

## 慈悲的静坐

首先调整坐姿

搵到一个自己感到放松、舒服嘅姿势

我们将练习培养正向嘅情绪

我所指嘅係慈悲

亦即係希望别人幸福的愿望

或是愿自己幸福快乐

呢種慈悲並不依賴於外在條件，而係是无条件慈悲

純粹係内心

对自己或是别人的自然敞开

所以，你可以检查自己的身体，并注意一下當下的感受

當下有乜感受，就如實接受係乜感受

宜家，系心里面谗起一个人

一个你一谗起就覺得快乐嘅人

睇下可唔可以從心裡面谗起呢个人

可能是一个亲戚，或者係一个老友

一個你同佢之間嘅關係唔係好複雜嘅人

只是很平常嘅，只要想起佢個陣時，你就会覺得快乐嘅人

也可以是一个小朋友

或者可以选择一只宠物

狗仔或者猫仔

或者一種讓你容易生起愛嘅動物

從心裡面谗起佢 並且感覺佢就係你面前

你可以感受到佢，感覺到佢，同埋睇到佢

当你咁样谗起佢個陣時

注意一下内心有乜嘢感受

可能你会感到温暖

可能你塊面會發熱

可能你會微笑，有一種心胸广阔嘅感觉

呢啲就係一种慈爱同慈悲

佢一種係我地随时都能夠連接到嘅自然嘅感觉

现在，让呢个你所爱的人或宠物係你面前

我地开始祝福佢地

愿你平安、免受危害

愿你快乐 安詳

愿你健康 强壮

愿你自在 安康

当我講呢啲說話個陣時，你可以用我嘅或者你自己嘅說話方式黎祝福  
然后，感受一下呢啲慈愛從你身上散發出黎  
然後觸碰到你所愛嘅呢個人或動物  
你可能係用想像嘅方式  
亦都可能係感覺到顏色或光  
或者可能就剩係一種感覺  
頭先啲嘅祝福嘅說話可能會引發更多上述嘅感覺  
而我鼓勵你去講任何你覺得有意義嘅說話  
愿你沒有壓力和焦慮  
愿你遠離一切恐懼  
當你傳達呢啲說話同埋慈愛嘅情感個陣時  
同時檢查一下自己，睇下自己嘅內心感覺係點  
現在想象這個你所愛嘅對象，調轉頭將呢份愛發送過黎給你  
睇下你能不能夠收到  
納受呢一份愛  
他們祝你一切順利、幸福快樂  
也就是  
愿你平和 自在  
愿你平安 免受危害  
愿你快樂 安康  
讓自己納受呢啲祝福  
如果，你宜家重未有任何感覺  
或者係靜坐之前亦都無  
呢個唔係一個問題  
呢個係一個播種嘅練習  
如果你体会到 除了慈悲之外嘅其他感受  
那就去体会一下  
睇下啲嘅係乜野感覺  
因為里面可能有我們可以學習嘅嘢  
如果有可能嘅話  
睇下你可唔可以給自己發送愛心  
當然，呢個并唔一定係一件容易嘅事  
你可以想象愛從心裏面發出黎並且擴散到全身  
或者你有一種大概係廿個感覺亦都無問題  
愿我平安 免受危害  
愿我健康 強壯  
愿我快樂 平和  
愿我如實接受當下嘅自己  
然後問自己，“我需要乜野先能夠快樂呢？”

睇下会出现什么答案？  
然后将嗰啲嘢送给自己  
愿我有一份有意义的工作  
愉悦的生活  
亲密的朋友同埋家人  
现在检查一下自己  
注意一下当自己甘做个阵时感受到的乜野？  
现在让自己想起一个人  
或一班你希望发送慈悲同埋爱心嘅人  
想像他们在你面前  
感受他们，感觉他们，并祝愿  
愿你们快乐和平  
愿你们远离一切压力、焦虑、恐惧、担心、悲伤  
愿你们欢喜、快乐、幸福  
现在，让这种慈悲扩展  
向四面八方散发出去  
传送到任何你想传达嘅人嗰度  
你认识嘅人，唔认识嘅人  
同你相处得唔系咁好嘅人  
你爱嘅人  
想象呢份慈爱继续扩展同埋普及  
你可以想象任何接触到佢嘅人或动物  
个个得到咗转变  
愿世界上每个人都快乐 平和 自在  
愿我们都能体验到喜乐  
【钟声】