

慈心練習初步

當您練習慈心禪時，首先要向自己發出愛和友善的感覺。

回憶一件快樂的事，當那種快樂的感覺出現時，會有一種溫暖的，熱情洋溢的感受。



慈心練習初步-想像美好

你們中的有些人可能會抱怨，事實上這樣的抱怨非常多，您無法記起任何美好的回憶。因此，我們問：您能想像抱一個嬰兒並看著它的眼睛嗎？您有愛的感覺嗎？當那個嬰兒微笑時，您呢？



慈心練習初步

另一個想法是想像抱著一隻可愛的小狗。當您看著小狗時，您自然會想微笑並與它一起玩耍。您所創造的感覺是一種溫暖、熱情洋溢、真誠的感受，從您的眼睛、腦海和心裡散發出來。一旦您獲得了這種感覺，就可以使用這種感覺祝自己幸福。



慈心練習初步-祝福

就像我當時快樂的時候，現在願我快樂。繼續使用“願我安寧、願我快樂、願我平靜”之類的祝福語……。

您知道安靜平和的感覺嗎？然後將那種感覺置於自己心中，並讓這種快樂的感受包圍自己。



慈心練習初步

只專注於反復說出這些祝愿，
這是行不通的。能否清楚地
看到禪修對象並不重要，只要
知道它在那裡，讓自己包裹在
這種快樂而滿足的感覺中



慈心練習初步

而且，我們真的感覺很好！感到平靜，安寧，有愛，溫柔，善良，慷慨，歡樂，清晰，寧靜，心安。



可以坐下來感受一下。感覺好那很棒，讓自己置身於當下，只是感到滿足。



慈心練習初步



您什麼地方都不用去，
您現在正處於人生的
休假時刻。除了快
樂並向自己散發
這種感覺，不需做
其它。您能做到嗎？



慈心練習初步



不要嘗試快樂，要快樂！

要有滿足感！

保持心平氣和！

就在這裡！

就在當下！

您得到我們的許可，在接下來的至少**30**分鐘內要保持開心！

慈心練習初步

這是一種感受的禪修

不要過分觀察您的胸口
以此來營造慈心的感覺!

不要強迫去感受一種不存在的感覺!



慈心練習初步

微笑一下

然後用全身
感受微笑

當您說祝愿語句的時候...

帶出這種感覺，它會在您心臟區域自動產生共鳴。真誠地祝愿自己幸福，信任它，並確信您確實希望自己幸福。僅僅只是同這種感覺呆在一起，知道它在那裡，並微笑地看著它。



初步障礙-1



在禪修初步向自己發
慈心時可能會出現一
些障礙，例如對自己
說：“不”，我不值得
這麼開心！”不信自
己會幸福...之類對話
出現，而使到注意力
分散。

初步障礙-2



在禪修初步向他人發慈心時，可能會出現類似同樣不相信自己可以做到影響他人幸福和快樂之類對話而產生障礙，這些干擾也會使您分心。



解除初步障礙



慈心禪第一步已提示您首先允許自己快樂、平靜

然後就容易再發慈心給他人而產生幸福快樂

當您在自己的內心中感到幸福，那麼您將很樂意與其他人分享這種感覺。

先懂得愛自己,才懂得去分享愛他人!

坐姿保持不動-1

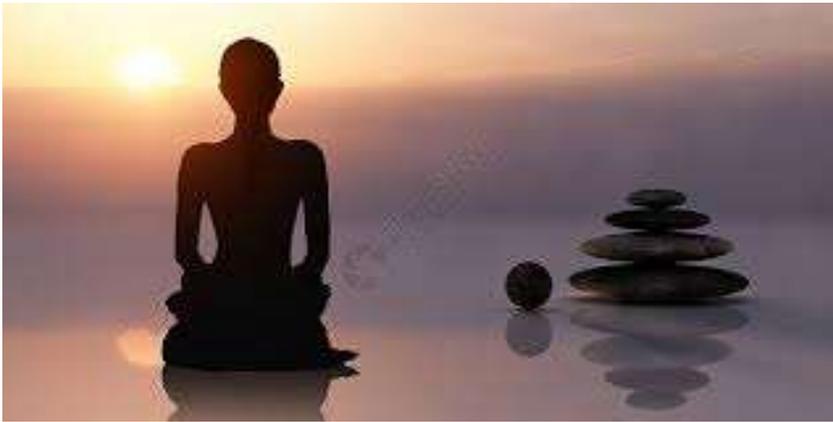
坐下後請不要動。不要扭動腳趾，不要抽搖或撓痒，不要摩擦，不要抓挖，不要來回晃動。一點都不要改變姿勢。



坐姿保持不動-2



當您坐著不動時，頭腦就會平靜下來。一旦有任何移動，注意力將會受到干擾，正如果凍樹立起來時一樣，必須讓其靜下來，而不要搖搖晃晃。



微笑的禪修-1

這是一個微笑的禪修。當您嘴角上揚時，您的精神狀態也會提升，這就是您應該微笑的原因。反之，當您嘴角下降時，精神狀態也會變差。



微笑的禪修-2



腦笑



心笑

在您的嘴邊露出一點微笑，
但不要只停留在嘴邊；
即使您閉著眼睛，也要在眼
睛裡微笑；
在腦海裡也要微笑。此外，
在心裡微笑是尤其重要的。

微笑會傳達慈心

微笑的禪修-3

開始您可能會笑得不自然，經過不斷練習它將變為一種真誠的幸福感。微笑會傳達慈心，相信這一點是很重要的。在嘴角微笑，從腦海裡微笑，從內心裡微笑！



微笑的禪修-4

如果您在一坐間走神了25次，並且覺察到了這25次，然後釋放它，放鬆，重新微笑，用6R方法，再回到禪修對象。



很明顯這不單是寧靜的禪修，但它還是積極的禪修!

微笑的禪修-5

每次您的思緒走神然後回過神來時，您放鬆並微笑，您都在**訓練觀察**、處理干擾的能力。



微笑的禪修-6

當您不斷用**6R**方法練習，不單增強正念，提升觀照的能力。您會變得更舒適，觀察力也會慢慢增強。



受到干擾-1

當禪修時
您與禪修對象在一起，
即那種胸中發出的溫
暖的熱情洋溢的感覺，
您對其保持覺知，有
時會走神...

然後您會因某種想
法或感覺而分心。



受到干擾-2

這可能是瘙癢、咳嗽感、灼痛感或腿部疼痛。也可能是與朋友的對話或去湖邊旅行的記憶。或者是您想去商店購物。突然之間，**您的注意力分散了**，不再以禪修對象為所緣。



受到干擾-3

換句話說，您的注意力在其他地方。您不知道是怎麼走神的，或者應該幹什麼。但您仍然記得自己正在禪修，懂得回到禪修對象。

請記住這就是正念定義的第一個部分。



觀察訓練-1

如果您放下妄念，回過神來稍稍放鬆一下，您會發現在那些感覺、妄念周邊會伴隨精神緊張感。



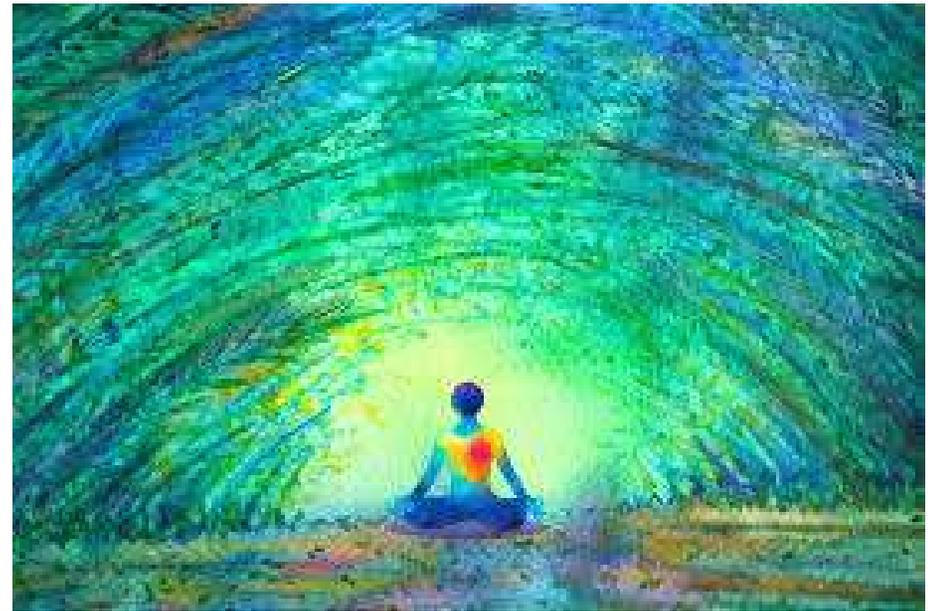
觀察訓練-2



您還可以觀察到您不想讓它在那。您希望它快消失。但是，您越希望它消失，干擾就會變得越來越強，精神就越來越緊張。

觀察訓練-3

因此，您的心就在這種癢，這種痛，這種雜念上。它是怎麼到達那裡的？它不是立馬跳到那裡。那裡有一個發生的過程，您開始看到自己的注意力如何從一件事轉移到另一件事。



觀察訓練-4

不必思考這一點，
但請仔細觀察該過程是如何發生的。
在這裡，我們不分析這些事為什麼會發生，只需簡單觀察正在發生的事情即可。



觀察訓練-5

您的觀察心升起時，當下清楚知道一切發生事情經過和反應，這就是**正念的第二部分**。



正念當下-1

當任何感覺生起的時候，它的存在都是合理的。即使會有讓您分心的想法或感覺出現，都是正常的。



正念當下-2



這些想法**不是您的敵人**，事實上每一個想法，每一種感受，每一種感覺生起的時候，您都會注意。

第四聖諦

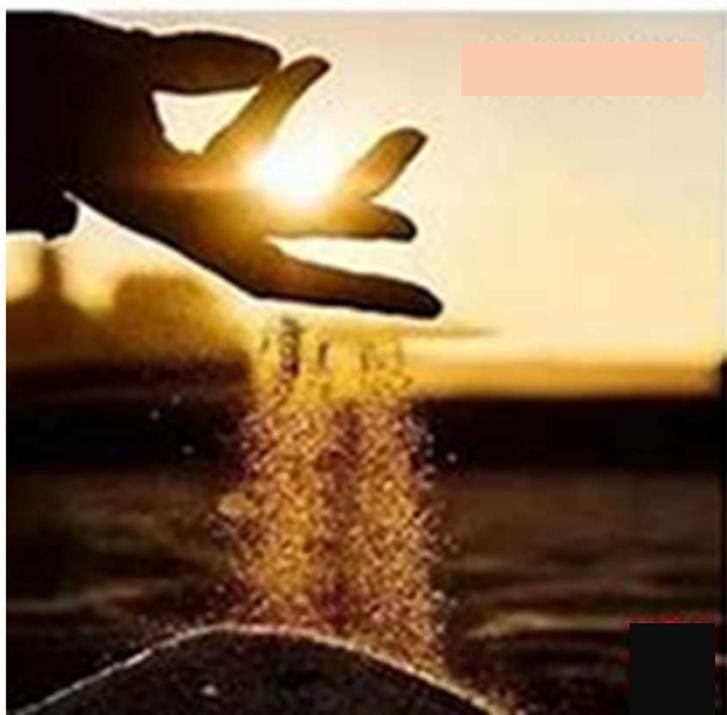
正正正正正正正正 八
精 正
定念進命業語思見 道



第一聖諦是苦。
第二聖諦是苦的原因-渴愛。
第三聖諦是苦的止息。
第四聖諦是滅苦的道路。
這條道路就是八正道。

第四聖諦-正真苦因

解決生命真正的苦因



從這種緊張感您可以知道渴愛如何產生。

第二聖諦說渴愛就是苦的原因！生命不是苦，
渴愛才是導致苦的原因。

覺醒訓練



分心的干擾告訴您對什麼有渴愛您被什麼吸引了。

您看到且明白自己-喜歡什麼...

不喜歡什麼...

這是放下這些牽絆就是的第一步。

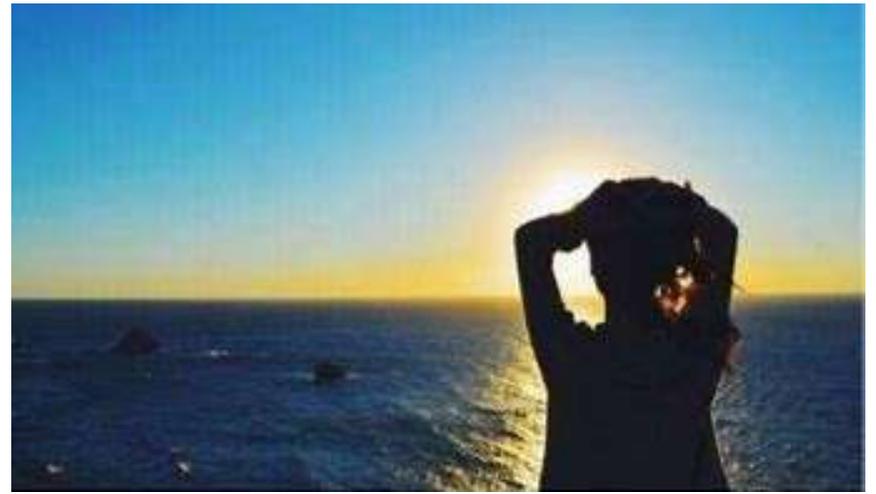
覺醒訓練

每當有干擾出現時，大腦都會出現明顯的移動，而且大腦似乎開始膨脹，抵觸到腦膜。這些干擾會產生緊張、緊繃感，這些可以被我們自己觀察到。



覺醒訓練

任何時候您感覺到這種緊張、緊繃感，您都可以積極地放鬆，使緊張的部位軟化。通過放鬆，您就釋放了渴愛。對此我們將在**6Rs**的章節做更多的介紹。



回到平靜-1

當渴愛被釋放後，您的頭部會有輕微的膨脹感。放鬆之後，您會發現自己的頭腦非常平靜與安定。您的覺知會很敏銳，沒有妄念。此時，您的心會很純淨。



回到平靜-2



現在，將那顆純淨的心帶回到您的禪修對象，即充滿愛心和微笑的感覺，那種溫暖，熱情洋溢，快樂的感覺。

回到平靜-3



現在，請再祝愿自己快樂，將這種感覺帶入您的內心，並向您自己散發這種快樂的感覺。

覺知當下-1



注意力分散多少次
都無關緊要。妄念
和感覺不會在您覺
知到的當下就消失，
這沒關係。

覺知當下-2



隨著這些干擾一遍又一遍地出現，您將越來越熟悉它們的產生方式。通過練習，它們出現的強度和頻率都會下降。