

## 慈心禪

### 慈心的培養

透過禪修，我們能夠專注和覺知自己身心的苦、樂、捨受，同時我們亦可專注和覺知別人身心的苦、樂、捨受。若我們不了解別人的感受，便會無從對別人生起關愛，對別人的痛苦漠不關心，變得麻木不仁。「慈悲」是佛教的根本精神，「慈」是與一切眾生樂；「悲」是拔眾生苦，這說明了對別人感受、處境的關注及關愛，是修持的根本。修習慈心禪，會使我們的心變得柔軟、祥和、包容，讓我們消除心中的仇恨、敵視，讓我們心量慢慢被打開，讓人際關係變得更好。

- (1) 我們可選擇放鬆的打座姿勢，身體自然端正，頭部放鬆、頸部放鬆、肩部放鬆、手部放鬆、手臂放鬆、手掌放鬆、胸部放鬆、腰部放鬆、腹部放鬆、臀部放鬆、大腿放鬆、膝部放鬆、小腿放鬆、腳掌放鬆、腳趾放鬆。
- (2) 如何修慈心？第一，我們首先對自己來修。就是願我們自己無敵意、無危險、無有精神的痛苦，無身體的痛苦，願我保持快樂。若對他人有慈愛心，首先要慈愛自己。一個人不能真正慈愛自己的人，沒辦法做到真正慈愛別人。第二，在這個基礎上，我們找一個我們最敬重、最敬愛的人作為對象，要找一個同性的，因為凡夫容易對異性產生貪愛。我們可以找家人，例如父母、兄弟姐妹。第三周圍所有的人，前方的一切有情、後方的一切有情、右方的一切有情，左方的一切有情、上方的一切有情、下方的一切有情、十方的一切有情。
- (3) 在放鬆的狀態下，我們以慈愛的心誦念以下的句子：

願我遠離一切敵意  
願我遠離一切心裡的痛苦  
願我遠離一切身體的痛苦  
願我身心平安，智慧增長

願我的父母遠離一切敵意  
願我的父母遠離一切心裡的痛苦  
願我的父母遠離一切身體的痛苦  
願我的父母身心平安，智慧增長  
願 XXX 遠離一切敵意  
願 XXX 遠離一切心裡的痛苦  
願 XXX 遠離一切身體的痛苦  
願 XXX 身心平安，智慧增長  
(XXX 是一位我認識的人)

願 XXX 遠離一切敵意  
願 XXX 遠離一切心裡的痛苦  
願 XXX 遠離一切身體的痛苦  
願 XXX 身心平安，智慧增長  
(XXX 是一位刁難我的人)

願一切眾生遠離一切敵意  
願一切眾生遠離一切心裡的痛苦  
願一切眾生遠離一切身體的痛苦  
願一切眾生身心平安，智慧增長

體驗練習—在放鬆的狀態下，我以慈愛的心誦念以上的句子 1-3 次

1. 你能夠通過憶念因別人慈悲而受惠的情境，從而生起感恩之心嗎？

完全能夠 能夠 不能夠 完全不能夠

2. 在這次慈悲觀的修習中，你祝願了 自己 / 他人 / 一切眾生  
能夠遠離惡念，遠離仇恨，身心健康無障礙，平安幸福，智慧增長。

4. 透過慈心禪的練習，你的心情變得平靜、祥和嗎？

完全能夠 能夠 不能夠 完全不能夠