

困境時，不忘送慈悲給自己

當一個人遇到困境時，就像手機沒電了，需要充電。我們的色身與心靈，也要充電。佛陀提供很多方法，大家可以嘗試看看：

修慈悲觀

我們可以先念佛或觀呼吸五分鐘。現代人非常忙碌，可利用短短五分鐘來慈愛自己。接著，將注意力放在心窩處，用心感受溫暖的感覺；這一顆心，擁有非常慈悲的能量。然後跟自己說：「我願意送慈悲給自己；願我沒有危險；沒有精神的痛苦；沒有身體的痛苦；願我安詳快樂。」

再接著，觀想慈悲的能量，充滿身體每一個毛細孔；再從毛細孔擴散到整個空間；再將它送給所有眾生，天上飛的、地上走的、地底下的所有眾生，包括周遭所有的人。我願意送慈悲給他們：「願他們沒有危險；沒有精神的痛苦；沒有身體的痛苦；願他們安詳快樂。」

觸境當下送慈悲

生活中觸境的當下，會產生很多情緒，有快樂的、懊惱的、也有憂傷的——如果遇到不滿意的情境，不管對自己或別人不滿意，當下若可以，就暫時抽離；若不行，先讓自己深呼吸三次，等時間過後，對自己說：「對不起，我知道你不滿意了，我知道你難過了，我願意慈愛你。」這慈愛，是相應我們的覺性。

認為自己不夠完美時，也是深呼吸三次，告訴自己：「我知道我自己不完美；我允許自己不完美；我願意原諒自己的不完美；我願意慈

愛我自己。」遭遇不滿意、不完美、懊惱等等情形，都願意慈愛自己的覺性，慈愛自己。

每天，以慈悲的禮物，清理身心的壓力跟負荷。在觸境當下，可以慢慢練習。若一天結束後，某種情境一直在腦海中盤旋，就對那個情境修慈悲。慢慢地，感覺身心放空，每天都可以重新再來。

生命很像手機，今天用完了，晚上充電一下，明天可以繼續使用。就像有一個慈悲的我，看著生活中現實的我；如同坐在飛機上，在藍天中鳥瞰地面的房子。我們修慈悲，彷彿心靈飛上藍天，看著生命中的紅塵，不管風雨或天晴，心就是住在藍天。這要每天不間斷地修鍊。非常簡短，每天給自己生命一個十分鐘的禮物。

接著，對一個情境練習約五至十分鐘，持續二十一天，就會有感覺。每天持續，若累了，躺著練習也無妨。我們用慈悲清理生命，生活中以及每天遇到的，不管是快樂、辛苦、壓力，每天都有一個新生

命產生。具體透過慈悲的方式，讓自己能持續放空，心，再出發。

以下修習慈悲的方法，不限於佛教徒，一般人也能使用。

1. 經行：經行就是「走路禪」。將心與注意力，放在腳底跟大地的接觸，順其自然地走路；沒有妄念，慢慢走。很自然的身心合一，你就會感覺到：大地擁有很不可思議的能量，有一種非常廣大的慈悲，正包容、接納自己。

這過程中，所有亂七八糟的想法、情緒，大地都完全接受吸納了。經行大概十五分鐘，放鬆而專注，慢慢你的心就會蛻變了。這是一個很好的方法，即使你沒有佛教信仰也可以用，當作散步。

2. 觀藍天：台灣經常有藍色的天，選擇一個沒有建築物遮蔽的地方，讓你的心飛到藍天上。想像你的心在藍天上遨遊，看著紅塵的生離死別，這是一種超脫感。讓你的心充滿著藍色，遍滿著藍；有些沈重的東西，可以因此而破解。