

慈愛是纯洁的、无所求、无条件，不期待回报的大爱。它有如芬芳的精油，让人感到清新和愉悦。

慈愛禪：当诚挚而深入地修习慈愛禪时，内心会产生极大的力量来保护，疗愈自己与他人。



Avera hontu — 願你平安無危險

Abyapajjha hontu — 願你没有身體的痛苦

Anigha hontu — 願你没有心靈的痛苦

Sukhi attanam pariharantu — 願你生活快樂

如何修持慈愛

在巴利文里，慈愛称为“mettā”，意为柔和，就好像温煦的满月一般。它的修持法是平等地散播慈愛给一切众生，但得先从自己开始，以渐进的次第，再阔大到十方世界。我们应先对自己培育慈愛，让自己快乐。因为只有快乐的人才能以真诚的慈愛对待他人。想像一个愁眉苦脸的人，满脑忧愁，他还能爱别人吗？之后，再散播慈愛给一个自己尊敬的人如师长或朋友，想想此人的美德，以及对方曾给予自己的恩惠，从内心引发真诚的感恩心。接著散播慈愛给一个中立的人，最后才散播给敌人。如此从自己至怨敌，心会逐渐柔和，快乐与集中。以此顺序不断地散播慈愛，我们的心就会破除自己、自己所尊敬的、中立的以及敌人之间的界限，而保持平等的慈愛。

慈心散布至十方世界

当我们对以上这四类人的慈愛都是平等时，我们就可以开始向一切众生，一切女人、一切男人、一切圣者、一切非圣者、一切天神和一切四恶道的众生散播慈心。之后，再把对一切众生的慈心散播到十方世界 — 东方、西方、北方、南方、东北方、西南方、西北方、东南方、下方和上方。

修慈心禅的利益

修行慈心禅者能快乐地入睡，快乐地醒来，不为恶梦所苦；众人喜爱他，天神保护他；火、刀兵、毒所不能害；心轻易入定，容颜安详，命终不昏昧（如临终不能成就更高的境界），可生于梵天界。

心解脱：当我们真心地祝愿一切众生健康快乐时，我们没有任何欲望去伤害众生，所以慈愛是圆满的戒行与慈悲。它也是一种培养定力的修持。

修习慈愛的基础

- 言语柔和，温顺不傲慢
- 知足与不多求
- 少事，生活简单
- 守护根门，审慎
- 诚实，坦白

