

愛

無所求  
無我，  
無分別，  
接纳一切  
眾生。



慈心

慈心

慈心

## 心的解脫

“我們不能見到身心色法的生滅，這是因為我們缺乏定力。我們以禪修來培養定力與智慧。而慈心觀就是一種培養定力的修持，同時培養對眾生的慈心。”



**Avera hontu** 願你平安無險

**Abyapajjha hontu** 願你沒有身體的痛苦

**Anigha hontu** 願你沒有心靈的痛苦

**Sukhi attanam pariharantu** 願你生活快樂

### 修習慈心的基礎

言語柔和，溫順不傲慢  
知足與不多求  
少事，生活簡單  
守護根門，審慎  
誠實，坦白  
節儉

### 慈心斷除諸障礙

慈心的修持是散播慈愛給眾生，一個接著一個，先從自己開始，以漸進的次第，導向闊大到十方世界。我們應先對自己培育慈愛，想想那些曾經讓自己快樂的美好事物。當一個人對自己真正慈愛時，才較容易培育對他人的慈愛。之後，再散播慈愛給一個自己尊敬的人如師長、然後是亲爱的人如父母、朋友，接著是一個中立的人，最後是一個敵人。如此从亲爱的人至怨敵，心會逐漸柔順與集中。以此順序來散布慈心，我們的心就會斷除自己與所尊敬的，中立的，敵人間的界限，而保持平等的慈愛。

### 慈心散布至十方世界

當我們對這四類人的慈愛都是平等時，我們就可以開始向一切眾生——女人、男人、聖者、天神等散布慈心。之後，再把對一切眾生的慈心散播到十方世界——東方、西方、北方、南方、東北方、西南方、西北方、東南方、下方和上方。

### 慈心觀的十一個祝福

修行慈心觀者能快樂地入睡，快樂地醒來，不為惡夢所苦；眾人喜愛他，天神保護他；無有火災，中毒，或是武器的傷害；心能很快地能入定，面容神情平和，安詳無擾地死亡，而且如果不能成就更高的境界，至少可以再生於梵天界。

當誠摯而深入

地修習慈心

觀，極大的內

在力量會產

生，來保持、

防護、療癒

自己和他人。