

心靈花園的奇妙種子

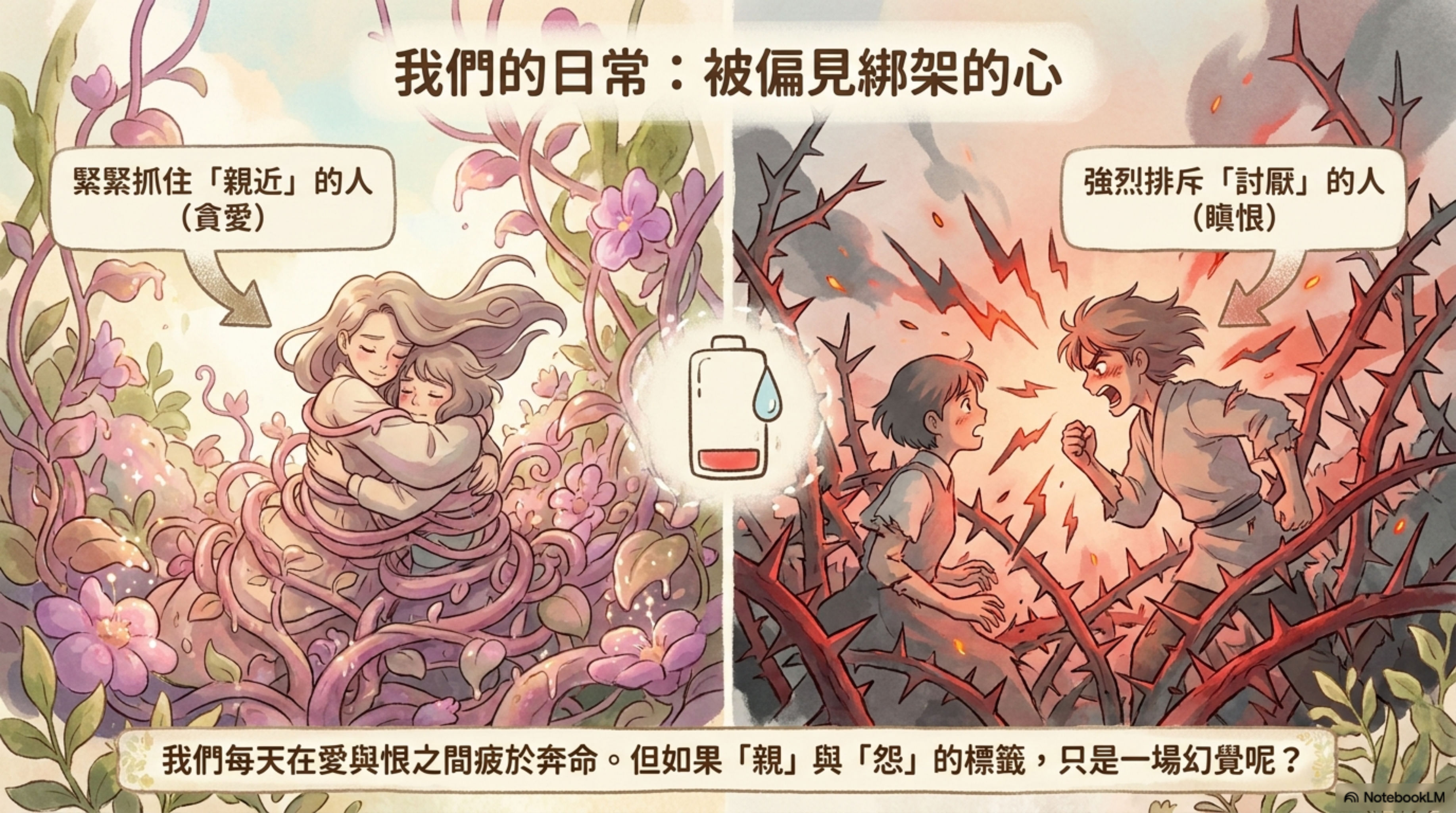
用最簡單的圖解，看懂「無量大悲心」的修練法則



我們的日常：被偏見綁架的心

緊緊抓住「親近」的人
(貪愛)

強烈排斥「討厭」的人
(瞋恨)



我們每天在愛與恨之間疲於奔命。但如果「親」與「怨」的標籤，只是一場幻覺呢？

宇宙的隱藏法則：無始生死的輪迴

昨天的仇人

《月上童女請問經》說：
「我們過去生都曾互相殺害，
有什麼好貪著或仇恨的？」

角色不斷互換

今天的朋友

前世的父母

結論：沒有永遠的仇人，也沒有永遠的偏愛。

第一步：拔除雜草，整平心田（等捨）

《修次中篇》教導我們，
就像農夫種田前必須除草整地。
我們必須先放下對人的貪與瞋，
把心撫平。

貪愛
(拔除不平的惡念)

瞋恨
(拔除不平的惡念)

等捨

獲得平靜、不偏袒的心

如果心不平靜，再好的種子也無法發芽。

第二步：戴上透視鏡，看見隱藏的身分 (知母)

因為生命是無始無終的輪迴，
只要時間夠長……



你遇見的每一個生命，
都曾經是你深愛著的母親。

找不到一個人，
沒有做過你的父母。

第三步：回憶那份毫無保留的愛（念恩）



忍受病苦與沉重



徒手擦拭屎尿，毫無厭煩



把最好的都留給你



為了你，甘願承受世間的艱辛與惡名

她所有的好處都給了你，只因為你是她的孩子。

破除幻覺：代溝背後的真相

表象：我們常覺得父母囉嗦、觀念老舊。



動機：只要看透時代背景的緣起，你會發現……



一心一意的純粹關懷。

不要用表面的行為去衡量，
要看見她始終把你當成孩子般保護的真心。

把這份愛，像漣漪一樣擴大（漸廣修習）

1. 先對現世的母親生起
真實的感恩（質對了）

3. 最後，擴展到
你的怨敵對頭
（把量擴大）

2. 擴展到毫無
相關的陌生人

「當任何一個人到你面前，你都不再排斥，
而是看見一個曾經深愛過你的母親。」

結論：心靈花園的培育公式

4. 大悲心發芽 -
想要報答一切眾生的恩情。

3. 播下悲種 (知母+念恩) -
看見無數的母親並感恩。

2. 慈水潤澤 -
視眾生如愛子。

整平心田 (等捨) - 拔除貪與瞋。

這是一套精密的
心理學修練次第。
缺少任何一步，
大悲心的種子
都無法長大。

第四步：報恩的陷阱 (小心「注硝鹽」效應)

給予世間的金錢、物質或溺愛，能真正報恩嗎？

The Disease

The False Cure

《中觀心論》警告：
眾生已經被「煩惱魔」傷害
成重傷。如果我們只給予
世間的享樂，就像在傷口上
撒鹽，只是苦上加苦！

自欺欺人的慈悲，只會讓他們在輪迴中陷得更深。

真正的慈悲，是帶他們走出迷宮

世間的報恩



方法：給予金錢、物質、世俗的溺愛。
結果：短暫舒服，但無法阻擋生死輪迴的本質（火上加油）。

真正的報恩



方法：引導他們看清真相，拔除煩惱。
結果：安立解脫涅槃之樂（徹底拔除苦根）。

真正的報恩，不是讓他們在火坑裡得舒服一點，而是告訴他們如何逃離火坑。

宇宙中最沉重的擔子

《龍王鼓音頌》說：
「大海及須彌，地等非我擔，
若不知報恩，即是我重擔。」

扛起大海與須彌山並不沉重。
世間最重的擔子，
是忘記了愛過我們的母親。

承擔起這份報恩之重
才是真正的智者。

知恩
報恩

懸崖邊的盲母：你不出手，誰來救她？

「母當望子，子應濟母。」

我們的母親（一切有情眾生）被無明蒙蔽了雙眼，在生死輪迴的險崖上步步蹣跚。

如果你不從恐怖的險境中把她救出來，還有誰能救她？


你的心靈花園，今天打算種下什麼？

1. 平靜你的心
(等捨)

2. 看見無數的母親
(知母)

3. 感受那份無私的愛
(念恩)

4. 帶他們走向
真正的自由
(報恩)



拔除仇恨的雜草，種下大悲心的種子。
世界的改變，從你的心田開始。