

道澄尊者开示慈心观修法

在佛教里面慈心和智慧是非常重要的；就象佛陀讲的：嗔恨不能止熄嗔恨，只有慈心慈爱才能止熄嗔恨。每天我们在日常生活中都会碰到这一些不喜欢不愉快的事情。跟人家争架，生气。所以佛陀才讲贪，嗔，痴，这就是三毒。嗔是非常难去除的。所以慈心叫四护卫禅。因为所以人都要修慈心观的。因为慈心观帮助我们去除嗔恨心，所以我们在日常生活中也可以比较平顺的面对生活中的困境困难。慈心的修持就象佛陀讲的。我们要象母亲疼爱自己唯一的儿子一样的态度，去疼爱全世界的人。慈心的禅定的定力是相当可以保护一个人的。这也是它可以列入4护卫禅的原因。

有一位女众，她常常在佛陀身边照顾佛陀，另外有个女众，她也是常常来照顾佛陀。可是，她很不喜欢另外一位女众。她认为自己长得比较漂亮，佛陀会比较喜欢她。她对另外一位女众，一直靠近佛陀，照顾佛陀，感到非常的不喜悦。所以她就拿了一锅滚烫的热油，想趁着这位女众(吾巴西卡)不注意的时候，从她的头上淋下去。吾巴西卡这位女众转身发现这件事，马上进入慈心禅定。滚烫的热油好象河水滑过荷叶，这位女众丝毫未受到伤害。所以相信修行慈心观的功德是很大的。就象修习慈心观的功德中就有不受火毒气这些的伤害。

有个猎人。有一天，他拿着长长的刺刀，趴在地上，低低的匍匐前进，他想要长长的刺刀猎杀一头乳牛。乳牛就是那一种黑白相间，喂小牛的那种牛。可是当他拿着尖锐的刺刀，要猎杀这头乳牛时候，他的刺

刀竟然没有办法穿透这头乳牛的肚皮。为什么?因为这头乳牛正好在喂哺小牛,它在喂奶的时候,强大的母爱这种慈爱心,使尖锐的刺刀都没有办法刺过去。所以慈心禅定是很强的。

我们怎么练习慈心观?佛陀在经典上有讲过,就是慈爱经,有一些出家的比丘,他们都在森林里听闻佛陀开示,学习了禅修的业处和禅法之后,他们就在森林里找一些安静的地方,打坐修行,用功。那么那些树神看到这种情况,就觉得很不方便。它想这一些光头每天在我的树下打坐。它要上厕所很不方便,都要跨过他们的头,所以它们就在比丘们打坐时发出恐怖的声音,想把他们吓走。这些禅修中的比丘受到这一些惊吓,就把这些事告诉了佛陀。佛陀说那么你们要放送慈心给它们就没有事了。之后这些比丘就念诵慈经。这个慈经也被记录在保护经里头。

基本上慈心观它的修法,有几种需要注意。如果心中只是希望这一些众生幸福快乐。那么基本上它就是一种慈爱心了。慈爱心和慈心观(慈心禅)有什么不一样?有些老师教导的只是念诵慈经,念诵希望什么,那么这样子的方法只能产生爱心,就是慈爱心会升起而已。基本上慈心观它有个对象,修习的目标。所以如果你真正要进去禅定,那么你要用我们现在教导的这个方法,就是用4种人,4句话来放送,那么这样才能成就你的慈心禅定。所以慈心禅的重要在于你有没有那个目标,有些人希望所有的众生幸福快乐。那么他以一切众生出现的目标来放送,那么他也可以有禅定。如果他只是嘴巴念念:我希望他们快乐,我希望这样,我希望那样。已生未生,上下左右。如果他只是念诵,没

有很明确的目标.那么这一种禅修只会升起爱心而已.所以要记住哦.

接下来我会教大家怎么样来修习帕奥禅师所教导的慈心观而进入禅定.慈心观可以进入一禅.到三禅,慈悲喜 都可以进入一到三禅.舍心才可以进入四禅.就是找4种人用4句话来放送.比如说第一种.用恭敬的人.男众要用和你同性别的人.不可以用死去的人.女众用和你同性别的人,不可以用死去的人.因为用死去的人没有办法进入禅定.放送慈心给自己出没有办法进入禅定,待会会解释.

男众找一个会升起恭敬心的男众.比如法师.老师.女众也找一个女众的法师或老师.会升起恭敬心的.那么这个人出现在你的面前.不用太远也不用太近.基本上要看得清楚.而且他必需脸带微笑.不管他是行住坐卧.他必需脸带微笑,如果他脸上没有这些喜悦的微笑的话.很多人会很难.因为我们看到这些你喜欢的人受到痛苦.反而没有办法升起慈心.而会和他一样感到痛苦.所以不管怎么样.这个对象一定要面带微笑会比较好.

看得清楚之后呢.我们才开始放送,第一句话,大家要记得 希望这个人可以远离一切的痛苦跟危险.放送给他.默念几次就可以了.心中默念一次.二次,三次之后就可以停止.之后呢.根着这句话的意义放送你的慈心.这句话就是你的慈心.希望这个人可以远离一切的痛苦跟危险就是你的慈爱心.默念几次之后放送给他,就不需要从头到尾一直默念,直到你满意.直到您满意的意思就好象他真正的脱离了痛苦和危险.

之后.你再换第二句话.希望这个人可以远离一切内心的痛苦.然

后默念几次,之后停止.用这句话的意义,你的慈爱强烈的放送给你恭敬的人.直到你满意.直到您满意的意思就好象他真正的脱离了内心的痛苦.

之后,你再换第三句话.希望这个人可以远离一切身体上的痛苦.内心的痛苦比如说是烦恼,折磨,不快乐.那么身体上的痛苦指的是刀伤,病痛.撞车车祸这一些身体上的痛苦.直到你满意

之后我们换第四句话.希望这个人一切平安幸福快乐.直到你满意.这样明白吗?

四句话放送完再换第二种人.第二种人叫做亲爱的人.比如说男众找一个亲蜜关系的爸爸兄弟这一些.女众就找妈妈阿姨这一些亲蜜关系的.放送这四句话.直到你满意.

再换第三种人.就是中性的人.中性的人指的是:比如说邻居同事,不喜欢也不讨厌.没什么感觉的.那么一样放送这四句话给他,直到你满意.

再换第四种人.就是讨厌的人.怨恨的敌人就叫怨敌.讨厌的人就是看到就生气.想到就生气.每一个人都一定有的.放送这四句话给他.一样的方法.四种人放送后.再按照这个顺序:恭敬的人,亲蜜的人,中性的人.讨厌的人.再找第二位恭敬的人,第二位,亲蜜的人,第二位中性的人,第二位讨厌的人.这样明白吗?之后再换第三位人第四位人

基本上如果各位同学和其它的禅修者还没有进入禅定,那么他没有办法进入慈心的一到三禅.基本上.你修慈心观.每放送一句话.你要进入一禅,比方您放送给这一位恭敬的老师,希望这个人远离一切的痛

苦和危险.你这样放送.你要有能力进入一禅.之后希望希望这个人远离一切痛苦和危险..进入二禅.希望这个人远离一切痛苦和危险..进入三禅.也就是每一句话.你要进入一到三禅才换第二句话.现在还没有进入禅定.我们只能做一个最基本,就是先升起慈心而已.这样明白吗?

差不多平均念完四种人之后呢.我们就开始破除界线.慈心观.这是第一个阶段.如果你有问题.你很难放送慈心.那么我们会先教导你先放送慈心给自己.再放送给别人.为什么.因为这叫做基于同理心的道理.原来佛陀经典上有提到每一个人.你在全世界任何一个角落.你找不到爱别人比爱自己多的人.也就是说每一个还是比较爱自己.那么当你放送慈心给自己.希望自己远离一切痛苦和危险的时候.你就会明白原来所有的众生都跟我一样.都希望远离痛苦和危险的.因为这样的同理心明白了.就会愿意将慈心放送出去了,基本上放送慈心给自己是没有办法进入禅定的.修慈心这是第一个阶断.其实慈心观只要练习到第一个阶断就好了.

如果你进入了禅定.我大概会解释一下接下来要做什么.以后你就照着老师的教导来练习.慈心观的第一个阶断结束后.你应该练习第二个阶断.破除界线.每一个人都要破除界限.因为我们放送慈心给亲爱的人.爸爸妈妈.有很多爱心.一放送给讨厌的人.就挤半天.坐在那边完全放送不出来.所以如果你放送慈心给讨厌的人有困难的时候.那么我们会教导你如何放送慈心给讨厌的人.

第一个方法就是想讨厌的人他的优点.你要去思维他有什么优点.

可能你很讨厌他.可是他的优点是什么.这样我们对他的嗔恨心就会少一点.

第二个.你要思维.可能这个讨厌的人在过去世可能就是你的爸爸妈妈哦.那么.我们对他的嗔恨心就会降低一点.

第三个.我们要升起对他的悲心.毕竟这个讨厌的人还是一位凡夫.还没有脱离四恶道以及生老病死这一些痛苦.所以基于对他的悲心.算了.原谅他.

第四个.我们要观察他的三十二身分,到底我们是生气他的哪一部分呢?是他的发毛指齿皮呢?还是他的四大?还是他的地水风火?还是他的硬粗重软滑轻?还是他的五蕴色受想行识?还是他的名跟色?这样明白吗?

第五个.我们要这样思维修慈心观可以得到这十一种功德,如果要通过修慈心观来获得这种功德.那么我们又怎么能对敌人生气呢?这样明白吗?

修慈心的十一种功德: 第 1 个睡得安稳.第 2 个快乐的醒来.第 3 个睡觉的时候不会做恶梦.第 4 个.受到人类的喜欢.大家都喜欢他.第 5 个非人类也喜欢他.就是这些不净的饿鬼众生也会喜欢他.第 6 个受诸天神的保护.这一些护法神会下来保护他的.第 7 个他不受火,毒,气,武器的伤害.第 8 个.他会迅速得定.修慈心.他的身心会有乐受.感到轻安,所以他很容易修定的.第 9 个他的面貌会光彩明亮.第 10 个临终不昏迷.小心,死的时候昏迷的大部分都很危险.都是跟着他的业力去投胎的.所以最好临终的时候不要陷入昏迷的状态.第 11 个.即使没有更高的

成就.那么他也会投生到梵天的.也就是说他将来会往生天界的.所以修慈心观基本上是没有什​​么害处的.

如何破除界线呢?现在我让你从这四种人挑出一种人来枪毙.你要挑哪一种人呢?你要挑爸爸妈妈?亲爱的人?还是尊敬的老师?还是挑没有感觉的人.还是挑讨厌的人?现在我问你们.你要自己想.你要挑哪一种人?四种人你要挑哪一种人出来枪毙?不要你枪毙.我找别人来枪毙.大部分的人都会挑讨厌的人出来枪毙.如果你要挑讨厌的人.那么继续修慈心观.直到有一天.我再让你挑一种人出来枪毙.你会挑不出来.为什么?因为你对这四种人的慈爱心都是一样多的.你对爸爸妈妈的慈爱心和对讨厌的人是一样多的.这样你就破除界限.这样明白吗?

破除界限后我们要修什么?五种无界限和七种有界限,所以要记住为什么不可以放送给异性?因为在修慈心有时会升起叫贪欲的东西.放送给异性只能在现在这个阶段.就是说在一群人当中.你要放送给爱人.爸爸妈妈.他跟你是异性的.那么你是一群男人中的一位.或者是一群女人中的一位.这时你才可以放送给异性.