

慈經

- ① 欲獲得寂靜的善行者，應如是修學：
堪能、誠懇及正直；謙恭、柔和與不慢。
- ② 知足易供養，少事俗務，生活簡樸，諸根寂靜，
謹慎和謙虛，不攀求於俗家，
- ③ 不應做任何違戾事，免遭其他智者所譴責。
- ④ 應如是念言：願一切眾生幸福、安穩和快樂。
- ⑤ 凡有生命者，若強若弱、若長若大、若中若短、若粗若細，
盡一切無餘；或可見或不可見，或遠或近，或已生或未生，
願一切眾生都快樂！
- ⑥ 不要欺騙他人，或於一切處蔑視任何人，
不應出於忿怒及仇恨而詛咒希望他人痛苦。
- ⑦ 對一切眾生應修習無限的慈愛心，
猶如慈母用生命保護自己唯一的兒子。
- ⑧ 讓無限的慈愛心，遍照於十方世界，上下左右，
不受阻擾、不懷仇恨、不抱敵意。
- ⑨ 無論是站著、走著、坐著、躺著，
若不昏昧，應確立此念！能如是住者，即云梵住。
- ⑩ 不陷於邪見，具有戒德，具有智見，
及斷諸貪欲，當決不再入母胎。

Metta Chanting

(1)

Ahaṃ avero homi 願我無敵意、無危險
Abyāpajjho homi 願我無精神上的痛苦
Anīgho homi 願我無身體上的痛苦
Sukhī-attānaṃ pariharāmi 願我保持快樂

(2)

Mama mātāpitu 願我的父母親
Ācariyā ca ūtīmīttā ca 我的導師、親戚和朋友
Sabrahma-cārino ca 我的同修
Averā hontu 無敵意、無危險
Abyāpajjhā hontu 無精神上的痛苦
Anīghā hontu 無身體上的痛苦
Sukhī-attānaṃ pariharantu 願他們保持快樂

(3)

Imasmim ārāme sabbe yogino 願這寺院的所有禪修者
Averā hontu 無敵意、無危險
Abyāpajjhā hontu 無精神上的痛苦
Anīghā hontu 無身體上的痛苦
Sukhī-attānaṃ pariharantu 願他們保持快樂

(4)

Imasmim ārāme sabbe bhikkhu 願這寺院的比丘

Sāmaṇerā ca 沙彌

Upāsaka-upāsikāyo ca 男教徒、女教徒

Averā hontu 無敵意、無危險

Abyāpajjhā hontu 無精神上的痛苦

Anīghā hontu 無身體上的痛苦

Sukhī-attānaṃ pariharantu 願他們保持快樂

(5)

Amhākaṃ catupaccaya-dāyakaṃ 願我們四資具的布施主

Averā hontu 無敵意、無危險

Abyāpajjhā hontu 無精神上的痛苦

Anīghā hontu 無身體上的痛苦

Sukhī-attānaṃ pariharantu 願他們保持快樂

(6)

Amhākaṃ ārakkha devatā 願我們的護法神

Imasmim vihāre 在這寺院的

Imasmim āvāse 在這住所的

Imasmim ārāme 在這範圍的

Ārakkha devatā 願所有的護法神

Averā hontu 無敵意、無危險

Abyāpajjhā hontu 無精神上的痛苦

Anīghā hontu 無身體上的痛苦

Sukhī-attānaṃ pariharantu 願他們保持快樂

(7)

Sabbe satta 願一切有情眾生

Sabbe paṇā 一切能呼吸的眾生

Sabbe bhūtā 一切有形體的眾生

Sabbe puggalā 一切補特伽羅

Sabbe attabhāva-pariyāpanā 一切身心具足的眾生

Sabbā itthiyo 所有雌性的

Sabbe purisā 所有雄性的

Sabbe ariyā 所有聖者

Sabbe anariyā 所有非聖者

Sabbe devā 所有天神

Sabbe manussā 所有人類

Sabbe vinipātikā 所有苦道中的眾生

Averā hontu 無敵意、無危險

Abyāpajjhā hontu 無精神上的痛苦

Anīghā hontu 無身體上的痛苦

Sukhī-attānaṃ pariharantu 願他們保持快樂

Dukkhaṃ muccantu 願一切眾生脫離痛苦

Yathā-laddha-sampattito-māvigacchangtu

願他們不失去以正當途徑所獲取的一切

Kammassakā

願他們以個人所造的因果（業）而受生

(8)

Puratthimāya disāya 在東方的

Pacchimāya disāya 在西方的

Uttarāya disāya 在北方的

Dakkhināya disāya 在南方的

Puratthimāya anudisāya 在東南方的

Pacchimāya anudisāya 在西北方的

Uttarāya anudisāya 在東北方的

Dakkhināya anudisāya 在西南方的

Hetthimāya disāya 在下方的

Uparimāya disāya 在上方的

Sabbe sattā 願一切有情眾生

Sabbe pāṇā 一切能呼吸的眾生

Sabbe bhūtā 一切有形體的眾生

Sabbe puggalā 一切補特伽羅

Sabbe attabhāva-pariyāpanā 一切身心具足的眾生

Sabbā itthiyo 所有雌性的

Sabbe purisā 所有雄性的

Sabbe ariyā 所有聖者

Sabbe anariyā 所有非聖者

Sabbe devā 所有天神

Sabbe manussā 所有人類

Sabbe vinipātikā 所有苦道中的眾生

Averā hontu 無敵意、無危險

Abyāpajjhā hontu 無精神上的痛苦

Anīghā hontu 無身體上的痛苦

Sukhī-attānam pariharantu 願他們保持快樂

Dukkhā muccantu 願一切眾生脫離痛苦

Yathā-laddha-sampattito-māvigacchangtu

願他們不失去以正當途徑所獲取的一切

Kammassakā

願他們以個人所造的因果（業）而受生

(9)

Uddham yāva bhavaggā ca 上至最高的天眾

Adho yāva avīcito 下至苦道中的眾生

Samantā cakkavāḷesu 在整個三界中

Ye sathā pathavīcarā 所有在地上生存的眾生

Abyāpajjhā niverā ca 願他們無精神上的痛苦、無敵意

Niddhukkā ca nupaddavā 願他們無身體上的痛苦、無危險

Uddham yāva bhavaggā ca 上至最高的天眾

Adho yāva avīcito 下至苦道中的眾生

Samantā cakkavāḷesu 在整個三界中

Ye sathā udukecarā 所有在水中生存的眾生

Abyāpajjhā niverā ca 願他們無精神上的痛苦、無敵意

Niddhukkā ca nupaddavā 願他們無身體上的痛苦、無危險

Uddham yāva bhavaggā ca 上至最高的天眾

Adho yāva avīcito 下至苦道中的眾生

Samantā cakkavāḷesu 在整個三界中

Ye sathā ākāsecarā 所有在空中生存的眾生

Abyāpajjhā niverā ca 願他們無精神上的痛苦、無敵意

Niddhukkā ca nupaddavā 願他們無身體上的痛苦、無危險

～Mettā Chanting 終～

禪修基本概念

（甲）禪修時，對身、息、心的調配：

- 入→ 身、息、心
- 住→ 調和三事
- 出→ 心、息、身

調身：

(1) 七支坐法：

結跏趺坐、挺腰含胸、雙手結印、雙肩放鬆、
下巴內收、舌頂上顎、雙簾下垂。

(2) 放鬆法

調息：

風 → 入息出息覺有聲

喘 → 入息出息結滯不通

氣 → 出入不細

※守風則散，守喘則結，守氣則勞

§「息」→不聲、不結、不粗，出入綿綿若存若亡，守息則定。

調心：

- 沉相：心中昏闇，頭低垂。
- 浮相：心好飄動，身不安，念外緣。
- 寬相：心志散漫。
- 急相：坐中攝心用念，胸膛急痛。

（乙）調五事

1、調身、調息、調心 + 調食、調睡眠

2、**調食：**

食過飽、食太少、食穢物、不宜物……

飲食知節量。

3、**調睡眠：**

心闇昧則善根沉沒，不可縱之。

應當覺無常調伏睡眠。

（丙）具五緣

持戒清淨、衣食具足、閑居靜處、息諸緣務、親近善識。