

第6课 《慈经》的修行



问一问

观听《慈经》，与平日听其他音乐或歌曲有什么不同？《慈经》中蕴含了哪些修行原理？每天观听《慈经》有什么好处？



学一学

1. 观看视频：“《慈经》的修行”（共79分钟），三遍以上。

<http://media.jiqun.com/mp4/qtkx/21/211127cjdx.mp4>

2. 阅读：“《慈经》的修行”一遍以上。



记一记

1. **摘抄金句：**在各章节摘抄金句，填在相应标题下。

2. **完成思维导图：**根据本课内容，完成思维导图。

（以上两种方式二选一）



想一想

1. 克服哪些障碍才能生起慈心？修习慈心对自己、对世界有哪些好处？《慈经》的核心内容是哪四句话？如何观听《慈经》，才能让一念慈心扩大到一切时、一切处以及一切众生？

2. 修习《慈经》为什么要让“每句话都成为自己真切的愿望”？如何才能做到“使慈心成为生命的底色”和“本能反应”？如何才能从《慈经》的听闻者成为真正的实践者，并使《慈经》从法义变成自己的观念和心态？

3. 修慈心时，把经文转化成切实感受的具体操作方法是什么？对于这样的观修我实操过吗？有哪些体会和感受？培养慈心与最终成就观音菩萨的大慈大悲有什么关系？

4. 为什么在座上修慈心时感觉良好，可一到座下就没感觉了？如何在座下检验自己的慈心？扩大慈心，为什么必须放下我

执？如何让《慈经》的座上修和座下修相互促进？

5. 初期修习《慈经》的重点是什么？在修习中如何保持专注力和觉察力？慈心清晰、稳定、持续的标准是什么？如何对慈心的所缘对象分阶段修习？三级修学对学士、修士和胜士、智士修习《慈经》的要求有何不同？



辨一辨

1. “我平时就是一个乐于助人的好心人，还需要专门做《慈经》定课来修慈心吗？”我有这样的想法吗？通过本课学习，我知道生活中常说的“好心”和佛法讲的“慈心”有什么不同吗？对于“恶人”、“坏人”也要生起慈心吗？
2. 有的同学说：“《慈经》诵读得太慢了，听得我总是跑神儿！”，也有的同学说：“《慈经》太快了，我还没来得及观想到位就读到下一句了。”我有类似的困惑吗？如何认识 and 解决这类问题，才能达到学士阶段《慈经》的修行要求？
3. 对于本课的学习，我还有哪些疑惑想要和大家一起讨论？



用一用

1. 确定自己现阶段修习《慈经》的重点，按本课提供的具体做法保质保量地进行座上的慈心训练，遇到困难及时与同学交流解决。
2. 在日常生活中，观察自己以慈心利他的过程和结果，遇到障碍时能运用缘起的智慧，解除障碍、保持慈心。



赞一赞

在交流中，用心聆听。结束前，每人用一句话随喜赞叹同学们带给自己的启发和触动，培养感恩心、随喜心、慈心。



【观念的禅修】

观察修

修行的关键在于调心。慈心，是给予众生快乐的心。认识到慈心能克服内心的冷漠与对立，让生命变得温暖祥和、福报广大，让世界变得和谐美好、人心安定，我要生起长养慈心的决心。认识到只要用正确的方法，有次第有重点地在《慈经》定课中用心训练，就能把慈经中的每句话变成自己的愿望，再辅以观修培养出清晰、稳定、持续的慈心，并在座下的利他行中得到增上，乃至最终成就观音菩萨的大慈大悲。我要坚持《慈经》定课，按正确的方法观修、反复训练，并将定课中养成的慈心落实到座下的利他行中去。

安住修

数数思维上述观念，安住于“我要生起长养慈心的决心，坚持《慈经》定课，按正确的方法观修、反复训练，并将定课中养成的慈心落实到座下的利他行中去”这个决定，越久越好。

【心态的禅修】

观察修

当我因为忙碌、遗忘、懈怠等没有认真完成《慈经》定课，或者在生活中忘失了慈心，甚至陷入冷漠、对立、仇恨的心态中时，我要重温慈心的意义和观修方法，坚持做好定课，不断熟悉和巩固对慈心的希求心、对落实慈心的信心、欢喜心和决心。

安住修

数数思维上述观念，安住于“对慈心的希求心、对落实慈心的信心、欢喜心和决心”，越久越好。



检一检

1. 认识到《慈经》的修行在培养慈心、成就大慈大悲生命品质中的作用，对如理如法地做好《慈经》定课生起了信心、决心和欢喜心，每天都认真做定课。
2. 熟悉学士阶段《慈经》修行的内容、方法、流程及检验标准，真诚、认真、老实地照做，座上培养慈心，座下落实慈心。