 具足

dassanena = 智见，即须陀洹道智

vineyya = 完全去除了

gedhaṃ = 贪欲

kāmesu = 欲乐目标

jātu = 肯定

na eti = 永远不来

gabbhaseyyaam̐ = 投生入胎

puna = 再次

## 详细解释偈 10

### 从禅那至道果

至此教导了修习慈心禅直到证得安止定。修习慈心禅只能证得安止定；光修习它，并不能证悟道果。由于佛陀教导（法）是为了让所有听众证悟道果，因此他以“不执持邪见……”这首偈来结束他的教导，教导人们从慈爱再提升修行到成为圣者。

### 我见（atta diṭṭhi）

根据“不执持”（anupaggamma 不接近）这一词，应该去除“见”（diṭṭhi），因此这里的“见”就是指“邪见”（micchā diṭṭhi）。再者，根据“具足智见”（dassanena sampanno）这一词，必须通过证悟（须陀洹）道来去除邪见，所以这里的邪见是指“我见”。我见是一切邪见的根本，若人还有我见便不能说他已经断除了邪见。

如果要证悟道，很重要的是必须去除我见。这是因为拥有我见的人不能够如实地了知名色法

（*nāma-rupa*），而且只有在了知名色法后才可能证悟涅槃。因此，可以说在此“见”（*diṭṭhi*）是指我见。而且慈心禅是取众生这个概念为目标，所以它接近我见。因此在教导慈心禅后，接着就教导“不执持邪见”以去除我见。所以，很明显，这里的“见”（*diṭṭhi*）是指我见。

## 教导观禅

“即不执持邪见”（*diṭṭhiñca anupaggamma*）这一句的意思是邪见需要透视观禅（*vipassanā*）来断除。已经证得慈心禅那的禅修者从该禅那出定后，他观照：（1）名法（*nāma*），例如禅那中的“寻”（*vitakka*）与“伺”（*vicāra*）；（2）色法（*rūpa*），例如那些名法所依靠的“心所依处”（*hadaya vatthu*）。当观照名色法的观智变得强大时，由于他拥有正确的了知，在身体中找不到有“有情”或“我”的存在，只是见到一组因缘和合而生起的名色法，他不执持我见。以同样的方式，他也观照不是依靠慈心禅那而生起的名色法。



## 中间有二道

“拥有戒行，具足智见”（*sīlavā dassanena sampanno* 拥有出世间戒，具足智见——须陀洹道智——的人）这一句显示证悟须陀洹道成为须陀洹圣者。须陀洹圣者是透过修习同样的禅修业处（即观禅）而证悟斯陀含道的（*sakadāgāmi magga*）。在这时候，须陀洹道所不能去除的欲爱（*kāma - taṇhā*）被减弱。从这里再提升，他不断地修行而证悟了阿那含道（*anāgāmi magga*）。这时候欲爱完全被断除。因此，“已经去除对欲乐的贪爱之后”（*kāmesu vineyya gedham*）是指已经分别证悟斯陀含道和阿那含道的斯陀含圣者和阿那含圣者。

## 解释

证悟阿那含道而断除了欲爱之后，他不会再投生到任何欲界，包括人间。由于他不会再投生到人间，所以教导“肯定不会再投生入胎”（*na hi*

jātu gabbhaseyyam puna reti)。根据这一句，在人间逝世，投生到净居天（suddhāvāsa）之后，他将会在那里证悟阿罗汉道果（arahatta magga-phala），并离开那里，证得般涅槃（parinibbāṇa）。

A black and white photograph of a plant stem. The stem is the central focus, running vertically. It is covered in a textured sheath that appears to be peeling or splitting. Below the stem, there are several leaves with a distinct, serrated or lobed shape. The background is dark and out of focus, making the plant stand out.

蕴护

经

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa  
 Namō tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa  
 Namō tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

（礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者）

## 蕴护经

### 说《蕴护经》的缘起

一时，佛陀住在舍卫城附近的祇陀林给孤独园。当时，在舍卫城里，有位比丘被蛇咬死了。当时，许多比丘来见世尊，恭敬地礼敬他后，坐在一旁。如此坐着时，他们向世尊说：“师尊，在这舍卫城里，有位比丘被蛇咬死了。”

“诸比丘，该比丘肯定没有散播慈爱给四种龙王族。诸比丘，假如该比丘散播慈爱给四种龙王族，就不会被蛇咬死。哪四种龙王族？威卢跋龙王族（Virūpakka）、伊拉跋龙王族（Erāpatha）、刹标子龙王族（Chabyāputta）、及黑瞿昙龙王族（Kaṇhāgotamaka）……诸比丘，我准许你们为

了自己的安全、出于自卫和防护而散播慈爱给这四种龙王族。”

（说完后，佛陀便教导了《蕴护经》。）

## 偈 1 的解释

1. Virūpakkhehi me mettāṃ  
mettāṃ erāpathehi me  
chabyāputtehi me mettāṃ  
mettāṃ kaṇhāgotamakehi ca

1. 愿我对威卢跋龙王族有慈爱；  
愿我对伊拉跋龙王族有慈爱；  
愿我对刹标子龙王族有慈爱；  
愿我对黑瞿昙龙王族有慈爱。

## 一种慈心禅的修法

在这首偈里，“愿我对广目有慈爱”等等是教导向广目、伊罗漫、舍婆子及黑瞿昙这四种龙王族散播慈爱来修行慈心禅。

## 偈 2 的解释

2. Apādakehi me mettāṃ  
 mettāṃ dvipādakehi me  
 catuppadehi me mettāṃ  
 mettāṃ bahuppādahi me

2. 愿我对无足众生有慈爱；  
 愿我对两足众生有慈爱；  
 愿我对四足众生有慈爱；  
 愿我对多足众生有慈爱。

## 散播慈爱给一切众生

前面的偈子仅教导向众蛇散播慈爱之后，下一个偈子接着教导不只是向众蛇，而是向一切众生散播慈爱，即“愿我对无足众生有慈爱”等等。

## 其含义

慈爱（metta）是友善/友谊的状态（mittassa bhāvo mettāṃ）。它的意思是心与慈爱相应。“无足”（apādaka）是指没脚的众生，例如一切种类

的蛇和鱼。“两足”（dvipādaka）是指有两只脚的众生，例如人类和鸟。“四足”（catuppada）是指有四只脚的众生，例如象、马、牛、水牛等等。“多足”（bahuppada）是指有许多只脚的众生，例如蝎子、蜈蚣、毛虫、蜘蛛等等。

### 偈 3 的解释

3. Mā maṃ apādako hiṃsi  
mā maṃ hiṃsi dvipādako  
mā maṃ catuppādo hiṃsi  
mā maṃ hiṃsi bahuppādo

3. 愿无足众生不伤害我；  
愿两足众生不伤害我；  
愿四足众生不伤害我；  
愿多足众生不伤害我。

## 通过请求的方式来散播慈爱

前面两首偈里的“愿我对广目有慈爱”等等是直接提到慈爱的散播方式。现在教导通过请求的方式来散播慈爱，即“愿无足众生不伤害我”等等。

## 这是一种散播慈爱的方式

“愿他们不伤害我”是一种通过请求来散播慈爱的方式。对众生粗野残暴的人怎么会有这样的请求？由于“愿他们不伤害我”这样的话是希望众生对他友善慈爱，它本身便是对众生有慈爱，也是对众生有柔软心。

## 偈 4 的解释

4. Sabbe sattā sabbe pāṇā  
 sabbe bhūtā ca kevalā  
 sabbe bhadrāni passantu  
 mā kiñci pāpamāgamā



4. 愿一切有情、一切息生、  
一切生物都毫无遗漏地  
遇见幸运的事。  
愿他们不会遭遇邪恶的事。

### 遍满慈

前面的“愿我对广目有慈爱”等偈子是属于“限定慈”（odissaka metta），是向特定的有情（种类）散播慈爱。至于整体地向一切众生散播的慈爱，没有提到有情（的种类），则称为“无限定慈”（anodissaka metta）或“遍满慈”。所教的遍满慈修行是“愿一切有情”等等。

### 偈5的解释

5. Appamāṇo buddho  
appamāṇo dhammo  
appamāṇo saṅgho  
pamāṇavantāni sirīmsapāni  
ahivicchikā satapadī  
uṇṇānābhī sarabū mūsikā

5. 佛无量，法无量，僧无量，  
但爬行众生却有限量：  
蛇、蝎、蜈蚣、蜘蛛、蜥蜴、老鼠。

### 无量 (appamāṇa)

在此，“佛陀”这一词是指佛陀的功德 (buddhoti buddhaguṇā veditabbā)。佛宝 (Buddharatana) 是无量的，因为佛陀再也没有任何让德行有限量的烦恼，佛的功德是无量的。再者，在此“法”是指九出世间法（那就是须陀洹道果、斯陀含道果、阿那含道果、阿罗汉道果与涅槃）。由于出世间法被赞颂为“深奥” (gambhīra) 与“难见” (duddasa)，其功德是无量的。所以僧团也是无量的，因为他们已经成就证悟了无量的出世间法。

### 有限量 (pamāṇa)

对于“佛无量是因为佛陀没有任何让德行有限量的烦恼”这一句，人们应该明白烦恼如何导致德行有限量。假如说在某个山脚下有一些乌黑混浊的

水，受到许多腐烂的叶子和垃圾污染。这些水看起来像是有一百英呎深（大约六百英尺）。然而，在用木棍或绳子来测量它时，才发现这些水甚至没有足踝的深度。同样地，只要贪欲等烦恼没有在某人心中生起，该人可能会看起来像个圣者。但是，当贪、嗔或痴等烦恼生起时，他就很明显地是个有贪欲的人，或嗔恨的人，或愚痴的人。因此贪欲等烦恼是使（人）变得有限量的东西，使得（人们说）：“他就只有这么多（的德行）。”

## 偈 6 的解释

6. Katā me rakkhā  
 katā me parittā  
 paṭikkamantu bhūtāni  
 Sohaṃ namo bhagavato  
 namo sattannaṃ sammāsambuddhānaṃ

6. 我做了护卫，  
 我做了保护。  
 愿那些（有害的）终生离开。  
 我礼敬世尊；

我礼敬七位正等正觉者——  
观慧佛（Vipassī Buddha）、  
希吉佛（Sikhī Buddha）、  
毗舍普佛（Vessabhū Buddha）、  
迦古山达佛（Kakusandha Buddha）、  
古纳可玛纳佛（Koṇāgamana Buddha）、  
迦叶佛（Kassapa Buddha）、  
乔达摩佛（Gotama Buddha）。



附

录

即使在战场上战胜千人千次，  
然而，战胜自己的人  
才是真正的至上胜利者。

—— 佛陀（《法句经》偈 103）

## Mettānisaṃsa Sutta

Evam me sutam — ekam samayam bhagavā  
sāvattiyam viharati jetavane anāthapiṇḍikassa  
ārāme. Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi:  
'bhikkhavo'ti. 'Bhadante'ti te bhikkhū bhaga-  
vato paccassosum. Bhagavā etadavoca:

'Mettāya, bhikkhave, cetovimuttiyā āsevitāya  
bhāvitāya bahulikatāya yānikatāya vatthukatāya  
anuṭṭhitāya paricitāya susamāraddhāya ekādasā-  
nisaṃsā paṭikaṅkhā. Katame ekādasa?

Sukham supati,  
sukham paṭibujjhati,  
na pāpakaṃ supinaṃ passati,  
manussānaṃ piyo hoti,  
amanussānaṃ piyo hoti,  
devatā rakkhanti,  
nāssa aggi vā visam vā sattham vā kamati,  
tuvaṇaṃ cittaṃ samādhiyati,  
mukhavaṇṇo vippasīdati,  
assammūlho kālaṃ karoti,  
uttariṃ appaṭivijjhanto brahmalokūpago hoti.

Mettāya, bhikkhave, cetovimuttiyā āsevitāya  
bhāvitāya bahulikatāya yānikatāya vatthukatāya  
anuṭṭhitāya paricitāya susamāradhāya ime  
ekādasānisamsā pāṭikaṅkhā'ti.

Idamavoca Bhagavā. Attamanā te bhikkhū  
bhagavato bhāsitam abhinandun'ti.

## 慈爱利益经

如是我闻。一时，世尊住在舍卫城附近的  
祇陀林给孤独园。在那里，世尊称呼众比丘：

“诸比丘！”众比丘回答：“师尊！”世尊如  
此说道：

“诸比丘，如果精进地修行和培养慈心来  
解脱，把它作为车乘，作为依处，稳固地建立  
它，巩固它，善正精勤于它，便可预期十一种  
利益。是哪十一种？

他睡时快乐；

他醒来也快乐；

他无有恶梦；

人类喜爱他；

非人喜爱他；  
诸神保护他；  
火、毒与武器都不能伤到他；  
他的心迅速地得定；  
他的面容光采明亮；  
他毫不迷惑地逝世；

如果没有证悟高超的（涅槃），他会投生到梵天界。

诸比丘，如果精进地修行和培养慈心来解脱，把它作为车乘，作为依处，稳固地建立它，巩固它，善正精勤于它，便可预期这十一种利益。”

这是世尊所说。诸比丘满意欢喜世尊之言。



## 怨恨止息 (veram sametum)

Na hi verena verāni  
Sammantīdha kudācanaṃ  
Averena ca sammanti  
Esa dhammo sanantano

在这世上，恨绝不能止恨，  
唯有无恨（慈爱）方能止恨，  
这是永恒的真理。

——《法句经》偈5

Akkocchi maṃ avadhi maṃ  
Ajini maṃ ahāsi me  
Ye taṃ na upanayhanti  
Veram tesūpasammanti

“他辱骂我，打我，  
击败我，掠夺我。”  
若人不怀是心，  
怨恨自然止息。

——《法句经》偈4

## 佛的功德

Itipi so bhagavā araham sammāsambuddho  
vijjācaraṇasampanno sugato lokavidū anuttaro  
purisadammasārathi satthā devamanussānam  
buddho bhagavā'ti.

世尊的确如是：阿罗汉、正等正觉者、  
明行足、善逝、世间解、调御丈夫、天人师、  
佛、世尊。

### 简要解释佛的功德

#### 1. So bhagavā itipi araham

通过证悟阿罗汉道，世尊应当受到三界的  
梵天、诸神与人类的供养与恭敬，因此，  
他在三界里以“阿罗汉”（araham）闻名。

#### 2. So bhagavā itipi sammāsambuddho

世尊在没有任何导师的协助之下，如实地了  
知一切法的本质，因此他在世间（即三界）  
以“正等正觉者”（sammāsambuddha）  
闻名。

3. So bhagavā itipi vijjācaraṇasampanno  
世尊圆满了明智与善行，因此他在世间以  
“明行足”（vijjācaraṇasampanna）闻名。
4. So bhagavā itipi sugato  
由于世尊说善语，也由于他具备正念正知、  
毫不迟疑地通过正道而得涅槃，因此他在  
世间以“善逝”（sugata）闻名。
5. So bhagavā itipi lokavidū  
由于世尊在全方面彻知有情世间、无量世  
间及诸行世间，因此他在世间以“世间解”  
（lokavidū）闻名。
6. So bhagavā itipi anuttaro  
由于世尊的戒行等功德是高尚和无与伦比  
的，因此他以“无上”（anuttara）闻名。
7. So bhagavā itipi purisadammasārathi  
由于世尊能够教导和训练可受调教的诸神  
与人类，因此他以“调御丈夫”（purisada-  
mmasārathi）闻名。

8. So bhagavā itipi satthā devamanussānam  
 由于世尊领导众生从坚苦的生死轮回旅途  
 走出来，解救了他们，因此他在世间以  
 “天人师”（satthā devamanussāna）闻名。
9. So bhagavā itipi buddho  
 由于世尊发现并了知四圣谛，也使得别人  
 （诸神与人类）了知它们，因此他以“佛”  
 （buddha）闻名。
10. So bhagavā itipi bhagavā  
 由于世尊具备六种最崇高的素质<sup>10</sup>，因此  
 他以“世尊”（bhagavā）闻名。

<sup>10</sup> 中译按：六种最崇高的素质是：（1）自在主权（issariya）——对于世间神通与阿罗汉果定的无上自在；（2）法（Dhamma）——九出世间法的智慧；（3）名誉（yasa）；（4）祥瑞（sirī）；（5）成就力（kāma）——从被燃灯佛授记以来便稳健地致力于成就菩萨道的修行；（6）精勤（payatta）——毫不厌倦地执行佛陀的五项日常任务。

## 九种功德

上述是佛的十种功德。如果视为九种功德，那么（6）“无上”与（7）“调御丈夫”则结合为：

6. So bhagavā itipi anuttaro purisadammasārathi  
由于世尊是可受调教的众生的无上导师及领导，因此他以“调御丈夫”（anuttaro purisadammasārathi）闻名。

## 详细解释佛的功德：（1）阿罗汉

### 阿罗汉（当受至上的礼敬）

人们不欣赏既不美丽又不芳香的花，却喜欢美丽又芳香的花。可敬的人便像美丽又芳香的花一样——深获许多人的欣赏。

佛拥有许多让众人礼敬他的功德。由于诸阿罗汉已经透过证悟阿罗汉道断除了一切烦恼，所以他们应当接受最好的礼物。

## 各种差别

证悟阿罗汉果的结果有各种差别。有些阿罗汉在过去世累积了各种强大的德行和智慧上的成就，证悟阿罗汉果时，他们也同时证得无碍解智（*paṭisambhidā-ñāṇa*）与神通。至于佛陀，在证悟阿罗汉果时，他也同时证得了一切知智（*sabbaññutā-ñāṇa*）。

佛陀也证得了能知道每个人的潜在倾向的智慧——潜在意向智（*āsayānusaya-ñāṇa*），这是只有诸佛才能证得的智慧。在神通方面，佛陀是无比的，因为他能够毫无限制地知见。由于他已经完全断除了一切烦恼，他不只是拥有自然的金色光泽，也有各种不同颜色的光芒从他的身体散发出来。这是他超越别人的光辉。

## 永远受到恭敬

甚至在佛陀还是个菩萨时，当他身为须弥陀隐士（妙智 *Sumedha*）获得（燃灯佛）授记，就已经受到人们恭敬。之后，在诸多世里累积各种德慧之行，

他也受到恭敬。这是因为（实行圆满）成就是圣洁/受尊崇的人的工作。即使菩萨在许多世里投生为动物时，他也受到恭敬。当他（最后一世）还在母胎里时，诸神也透过保护他来恭敬他。出生时，诸神与梵天神也礼敬他。

当时黑天隐士（Kaḷadevala 即阿须陀仙人）是菩萨的父亲净饭王（King Suddhodana）的老师。有一次，他（该隐士）去到天界，见到许多天神在欢庆。问他们为什么这么做时，他们告诉他那是因为菩萨出生了。因此他就来到净饭王的皇宫，告诉国王说他想要见婴儿菩萨。在菩萨被抱来给该隐士看，并要让他顶礼隐士时，突然间婴儿菩萨把双足提起放在隐士的头上。遭遇这件惊奇的事，隐士向婴儿菩萨顶礼。接着净饭王也顶礼自己的儿子。在一次耕田庆典时，众宫女把婴儿菩萨放在一棵玫瑰苹果树（jambu tree）下，然后都跑去观看该大庆典。菩萨醒来时见到身边没有人，他便取出入息（ānāpāna）为目标进入初禅。虽然太阳的角度已经转移（过了中午），但是那棵玫瑰苹果树的树荫并没有变动，还是帮菩萨遮住炽热的

太阳。当众宫女记起（婴儿菩萨）时，她们赶回去那里，见到这个奇妙的现象，她们便把这件事告诉国王。国王便去顶礼他自己的儿子，这是他第二次这么做。——《譬喻经注》（*Apadāna Commentary*）

即使在成佛之前，菩萨已经受到诸神与人类的恭敬，更别说是在他成佛之后。他不只是受到在那时代本身也值得别人恭敬的诸王与智者们的礼敬，而且受到诸神与梵天神礼敬，因此他是最受到尊敬的人。

## 其他含义

“阿罗汉”（*araham*）这个字还有其他含义，在此我要稍做解释。

*Ara + ham* 中的第一个字是 *ari*（敌人），第二个字则是 *ham*（杀死）。在语法上，*ari* 便是 *ara*。在此敌人是指诸烦恼。诸烦恼是敌人，因为它们导致损失与痛苦，也因为它们阻碍进步。要成为王的人必须在击败敌人后才能成王。至于法王（*Dhammarājā*）佛陀，他已经拥有基本的成就，以便获得适当的“武器”。他持续地以各种德慧成就



之行、止观（*samatha-vipassanā*）等“武器”击败诸烦恼，直到证得阿罗汉果这个武器，这时候一切的烦恼都完全断除，而他即成为法王阿罗汉。

## 另一个含义

以另一个方式，*ara* 是轮子的辐条，*ham* 是摧毁。善与不善思（*cetanā*）称为“行”（*saṅk-hāra*）。如果有行，便会有生（结生识），而它永远都是以老死来结束。因此，根据缘起（*paṭ-iccasamuppāda*），如果我们说生命是“有轮”（存在之轮），诸行便是给与支撑的辐条，老死则是轮圈。由于无明与贪爱是行的原因，它们被称为轮毂。若人摧毁了支撑轮子的辐条，它就变得无用，不能再转动。同样地，通过摧毁诸行这些辐条，已摧毁了“有轮”，即痛苦。这是以阿罗汉果摧毁烦恼而获得的其中一项功德。

## 另一个拆字的方式

如果把 (araham) 这个字拆成 a + rahaṃ, a 是“没有”，raha 是隐秘处，它的意思是没有造不善业的隐秘处。换句话说，即使在隐秘处也不造作任何不善业。有些人不会在别人面前造作任何不善业，但却会在隐秘处做。然而，佛陀是在隐秘处也不造作任何不善业的。唯有那些还有烦恼的人才会造不善业，对已经完全断除一切烦恼的佛陀来说，随时随地都永远不会造不善业。有些人能够抑制身行和语行，但却不能抑制意行。但是佛陀连心也非常清净。这是证悟阿罗汉果的其中一个成果。

在他还是个菩萨，修行苦行的时候，他的心已经非常清净，更别说是在证悟佛果之后。魔王紧跟着他七年，等待（找到他犯错的）机会。在完全找不到机会之下，最终魔王忧伤地说了这首偈：

Satta vassāni bhagavantam  
 Anubandhim padāpadam  
 Otāram nādhigacchissam  
 Sambuddhassa satīmato

— *Sutta Nipāta, Padhāna Sutta*

七年\*里来世尊旁，  
亦步亦趋我紧随；  
机会依然没得到，<sup>11</sup>  
对此佛陀具念者。

——《经集·精勤经》

\* 在此七年是指菩萨修苦行的六年及证悟成佛后的一年。

## 许多含义

除了上述的阿罗汉含义，还有其他许多含义。对于拥有无量功德的佛，能从不同的角度来看待佛陀的“阿罗汉”这项功德的含义并不出奇。

以前有个名叫优婆离（Upāli）的居士，他是外道导师尼干陀那他子（Nigaṇṭha Nāṭaputta）的弟子。后来他听佛说法后成了佛陀的弟子。后来有一天，尼干陀那他子来到优婆离的家，向他说道：

---

<sup>11</sup> 找不到佛陀生起不善心的机会。

“国王与大众都知道以前你是我的弟子。现在我们应该说你是谁弟子的？”优婆离便诵念许多偈子来赞颂佛陀的功德，以此来回答说他是佛陀的弟子。尼干陀那他子便问：“你在什么时候编了这些赞颂乔达摩沙门的偈颂？”优婆离回答：“如果有一大堆的花，要把它们编成一个花圈并不困难。同样地，佛陀有许多的功德。谁会不赞颂值得赞颂的人？”——《中部·优婆离经》（*Majjhima Nikāya, Upāli Sutta*）

## 详细解释佛陀的功德：（2）正等正觉者

### “正等正觉者”的解释

Sammā 是“至上”，sam 是“自己”，buddha 是“觉者”。“自觉者”（sambuddha）的意思是：由于所累积的各种德慧之成就，他在毫无指导之下自己证悟真谛。虽然辟支佛（Pacceka-buddha）也是无师的自觉者，但 sammā（至上）这个称号显示了智慧的差别。“至上觉者”的意思是如实地知一切，这就是说他知道一切，没有什么事物是他不知道的。这是指“一切知智”（sabbaññutañña）

的能力。所以诸辟支佛并不称为“至上自觉者”（正等正觉者），因为他们并不了知一切。

## 透过体证了知

不曾走在密林里的人不能想像密林的情况。唯有曾经走过那里的人才知道该森林的茂密，既令人愉悦，又有许多果树和花。同样地，那些已经善学圣典（三藏）的人能够推断佛陀的智慧。

世间没有东西是恒常的。凡人可能会把东西视为恒常，但是拥有精确透视的智慧的人则知见东西无常，不断地生灭。在这世间上，每一个物质的东西都是由无数拥有八种元素的色聚（*rūpa kalāpa* 微小粒子）组成的。它们一生起便坏灭，然后另一个也生起与坏灭。如此，它们不断地生灭。人们不能够衡量色聚的体积，因为它太小了。所以要拥有分析每一粒色聚及清楚地了知它们的生灭的智慧是非常困难的。第一个证得这种智慧的并不是任何其他智者，而是佛陀自己，所以他被称为无比的智者。因此他能够准确地教导阿毗达摩中记载的种种色法的不同本质。他精辟地教导有情色身中的色聚的

产生过程；教导色聚不会无因由地产生；教导每一粒色聚都有它的因；教导果报色聚是由相关的因缘支持；教导一粒色聚中的种种色法在它们的寿命期里互相支助；教导一种色法生灭后，便会有一个新的色法生起，以便它们不间断地生灭。已经学过这些的人便能够推断与欣赏彻知一切的佛陀的深奥智慧。

## 经教的方式

虽然佛陀在阿毗达摩里详细地教导究竟法，他也根据听众的意向演说跟修行有关的经，举出譬喻和隐喻，以便听众能够轻易地明白与欣赏它。这显示佛陀善巧于语言和法。因此佛陀也被赞颂为彻知一切究竟谛和世俗谛的人。如此，透过圣典，我们能推断佛陀的一切知智。

## 舍利佛尊者的推断

有一次，舍利佛尊者说（文句经过编改）：  
“无论是在过去、现在或未来，没有任何沙门或

婆罗门的证悟比佛陀更圆满。”佛陀便说：“舍利佛，你说得很果敢。那是因为你了知过去、现在与未来一切佛的心？”“不是，尊者，我不能以他心通来了知过去、现在与未来一切佛的心。然而，我是透过法的推断来知道。举例而言，有个前线城建了坚固的围墙，因为只有一个门，所以连猫也不能偷跑过去。该城的守门人能够巨细无遗地知道进出该城门的每一样东西。同样地，我（从自己对法的证悟）推断一切佛都是在培育了七觉支及建立了四念处之后证悟一切知智。”——《长部·净信经》  
(*Dīgha Nikāya, Sampasādanīya Sutta*)

## 无畏王子 (Prince Abhaya)

佛陀能够迅速地回答智者、天神与梵天神的问题，丝毫不必思考、毫不犹豫、毫无畏惧。这是为什么无畏王子问佛陀：“尊者，当博学的王族、婆罗门、居士与比丘问世尊问题，世尊是否需要思考该怎么回答问题，或世尊能够当下便回答？”

佛陀回答道：“王子，对于这个，我要问你一个问题：你是否精通军用马车的各种不同部分？”“是

的，我精通这个。”“当有人问你关于军用马车的各种不同部分的问题，你是否需要思考应该怎么回答问题，或是能够当下便回答？”“尊者，我是马车战士，精通军用马车的各种不同部分，我能够当下便回答。”佛陀接着说：“如是，王子，我能够当下便回答（博学者所问的）那些问题，因为我已经彻知一切法。”——《中部·无畏王子经》（*Majjhima Nikāya, Abhayarājakumāra Sutta*）

## 乔萨罗王的话

乔萨罗王（King Kosala）述说了为什么他相信且欣赏佛陀是“圆满自觉者”（Sammāsambuddh 正等正觉者）的各种原因。他所说的其中一段话如下：

有博学的王族、沙门、婆罗门与居士四处游方，驳斥别人的见解。当他们听到佛陀要来某个地方时，他们会准备问题来问佛陀，想要在佛陀如此这般回答时便责难他。然而，当他们来见佛陀，听他说法时，他们不再提出所准备的问题，反而有些成为佛陀的在家弟子，有些则成为比丘。由



于这个原因，萨罗王推断且相信佛陀是“圆满自觉者”。——《中部·法塔经》（*Majjhima Nikāya, Dhammacetiya Sutta*）

## 法的功德

Svākkhāto bhagavatā dhammo  
 sandiṭṭhiko akāliko  
 ehipassiko opaneyyiko  
 paccattaṃ veditabbo viññūhī'ti

世尊善说之法、  
 自见（即体验）、无时、  
 （可）来见、导向、  
 当由智者体证。

### 详细解释法的功德

#### 自见（当由自己体证）

自见（sandiṭṭhika）是应亲自体验之法。道、果与涅槃是人们应该亲自知见的，不应该只是相信与接受别人的传言，所以说它们是“自见”。

根据佛陀的教导，涅槃是人们能够亲自证悟与体验之法。若人亲自证悟与体验了涅槃，他能够知道，将会灭尽原本无止尽的生死轮回。他清楚地了知在他心中生起了体证涅槃的道果。不

只是对道、果与涅槃来说是如此，在之前他实践走向证悟道果的修行时，他准确又清晰地亲自了知名色法的生灭。在以前，这些是他从别人那里听来所理解的理论。由于从开始修行到证悟涅槃的这一切都是亲自证悟与体验，其满足感是没有文字可形容的。

以前他可能会对法有怀疑。若人怀疑法，他便也怀疑教导法的佛陀和证悟法的僧团。然而，当他亲自证悟与体验了法，他便能够确定这是最殊胜的教法。这时候，对法的怀疑已经完全去除，他能够确定教导法的佛陀和证悟法的僧团的存在。以前，在人们质疑三宝时，他可能会受到动摇，但在他具备了亲自证悟与体验之后，他坚信确知，佛教里真的有法。他对法（拥有）不受动摇（的信心）。

## 僧团的功德

Supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṃgho  
 ujupaṭipanno bhagavato sāvakaśaṃgho  
 nāyapaṭipanno bhagavato sāvakaśaṃgho  
 sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaśaṃgho  
 yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha  
 purisapuggalā  
 esa bhagavato sāvakaśaṃgho  
 āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo  
 añjalikaraṇīyo  
 anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassa'ti

世尊的弟子僧团是善巧行道者，  
 世尊的弟子僧团是正直行道者，  
 世尊的弟子僧团是正确行道者，  
 世尊的弟子僧团是适当行道者，  
 那就是四对人八种人。

世尊的这个弟子僧团  
 应受供养、应受款待、应受施与<sup>12</sup>、  
 应受礼敬，  
 是世间的无上福田。

## 详细解释僧团的功德

### 善巧行道者

Su 是善巧，paṭipanno 是行道者。具足“明智”（vijjā）与“善行”（caraṇa）的弟子是善巧行道的弟子。他们具备了人类与诸神欣赏且敬佩的德行。再者，由于佛陀是“调御丈夫”，也由于他是“天人师”，善巧行道的众弟子也行为端庄，可喜可敬。

### 良好的基础

在俗世里，想要在学业或商业上达到巅峰的人会好好学习或努力工作，不会沉迷于会毁坏他们的学业或财富的无益之事情。同样地，佛陀的弟子们希望灭尽诸漏（āsaava），所以他们戒行良好及善巧修行。他们具备了灭尽诸漏的基础，那就是五精勤支（padhāniyaṅga）。关于五精勤支，佛陀（在《增支部》里）教导，正如一个大太子的父母双方都是王族传承，他英俊，得到父母喜爱和国家人民爱戴，成就了一个国王应懂的才能与技艺，这样他就会希望当上国王。同样地，一个比丘具足了

这五个精勤支——他对佛陀的证悟有信心；他没有疾病，消化力良好，不太强也不太弱而中等；他不狡诈也不虚伪地如实表露自己；坚决恒久地造善业；成就了能够导向证悟四圣谛与涅槃的生灭智——这样他就会希望灭尽诸漏。由于基础良好，他不造作不适当的业。因此，由于圣者在以前还没有成为圣者、还是凡夫时，便已经善巧地修行，以便达到清净无烦恼，在他灭尽烦恼成为非常清净的圣者时，那就更别说了。

---

<sup>12</sup> 应受供养 (āhuneyya)：应带来 (ānetvā) 给与 (hunitabba) 的是供养 (āhuna)，其含义是甚至应该从远方带东西来供养给具德者。

应受款待 (pāhuneyya)：款待 (pāhuna) 就是招待房客的东西，是为了从四方而来的亲爱亲戚与朋友而细心准备的。但是比这些受到款待的人更应受到款待的是僧团，因为没有比僧团更应受款待的人，因为僧团在间隔两尊佛的时期过后才出现，而且具备完全可喜可敬的功德。

施与 (dakkhiṇa)：是礼品的名称，是基于对来世的信心而施与。僧团应受该施与，或其对该施与很有助益，因其净化它，使之有大果报，因此僧团是“应受施与” (dakkhiṇeyya)。——摘自《清净道论》