

济群法师

《慈经》的修行

【一·慈心是什么】

【二·修慈心的意义】

【三·《慈经》说了什么】

【四·让每句话成为自己的愿望】

【五·《慈经》的观修】

【六·从座上到座下】

【七·《慈经》修习次第】

《慈经》一直是我们的修学内容，既是交流前的常规仪式，也是同喜阶段的定课。但我们究竟对此有多少认识？是作为背景音乐听一听，起到静心的效果，还是能随文入观，使之成为慈心的修行？

如果没有方法，往往只能起到前一种作用，甚至连这一点都未必有保障，一边听着，一边依然妄想纷飞。想让《慈经》真正成为慈心的修行，必须了解经文内涵，改变固有认识，再辅以相应的观修和实践。以下，我从七个方面介绍《慈经》的修习重点。

【一、慈心是什么】

慈为与乐，是给予众生快乐的心。常常和

慈同时出现的还有悲，意为拔苦，希望帮助众

生摆脱痛苦。这些心理是有前提的，因为很多人对众生没感觉，无法和自己产生连接，自然生不起与乐拔苦之心。还有人对某些众生是讨厌、排斥的，甚至会幸灾乐祸，希望他们过得不好，更谈不上与乐拔苦。

生起慈心，必须克服这些障碍。一方面和众生建立连接，对众生有感觉，愿意友好地对待他们，帮助他们；另一方面要打开心量，接纳各种众生。做到这两点，才能真正对众生生起慈爱之心。

【二、修慈心的意义】

有人觉得，我做好自己就行了，为什么要对那些本来没关系的人修慈心，希望他们过得好？这么做对自己有什么好处？对世界有什么好处？

我们知道，修行的关键在于调心。当我们修习慈心时，可以克服内心的冷漠、对立、仇恨，使自己变得温暖而祥和，进而散发这种正向气

息。一个具备慈心的人，可以让众生产生亲和感。这样才能与他人建立善缘，形成良好的氛围。

慈心也是福报的源泉，《宝行王正论》云：“一日三时施，美食三百器，福不及刹那，行慈百分一。天人等爱护，日夜受喜乐，免怨火毒杖，是行慈现果。无功用获财，后生于色界，得慈十功德。”说明慈心能感得巨大的福报。

慈心还是利他的动力，可以让我们成就佛菩萨那样的大慈大悲。佛菩萨有两大品质，一是智慧的成就，一是慈悲的成就。在修习菩提心的七支因果中，慈心是菩提心的重要基础。如果没有慈悲，不希望众生得到快乐，不愿意为众生解除痛苦，就不可能生起菩提心，修行也无法圆满。

七支因果中，以知母、念恩、报恩为引导，由此生起慈心和悲心，再由增上意乐导向菩提心。这也告诉我们，慈悲是有前提的，就像前面说的，要改变对众生的冷漠、无感、嗔恨。

4 如何改变？就是和众生建立连接，从轮回的角

度认识到，无始劫来，六道众生都曾当过我们的母亲。

仅仅这样想还不够，因为很多人对现世的母亲都不孝顺，更顾不上往昔的母亲了，所以要在知母之后，进一步忆念母恩，发愿报恩。《道次第》和省庵大师的《劝发菩提心文》中，都有关于念恩的思维。没有母亲的生养，就没有我们的生命，没有我们现在拥有的一切，这份恩德是怎么报答都不够的。在此基础上生起的慈心，才能真切并落到实处。

认识到慈心对生命的意义及生起之因，是修习慈心的必备前提。如果不认可这两点，即使听着《慈经》，觉得内容很好，也会像旁观者那样，觉得只是经文而已，无法和自己产生联系，引起共鸣。又或者，仅仅当作美妙的音乐在听，觉得很悦耳，很舒服，起不到调心的作用，更想不到听了要做些什么。

除了对心行的调整，慈心还可以消除对立和仇恨，这是世界一切冲突乃至战争的源头。

如果更多的人拥有慈心，散布慈心，让慈心形成强大的场，就能使人心安定，社会和谐。现代人都担心空气污染，其实最大的污染不是空气中的有害物质，而是人心散发的戾气，是嗔恨、残暴带来的不祥之气。在这样的世界中，格外需要慈心的净化。

可见，修习慈心不论对自身还是世界都意义重大。

【三、《慈经》说了什么】

《慈经》到底告诉我们什么道理？如果不清楚，只是那么听着，往往过耳即忘。即使一字一句地念着，也往往有口无心。这样的听和念，是达不到修心效果的。《慈经》的内容包括两部分，一是修慈心的方法，二是修慈心的对象。

1. 修慈心的方法

从方法来说，就是核心的四句话：第一，愿我乃至一切众生无敌意，无危险；第二，愿我乃至一切众生无精神的痛苦；第三，愿我乃

至一切众生无身体的痛苦；第四，愿我乃至一切众生保持快乐。

这四句话看似简单，但我们想一想，如果自己和世界没有任何对立，也没有来自他者的敌意和危险，就不必有任何担忧，充满安全感。进一步，没有烦恼纠结带来的精神痛苦，没有四大不调带来的身体痛苦，时时都能保持快乐，不正是最圆满的人生吗？

看看我们当下的现状，想想我们努力追求的一切，为了什么？无非是为了获得安全感，为了解除身心痛苦，得到快乐。所以我们要用这四句话来祝福自己，祝福众生。如果大家都能拥有这样的理想生活，不正是最美好的世界吗？

可能有人会说：难道想一想，世界就会好吗？事实上，当你以慈心面对一切时，你的世界就是美好的。进一步，还能把这样的美好带给众生。能不能有这样的效果，取决于你的慈心有多少力量，是不是纯粹、圆满、没有夹杂？

这是需要训练和培养的。所以慈心不是生起一次，也不仅仅是在座上祝愿，而要让这样的心逐步增长、强大并延展。

2. 修慈心的对象

如何让一念慈心，扩大到一切时，一切处，一切众生？从对象来说有三个层面，是逐步扩大的过程。

首先是对自己修慈心。我们的五蕴身心虽然是假我，如梦如幻，但它又是修行不可或缺的助道之缘，可以借假修真，所以我们要关爱它，祝福它。有人说，一个不爱自己的人，是不会爱他人的，因为他根本不懂得爱是什么。在慈心的修行中，我们要去体会慈心是什么样的心理，由衷的祝福是什么样的感觉。虽然这些概念听起来很熟悉，没有难度，但在我们心中未必有多少经验，也未必能马上调动起来，所以自己是最好的切入点。

我们现在学习的身体扫描，就是从对身体
8 的熟悉到关爱，赋予它正念、正气、正向力量，

排除身心的负面感受和情绪，使自己以健康的身心来修行，来利益众生。当我们自身具备慈心之后，才谈得上散布慈心。

其次是对身边的人修慈心。把对自己修习并体会到的慈心，散布给父母、导师、亲戚、朋友、同修，包括我们这个道场中的出家众、在家众，真诚祝愿他们无敌意、无危险，无精神的痛苦，无身体的痛苦，愿他们保持快乐。这些都是我们熟悉的人，很具体，修起来不会太难。当然也不是一下子对那么多人修，开始可以分批进行，让观修清晰、稳定后再扩大。

第三是对一切众生修慈心。从一切有形体、有名相的众生，从圣者到非圣者；从东方、西方、北方、南方、东南方、西北方、东北方、西南方、下方、上方的众生，到陆地、水中和空中的众生；从人类到最高的天众，再到苦道中的众生……总之，祝愿十法界的众生无敌意、无危险，无精神的痛苦，无身体的痛苦，愿他们保持快乐。

修慈心是不断打开心量的过程，通过由己

及他、由亲及疏的次第，把一切众生作为散布慈心的对象，排除内心的冷漠、嫉妒、仇恨、愤怒，排除对自己和他人的负面情绪。只有了解经文的含义，才能将这一引导落实到心行。

【四、让每句话成为自己的愿望】

了解《慈经》每句话的含义后，接下来要做的，是从听闻者成为真正的实践者。这就需要看到慈心对自己、众生和世界的意义，最好能发起菩提心。即使同喜阶段达不到这个层次，也要认识到，慈心有益于我们的身心健康、人生幸福乃至社会和谐。

当你有了慈心，对人不再冷漠、对立，不论在家庭、工作还是人际交往中，就会主动关爱他人，祝愿他人摆脱身心之苦，保持快乐，这样就能营造和谐友爱的氛围。有句话叫作“赠人玫瑰，手有余香”，而当我们散布慈心时，不仅让对方感受到你的善意，自己的慈心也会增长广大，越用越有。

我们要把《慈经》的每一句话，变成发自内心的愿望。就像我们身患重病时，由衷地希望自己早日健康；也像我们想得到最需要的东西时，急切地期盼自己心想事成。这种愿望是真真切切的，纯粹而没有掺杂。

把《慈经》作为定课，每天听闻，就是通过重复来强化这种愿望，让经文一遍遍刻在自己心上，不断提醒自己，最终使慈心成为生命的底色。用现在的话说，就是让慈心成为本能反应。这样的话，不管我们平时在说什么，做什么，都不会减弱这个愿望。随时随地，都能调动并散布慈心。

当《慈经》从法义变成观念和心态，我们自然愿意为众生的利益和福祉去做些什么。通过这些实践，又能进一步强化观念和心态，完成生命品质的转变。

【五、《慈经》的观修】

修慈心时，如何把经文转化成自己切实的

感受？观修是很好的手段。我们可以把慈心观想成普照大地的阳光。阳光是光合作用的能量源泉，有了它，万物才能生机勃勃；阳光是驱除病毒的天然利器，晒一晒，那些在潮湿、发霉的东西就能消毒除霉；阳光还给我们带来温暖，尤其是冬日的阳光，让人由内而外地舒展、放松而欢喜。

想到这些，我们应该对慈心有直观的感受。然后带着这样的心，把《慈经》的每一句话转化成阳光。观想我们的祝愿如阳光般遍照一切，驱散世间的敌意和危险，驱散众生精神和身体的痛苦，使他们的每个细胞得到能量，快乐无忧。当我们这样观想时，眼前仿佛看到日出东方，所到之处黑暗消散，万物生长，大地欣欣向荣。

我们知道，观音菩萨可以千处祈求千处应。《普门品》讲到，当我们遇到水灾、火灾、风灾、盗贼、刀兵等天灾人祸时，只要“念彼观音力”，就能化险为夷，转危为安。为什么观音菩萨能消灾免难？就在于慈悲的力量。久远劫来，观

音菩萨一直修习慈悲，最终成就无缘大慈，同体大悲，才能救众生于一切危难之中。

我们在听闻《慈经》的过程中，也要辅以观修，使慈心的力量日益强大，内心的阴暗随之消除，生命就会越来越祥和。如果暂时观修不起来，先把经中每句话当作发自内心的真诚愿望，这样做也是有力量的。

【六、从座上到座下】

我们在座上修慈心时，有时会感觉良好，似乎已经充满慈心，可一到座下就没感觉了，再遇到什么对境，慈心更是无影无踪。之所以会这样，说明慈心并没有真正生起。我们知道，菩提心有愿菩提心和行菩提心之分，慈心也是同样。只有经过座下的检验，我们才知道座上修到了什么程度。

我们首先要在座上真诚祝愿，通过观想，在内心不断模拟、建立、长养慈心，让自己成为慈心的蓄电站和发射台。念每一句话的时候，

都在散布慈心，散布到四维上下，十方法界。

有时，我们会想到自己讨厌或没感觉的人，慈心可能被卡住。这就需要重新认识自己和众生的关系，去理解并接纳对方，感恩他们给了自己检验修行的机会。

进一步，还要在座下落实慈心。生活中，我们能不能对一切众生平等相待？利他时，我们能不能对一切众生友好关爱？这是检验慈心的关键所在。否则，座上修得再多也可能是空头支票，必须到座下去充值。

利他，是长养慈心的有效方式，其中有初级、中级和高级之分。初级的利他，是从理解、同情、接纳，建立随喜、感恩之心。修慈心时为什么会卡住？为什么看到有些人无法生起慈心？是因为我们活在自我感觉中，无法理解他人，就做不到同情和接纳，更谈不上随喜和感恩。即使有，也只是极其有限的一小部分，无法遍及众生。这些冷漠、隔阂、对立，都是我执惹的祸。

我们要扩大慈心，必须放下我执，学会用

缘起的思维，通过理解、同情来接纳众生。有些人之所以伤害我们，因为他本身就是贪嗔痴的受害者，是轮回的重病患者，是在烦恼控制下，身不由己地做出这些行为。理解到这些，我们就会从对立转为同情。

有时我们会在做事过程中对别人有很多要求，不理解别人的想法和做法，也是因为从自我的立场看问题。如果学会缘起的思维，就能尊重个体的差异性。生命是无尽的累积，每个人会形成什么样的性格、习惯、想法、思维方式，代表他的生命累积。我们可以做的，是在尊重缘起的前提下，去理解，去接纳，然后用适合对方的手段加以引导。

总之，我执是修习慈心的最大障碍。尤其在座下，这一问题表现得更为突出，需要用智慧去处理。我们面对的众生有三类，一是喜欢并亲近的，二是没感觉的，三是讨厌并疏远的。在修慈心的过程中，要把无感变成有感，把讨厌变成接受，把疏远变成亲近。这样才能以慈

心面对现实中的众生，而不是把座上座下打成两截。

观音菩萨的大慈大悲，到底大到什么程度？是不是把众生度尽才能圆满？其实不是。否则，那么多众生还在沉沦，佛菩萨是怎么成就的呢？圆满的标准是在于，你對自己接触的每个众生都能生起慈悲，愿意尽己所能地帮助对方，没有丝毫冷漠、仇恨、对立，那你的慈悲就圆满了。

中级的利他，是建立广大悲愿，修习六度四摄。高级的利他，是在利他中做到平等、无我、无所得。这就必须体认空性，了知六道众生在根本上是一体的，所有的自他分别都是出于我执。这样才能从世俗菩提心升华为胜义菩提心，利他而三轮体空，度众生而无众生可度。

总之，座上修习的重点，是把经中每句话当作对众生的真切祝愿，全身心地散布慈爱。然后在座下不断落实，把想法变成做法，把祝愿变成行动。二者是相互促进的，座上修是座下修的引导和基础，座下修则是座上修的检验

和增上。

【七、《慈经》修习次第】

根据我们的定课要求，听《慈经》时要随文入观，观想自己的心无所不在。心是无相的，心包太虚，量周沙界。所以尽虚空遍法界都是你的心，录音机也是你的心，它所发出的每句话都是心声，是从我们内心的真切愿望。我们每听一遍，都是在不断宣誓，在提醒并强化这一愿心。

《慈经》的内容很广泛，从自我到身边的人，再到六道众生，乃至一切圣贤。我们在修习初期，应该分阶段观修，否则会抓不住重点，只有泛泛的感觉。先总的听一遍，然后单独强化某一部分内容。

比如“愿我无敌意，无危险，无精神痛苦，无身体痛苦”，这四句话可以分别观修或总的观修，一遍遍地不断重复，知道敌意和危险意味着什么，无敌意和无危险又意味着什么。重复

的过程，是在修习专注力；对念的过程清清楚楚，则是在修觉察力。

在相关心行清晰、稳定、持续之后，再修其他。所谓清晰，即确定这是什么样的愿望，不是模模糊糊的感觉，就像糖的甜味和盐的咸味一样，不会混淆；所谓稳定，是随时可以提起相应心行，且达到一定强度，不是时有时无或时强时弱；所谓持续，是修习时念念相续，不被妄念干扰，而且能将这样的心行延续到座下。忆念这句话的时候，就能散发强大的慈心，仿佛阳光普照大地，驱除黑暗，让生命充满慈悲、祥和、寂静。

在所缘对象上，也要分阶段修。从对自己修，再对身边的人修，然后进一步扩大心量，到一切众生。未来我们也可以结合《普贤行愿品》的观修，使慈心和菩提心的修行相结合。

通常，我们是把慈心作为菩提心修行的基础；但发起菩提心再来修慈心，就可以使慈心更有力量，从有限扩大到无限。再结合空性见，

真正成就无缘大慈，同体大悲。这是我们需要在修行过程中不断提升的。

【八、结 说】

总之，《慈经》的修行大体有以下几个重点：

一、了解《慈经》的每句话，把经文内容变成自己对众生的真切愿望。二、把座上的愿望带到座下，在生活中实践并检验。三、学习《慈经》的观修，驱除身心的阴暗、冷漠、对立，与他人建立友好、祥和、温暖的关系。四、立足于普贤行愿的见地，依慈心发菩提心，依菩提心圆满广大慈心。五、依平等、无我、无所得的见地，建立无缘大慈、同体大悲之心。作为学士、修士阶段的修学，能做到前三点就很好了，至于后两点，是胜士、智士努力的方向。