第6课《慈经》的修行

《慈经》一直是我们重要的修学内容,要让《慈经》真正成为慈心的修行 前言

1. 慈为与乐,是给予众生快乐的心

一、慈心是什么 2. 慈心生起有两个前提:与众生建立友好的连接,打开心量接纳各种众生

克服冷漠、对立、仇恨,使自己变得温暖而祥和;

1. 对自身的意义 建立善缘; 感得福报; 利他的动力, 成就大慈大悲

二、修慈心的意义 2. 对世界的意义 消除对立和仇恨,从源头解决冲突和战争;使人心安定、社会和谐

1. 修慈心的方法 四句话: 愿...无敌意, 无危险; 愿...无精神的痛苦; 愿...无身体的痛苦; 愿...保持快乐

三、《慈经》说了什么 2. 修慈心的对象 三个层面: 自己——身边人——一切众生

发自内心地祝愿 让对方感受到善意。自己的慈心也会增长广大、裁用越有

四、让每句话成为自己的愿望 2. 把《慈经》作为定课 每天听闻,强化愿望,使之成为生命底色和品质

五、《慈经》的观修

七、《慈经》修习次第

八、结说

把慈心观想成阳光 是能量的源泉;驱除病毒的利器;让人由内而外地舒展。放松而欢喜。

把《慈经》的每句话转化成阳光 驱散敌意和危险;驱散精神和身体的痛苦;得到能量,快乐无忧

学习观音菩萨 干处祈求干处应,成就无缘大慈,同体大悲,救众生于一切危难之中

庫上观修 在内心不断模拟、建立、长养慈心,成为慈心的蓄电站和发射台,全身心地散布慈爱

六、从座上到座下 座下落实检验 用缘起的思维接纳众生;以慈心面对众生;把座上的想法变成做法,把祝愿变成行动

1. 随文入观 观想自己的心无所不在;发出的每句话都是内心的真切愿望;每一遍都是在宣誓和强化

对象上: 自我、身边的人、六道众生、一切圣贤;

内容上: 分别观修或总的观修, 相关心行清晰、稳定、持续之后, 再修其他 2. 初期分阶段观修

慈心作为菩提心的基础: 发起菩提心使慈心更有力量:

3. 慈心和菩提心的结合 结合空性见,真正成就"无缘大慈,同体大悲"

《荔经》的修行有五个重点,前三点是对学士、修士的要求,后两点是对胜士、智士的要求

《慈经》 的修行