

感恩發願 修慈悲觀

淨化的心靈分享

慈悲是使人趨向柔軟友善的氣質。慈是「與樂」，給予別人安樂；悲是「拔苦」，拔除他人的痛苦；與樂、拔苦合起來就叫慈悲。慈悲是不瞋恨、不惱害眾生，減少人與人的衝突、隔閡。人怎麼能做到不瞋恨、不惱害眾生呢？這必須透過禪修來淨化心靈，在經過淨化後，心靈自然地敞開，觀眾生猶如赤子，超越對立差別、超越種族、超越主義宗派、超越宗教差異、超越人我區隔，這時候心靈最健康，對人最信任，願分享修法的喜樂、深深為他人祈福：願眾生能脫離痛苦走上解脫之道，願眾生分享自己內心的平靜、安詳、喜樂，這就是慈悲觀。



南宋牧溪「觀音猿鶴圖」

漸次修習慈悲觀至怨親平等

慈悲觀要怎樣修呢？慈悲觀的基礎是感恩，所以首先要觀想自己最親愛、最想要感謝的人。一般來說，母親與我們的關係最親近，給予我們的恩惠也最多，一想到母親的慈愛恩惠，很自然就能生起感恩、感動——希望能讓母親安樂、拔除母親的痛苦。所以，一般修法時會先觀想母親的慈愛，幫助我們生起感恩慈悲的心境。

其次，觀想的對象和你的關係必須是從親到疏，感情要從濃到淡，

這是修慈悲觀的次第。雖然說我們對待眾生要「以德報怨」、「冤親平等」，但如果一開始修法觀想就以曾經跟我有冤仇、不愉快的冤敵來做所緣境，我想恐怕一想到這些影像時，心雖是動了，卻是很難保持平穩和諧的善性循環，更別說對他們生起慈悲柔軟的感動了！所以《菩提道次第廣論》說：

漸次修習，先於親友，次於中者，次於怨修；若於怨處如同親友，心平等轉，漸於十方一切有情而修習之，如是於其等捨慈悲別分其境。

即是修慈悲觀的次第，很分明。

因此，我們首先要觀想跟自己最親近的人，大家可以觀想和自己最親近的母親；若母親已去世，可以觀想其他還在世的人。

其次則觀想和自己關係稍微疏遠的人，如親戚、朋友、同學、鄰居等等。

第三個對象是：曾經和自己有過怨憎、不愉快的人。最後才觀想一切和自己不親也不疏、不愛也不怨的一般人，甚至擴及天人、阿修羅、地獄、餓鬼、畜生等所有的眾生。

注意要觀想與自己同性別的活人為對象，不要觀想異性或死人，因為異性或死人會產生一些不必要的聯想。

發願回向開展心境

我們很容易地對親人產生感恩的心情感同身受，但要對自己的怨敵，乃至所有的眾生產生親切感、慈悲心，便需要修煉調整了。修慈悲觀時要用平等和



藏傳四臂觀音像

諧的心境對待所有的眾生，這是在禪修時我們一再提醒、修煉的心態。為何禪修後要修煉慈悲觀呢？禪修用功是清明不愚昧，並保持平等心，不在貪與瞋的兩極端間擺盪；現在修習慈悲感恩，更要秉持平等和諧的心境來對待一切。

如果還在禪堂，只有觀想所緣就無法把持平穩平等的心，走出禪堂，怨親映現，心境將更是激盪而難以掌握；所以這種修煉是不可少的，在一期或一堂的禪修後，要緊接著修煉心境的開展，這是回向心，開展心、發願心、分享心的修煉。

虔敬的發願

在禪修後修慈悲觀，可以藉禪修對心境的修煉和法喜來引發感恩心並發願回向。那麼要如何發願回向呢？我自己寫了發願文，跟大家分享：

我要感恩，因為我得到太多：

現在擁有的一切，是許多因緣的護持成就；一路走過來，有很多人的付出陪伴。

出生以來，母親對我無微不至地照顧，呵護著稚嫩無知的我，怕跌倒、怕受涼、怕生病、怕不讀書，辛苦地拉拔我長大；乃至我的出家修道，都曾經深深地傷痛她。

還有很多人，不管我認識或不認識，他們都和我的生命息息相關。到學校有老師教導，在鄰里間彼此守望相助。平常日子裡，一轉水龍頭，有水解渴；一按開關，燈就會亮；一出門，路都鋪得非常平整；甚至垃圾都有人準時到門口來收。

出家後，不管我認識或不認識的信眾，他們虔誠地布施、供養，不斷提醒我驗證佛法，是他們的殷殷的期待。無可計數的恩情，我要如何回報？

此生此世的恩情尚無法回報，更何況生生世世的父母親友，一切眾生之恩。只有修法才是報恩，只有慈悲喜捨才能報鴻恩於萬一。

修法是為了尋找解脫的道路，解除憂悲惱苦，但願一切眾生遠離所有的

苦和苦因，獲得所有的樂和樂因。為了報答最親愛的母親，親友、鄰居、同學、老師們，我的怨敵，乃至一切人，天人、阿修羅、地獄、餓鬼、畜生，我願發菩提心，以勝妙喜悅的心用功修學，如有一點一滴、一絲一毫的功德，都願分享，分享法的喜悅、法的利益、法的功德。

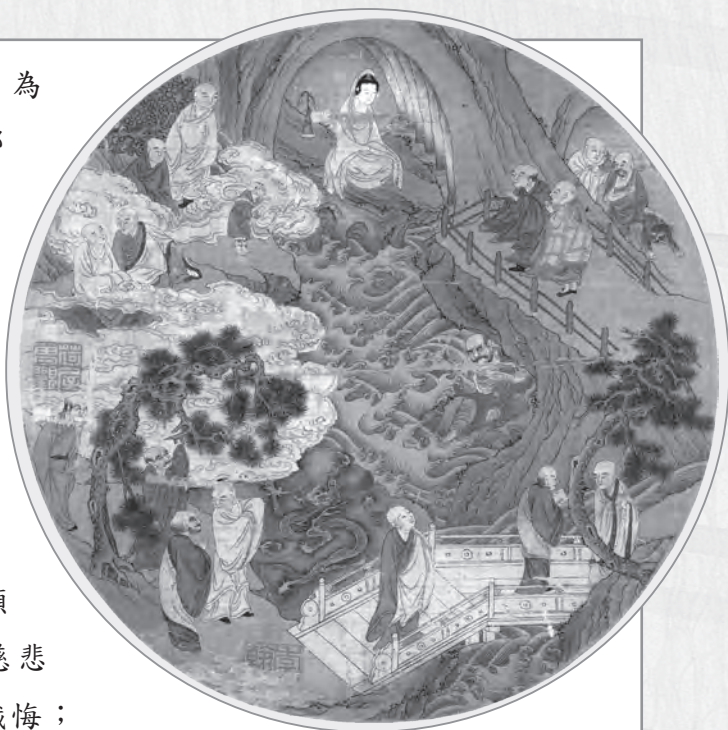
而對自己的驕慢、懈怠，我願虔誠地懺悔；假如過去由於我不慈悲的習性而惱害別人，我願虔誠地懺悔；若我因貪瞋痴而受別人的惱害，我也願意虔誠地原諒。

但願一切眾生發菩提心，遠離一切苦和苦因，願一切眾生獲得樂和樂因。願一切眾生以平等和諧的心來看待自己和他人，願一切眾生能分享修法的喜悅、修法的利益、修法的功德，願一切眾生沐浴在佛光中。

這是我的本願，為了成就本願，我要用功修行，修一切緣起的慈悲與智慧，祈求能夠得到佛陀的加持，善知識的攝受，我願成就一切、願成就一切、願成就一切，我願如斯佛自知，畢竟當來得成就！

這是我禪修的發願文，也是回向文，以此提供大家參考。希望每個人都能發菩提心，把自己禪修的喜悅表達出來，同時也說明今後要努力的方向——願成就所有眾生修法的喜悅、修法的利益、修法的功德，能使更多人得到佛法的增上利益。這是我的願，每個人都發自己的願。以慈悲心願一切眾生都能離苦得樂，走向解脫之道，這應是大家共同的心願。🕉

八十七年五月十八日香光尼眾佛學院禪七開示
本文轉載自《掬水集》，由香光書鄉出版社出版，並同意授權刊載



明代「觀音與十六羅漢」畫
引用自大都會藝術博物館網站

觀音菩薩小百科〈六時觀音〉



又稱常視眾生觀音。取觀音大悲甚深，於晝夜六時常哀愍護念眾生之意，故稱六時觀音。六時指晝夜六時，即晨朝、日中、日沒為晝三時，初夜、中夜、後夜為夜三時。《觀音慈林集》云：「若諸眾生，愛談名言，清淨自居。我於彼前，現居士身，而為說法，令其成就。」為觀音三十三身中之居士身。

佛光緣美術館總部提供

觀音菩薩小百科〈楊柳觀音〉



又稱藥王觀音。觀音菩薩成道之法相。據《千光眼觀自在菩薩祕密法經》：「若欲消除身上眾病者，當修楊柳枝藥法。其藥王觀自在像，相好莊嚴如前所說。」其一手執楊柳，以大悲心遍灑甘露法水，手中楊柳可令眾生消災免難。又於千手觀音四十手中，其一即是楊柳枝手。

佛光緣美術館總部提供