

慈心的修習

【一、慈心四句】

1 · *avero homi* 願我沒有敵意

(*May I be free from enmity*)

2 · *abyāpajjo homi* 願我沒有瞋害

(*May I be free from hatred*)

3 · *anīgho homi* 願我沒有憂苦

(*May I be free from suffering*)

4 · *sukhī attānaṃ pariharāmī* 願我保持快樂

(*May I be filled with happiness*)

※所緣：

1 · 自己

2 · 親 - 中 - 怨

3 · 破除界限 - 平等慈 - 擴大乃至無量

【二、《慈經》】

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。知足易供養，少世俗物，生活儉樸，諸根寂靜，謹慎和謙虛，不攀求於俗家。不應做任何違戾事，免遭其他智者所譴責。

願一切眾生皆幸福、安穩和快樂！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！

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。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。讓無限的慈心遍照於十方世界，上、下、左、右，不受阻擾，不懷仇恨，不抱敵意。無論站著、走著、坐著、躺著，若不昏昧，應確立此念。能如是住者，即云「梵住」。

不陷於邪見，具有戒德，具有智見，及斷諸貪欲。當絕不再入母胎。