

# 溫柔的心

## 慈悲觀

主講：釋悟因 地點：印度菩提伽耶

我們現在要修慈悲觀。我先對慈悲觀的方法作簡短的說明。

請大家以最舒適的姿勢坐著，以最溫暖的情感接受自己，也接受周圍每個人散發出來的慈悲。

我以這一份慈悲心，慈悲、溫柔、剛毅的力量支持自己；支持他人；也要把這份力量給予別人。如同母親撫慰著兒女，手中抱著你的孩子。我們一路走來，也看到很多媽媽抱著孩子。媽媽撫育一個小生命，這裡面有無盡的慈愛、無盡的慈悲、無盡的付出與無盡的支持力，我們是這樣被撫育帶大的。這是世間的愛。學佛以後，我們也學著把這一份愛，不僅愛自己的孩子，還要愛更多更多的人。

如果你是女生，為女人是柔弱，為母則堅強；如

果你是男生，男生的生命力何其堅強。你要把這一份力量送給別人，對象是同性別、還在世的人。

你觀想一位你最尊敬的、最惦記的人，你一直想要告訴他：自己所有的修學都要送給你。你觀想他在你的眼前，他的一顰一笑、一舉手一投足，或者是你最容易觀想出來的形象，你觀想要把這份力量送給他。

送慈悲給別人之前，先把慈悲送給自己。請觀想自己的容貌、形相。你最喜歡的自己的相貌，就顯現在自己眼前，所有的溫柔、所有的堅強、所有的堅持、所有的可能，我希望我是這個樣子。

其次，觀想一位自己尊敬的人，我要將這份喜悅給我所尊敬的人，我一直要跟他說的這一個人。

你的喜悅，你是有感覺的；這一份慈悲，你是有感覺的。然後再把這一份感覺，帶給你的鄰居、同事、家人、同學、朋友；把這一份慈悲、溫暖，送給他們。

再把這一份力量往外擴大，送給與我擦身而過的每一個人。他們的聲音、影像就在我眼前，有時候是人；有時候擴及狗、貓，或者是牛羊走獸、飛禽、魚族。所有一切有生命的動物，他們對我生存

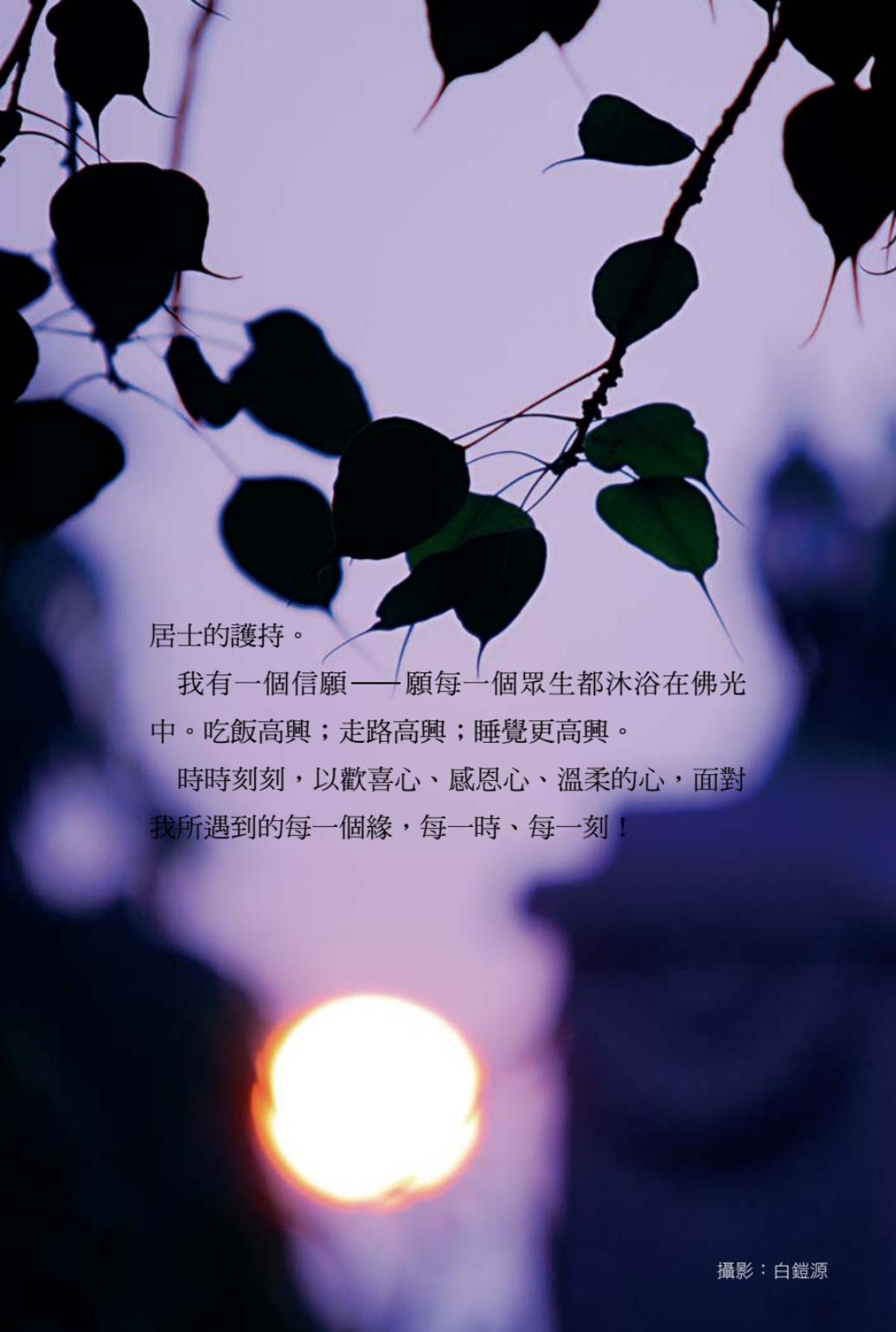
的世界有一份平衡、支持的力量，我需要他們。然後，慢慢地再擴大、擴大。

如果你發現：平常找你麻煩最多的人，你一直在逃避他。你發現愈是逃避，卻愈是一直相聚著。這是冤親債主、狹路相逢。我要改變我的想法跟做法，我要慈悲，我有能力修慈悲給他。

然後再把心量擴大，再擴大。我們所站的地方，只有一丁點地面。這一點點土地，比之於大海，是何其渺小。在地球上，大地是廣大的；大海是廣大的，天空更是寬廣。整個大地撫育含容無數的蟲魚鳥獸、無數的人類，無數的眾生依靠它們存活。而我所站的這一丁點土地，與這廣袤的大地相比，當然是微不足道啊！三千大千世界所有的眾生，不管是人道、阿修羅道、天道、畜生道、地獄道、餓鬼道，我要把我的慈悲送給他們。我要把我的慈悲給予，相互支持、相互尊重，它是溫暖的。

所有的修法，就從慈悲開始。我接受了佛菩薩給我的慈悲，更從這些生命接受支持的力量。在這樣的互動當中，我體會生命是相依相緣的生起，我承接佛陀的教導，就從這裡長養內心深處的慈悲。

願佛菩薩護持我；感謝法師護持我；也感謝所有



居士的護持。

我有一個信願——願每一個眾生都沐浴在佛光中。吃飯高興；走路高興；睡覺更高興。

時時刻刻，以歡喜心、感恩心、溫柔的心，面對我所遇到的每一個緣，每一時、每一刻！