

濟群法師

《慈經》的修行

- 【一·慈心是什麼】
- 【二·修慈心的意義】
- 【三·《慈經》說了什麼】
- 【四·讓每句話成爲自己的願望】
- 【五·《慈經》的觀修】
- 【六·從座上到座下】
- 【七·《慈經》修習次第】

《慈經》一直是我們重要的修學內容，既是交流前的常規儀式，也是同喜階段的定課。但我們究竟對此有多少認識？是作為背景音樂聽一聽，起到靜心的效果，還是能隨文入觀，使之成為慈心的修行？

如果沒有方法，往往祇能起到前一種作用，甚至連這一點都未必有保障，一邊聽着，一邊依然妄想紛飛。想讓《慈經》真正成為慈心的修行，必須了解經文內涵，改變固有認識，再輔以相應的觀修和實踐。以下，我從七個方面介紹《慈經》的修習重點。

【一、慈心是什麼】

慈為與樂，是給予眾生快樂的心。常常和

2 慈同時出現的還有悲，意為拔苦，希望幫助衆

生擺脫痛苦。這些心理是有前提的，因為很多人對衆生沒感覺，無法和自己產生連接，自然生不起與樂拔苦之心。還有人對某些衆生是討厭、排斥的，甚至會幸災樂禍，希望他們過得不好，更談不上與樂拔苦。

生起慈心，必須克服這些障礙。一方面和衆生建立連接，對衆生有感覺，願意友好地對待他們，幫助他們；另一方面要打開心量，接納各種衆生。做到這兩點，才能真正對衆生生起慈愛之心。

【二、修慈心的意義】

有人覺得，我做好自己就行了，爲什麼要對那些本來沒關係的人修慈心，希望他們過得好？這麼做對自己有什麼好處？對世界有什麼好處？

我們知道，修行的關鍵在於調心。當我們修習慈心時，可以克服內心的冷漠、對立、仇恨，使自己變得溫暖而祥和，進而散發這種正向氣

息。一個具備慈心的人，可以讓衆生產生親和感。這樣才能與他人建立善緣，形成良好的氛圍。

慈心也是福報的源泉，《寶行王正論》雲：“一日三時施，美食三百器，福不及剎那，行慈百分一。天人等愛護，日夜受喜樂，免怨火毒杖，是行慈現果。無功用獲財，後生于色界，得慈十功德。”說明慈心能感得巨大的福報。

慈心還是利他的動力，可以讓我們成就佛菩薩那樣的大慈大悲。佛菩薩有兩大品質，一是智慧的成就，一是慈悲的成就。在修習菩提心的七支因果中，慈心是菩提心的重要基礎。如果沒有慈悲，不希望衆生得到快樂，不願意為衆生解除痛苦，就不可能生起菩提心，修行也無法圓滿。

七支因果中，以知母、念恩、報恩為引導，由此生起慈心和悲心，再由增上意樂導向菩提心。這也告訴我們，慈悲是有前提的，就像前面說的，要改變對衆生的冷漠、無感、嗔恨。

4 如何改變？就是和衆生建立連接，從輪回的角度

度認識到，無始劫來，六道衆生都曾當過我們的母親。

僅僅這樣想還不够，因爲很多人對現世的母親都不孝順，更顧不上往昔的母親了，所以要在知母之後，進一步憶念母恩，發願報恩。《道次第》和省庵大師的《勸發菩提心文》中，都有關於念恩的思維。沒有母親的生養，就沒有我們的生命，沒有我們現在擁有的一切，這份恩德是怎麼報答都不够的。在此基礎上生起的慈心，才能真切并落到實處。

認識到慈心對生命的意義及生起之因，是修習慈心的必備前提。如果不認可這兩點，即使聽着《慈經》，覺得內容很好，也會像旁觀者那樣，覺得祇是經文而已，無法和自己產生聯系，引起共鳴。又或者，僅僅當作美妙的音樂在聽，覺得很悅耳，很舒服，起不到調心的作用，更想不到聽了要做些什麼。

除了對心行的調整，慈心還可以消除對立和仇恨，這是世界一切衝突乃至戰爭的源頭。

如果更多的人擁有慈心，散布慈心，讓慈心形成強大的場，就能使人心安定，社會和諧。現代人都擔心空氣污染，其實最大的污染不是空氣中的有害物質，而是人心散發的戾氣，是嗔恨、殘暴帶來的不祥之氣。在這樣的世界中，格外需要慈心的淨化。

可見，修習慈心不論對自身還是世界都意義重大。

【三、《慈經》說了什麼】

《慈經》到底告訴我們什麼道理？如果不清楚，祇是那麼聽着，往往過耳即忘。即使一字一句地念着，也往往有口無心。這樣的聽和念，是達不到修心效果的。《慈經》的內容包括兩部分，一是修慈心的方法，二是修慈心的對象。

1. 修慈心的方法

從方法來說，就是核心的四句話：第一，願我乃至一切衆生無敵意，無危險；第二，願我乃至一切衆生無精神的痛苦；第三，願我乃

至一切衆生無身體的痛苦；第四，願我乃至一切衆生保持快樂。

這四句話看似簡單，但我們想一想，如果自己和世界沒有任何對立，也沒有來自他者的敵意和危險，就不必有任何擔憂，充滿安全感。進一步，沒有煩惱糾結帶來的精神痛苦，沒有四大不調帶來的身體痛苦，時時都能保持快樂，不正是最圓滿的人生嗎？

看看我們當下的現狀，想想我們努力追求的一切，爲了什麼？無非是爲了獲得安全感，爲了解除身心痛苦，得到快樂。所以我們要用這四句話來祝福自己，祝福衆生。如果大家都能擁有這樣的理想生活，不正是最美好的世界嗎？

可能有人會說：難道想一想，世界就會好嗎？事實上，當你以慈心面對一切時，你的世界就是美好的。進一步，還能把這樣的美好帶給衆生。能不能有這樣的效果，取決于你的慈心有多少力量，是不是純粹、圓滿、沒有夾雜？

這是需要訓練和培養的。所以慈心不是生起一次，也不僅僅是在座上祝願，而要讓這樣的心逐步增長、強大并延展。

2. 修慈心的對象

如何讓一念慈心，擴大到一切時，一切處，一切衆生？從對象來說有三個層面，是逐步擴大的過程。

首先是對自己修慈心。我們的五蘊身心雖然是假我，如夢如幻，但它又是修行不可或缺的助道之緣，可以借假修真，所以我們要關愛它，祝福它。有人說，一個不愛自己的人，是不會愛他人的，因為他根本不懂得愛是什麼。在慈心的修行中，我們要去體會慈心是什麼樣的心理，由衷的祝福是什麼樣的感覺。雖然這些概念聽起來很熟悉，沒有難度，但在我們心中未必有多少經驗，也未必能馬上調動起來，所以自己是最好的切入點。

我們現在學習的身體掃描，就是從對身體的熟悉到關愛，賦予它正念、正氣、正向力量，

排除身心的負面感受和情緒，使自己以健康的身心來修行，來利益衆生。當我們自身具備慈心之後，才談得上散布慈心。

其次是對身邊的人修慈心。把對自己修習并體會到的慈心，散布給父母、導師、親戚、朋友、同修，包括我們這個道場中的出家衆、在家衆，真誠祝願他們無敵意、無危險，無精神的痛苦，無身體的痛苦，願他們保持快樂。這些都是我們熟悉的人，很具體，修起來不會太難。當然也不是一下子對那麼多人修，開始可以分批進行，讓觀修清晰、穩定後再擴大。

第三是對一切衆生修慈心。從一切有形體、有名相的衆生，從聖者到非聖者；從東方、西方、北方、南方、東南方、西北方、東北方、西南方、下方、上方的衆生，到陸地、水中和空中的衆生；從人類到最高的天衆，再到苦道中的衆生……總之，祝願十法界的衆生無敵意、無危險，無精神的痛苦，無身體的痛苦，願他們保持快樂。

修慈心是不斷打開心量的過程，通過由己

及他、由親及疏的次第，把一切衆生作為散布慈心的對象，排除內心的冷漠、嫉妒、仇恨、憤怒，排除對自己和他人的負面情緒。祇有了解經文的含義，才能將這一引導落實到心行。

【四、讓每句話成為自己的願望】

了解《慈經》每句話的含義後，接下來要做的，是從聽聞者成為真正的實踐者。這就需要看到慈心對自己、衆生和世界的意義，最好能發起菩提心。即使同喜階段達不到這個層次，也要認識到，慈心有益于我們的身心健康、人生幸福乃至社會和諧。

當你有了慈心，對人不再冷漠、對立，不論在家庭、工作還是人際交往中，就會主動關愛他人，祝願他人擺脫身心之苦，保持快樂，這樣就能營造和諧友愛的氛圍。有句話叫作“贈人玫瑰，手有餘香”，而當我們散布慈心時，不僅讓對方感受到你的善意，自己的慈心也會增長廣大，越用越有。

我們要把《慈經》的每一句話，變成發自內心的願望。就像我們身患重病時，由衷地希望自己早日健康；也像我們想得到最需要的東西時，急切地期盼自己心想事成。這種願望是真真切切的，純粹而沒有摻雜。

把《慈經》作為定課，每天聽聞，就是通過重復來強化這種願望，讓經文一遍遍刻在自己心上，不斷提醒自己，最終使慈心成為生命的底色。用現在的話說，就是讓慈心成為本能反應。這樣的話，不管我們平時在說什麼，做什麼，都不會減弱這個願望。隨時隨地，都能調動并散布慈心。

當《慈經》從法義變成觀念和心態，我們自然願意為眾生的利益和福祉去做些什麼。通過這些實踐，又能進一步強化觀念和心態，完成生命品質的轉變。

【五、《慈經》的觀修】

修慈心時，如何把經文轉化成自己切實的

感受？觀修是很好的手段。我們可以把慈心觀想成普照大地的陽光。陽光是光合作用的能量源泉，有了它，萬物才能生機勃勃；陽光是驅除病毒的天然利器，曬一曬，那些在潮濕、發霉的東西就能消毒除霉；陽光還給我們帶來溫暖，尤其是冬日的陽光，讓人由內而外地舒展、放鬆而歡喜。

想到這些，我們應該對慈心有直觀的感受。然後帶着這樣的心，把《慈經》的每一句話轉化成陽光。觀想我們的祝願如陽光般遍照一切，驅散世間的敵意和危險，驅散衆生精神和身體的痛苦，使他們的每個細胞得到能量，快樂無憂。當我們這樣觀想時，眼前仿佛看到日出東方，所到之處黑暗消散，萬物生長，大地欣欣向榮。

我們知道，觀音菩薩可以千處祈求千處應。《普門品》講到，當我們遇到水災、火災、風災、盜賊、刀兵等天災人禍時，祇要“念彼觀音力”，就能化險為夷，轉危為安。為什麼觀音菩薩能消災免難？就在于慈悲的力量。久遠劫來，觀

音菩薩一直修習慈悲，最終成就無緣大慈，同體大悲，才能救衆生於一切危難之中。

我們在聽聞《慈經》的過程中，也要輔以觀修，使慈心的力量日益強大，內心的陰暗隨之消除，生命就會越來越祥和。如果暫時觀修不起來，先把經中每句話當作發自內心的真誠願望，這樣做也是有力量的。

【六、從座上到座下】

我們在座上修慈心時，有時會感覺良好，似乎已經充滿慈心，可一到座下就沒感覺了，再遇到什麼對境，慈心更是無影無踪。之所以會這樣，說明慈心並沒有真正生起。我們知道，菩提心有願菩提心和行菩提心之分，慈心也是同樣。祇有經過座下的檢驗，我們才知道座上修到了什麼程度。

我們首先要在座上真誠祝願，通過觀想，在內心不斷模擬、建立、長養慈心，讓自己成爲慈心的蓄電站和發射臺。念每一句話的時候，

都在散布慈心，散布到四維上下，十方法界。有時，我們會想到自己討厭或沒感覺的人，慈心可能被卡住。這就需要重新認識自己和衆生的關係，去理解并接納對方，感恩他們給了自己檢驗修行的機會。

進一步，還要在座下落實慈心。生活中，我們能不能對一切衆生平等相待？利他時，我們能不能對一切衆生友好關愛？這是檢驗慈心的關鍵所在。否則，座上修得再多也可能是空頭支票，必須到座下去充值。

利他，是長養慈心的有效方式，其中有初級、中級和高級之分。初級的利他，是從理解、同情、接納，建立隨喜、感恩之心。修慈心時爲什麼會卡住？爲什麼看到有些人無法生起慈心？是因爲我們活在自我感覺中，無法理解他人，就做不到同情和接納，更談不上隨喜和感恩。即使有，也祇是極其有限的一小部分，無法遍及衆生。這些冷漠、隔閡、對立，都是我執惹的禍。

我們要擴大慈心，必須放下我執，學會用

緣起的思維，通過理解、同情來接納衆生。有些人之所以傷害我們，因為他本身就是貪嗔痴的受害者，是輪回的重病患者，是在煩惱控制下，身不由己地做出這些行爲。理解到這些，我們就會從對立轉爲同情。

有時我們會在做事過程中對別人有很多要求，不理解別人的想法和做法，也是因爲從自我的立場看問題。如果學會緣起的思維，就能尊重個體的差異性。生命是無盡的累積，每個人會形成什麼樣的性格、習慣、想法、思維方式，代表他的生命累積。我們可以做的，是在尊重緣起的前提下，去理解，去接納，然後用適合對方的手段加以引導。

總之，我執是修習慈心的最大障礙。尤其在座下，這一問題表現得更爲突出，需要用智慧去處理。我們面對的衆生有三類，一是喜歡并親近的，二是沒感覺的，三是討厭并疏遠的。在修慈心的過程中，要把無感變成有感，把討厭變成接受，把疏遠變成親近。這樣才能以慈

心面對現實中的衆生，而不是把座上座下打成兩截。

觀音菩薩的大慈大悲，到底大到什麼程度？是不是把衆生度盡才能圓滿？其實不是。否則，那麼多衆生還在沉淪，佛菩薩是怎麼成就的呢？圓滿的標準是在於，你對自己接觸的每個衆生都能生起慈悲，願意盡己所能地幫助對方，沒有絲毫冷漠、仇恨、對立，那你的慈悲就圓滿了。

中級的利他，是建立廣大悲願，修習六度四攝。高級的利他，是在利他中做到平等、無我、無所得。這就必須體認空性，了知六道衆生在根本上是一體的，所有的自他分別都是出于我執。這樣才能從世俗菩提心升華為勝義菩提心，利他而三輪體空，度衆生而無衆生可度。

總之，座上修習的重點，是把經中每句話當作對衆生的真切祝願，全身心地散布慈愛。然後在座下不斷落實，把想法變成做法，把祝願變成行動。二者是相互促進的，座上修是座下修的引導和基礎，座下修則是座上修的檢驗

和增上。

【七、《慈經》修習次第】

根據我們的定課要求，聽《慈經》時要隨文入觀，觀想自己的心無所不在。心是無相的，心包太虛，量周沙界。所以盡虛空遍法界都是你的心，錄音機也是你的心，它所發出的每句話都是心聲，是從我們內心的真切願望。我們每聽一遍，都是在不斷宣誓，在提醒并強化這一願心。

《慈經》的內容很廣泛，從自我到身邊的人，再到六道衆生，乃至一切聖賢。我們在修習初期，應該分階段觀修，否則會抓不住重點，祇有泛泛的感覺。先總的聽一遍，然後單獨強化某一部分內容。

比如“願我無敵意，無危險，無精神痛苦，無身體痛苦”，這四句話可以分別觀修或總的觀修，一遍遍地不斷重復，知道敵意和危險意味着什麼，無敵意和無危險又意味着什麼。重復

的過程，是在修習專注力；對念的過程清清楚楚，則是在修覺察力。

在相關心行清晰、穩定、持續之後，再修其他。所謂清晰，即確定這是什麼樣的願望，不是模模糊糊的感覺，就像糖的甜味和鹽的咸味一樣，不會混淆；所謂穩定，是隨時可以提起相應心行，且達到一定強度，不是時有時無或時強時弱；所謂持續，是修習時念念相續，不被妄念幹擾，而且能將這樣的心行延續到座下。憶念這句話的時候，就能散發強大的慈心，仿佛陽光普照大地，驅除黑暗，讓生命充滿慈悲、祥和、寂靜。

在所緣對象上，也要分階段修。從對自己修，再對身邊的人修，然後進一步擴大心量，到一切衆生。未來我們也可以結合《普賢行願品》的觀修，使慈心和菩提心的修行相結合。

通常，我們是把慈心作為菩提心修行的基礎；但發起菩提心再來修慈心，就可以使慈心更有力量，從有限擴大到無限。再結合空性見，

真正成就無緣大慈，同體大悲。這是我們需要在修行過程中不斷提升的。

【八、結 說】

總之，《慈經》的修行大體有以下幾個重點：

一、了解《慈經》的每句話，把經文內容變成自己對衆生的真切願望。二、把座上的願望帶到座下，在生活中實踐并檢驗。三、學習《慈經》的觀修，驅除身心的陰暗、冷漠、對立，與他人建立友好、祥和、溫暖的關係。四、立足于普賢行願的見地，依慈心發菩提心，依菩提心圓滿廣大慈心。五、依平等、無我、無所得的見地，建立無緣大慈、同體大悲之心。作為學士、修士階段的修學，能做到前三點就很好了，至于後兩點，是勝士、智士努力的方向。