

慈經注

UTF

[目次](#)

明法比丘 譯

2008.1.(修訂版)



法雨道場 印行

目次

慈經注 序	i
《慈經注》導讀	ii
【慈經】	1
Mettasuttaṃ (慈經)	2
The Lovingkindness Discourse	5
【慈經注】	7
〔前言〕	7
〔序分〕	13
第一偈釋義(Paṭ hamagā thā vaṇ ṇ anā)	13
第二偈釋義(Dutiyagā thā vaṇ ṇ anā)	27
第三偈釋義(Tatīyagā thā vaṇ ṇ anā)	42
〔正宗分〕	44
第四偈釋義(Catutthagā thā vaṇ ṇ anā)	46
第五偈釋義(Pañcamagā thā vaṇ ṇ anā)	50
第六偈釋義(Chat ṭ hagā thā vaṇ ṇ anā)	52
第七偈釋義(Sattamagā thā vaṇ ṇ anā)	55
第八偈釋義(Aṭ ṭ hamagā thā vaṇ ṇ anā)	55
第九偈釋義(Navamagā thā vaṇ ṇ anā)	59
〔流通分〕	63
第十偈釋義(Dasamagā thā vaṇ ṇ anā)	63
Mettasuttaṃ (慈經) (巴漢對照)	68
【慈效益經】(Mettā nisaṃ sā suttam)	75
Mettā nisaṃ sā suttam 慈效益經(巴漢對照)	78
【慈願】	82
Brahma-vihā ra bhā vanā (梵住修習)(慈願) (巴漢對照)	85
【蘊護經】(Ahi-paritta)	92
Ahi-paritta(蛇護經) (巴漢對照)	96
〔附錄一〕慈心的修習	102
〔附錄二〕悲心的修習	103
〔附錄三〕喜心的修習	104
〔附錄四〕捨心的修習	105

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，也有消災解厄的濟急作用。

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。但是諸子百家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，除了仁民愛物的精神之外，還有觀世音的《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」的濟拔原理是：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，大則遭受打殺乃至戰爭，這些苦難都是自己所造惡業的結果，無一樣是自然的，無一樣是沒有原因的，無一樣是由善業轉變成惡果的。對於「救苦救難」一事，靠自己的善業來自救，才是實在與長遠之計。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，思法，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、《(應作)慈經》(Mettasuttaṃ, or Karaṇīyamettasuttaṃ) 及其注釋。
 - 二、《慈(效益)經》(Mettasuttaṃ or Mettā nisāṃ sā suttaṃ) 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》以避免與其他的《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收錄在《護衛經》中。

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(mettā sahaḡatena cetasā)遍滿一方而住、第二、第三、第四亦如是；如是對上(uddha)、下(adho)、橫(tiriyam = anudisā su 四方四維)，所有一切世間(有情世間)，皆以慈俱行之廣(vipulena 遍滿故爲廣)、大(mahaggaatena 依(色界)地故)、無量(appamā ṇ ena 以熟練和無量有情爲所緣)、無怨(averena 捨憎)、無瞋(abyā pajjena 捨憂及無苦)之心遍滿而住。」

《清淨道論》(Vism.295 以下)對修慈愛的方法有詳細的論述。開始「對自己修慈」，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。

開展慈愛的方式如下：

(1) 對自己修慈：「願我無怨、無瞋、無惱，願我守住自己的幸福」。

(2) 對可愛者修慈：「願他無怨、無瞋、無惱，願他守住自己的幸福」。對自己的可愛、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、無瞋、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 <a 無+verā 怨)：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(abyā pajjā <a 無+vyā pajjha 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(anī ghā <an 無+i ghā 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 attā nam 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、願一切人類無怨。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、願一切人類無瞋。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、願一切聖者無惱。四、願一切非聖者無惱。五、願一切天人無惱。六、願一切人類無惱。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、願一切人類守住自己的幸福。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——

願東方一切有情無怨。乃至願東方一切有息者、生物、補伽羅、有身體者無怨。

乃至願東方一切有情、有息者、生物、補伽羅、有身體者無瞋、無惱、守住自己的幸福。

乃至願西方、北方、南方、東南方(東隅)、西北方(西隅)、東北方(北隅)、西南方(南隅)、下方、上方，一切有情、有息者、生物、補伽羅、有身體者無瞋、無惱、守住自己的幸福。

(2)以七種行相有限的遍滿慈心，直至得安止定——

願東方一切女人無怨。乃至願東方一切男人、聖者、非聖者、天人、人類、墮惡趣者無怨。

乃至願東方一切女人、男人、聖者、非聖者、天人、人類、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)、西北方(西隅)、東北方(北隅)、西南方(南隅)、下方、上方，一切女人、男人、聖者、非聖者、天人、人類、墮惡趣者，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		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		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	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	無 方 位 及 東 方 西 方 北 方 南 方 東 南 西 北 東 北 西 南 下 方 上 方	一切天人	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		一切人類	無怨		
$11 \times 5 \times 4 = 220$ $11 \times 7 \times 4 = 308$ 528		無瞋				
		無惱				
		守住自己的幸福				
				無怨		

	一切墮惡趣者	無瞋 無惱 守住自己的幸福
	11 類	七種行相有限定的遍滿

中文「眾生」可以包括各類生物；但是巴利文對各類眾生的稱呼都有侷限，所以需要各種名稱來稱呼眾生，似乎只有「補伽羅」可以包括凡聖、各界、各類眾生。

三界		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	人類	墮惡道
欲界	惡趣	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓			✓
	人	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		
	(欲界)天	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
色界	四種禪天	✓		*	✓	✓			✓	✓	✓		
	無想天	✓		*	✓	✓				✓	✓		
無色界		✓		*	✓				✓	✓	✓		

- * **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：我不是人))。「有情」，有時會被譯成「眾生」，中國古書《禮記》〈祭義〉就說：「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)。」
- * 《小誦注》(Kh.245.)：「**有息者(有呼吸的)**」(pāṇā)可視為「已生的(生

物)」(bhū tā, pāṇābhū tā)。或者把「諸有呼吸的」(pāṇā)視為五取蘊眾生(但是色界沒有呼吸)；「諸已生的」(bhū tā)，視為一取蘊(色界的無想天，只有色蘊)、四取蘊眾生(無色界)。D.A.30./III,929.：**Pāṇā nanti sattānaṃ**。(諸有息者：諸有情。)這種說法是少見的，或許這只是簡單的說明，並非精確的定義。

- * **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)指愚人、騙子，事實上他們也是「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(補特伽羅)。《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(ariyā, ariyapuggalā)，「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、勞力，乃至任何善法。但是修慈也是有力的在今生來世累積財富、權勢。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(ā bhassarū pago 第二禪天之最上位)、作大梵(王)(mahā brahmā)、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。《增支部》A.9.20./IV,396.說，擠牛乳的短時間修習慈心，更勝過修持五戒，若彈指之頃修得無常想(A.A.9.20./IV,187.說這是證得‘道’智)，(更勝過修習慈心，)能得到最上的大果。這個方式是《慈經注》〈序分〉中所說的五百比丘所使用的方法。 ♥

¹ A.7.58. Mettasuttam(慈經)；《如是語經》It.22.Pubba(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）

~ 慈經注導讀結束 ~

【 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(卍-ㄨ)、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過失。(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，願一切有情自得其樂！
6. 願他不互相欺瞞，願他無論在任何地方，不輕視任何人，願他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為命的獨子一樣，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. Karaṇ ī yamatthakusalena yantasantaṃ padaṃ
abhisamecca.
Sakko ujū ca suhujū ca, suvaco cassa mudu anatiṃā nī .
2. Santussako ca subhara ca, appakicco ca sallahukavutti;
Santindriyo ca nipako ca, appagabbho kulesvananugiddho.
3. Na ca khuddamā care kiñci, yena viññū pare
upavadeyyuṃ;
Sukhinova khemino hontu, sabbasattā bhavantu sukhittā .
4. Ye keci pā ṇ abhū tatthi, tasā vā thā varā vanavasesā ;
Dī ghā vā yeva mahantā , majjhimā rassakā
aṇ ukathū lā .
5. Diṭ ṭ hā vā yeva adiṭ ṭ hā , ye va dū re vasanti

avidū re.

Bhū tā va sambhavesī va, sabbasattā bhavantu

sukhitattā .

6. Na paro paraṃ nikubbetha, nā timaññetha katthaci na kañci.

Byā rosanā paṭ ighasaññā , nā ññamaññassa

dukkhamiccheyya.

7. Mā tā yathā niyaṃ puttamā yusā ekaputtamanurakkhe;

Evampi sabbabhū tesu, mā nasaṃ bhā vaye

aparimā ṇ aṃ .

8. Mettañca sabbalokasmim , mā nasaṃ bhā vaye

aparimā ṇ aṃ ;

Uddhaṃ adho ca tiriyañca, asambā dhaṃ averamasapattaṃ .

9. Tiṭ ṭ haṃ caraṃ nisinno va, sayā no yā vatā ssa

vitamiddho.

Etaṃ satim adhiṭ ṭ heyya, brahmametaṃ

vihā ramidhamā hu.

10. Diṭ ṭ hiñca anupaggamma, sī lavā dassanena sampanno.

Kā mesu vinaya gedhaṃ , na hi jā tuggabbhaseyya puna

retī ti. ♥

The Lovingkindness Discourse

/ translated by Bhikkhu Ñā ṇ amoli

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 ⁴meeek 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. 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.



Namo tassa Bhagavato Arahato Sammā sambuddhassa.

禮敬世尊·阿羅漢·正等正覺者

【慈經注】¹

〔前言〕

《慈經》(應作慈經)中說：「若要得到寂靜，應該善巧於作利益」(karaṇī yamatthakusalena)。(因緣)怎樣生起？由於喜瑪拉雅山麓諸(樹)神的騷擾，諸比丘去覲見住在舍衛城的世尊。世尊在此經所說，即是護衛和業處的義理。這是簡略地說。

詳細說則是：某時，雨安居²即將來臨，世尊住在舍衛城。那時有各國比丘親近、往詣世尊，覲見世尊，取得業處之後，在不同的地方雨安居。世尊對(貪)染行者說修習有意識、無意識十一種不淨業處³，對瞋行者說修慈(悲喜捨)四種業處，對癡

行者說修死隨念業處等，對尋行者(散亂心重者)說修安般念、地遍等(業處)(《清淨道論》(Vism.114.)說地遍是適合一切性行)，對信行者(信心偏強者)說修佛隨念業處等，對覺行者(明覺強者)說修四界差別等，這是講配合八萬四千(表示各種類型)性行的業處。

(附錄) 六種性行適應的業處

	業處	適合者		業處	適合者
十 遍	地遍：以泥土當對象	一切	十 隨 念	佛隨念：念佛是阿羅漢等功德	信
	水遍：以水當對象	一切		法隨念：念法是親見等功德	信
	火遍：以火當對象	一切		僧隨念：念僧是正直等功德	信
	風遍：以風吹動當對象	一切		戒隨念：念戒是無瑕等功德	信
	青遍：以青色當對象	瞋		捨隨念：念布施功德	信
	黃遍：以黃色當對象	瞋		天隨念：念天人乃修善而生	信
	赤遍：以紅色當對象	瞋		死隨念：念死而覺知無常	覺
	白遍：以白色當對象	瞋		寂止隨念：念涅槃的寂靜	覺
	光明遍：以光當對象	一切		身至念：念32種身體成份	貪
	虛空遍：以空間當對象	一切		安那般那念：專注呼吸	癡、尋
十 不 淨	膨脹相：看膨脹的屍體	貪	四 無 量	慈無量心：散發慈愛給眾生	瞋
	青瘀相：看青瘀的屍體	貪		悲無量心：散發悲憫給眾生	冷漠
	膿爛相：看膿爛的屍體	貪		喜無量心：散發隨喜給眾生	瞋、嫉
	斷壞相：看斷壞的屍體	貪		捨無量心：平等心對待眾生	偏頗
	食殘相：看動物吃剩屍體	貪	四 無 色 定	空無邊：念遍相的空際空、空	一切
	散亂相：看屍體的散落	貪		識無邊：專注‘空無邊’之禪心	一切
	斬斫相：看被砍斷的屍體	貪		無所有：念‘識無邊’空掉	一切
	血塗相：看流血的屍體	貪		非想非非想：念‘無所有’寂靜	一切
	蟲聚相：看蛆蟲爬滿屍體	貪	食厭想：厭惡食物	覺	
	骸骨相：看白骨	貪	四界差別：修硬、軟、冷、熱等	覺	

* 遍禪：地、水、青、黃、赤、白遍的修法，取一尺大小的圓盤裝泥土等材料，放置在不近不遠的面前，開眼看，閉眼想，直到閉眼與開眼一樣見到實物般，再繼續修至光耀明亮，再入定。風遍取風吹動樹葉的動相，火遍則對火堆留一尺大小的木板圓洞看著火。光明遍觀光源(不能太刺眼)，虛空遍取透過樹葉縫隙看虛空。

* 空無邊等四無色禪：由九種遍禪(不包括虛空遍)修到第四禪，再轉修。

¹ 本經注釋主要採取《經集注》(Suttanipata-atthakatha)中的《慈經注》(1-8.Mettasuttavannana, CS:143-152; PTS:143-152)。《小誦注》(Suttanipata-atthakatha)中的《慈經注》則有增加一小段前言。「補注」、文中的刮弧()補語、註、附錄等由編者添加的。

² 雨安居：vassavasa，有時譯作夏安居、夏坐、坐夏、結夏安居。雨季不適合長遊行或到處遊化，所以規定比丘要在一個定點住下來，好好用功修行。時間是6月16日到10月15日。在印度有三季：夏季(農曆2月16到6月15)、雨季(6月16到10月15)、冬季(10月16到2月15)，取其中雨季的三個月。

³ 有意識、無意識十一種不淨業處：在本注釋書中並無詳細說明內容。別的作品說「有意識(活人)」指三十二身分；「無意識(死人)」指十不淨觀。業處：Kammatthana。【中】指工作之處、作業之地。以修禪來說，則是指禪修的方法。《清淨道論》歸納出四十種業處。

那時有**五百比丘**¹在世尊的面前取得業處之後，尋找接近乞食村莊的適當住所，最後找到一處鄉下的地方，與喜馬拉雅山毗連，他們見到山的表面好像鑲著綠寶石，它是裝飾著涼爽、稠密、有遮蔭的綠叢林，而地面上就像散佈著珍珠網或銀片，而且還圍繞著乾淨的、舒適、涼爽的湖泊。

那時那些比丘在那裡度過一夜，隔天天亮，做好身體的準備(如洗臉、刷牙等)之後，進入距離不遠的某個村莊托鉢。該村莊是密集的社區，有一千戶人家，村民有信仰的清淨心，他們很難得見到出家人，(他們)看見諸比丘之後，生歡喜心，供養諸比丘之後，他們(邀請)說：「大德！這三個月住在我們這裡吧！」乞求之後，他們蓋了五百間臨時的茅屋(*padhā nakuṭ i*)之後，並且供應：床、椅、壺、水壺、甕等必需品。

第二天，諸比丘進入別的村莊托鉢。村民也同樣地服侍他們，並且乞求他們在那裡安居。諸比丘(因為)「沒有障礙」而同意。(諸比丘)進入叢林之後，日以繼夜發勤精進，有**夜分三個時分打板**²，時常練習**從根源作意**¹，坐在靠近樹下。具戒的

¹ **五百比丘**：pabcamattani bhikkhusatani。「五百」是取大約的數字，印度人的數字觀念是，兩百、三百、四百都可能說是「五百」。「比丘」：bhikkhu(梵 bhikṣu < **bhikṣ** 乞討)，在佛教中指出家受具足戒之男子。佛陀對比丘的期許則是：《法句經》(Dh.v.362)：「手已被完全調伏(samyato)(不玩弄手或用手拍打別人等)，腳已被完全調伏(不玩弄腳等)，及言語已被完全調伏(不說謊等)，最高的(心)已被完全調伏，內在得樂(ajjhatarato)、已定(samahito)、孤獨(eko)、完全滿足(santusito)名比丘。」

² **夜分三個時分打板**：yamaghandikam kottetva。打板，敲打木塊作為報

諸比丘以**(精進)火攻(毒)火**²，樹神受到挫折，便和他們的孩子從自己的宮殿下來，走來走去。好像一個區域的房子被國王或大臣徵用，居民必須要撤離，另覓住處，從遠處看，(內心想：)「他們什麼時候將會離開？」同樣地，諸樹神從自己的宮殿下來，走來走去，他們從遠處看，「諸大德什麼時候將會離開？」

接下來，他們想：「最初雨安居(前安居)，諸比丘會住三個月。但是我們跟孩子不能躲在一邊那麼久。讓我們現恐怖的模樣來把這些比丘嚇走。」當晚上諸比丘**作沙門法時**³，夜叉現恐怖形象站在面前，他們製造恐怖的聲音。諸比丘看到恐怖形象，聽到恐怖聲音，心裡驚嚇，顏容憔悴，變成蒼白，心不能專注(一境)。當他們一再生起恐懼，就忘失正念。當他們忘失正念，諸樹神便施放臭味，施放臭味讓腦筋產生窒息感，頭部有壓迫感。雖然如此，他們沒有互相轉告。

接著，有一天，大家在集合時等候著僧伽中的長老

時、集眾。一夜打三次，第一次打板(6pm)，靜坐。第二次打板(10pm)，睡覺。第三次打板(2am)，(起床)靜坐。

¹ **從根源作意**：(yoniso manasikara; proper consideration。古譯作：如理作意)。經中說諸佛覺悟之前都是以觀智，從根源作意(yoniso manasikara ahu pabbaya abhisamayo)：「有生故有老死，緣生故有老死。」乃至「有無明故有行，緣無明而有行」；「無生故無老死，生滅乃老死滅」乃至「無無明故無行，無明滅乃行滅。」(《相應部》S.12.4-10./II,5~10、S.12.65./II,104~5；《長部》D.14/II,31；《雜阿含 369 經》)詳見：明法比丘：〈從根源作意(一)(二)〉(《法雨雜誌》第 2 期，2005.1.)

² **以(精進)火攻(貪瞋癡)火**：tejena vihatateja，表達精進滅煩惱，這是罕用語。《清淨道論》(Vism.3.)：「精進(英雄本色)可以燒盡一切煩惱(viriyabhi kilesanam atapana-paritapanatthena)。」

³ **作沙門法時**：samana-dhamma-karana-velaya。指精進修禪或靜坐的時段。

(Saṅ ghatthero)。僧伽長老(到了之後)問：「諸友！你們剛進入叢林的幾天，皮膚白淨有光澤，諸根明亮，而現在卻顏容憔悴，變為蒼白，你們(住)在這裡有什麼不對勁嗎？」那時有一比丘說：「大德！我在晚上看到和聽到如此這般可怕的東西，以及聞到臭味，因此心不得安寧。」所有的比丘都告知他們的見聞。僧伽長老說：「世尊宣佈說：『友！兩種雨安居¹』。我們住的這個地方不適當的話，上座下座(一起去)覲見世尊之後，問其他適當的住處。」「善哉！大德。」那些長老比丘整頓好住所，帶著衣鉢，因為對諸村民沒有黏著，就沒有任何通報，他們就往舍衛城走，漸次地抵達舍衛城覲見世尊。

世尊見到那些比丘，說這：「諸比丘！我所宣佈的(戒)學，(規定)在雨安居期間不應該到處遊行，為什麼你們還到處遊行？」他們一五一十告訴世尊。世尊觀察整個閻浮提洲，甚至於不見一張四腳椅子大小的別的地方更適合他們的住所。然後，對那些比丘說：「諸比丘！你們不要再找其他適當的住處，你們住的那個地方就能夠讓你們達成諸漏盡²。諸比丘！

¹ 兩種雨安居：是表示如果破了前安居，還可以作後安居。《增支部》A.2.1-10/1,51：「前(purimika 安居)與後(pacchimika 安居)，諸比丘！這兩者是進入雨(安居) (vassupanayika)。」(cf. Vin.Mv.I,137.; Cv.II,167.)《增支部注》A.A.2.1(10)：「前(purimika 安居)：阿沙茶月(asalhiya, 陰曆5月16至6月15)(的)隔天(6月16)，應進入(安居)，到迦底迦月(農曆9月16至10月15)的前一天月圓日(9月15)為盡頭，即(雨季)最初三個月。後(pacchimika 安居)：阿沙茶月的隔月應進入(安居) (masagataya asalhiya upagantabba)迦底迦月的盡頭的最後一天，即(雨季)後面三個月。」

² 諸漏盡：漏：asava (a 向、從…+√su 流動)，【陽】煩惱的一種名詞，直譯：「流向，從…流」。諸漏盡：諸煩惱的滅絕無餘，表示證得阿羅漢的狀態。

你們回去那原來依靠的住處。假如學到這護衛(parittam ; safeguard)，就不用害怕那些天神，你們將有這個護衛的業處。」這是經中所說的。

(世尊)又說：「諸比丘！你們回去原來依靠的住處。」世尊說：「還有，阿蘭若¹住者應該知道護衛。朝暮誦兩次慈經，兩次護衛，兩次不淨(觀)，兩次死隨念，及轉向八大悚懼事。

八大悚懼事(aṭ ṭ ha mahā saṃ vegavatthū ni)：生、老、病、死，及四種惡趣之苦²；或者說，生、老、病、死及惡趣之苦為第五種；過去輪迴苦之根、未來輪迴苦之根、現在求食為痛苦之根。」這樣世尊講述護衛之後，那些比丘得到慈(心)的義理、保護的義理、毘婆舍那及禪那基礎的義理。這是經中所說的。

¹ 阿蘭若：arabba, arabba, 【中】。另譯：阿練若、森林、閑林、空閑處。阿蘭若並不完全是森林。《清淨道論》(葉均譯)：「除了村和村的邊界外，其他的一切處都為阿練若。」(Vin.III,p.46.)。若據阿毘達摩論師的說法：「於帝柱之外，一切都為阿練若。」(《分別論》Vibh.p.251.)然而據經師解說關於阿練若的範圍：「至少要有五百弓(大約1公里。一弓dhanu 約四肘 hattha。1肘=46~56 cm)的距離才名阿練若。」(《一切善見律》Samantapasadika p.301.) (Vism.72.)

² 四種惡趣之苦：cattari apayadukkhani。地獄(nirayo)、畜生(tiracchanayoni)、餓鬼(pettivisayo)、阿修羅(asurakaya)，即為四惡趣(cattaro apaya) (Saddanittipakaranam(Dhatumala 語法論, CS:pg.144))。apaya：離去處。D.A.16./II,544(CS:pg.2.134)：「地獄是所謂缺乏福樂，是‘離去(福樂)處’。」(Nirayadayo hi vaddhisavkhatato ayato apetatta apaya.)

〔序分〕¹

第一偈釋義(Paṭ hamagā thā vaṇ ṇ anā)

1-1.Karaṇ ī ya-m-attha-kusalena yan-taṃ-santaṃ padaṃ

abhisamecca.

應該作 利益 以善巧 什麼 這 寂靜(涅槃) 狀態 完全了解、得到

若要得到寂靜，應該善巧於作利益：

《慈經注》

在此「應該善巧於作利益」(karaṇ ī yamatthakusalena)，對第一偈作逐句解釋：「應該作」(karaṇ ī yaṃ=kā tabbaṃ, grd.)：值得作(karaṇ ā rahaṃ)之義。「利益」(attho)：行道(paṭ ipadā ; way)，或任何自己的利益(attano hitaṃ or attadatthaṃ，指四道、四果和涅槃)，因為這一切是被尊敬的，所以稱為「利益」。因為是被尊敬的，所以稱為「應該接近」。「善巧於利益」(atthe kusalena=atthakusalena)是聰明於利益。(1)「那」(yaṃ ; what)：不限定主格。「它」(taṃ ; this)：限定受格。或者：(2)(yaṃ taṃ ; that which)這兩者都是主格

¹ 「序分」即經文的開頭的。在此說修慈之前的準備功夫——「能幹」等共 15 項德目，可以說是「前分行道」(pubbabhagapatipada)——進入主要的修持主題之前的行道，中國古說用「前方便」。

(upayogavacanaṃ, nom.)。「寂靜」(santaṃ padaṃ ; the State of Peace)：受格(paccattavacanaṃ, acc.)，在此，從特相上說「寂靜」(santaṃ)，從達到上說「狀態」(padaṃ)，這是涅槃(nibbā na)的同義詞。

「得到」(abhisamecca)：完全了解(abhisamā gantvā)。「能幹」是有能力，精練、勝任之謂。「正直」(ujū)：與「誠實」相關(ajjavayutto)。「坦誠」(suhuju=sū jū)：非常的正直。「好教」(suvaco)是於他，容易調教(sukhaṃ vaco tasminti)。「應該有」(assa)：修習(bhaveyya)。「柔軟」(mudu)：與「柔和」相關(maddavayutto)。「不驕傲」(anatiṃā ni)是不過慢。

然後，在此，義理的釋義：「若要得到寂靜，應該善巧於作利益」：在此有「應該作」與「不應該作」。這裡簡要地說，應該作的是三學¹。不應該作的是敗「戒」、敗「(正)見」、敗「行」、敗「正命」(正當的生計方式)如是等。同樣地，有善巧於利益，不善巧於利益。在此「不善巧於利益」是指在(佛)教中出家後，不從事自己的正事，損壞戒，過著二十一種不正當的謀生方式²。例如：(1)送竹子、(2)送樹葉、(3)送花、(4)

¹ 三學：sikkhattayam。即三增上學，指：增上戒學、增上心學、增上慧學。《長部注》D.A.33./III,1003.：「增上戒學：五戒、十戒、波羅提木叉戒(比丘戒有 227 條戒)。增上心學：指八種禪那(四色禪及四無色禪)，及以毘鉢舍那為基礎的禪那。增上慧學：自業智的智慧(知道自己是業的主人，所有自己的業果都是自己過去造的)，及毘鉢舍那的智慧。」三增上學為體證涅槃的基礎，三增上學是互相關聯的，不只是持戒、得定、發慧的單一路徑，有時可以定來淨化戒(定共戒)，以慧(反省)來淨化戒，以慧(技術)來助長定。

² 不正當的謀生方式：micchajiva，邪命。邪命的內容還有很多，《沙門果經》(D.2./I,67.)提出不少項目：「看人四肢、手、腳等的痕跡來預言長壽、發達等，或相反的命運；藉著預兆與徵象來占卜；依閃電與天兆來占卜；解釋夢境；依身上的痕跡來算命；依布被老鼠咬的痕跡來占卜；做火供；

送水果、(5)送沐浴粉、(6)送牙刷(齒木)、(7)送洗臉水、(8)送竹子作禮物、(9)送泥土、(10)諂媚、(11)豆湯語(喻半真半假，似是而非)、(12)撫愛(他人的孩子)、(13)步行運送資訊、(14)醫療、(15)作使者(報信的工作)、(16)作差使者、(17)破癰、(18)傷痛處塗油、(19)看風水、(20)看星宿、(21)看手相。六種「非行處」(agocara不適合行踏的地方)，即如：到妓院、寡婦、處女(kumā rikā，《分別論》作：thullakumā rigocaro老處女行處)、閹割之人、比丘尼、酒家托鉢。和國王、大臣共住，不適當的跟隨外教徒、外教徒弟子，結交在家人，或那些沒有信仰、沒有清淨心的人，不作井的人、責備的人、辱罵的人、不作福利的人、不作利益的人、不悅的人¹、不安份守己的人，諸比丘、(諸比丘尼、諸優婆塞、)諸優婆夷，如此這般的服侍、結交、侍候這類的人，這是「不善巧於利益」。(參考《分別論》Vbh.246~7.)

若是在(佛)教中出家後，從事自己的正事，不損壞戒，過著四種遍淨戒，建立實踐(1)以信為首的守護波羅提木叉。(2)以(正)念為首的守護諸根。(3)以精進為首的正命遍淨。(4)以智慧為首的省思資具，這是「善巧於利益」。

若處於七種淨化過失：(1)守護波羅提木叉。(2)在所緣(對象)撞擊六根門時，守護諸根，停止淪落貪婪等。(3)迴避不正

從杓中做供養；供養莢、米粉、米粒、酥油與油給天神；從口中做供養；供養血牲給天神；依手指尖來預言；決定擬建房屋或園林的地點是否吉祥；為國家大臣預言；驅趕墳場的妖怪；驅鬼；住土屋者所宣說的咒術；蛇咒；毒術、蠍術、鼠術、鳥術、烏鴉術；預言他人的壽命；唸咒以保護他人不被箭所傷；唸咒以了解動物的語言——他戒除這些以低劣技藝(tiracchanavijjaya 畜生學問)而行的邪命。」(德雄比丘譯)

¹ 不悅的人：脾氣不好的人。台語：火灰性(hue hu sinn³)，火鳥(hue ciau²)。

當的謀生方式。(4)智者所讚美的佛陀及佛弟子，稱讚受用正命遍淨。(5)省思上述的受用資具。(6)四種姿勢(行住坐臥)的變換(的染著或無知)。(7)淨化黏著等省思的正知。這也是「善巧於利益」。

就像用鹼液¹來洗淨髒衣服，用灰來洗淨鏡子，用火爐來提煉金子；同樣地，用智慧來淨化戒，以智慧之水來淨化戒。就像松鴉(kikī ；jay)孵卵(由雌雄松鴉輪流擔任)，犛牛(camarī ；yak)護尾(據說犛牛寧可護尾而死)，有獨子的女人愛她的獨子，獨眼的人保護他的獨眼²；同樣地，他保護自己眾多的小戒蘊，朝暮省思難以察覺的小罪。這也是「善巧於利益」。

就像建立戒就無悔³；當他鞭策行道鎮伏染污，鞭策之後，作‘遍’(禪)的反覆練習(kasiṇ a-parikammaṃ)。作了‘遍’的反覆練習之後，他產生三摩鉢地⁴。這也是「善巧於利益」。

若從三摩鉢地出來(出起)，他徹底地知道諸行(無常等)(saṅ khā re sammāsittvā)，達到阿羅漢狀態(arahattaṃ 阿羅漢性)。這是「善巧於利益」的頂峰。

¹ 鹼液：usodakam，清潔劑。最普遍的來源是火灰、火燼，含有鹼性物質。

² 見《清淨道論》Vism.36。《央掘魔羅經》卷第一：「不越小戒，如犛牛愛尾；守護不捨，如烏伏子。」(T2.521~2)

³ 建立戒就無悔：avippatisarakare sile patitthaya。這裡的義理是「先於尸羅(戒)善清淨故便無憂悔，無憂悔故歡喜安樂，由有樂故心得正定，心得定故能如實知、能如實見，如實知見故能起厭，厭故離染，由離染故便得解脫，得解脫故證無所作究竟涅槃。」(T30.436.1；cf.A.10.1，A.11.1.)

⁴ 三摩鉢地：samapattiyo，(<samapajjati= sam 一起 + apajjati 行向) f. 直譯：一起行向，禪那的一種名稱。

這裡「**善巧於利益**」的瞭解是讚美「建立戒就無悔」，或者是「鎮伏染污，策勵而證得道與果」，在利益上符應「**善巧於利益**」。而那些比丘是這樣的類型。

(1)世尊說：「**應該善巧於作利益**」，雖然關係到那些比丘，但是說詞是針對一人(以單數的字句呈現)。接著，他們產生疑惑：「應該要作什麼？」(世尊)說：「**要得到寂靜**」。在這裡的用意是：佛與佛讚美那些想要徹知、貫通、要住於寂靜涅槃的人，應該要作「什麼」。這裡所說的「什麼」(yaṃ；what)是這一行偈誦的開始所說的「**應該作**」，但是這個子句「**得到寂靜**」的意義必須完整才能被了解，這就是上述說的「要住於(寂靜涅槃)」。

(2)或者這樣說，能了解它的用意：由傳聞等，而知道「**得到寂靜**」，他以世間智了解「涅槃」是一種「**寂靜**」，當他想達成「**得到寂靜**」這個結果，那麼「**什麼**」(yaṃ taṃ；‘what’ that)是符應他修習的「**應該作**」，「這」(taṃ；this)是應該被「**善巧於作利益**」的人作。

(3)或者這樣說，(諸比丘疑惑)上述的「**應該善巧於作利益**」是指「什麼？」然後(世尊)說：「**要得到寂靜**」。接下來，這個用意能夠被了解：以世間的智慧完全了解寂靜，及應該要作什麼。「應該要作什麼」的意思就是「必須作什麼」(kā tabbaṃ)。這是什麼意思？有什麼其他應該作的，有助於證入那(寂靜)？這個意思已在開頭的句子，就表明三學是值得作的。我們在注釋中說了：有應該作，有不應該作。

◆ ◆ ◆
《慈經注》

此處極簡要地教導「三學」是應該作的。由於教得太簡要，

那些比丘有的了解，有的不了解。因為有的不了解，接著，(世尊)為了讓那些尚未了解的人的知道，詳細說了這下半個偈誦——

1-2. sakko ujū ca sū jū ca, suvaco c’assa mudu

anatiṃā nī .

能幹 正直 和 坦誠 和 好調教 應該有 柔軟 不過慢(=謙虛)

他應該要：¹能幹、²正直、³坦誠、⁴好教(4-2)、⁵柔軟、⁶不驕傲；

它是什麼意思？住阿蘭若的比丘，想要住於得到寂靜，或以世間的智慧，完全了解它，最後證得它，應該有「**能幹**」項目中的具足第二精勤支(無病、無惱)、第四精勤支(精進)，對於身與命沒有期待，通達了真理(sacca)，應有能力(sakko)上路，遵守‘遍’(kaṣiṇ a，禪定的一種修法)的反覆練習的義務等，自己的鉢、衣等的修護，這些事及其他(沙門應該作的)事，對同梵行者主要應該作什麼和次要應該作什麼，以及其他像這樣應具備的：能幹、熟練、不懶惰、精通。

(1)**能幹**(sakko；able)：包括正直(不詐)與坦誠(不誑)，具有此特質可精鍊於辦事。

《慈經注》

「**能幹**」：正是指第三精勤支的「正直」。「**正直**」，不因年輕時曾經一度「**正直**」就滿足，終身一再保持最佳狀態的率直才是「**正直**」。

〔補注〕

世尊開示菩提王子：比丘具有「五種精勤支」(pañca padhā niyaṇ gā nī)，能夠迅速達到解脫。「五種精勤支」即：

一、有信(相信如來的覺悟 saddahati Tathā gatassa bodhiṃ)。
 二、無病、無惱(消化好、不過冷、不過熱)。三、不詐(asaṭ ho 不騙人)、不誑(amā yā vī 不騙己)。四、精進(斷不善法、具足善法)。五、有慧(趣向(透徹)生(滅)義，以慧成就聖抉擇(斷染)，正趣向苦滅。)。 (《中部》M.85./II,95. ; D.33./III,237.)

(2)正直(ujū ; right)：質直(ujugata)、不歪、不曲。

《慈經注》

不詐是「正直」，不誑(amā yā vī)是「坦誠」。斷「身、語」的扭曲為「正直」，斷「意」的扭曲為「坦誠」。

〔補注〕

在世尊的教誡中，「正直」是一項重要的教法，對「僧隨念」(憶念僧伽的功德)有一句「正直行道者」(ujupaṭ ipanno)的讚頌，此句，《清淨道論》(Vism.219.)的解釋是：「不取兩種極端依於中道而行道故，捨棄了身語意的彎曲及不正等的過失行道故，為‘正直行道’。」後代的作品說：「直心是道」、「直心是道場」。

在《長部》(D.25./III,56.)世尊甚至於特別凸顯「正直」這單一德目，說：「來！明智人(viññū puriso)不詐(asaṭ ho)、不誑(amā yā vī)、正直的人(ujujā tiko)，我當教他…這無上清淨梵行，於現法中(這一生)，自己將住於作證成就智慧，(撇開七年…乃至半個月)只須七日。」本經中的「不詐、不誑、正直」，都是指「正直」。成就聖果者，他的心也常住於質直，乃至於得到悅、樂、定。《增支部》(A.6.10./III,285~288)世尊對摩訶男(Mahā nā ma 世尊的叔父之子，證初果聖者)說：「聖弟子隨念如來(、法、僧、戒、捨、天)時，那個心不纏縛於貪、

不纏縛於瞋、不纏縛於痴；該心那時即依法而質直(ujugata)。…質直心(ujugatacitto)之聖弟子，隨義(=經教)而得悅 (kā yo passambhati)，身輕安者受樂 (passaddhakā yo sukhaṃ vediyati)，受樂者心得定(=安置於所緣)(sukhino cittaṃ samā dhiyati)。…聖弟子、得果、知悉(佛)教者，多住於此。」

(3)坦誠(sū jū , suhuju (su+h+uju)); upright)：直譯：非常正直。

《慈經注》

不缺德、公開地做為「正直」，(心中)湧現不缺德，得到(自己)認定為「坦誠」。如此於所緣境中，(三增上學)前二學(戒、定)可以鍛鍊自己清淨的「正直」，第三(慧)學可以鍛鍊自己清淨的「坦誠」。

〔補注〕

「坦誠」是內心的不誑，不說妄，不隱瞞過失，不自我欺騙。十波羅蜜的「真實」(sacca)就是指「正直與坦誠」。

「隱瞞過失」是不坦誠，屬於故妄語罪(故意說妄語)。講妄語之前可能是貪或瞋的理由，但是講妄語的那一刻(近因)，是覆藏真實而發言，覆藏屬於「慳」心所，亦即是屬於「瞋根」。《律藏》(Vin.Mv.I,103.)：「比丘憶念有罪而不發露(即覆藏)，即是故妄語罪。」

若是同梵行者(sabrahmacā rī naṃ)之間，若看到同伴的過失，而沒有把同伴的過失告訴他，也有「隱瞞過失」之嫌。若看到同伴的過失，不把同伴的過失告訴他本人，卻告訴別

人，當作飯後茶餘的閒聊，這樣作，會添增糾紛的根源。經中告誡要斷兩舌(搬弄是非)，「捨離兩舌，若聞此語，不傳至彼；若聞彼語，不傳至此。」(《長阿含 20 經》《阿摩晝經》T1.83.3)「道人是非者，便是是非人」。若是爲了解疑，解決事端，提出對策等，而轉告主人、主管、或有智慧能力者，則不構成添增糾紛。佛教中對如法舉發他人罪過的舉發者不指責。若談某個例子(個案)而不涉及人名，作爲討論法義，則無妨。

(4)好教(𠵼-𠵼) (suvaco(su-vaco) ; meek, easily-speakable-to) : 好調教，易受教。反義詞：難調教(du-bbaco)(《雜阿含 1138 經》譯作：難可教授 du-bbacā)、好(狡)辯。

《慈經注》

不只要全面地「正直和坦誠」，而且也要「好教」。若有人訓誡：「不應該這樣做」。(被受訓誡者答辯：)「你看到什麼？」「你聽到什麼？」「是誰告訴你的？」若是回答說：「和尚¹、阿闍梨²、忠實的朋友親自看到。」如果他惱怒而沉默下來，不予理會。如此一來，他會遠離殊勝的修證。如果勸誡了之後，他的反應是：「善哉！大德！說得好，我的過失是不容易發現的，如果您再看到我的過失的話，請您慈悲告訴我，讓我能長久得到您的教導。」依隨著勸告，他將離殊勝的修證不遠。因此接受他人的勸勉，就是「好教」。

¹ 和尚：upajjhayo。在出家受具足戒的儀式中，五位比丘(在邊地，遠離恆河兩岸的‘中國’)或十位比丘(在‘中國’)中，首要的攝受者，具有十個戒臘以上的比丘。

² 阿闍梨：acariyo，親教師。比丘離開和尚，依止學法的老師，也是須要具有十個戒臘以上的比丘。依止阿闍梨學習，通常是五年，有些道場規定要十年，若是一直不通曉戒律，甚至於要終身依止。

〔補注〕

《人施設論》說：「什麼人是好教的人呢？在這裡什麼是好教性呢？當以(正)法勸說時，受諫、好教、好教性、不採取敵對、不反對、尊敬、尊敬性、恭敬性、贊同性--這被稱爲好教性。具足這好教性是：「好教的人」(Puggalapaññatti CS:2.75. pg.127.)。

- 《中部》《思量經》(M.15./I,95~96.)說十六種「難調教」者：
- 1.惡欲(《增支部注》A.A.6.36./III,364.：惡欲：產生不安份之欲者是無戒者)。
 - 2.自讚毀他(attukkaṃ sako hoti paravambhī)。
 - 3.忿怒，被忿怒所支配(na kodhano hoti na kodhā bhīhū to)。
 - 4.因忿怒而報復(kodhahetu upanā hī)。
 - 5.因忿怒而頑固(kodhahetu abhisaṅ gī)。
 - 6.因忿怒而發忿怒之語(kodhasā mantā vā caṃ nicchā retā)。
 - 7.被勸告(或責備)時敵對勸告者(codito codakena codakaṃ paṭ ippharati)。
 - 8.被責備時輕視(apasā deti)責備者。
 - 9.被勸告時反詰(paccā ropeti=paṭ i re+ā ropeti 檢舉)勸告者。
 - 10.以忿怒避開話題(aññenaññaṃ paṭ icarati)，顧左右而言他(bahiddhā 外 kathaṃ 論 apanā meti 驅逐)，而現忿恨(kopa)、瞋恚(dosa)、不滿(appaccaya)。
 - 11.被勸告時引喻失義(apadā ne na sampā yati)。
 - 12.覆惡者(makkhī)、惱害者(paḷ ā sī)。
 - 13.嫉者(issukī)、慳者(maccharī)。
 - 14.狡詐者(saṭ ho，即不正直)、詐瞞者(mā yā vī ，不坦誠)。

15. 傲頑(thaddho)、過慢者(atimā nī)。
16. 染於世俗者(sandiṭ ṭ hiparā mā sī)，固執己見者(ā dhā naggā hī)，為難捨性者(duppaṭ inissaggī)。
- 與「難調教」相反的，則是「好調教」。

世尊的名號中有一句「無上士調御丈夫」(Anuttaro Purisa-damma-sā rathī 無上者·應被調伏的人的調御者)，但是對某類頑固不靈者，世尊也無法施教。經典中說到，世尊對提婆達多(Devadatto)及其同黨瞿迦梨比丘(Kokā liko)無法教導。結果，提婆達多因犯五逆的其中三項(殺阿羅漢(蓮華色比丘尼)、惡心出佛身血、破和合僧)而墮無間地獄；瞿迦梨因誑舍利弗、大目犍連而墮大紅蓮花地獄(《經集》Sn.III.10.，《相應部》S.6.10.，《雜阿含 1278 經》，《別譯雜阿含 276 經》，《增支部》A.10.89.，《增壹阿含 21.5 經》)。

對於難調教的人，是在團體中最傷腦筋的。僧團對於難調教的比丘，苦勸無效，最後使出的手段是「梵壇罰」(brahmadaṇ ḍ o 默擯，諸比丘不再理會他)，或請出山門。對於難調教的在家人，則採取「覆鉢」，不再接受他的供養。這些非常手段是要使那些難調教者能夠清醒過來。

對於「過失」(accayaṃ 罪)的處理，有不妥當及妥當的處理各三種，區分愚者與智者。《增支部》(A.3.4./I,103.)(世尊說)：「(一)於過不見過，(二)於過見過，但不如法懺悔，(三)再者，不接受他人如法發露過失(懺悔)。諸比丘！成就這三法者，當知是愚人。…(一)於過見過，(二)於過見過而如法懺悔，(三)再者，接受他人如法發露過失(懺悔)。諸比丘！成就這三法者，當知是智人。」一般人犯過失，若不關係到他人，則自己責心懺(自責犯錯，以後不再犯)即可。如果對某人犯過失，內心有懺悔，但是嘴巴不講出聲；用微笑、幫忙、送禮等表示道歉，不算是如法懺悔(yathā dhammaṃ paṭ ikaroti)，必須在

當事人面前說，對某某事「抱歉」、「對不起」或用寫字表示，這樣才是如法懺悔。犯過失的人若誠懇道歉，而當事人(受害者)一定要接受，不管什麼深仇大恨，沒有不可原諒的。若是比丘犯過失，若不關係到他人，有的小罪可以責心懺，有的小罪、中罪只須要向當事者或任一清淨比丘懺悔，重罪(僧殘罪)則須要向十位以上的清淨比丘懺悔及作特別的儀法，至於波羅夷(斷頭罪，犯淫戒等四重罪)則不可因懺悔而清淨，必須還俗。

《增支部》(A.5.167./III,196.)：舍利弗尊者說：諫誨比丘若欲諫誨他人，須於內心想起五法，方可諫誨他人：

- 一、我將適時說，非非時。
- 二、我將以真實說，非以非真實。
- 三、我將以柔軟說，非羸硬。
- 四、我將為利益說，非為無利益。
- 五、我將以慈心說，非懷瞋。

(5) 柔軟(mudu ; gentle ; lit. malleable)：柔和、不僵硬。

《慈經注》

同樣地，有了「好調教」，也應該有「柔軟」。「柔軟」：世俗人中，當使者、差遣者等連絡事情時，他處於柔軟的狀態，不硬梆梆的，有履約的義務，在整個梵行(生活)該有柔軟，就像處處應用寬恕的心。換句話說「柔軟」是：不皺眉(苦瓜臉)(abhā kuṭ iko ; grimaces)，和藹可親(uttā namukho ;

welcoming, ready to speak), 談得愉快(sukhasambhā so; easy to talk with), 關懷語(paṭ isanthā ravutti)--像淺灘(sutitthaṃ)一樣容易上岸。

〔補注〕

《清淨道論》(Vism.299.)說：「親切語(sakhilo)、談得愉快(sukhasambhā so)、說話客氣(sammodako)、和藹可親(uttā namukho), 以如蜜的聲調說法(pubbabhā sī madhurena sarena dhammaṃ osā reti), 及以完整的語句說法(parimaṇ ḍ alehi padabyañjanehi dhammakathaṃ katheti)。」也可以視為「柔軟」的表現。口已被調伏的比丘, 說法的聲調如蜜般。《法句經》(Dhp.v.363.)說：「若口已被完全調御(不說謊等)(saṃ yato), 語言(已被完全調御)(mantabhā ṇ ī), 不驕傲的比丘, 解釋義理及法, 他講的話如蜜(madhuraṃ)。」

「柔軟」包括心所與心的柔軟, 《法集論》(Dhs.#44.):
「在此, 什麼是心所柔軟性(kā yamudutā)? 此是所有受蘊、

想蘊、行蘊的¹軟性、²柔軟性、³不硬性、⁴不僵硬性。」「在此, 什麼是心柔軟性(cittamudutā)? 此是所有識蘊的¹軟性、²柔軟性、³不硬性、⁴不僵硬性。」內心不預設立場(anodhi)、有彈性空間、轉圜餘地, 都是屬於柔軟, 有柔軟之際將湧現善心。相反地, 態度強硬、語言粗暴、預設立場(odhi)、沒有彈性空間、沒有轉圜餘地, 都屬於不柔軟。不柔軟是不善心的湧現。

(6)不驕傲(anatimā nī ; not proud): 謙卑。

《慈經注》

他不只要全面地「柔軟」, 而且也要「不驕傲」, (由於)出生(高貴的)種姓等, 對他人也不驕傲, 不輕視。例如舍利弗尊者(出身婆羅門種)自己卻以賤民¹(旃陀羅)的心態(caṇ ḍ ā lakumā rakasamena)對待他人。

〔補注〕

當有某比丘憤慨的向世尊告狀, 說舍利弗尊者輕慢他, 舍

¹ 賤民: 旃陀羅(candala), 又作旃荼羅、梅荼羅, 乃最下級之種族, 專事獄卒、販賣、屠宰、漁獵等職。印度政府已廢除賤民制度, 但「賤民」依然存在, 在印度賤民人口多達1億6千萬, 占總人口15%。

利弗尊者答覆世尊，表明他對待人的心態，他的心一直都像大地一樣，承受種種污穢、不淨物，不輕慢他人。以入村莊的心態來說，舍利弗尊者說：「大德！譬如旃陀羅子、旃陀羅女之手拿著鍋，身穿敝衣，低聲下氣入村落。大德！我的心等於旃陀羅子、旃陀羅女，我住於極廣、甚大、無量、無怨、無惡意。」(《增支部》A.9.11./IV,376)舍利弗尊者表白之後，該比丘懺悔謝罪，請求舍利弗尊者包容他，他也包容尊者。

關於「傲慢」，經中有時說「三種慢」：我勝(seyyo'ham asmi 我是優的)、我等(sadiso'ham asmi 我是相等的)、我劣(hī no'ham asmi 我是卑的)。

三種慢又各細分三類，共有九慢 (navavidho mā no)：

1.他勝以為我勝，2.他勝以為我與他相等，3.他勝以為我劣；
4.與他相等，以為我勝，5.與他相等，以為我與他相等，6.與他相等，以為我劣；7.他劣以為我勝，8.他劣以為我與他相等，9.他劣以為我劣。消除我慢的方法：不與人比較、較量；若失察作比較時，坦承慢心作祟。佛教中不許比賽，不許較量。經中有說較量誰說法說得多、好、長，為犯戒行為。(見 S.16./II,204.)



第二偈釋義(Dutiyagā thā vaṇ ṇ anā)

2-1.Santussako ca su-bhāro ca, appakicco ca sallahuka-vutti;
知足 和 易扶養、護持 和 少 作務 和 簡樸的 生活、習慣

⁷知足、⁸易扶養、⁹少俗務、¹⁰生活簡樸、

(7)知足(santussako ; contented)：滿足、滿意。

《慈經注》

如是世尊所說的「若要得到寂靜」，欲證得或欲全部獲得的話，當陳述完阿蘭若比丘達成所應該作的之後，再來，陳述第二偈要說的「知足」。

別處說(吉祥經)「知足與感恩」(santuṭ ṭ hī ca kataññutā)。這裡說以十二種對自己現有的東西滿足為「知足」。或者說，「滿足」(tussati)是：滿意(tussako)、對自己所擁有的東西滿意(sakena tussako)、對自己現有的東西滿足(santena tussako)、對一切東西一視同仁的滿足(samena tussakoti)等為「知足」(santussako)。

在此，說「自己」(sakaṃ)，經由托鉢所得的食物，如此，具足圓盤，分配自己的已接受、已現前的四資具，美好的，不美好的，尊敬，不尊敬，接受時，受用時，嚼動，(吞食)不見之後，滋養(身體)，稱為「對自己所擁有的東西滿意」。

「現有的」(santaṃ)，指自己已得到，「滿足已存在的現有的東西，不渴望其他的，斷了貪婪」，稱為「對自己現有的東西滿足」。「一視同仁」(santena tussako)，對美好的，不美好的，斷了好惡，對一切東西平等看待的滿足，稱為「一視同仁的滿足」。

〔補注〕

世尊說衣食住藥(四資具)，少價而隨處可取得，而且沒有過失，有四類，比丘可以因此而知足(santuṭ ṭ hi)。《增支部》A.4.27./II,26~7.：「諸比丘！衣服之中，糞掃衣少(價)而易得(appañca sulabhañca)，它又是無罪(tañca anavajjaṃ，沒有污點)。諸比丘！諸食之中，(以腿力行走)乞得糲食，少(價)而易得，它又是無罪。諸比丘！諸住所之中，樹下(住)少(價)而易得，它又是無罪。諸比丘！諸藥之中，尿藥¹少(價)而易得，它又是無罪。」

在經中「少欲」(appicchatā)與「知足」(santuṭ ṭ hitā)往往一起使用。關於「少欲」注釋書有做一些詮釋。

《相應部注》Spk(S.2.29./I,122.)：「少欲：冷靜、內斂，接受(既有的)資具，(飲食)知量，少欲具足這些的特徵。」

《增支部注》(A.A.8.30./IV,119.)：「此處：(1)資具少欲(即多給少拿，少給更少拿，但不是一無所有)；(2)證得(禪那而)少欲；(3)經教少欲(阿蘭若比丘傾向禪修，少研讀三藏)；(4)(保持)頭陀²少欲，四種少欲。」

《中部注》(M.A.24./II,138.)：「少欲：空欲、無欲、無欲望(icchā virahito ni-iccho nittaṇ ho)…他的內部沒有一丁點的惡欲，那個人確實漏盡，斷除一切渴愛，也沒有過度的貪、惡

欲、邪欲，這個解析應被知道。」

阿羅漢的唯作心¹中，有時有「欲」(chanda；desire)心所(「欲」有時用iccha、kāma等)：此欲是顯示有「目標」、「動機」，可執行走、站、坐、臥，視、聽、說、作、想等等。阿羅漢的「少欲」則是指完全漏盡。

(8)易扶養(su-bhara；easy to support)。

《慈經注》

「易扶養」是容易被扶養，好護持的人。若比丘托完鉢後，得到米、肉、飯等供養，於眾人中被見到愁眉苦臉，就不是無我。或托鉢時，當面(不高興)問他的施主：「你布施什麼東西？」(當著施主的面前)把食物交給沙彌或居士。這樣是難扶養。這樣作會使見到的眾人避開，(而且會說難聽的話：)「難扶養的比丘難供養。」無論得到任何不好的或好的，少的或多的(食物)之後，能心滿意足，歡喜得以滋養自己的生命，這是易扶養。有人看見之後，非常讚嘆：「我們的大德少少物資就滿足，我們將扶養他。」於是承諾要供養他。像這樣的行持，即是達到易扶養。

〔補注〕

比丘入俗家，當如月亮的譬喻，要挪動身挪動心而訪問(俗家)，應常如新出家比丘般謙卑。世尊在空中揮手說：「諸比

¹ 尿藥(putimuttam bhesajjanam 陳棄藥)：《增支部注》(A.A.4.27./III,43.)：「尿藥：任何(牛)尿；金黃色身體的牛尿，正是這樣新鮮的牛尿。」這是屬於尿療法。中國醫學有童子尿的使用；近代有喝自己的尿的療法，取早晨第一泡尿，一般養生者約 200 cc。

² 頭陀：dhutavga，意譯：抖擻，去除煩惱、垢染。屬於佛教中的苦行，規定衣(糞掃衣等兩種)、食(常乞食等五種)、住(阿練若住等六種)。(見《清淨道論》第二章)

¹ 唯作心：(kiriya, kriya, 古譯：勝義善)：是中性的心，既非主動造業的善心與不善心，亦非被動承受業報的果報心，只是執行心的作用，不能引生未來的果報；除了兩個欲界無因唯作心(轉向心)是凡聖共有之外，其餘唯作心皆是阿羅漢特有的心。佛或阿羅漢的身語意，生起的是唯作心，不會引生今生、來世的善報。

丘！譬如隻手把虛空，無黏、無拿、無捕。諸比丘！同樣地，比丘怎樣到俗家呢？在諸俗家，心也當無黏、無拿、無捕。(應想：)『願想得到的得到；願那些做功德的得到功德。』¹

乞食中的不正確心態是：(1)施我勿不施，(2)多施我非少施，(3)施我上好勿施劣質，(4)施我快勿慢，(5)施我恭敬勿不敬。(《相應部》S.16.4./II,100.)。相對的，乞食中的正確心態是：(1)不求布施、(2)不求多施、(3)不求上好施、(4)不求快動作施、(5)不求恭敬施。

乞食若沒得到食物，應該抱持怎樣的心境？世尊有一次被魔故意作梗，托空鉢回來，魔取笑世尊，世尊回答他說：「我們的確活得非常快樂，我們的確沒有任何(障礙)；我們以喜為食，像光音天人。」(《相應部》S.4.18./I,114.;《法句經》Dhp.v.200.)《相應部注》Spk(S.4.18.)說：「像光音天人：像光音天人以喜為滋養，以禪悅為食。」

(9)少俗務(appakicco(<appa 少+kicco 作務)；unbusy)。

《慈經注》

「少俗務」是少有作務之事。少作種種事務，包括少作園林，少廢話，少結伴等。換句話說，免除所有在精舍新的僧務，沙彌的養成，或僧伽園的作務等。(至於)自己的頭髮、指甲的修剪，衣鉢的修護等，及其他必要的沙門法，則應該作。

¹ 《相應部》S.16.3./II,198.Candupamam 月喻。另外，可參考：《別譯雜阿含 111 經》(大正 2.299-300)，大正 No.121.《月喻經》(大正 2.544-545 上)，梵 Candropama (Hoernle 1.p.40-44，只有 1/3；A.F.Rudolf Hoernle 於東土耳其斯坦(Eastern Turkestan)所發現之寫本編號 149X/10))

〔補注〕

在家出家平常「少事少業少希望住」，才能平順走在解脫道上。至於精進修禪的期間，譬如在密集用功，或者比丘「雨安居」期間，更須要減少種種作務。若是住寺院，甚至於請求常住給予免除某些僧務的牽絆及俗務干擾。

(10)生活簡樸(sallahuka-vutti；frugal)。

《慈經注》

「生活簡樸」是簡樸生活(習慣)。生活簡樸的比丘不像擁有很多物品的某些比丘，在遊方時(外出行腳)要(辛苦地)揹負衣鉢、床單、油、糖蜜等，及枕頭、撐腰物等。若(只有)少量的必需品，那麼他只要帶衣鉢等八種沙門必需品(一鉢、三衣、剃刀、針、腰帶、濾水器)，就可以到處遊方。在遊方時，如鳥伴翼。像這樣的行持，就是達到生活簡樸。

〔補注〕

對於在家人來說，不可能過著像出家人一樣的安貧樂道。但是還是須要考慮「簡樸生活」(simple living or voluntary simplicity)，不追求更多的物質享受、新鮮時尚、奢華生活。東西多，應付多，負擔也多；擺擺闊、論品牌、講品味不見得會更幸福。為了享受，就得更努力賺錢，付出更多的時間與代價，這樣的結果最後只會把人帶到身心俱疲，以及被物質所奴隸的境地。

日本人講「清貧」生活，「清」是心無欲念、清淨自在；「貧」是生活簡樸、知足惜福。「清貧生活」跟「簡樸生活」雷同。歐美人講「樂活」(LOHAS=Lifestyles of Health and Sustainability)，不見得是「簡樸生活」，但是「在做消費決策

時，會考慮到自己與家人的健康和環境責任」的理念，則值得參考。

「簡樸生活」至少可以：

- 一、避免陷入欲望的漩渦，且欲罷不能。貪吃貪喝，貪財貪樂，貪著擁有許多東西，造成負擔與痛苦。
- 二、減少不必要的消費。消費不一定令人快樂。現代人的消費，往往來自廣告，或者基於別人有我也要有的心態。結果：買一些不是很需要的東西。要懂得不貪求，割愛，但不是苛刻自己。
- 三、追求更高貴的生活品質。物質生活豐富，若是戒律不好，不信因果，往往會墮落。簡單的生活可以有樂趣、有享受、自在、輕鬆。
- 四、環保。考慮可重複使用的能源，或是可回收的產品。低度消耗自然資源和減少污染，減少環境危機。

關於「簡樸生活」更具體實踐的項目，舉例如下：

- **工作**：考慮讓工作和生活在一起，有時間和精神跟自己、親人、朋友相處，真正享受人生。
- **財務規劃**：降低生活需求；減少財務負擔、減少需要花錢的娛樂，心理也輕鬆。用收入的一半來生活與投資，另一半儲蓄及布施。(經典說：自享一分財，兩分營事業，第四分蓄積，以備困乏時。)(D.31./III,188.; cf.《雜阿含 1283 經》，《別譯雜阿含 281 經》)
- **住宿規劃**：買房子往往是一生的最大負擔，房子可以考慮用租的。若要有自己的房子，最好考慮綠建築。
- **交友**：交往的親密朋友，最好要守五戒(當然自己也要守，守五戒才是善人)，與諸善人交往，才會增長善緣，阻隔惡緣。結交惡人是安裝個不定時炸彈，不知什麼時候會當受害者。

- **資訊**：不要成為媒體的填充品，而自己不加思考就接受。關掉電視機，不要每天看報紙，自己會更有時間，也不會變笨。
- **簡化傢俱**：送走長期都用不著的東西，不輕易添購傢俱。若有需要，則考慮使用二手貨、環保家具等。
- **交通工具**：搭公車或順風車，不必要買汽車。若需要買車，則考慮買二手車。
- **減少衣物**：盡量少買衣服，要買的話，盡量買容易搭配的衣服。不買需要乾洗的衣服，減少首飾。
- **減少飯局**：上館子並非理想的社交方式，常吃館子身體也不健康。
- **飲食規劃**：用簡單的方式煮飯。
- **帶午餐上班**：吃得健康，兼省下時間可以休息或獨處。若要在外用餐，不吃快餐。
- **保健與醫療**：過有規律的生活，保持健康，減少生病。每個人都為自己的健康負責，不是把健康丟給醫生。考慮食療。
- **不化妝**：或減少化妝，不值得花太多時間妝扮。經中說，戒香是順風香，逆風也香；善心則是最好的化妝；以甘露法灌頂，更是「諸根和悅、顏貌鮮明」。
- **不養寵物**：若是要養的話，盡量收養流浪的動物。(養寵物若黏著，下一生則有投生該類寵物之虞。)
- **渡假**：在家裡也是渡假。出外旅遊，可考慮順道拜訪善友家。也可作生態旅行(Eco-Tourism)的規劃。
- **購物**：預購品可先寫在紙上，盡量不理其他商品。
- **個人成長**：多參加讀經、聽法、禪修和身心成長的課程。
- **運動**：拉筋，散步，曬太陽，不用健身器材。
- **靜坐**：享受內心的寧靜，養精蓄銳，內心還可以快樂滿足。
- **辦事**：萬事不強求，等待因緣。有時是採取順便做，一起做。

(上述的項目，參考：詹姆絲女士：Simplify Your Life《生活簡單就

是享受》，但內容已作大幅變動。)

2-2.santindriyo ca nipako ca, a-ppagabbho kulesv-an-anugiddho.

寂靜諸根 和 聰明 和 不 粗魯 在諸俗家 不耽溺、不眷戀

¹¹ 寂靜諸根、¹² 聰明、¹³ 不粗魯、¹⁴ 不耽溺俗家；

(11)寂靜諸根(santindriyo ; serene in faculties)。攝受六根：眼、耳、鼻、舌、身、意收斂，不耽溺於欲望。

《慈經注》

「寂靜諸根」，諸根寂靜下來。不於女人等對象之染著等，而侵襲根(門)。

〔補注〕

在欲界的眾生，男女事是最難脫離的關卡，世尊說：「諸比丘！我沒有見到還有另一色更能抓緊男人心的色，諸比丘！這就是女色。」(《增支部》A.1.1./I,1.)女人的聲、香、味、觸也一樣能抓緊男人心的色。對於女人來說，沒有比男色、聲、香、味、觸更能抓緊女人的心。把諸根寂靜下來，拒絕男女情欲的誘惑，實是淨化戒的重要一步。在家人受持梵行五戒，或八戒，即是修習梵行，為體證涅槃鋪路。

守護諸根，在解脫道上是一個重要的環節。《法句經》(Dhp.vv.360~361)說：「由眼善於防護(saṃ varo<saṃ 完全+varo(ṃ)圍)，由耳善於防護，由鼻善於防護，由舌善於防護，由身善於防護，由語善於防護，由意善於防護，在一切處善於防護；在一切處已防護的比丘，從一切苦中解脫。」(cp. Dhp.v.189, cp. S.3.5./I,73, 《雜阿含 1229 經》，《別譯雜阿含 56 經》)

守護諸根是屬於「根律儀戒」(indriyasaṃ varasī la)：以正念防護六根，不迎可喜、不拒可厭的對象。《清淨道論》(Vism.15~16.)引經，漢譯作：「彼人眼見色已，不取於相，不取細相。因為他的眼根若不防護而住，則為貪、憂、諸惡、不善法所侵入，故彼防護而行道，保護眼根，作眼根律儀。如是耳聞聲已…鼻嗅香已、舌覺味已、身觸所觸已，意知法已，不取於相…乃至意根律儀。」對於眼根的收攝部分，「不取相」(na nimittaggā hī)與「不取細相」(nā nubyañjanaggā hī)是兩大防護的項目。「不取相」即不取總相，不取著能生起愛染男女淨相(可悅相)。「不取細相」(nā nubyañjanaggā hī)，即不取別相，如：手、足、笑、語、看，而止於真實所見。

有一次世尊問：抱溫柔的少女比較好，還是抱大火堆比較好？愚蠢的比丘不假思考就回答：抱溫柔的少女比較好。世尊卻說：抱大火堆比較好。世尊開示：¹「諸比丘！寧願以加熱的、燃燒的、火紅的鐵籌刺眼根，不於眼識、色境執取其形相(隨形好)。諸比丘！保持正在住立於(眼)識(之甘味)，或已繫於形相之甘味，而其人於當時死去者，則此人墮於地獄或畜生二

¹ 《相應部》(S.35.194./IV,168~170.)；cf.《雜阿含 241 經》；A.7.68. Aggikkhandhopama 火堆喻；《增壹阿含 51.6 經》；《中阿含 5 經》木積喻經

趣中之一趣。諸比丘！我說如此已見的過患(危險)。諸比丘！寧願以加熱的、燃燒的、火紅的鐵標槍貫耳，對耳所識之聲，不執取其聲。…諸比丘！寧願以加熱的、燃燒的、火紅的利刀割鼻根，對鼻所識之香，不執取其香。…諸比丘！寧願以加熱的、燃燒的、利刀割舌根，對舌所識之味，不執取其味。…諸比丘！寧願以加熱的、燃燒的利刀割身根，則對身所觸之境，不執取其觸。…諸比丘！我見到此過失(罪)之危險，才這樣說。」有些知見是以男女觸摸或交合來得到三昧或三摩鉢地(A.7.47./IV,53.)，那是悖理的，如說：「若有眾生，抱持(梵 ā liñ gana,擁抱)於我，則離貪欲，得菩薩攝一切眾生恒不捨離三昧。若有眾生，啞(𠵼、咬、親)我脣吻，則離貪欲，得菩薩增長一切眾生福德藏三昧。」(《大方廣佛華嚴經》卷第六十八,T10.366.1)

(12)聰明(nipako ; prudent)：具有智慧的，審慎的。

《慈經注》

「聰明」是明智的(viññū)、聰穎的(vibhā vī)、有慧的(paññavā)。具足保護戒的智慧，審查衣的智慧，住所(及行境、談話、人、食物、氣候、及威儀, Vism.127.)等適當的常識與智慧。

〔補注〕

關於保護戒，在家居士受持五戒、八戒¹，出家人則受持波羅提木叉(比丘有 227 戒)，必須通達犯戒與不犯戒等等之事。

關於審查衣，比丘在沒有人供養袈裟成衣時，須要自己會

度量尺寸，如法裁剪、縫製、染衣等。

關於住所，適當的住所會令人安穩，易得禪那；不適當的住所會令人不安，不易得禪那。《清淨道論》(Vism.127.)說：「若住在那裡未得生起之相而不生起，或已生起而又亡失，未得顯現之念而不顯現，未得等持之心而不等持，這些是不適的。如在那裡，相能生起而得堅固，念能顯現，以及心得等持之處，則為適當住所。…所以在一座有很多房間的寺院，每一住所先住三天，如果能使其心專一的住處，當在那裡住。」

(13)不粗魯(appagabbho<(a 不+pagabbho 粗魯))：不粗暴。

《慈經注》

沒有粗魯，為「不粗魯」。沒有八種身體的粗魯，四種語言的粗魯，種種念頭的粗魯。

八類身體的粗魯 (aṭ ṭ haṭ ṭ hā naṃ kā yapā gabbhiyaṃ)(《大義釋》Mahā niddeśa p.228~9 ; CS:175~6 說七類)是：

一、在僧伽中，二、在眾中，三、在人中，四、在食堂，五、在蒸汽澡堂(暖氣房)，六、在站著，七、在行乞道上，八、在諸俗家門口，身體不適當的造作。例如這些狀況：有此類人，

(一)在僧伽集會中，坐在轎子(pallatthikā)或抱膝坐或盤腿坐。諸如此類(《大義釋》說衝到長老的前面站立、坐下，立於前，坐於前，坐在高座等)。

(二)同樣地，在四眾集會當中。

(三)同樣地，在諸較年長的眾人之間。

(四)在食堂，不讓位給諸較年長的(比丘)座位，擋住諸新

¹ 可參考：覓寂比丘編譯：《南傳佛教在家居士須知》(淨心文教基金會,2007)

學比丘(不讓他得到座位)。

(五)同樣地，在蒸汽澡堂，沒有徵詢諸較年長的(比丘)，而自行添加燃料。

(六)站著沐浴(水浴場)，即如：「年少的(比丘)不顧年長的(比丘)，衝到前面去沐浴。」他沒有顧慮地從後面竄出來之後，下行於水，擾動年長的(比丘)和年少的(比丘)。

(七)在行乞道上，(搶)最好的座位，(搶)最好的水(飲料)，(搶)最好的菜餚，(不)從前面供養諸較年長的(比丘)，以一手一手傳遞下去。

(八)在諸俗家門口，搶在較年長的(比丘)之前先衝入內，或跟俗家的兒童玩耍身體。諸如此類。

四類語言的粗魯 (catuṭ ṭ hā naṃ vacī pā gabbhiyaṃ) (詳見《大義釋》Mahā niddeśa p.230；CS:177 說三類)是：一、在僧伽中，二、在眾中，三、入諸俗家中，說出不適當的語言。例如，一類比丘(一)在僧伽中，不先徵求同意而恣意發言。(二)類似的情況，在先前所提到的，在眾中、在較年長的眾人之間，在眾人當中，較年長問、審問(某人)，他卻不問而搶答。(三)在俗家中，說：「諸如此類：有什麼東西？有什麼粥？或者**蔬果食**¹、**穀肉食**²、你要供養什麼？今天要啃什麼？吃什麼？喝什麼？」如此這般是語言的粗魯。

種種念頭的粗魯 (anekaṭ ṭ hā naṃ manopā gabbhiyaṃ)：在在處處行爲、語言上的過失，都涉及念頭上各種不同的欲望之想(kā mavitakka欲尋)等，不適當的

¹ **蔬果食**：khadaniya【中】，另譯：硬食、嚼食、噉食，除了五種穀肉食、非時藥、七日藥、盡形壽藥外的一切食物。

² **穀肉食**：bhojaniya，另譯：軟食。指飯、粥、麥、魚、肉。

想法。

〔補注〕

沒有身語意的粗魯，亦即行爲細膩(modest)，發言謹慎，守護意念。在心裡發動的念頭，雖然大部分尚未直接傷害別人，但是念頭是發出語言、行動的先兆，所以不管獨處，或人前人後都要守護意念。

身體的粗魯，除了以上所說之外，還得注意一般社交禮儀，在家人入寺、聽法、對待出家人，也要注意禮貌及禮儀，這是顯示自己的教養與謙虛，也更有機會聞法，對態度傲慢者，出家人是不被允許對他說法。南傳比丘戒中舉十六項(「眾學法」第57到第72條)拒絕說法的狀況：拿傘、杖、刀、武器，穿皮鞋、草鞋，騎乘、臥床、抱膝、包頭、覆面、人在座己在地上坐、人在上座己在下座(以上13項，若是對方有病的情況，可以說法)；己立人坐、己在後人在前、己在道外人在道中。

身體的粗魯，舉人與人的距離為例，一般跟人講話、交際應酬，需要在一個適當的距離，可以說是「社交距離」，介於0.5米至1.5米之間，太遠、太近都不禮貌，也可以說是身體的粗魯。依照經中所說的頂禮及「退坐一邊」，要避免六種身體的距離：不太遠(atidū raṃ)、不太近(accā sannaṃ)、不在上風(uparivā taṃ)、不在高方(unnatappadesaṃ)、不在正對面(atissammukhaṃ)、不在後面(atipacchā)。太遠則雜訊多(聽不清楚)，太近(少於一臂之遠)則會互相撞擊，在上風則散發體味，在高方則不尊重，在正對面則眼對眼接觸，在後面則要轉脖子(《相應部注》Spk:S.1.1./I,16~7.)。《世間格言》(Lokaṇī ti #136)說到，觀見國王時也是要注意這六項禮儀。

《大義釋》(Mahā niddeśa p.230~1；CS:177)說，念頭的粗

魯是：非高貴家(非刹帝利、婆羅門)、非大家(非名望家庭)、非大財主家(非大屋主家)、非富裕(非多金多銀)商人來出家的，而把自己當作高貴家、大家、大財主家、富裕商人來出家的。非經師、非律師、非法師、非阿蘭若住者、非常乞食者、非糞掃衣者¹、非但三衣者²、非次第乞食者、非隨處住者、非得初禪者、…乃至非得非想非非想處定者，而把自己當作經師、律師、法師、阿蘭若住者、常乞食者、糞掃衣者、但三衣者、次第乞食者、隨處住者、得初禪者、…乃至非得非想非非想處定者，是念頭的粗魯。

(14) 不耽溺俗家 (kulesv-an-anugiddho, kulesu 在(俗)家 an(不)anu(緊隨著)giddho(貪愛))。不耽溺居住處。對比丘來說，是不貪戀在家人的利養、住所，及攀緣在家人。

《慈經注》

「不耽溺俗家」：若訪問俗家時，不因為貪愛的因緣住在有交情的家庭。(對有交情的家庭)不分憂，不喜貪，不在樂同樂，不在苦同苦；(對有交情的家庭)不生起應作的事(非插手不可)，自己(不自覺地)從事交際。

〔補注〕

《清淨道論》(Vism.91)說到修習禪定的十種障礙之中的

¹ 糞掃衣者：穿撿拾被丟棄的衣布而縫製成袈裟的人。

² 但三衣者：比丘都是只有現前受用的三衣(總稱為袈裟 kasaya)，即：僧伽梨(savghati 至少兩層)、安陀會(antaravasaka 下衣，裙)、鬱多羅僧(uttarasvga 上衣)，每一件都須要決意：我受持(adhitthami)此衣。比丘被允許儲存多餘的布、衣，但只作決意：我受持此雜碎布。但三衣者就不蓄餘衣(布)。

第二項：「家」(家族)--指親戚的家，或外護的家。「外護之家幸福，我亦幸福。」(Vibh.356.; S.35.200./IV,180.)，若依此說法而和他們相親相結而住者，甚至若無他們作伴，即到附近的寺院聽法也不去的，對於這樣的人則為障礙。對於有些人，則父母也不成為障礙的。猶如住在哥倫陀寺中的長老的外甥——一年輕的比丘一樣。」論中說，這位比丘出家之後，父母認不得，他曾回到家中度過三個月的雨安居，然後離開。在三個月期間他沒有向父母表示他是兒子。

第三偈釋義(Tatīyagā thā vaṇ ṇ anā)

3-1. Na ca khuddamā care kiñci, yena viññū pare
upavadeyyuṃ;

不 和 微小的 行爲 任何 以那 智者 他的 呵責、非難

¹⁵ 不應犯智者會指責的任何小過失。

(15)「智者」(viññū)：有智的人。「小過失」(khuddamā care)：

原意：小行爲，小的過失，指惡作(壞行爲)、惡口。

《慈經注》

如是世尊所說的「若要得到寂靜」(santaṃ padam abhisamecca)，欲證得或欲全部獲得的話，當陳述完阿蘭若比

丘達成所應該作的之後，現在則將陳述不應該作的：「**不應犯智者會指責的任何小過失(小行爲)**」，這是上半個偈誦所說的。

在這裡的意思是，如此應該作的才作，那些身語意的惡行，屬於微小的罪，不是微小的正行，而是非正行，不是整個都是粗惡的，而是說任何非正行的、小量的、微量的非正行。

接著他顯示在此見到如此危害的事：「**其他的智者會指責**」。此處說其他無智的人是沒有準則的，他們會把無罪當作有罪，小罪當作大罪。智者是有準則的，他會確實調查，細察之後，不值得贊美的不贊美，值得贊美的贊美。由此說「其他的智者」。

〔補注〕

「不是處處有智者」(Lokanī ti #7(世間格言))。若是犯過，幫你指出錯誤的人，必定是智者，應該尊敬他，把勸導聽進去。

世尊說「**於小(量)罪生怖畏**¹」。爲什麼連犯小罪或小過失，

會生怖畏呢？至少有兩個理由：一、因爲犯罪則未來有惡報、墮落惡趣的危險。二、因爲犯罪而遠離涅槃。貪火、瞋火、癡火維持、燃燒很久，表示未來惡報(惡運)很久，或墮落惡趣的機會大增，及墮落久久，而遠離涅槃自不在話下。在現實世界，貪瞋癡一發火，有時即時惹來殺身之禍，而以貪瞋癡惡因來說，有時甚至於比這種後果還嚴重。因此，不要讓貪火、瞋火、癡火日夜延燒，應學會快快滅絕它們的本領。對「小罪」的定義，《分別論》(Vbh.247.)：「‘於小罪生怖畏’在此，什麼是罪呢？於小罪生怖畏，是小量、些許、輕、輕量，可作制止、可作防護、可運心生起(而伏住)、可被作意所伏，這些是說小量之罪。如此於小量之罪，或見罪，或見畏，或見過失，或見脫離--於此說‘於小罪生怖畏’。」

〔正宗分〕¹

世尊在這三個半偈誦中說，想要徹知、貫通、要住於寂靜，特別是針對住阿蘭若的行者。這裡標示「住阿蘭若的行者」，實際是包括所有取得業處，欲住於分別應該作(才作)、不應該作(就不作)，作爲近行業處的人。說了之後，現在說那些比丘怕那些(樹)神的反擊(瞋恨)，以護衛的利益，作爲毘婆舍那的基礎禪和業處。

「**願(一切有情)快樂與安穩**」等，他現在開始討論慈，開

¹ 於小(量)罪生怖畏：《增支部》(A.10.71./V,131.)：anumattesu vajjesu bhayadassavino(seeing a source of fear even in the slightest sins)。古代漢譯

經典有時作「於細微罪生大怖畏」，巴利文沒有「大怖畏」之意。

頭這樣說——

3-2.sukhino vā khemino hontu, sabbasattā bhavantu

sukhitattā .

快樂 或 安穩 願他們 一切 有情 願他們 快樂 自己
(他應該發願：)願一切有情²快樂與安穩！願他們自得其樂！

《慈經注》

在此，「快樂」(sukhino)是「具足快樂」。「安穩」(khemino)，是「具有安穩，沒有畏懼，沒有危難。」「一切」(sabbe)是

「沒有剩餘」(anavasesā)。「有情」(sattā)是「有呼吸者」(pā ṇ ino)。「自得其樂」(sukhitattā³)是「心裡快樂」

(sukhitacittā)。所說的「快樂」(sukhino)是指「身體的快樂」；

「自得其樂」(sukhitattā；having pleased self)是指「內心的(領

略快樂)」(mā nasena)。這兩者，一切畏懼與危難的消失，叫

做「安穩」。這是怎麼說呢？以便指引出保持修習慈心，「願

一切有情快樂！」(sabbe sattā sukhino hontu)，或者說「願(一

切有情)安穩！」(khemino hontu)。或者說「願(一切有情)自

得其樂！」(sukhitattā hontu)。

第四偈釋義(Catutthagā thā vaṇ ṇ anā)

如是簡要地顯示保持思惟慈心的修習，從近行定直到安止定¹的頂峰。現在要詳細地顯示「無論...」(ye keci)兩個偈誦所說。

4-1. Ye keci pā ṇ abhū t'atthi, tasā vā thā varā

vanavasesā；

哪 無論 有呼吸的眾生 有 會驚慌的 或 穩固的 或 無遺漏

無論什麼有呼吸的眾生，會驚慌的或是穩固的，沒有遺漏；

¹ 「正宗分」即經文的正文，主要的內容。

² 有情：satta (sajjati‘執著的【過分】)，已執著的(=有情)。《清淨道論》(Vism.10.)：「「有情」——因為他們對於色等五蘊以欲與貪而執著(satta)極執著(visatta)故為有情(satta)。」

³ sukhitatta(sukhita【過分】已快樂+atta【陽】自己)：自得其樂。

¹ 近行定：upacarasamadhi。近行定或近分定，已降伏五蓋，但不穩定。它靠近禪那的定力，已具有五禪支。安止定：appanasamadhi。已降伏五蓋，心已完全專注。初禪定與近行定共為「有尋有伺」(savitakka-savicara)。

《慈經注》

或者說，因為已經習慣於多樣對象的心(在此特指散亂)，最初無法只保持在一個穩固的對象，但是(以散發慈心而)漸漸地穩固下來。由分為「會驚慌的」(tasā)和「穩固的」(thā varā)等兩種或三種對象，漸漸地穩固對象，這是「無論」(ye keci)兩個偈誦所說。或者說，因為那個對象已經清楚，在此他的心處於禪悅中，因此，那些比丘已清楚那些對象。他的心意想要保持分為「會驚慌的」和「穩固的」等兩種或三種對象的解釋，這是「無論」(ye keci)兩個偈誦所說。

所說的有情「會驚慌的或穩固的」一對，「可見的或者不可見的」一對，「遠的或者近的」一對，「已生的或將生的」一對，總共四對。以「長的」開頭的六個項目，他指出三組，因為中等的三個隱含在三組中，還有，小的項目在它們的兩個當中。「長的、短的或中等的」三種一組，「大的、細的或中等的」三種一組，「粗的、短的或中等的」三種一組，解釋三個三組。

在此所說的「無論」(ye keci)是「沒有剩餘」。「有呼吸的(眾生)」(pā ṇ ā)即「已生的(眾生)」(bhū tā)，稱為「有呼吸的已生眾生」(pā ṇ abhū tā)。或者說，「諸呼吸者」稱

為「諸有呼吸的」(pā ṇ ā)，持續入息、出息的五取蘊眾生。

「諸已出生者」稱為「諸已生的(眾生)」(bhū tā)，這是指一取蘊、四取蘊眾生。「有」(atthi)，指「有」(santi。atthi= santi)的存在(sam vijjanti)。

如是「無論什麼有呼吸的眾生」(ye keci pā ṇ abhū tatthī)，由此詞句兩個一組或三個一組的組合一切眾生，從第一個組合開展，到所見的一切是「會驚慌的或是穩固的」這兩個一組的呈現。

在此「會驚慌的」(tasā)是「會被驚嚇的」，與「有渴愛、有怖畏」是同義詞；「穩固的」(thā varā)是「穩定的」(saṇ thā na；steadying)，與「斷諸渴愛、斷諸怖畏」的阿羅漢是同義詞。「沒有遺漏」是沒有(任何)遺漏，也就是所說的「一切」。第二偈末所說的「(一切)眾生」包括在兩個一組，或三個一組

的組合。「無論什麼有呼吸的眾生，會驚慌的或是穩固的，沒有遺漏，願這一切有情自得其樂！」如是乃至「已生的或將生的，願這一切眾生自得其樂！」

4-2. dī ghā vā yeva mahantā ,majjhimā rassakā
aṇ ukathū lā .

長的 或 哪 大的 中等的 短的、矮的 細的 粗壯的

無論體型長的、大的或中等的，短的、細的或者粗的。

《慈經注》

現在解釋「長的、短的或中等的」三種，「或長的」等六個項目，「長的」是指蛇、魚、蜥蜴之類。在大海中種種百尋

¹大小的龍，種種由旬²大小的魚類、蜥蜴類等。「大的」在水中是指大型的(鯨)魚、烏龜，在陸地上是指象，在非人方面是

¹ 尋：byama, vyama。一尋指約一成人身高的長度。

² 由旬：yojana。又譯作「踰繕那」，長度單位。據佛音論師說，一隻公牛 oxen 走一天的距離，大約七英里(即 11.2 公里)。

指巨人(Dā nava，一類的阿修羅)。「於有身體的眾生當中，羅睺阿修羅王為最大。」(A.4.15./II,17.)。他的身高有四千八百由旬，手臂有一千兩百由旬大小，眉間五十由旬，手指頭、腳趾頭的間隔和手掌有二百由旬。「中等的」是指溫馴的馬、牛、及豬等身體。「短的」是指短小身體，比長的、中等的還小的身體。「微細的」是指肉眼看不到，用天眼可以看見的，如在水中生長的有微小身體的眾生或蟲子，那些所說的微小眾生是除了「大的或中等的」眾生，及「粗的或中等的」眾生之外。「粗的」是指牡蠣與貝殼類等圓形身體的眾生。

第五偈釋義(Pañcamagā thā vaṇ ṇ anā)

5-1. Diṭ ṭ hā vā yeva adiṭ ṭ hā ,ye va dū re vasanti
avidū re;

可見的 或 哪 或 不可見的 哪 或 遠方的 住 近處的

無論可見的或者不可見的，住在遠的或者近的，

《慈經注》

已顯示了如是三種三個一對沒有剩餘的眾生，現在說「**無論可見的或者不可見的**」，瞭解他們的組合。

此處「**可見的**」(diṭ ṭ hā)是指通過自己的眼睛所親見的。「**不可見的**」(adī ṭ hā)是指大海的另一邊，山的另一邊，世界另一邊的眾生。「**住在遠的或者近的**」這兩種有身體的眾生，是解釋「住在遠的或者近的眾生」，當知那是指無腳的、兩隻腳的眾生。住在自己的身體裡面的眾生是「(在)近的」(avidū re, 在不遠的)，住在身體之外的眾生是「(在)遠的」(dū re)；以這種方式說，住在自己家裡的眾生是「(在)近的」，住在自己家裡之外的眾生是「(在)遠的」；住在自己寺院、村莊、國土、洲、世界(輪圍山)的眾生是「(在)近的」，住在自己的(寺院、村莊、國土、洲、)世界(輪圍山)之外的眾生是「(在)遠的」。

5-2.bhū tā va sambhavesī va, sabbasattā bhavantu
sukhitattā .

已生的 或 將生的 或 一切 有情 願他們 快樂 自己

無論已生的或將生的，願一切有情自得其樂！

《慈經注》

「**已生的**」(bhū tā)是已生成、已再生的。那正是已生的。那些列為「不再生」，是諸漏盡阿羅漢的同義詞。「**將生的**」(sambhavesī)是尋求出生的(sambhava-m-esanū ti)。尚未斷有結，未來尋求出生的是「諸有學和諸凡夫」的同義詞。換句話

說**四種生**¹中的卵生和胎生眾生，當他們尚未破殼或脫離胎膜時，稱為「**將生的**」，當他們已破殼或脫離胎膜時，稱為「**已生的**」。溼生和化生的眾生，第一個心識刹那為「尋求出生」，從第二個心識刹那開始為「**已生的**」，以另外一種方式來定義：他們剛投生的刹那(呈現某種)的姿勢，只要他們沒有改變投生時的姿勢，他們稱為「**將生的**」；而相對的(改變投生刹那的姿勢)為「**已生的**」。

第六偈釋義(Chat ṭ hagā thā vaṇ ṇ anā)

6-1. Na paro paraṃ ni-kubbetha nā timaññetha² katthaci naṃ
kañci,

不 他 他人 願你們欺瞞 願你們不輕視 任何地方 他 任何人
願他不互相欺瞞，願他無論在任何地方，不輕視任何人，

《慈經注》

如是世尊開頭說：「...**快樂與(安穩)**」等，在這三個半偈誦中，顯示那些比丘從各種不同的角度對諸眾生修習慈，經由

¹ **四種生**：《中部》M.12./1,73.：「舍利弗！有此四生(catasso yoniyo)。什麼是四(生)？卵生、胎生、濕生、化生。舍利弗！什麼是卵生？有情破其卵殼而生，這叫做卵生。什麼是胎生？舍利弗！有情破其胎膜而生，這叫做胎生。什麼是濕生？舍利弗！有情於腐魚、腐屍、腐粥、或於污水坑、於污水而生，這叫做濕生。什麼是化生？舍利弗！諸天、地獄眾生、人(某些人)、或者現於墮處(vinipatika 惡趣)。這叫做化生。」

² nikubbetha, natimabbetha, 都是第二人稱複數，作第三人稱單數用，屬於敬語。

許願他們使利益和快樂來臨。現在說，經由許願使損利和痛苦不來。(世尊)顯示說：「願他不互相欺瞞」。這“param̐ ni”是古人的讀法，現在讀作「他人，的確」(param̐ hi)，這(文句)是不莊嚴的。

此處「他」(paro陽性.主格.單數)：「他人」(parajano)。「他人」(param̐陽性.受格.單數)：「他人」(parajanaṃ)。「願他不欺瞞」(na nikubbetha)，不欺騙(na vañceyya)。「願他們將不輕視」(nā timaññetha)，願他不違越(犯紀)之後(na atikkamitvā)，而出現欺騙(maññeyya)。「任何地方」(katthaci)是任何空間，在村莊，或在村莊的田園，或在親戚之間，或在社團之間等。「他」(naṃ；him)：「這」(etaṃ；that one)。「任何人」(kañci)：任何刹帝利或婆羅門，或在家人或出家人，或快樂者或痛苦者等。

◆ ◆ ◆
6-2.vyā rosanā paṭ ighasaññā nā ññamaññassa dukkhamiccheyya.

忿怒 反擊 想 不要 互相 苦 盼望(對方)

願他不要互相盼望對方受苦，而忿怒或反擊！

《慈經注》

「忿怒(或)反擊」(byā rosanā paṭ ighasaññā¹)是「身、語」變成忿怒和心裡變成反擊想。把「由於忿怒或反擊」說為「忿怒或反擊」確實是適當的。就像把「由於脫離飯後的睡意」說成「脫離飯後的睡意」是適當的；同樣地，把「由於次第學、次第作、次第實踐」，說為「次第學、次第作、次第實踐」確實是適當的。為什麼說「不要互相盼望對方受苦」(nā ññamaññassa dukkhamiccheyya)呢？(因為)「願他們快樂與安穩」等作意慈的修習是尚未全面的(開展)，願任何「的確呀！願任何別的眾生(主格和受格)不欺騙、欺詐、輕視，「願不輕視」，在「生命(jā ti)」等，在「不欺騙」上(navahi mā navatthū hi)，任何國土，任何別的眾生，願他們不輕視，「不要想以忿怒或反擊令互相受苦」，如是作意修習。

¹ patighasabba：patigha (pati 反 + gha (ghan 的接尾詞=han；參見[hanati 擊殺、損壞])，【陽】【中】反擊，瞋恚。英譯：resistive，抵抗，反抗。

第七偈釋義(Sattamagā thā vaṇ ṇ anā)

7-1. Mā tā yathā niyaṃ putta-m-ā yusā

ekaputta-m-anurakkhe,

母親 好像 自己的 子 生命 獨子 (她願)隨時保護

好像母親用生命隨時保護她的獨子一樣，

7-2. evampi sabba-bhū tesu mā nasaṃ bhā vaye

a-parimā ṇ aṃ.

同樣地 於一切眾生 心意 他願修習 無 量

同樣地，他也對一切已生的眾生修持無量(的慈)心。

《慈經注》

顯示同樣的譬喻，現在說「好像母親她的獨子...」。它的意義是：好像母親她的兒子，從自己的胸脯(餵奶)長大的兒子，她用生命隨時保護獨子，隨時保護(獨子)寧可放棄自己的生命，去排解艱苦的事。如是，應該要修習對一切已生的(眾生)以慈相待，一而再地以無量的有情為對象，保持遍滿無量(的慈心)，一個眾生(也)不遺漏。

第八偈釋義(Aṭ ṭ hamagā thā vaṇ ṇ anā)

8-1. Mettañca sabba-lokasmim mā nasaṃ bhā vaye

a-parimā ṇ aṃ,

慈 在一切世界 心意 他願修持 無 量
他應該對一切世界修持無量的慈心：

《慈經注》

如是顯示修持一切的慈心。現在說「對一切世界(修)慈」(mettañca sabbalokasmim)。在此(一切世界)是指朋友，具有增胖和減瘦(的作用)，朋友作為滋潤作用增加利益(增胖)，保護使損利(減瘦)不來之意。朋友的狀態(mittassa bhā vo)，即「慈」(mettaṃ)。「在一切世界」(sabbalokasmim)：(包括)有情世間沒有遺漏。心在(manasi bhavanti；being that is in the mind)，即「心(意)」(mā nasaṃ；thought)，這是與心相關之說。「(他願)修持」(bhā vaye)：增長(vaḍ ḍ haye)。沒有量的是指「無量的」(aparimā ṇ aṃ)，如是相對於少量的有情為對象之說。

8-2. uddhaṃ adho ca tiriyañca, asambā dhaṃ

avera-m-asapattaṃ.

上方 下方 和 橫方 無 障礙 無 仇恨 無 敵意

無論上方、下方與橫方，沒有障礙、仇恨和敵意。

《慈經注》

「上方」：上面，這裡是取無色有(arū pabhavaṃ 無色界)。

「下方」：下面，這裡是取欲有(kā mabhavaṃ 欲界)。「橫(方)」

¹：中央，取色有(rū pabhavaṃ 色界)。「**沒有障礙**」(a-sambā dham)：空無障礙，這是打破界限之說。在它轉起(生起)界限(sī mā)(即心量有限)，即稱為敵對之意。「**沒有仇恨**」(a-vera)：空無仇恨，連偶爾外表也不會顯示仇恨心之意。「**沒有敵意**」(a-sapattam)：離開敵對(vigatapaccatthikam)。慈住(mettā vihā rī 心中有慈)，即人(puggalo)對人類(manussā nam)憐愛，對非人類(amanussā nam)憐愛，對誰都無敵對。以這樣的心沒有敵對狀態，沒有敵意之稱。這在法門所說的，「**敵對者**」即是仇敵。這是隨句解釋的釋義。

以上的解釋已瞭解。即「**如是一切已生的眾生修習無量的(慈)心**」之說，這是無量的(慈)心在一切世間保持增長，增加、生長、廣大，除惡。什麼是「**上方、下方與橫方**」？「**上方**」，

¹ 橫(tiriyam)：Vism.308.作：「在(四方)四維(anudisasu)」。

上方乃至**有頂天**¹(bhavaggā)；下方乃至無間地獄(avī cito)；橫方乃至沒有剩餘的方位(avasesadisā)。遍滿上方或無色(界)，下方或欲界，橫方或色界，沒有遺漏。如是保持它，同樣地，沒有障礙、沒有仇恨和沒有敵意。以這種方式，保持不生起障礙、仇恨和敵意。達成具足這樣的修習，在這在那，一切處，虛空界沒有障礙。自己對他們忍耐，沒有仇恨；對自己和他人忍耐，沒有敵意。這是沒有障礙、沒有仇恨和沒有敵意，無量的慈心。上方、下方與橫方三種界限，在一切世間保持增長。

《補注》

本經對各類眾生修慈及祝禱詞如下：

範圍	眾生相	祝 福
無限定	一切有情 (Sabbasattā)	願他們快樂 (sukhino hontu)
		願他們安穩 (khemino hontu)
	一切有呼吸者 (Ye pā ṇ abhū tatthi) keci	願他們自得其樂 (bhavantu sukhittā)

¹ 有頂天：bhavaggā。即色究竟天(akanittha(a 無+kanittha 最年輕的、最下的))，色界最高的天。

限定	會驚慌的、穩固的 (Tasā vā thā varā vā)	願他們自得其樂 (bhavantu sukhitattā)
	長的、大的、中等的 (Dī ghā vā yeva mahantā majjhimā)	
	短的、細的、粗的 (Rassakā aṇ uka-thū lā)	
	可見的、不可見的 (Diṭ ṭ hā vā yeva adiṭ ṭ hā)	
	住在遠的、近的 (Ye va dū re vasanti avidū re)	
	已生的、將生的 (Bhū tā va sambhavesī va)	
破除界限	人(Paro=uggalo 補伽羅)	願他不互相欺瞞，不輕視任何人 (na nikubbetha nā timaññetha) 不要互相盼望對方受苦 (nā ññamaññassa dukkhamiccheyya)
	上方、下方、橫方 (Uddharṃ adho ca tiriyañca) (包括三界一切眾生)	願他們沒有障礙、仇恨和敵意 (asambā dharṃ averamasapattarṃ hontu.)



第九偈釋義(Navamagā thā vaṇ ṇ anā)

9-1.Tiṭ ṭ hañcaramṃ nisinno vā , sayā no vā yā vat'assa

vigata-middho,

站立 | 行走 坐著 或 躺著 或 當 是 離、消失 睡

無論站著、走著、坐著或躺著，只要他沒睡著，

《慈經注》

如此世尊顯示增長修慈。現在說保持修習「固定的姿勢」，顯示所說的「**站著、走著...應當守住(慈)念**」。

它的意思是說，如是保持這慈心，他「**結跏趺坐¹**」，端身正直」，像固定的姿勢，無論怎樣不可能一直舒服，要經常移開痛苦，站著、走著、坐著，或躺著，乃至離睡，繼續守住「慈禪的(正)念」。

換句話說，如是顯示增長修慈，現在顯示掌握所說的「**站著、走著**」。若是已經掌握得好的人，「**站著、走著、坐著，或躺著**」，乃至於姿勢，都要守住「慈禪的(正)念」(mettā jhā nasatiṃ)。換句話說，「**站著、走著、(坐著，)或躺著**」，他的站立等不會障礙(慈念)。此外，乃至這都要守住「慈禪的(正)念」，因為沒睡著，有了守住，就不遲滯。由此

¹ 結跏趺坐：nisidati pallavkam abhujitva。pallavka(pari 遍+avka 膝)，abhujati(結、彎、組)，即盤腿坐、彎跏趺。「跏」為「加」之別寫；「趺」是腳背。諸坐法中，結跏趺坐最安穩而不易疲倦。疊一足在另一足之上為「半跏趺坐」；疊兩足為「全跏趺坐」。

所說的「『站著、走著、坐著，或躺著，只要他沒睡著。』應當守住(慈)念。」

他的意圖是：「應該對一切世界修持慈心」，如此應該保持它，如此站立等，乃至以站立等姿勢或不經意進行的姿勢，乃至這都要守住「慈禪的(正)念」，因為離睡，有了守住這(慈)念。

〔補注〕

在此，離「睡」(middho 麻木、遲鈍、呆滯)，應包括離「昏沈及麻木」(thī namiddham)，離「昏沈及麻木」才能用功。

《大念處經》(M.10/I,60.)說：「在內心有昏沈及麻木(thī namiddham)¹，詳知『我的內心有昏沈及麻木』；或在內心無昏沈及麻木，詳知『在我的內心沒有昏沈及麻木。』像對

¹ 昏沈及麻木：thina-middha，心力不振、興趣薄弱、瞌睡。斷昏沈及麻木的方法：1. 避免過量飲食(atibhojane nimittaggaho)，2. 變換姿勢(iriya pathasamparivattanata)，3. 作光明想(alokasabbamanasikaro)，4. 處在無遮蔽之處(abbhokasavaso)，5. 親近善友(kalyanamittata)，6. 適當的談話(sappayakatha)。另外，一、可暫時放下目前所修的業處，改專注於其他業處。二、可思惟從前曾經熟記的佛法。三、可完整地背誦曾經熟記的佛法。四、可用力拉扯耳朵，並按摩四肢，拉筋、做瑜伽。五、可站立、或以冷水澡洗面目及灑身體、朝不同方向遠眺、或仰望星空。六、可作「光明想」(取諸明相，謂火光、日、月、星宿光等，思惟光明)，或作意極可欣(興奮)事佛功德等。七、若仍無效，可來回經行(直線往返行走)。八、若仍無效，可小睡片刻，然後再起來繼續修行。

未被生的昏沈及麻木，成爲被生，詳知它；及像對被生的昏沈及麻木，徹底捨斷，詳知它；及像對被徹底捨斷的昏沈及麻木，在未來成爲無被生，詳知它。」(《念處經》(D.22./II,300.)同)

9-2.etaṃ satim adhiṭṭheyya, brahma-m-etaṃ
vihā ra-m-idha-m-ā hu.

這 正念 他應專注 梵、高貴 此 住 這 他們已經說
應當守住(慈)念，這就是所謂的「梵住」。

《慈經注》

如是顯示掌握修習慈，「應當守住(慈)念」，在慈住上進修之後，現在稱讚慈住說：「這就是所謂的『梵住』」。

這裡的意思是：開始「快樂與安穩」乃至「應當守住(慈)念」，已作了解釋「慈住」(mettā vihā ro)。在這四種住：天住、梵住、聖住、威儀住(姿勢住)，(其中)無污的(完美的)有情，於自己和於他人都是有益的，是聖法律住、梵住，即所謂的「殊勝住」(seṭṭha vihihā ra)。由於常常連續不斷的、持續的站著、走著、坐著或臥著乃至離睡眠，應當守住(慈)念(這就是「梵住」)。

〔補注〕

四種住¹：天住(dibbavihā ra)：安住於四種色界禪那(cattā ri rū pā vacarajjhā nā ni)。梵住(brahmavihā ra)：安住於慈悲喜捨，四無量心。聖住(ariyavihā ra)：聖者的四種果定(catasso phalas ā mapattiyo) 或 四種沙門果(cattā ri sā maññaphalā ni)。姿勢住(iriya pathavihā ra)：安住於行、住、坐、臥。

〔流通分〕²

第十偈釋義(Dasamagā thā vaṇ ṇ anā)

10-1. Diṭ ṭ hiñ ca anupagamma, sī lavā dassanena

¹ 《瑜伽師地論》卷第九十八：「謂四靜慮、四無色等，名為天住。四無量定名為梵住。四聖諦智、四種念住、乃至(八)道支、四種行跡(苦遲通行、苦速通行、樂遲通行、樂速通行)、勝奢摩他、毘鉢舍那、四法跡(無貪、無瞋、正念、正定)等，當知一切皆名聖住。」(T30.867.3)

² 流通分：即經文的結尾部份。

sampanno;

邪見 和 墮入 有戒 以(智)見 具足、成就
不墮入邪見¹，持戒²並且具有智見³，

《慈經注》

世尊如是為這些比丘從種種不同的角度顯示修習慈，現在說，以眾生為對象修慈是靠近「我見」(attadiṭ ṭ hi)。在現前抓拿、抑制邪見，這些比丘以慈禪做基礎之後，抵達聖地，見道之後，由「智見」，而「不墮入邪見」，這是本偈誦的終結。

10-2.kā mesu vineyya gedhaṃ, na hi jā tu-gabbha-seyyaṃ puna
r-eṭi ti.

(在)諸欲 調伏 貪愛 不 確定的確地 母胎 睡臥 再 他去

降伏對欲樂的貪愛，他必定不再睡臥在母胎中⁴。

¹ 邪見：ditthi，即有身見(sakkayaditthi)，我見，認為有一個永恆不變的實體，它是造成痛苦及輪迴的根本。

² 持戒：在家眾受持五戒、八戒；比丘受持 227 戒。戒有「清涼」義，息滅身口意熱惱。

³ 智見：具有知見(dassanena sampanno)：觀察身心現象的無常(沒有永恆)、苦(壓迫)、無我(沒有永遠不變的實體)，行者需具備近行定的定力。

⁴ 他必定不再睡臥在母胎中：可能是阿那含或阿羅漢，本注則解作阿那含。

《慈經注》

它的義理，乃至「這就是所謂的‘梵住’」，為盛讚慈禪住(mettā jhā navihā ro)。由慈禪出來，尋伺(分別)於法，隨念差別觀¹等，在色法已掌握之後，以名色差別，知道「此唯諸行聚，有情不可得。」(《相應部》S.5.10./I,135.；《大義釋》Mahā ni.186) 如此不墮入邪見，漸次地具足出世間戒，具戒，若有了聯結的出世間戒，具有所謂的須陀洹道正見²--具有智見，而另外的任何事欲³的貪(gedho)、染欲(kilesakā mo)未斷，在斯陀含道減少(貪、染欲)，阿那含道斷欲無剩餘。調伏⁴欲貪，調伏、鎮靜之後，「他必定不再睡臥在母胎中」。他(阿那含)只會再生於淨居天⁵，達到阿羅漢狀態之後入滅。

如是世尊向那些比丘作個總結說：「諸比丘！你們回去原來的叢林住。」在每個月的第八天，打鑼(集眾)之後，恭敬和隨喜誦這一部經，說法，和用心地迴向，討論法，練習、修習、多修習這(慈禪)業處，你們不會再看見非人恐怖的模样。非人一定會要到利益，要到福利。」他們說：「善哉！」他們同意

¹ 差別觀：指「四界分別觀」(catudhatuvavatthana 四界差別觀)，反覆觀察四大種的十二種特相：硬、粗、重、軟、滑、輕；流動、粘；熱、冷；支持、推動，若完全熟練之後，可以觀察到色聚(rupakalapa)，當能夠看到色聚時，辨明每粒色聚裏所有的色法，譬如「地、水、火、風、色、香、味、食素」。身體中有二十八種色法，它以8個乃至13個的型態結合。修這種禪法稱為「色業處」(rupakammatthana)。

² 具有所謂的須陀洹道正見：sotapatti-magga-samma-ditthi-sabbitenā。

³ 事欲：vatthukama，是指田園、財產、事業、衣服、飲食等欲望。

⁴ 調伏：Vineti, I.(vi 離+√ni 引導) 直譯：引導離開。

⁵ 淨居天：Suddhāvāsa。阿那含生第四禪天的五淨居天之一，沒有修到第四禪的阿那含只生於初禪天至第三禪天。

世尊之後，起座，頂禮了世尊，作右繞而去。諸樹神說：「諸大德！為我們好，求我們的福利。」諸樹神生起喜與樂。諸比丘掃除住所，準備熱水，作背部的調理，腳的調理，他們排定了唸誦護衛(經)。諸比丘修習慈，作基礎之後，開始修毘婆舍那，在此三個月內，所有的比丘都達到阿羅漢狀態——最上的果。(雨安居後)他們作大自恣¹，清淨自恣，行自恣。

如是(以上)如來所說「善巧於利益」，法的主人(如來)論‘應該作’之義，實踐之後，應當經驗到卓越的心的寂靜，徹底地瞭解及得到全分的智慧，由此，的確得到可愛的²、稀有、聖，欲住於得到寂靜，有智者當作離垢、(持)戒，及較高的分別智慧，常常做應當作的利益。



¹ 自恣：pavā raṇ ā。《南海寄歸內法傳》譯作：「隨意」(隨他任意舉發說罪除愆)(大正54.217.2)。雨安居結束後，比丘有自恣(邀請)儀式，在儀式中，每位參與的比丘，由最大的上座比丘開始，一位一位輪流表白三次：「諸友(諸大德)！我對僧團自恣，如果有由見、聞或懷疑(我犯戒)，請諸大德憐憫攝取的原故告訴我，(如果)見罪，我將懺悔。」邀請其他比丘舉發自己有犯戒的行為。但是在諸阿羅漢當中，沒有人還會違犯戒規。

²不死：amata。《相應部注》Spk(S.43.12~33./III,112.)：「以沒有死亡(之義)，為不死。」(Maraṇ ā bhā vena **amataṃ**.)。在此，作為「涅槃」的同義詞的‘amata’(不死)不可解作「甘露」。

Mettasuttaṃ (慈經) (巴漢對照)

1. Karaṇ ī yamatthakusalena, yantaṃ santaṃ padaṃ

abhisamecca¹;

卡拉尼亞	馬達古剎累那	央打	沙擔	爸但	亞比沙美加
應作	利益 善巧	什麼 這	寂靜	狀態	完全了解、得到
karoti	+ m + attha + kusala	ya + ta + sant	pada	abhisamā	gacchati
fpp.(n.sg.nom.)	m. adj.(n.sg.instr.)	n.sg.nom.	n.sg.acc.	n.sg.acc.	ger.

若要得到寂靜，應該善巧於作利益：

sakko ujū ca sū jū ca, suvaco c’assa mudu

anatiṃ nī .

沙國	烏朱	加	蘇烏朱	加	蘇瓦作	加沙	目都	阿那地馬尼
能幹	正直	和	坦誠	和	好調教	應該有	柔軟	不過慢(=謙虛)
sakka	uju	ca	su+uju(=su-h-uju)	su+vaca	ca+ atthi	mudu	an +ati	
+mā	nin							
adj.(m.sg.nom.)	m.pl.nom.	adj.(m.pl.nom)	n.sg.nom.	3p.sg.imp.	adj.(m.sg.nom)	adj.(m.sg.nom.)		

¹ 能幹、² 正直、³ 坦誠、⁴ 好教(ㄩ-ㄨ)、⁵ 柔軟、⁶ 不驕傲；

2. Santussako ca subhara ca, appakicco ca sallahukavutti;

山都沙國	加	蘇巴羅	加	阿爸給作	加	沙拉胡卡無地
知足	和	易扶養	和	少 作務	和	簡樸的 生活、習慣
santussaka	ca	su-bhara	ca	appa+kicca	ca	sallahuka + vutti
adj.(m.sg.nom.)	conj.	adj.(m.sg.nom.)	adj. m.sg.nom.	adj.	f.sg.nom.	

¹ PTS: Karaniyam attha kusalena yan taj santaj padaj abhisamecca

⁷知足、⁸易扶養、⁹少俗務、¹⁰生活簡樸、

(他應該發願：)願一切有情快樂與安穩！願他們自得其樂！

santindriyo ca nipako ca, appagabbho kulesvananugiddho.
山丁得力搖 加 你爸口 加 阿爸卡婆 古累是瓦那怒給多
寂靜諸根 和 聰明 和 不粗魯 在諸俗家 不耽溺、不眷戀
santa-indriya ca nipaka ca a+p+pagabbha kula+ na+anugiddha
adj.(m.sg.nom.) adj.(m.sg.nom.) adj.(m.sg.nom.) n.pl.loc. adj.(m.sg.nom.)

4. Ye keci pā ṇ abhū t'atthi, tasā vā thā varā

vanavasesā ;

也 給記 爸那不打地 打沙 瓦 達瓦拉 瓦那瓦謝沙
哪 無論 呼吸的(已生的)眾生 會驚慌的 或 穩固的 或 無 遺漏、剩餘
ya ka+ci pā ṇ a-bhū ta atthi tasā vā thā varā vā +an+
avasesa
m.pl.nom. m.pl.nom. n.pl.nom. adj.(m.pl.nom.) adj.(m.pl.nom.) adj.(m.pl.nom.)

無論什麼有呼吸的眾生，會驚慌的或穩固的，沒有遺漏；

dī ghā vā yeva mahantā , majjhimā rassakā
aṇ ukathū lā .

地卡 瓦 也瓦 慢漢大 馬記馬 拉沙卡 阿怒卡 都拉
長的 或 哪 大的 中等的 短小的、矮小的 細小的 粗壯的
dī gha vā ya vā mahanta majjhima rassaka
aṇ uka+thū la
adj.(m.pl.nom.) m.pl.nom. adj.(m.pl.nom.) adj.(m.pl.nom.) adj.(m.pl.nom.) adj. adj.(m.pl.nom.)

無論體型長的、大的或中等的，短的、細的或者粗的。

5. Diṭ ṭ hā vā yeva aḍiṭ ṭ hā , ye va dū re vasanti
avidū re;

迪達 瓦 也瓦 阿地達 也 瓦 都累 瓦山地 阿為都累
諸可見的 或 哪 或 諸不可見的 哪 或 遠方的 住 不 遠的
diṭ ṭ ha ya+eva a+ḍiṭ ṭ hā dū ra vasati avi+
dū ra

¹¹寂靜諸根、¹²聰明、¹³不粗魯、¹⁴不耽溺俗家；

3. Na ca khuddamā care¹ kiñci, yena viññū pare
upavadeyyuṃ ;

那 加 古達馬加累 近幾 也那 為紐 爸累 烏爸瓦地有
不 和 微小的 行爲 任何 以那 諸智者 其他的 呵責、非難
na khudda + ā carati kiñci ya viññū para upavadati
adv. adj. 3p.sg.opt. acc.m.sg.instr. m.pl.nom. 3p.pl.opt.

¹⁵不應犯智者會指責的任何小過失。

sukhinova² khemino hontu, sabbasattā bhavantu sukhittā .
蘇起柔 瓦 給米柔 紅都 沙巴沙打 巴彎都 蘇起大達
快樂 或 安穩 願他們 一切 有情 願他們 快樂 自己
sukhin vā khemin hū sabba+ satta bhavati < bhū
sukhita+attan
adj.(m.pl.nom.) adj.(m.pl.nom.) 3p.pl.imp. m. m.pl.nom. 3p.pl.imp. pp.m.sg.nom.

¹ PTS : khuddam samacare

² PTS : sukhino va(快樂或)

adj.(m.pl.nom.) adj.(m.pl.nom.) adj.(m.pl.nom.) 3p.pl.pres. adj.(m.pl.nom.)

無論可見的或者不可見的，住在遠的或者近的，

bhū tā va sambhavesī va, sabbasattā bhavantu

sukhitattā .

不打	瓦	山爸爲西	瓦	沙爸沙打	巴彎都	蘇起大達
諸已生的	或	諸將生的	或	一切	有情	願他們
bhū ta		sambhav-esin		sabba + satta	bhavati	sukhita + atta
n.pl.nom.		adj.(m.pl.nom.)		m.pl.nom.	3.pl. imp.	pp. n.pl.nom.

無論已生的或將生的，願一切有情自得其樂！

6. Na paro paraṃ nikubbetha nā timaññetha¹ katthacinaṃ

kañci,

那	爸羅	爸然	尼口北達	那地馬尼達	卡大及那	剛及
不	他	他人	願你們欺騙	願你們不輕視	任何地方	他 任何人
na	para	paraṃ	ni+kubbati	na+atimaññati	kattha+ci+naṃ	ka+ci
adv. m.sg.nom.	adv.	2p.pl.opt.	2p.pl.opt.	adv.	pron.(m.sg.acc.)	

願他不互相欺瞞，願他無論在任何地方，不輕視任何人，

vyā rosanā paṭ ighasaññā nā ññamaññassa

dukkhamiccheyya.

別亞羅沙那	巴地卡	沙尼啊	那尼安馬尼安沙	都卡	米這亞
忿怒	反擊	想	不要	互相	苦
vi+ā +rosana	paṭ	igha+saññā	na+aññā+m+aññā		盼望(對方)
dukkha+m+iccheyya					
f.sg.instr.	f.sg.instr.	adj.(sg.dat.)	adj.	3p.sg.opt.	

願他不要互相盼望對方受苦，而忿怒或反擊。

7. Mā tā yathā niyaṃ puttamā yusā

ekaputtamanurakkhe,

馬塔	亞達	尼養	不達	馬友沙	哎卡不達馬怒然給
母親	好像	自己的	子	生命	獨子
Mā ta	yatha	niya	putta	ā yu	ekaputta+ m + anurakkha
f.sg.nom.	adv.	adj.(n.sg.acc.)	m.sg.acc.	n.sg.instr.	3p.sg.opt.

好像母親用生命隨時保護她的獨子一樣，

¹ nikubbetha, nā timaññetha, 都是第二人稱複數，做第三人稱單數用。

evampi sabbabhū tesu mā nasaṃ bhā vaye

aparimā ṇ aṃ .

哎望比	沙巴不鐵樹	馬那山	巴瓦也	阿巴利馬南
同樣地(語氣詞)	於一切已生的	心意	他願修持	無量
evaṃ + (pi)	sabba + bhū ta	mā nasa	√bhū	a+parimā ṇ a
adv.	adv.	n.pl.loc.	n.sg.acc.	3p.sg.opt.
				n.sg.acc.

同樣地，他也對一切已生的(眾生)修持無量(的慈)心。

8. Mettañca sabbalokasmim¹ mā nasaṃ bhā vaye

aparimā ṇ aṃ ,

美但	加	沙巴羅卡是美	馬那山	巴瓦也	阿巴利馬南
慈		在一切世界	心意	他願修持	無量
mettā + ca		sabbaloka	mā nasa	bhavati < bhū	a+parimā ṇ a
f.sg.acc.		m.sg.loc.	n.sg.acc.	3p.sg.opt.	n.sg.acc.

他應該對一切世界修持無量的慈心：

¹ sabbalokasmim=CSCD sabbalokasmi；別的版本也有作 sabbalokasmin

uddhaṃ adho ca tiriyañca, asambā dhaṃ

averamasapattaṃ .

烏擔 阿多 加 地力養加 阿山八但 阿爲拉馬山巴擔
 上方 下方 和 橫方 無 障礙 無 仇恨 無 敵意
 uddhaṃ adho tiriyaṃ+ca a-sambā dha a-vera+m+
 a-sapatta
 indecl. adv. adv. adj.(f.sg.acc.) adj.(n.sg.acc.) adj.(m.sg.acc.)

無論上方、下方與橫方，沒有障礙、仇恨和敵意。

9. Tiṭ ṭ hañcamaṃ nisinno vā , sayā no vā yā vat'assa

vigatamidhho,

地擔 加然 尼先羅 瓦 沙亞諾 瓦 亞 瓦 大沙 爲達米多
 站立 行走 坐著 或 躺著 或 當 是 離、消失 睡
 Tiṭ ṭ hati carati pp. of nisidati sayati yā vatā atthi
 vigata+middha
 ppr. ppr. pp.(m.sg.nom.) ppr. ind. 3p.sg.opt. adj.(m.sg.nom.)

無論站著、走著、坐著或躺著，只要他沒睡著，

etaṃ satiraṃ adhiṭ ṭ heyya, brahmametaṃ

vihā ramidhamā hu.

哎擔 沙地 阿地的亞 百拉馬 美擔 爲哈拉美達 馬胡
 這 正念 集中、專注 梵、高貴 此 住 這 他們已經說
 etad sati adhiṭ ṭ hā ti brahma etad vihā ra + idha + m +
 ā ha
 pron. f.sg.acc. 3p.sg.opt. adj.(m.sg.acc.) m.sg.acc. m.sg.acc. ind. 3p.pl.nom.

應當守住(慈)念，這就是所謂的「梵住」。

10. Diṭ ṭ hiñ ca anupagamma, sī lavā dassanena

sampanno;

立丁 加 阿怒巴卡馬 錫拉瓦 達沙累那 山巴諾
 邪見 和 墮入 持戒 見、智見 具足、成就
 diṭ ṭ hi ca anu-pa-gacchati sī la dassana
 sampanna
 f.sg.acc. ger. m.sg.nom. n.sg.instr. pp.(m.sg.nom.)

不墮入邪見，持戒並且具有智見，

kā mesu vineyya gedhaṃ, na hi jā tuggabbhaseyyaṃ puna

r-etī ti¹.

卡美蘇 爲內亞 給擔 納 喜 加都卡爸洗亞 不那 內地地
 (在)欲(上) 調伏(引導離開) 貪愛 不 確定的確地 母胎 睡臥 再 去
 kā ma <vineti(vi 離+ nī 引導) gedha na hi jā tu +g+ gabbha + seyyā puna + r
 + eti
 m.pl.loc. ger. m.sg.nom. adv. ind. ind f.sg.acc. ind. 3p.sg.pres.

降伏對欲樂的貪愛，他必定不再睡臥在母胎中。

~ Mettasuttaṃ niṭ ṭ hitaṃ.(應作慈愛經竟) ~



¹ PTS : punar eti

【慈效益經】(Mettā nisaṃsā suttaṃ)¹

如是我聞。一時，世尊在舍衛城，祇樹·給孤獨園。

於此，世尊喊諸比丘：「諸比丘！」

諸比丘回答世尊說：「大德！」

世尊這樣說：「諸比丘！若勤練²、修習、多作慈心解脫³，

作乘、作基、實行、積聚、善確立，可預期有十一種效益。

⁴ 什麼是十一呢？(1)好入睡，(2)好醒來，(3)不見惡夢，

(4)人人敬愛，(5)為非人⁵敬愛，(6)諸天保護，(7)不為火、毒、

刀所傷⁶ (8)很快入定，(9)容顏有光⁷，(10)臨終不混亂⁸，(11)

若臨終未貫通上位⁹，得生於梵天界。

諸比丘！若練習、修習、多作慈心解脫，作乘、作基、

實行、積聚、善確立，這可預期有十一種效益。

世尊說此，那些諸比丘滿意世尊所說而非常歡喜。 ♥

¹ 本經出處：《增支部》A.11.16./V,342.(CSCD:pg.3.542)Mettā suttaṃ 慈經(或 Mettā nisaṃsā suttaṃ 慈效益經)。其他參考：

- 《律藏》〈附隨〉第六 增一法(十一法) Vinaya, Parivā ra, p.140
- 《清淨道論》Visuddhimagga pp.311~314.
- 《增壹阿含 49.10 經》(大正藏 2.806a)說：「臥安、覺安、不見惡夢、天護、人愛、不毒、不兵，水、火、盜賊終不侵枉，若身壞命終生梵天上。」(大正 2.806 上)

² 勤練：ā sevita ya。《無礙解道》(Ptis.p.30.)說，緊湊練習(ā sevana -bhā vanā)：早、中、晚，早餐、初夜、中夜、後夜，晝分、夜分，黑月(陰曆後十四五天)、白月(陰曆前十五天)，雨季、冬季、夏季，年初、年中、年尾，都精進修習。《增支部注》(A.A.6.13./III,346~7.)：「修習：增長。多作：一再地作。作乘：等於車子上輓的作。作基：作依止處。實行：攝受。積聚：整個的堆積、累積、集聚。善確立：以善熟練的善確立。」

³ 慈心解脫：Mettā ya cetovimuttiyā。《長部注》三明經注(D.A.13./II,406.; CSCD:pg.1.337)：「(以)慈心解脫(mettā ya cetovimuttiyā)：這裡所說的‘慈’是轉起近行定、安止定；‘心解脫’則是轉起安止定。」

《增支部注》(A.A.1.2./I,47.; CSCD:pg.1.36~7)說：「慈心解脫(mettā cetovimutti)：於一切有情遍滿慈的利益。再者，由慈相連的心，(五)蓋等障道法的解脫，因此稱為慈解脫。或者全部的一切瞋(byā pā da，直譯：逆向行)之纏的解脫狀態，當知這是慈解脫。在此談的‘慈’迄今為止，轉起前分慈解脫之說，然後，意圖住於第三禪、第四禪的安止定。」同樣地「勤練」等，修悲心解脫、喜心解脫、捨心解脫。(參見 A.6.13.)

⁴ 《增支部》(A.8.1./IV,15.Mettā suttaṃ 慈經)：只列八項功德，缺(8)~(10)。

⁵ 非人：amanussā naṃ(諸非人)，屬於天人，指夜叉、龍、乾闥婆等。

⁶ 不為火、毒、刀所傷：注解書說，郁多羅(Uttara)優婆夷不為火所燒，相應部師的小尸婆(Saṃyuttabhā ṇ aka-Cū ! asī vatthera)不為毒所害，僧揭笈法彌(Saṃkiccāsā maṇ era)不為刀所傷。但是需要發展慈心到非常強大的力量，才有如此殊勝的保護力量。會遇到火、毒、刀之害，有過去世造的惡業的結果，也有現世曾作的惡業，修慈可以化怨解厄。遇到危難，有時候非人或天人會現身幫助化解，但是，有某種宗教的信仰者，會以為是他信仰的神祇來解厄。

- ⁷ 容顏有光：mukhavaṇ ṇ o vipasī dati(臉色非常明淨)。《增支部注》(A.A.11.16./V,83.)：「容顏有光：如(熟了)脫落的多羅果(tā lapakka 椰子)，有明亮的容貌。」
- ⁸ 臨終不混亂：《增支部注》(A.A.11.16./V,83.)：「慈住者死時不會混亂之說，臨終如入睡不混亂(asammū ! ho)。」
- ⁹ 若臨終未貫通上位：《增支部注》(A.A.11.16./V,83~4.)說：「未貫通上位：由慈三摩鉢地，不能達到上位的阿羅漢狀態，從此生(結束如)睡熟，轉生梵天界如睡醒。」(Uttari appaṭ ivijjhantoti mettā samā pattito uttari arahattaṃ adhigantaṃ asakkonto ito cavitvā suttappabuddho viya brahmalokaṃ upapajjati ti.)



Mettā nisam sā suttaṃ 慈效益經(巴漢對照)

Evaṃ me suttaṃ --Ekaṃ samayaṃ Bhagavā Sā vatthiyaṃ

viharati

如是 被我 聽聞 一 時 世尊 在舍衛城 住
如是我聞。一時，世尊在舍衛城，

Jetavane Anā thapiṇ ḍ ikassa ā rā me. Tatra kho Bhagavā bhikkhū

ā mantesi--

在祇樹 在給孤獨 園 於此 世尊 諸比丘 喊
祇樹·給孤獨園。於此，世尊喊諸比丘：

“Bhikkhavo”ti. “Bhadante”ti te bhikkhū Bhagavato

paccassosum .

諸比丘！ 大德 他們 諸比丘 世尊 回答
「諸比丘！」諸比丘回答世尊說：「世尊！」

Bhagavā etadvoca-- “Mettā ya bhikkhave, cetovimuttiyā

ā sevitā ya

世尊 說這 (具)慈 諸比丘！ 心 | 解脫 勤練

bhā vitā ya bahuḷī katā ya yā nī katā ya vatthukatā ya

anuṭ ṭ hitā ya

修習 多修 作乘 作基礎 實行

paricitā ya susamā raddhā ya ekā dasā nisaṃ sā

pā ṭ ikaṃ khā .

積聚、熟知 善一起確立 十一種效益(勝利) 預期、期待

世尊這樣說：「諸比丘！若勤練、修習、多作慈心解脫，作

乘、作基、實行、積聚、善確立，可預期有十一種效益。

Katame ekā dasa? Sukhaṃ supati, sukhaṃ paṭ ibujjhati

什麼 十一 易 睡 易 醒來

什麼是十一呢？(1)好入睡，(2)好醒來，

na pā pakaṃ supinaṃ passati, manussā naṃ piyo hoti,

不 惡 夢 看見 諸人 喜愛

(3)不見惡夢，(4)人人敬愛，

amanussā naṃ piyo hoti, devatā rakkhanti,

諸非人 喜愛 是 諸天 他們保護

(5)為非人敬愛，(6)諸天保護，

nā ssa aggi vā visaṃ vā satthaṃ vā kamati,

不應該有 火 或 毒 或 刀 或 傷

(7)不為火、毒、刀所傷，

tuvaṭ aṃ cittaṃ samā dhiyati, mukhavaṇ ṇ o vipasī dati,

很快地 心 入定 容顏、臉色 非常明淨

(8)很快入定，(9)容顏有光，

asammū ! ho kā laṃ karoti, uttari appaṭ ivijjhanto

brahmalokū pago hoti.

不混亂 時 作(=臨終) 上 不貫通 梵天界 接近

(10)臨終心不混亂，(11)若臨終未貫通上位，得生於梵天界。

“Mettā ya bhikkhave, cetovimuttiyā ā sevītā ya bhā vitā ya

慈 諸比丘！ 心 | 解脫 勤練 修習

bahulī katā ya yā nī katā ya vatthukatā ya

anuṭ ṭ hitā ya

多作 作乘 作基礎 實行

paricitā ya susamā raddhā ya ime ekā dasā nisaṃ sā

pā ṭ ikaṃ khā ”ti.

積聚、熟知 善一起確立 這 十一種效益(勝利) 預期、期待

諸比丘！若勤練、修習、多作慈心解脫，作乘、作基、實行、

積聚、善確立，這可預期有十一種效益。」

Idamavoca Bhagavā attamanā te bhikkhū Bhagavato bhā sitaṃ

abhinanduntī.

這 說 世尊 滿意 他們 諸比丘 世尊 所說 全面歡喜

世尊說此，那些諸比丘滿意世尊所說而非常歡喜。

*說明：護衛經(Paritta)收錄本經，有時在經文前後，補上開頭文及結尾。♥

【 慈 願 】

願我無怨、無瞋、無惱、守住自己的幸福，願我脫離痛苦，願我不失去現在已得的，作自己的業¹的主人。

- ◆父、母、阿闍梨²、親戚、眾多的朋友，願他們無怨、無瞋、無惱、守住自己的幸福，
- ◆願他們脫離痛苦，願他們不失去現在已得的，作自己的業的主人。
- ◆所有有情³，所有有息者⁴，所有生物⁵，所有補伽(くせろ)羅⁶，所有有身體的(眾生)⁷；所有女人，所有男人，所有聖者，所有非聖者，所有天人，所有人類，所有墮入惡趣者；願他們無怨、無瞋、無惱、守住自己的幸福，願他們脫離痛苦、願他們不失去現在已得的，作自己的業的主人。
- ◆在東方、西方、北方、南方、東北方、西北方、東南方、西南方，最深處，最高處，所有有情，所有有息者、所有生物，所有補伽羅(くせろ)，所有有身體的(眾生)；所有女人，所有男人，所有聖者，所有非聖者，所有天人，所有人類，所有墮入惡趣者，願他們無怨、無瞋、無惱、守住自己的幸福，願他們脫離痛苦、願他們不失去現在已得的，作自己的業的主人。
- ◆上至有頂天⁸，下至無間地獄⁹，在整個輪圍山¹⁰中，所有在地上走的有情，願他們無瞋、無怨、無苦、無災厄。
- ◆上至有頂天，下至無間地獄，在整個輪圍山中，所有在水中游的有情，願他們無瞋、無怨、無苦、無災厄。
- ◆上至有頂天，下至無間地獄，在整個輪圍山中，所有在空中飛的有情，願他們無瞋、無怨、無苦、無災厄。♥

【 註 解 】

1. **業** kamma：造作身口意的善因、惡因。「做自己的業的主人」是一種「自業正見」(kammassakatā sammā diṭ ṭ hi)，視「業」為個自的財產的正見。有六種自業正見：(1)一切眾生各有己業、(2)業的承繼人、(3)業是母胎、(4)業是眷屬、(5)業是所依(依靠)，(6)他們都是自己所造善惡業的主人（由業區分有情而有貴賤尊卑等）(A.5.57./III,75.)。
2. **阿闍梨** Ā cariya：依止學法的老師。《續一切經音義》卷第四(T54.951.1)：「阿闍梨(梵語也。或云「阿遮梨」或云「阿左[黍-禾+利]」，此云「軌範師」，謂以軌則儀範依法教授弟子。)」
3. **有情**(satta)：已執著者(satta)、極執著(visatta)之意。
《相應部》(S.23.2./III,190.)：「羅陀！於色有欲、貪、喜、愛，染著於此，纏綿於此，故說為‘有情’。於受…於想…於行…，於識有欲、貪、喜、愛，染著於此，纏綿於此，故說為‘有情’。」
《雜阿含 122 經》(T2.40.1)：「佛告羅陀，於色染著纏綿，名曰眾生；於受、想、行、識染著纏綿，名曰眾生。」
4. **有息者**：pā ṇ ā 。有呼吸的眾生。
5. **生物**：bhū tā 。已經出生的眾生。
6. **補伽羅**(puggala, 梵語 pudgala 補特伽羅)，《一切經音義》卷第十六(T54.406.2)：「富伽羅(梵語此譯為「數取趣」也，數數於三界中往來也，或云「補特迦羅」也)。」卷第二十三(T54.449.2)：「補特伽羅(此翻「數取趣」謂數造趣因，數取趣果也。)」《清淨道論》(Vism.310.)說：「「補伽羅」(puggala)——由於地獄之義的「補」(pun)及墮於彼處(地獄)之義的「伽羅」(galanti)而成為補伽羅(人)。」
7. 有情、有息者、生物、補伽羅、有身體的(眾生)五項是無制限的遍滿慈；女人、男人…等七項是有制限(限定範圍)的遍滿慈。
8. **有頂天** bhavaggā：即色究竟天(Akaṇ iṭ ṭ ha (a 無+ kaṇ iṭ ṭ ha 最年輕的、最下的))，色界最高的天。
9. **輪圍山** cakkavā la：即圍繞須彌山(Sumeru，這世界最高的山)四洲外海之山。
10. **無間地獄** avī cito：又稱為「阿鼻地獄」，造五逆重業眾生於此，

受苦無量。

**Brahma-vihā ra bhā vanā (梵住修習)(慈願)(巴漢
對照)**

Ahaṃ avero homi, abyā pajjho homi, anī gho homi,

我 無怨 我願 無瞋 我願 無憂 我願

願我無怨、無瞋、無憂，

sukhī attā naṃ pariharā mi,

幸福、快樂 自己的 我守住

守住自己的幸福，

Dukkhā muccā mi, yathā laddhasampattito, mā vigacchā mi

kammasako.

從苦 願我脫離 任何 已得的 | 現在的 不 失去 業 自己的

願我脫離痛苦，願我不失去現在已得的，作自己的業的主人。

mā tā pitu ā cariya ñā ti mitta-sā mū hā

母 父 阿闍梨 親戚 朋友 多數

父、母、阿闍梨、親戚、眾多的朋友，

averā hontu, abyā pajjhā hontu, anī ghā hontu,

無怨 願他們 無瞋 願他們 無憂 願他們

願他們無怨、無瞋、無惱，

sukhī attā naṃ pariharantu, dukkhā muccantu,

幸福、快樂 自己的 願他們守住 從苦 願他們脫離

守住自己的幸福，願他們脫離痛苦，

yathā laddha sampattito, mā vigacchantu kammasakā .

任何 已得的 現在的 不 失去 業 自己的

願他們不失去現在已得的，作自己的業的主人。

Sabbe sattā , sabbe pā ṇ ā , sabbe bhū tā , sabbe

puggalā ,

一切 有情 一切 有呼吸的(生物) 一切 已生的 一切 人類

所有有情、所有有息者、所有生物、所有人類、

sabbe attabhā vapariyā pannā , sabbā itthiyo, sabbe

purisā ,

一切 自體 已包含 一切 女人 一切 男人

所有有身體的(眾生)；所有女人、所有男人、

sabbe ariyā , sabbe anariyā , sabbe devā , sabbe manussā , sabbe

vinipā tikā ,

所有 聖者 所有 非聖者 所有 天人 所有 人類 所有 惡趣的墮入者

所有聖者、所有非聖者、所有天人、所有人類、所有墮入惡趣者，

averā hontu, abyā pajjhā hontu, anī ghā hontu,

無怨 願他們 無瞋(無逆向行) 願他們 無憂 願他們

願他們無怨、無瞋、無惱，

sukhī attā naṃ pariharantu, dukkhā muccantu,

幸福、快樂 自己的 願他們守住 從苦 願他們脫離

守住自己的幸福，願他們脫離痛苦，

yathā laddha sampattito, mā vigacchantu kammassakā .

任何 已得的 現在的 不 失去 業 自己的

願他們不失去現在已得的，作自己的業的主人。

Puratthimā ya disā ya, pacchimā ya disā ya, uttarā ya disā ya,

在東方的 方向 在西方的 方向 在北方 方向

在東方、西方、北方、

Dakkhinā ya disā ya puratthimā ya anudisā ya, pacchimā ya

anudisā ya.

在南方 方向 在東方 對角方向 在西方 對角方向

南方、東北方、西北方、

uttarā ya anudisā ya, dhakkhinā ya anudisayā ,

南方 對角方向 北方 對角方向

東南方、西南方、

heṭ ṭ himā ya disā ya, uparimā ya disā ya.

在最下 方向 在最上 方向

最深處、最高處，

Sabbe sattā , sabbe pā ṇ ā , sabbe bhū tā , sabbe

puggalā ,

一切 有情 一切 有呼吸的(生物) 一切 已生的 一切 人類

所有有情、所有有息者、所有生物、所有人類、

sabbe attabhā vapariyā pannā , sabbā itthiyo, sabbe purisā ,

一切 自體 已包含 所有 女人 所有 男人

所有有身體的(眾生)；所有女人、所有男人、

sabbe ariyā , sabbe anariyā , sabbe devā , sabbe manussā ,

所有 聖者 所有 非聖者 所有 天人 所有 人類

所有聖者、所有非聖者、所有天人、所有人類、

sabbe vinipā tikā averā hontu, abyā pajjhā hontu,

anī ghā hontu,

所有 惡趣的墮入者 無怨 願他們 無瞋(無逆向行) 願他們 無憂 願他們

所有墮入惡趣者，願他們無怨、無瞋、無惱，

sukhī attā naṃ pariharantu, dukkhā muccantu,

幸福、快樂 自己的 願他們守住 諸苦 願他們脫離

守住自己的幸福，願他們脫離痛苦，

yathā laddha sampattito, mā vigacchantu kammassakā .

任何 已得的 現在的 不 失去 業 自己的

願他們不失去現在已得的，作自己的業的主人。

Uddhaṃ yā va bhavaggā ca adho yā va avicito

上 乃至 有頂天 和 下 乃至 無間地獄

上至有頂天，下至無間地獄，

samantā cakkavā lesu yesattā pathavī carā

整個的 在輪圍山中 凡是 有情 在地面上 走
在整個輪圍山中，所有在地面上走的有情，

abyā pajjā niverā ca nidukkhā cā nupaddavā .

無瞋 無怨 和 無苦 和 無災厄
願他們無瞋、無怨、無苦、無災厄，

Uddhaṃ yā va bhavaggā ca adho yā va avicito

上 乃至 有頂天 和 下 乃至 無間地獄

上至有頂天，下至無間地獄，

samantā cakkavā lesu yesattā udukecarā

整個的 在輪圍山中 凡是 有情 在水中 走
在整個輪圍山中，所有在水中游的有情，

abyā pajjā niverā ca nidukkhā cā nupaddavā .

無瞋 無怨 和 無苦 和 無災厄
願他們無瞋、無怨、無苦、無災厄

Uddham yā va bhavaggā ca adho yā va avicito

上 乃至 有頂天 下 乃至 無間地獄
上至有頂天，下至無間地獄，

samantā cakkavā lesu yesattā ā kā secarā

整個的 在鐵圍山中 凡是 有情 在空中 走
在整個輪圍山中，所有在空中飛的有情，

abyā pajjā niverā ca nidukkhā cā nupaddavā .

無瞋 無怨 和 無苦 和 無災厄
願他們無瞋、無怨、無苦、無災厄。



【蘊護經】¹(Ahi-paritta)

²某時，某比丘被蛇咬死。諸比丘以此事稟告世尊，(世尊說)：「諸比丘！該比丘未以慈心充滿四種蛇王族。諸比丘！若該比丘以慈心充滿四種蛇王族者，諸比丘！該比丘將不被蛇咬死。什麼是四種蛇王族呢？毘樓羅蛇王族、伊羅漫蛇王族、舍婆子蛇王族、黑瞿曇蛇王族。諸比丘！該比丘並未以慈心充滿此四種蛇王族。諸比丘！該比丘若以慈心充滿此四種蛇王族，諸比丘！比丘不會被蛇咬死。

諸比丘！我允准以慈心充滿此四種蛇王族，要去做自保、自衛、自護。諸比丘！應如是念誦：

我愛‘毘樓羅’，我愛‘伊羅漫’，我愛‘舍婆子’，我愛‘黑瞿曇’³。

我愛無足的，我愛二足的，我愛四足的，我愛多足的。

無足的勿傷我，二足的勿傷我，四足的勿傷我，多足的勿傷我。

願一切眾生，一切有呼吸的眾生，一切有情，願見諸好事，

任何惡勿來。

佛無量，法無量，僧無量，爬蟲類有量：蛇、蠍、蜈蚣、

蜘蛛、蜥蜴、鼠。

我已保衛、已保護，請眾生退去！我歸命世尊，歸命七位

正等正覺者³。



¹ 律藏《小品》(Cv.5.6./II,109-110; CSCD:pg.245-6)(另外參考：《增支部》A.4.67.；《相應部》35.69~70.Upasena；《雜阿含 252 經》；《佛說隨勇尊者經》(大正 14.773)；《根本說一切有部毘奈耶》卷第六，大正 23.657~8；《本生經》Jā .203.)。

《雜阿含 252 經》、《佛說隨勇尊者經》、《根本說一切有部毘奈耶》，這三部都有蛇咒。蛇咒或任何咒，都是世尊所禁止的，所以附有咒語的，都可以判斷為後代附加的。《沙門果經》D.2./I,67.：「蛇的巫術(ahivijā，應包括蛇咒)……唸咒以保護他人不被箭所傷；唸咒以了解動物的語言——他戒除這些以低劣技藝(tiracchā navijjā ya 畜生學問)而行的邪命。」

² 《增支部》A.4.67.Ahirā ja(蛇王)，有一段前言：“Ekam samayam Bhagavā Sā vatthiyam viharati Jetavane Anā thapiṇ ḍ ikassa ā rā me. Tena kho pana samayena Sā vatthiyam aññataro bhikkhu ahinā daṭ ṭ ho kā laṅ kato hoti. Atha kho sambahulā bhikkhū yena Bhagavā tenupasaṅ kamim su; upasaṅ kamitvā Bhagavantaṃ abhivā detvā ekamantaṃ nisī dim su. Ekamantaṃ nisinnā kho te bhikkhū Bhagavantaṃ etadavocum – “Idha bhante, Sā vatthiyam aññataro bhikkhu ahinā daṭ ṭ ho kā laṅ kato”ti. (某時，世尊住舍衛城祇陀林中給孤獨園。某時舍衛城某比丘被蛇咬死。於是，甚多比丘往詣至世尊。到了之後，頂禮世尊之後，坐於一邊。坐在一邊的諸比丘，向世尊言：「大德！這舍衛城有一比丘被蛇咬死。」)

³ 毘樓羅(Virū pakkha，本字是四天王天西方的廣目天，龍、蛇的主神)，其他三類蛇：伊羅漫(Erā patha)。舍婆子(Chabyā putta)。黑瞿曇(Kaṇ hā gotamaka 黑色的瞿曇)，注釋書沒解釋，已不知何種蛇類。2007年，據印度衛生部的統計報告，印度每年遭毒蛇咬傷者超過二十五萬人，遭毒蛇咬死者超過五萬人(非黃金時間治療，或缺毒蛇血清)，高居世界第一。

台灣人應對台灣本地毒蛇散發慈心。台灣陸地毒蛇主要有六種：雨傘節、百步蛇、眼鏡蛇、龜殼花、赤尾青竹絲、鎖鍊蛇。以雨傘節所分泌的神經毒素其毒性最強，但百步蛇(瀕臨絕種動物)致人於死的比率則最高，而龜殼花及赤尾青竹絲，則是在台灣最常咬傷人的毒蛇種類。

⁴ 七位正等正覺者：指七佛：(一)毘婆尸佛，(二)尸棄佛，(三)毘舍浮佛，(四)拘留孫佛，(五)拘那含牟尼佛，(六)迦葉佛，(七)釋迦牟尼佛。♥

Ahi-paritta(蛇護經)(巴漢對照)

蛇 護衛

Tena kho pana samayena aññataro bhikkhu ahinā daṭṭho

kā laṅ kato hoti.

彼 強調詞 當時 某 比丘 被蛇 咬 死

某時，某比丘被蛇咬死。

Bhagavato etamatthaṃ ā rocesuṃ.

世尊 此事 他們告知

(諸比丘)以此事稟告世尊。(世尊說)：

“Na hi nū na so, bhikkhave, bhikkhu imā ni cattā ri

ahirā jakulā ni

沒有 確定地 他 諸比丘！ 該比丘 這些 四種 蛇王族

mettena cittena phari.

以慈 心 充滿

「諸比丘！該比丘未以慈心充滿四種蛇王族。

Sace hi so, bhikkhave, bhikkhu imā ni cattā ri ahirā jakulā ni

若 確實 他 諸比丘！ (該)比丘 這些 四種 蛇王族

mettena citta phareyya,

以慈 心 應充滿

諸比丘！若該比丘以慈心充滿四種蛇王族者，

na hi so, bhikkhave, bhikkhu ahinā daṭṭ ho kā laṅ kareyya.

不 他 諸比丘！ (該)比丘 被蛇 咬 應死

諸比丘！該比丘將不被蛇咬死。

Katamā ni cattā ri ahirā jakulā ni? Virū pakkhaṃ

ahirā jakulaṃ,

什麼 四種 蛇王族 毘樓羅 蛇王族

erā pathaṃ ahirā jakulaṃ,

伊羅漫 蛇王族

什麼是四種蛇王族呢？毘樓羅蛇王族、伊羅漫蛇王族、

chabyā puttaṃ ahirā jakulaṃ, kaṇ hā gotamaṃ

ahirā jakulaṃ.

舍婆子 蛇王族 黑瞿曇 蛇王族

舍婆子蛇王族、黑瞿曇蛇王族。

Na hi nū na so, bhikkhave, bhikkhu imā ni cattā ri

ahirā jakulā ni

不 確定地 他 諸比丘！ (該)比丘 這些 四種 蛇王族

mettena citta phari.

以慈 心 充滿

諸比丘！該比丘並未以慈心充滿此四種蛇王族。

Sace hi so, bhikkhave, bhikkhu imā ni cattā ri ahirā jakulā ni

若 確實 他 諸比丘！ (該)比丘 這些 四種 蛇王族

mettena citta phareyya,

以慈 心 應充滿

諸比丘！該比丘若以慈心充滿此四種蛇王族，

na hi so, bhikkhave, bhikkhu ahinā daṭṭ ho kā laṅ kareyya.

不 他 諸比丘！ (該)比丘 被蛇 咬 應死

諸比丘！該比丘不會被蛇咬死。

Anujā nā mi, bhikkhave, imā ni cattā ri ahirā jakulā ni

我允准 諸比丘！ 這些 四種 蛇王族

mettena citta pharituṃ,

以慈 心 充滿

諸比丘！我允准以慈心充滿此四種蛇王族，

attaguttiyā attarakkhā ya attaparittam kā tum.

自保 自衛 自護 要去做

Evañca pana, bhikkhave, kā tabbam—

如是 諸比丘！ 應作(念誦)

要去做自保、自衛、自護。諸比丘！應如是念誦：

“Virū pakkhehi me mettaṃ, mettaṃ erā pathehi me.

在諸毘樓羅 我的 慈愛 慈愛 在諸伊羅漫 我的

我愛毘樓羅，我愛伊羅漫，

Chabyā puttehi me mettaṃ, mettaṃ kaṇ hā gotamakehi ca.

在諸舍婆子 我的 慈愛 慈愛 在諸黑瞿曇 和

我愛舍婆子，我愛黑瞿曇。

“Apā dakehi me mettaṃ, mettaṃ dvipā dakehi me;

無足的 我的 慈愛 慈愛 二足的 我的

我愛無足的，我愛二足的，

Catuppadehi me mettaṃ, mettaṃ bahuppadehi me.

在諸四足 我的 慈愛 慈愛 在諸多足 我的

我愛四足的，我愛多足的。

“Mā maṃ apā dako hiṃ si, mā maṃ hiṃ si dvipā dako;

勿 我 無足者 傷害 勿 我 傷害 二足者

無足的勿傷我，二足的勿傷我，

Mā maṃ catuppado hiṃ si, mā maṃ hiṃ si bahuppado.

勿 我 四足者 傷害 勿 我 傷害 多足者

四足的勿傷我，多足的勿傷我。

“Sabbe sattā sabbe pā ṇ ā , sabbe bhū tā ca kevalā ;

一切 眾生 一切 有氣息者 一切 有情 和 全部的

願一切眾生，一切有呼吸的眾生，一切有情，

Sabbe bhadrā ni passantu, mā kiñci pā pamā gamā .

一切 諸好事 願見 勿 任何 惡 來

願見諸好事，任何惡勿來。

“Appamā ṇ o Buddho, appamā ṇ o dhammo,

無量 佛 無量 法

佛無量，法無量，

Appamā ṇ o saṅ gho, pamā ṇ avantā ni sarī sapā ni.

無量 僧 具有有量 爬蟲類(蛇、蠍等)

僧無量，爬蟲類有量。

“Ahi vicchikā satapadī , uṇ ṇ anā bhi sarabū mū sikā ;

蛇 蠍 蜈蚣 蜘蛛 蜥蜴 鼠

蛇、蠍、蜈蚣、蜘蛛、蜥蜴、鼠。

Katā me rakkhā kataṃ me parittaṃ , paṭ ikkamantu

bhū tā ni.

已做 我的 保衛 已做 我的 保護 向後走去 諸已生的(眾生)

我已保衛、已保護，諸眾生退去。

“Sohaṃ namo Bhagavato, namo sattannaṃ

sammā sambuddhā naṃ”ti.

他 我 歸命 世尊 歸命 七位 正等正覺者

我歸命世尊，歸命七位正等正覺者。

~ Ahi-paritta ni ṭ ṭ hita ṃ (蘊護經終)~



[附錄一]

慈心的修習

「嗨！」「你好！」「謝謝！」「對不起！」當你用心講一句打招呼的話，或簡單的表達謝意或歉意，就有慈心在裡頭了。當然有時只給微笑、關心的眼神、拍拍人的肩膀、拉拉人的手，也能表達無限的慈愛。

慈愛心可以擴充到各個領域。當我們面對不喜歡的人事物

時，我們的身體、語言、意念會表達冷漠、討厭、憎惡、敵意，這是人的動物性，我們可以有另一種表現式，表現寬容或願意去協助改善不如意的地方，這是慈愛，也是醒覺。當我們面對喜歡的人事物時，可能顯露喜歡、欲求、佔有欲，想執取所欲之物，也將苦了我們自己，因為欲是苦的根源，這是一份醒覺，醒覺中有慈愛心，而慈愛心能同時利益自己及別人。

以道德層面來說，(一)表現不任意殺害生命，(二)不取未經同意的東西，(三)不與沒有婚約關係的人有性行為，(四)不講虛妄不實的話或粗鄙、性暗示的話，(五)不吸食煙酒、毒品或有害身體的藥物，這些行為可以阻止很多人間的怨懟及悲劇的發生，也可以說給了眾生快樂。

慈心若不能適時適量地表現出來，表示慈心有短絀、匱乏，應該如《慈經》或《清淨道論》(第九品)所教示，經常開展它。如常祝願眾生喜樂平安，知足常樂，吉祥安樂；常祝願眾生不互相敵對、輕視、傷害。由發慈願而化成慈行。慈心經常修習可以清除瞋恚，滋潤情誼，慈愛眾生。(明法比丘撰。原載：〈嘉義新雨雜誌〉第8期，1995.7.)

〔附錄二〕

悲心的修習

悲心是悲憫、同情、救苦救難之心。悲心通常是由眼睛見到痛苦情境或耳朵聽聞到痛苦的聲音而引起的心情，由心意的擬想也能發動悲心。若自己陷苦難時，不當過於自責、懊惱或自暴自棄，當正觀此刻正在苦惱的身心（特別是感受），而萌生拔苦之心及拔苦之行動，若見他人陷身苦難（包括犯罪）時，亦當有感同身受，及萌生拔苦之心力，不應有冷漠、苛責或捨

離不顧，更不應有落井下石的行為。

一切眾生皆在苦與樂中沈浮，有樂事，較多人來分享，有苦事，則較少人來分擔憂苦，這是眾生趨樂避苦的本性。因此，受苦難時，若無援助，除默默承受外，也應對眾生起諒解心，這也是一種悲心；若得到援助，當思念感恩，永誌不忘。缺乏悲心就會多些冷漠、硬心腸、自我中心，少些人間溫情及解脫資糧。為了消除自己逃避救苦難的本性和引發大悲心，當多多觀察、思考、救援我們周遭親友、道侶及眾生的苦難。

面對強烈的苦難，要做到完全的無怨結、無瞋恚，是高難度的修行工夫，但卻能夠逐步完成，並得到甜美的果實。《中阿含 193 經》，佛陀說：「若為他人拳擗^ḍ(又刺)石擲，杖打刀斫時，心不變易，口不惡言，向捶打人緣彼起慈愍（悲、喜與捨），心行如貓皮囊，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊，汝等當學如是！」佛陀又說到數(एते)數(एते)觀行這樣的教法，將得到究竟智(阿羅漢果)或阿那含。可見修習悲心與修習慈、喜、捨心，同樣能濟度自他苦難，抵達涅槃彼岸。(明法比丘撰。原載：〈嘉義新雨雜誌〉第16期，1996.11.)

〔附錄三〕

喜心的修習

喜是隨喜，對於諸吉祥事，隨境生起歡喜慶慰。吉祥事，諸如：孝順父母、愛護妻兒、做事井然、居住適宜、不懶惰、恭敬、謙遜、布施、行善、感恩、報恩、少欲知足、容忍、包容、博學、多聞、親近善士、恭順受教、聞法、說法、學戒律、

學威儀(行.立.坐.臥)、離欲、平靜、親證涅槃。至於人間喜慶，乃至國家得利樂之事，則不必然是吉祥事，也不必然生隨喜之心。《雜阿含308經》，世尊說：「世間之所樂，觀察悉為怨。賢聖見苦者，世間以為樂；世間之所苦，於聖則為樂。」(參考S.35.136.)

人間喜慶、鬧熱，為什麼有時不被隨喜？因為善法不增，反增貪瞋癡。經中說，戲劇演員，娛樂大眾，表演歌舞、喜劇，使人歡樂，但是死後不但不生歡喜天，卻因令人增長貪瞋癡，而墮畜生或地獄。(參考：S.46.2、《雜阿含907經》、《別譯雜阿含122經》)因此，應生警惕心，應善加體察人間善惡。

修習喜心可以伏住嫉妒、瞋心。《增阿含17-1.1經》羅云經》佛說：「當行喜心，已行喜心，所有嫉心皆當除盡。」(大正2.582)若禪修對象，如放在笑口常開、滿面春風的人(不是貪染的人或異性)，可以體證第三禪。嫉妒是因別人勝過自己、或懷疑別人勝過自己而產生，嫉妒屬於瞋心所(惡的特質)，根據論中說，在證初果時可消除嫉妒，但真正淨除瞋心(嫉妒之根源)，則在證三果時達成。(明法比丘撰。〈法雨雜誌〉第2期，2005.1.)

〔附錄四〕

捨心的修習

捨 (upekkhā) 是平等、平衡、寂靜、恬淡、無貪.無瞋、漠視苦.樂(類似中性感受)。捨並不含有捨棄的意思，但在捨的修習過程中，有摻入捨棄，如捨棄執取，而趣向平等、平

衡。

在捨的實修中，依厭離欲、遠離欲，而達到心境不起波浪，住於中性、平等、寂靜的心態。於可意、可愛、可樂的人事物，因離欲、離執取、放下，不再受影響，或受影響而經由不帶好惡的注視、觀察，而達到不起好惡的分別，而淡然處之；於不可意、不可愛、不可樂的人事物，同樣作觀，而不再起好惡的分別。恬淡的態度，就是在身口意表現寂靜、安然、祥和、調伏，沒有強烈情緒變化，當然也不可能有誇張性的動作、表情、話語。《法句經》(Dhp.v.362& DhpA.)世尊期許比丘的恬淡的態度：「手已被完全調伏(不玩弄手或用手拍打別人等)，腳已被完全調伏(不玩弄腳等)，及言語已被完全調伏(不說謊等)。」

捨的修習，可以針對於某人、某事、某物、某話有愛瞋時來作觀修練，也可以歷境練心，即六根觸境時，在有愛瞋的境上即刻修習。捨的過程及目標在於擺平貪瞋、好惡，而得到中性心、平等心，而在無干擾下，進取涅槃。(明法比丘撰。原載：〈嘉義新雨雜誌〉第21期，1997.9，已作訂正) ♥

〔 主要參考資料 〕

1. Khuddakapā ṭ ha 《小誦》(CSCD, 法雨道場整理)
2. Khuddakapā ṭ ha-aṭ ṭ hakathā 【Paramatthajotikā】(with CS & PTS page number) 《小誦注釋》📞勝義光明(CSCD, 法雨道場整理)
3. Chaṭ ṭ ha Sañ gā yana (CSCD, foreign1字型, 法雨道場整理)
4. 《新脩大正大藏經》cbeta版 (T)
5. 《巴漢詞典》原著：A.P.Buddhadatta Mahā thera
漢譯：(馬來西亞)大馬比丘(Mahā ñā ṇ o) (電子檔)
6. The Pali Text Society's Pali-English dictionary. (法雨道場整理電子檔, 2007)
7. The Minor Readings --The Lovingkindness Discourse
/ translated by Bhikkhu Ñā ṇ amoli(PTS first published 1960)

8. 《知微見著》--巴利文《小誦》譯注(1996.8) 何俊泰
9. 《散播慈愛》--原著：Thabyekan Sayā daw 英譯：淨法法師
(Bhikkhu Dhammasubho)(在馬來西亞出版, 2007)
10. 《巴利語佛經選譯》巴利字索引 廖文燦譯(法雨道場出版, 2005)
11. 《法句譯註》廖文燦譯註(法雨道場出版, 2006)

國家圖書館出版品預行編目資料

慈經注 / 明法比丘譯. -- 修訂初版. --
嘉義縣中埔鄉：法雨道場， 2008.01

面； 公分

參考書目： 面

ISBN 978-986-80970-7-0

1.小乘經典 2.注釋

221.85

97001606

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

Dhammavassā rā ma

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

111 台北市永公路 500 巷 48 號 電話：(02)2862-0707

版次：佛曆 2552 年(公元 2008 年) 1 月修訂初版 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(2008.1 版)正誤表

頁	行	誤	正
ii	6	(利益)	(效益)
iv	倒 2	一切人	一切人類
v	倒 5	女人有情	女人
37	倒 5	乃至非非得	乃至非得非
49	2~3	「橫(方)」：中央，取色 有(rū pabhavaṃ 色界) ¹	「橫(方)」 ¹ ：中央，取 色有(rū pabhavaṃ 色 界)
53	5~6	促修	進修
62	倒 8	利益	效益
66	倒 11	補伽羅(くせろ)	補伽羅