

- 對於現在不是做我們母親的這些有情，我們是否要念他們的恩呢？

修習念恩的階段，即使現在沒有當我們母親的這些有情，我們依然還是要念恩的，先有念恩的心理才會有怎麼樣去報恩的想法。現在眼睛所能看到的這些有情，如果沒有辦法念及他們對我們有大的恩德，我們也沒有辦法念及他之前也對我有大的恩德，所以對於目前沒有做我的母親這一些有情，我們應當怎麼樣念恩呢？我們應該這樣念，譬如我們所吃的食物來講，是要透過多人的辛苦，我們才能吃到我們想要吃的食物，首先必須有農夫去種植，種植後他們必須要送到大城市，然後放到商店裡面，之後我們才有目前所享用的食物，所以我們要這樣去念恩，這種念恩的方式是特殊的念恩。

➢ 講到知母跟念恩的時候，譬如有一隻正在叫的鳥，如果你能夠想到牠曾經做過我的母親，你有這種念頭產生的話，那你就真正有知母的證量。

- 對於曾經當過我母親的這一些人，如何觀修報恩呢？

在報恩的時候，我們思惟所有的有情都在我們的前方，思惟他們的恩德，生起要對他們報恩的心。

- 悅意慈、悲

悅意慈跟悲這兩個是在一起的，也就是希望所有的眾生都能夠離開痛苦，所以先生起悅意慈再生起悲心，生起悲心就是希望一切眾生都能夠離開痛苦該有多好的心；所謂慈心就是希望一切眾生都能夠獲得安樂的心，這個就是慈心。

- 如何觀修慈心和悲心

在修習慈心跟悲心的時候，你們就針對每一個眾生去做思惟，譬如首先針對你的家人，觀想這些家人就在你的前方，然後希望他們都能夠值遇快樂，希望他們都能夠離開痛苦，接下來就緣著隔壁的有情，觀想他在你的前方，然後希望他們都能夠值遇快樂，希望他們都能夠離開痛苦，接著對不認識的人，乃至於對鳥、畜生、狗這些有情依次生起希望牠們都能夠值遇快樂，希望牠們都能夠離開痛苦，就這樣交換著來做觀修。

■ 觀修的要訣

1. 剛開始沒有辦法馬上生起強烈的覺受，但是慢慢慢慢的覺受是一定會生起來的。在做觀修的時候，首先不要緣念一切有情，為什麼不要緣念一切有情呢？因為你沒有看到一切有情的形象、他們的面孔，難以生起覺受，所以你就針對每一個有情去觀想他們的

面孔，然後來去做思惟，譬如你對家人、畜生、牛等等這些有情一一的去思惟他們的臉孔，然後來做觀修，慢慢的我們就針對不喜歡的人來做如此的觀修，希望他們都能夠值遇快樂以及希望他們都能夠離開痛苦。

2. 我們在觀修慈跟悲的時候，要監看我們的心是否有散亂，如果知道我們的心在散亂，就要馬上提醒自己---我正在修慈心跟悲心。如果知道自己的心已經向外散亂，但是我們沒有辦法遮止向外散亂的心的時候，應該怎麼做呢？我們就休息一下，頭動一動，眼睛向其他的地方看一看，休息之後再繼續做觀修。所謂的休息一下，不是就不修不管了，休息一下以後再做觀修。

■ 觀修時配合呼吸修持取捨

所謂修持取捨就是我們吸氣的時候，觀想把眾生的痛苦全部都吸進來；呼氣的時候，就觀想自己的安樂全部都施予眾生。

● 功課

這個禮拜你們就強力的去修持慈心以及悲心，剛開始的時候我們沒有辦法馬上生起慈心以及悲心，所以先修習希望眾生都能夠得到快樂，希望眾生都能夠離開痛苦，先生起這樣的心。