

(Metta Nisamsa Sutta)，佛陀列出了練習慈心所帶來的 11 種利益：

1. 睡得很好。

當你上床睡覺時，對自己和他人懷著慈愛的友善，你就會放鬆並安然入睡。

2. 你醒來時感覺良好。

當睡個好覺時，您醒來時會感到休息和放鬆。放鬆身心，你就能以真誠、專注的方式與家人、朋友、親戚、鄰居、甚至陌生人建立聯繫。您一整天都會感到清新、振奮和快樂。

3. 你不太可能做惡夢。

當你修習慈心時，你就會變得夠堅強，能夠面對任何發生的事情。事實上，佛陀說過，當你修習慈心時，你不太可能會做惡夢。

4. 身體放鬆，面容愉悅。

你的身體反映了你的思想。當你感受到對一切眾生的愛時，它會表現在你的臉上。看到你誠實、放鬆的臉，其他人就會被你吸引，並喜歡和你在一起。

5. 即使是動物和天人也會被你吸引。

當你修習慈心時，你的心會在你周圍產生一個平靜的場。孩子尤其容易感受到這種能量——非人類也能感受到！

6. 天人會保護你。

有時我們會感到受到我們視線之外的存在的引導和保護。天人認到這慈是一種恩典，是平靜的泉源。

7. 火、毒藥和武器不會傷害你。

佛陀分享了一些修行者修習慈心並免受火、毒藥和武器傷害的故事。他解釋說，慈心是保護我們 - 火焰、毒藥和武器(貪、嗔、痴)。

8. 心立刻變得平靜。

慈心激發一種友善的感覺，使我們平靜和快樂。這確實是一種美妙的生活方式！

9. 你的膚色變亮了。

慈心顯現在你的臉上。當你修習慈心時，喜悅就會生起。起初它幾乎沒有被注意到，但隨著喜悅的增加，它開始瀰漫你的整個身心。慈心的能量透過你的血液傳播並滋養你的整個存在。你看起來明亮、清澈、平靜、和平。

10.你死的時候頭腦清醒。

平靜地死去的想法可以讓人感到安慰。當我們有未解決的衝突時，死亡可能會很困難。

11.你會平靜地死去。

如果你臨終時還沒有明白最高的真理，你仍然會在平靜的境界。

如果你在死前還沒有走完覺醒之路，慈心所產生的平靜心境仍然會讓你投生到天界(beautiful realm – Pure Abode **Śuddhāvāsa**)。