



# 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<sup>1</sup>的善行者，應如是修學<sup>2</sup>：堪能<sup>3</sup>、誠懇<sup>4</sup>及正直<sup>5</sup>，謙恭<sup>6</sup>、柔和<sup>7</sup>與不慢<sup>8</sup>。

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

不應做任何違戾事，免遭其他智者所譴責。

<sup>1</sup> 寂靜：寂靜的狀況，指涅槃。

<sup>2</sup> 善行者……修學：善於尋找利益（四道、四果及涅槃），應修的是三學。

<sup>3</sup> 堪能：能幹、能勝任於事。

<sup>4</sup> 誠懇：  
—— (a) 累正，對治身、語之不諂=誠懇。(b) 戒、定=誠懇。

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

<sup>6</sup> 謙恭：順從、好調教、易受教。

<sup>7</sup> 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。

<sup>8</sup> 不慢：不驕傲、不自大、不虛榮、不自滿。

<sup>9</sup> 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。

<sup>10</sup> 易供養：容易支援、供養，好護持的人。

<sup>11</sup> 少世俗務：少作世俗事務、少廢話、少結伴，應多作沙門行法。

<sup>12</sup> 生活儉樸：如鳥伴翼，不多物品而自在，不被羈絆。

<sup>13</sup> 諸根寂靜：收攝六根，不耽溺於五欲。

<sup>14</sup> 謹慎：具有智慧，護戒，對衣食住藥及威儀等有常識及智慧。

<sup>15</sup> 謙虛：身、語、意三業不粗魯；亦即行為細膩，發言謹慎，守護意念。

<sup>16</sup> 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<sup>17</sup>、安穩<sup>18</sup>和快樂<sup>19</sup>！

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

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

不要欺騙<sup>37</sup>他人<sup>38</sup>，或於一切處<sup>39</sup>蔑視<sup>40</sup>任何人<sup>41</sup>。不應出於忿怒及

<sup>17</sup> 幸福：身體的快樂。

<sup>18</sup> 安穩：一切畏懼、危難消失為安穩。

<sup>19</sup> 快樂：自己內心獲得的快樂。

<sup>20</sup> 凡有：毫無遺漏，也即所有的、一切的意思。

<sup>21</sup> 生命者：有呼吸的已生存的眾生。有（atthi）指有的存在。

<sup>22</sup> 若強：固定、不動的，與「捨斷渴愛、捨斷恐怖」的阿羅漢是同義詞。

<sup>23</sup> 若弱：戰慄、恐懼的，與「有渴愛、有恐怖」（凡夫）是同義詞。

<sup>24</sup> 若長：指蛇、魚、蜥蜴之類。

<sup>25</sup> 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。

<sup>26</sup> 若中：指溫馴的馬、牛及豬等。

<sup>27</sup> 若短：身體比長的、中的還要短小的眾生。

<sup>28</sup> 若粗：牡蠣（蠔）、貝殼類圓形身體的眾生。

<sup>29</sup> 若細：肉眼看不見的眾生，如蟲子等。

<sup>30</sup> 可見：透過眼睛親見的。

<sup>31</sup> 不可見：大海、山、世界等的另一邊，眼睛難見。

<sup>32</sup> 遠：住在自己身體之外，或不在附近的眾生。

<sup>33</sup> 近：住在自己身體之內，或附近的眾生。

<sup>34</sup> 已生：已生成、已再生，包括「不再生」的諸漏盡者的同義詞。

<sup>35</sup> 未生：尋求出生、未斷有結，是諸有學、凡夫的同義詞。

<sup>36</sup> 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！

<sup>37</sup> 不欺騙：不蒙蔽，不行騙。

<sup>38</sup> 他人：他是指陌生人，局外人。

<sup>39</sup> 一切處：某處，如村落、或村落田野，親戚之間，社團之間等。

<sup>40</sup> 不蔑視：不鄙視。

仇恨<sup>42</sup>而詛咒希望他人痛苦<sup>43</sup>。

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<sup>44</sup>遍照於十方世界<sup>45</sup>，上<sup>46</sup>、下<sup>47</sup>、左右<sup>48</sup>，不受阻擾<sup>49</sup>，不懷仇恨<sup>50</sup>，不抱敵意<sup>51</sup>。

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

<sup>41</sup> 任何人：婆羅門或刹帝利，在家或出家，快樂或痛苦等。

<sup>42</sup> 怨怒及仇恨：身、語憎恨，意有激怒、反擊之想。

<sup>43</sup> 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。

<sup>44</sup> 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。

<sup>45</sup> 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。

<sup>46</sup> 上：是上至有頂天的無色界有。

<sup>47</sup> 下：是下至無間地獄的欲界有。

<sup>48</sup> 左右（橫=四維）：是沒剩餘的中央方向，即色界有。

<sup>49</sup> 不受阻擾：破除界限，凡轉起界限（sīmā）的本身即是阻擾、敵對。

<sup>50</sup> 不懷仇恨：空無仇恨，甚至連外表也不會偶爾顯露仇恨。

<sup>51</sup> 不抱敵意：沒有敵意，即已經離開了敵對。

<sup>52</sup> 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。

<sup>53</sup> 「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<sup>54</sup>，及斷諸貪欲，當絕不再入母胎<sup>55</sup>。

<sup>54</sup> 「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。

<sup>55</sup> 「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

