



慈經

含：漢譯原文與注解

欲獲得寂靜的善行者，
不應做任何違戾事，
免遭其他智者所譴責。
願一切眾生皆幸福、安穩和快樂！

寂靜禪林長老團——翻譯

開印法師——注解

釋開仁——整理



慈 經

〔漢譯原文〕

寂靜禪林長老團翻譯

欲獲得寂靜的善行者，應如是修學：堪能、誠懇及正直，謙恭、柔和與不慢。

知足易供養，少世俗務，生活儉樸，諸根寂靜，謹慎和謙虛，不攀求於俗家。

不應做任何違戾事，免遭其他智者所譴責。

願一切眾生皆幸福、安穩和快樂！

凡有生命者，若強、若弱、若長、若大、若中、若短、若粗、若細，盡一切無餘。

或可見、或不可見、或遠、或近、或已生、或未生，願一切眾生都快樂！

不要欺騙他人，或於一切處蔑視任何人。不應出於忿怒及仇恨而詛咒希望他人痛苦。

對一切眾生應修習無限的慈愛心，猶如慈母用生命保護自己唯一的兒子。

讓無限的慈心遍照於十方世界，上、下、左右，不受阻擾，不懷仇恨，不抱敵意。

無論站著、走著、坐著、躺著，若不昏昧，應確立此念。能如是住者，即云「梵住」。

不陷於邪見，具有戒德，具有智見，及斷諸貪欲，當絕不再入母胎。

慈 經

〔經文注解〕

開印法師注解

釋開仁整理（2013.12.23）

一 序分

欲獲得寂靜¹的善行者，應如是修學²：堪能³、誠懇⁴及正直⁵，謙恭⁶、柔和⁷與不慢⁸。

知足⁹易供養¹⁰，少世俗務¹¹，生活儉樸¹²，諸根寂靜¹³，謹慎¹⁴和謙虛¹⁵，不攀求於俗家¹⁶。

不應做任何違戾事，免遭其他智者所譴責。

¹ 寂靜：寂靜的狀況，指涅槃。

² 善行者……修學：善於尋找利益（四道、四果及涅槃），應修的是三學。

³ 堪能：能幹、能勝任於事。

⁴ 誠懇：——（a）糾正，對治身、語之不諂=誠懇。（b）戒、定=誠懇。

⁵ 正直：極正直、極誠實。——（a）對治意之不誑=正直。——（b）慧=正直。

⁶ 謙恭：順從、好調教、易受教。

⁷ 柔和：不皺眉頭、和藹可親、談吐愉快、關懷愛語。包括心心所的柔軟，指湧現善心。

⁸ 不慢：不驕傲、不自大、不虛榮、不自滿。

⁹ 知足：對自己擁有、對現前物平等看待（斷好惡之分別）感到高興、滿足。

¹⁰ 易供養：容易支援、供養，好護持的人。

¹¹ 少世俗務：少作世俗事務、少廢話、少結伴，應多作沙門行法。

¹² 生活儉樸：如鳥伴翼，不多物品而自在，不被羈絆。

¹³ 諸根寂靜：收攝六根，不耽溺於五欲。

¹⁴ 謹慎：具有智慧，護戒，對衣食住藥及威儀等有常識及智慧。

¹⁵ 謙虛：身、語、意三業不粗魯；亦即行為細膩，發言謹慎，守護意念。

¹⁶ 不攀求於俗家：對俗家不貪不憂，或過多攀求。

二 正宗分

願一切眾生皆幸福¹⁷、安穩¹⁸和快樂¹⁹！

凡有²⁰生命者²¹，若強²²、若弱²³、若長²⁴、若大²⁵、若中²⁶、若短²⁷、若粗²⁸、若細²⁹，盡一切無餘。

或可見³⁰、或不可見³¹、或遠³²、或近³³、或已生³⁴、或未生³⁵，願一切眾生都快樂³⁶！

不要欺騙³⁷他人³⁸，或於一切處³⁹蔑視⁴⁰任何人⁴¹。不應出於忿怒及

¹⁷ 幸福：身體的快樂。

¹⁸ 安穩：一切畏懼、危難消失為安穩。

¹⁹ 快樂：自己內心獲得的快樂。

²⁰ 凡有：毫無遺漏，也即所有的、一切的意思。

²¹ 生命者：有呼吸的已生存的眾生。有（atthi）指有的存在。

²² 若強：固定、不動的，與「捨斷渴愛、捨斷恐怖」的阿羅漢是同義詞。

²³ 若弱：戰慄、恐懼的，與「有渴愛、有恐怖」（凡夫）是同義詞。

²⁴ 若長：指蛇、魚、蜥蜴之類。

²⁵ 若大：在水中是指大型的鯨魚、烏龜，陸上是指大象，在非人是指阿修羅。

²⁶ 若中：指溫馴的馬、牛及豬等。

²⁷ 若短：身體比長的、中的還要短小的眾生。

²⁸ 若粗：牡蠣（蠔）、貝殼類圓形身體的眾生。

²⁹ 若細：肉眼看不見的眾生，如蟲子等。

³⁰ 可見：透過眼睛親見的。

³¹ 不可見：大海、山、世界等的另一邊，眼睛難見。

³² 遠：住在自己身體之外，或不在附近的眾生。

³³ 近：住在自己身體之內，或附近的眾生。

³⁴ 已生：已生成、已再生，包括「不再生」的諸漏盡者的同義詞。

³⁵ 未生：尋求出生、未斷有結，是諸有學、凡夫的同義詞。

³⁶ 願一切眾生都快樂：以諸多不同角度修習慈心，願一切眾生自得其樂！

³⁷ 不欺騙：不蒙蔽，不行騙。

³⁸ 他人：他是指陌生人，局外人。

³⁹ 一切處：某處，如村落、或村落田野，親戚之間，社團之間等。

⁴⁰ 不蔑視：不鄙視。

仇恨⁴²而詛咒希望他人痛苦⁴³。

對一切眾生應修習無限的慈愛心，猶如慈母用生命保護自己唯一的兒子。

讓無限的慈心⁴⁴遍照於十方世界⁴⁵，上⁴⁶、下⁴⁷、左右⁴⁸，不受阻擾⁴⁹，不懷仇恨⁵⁰，不抱敵意⁵¹。

無論站著、走著、坐著、躺著，若不昏昧，應確立此念⁵²。能如是住者，即云「梵住」⁵³。

⁴¹ 任何人：婆羅門或刹帝利，在家或出家，快樂或痛苦等。

⁴² 忿怒及仇恨：身、語憎恨，意有激怒、反擊之想。

⁴³ 不應詛咒希望他人痛苦：不渴望他人痛苦，是因為慈心修習的目的是要作意「願他們快樂、安穩」等，對任何國土、任何眾生皆不欺騙、不忿怒、不仇恨，也不蔑視。

⁴⁴ 讓無限的慈愛心：修習（增長）無量的慈愛心，無量相對於少量而言。

⁴⁵ 遍照於十方世界：慈即友好，以慈愛心對一切有情。友好即有增益、護損的作用，且沒遺漏。

⁴⁶ 上：是上至有頂天的無色界有。

⁴⁷ 下：是下至無間地獄的欲界有。

⁴⁸ 左右（橫=四維）：是沒剩餘的中央方向，即色界有。

⁴⁹ 不受阻擾：破除界限，凡轉起界限（*sīmā*）的本身即是阻擾、敵對。

⁵⁰ 不懷仇恨：空無仇恨，甚至連外表也不會偶爾顯露仇恨。

⁵¹ 不抱敵意：沒有敵意，即已經離開了敵對。

⁵² 應確立此念：應當穩住、專注此（慈）的正念。

從開始的「幸福，安穩和快樂」至「應確立此念」，即是有關慈住的解釋。把握了修習慈念的固定坐勢之後，「若不昏昧，無論站著……躺著」都應穩住於慈而不成障礙。

⁵³ 「能如是住者，即云梵住」是讚頌慈禪住者（*mettā-jhāna-vihāro*）。此「慈住」（*mettā-vihāre*）也稱「梵住」（*brahma-vihāra*）。慈住，對諸人類、對諸非人，或無論對誰都沒有敵對。敵對，就是有敵意的心，有敵對的狀態。無量的慈心，在一切世間保持增長、增加、生長、廣大。

三 流通分

不陷於邪見，具有戒德，具有智見⁵⁴，及斷諸貪欲，當絕不再入母胎⁵⁵。

⁵⁴ 「不陷於邪見，具有戒德、智見」說明證得最初須陀洹道正見。從慈心禪出來，修界差別，辨別名色：「唯此（名色）諸行，沒有眾生。」如此則不落邪見，漸次成就出世間須陀洹道正見，捨斷身、戒、疑見。

⁵⁵ 「及斷諸貪欲，當絕不入母胎」說明證得第三阿那含道正見，及第四阿羅漢道正見。斯陀含道的薄欲……阿那含道的斷欲無餘，故說「斷諸貪欲，當決不再入母胎」，只生淨居天上，乃至阿羅漢道正見的毫無剩餘。



寂靜禪林電子書 004

慈 經

翻譯：寂靜禪林長老團

注解：開印法師

整理：釋開仁

出版單位：寂靜禪林

Santavana Forest Hermitage

P.O. Box 561, 89208 Tuaran, Sabah, Malaysia

接待組：+6016 5568715 (8AM-11AM)

資訊部：+6016 4488715

<http://santavana.org>

santavana@gmail.com

出版日期：2019.09 初版

護持資訊：Beneficiary Bank: MALAYAN BANKING BERHAD

Name: SANTAVANA FOREST HERMITAGE

Account No.: 5101-4302-7182

非賣品／NOT FOR SALE

