

生活中,我们时常感到忧虑和苦恼,若自身受了杂染又不能查知,生活就会令人透不过气来!通常我们会用责备他人的方式来缓解自己的痛苦,因为归咎于他人并忽视他人的痛苦,比面对自己的弱点要容易得多。这正显现出我们强烈的自爱意识。如此的反应会让心更加烦躁,嗔恨的怒火也继续向外蔓延,既伤人,也破坏彼此间的关系。

何不藉此机会来探讨我们的苦恼及其根源呢?
烦恼是能使我们睿智、勤勉和觉醒的礼物。

正如佛陀所说：“看到自己一个缺点远
胜过看到他人千个缺点。”

責備他人的習慣源於人對其主見，欲望、自尊、恐懼、虛偽和私心的執著。一旦發覺我們的錯誤或潛在的弱點，我們便應設法除去這些污點，正如一個愛美的女孩無法忍受臉上有任何的污点而努力地去清除它，然後覺得清爽愉悅。同樣地，如果我們不時時透過正念與堅持不懈地努力去除煩惱，那麼真正的幸福便遙不可及了。美化心靈之道是需要恆久地努力，誠



智慧加上慈悲能使人心變得美麗！佛陀說：“親友、財富與名聲的增長微不足道。智慧的增長是為最上。”
(增支部1集77-81經)

智慧 — 能夠判斷何為善、何為不善，最終能如實知見事物的本質為無常、苦、無我。
慈悲 — 能使人看到他人受苦時，心生震顫不忍，而實際行動欲拔除他人的痛苦。

最美的心灵是完全平舍的心 — 明了世间一切皆为虚幻，
而不执取于任何事。