

修习慈爱

法增法师讲，四川成都佛子笔录

目录

修慈爱的正思维

四种慈愿

修慈的方法

友好的人

讨厌的人

对众生修慈

对十四种众生修爱心

《慈爱经》

慈爱是最重要的修行

五种断除瞋恚的方法

修慈爱的功德

修慈爱的正思维

慈爱是非常重要的，你只要想一下，我们这一生之中，我们会遇到各种各样的人，有一些人可能跟你们非常好，没有什么瓜葛，但是有一些人就会给我们添麻烦，甚至会伤害我们，为什么会这样呢？这些人可能过去世，可能曾经我们伤害过他，可能我们曾经骗过他，可能我们曾经害了他，这一世因为缘成熟，这样我们又遇到，结果他也莫名其妙也不知道为什么他要做这样的事情，因为业力的支配之

下，他们无法自拔，结果他们因为某些原因，使他们对对我们生起瞋恨心，因此他们就做了一些伤害我们的事，所以佛就说这个世间上我们不能够以怨恨心来对怨恨心，如果一个人对我们起怨恨心，我们以怨恨心来回报的话，这个怨恨不会完的，它会每一世都报下去，所以不能解除这种怨恨。

我们想了这个道理后，我们就要想，到底我们面对人家对我们生起怨恨心，我们应该怎么样做呢？佛陀就说，如果别人对我们生起怨恨心，唯一的方法就是以慈爱来回报，你只要想，普通的人，你瞪我一眼，我要瞪回你一眼，对不对？你打我一下，我踢回你一脚，这就是用报复的心理，用怨恨回报怨恨，所以这个世界上才有这么多麻烦，这么多不快乐的事情。从修行的观点来说，我们必须改变这种惯性的反应。什么叫惯性的反应？就是习惯性的，只要看普通人所做的那些，就是习惯性的反应。我们要改变这种习惯性的反应的话，我们就要听佛陀所讲的道理，既然人家对我们起怨恨心，说了一些很难堪的话，不堪入耳的话，甚至做了一些事情，在暗中伤害我们，甚至跟他们相处的时候，他们动手来打我们，在这种情况下，我们都不能以怨恨心来回报，我们反而要赶快想办法以慈爱的心来相对。你想想，那不是很委屈吗？的确就是这样的，我们要想到过去世的业，我们可能曾经做过伤害别人的业，虽然我们不知道，我们只要看我们今生所做的事，所说的话，以及所想的東西，我们就可以以推理的方式，可能在过去世我也是这样，我也曾经想不好的东西，说不应该说的话，

以及甚至用拳脚来伤害别人，因此，这一世我们会得到这样的遭遇，有这样坏的果报。我们遇到这样的情况，我们继续以惯性的反应来面对恶人的话，我们就会在未来世添加更多的麻烦，所以这个是冤冤相报何时了，如果我们想通这个道理，我们就要下决心在修行的时候，下决心修习慈爱。

修习慈爱要有方法，不是说我对某某人我没有怨恨他的心，如果你这样说的话，你在你自己一个人的时候，你会不会突然想起这个人怎么样骂你，怎么样打你，怎么样害你，怎么样骗你，这表示说我们的心还不平静，我们又想起这一件事情。如果我们会这样的话，就表示我们的慈爱不够，我们还要继续对这个人修慈爱。愿他没有那些障碍，没有那些麻烦，愿他的心中没有苦，愿他的身体没有病苦，愿他天天都安乐。

四种慈愿

这四种慈爱我们要常常这样想，第一，愿他没有障碍，没有灾难跟障碍。第二，愿他心中没有苦，第三，愿他身体没有苦，第四，愿他天天时时都是安乐，都是快乐。

我们一个个来说，为什么我们要愿人家天天没有灾难，没有障碍呢？你只要想我们自己，我们不是常常都遇到麻烦吗？我们常常遇到各种各样的考验，各种各样的障碍，各种各样的麻烦，我常常上网看那些新闻，中国的麻烦就够多的了，一下子什么风灾，地震，公路

塌下来，很多人受到伤害，我们这样想，这不就是灾难吗？灾难就在我们的四周围，随时都会发生的。我们就是要有很纯的心，愿他们不会遇到这些灾难、危险、障碍，这是一个很好的心，我们愿人家平安，不会有麻烦，不会有灾难，不会有苦难降临在他们头上，这是一个很好的发心，愿人家能够这样，当然我们也会愿自己也这样，我们也不会愿灾难跑到我们这边来，所以我们也会有这样的心，愿自己能够平安，不会有灾难，这是第一个道理，我们要常常起这样的心。

第二点，我们要愿人家心中没有苦，你只要想每一个人的心中都会有些烦恼，每个人心中都有他放不下，解不开的结，我们就要想，既然每一个都要受这样的折磨，都受到他们心中的烦恼跟结的折磨，我们就要想想，只要说女人，中国女人因为政府政策只准生一胎，不小心怀孕又不能生出来，堕胎，苦不苦？这种是不是心中的苦？一个女人做了这样的事情，一生都不安，她都想起我的孩子就这样死了，想起这个事情，心中都会不安，身体的苦一下子就完了，心的苦要很长很长的时间才会复原，有些人一生都不会复原，你说心里的苦是不是很苦？要是别人有心的苦，我们愿人家没有心中的苦，这是一个很好的心愿，我们也愿意自己没有心中的苦，我们如果受心中的苦的时候，我们只要想，但愿我安乐，但愿我心中没有这个苦，任何时候我们心中有苦难，有什么东西看不开，有什么东西不能解开情结，我们就要想佛陀所教我们的方法就是，我们要懂得爱自己，我们不能够不爱自己，每个人都爱自己的，我们懂得爱自己的时候，就会想，我现

在心中有苦，但愿我能够解除心中这个结，但愿我不要想起这件事情，但愿我能解除这种心中的苦，你这样想之后，你自然而然会放下它。放下之后可能过了一个小时又想起来了，你又要重新这样想，但愿我能好好地爱我自己，我如果爱我自己的话，我不要给自己苦，我为什么要想这个东西？没有放下呢？这是解除心中的苦的方法，每个人都有的，这是难免的，我们每个人在生活之中，在一生之中，都会遇到各种各样的麻烦，有时候我们可能会做错事，结果我们不会懂得原谅自己，反而自己默默地在那里承受，回忆这种往事，是我错了，我不应该这么样，结果你不能够找那个人来道歉，结果你一直在承受内心苦的折磨，何必呢，事情都过了，所以我们要这样看开一些，能够懂得自己爱自己，把自己心中的结解开，因为做错了事不能挽回的，我们都曾经做过错的事情，做错了事情的时候我们要懂得原谅自己，这个世界上没有圣人，每一个都是凡夫，但是我们是学佛的人，我们懂得方法，佛教我们的方法，就是我们要懂得自爱。这第二点，我们在自爱的情况下，我们要懂得原谅自己，你懂得原谅自己的话，心中的苦，心中的结就能解开。我们要懂得生起这种爱心，愿别人能够解除心中的苦，我们从自己的心中的苦我们能够了解别人心中的苦。

第三点，我们要起一个心，愿别人没有身体的苦，这个非常普遍，很多人有各种各样的病苦。每个人身体都有苦，只是我们看不见，不知道而已，所以我们无从去帮他。但是要是我们知道别人有身体的苦，譬如说他摔伤了，进了医院了，我们就跑去看人家，我们不能够

装出来，必须很真诚地探望人家，慰问人家，知道别人有身体的苦的时候我们才这样做，因为我们曾经经历过自己本身身体受苦的情况，所以我们懂得，当身体有苦的时候，这个苦也是很难受，有些人身体的苦，生起了很严重的病，要动手术，要开刀，要把某些器官割除，这个苦不苦？苦是很多的，各种各样的苦，佛陀说我们身体的病有几百种这么多，身体有这么多种不同的病，它会发生在每一个身体的身上，不管是男人女人，大人小孩，年轻人老人，全部都会发生的，所以各种各样的身体的病苦，每一个都在承受，每一个都没法子，我们尽量找医生，找各种各样的药来医，但是我们能够解除苦的方法都是很有限的，最后，生老病死的苦我们都无法解决，所以我们要从佛法这边去找，佛陀怎么样来解决这个身体的生老病死苦，我们要学这些道理，从自己本身身体所受的苦，我们会了解到别人身体也有苦，别人身体有苦的时候，我们自然而然会生起同情心，会去看人家，慰问人家，我们修爱心的时候知道冤家也像我一样，他有身体，他也会有生老病死苦，各种各样的病苦，既然他有苦，我愿他没有身体的苦，这是一个很好的愿望。

第四种情况，我们希望他天天都安乐，天天都快乐，能不能够做到？你看有几个人天天都是快乐的？很少吧，我遇到很多的人，很多的人都是愁眉苦脸的，各个地方我去都是这样，每个人都是被卡得喘不过气来，花钱的时候拼命花，到还钱的时候就没钱还了，那不是愁眉苦脸？他不能控制自己的心，结果拼命拿卡去花，花了要还钱的，

结果没钱去还，自杀了，欠了几十万，他会安乐吗？我去别的地方也是这样，澳洲、纽西兰、马来西亚，新加坡，他们都不懂怎么样使自己安乐，因为他们被欲望控制住，他的心中一直在生起欲望，我要这个，我要那个，我要更多的东西，我要更好的东西，普通的电话他不要，他要买更新的智能手机，更贵的要很多钱，何必呢？你的电话只是拿来打的，为什么要花那么多钱呢？但是人就是那样，所以你说他会安乐吗？他不会安乐，所以他一直被这样折磨的时候，我们要想我们也是这样被折磨，我们心中也有很多的欲望，要这个要那个要更好的东西，结果我们也是在受苦，我们想但愿我们能够离这个苦，但愿我懂得解决这个苦，我们看见我们的冤家跟我一样，他也是人，他也有欲望，所以但愿他也能够安乐，但愿他能够解决，给他的心带来安乐，天天能够快乐，所以如果我们要真正修爱心的话，要这样去认识，要认识苦，认识苦我们才能生起真正的爱，而这种爱是普遍性的，是属于慈心，这是一种心所，我们爱人家的话，我们说话就会非常温柔，我们做事情不会鲁莽，我们正在发脾气的时候，我们嘴巴可能会说出很恶毒的话，我们都会想一想把它收住，不从嘴巴漏出去，不要把那个话骂出去，话如果一骂出去太过恶毒，收不回来，会伤人家的心，人家会永远记住的，他们会记住一世人，所以千万不要说不应该说的话，不要骂人家太恶毒的话，这些是不应该说的，不要把人家的十八代祖宗都骂了，这是不好的，因为他们会记住，是我做不对的事，为什么你把我祖宗都骂了，是不是？如果我们要好好修佛陀所教我们佛法的话，我们就应该认真地学，认真地学怎么样把我们的爱心培养起

来，把慈爱培养起来，我们如果懂得爱自己的话，我们会把所有的戒都守得好好的，不会杀生，不会偷盗，不会邪淫，不会说谎，不会喝酒，其它戒我们也守得好好的，为什么？因为我们不愿意我们将来受苦，我们不愿意将来给自己添麻烦，我们不愿意在未来世的时候有各种各样的苦难，所以我们自然而然会爱自己，自然而然会守戒，所以这是非常逻辑性的思惟方式。

既然我们要修慈爱的话，我们要从这四方面来思惟，第一，愿他没有灾难，没有苦难，没有麻烦，没有障碍。第二，愿他心中没有苦，第三，愿他身体没有病苦，第四，愿他天天都安乐，天天都是快乐，天天都是笑脸。我们要这样想。

修慈的方法

我们要怎样修？我们要找对象，对象不能从冤家开始修，因为非常难，如果你一开始就修冤家，你越修就越气他，结果你的慈爱反而修不出来，要怎么样开始修？

友好的人

第一点，要选跟自己好的人，跟自己比较友好的人，你想这个人在你面前，那个人出现在我们脑海里，我们就想着他，就想他没有障碍，没有灾难，没有苦难，愿他的心中都是没有苦，愿他身体都是

健康，没有苦，愿他天天都安乐，很快，几秒钟你的爱心就已经出来了，爱心出来你就想，但愿我把这个爱送给他，你就把这个爱从你的心这边放射出去，慢慢散发出去，散发到这个人，从头到脚你都愿他都是好的，愿他没有障碍，愿他没有心苦，没有身苦，愿他天天安乐，很容易的嘛，做完了这个之后，你再找几个跟你好的人，你对他散发爱心，散发完之后，这是第一类的人。

没关系的人

第二类的人你怎么样找？你就找跟你没什么关系，没什么交往，也不是好也不是坏，总之，我不会愿他有麻烦，我也不会愿他有苦，所以你想，好，我就找一个我认识，但是没有什么交情的人，你就想这个人在你脑海里，你要懂他的名字，愿他没有障碍，没有麻烦，没有苦难，灾难，愿他没有心苦，愿他没有身体的苦，愿他天天安乐，然后你要从心中把爱散发出去，这个爱跑到这个人身上，从头到脚，愿他这样，愿他没有障碍，愿他没有灾难，苦难，愿他没有心苦，愿他没有身体的苦，以及愿他天天安乐，那好了，很容易做，这两类人做好了。

讨厌的人

你驾轻就熟这样做好了之后，你就要想第三种人是哪一类人呢？就是跟我不好的人，找一个比较不会严重一点的，我们可能有好

几个跟我们有麻烦的人，要找一个比较轻微的，不会太严重的，就想这一个人在脑海里，然后你就想愿他没有障碍，没有苦难，没有麻烦，但是障碍来了，这个人以前骗过我，借的钱不还什么什么，他还在我背后说我坏话等，结果你想我怎么可以愿他没有灾难？你都还没有想到愿他没有心的苦，你就已经停了，你就已经想起过去的事了，所以这个时候你怎么办？你不能够想这些呢，你要从心中培养起，我愿意我安乐，我都愿我没有灾难，没有苦难，没有麻烦，他也是人，每个人都是愿他自己快乐的，我是在修爱心，我现在怎么变成这样了呢？我怎么想起过去的事情？我又给自己添麻烦了，为什么我要给自己苦呢？你就会决定把它放下，不要想过去的事，这样，你又在从头开始，愿他没有灾难，没有苦难，你就能成功过关，然后接下来你想第二步，愿他心中没有苦，可能你很容易做得到，然后你愿他没有身体的苦。第四步，愿他天天都安乐。为什么要对怨家修慈爱呢？我们的人生历程里所遇到的怨家，每当意门回忆起它的时候，这里面有想（sanna）、受（vedana）、思（cetana）、不如理作意（ayoniso manasikara）、寻（vittaka）、伺（vicara）。最重要的是思，它就是业（kamma），思有善（kusala）与恶（akusala），忆念起受苦不善的往事，那是恶业。每一次忆念起它时就每一次造作恶业，而对于怨家来说你只会加深对他/她的怨恨，不会减轻，要如何减轻呢？那就要对怨家修慈爱！要如何行善呢？那就要对自己/他人，包括怨家在内修慈爱，没有别的方法！通过修慈爱，怨恨才能化解，心结才会打开。他们其实是来成就我们的慈爱心的，你想想对不对？愿你安乐！

你能够这样做的结果，可能第一个冤家修成功了，你真的是愿他安乐，你还没有遇到考验，考验就是将来你跟他面对面见面的时候看你是什么样反应，你可能假装没有看见，可能你会回过头去当作没看见他，不理他，不睬他，那就表示你的心还没有真正地爱他，你还没有真正对他生起爱，所以你才会有这样的反应，你要怎么样做呢？那时候就是考试，考试不及格，拿零分，这个时候就想要，面对面的时候想，我在修的时候怎么可以修成功，现在我对着他怎么不修他了？我应该面对面对他修，那时候你要厚着脸皮说，某某人，你好不好？好久没有见，你近来近况如何？家里老少平安吗？尽管你是装着你都要做出来，因为你能够说出来的话至少人家听了都安乐，这样的话就表示你这个人倒是真好，既然能够既往不咎，能够开口说“你好吗？”甚至问候我家里的人，这样的话就表示你的慈爱修成功了，这就是你考验的时候，你自己怎么做。你要知道每一个人都是一样的，每一个人的心不管是好人坏人他都是要安乐的，他都要平安，每个人都一样，不管好人坏人，他都是要自己心中安乐的，所以我们遇到冤家的时候，我们一定要改变我们惯性的反应，我们一定要厚起脸皮问候他，某某人，好不好，近来没有见了，很久没有看到你，你好吗？我们要用温和的口气，真心地关心人家所讲的话，不要把过去的事再提出来，算了，过去就算了，吃亏就吃亏算了，没什么问题，但这一次一定要学乖，我再也不会给你骗了，如果你要欺负我，再不会给你欺负了，你自己要这样的决心，不管他怎么样，不要再上他的当就是，

过去的事忘掉就是了，我们真心地给人家爱心，你能够感动人家的，如果我们做得到的话，最坏的人你都能够感动他，所以这就是我们针对冤家，或者恶人，我们要这样做的方式。

这个冤家是比较轻的，如果是很严重的，很坏很坏的，他真的是骗了你，骂了你，又打了你一顿，这种情况很多，我听过很多故事，我曾经听过一个女人，她嫁给她丈夫，她丈夫天天打她，骂她，把老婆当作练拳的沙包，这个女人受尽了苦，然后她丈夫有一天病发了，坐在轮椅不能动，你想这个女人还会照顾他吗？她恨死他了，她想我这一生受你的苦可够了，现在轮到我的机会了，十年河东转河西，天气变了，东风不吹吹西风了，你想这个女人，她想现在轮到你苦了，我有机会报仇了，但是又何必呢？夫妻几十年，都要走了，最后几年的时间又何必这样做呢？我们就大量一点吧，是不是？所以她改变她的思想，不去报复，反而好好照顾他。

所以人是需要佛法的，佛法是一种心理学，佛法是心理治疗，它治好我们心中的苦，治好我们心中的偏差，在紧要关头，丈夫现在残废了，坐在轮椅上，如果你是做妻子的，几十年受他的苦，算了嘛，我就索性大量一点，以前吃亏吃完了，身体的苦都完了，从现在起他就不能再打你了，那你又何必记仇在心中呢？但是我跟你讲，这是很难做得到的，你要是给他打一次，你都会记得一生，更何况天天给他打，天天给他掌嘴巴，打身体，那还得了？但是这种的男人很多，不

只是中国人，西方人也是这样的。真的是很苦，想起这种苦，讲不完，我走这么多地方，那些人给我讲的苦，写下来长篇大论，这些苦多得不得了，到处都是苦，到处都有苦，那个苦怎么解除它呢？心中受苦，我们自己要解除它，身体受苦找医生，吃药，动手术，如果真的到不能医的时候就死了，那没法子。但是心的苦非常难医，不是三言两语你劝他，跟他讲一些道理就医得好，医不好的。一个人必须要在心中醒来，知道我这一生受了这么多的苦，我是人，他也是人，每一个人都希望快乐，每一个人都希望平安，在这种前提之下，有这种比较平等的思惟之下，我们就想，是啊，我应该给人家慈爱的心，我为什么要报复呢？我为什么要冤冤相报，要愿他不好？我愿他被车撞，被鬼抓去，或是什么什么人来害他，不应该这么想，这种是很不好的，这种是小人的气度，为什么不大量呢？会这样想就是在修慈爱心，你一直修下去，最后你修到慈无量，你不止是对人，你对所有的有情众生，什么叫有情？他有感情，他遇到世间各种各样的苦，他会生起感情，他懂得，是苦，他会懂，他会了解这是苦，所以他才叫做有情众生，为什么有情？他有意识，他意识里面认知，他知道这些是苦，就算畜生都知道苦，不要说是人，如果你踢一只狗，一次就够了，它下回再也不靠近你，就连畜生都知道苦，更何况我们人，如果我们能够对人修慈爱心，修到遍满，平等的心，好人，没有关系的人，恶人，我们都能够修到平等的心，愿他们安乐，愿他没有灾难，没有麻烦，没有障碍，愿他心中没有苦，愿他身体没有苦，愿他天天安乐，快乐。

对众生修慈

如果我们修到这样的时候，我们就能修到其他的众生，修到天上的神仙，阿修罗，畜生，鬼，以及地狱的众生，这时候你就能修到十个方向，东、西、南、北、东北、西南、东南、西北，上和下，十个方向，十个方向都有无量的众生，我们就能一个一个方向的修，愿每一个方向的众生大家都安乐，给他们爱心，慈爱心，这样的话你就能修到慈无量，那爱就遍满整个虚空，那种爱，佛陀说：我曾经修慈爱，我连续修了七年，因为佛陀修慈爱的关系，所以佛陀得到很大很大的福报，佛陀的福报有多大？佛陀已经离开这个人间两千五百五十六年，但是人家还在继续供养他，以各种各样的好东西供养他，你只要这样看就知道了。在江苏无锡，中国盖了一个很大的寺庙，听说黄金就用了几吨，里面金碧辉煌，这是供养谁呢？供养佛！但佛陀有比这个还要多的福报，佛法还会继续在人世间存在，未来世还会有政府盖寺庙的，继续会用黄金等等来供养佛的，由此可见，慈爱的心有多大的福报。佛陀也说过，这个世间上做各种各样的功德，没有一个比修慈爱心更大的功德，你看见吗？天上这么多星星，全部的星星加起来的还不及月亮光的六分之一，同样的道理，你做世间上各种各样的功德，你去盖学校，筑桥，去老人院帮助老人，去孤儿院帮助孤独，帮助癌症病人，去做资源回收，你做各种各样的这些功德，你做的这些功德都还不比修慈爱心来得大，慈爱心的功德比这些都大六倍，所以慈爱的功德是很大的。

慈爱是最重要的修行

南北传佛教，慈爱是最重要的修行，密宗也是这样，最重要是修慈爱心，慈爱心是非常重要的修行，如果你不修慈爱，那就麻烦多多，那就会有一大堆冤家一直来找麻烦，每一生都会有冤家，那你怎么去化解他？化解的办法就是慈爱。同样的，现在日本给中国这么多的麻烦，又要霸占小岛，不要紧，他不讲道理是他的事，中国人怎么对待，过去的抗日战争，死了多少人，你要把这些事都挖出来算账，我们大量一点，索性就修爱心，不要一天到晚在网上骂，日本人绝种，不要这样说，冤冤相报的心，这个事情没完没了，不需要这样做，它是一个小国家，我们何必怕它？打了八年，抗战，吞不下这块大肉，不用担心它，索性大量一点，对他们修慈爱，没问题。怎么样化解心中的怨恨，医好我们自己的心比较重要。他不记得过去杀了多少人，那是他的事，他将来会有果报的，我们不要去理这些东西。你何必这样做呢，你何必浪费时间做这些，写这些东西在网上面，为什么你現在不修慈爱，就是这个道理，慈爱是非常重要的，如果我们一直修慈爱的时候，我们随时随地在任何地方都是安乐的，你能够把慈爱发挥的时候，在任何人面前，甚至冤家面前都是非常安稳的，安安稳稳，你什麼都不怕。

有什么好怕，人生短短几十年，一下子人生就完了，怕什么死？死是随时会发生的，那你为什么要怕冤家？他骗你害你又怎么样？把你杀了又怎么样，你也没什么好怕，如果我们想到最严重的结果，要

是冤家真的来把你杀了，死咗，的确是这样的情况，每一个人都是会死的，只是迟跟早而已，我们必须解除心中对死的恐惧，怎么样能够有效地解除它呢？爱嘛，心中一直让爱来滋润自己的心，如果我们心中一直有爱的话，在任何地方，在任何人群中，不管是中国人，还是印度人，你站在那边，你的心安乐乐的，心中不会害怕，就算你走到黑暗，没有灯光处，你也不会怕鬼，因为你心中有爱，你不会怕鬼来害你，这就是爱的保护，爱的力量，它不止保护我们，它保护每一个众生，它使每个众生感到安全。

你遇到冤家，你反而会说，“你好吗，很久没有见了。”你说他会防范自己吗，他不会的，他马上心胸打开了，对不对，我以道理分析给你听，为什么爱能把隔膜打开，把怨恨化解掉？如果我们有爱的话，我们去到任何地方都觉得平安，没有事，不会有麻烦，不用担心。这个爱是非常重要的，我们平常应该念什么经？慈爱经，慈爱经非常重要，我的翻译是七言翻译，非常通顺的，你们去下载，看经文，背起来。

对十四种众生修爱心

佛陀教我们对十四种众生修爱心，你一修完这十四种众生，你就达到遍满。“凡有生命，强或弱，高壮中等，矮粗细，可见或是不可见，居于邻近或远方，已生或是将生者，一切众生常安乐。”对十

四种众生修慈爱，每一种众生找一个代表出来，壮的---象，矮的---壁虎，作代表，长的---蛇，高的---长颈鹿，当然人也有的高的也有矮的，同样也要想这些人，有人有动物，大部分天神都是很高很大的，至于鬼来讲，各种各样都有，有大有小，有各种颜色，地狱里都是苦的，十个方向，细的---那些虫类，比线还要细，红色的，鱼特别喜欢吃，可见或是不可见，鬼有些人看得见，有些人看不见，近的就是在这附近的，远的---四川、新疆，最后已生或是将生者，有的还在蛋里面，或者在胎里面，一切众生常安乐。“愿彼恒以一切处，不鄙视亦不欺瞒，假使愤怒怨恨时，心亦不念彼得苦。犹如母亲以生命，护卫自己独生子，愿能如此于众生，施放无限慈爱心。慈爱遍及全世界，上下地平四维处，遍满十方无障碍，无有仇恨或敌意。无论行住或坐卧，若是心中觉醒时，应常培育此正念，此乃最高之德行。...”

《慈爱经》

（《经集》蛇品.第八经）：法增比丘汉译

「如是修习之贤善，以此亲证寂清凉，常养勤快与真诚，正直言语意和婉，
待人和蔼不骄傲。知足易养俗务少，检朴六根悉平静，谨慎谦虚不俗攀。
慎勿违犯纤细罪，以免将来智者诃，应常散发慈爱心，惟愿众生得福安。
普愿一切诸众生，心常喜悦住安乐。凡有生命强或弱，高壮中等矮粗细，
可见或是不可见，居于邻近或远方，已生或是将生者，一切众生常安乐。」

愿彼恒于一切处，不鄙视亦不欺瞒，假使忿怒怨恨时，心亦不念彼得苦。

犹如母亲以生命，护卫自己独生子，愿能如此于众生，施放无限慈爱心。

慈爱遍及全世界，上下地平四维处，遍满十方无障碍，无有仇恨或敌意。

无论行住或坐卧，若是心中觉醒时，应常培育此正念，此乃最高之德行。

心中不落于邪见，具足戒德与慧观，去除欲乐之贪恋，必定不再生于胎。」

虽然这部经没有说要对自己修慈，但这是绝对必要的，在《自说语》中佛陀说过：「以心遍察一切方所，不见有更甚于爱己，每人都是爱他自己，爱自己的不要害人。」这是常理，只有爱自己的才会爱别人。

你们把它背起来，背起来你想怎么样修，如果你能够听到这个音频的话，你就好好去照着修，如果你把这十四种众生修好的话，就能达到遍满，慈无量了，问题是你要不要抽一些时间出来每天修一下，我们随时随地都会心中生起念头，想起往事，想起过去的什么什么人，做些什么什么事，说些什么什么话，这个时候不是要你想下去，而是要你马上把它断掉了，马上想我要把它断掉了，我不要想这个念头，我要对他修爱心。这个才是考验，这个才是真修行。每次我们心中起念头的时候，你就要以修爱心来代替，这样的话就给你多一些机会真正地对付我们心中的烦恼，烦恼是一直在我们心中的，所以你一直要对付它，对付那个怨恨心，对付心的方法就是修慈爱，这是最有效的方法。

五种断除瞋恚的方法

在《增支部 5.161》里佛陀教导我们五种断除瞋恚的方法：「比丘们！当瞋恚出现在你的心时，有这五种消除烦恼，可以完全断除瞋恚烦恼的方法。是那五种方法呢？

1. 以仁爱对持一个人正朝着你恼怒者：这样瞋恚可以被断除。
2. 以慈悲对持一个人正朝着你恼怒者；这样瞋恚可以被断除。
3. 看着他，平静中舍的对持一个人正朝着你恼怒者；这样也能把瞋恚断除。
4. 练习忘掉和不理睬正朝着你恼怒者；这样也能把瞋恚断除。
5. 思维对你恼怒者，他是业的主人，他是业的继承人，他的业使他从子宫出生，他是他的业的亲族，他将负责，他是他的业的归依处，他是业的继承人，无论他做的业是善的或是恶的，（他必将要负责）。这样就能把瞋恚断除。

比丘们！当瞋恚出现在你的心时，这就是五种消除瞋恚烦恼，可以完全断除瞋恚烦恼的方法。」

修慈爱的功德

最后你要懂，修慈爱还有什么功德？要是你能够修得好，在一部《应作慈爱经》里佛陀这样说，你要是修得好，你这个人醒的时候也安乐，睡的时候也安乐，你任何时候都是安乐，一共有十一种利益，

你醒的时候安乐，睡的时候也安乐，进到鬼群中鬼也不会害你，进入凶猛的动物之中，动物也不会吃你。就是有这样的利益。而且你的脸有光亮，容貌安详，而且你会得到保护，天神会守护你，人会守护你，保护你，非人也会保护你。除此之外，毒药也伤不了你，兵器也伤不了你。最后的好处，这一世你要是不能证果，没有达到禅定，当然修慈爱能够达到禅定，但是你没有修到禅定，不要紧，死的话你会生到梵天界，因为佛陀修慈爱，他在梵天界做梵天神做了很多次，梵天神没有性别，没有欲望，他心中永远都是安乐，如果这一生慈爱修得很好，又不能够得到证果的机会，不要紧，不要烦恼，死的时候会到梵天界做梵天神，他们有很长很长的寿命，非常非常安乐，你就不会烦恼，没有任何的烦恼，而且一天到晚浸在慈爱之中，被慈爱包围着，就不会生起瞋心或怨恨心，这些都是修习慈爱的利益，如果我们考虑了这些东西之后，既然有百利而无一弊，那应不应该修呢？应该去修。

这个世间就是太缺乏爱，如果每一个人能够听得懂这个道理，能够去修的话，这个世间真的是天下太平，不用关门了，也不用筑起这么多栏杆围墙，你看，每一家人的窗口都用栏杆围起来，台湾也是这样，到处都是铁栏杆，结果发生火灾，整家人都被烧死掉。因为他们没有地方逃，逃到上面火就往上烧，结果都逃不出去。救火车又太慢来，或者来的时候救火车进不了小巷子，所以要小心你们的窗口，记得要放一个钥匙在附近，有什么事可以打开窗口逃出去。

以上就是修慈爱的方法。

法增比丘

二零一八年四月十四日润饰于澳洲阳光海岸。

愿众生安乐！

欢迎翻印，请先联络作者。请勿删改。

dhammavaro@qq.com

<http://theravadins.com/> 南传上座部佛教

<https://sites.google.com/site/chinesebuddhists/home> 中华南传佛友协会

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝

<http://buddha-middle-path.blogspot.com/> 佛陀中道

<http://buddhist-practice.blogspot.com> 修习佛法