

## 14、擴大的慈心禪

慈心禪是 Metta meditation. Metta 是巴利語(Pali), 有以下的意思：

親善 ( good will)、善心 ( loving kindness)、友善 ( friendliness、仁慈 ( benevolence)、無嗔 ( non-hatred)、無怒 ( non-anger)和無怨恨 ( non-resentment)。

把慈心禪擴大到包括四無量心可以用以下的方法進行：

1、無聲的背誦以下的句語：

祝願

[A ] i. 自己

ii. 家人

iii. 朋友

iv. 其他人及眾生

[B ] i. 快樂

ii. 健康

iii. 一切順利

iv. 身體和心靈都遠離痛苦

v. 無惡意、無怨恨

vi. 隨喜他人快樂及成就

vii. 有不動心，不受外境影響

viii. 無分別心

[ A ] 的任何一項可與 [ B ] 的任何一項合構成一個祝願。

2. 觀想：

用觀想 ( visualization) 喚起你要發放心的人的影像，慢慢地看清楚他們的影像，然後向他們發放以上的祝福語，內心充滿慈悲心，誠意的對他們說出以上的說話。

根據實驗和研究，用慈心禪可以改善或醫治一些心理疾病，如憂慮、憂鬱和精神分裂等症候。一般來說，慈心禪是可以用來對治嗔心、憤怒心、緊張和壓力。