

慈心觀

願我沒有精神的痛苦無敵意，
願我沒有身體的病苦無危險，
願我沒有瞋恨的心，
願大家平安！安詳！快樂！

願我的父母沒有精神的痛苦無敵意，
願他們沒有身體的病苦無危險，
願他們沒有瞋恨的心，
願大家平安！安詳！快樂！

願我的兄弟姐妹沒有精神的痛苦無敵意，
願他們沒有身體的病苦無危險，
願他們沒有瞋恨的心，
願大家平安！安詳！快樂！

願我的親戚朋友沒有精神的痛苦無敵意，
願他們沒有身體的病苦無危險，
願他們沒有瞋恨的心，
願大家平安！安詳！快樂！

願此地所有的人們沒有精神的痛苦無敵意，
願大家沒有身體的病苦無危險
願大家沒有瞋恨的心，

願大家平安！安詳！快樂！
願全台灣所有的人們沒有精神的痛苦無敵意，
願大家沒有身體的病苦無危險，
願大家沒有瞋恨的心，
願大家平安！安詳！快樂！

願全世界所有的人沒有精神的痛苦無敵意，
願大家沒有身體的病苦無危險，
願大家沒有瞋恨的心，
願大家平安！安詳！快樂！

願一切眾生沒有精神的痛苦無敵意，
願他們沒有身體的病苦無危險，
願他們沒有瞋恨的心，
願大家平安！安詳！快樂！
願大家平安！安詳！快樂！

願我慈悲的心念散播出去~
無量無邊…無量無邊……
……………(慢慢靜下來)

生活在感恩的世界

感激傷害你的人，因為他磨煉了你的心志。
感激欺騙你的人，因為他增進了你的見識。
感激鞭打你的人，因為他消除了你的業障。
感激遺棄你的人，因為他教導了你的自立。
感激絆倒你的人，因為他強化了你的能力。
感激斥責你的人，因為他助長了你的定慧。
感激所有使你堅定成就的人。