

慈修之法

維摩羅比丘著

鄭維儀譯

(譯自《慧光》季刊第二卷第一期，一九九五年秋，多倫多大學中國同學佛學會發行)

慈修的目的是要達到寧靜與祥。修行的第一步先將我們心中不的念頭及感覺洗滌掉，而後，我便可以將真愛散播給他人。慈修所謂的愛與我們一般所講的愛不：不是那種猛烈的激情、熱情。實上，慈修的目的是要去情欲生靜。愛，也不是佔有或分別，更可以有期待或要求！它是要散播所有眾生，包括我們的敵人在。

在一處你覺得舒服的地方坐下，管是地板或椅子都行。如過果你坐在地板上，不妨試著交叉兩腿跪在腿上。無論你採用那一種姿，你的背務必要自然挺直，頭保水平，兩肩放鬆。接著，將手放大腿上(如果你的坐姿是左腿

在上，就將左手放在右手上)，兩個姆指尖端輕輕接觸。你也可以將雙手放在膝蓋上，然後手掌朝天，只要你的肩頭能感到最輕鬆便可。但鼻、肚臍及拇指接觸處(如果是在你的大腿上)，都需要成一直線。

眼睛先向前看，然後再向下移四十五度。閉上眼睛，念著：「解脫……瞋恨」，在第一部分時吸氣，第二部分時呼氣。接著，以同樣方法念道：「解脫……忿怒」、「解脫……痛苦」，最後念道：「我將……快樂」。

之後，將你的注意力依序集中到前、右、後、左、下、上六個方向，並將慈散播到每一個方向。在轉動時，吸氣時念「一切眾生」，呼氣時念「皆得快樂」。