

送自己一份生命禮物

人們收到禮物都會很高興，但是，你曾經送過自己禮物嗎？沒有，常是別人送禮物給我們，我們從沒送過自己禮物。送自己禮物，是很溫馨的感覺。在這世界上，我們最愛的是自己；自己的財產、眷屬、名聲及自己努力打拚出來的天地，這都是自己的最愛。每個人皆是如此。那麼，可以送自己什麼呢？可以送自己一份「慈悲的禮物」。

為什麼選擇慈悲當作給自己的禮物？常有人認為：我要贏不能輸；我要完美，不能缺陷。就如：媽媽都希望自己的孩子是完美的，聰明、健康；也希望自己健康不生病。每個人都很愛自己及自己所屬的一切，在「我要贏不能輸」的情況下，因為這樣的喜愛與期待，就很

容易有求不得的苦迫，愛的背後就會帶來苦。

所以，我們很需要送慈悲給自己。真正的愛，是一種空性的慈悲。有一句話說「愛到深處無怨尤」，這是一種高度的昇華。生命要完美，不要缺陷，是不可能的；人生不可能只有贏沒有輸，不可能是永恆的健康。此時，他人給我們的是支持與照顧，不管自己的狀況是完美或缺陷，我們都要送慈悲給自己，這是很珍貴的生命禮物。如此，就可以「對自己，愛到深處無怨尤」。

慈悲無障礙

佛教有句話：「慈悲無障礙。」這句話，佛陀在二千五百年前就送給我們了。在二十一世紀，還是很適用，是非常好的生命禮物。我們送慈悲給自己，會讓自己沒有障礙。很多障礙，來自於自己的觀點、心情、感受，每日送慈悲給自己，我們執持的思想與感受，會因為慈

悲而融解。慈悲，可以清理很多莫名的壓力跟困頓的挫折感；在我們得到療癒之後，還有能量跟周遭的人分享；也可以把「愛到深處無怨尤」的禮物，送給別人。

慈悲，是與空性相應的；真正的無障礙，也是跟空性相應。障礙是來自一個「我」、「我的」；當「我」、「我的」，慢慢鬆掉時，就是跟空性相應，可能就可以達到一種昇華的境界——愛到深處無怨尤。我們是欲界眾生，就是會有愛，但它常常是「染著的愛」、「有執持的愛」。如果有空性，我們就能得到真正的自由。生命都渴望自由——慈悲的自由，就是最好的禮物。

喚醒生命情性的力量

健康或放鬆時，理性可以發揮作用；但是遇到挫折或失敗，理性就會不堪一擊。雖然大腦知道怎麼做，但是心靈還是會深深感受到失敗

的挫折「感」。「感」就是感受、心情。挫折的心情、失敗的心情，此時，理性完全不起作用，就需要情性的力量、慈悲的力量。此時你要喚起情性的力量、慈悲的力量，也就是「慈悲無障礙」。

人愈脆弱、愈困頓，愈需要喚醒生命情性的力量，人們不敢接觸這挫折、失敗，不允許挫折失敗的存在，這是情性的不允許。理性雖然知道生命有困頓是必然；但當下自己就是這麼苦迫，就是要成功，不允許失敗。喚醒情性的力量、慈悲的力量，才能與挫折失敗同步、同步，得到昇華。情性得到安頓，理性就能重新啟動。只有慈悲可以讓情性力量出現，也讓理性力量重新回復。