

# 慈心禪- 靈性朋友

什麼是靈性朋友呢？

在坐禪的前十分鐘，  
向自己散發慈心。按照前面的說明，讓自己處於幸福、寧靜的感覺中。在接下來的坐禪中，向靈性朋友傳遞愛與善的想法。



Start Meditation 慈心禪

# 慈心禪- 靈性朋友

現在，我們將選擇下一個禪修對象-靈性朋友，有三點非常重要的條件是：

第一.他是一位**活著的同性朋友,**



第二.並且**不是**您的家庭成員。



## 慈心禪- 靈性朋友

請不要選一位家人作為靈性朋友，因為家人離您太近了。(在之後的練習中，家庭成員將被納入)但現在，他們可能會引起一些妨礙練習的隱患。

在禪修初期，我們希望保持簡單又簡潔。



Start Meditation 慈心禪

當靈性朋友是異性時，可能會導致生起情慾，這會使您的修行變得複雜。

請記住，您將與靈性朋友長期相伴。



## 慈心禪- 靈性朋友

這是教導慈心禪的傳統方式。如果本說明不適合您，則只需確保所選的人在修慈心時不會讓您產生情慾



Start Meditation 慈心禪

# 慈心禪- 靈性朋友

(三)不要給去世的人散播慈心



因為  
無法建立起人與人之間的連接。



以這種方式向靈性朋友傳達慈心：



如同我感受到自己的快樂，願您幸福快樂！

並在這樣做時對其微笑。對此必須要真誠，要有信心。您相信得越多，感覺就會越強。

## 慈心禪- 靈性朋友

將這些包裹在充滿愛意的慈心中，放在心中



微笑是最美的语言

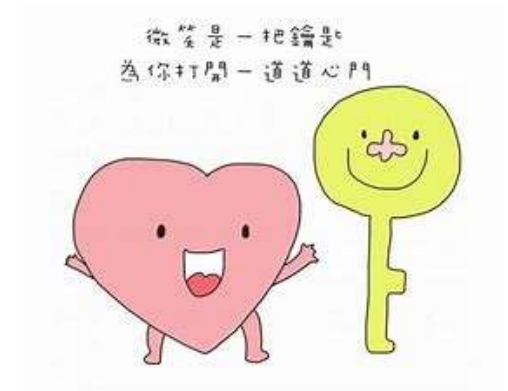
Start Meditation 慈心禪



# 慈心禪-靈性朋友

您的朋友會感受到您的慈心

那些被選為心靈之友的人報告說，當您發送慈心給他們時，他們感受到有溫暖的感覺在他們體內生起。如果您問他們，他們會說他們度過了愉快的一周！



Start Meditation 慈心禪

繼續祝福他們：

並在您的腦海中看到他們

同樣，有些人非常擅長視覺化，有些則不然。只要知道他們是誰，並祝他們一切順利即可。



## 慈心禪- 靈性朋友

但不要過  
分強調他  
們形象的  
畫面

Start Meditation 慈心禪

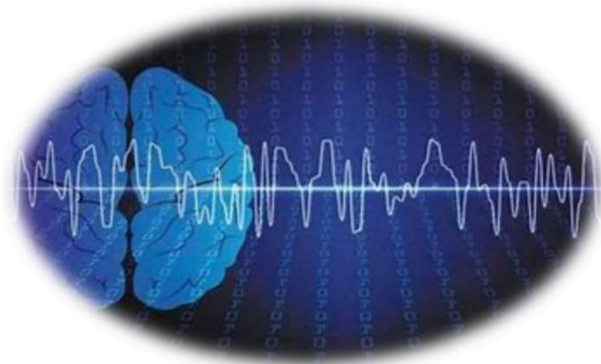


這些祝福短語相當於發  
動機傳發信息----

它們會容易喚起您的  
慈愛的感受



## 慈心禪- 靈性朋友



當您說完祝願時，將注  
意力轉移到感受上。

Start Meditation 慈心禪

請記住，

您的禪修對象就是感受。保持這種感受

## 慈心禪- 靈性朋友

並讓它不斷增長

不要強迫它

只需給它一點點鼓勵



這些感受會慢慢消失。當它消失時，請重複該祝福。

## 重複的力量

早安午安晚安歲歲平安.....

願我身邊所有人  
平安 健康 快樂



## 慈心禪- 靈性朋友

快速重複句子沒有意義，那樣會讓句子變得機械化。

這需要真誠地說出來，喚起感覺

只有當沒感覺時再重複一遍句子

Start Meditation 慈心禪

有人會問：“我們是向朋友  
“發送”還是“推送”這種感覺？”

## 慈心禪- 靈性朋友



我們並沒有嘗試將任何東西推送出去。我們只是在心中看到我們的朋友，並希望他或她感到高興。我們並沒有發送任何感覺。



比喻一支蠟燭散發光與熱的時候，它是在**刻意散發**某種感覺嗎？

不是

## 慈心禪- 靈性朋友

它散發出來是因為其自身就是溫暖明亮的



同樣，我們用這種感覺把朋友包圍，沉浸在其中，為他們祝福，看到他們微笑，他們快樂。



Start Meditation 慈心禪



向靈性朋友散發  
慈心時,要有比重  
之分:

## 慈心禪- 靈性朋友

而大約只有5%的注意  
力在您的靈性朋友上。

大約 75%的注意力應  
該集中在心中的暖意上，



20%的祝愿語

Start Meditation 慈心禪

如果向靈性朋友散發慈心時，  
比重放錯了會怎？

## 慈心禪- 靈性朋友

有些人會感覺頭部發  
緊。這是因為他們用力過猛，  
過於想見靈性朋友。



因為**慈心最重要的部分是感  
受到暖意!**真誠地願他們的  
靈性朋友幸福快樂，然後感  
受自己心中的幸福快樂!



Start Meditation 慈心禪

# 慈心禪- 靈性朋友

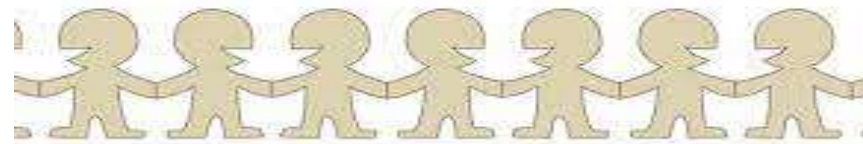
在整個禪修過程中，記得在嘴邊帶上微笑

再為您的朋友說出另一種  
祝愿，帶來一種友善的感  
覺。如果您不習慣微  
笑，那需要有更多的耐心！  
您的臉頰可能會有點疼，  
但您終將習慣於此，這  
種擔憂會過去的。

如果您發現自己沒有微笑，  
這將提醒您再次微笑。

再為您的朋友說出另一種祝  
愿，帶來一種友善的感覺。

**友善待人 人善待你**



Start Meditation 慈心禪

# 慈心禪- 靈性朋友

請不要批評自己忘記了微笑。

有關任何事情的批判想法都是不善的，

因為這會導致更多的痛苦。

這被稱為評判的念頭。

它們基本上是對自己的厭惡帶來。

這是一種自我憎恨，自我批評。

如果您因忘記微笑而沮喪，那麼請為自己有如  
此瘋狂的想法自嘲一下！  
您需要放鬆，別跟想法  
過不去。

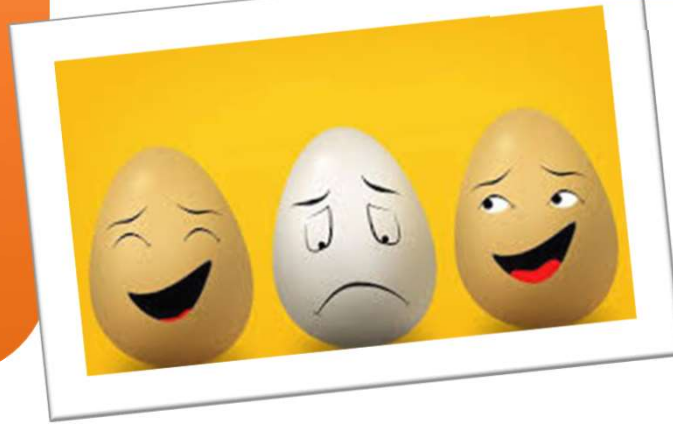


Start Meditation 慈心禪



# 慈心禪- 靈性朋友

要知道每個人都有瘋狂的想法，這是合情合理的。就此嘲笑一下自己吧。禪修應該很有趣。



還記得嗎？  
微笑或嘲笑自己又被妄念帶跑了，然後再次回到禪修目標。

Start Meditation 慈心禪



# 慈心禪- 靈性朋友

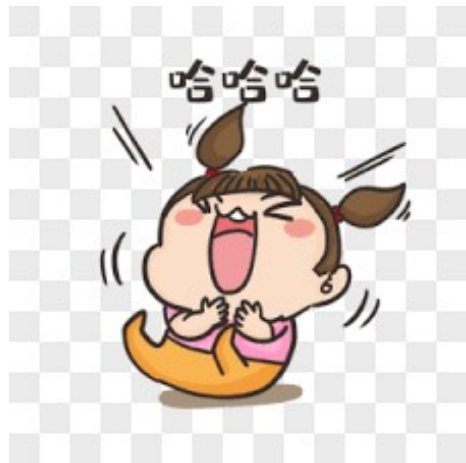


人生是一場遊戲，所以一切都請保持輕鬆愉快。這確實需要練習，但這就是為什麼您正在做練習。當遊戲玩，不要太當真。



這是一個認真的禪修方法，但我們不希望您變得嚴肅。您的心不應該太嚴肅。

反之，它應該輕鬆又活潑。微笑吧，如果這沒用，那麼大笑一下會讓您的心回到快樂，警覺的狀態。



# 慈心禪- 靈性朋友



Start Meditation 慈心禪

# 慈心禪- 靈性朋友

一旦您選好一位靈性朋友，就得一直是這個人。

直到老師說您可以更換為止，這可能要花幾天或幾週。



有時，禪修者想將慈心傳給其他人或所有眾生。這只是您的注意力分散的一種微弱表現。您得從一開始就選同一個人。



以便讓自己的注意力更集中。

# 慈心禪-靈性朋友

我們用注意力收斂代替“專注力”是為了幫助說明我們沒有以用力、固定的方式聚焦在同一個禪修目標上。

反之，我們希望我們的心輕輕地放在禪修對象上。如果您走神了，請用 6R 法。



Start Meditation 慈心禪



這真是一件了不起的事情！

同樣，當您禪修時會有一些微弱的雜念與感覺，但是這些雜念和感覺不足以使您的注意力從禪修對象上完全移開。這種情況，請忽略這些內容並始終與禪修目標待在一起。這些雜念和干擾會自己消失，



## 慈心禪- 靈性朋友



無需對它們進行 6R 處理。

Start Meditation 慈心禪



# 慈心禪- 靈性朋友

現在，讓我們回顧一下：

1. 坐至少 30 分鐘（之後解釋為什麼）
2. 開始 10 分鐘給自己傳遞快樂的願望。
3. 把祝福對象切換到靈性朋友，再接下來的時間裡，至少 20 分鐘。

向他散發友善和快樂的祝福。一直和同一位朋友待在一塊，不要換其他任何人，即使您覺得他們“值得”您的注意。這樣的想法只會是干擾，心就是這麼狡猾！

4. 使用 6Rs 克服干擾。



Start Meditation 慈心禪

## 慈心禪- 靈性朋友

當慈心的感覺變強時，覺知到並浸入其中-在其中微笑，任其自己發展。如果您隱隱約約還在心裡說祝愿詞，祝愿詞讓您開始變得緊張，那麼就不用祝愿詞了，只是去感受祝福。這會讓感覺變得更強。保持這種感覺，就在當下，無需推向或“傾向”於它。



Start Meditation 慈心禪

這個練習需要一定時間才能掌握。從某種意義上來說，這是一種“不做作”的事情，您不是在控制或推動感覺，而是在輕輕地引導它。

## 慈心禪- 靈性朋友



Start Meditation 慈心禪

# 慈心禪- 靈性朋友

如果您的身體因試圖發出慈心而感到緊張，那麼您就用力過猛了。

只需一個願快樂的祝福，以同樣的方式，您希望某人在旅途中萬事如意。

當他們離開時，您會站起來並揮手致意，

您不會站起來並試圖向他們推出一種感覺！



同樣，在做慈心禪時，  
您只是微笑並發送慈心  
之願

Start Meditation 慈心禪

# 慈心禪- 靈性朋友



在練習 6R 並掌握了它之後，就會出現一些障礙。最後，您用 6R 法克服了最後一點緊張，它完全消失了！第一次消除了渴愛。少量的渴愛消失了，再也不會出現。



# 慈心禪- 靈性朋友



由於障礙都消失了，喜開始生起，這是您第一次開始體驗寧靜內明的禪那。繼續在這條路上修行，您將走得更遠。繼續練習，您會發現那裡有喜，它可能會是雞皮疙瘩，激動或僅僅是興奮。一種愉悅的，寧靜的感覺將跟隨其後。

Start Meditation 慈心禪

# 慈心禪- 靈性朋友



隨著修習的深入，您的信心會越來越強，您知道自己做的是正確的練習。另外，您會發現心中比以往任何時候都更加安靜。就像有人關閉了您從未意識到的原先一直是開著的一個冰箱。

Start Meditation 慈心禪

# 慈心禪- 靈性朋友

您可能會注意到，除非您將注意力轉移到身體的各個部位，否則您不會意識到它們。這是正常的發展，因為您的身體開始失去緊張感和緊繃感，這標誌著進步。



# 慈心禪- 靈性朋友



隨著您的深入，慈心的感覺會上升到您的頭上。永遠不要試圖控制這種感覺。如果它想要移動到那裡，那就讓它移動。現在您成為一名高級禪修者了。

# 慈心禪- 靈性朋友



發生這種情況時，您就可以進行下一步的禪修練習了。通過我們的網站與我們聯繫。我們現在不在這裡討論，因為這是高級練習，需要更多的說明。為了體驗覺醒，您現在正行走在修習寧靜內明禪那的道路上。