

寬恕，是通過非判斷的接受自己與他人，  
謂為慈悲的藝術。

在人生的歷程中，我們時常會傷害  
他人或是他人會傷害我們。我們  
是否要在生命裡頭一直去承載  
怨恨而讓自己不快樂呢？



### 通過這幾點來實踐寬恕吧：

1. “無論誰曾經傷害過我，我都會原諒他。”  
反復地重唸這一句話，千萬可別讓心識駐留於他人曾經對我們的不好，因為它會加深怨恨，凡事皆有前因與後果。我們要清楚地知道，本身也曾對他人做過同樣的過錯的。原諒他人就是寬待自己。

2. 無論我曾經如何冒犯過他人，我真心誠意請求饒恕，但願他們寬恕我的無明，我發願決意不再重犯同樣的過錯。

3. 不管我曾經做錯什麼，但願我寬恕自己。理解這道理為：人非聖賢，誰能無過？可別讓悔恨征服內心啊！好好善待並原諒自己。我們都曾犯錯過，不是嗎？人生在世，正是向錯誤學習並求成長，最終是無明讓我們犯了錯。我們要了知無明純粹是無明，無明并非“我”或“我所”。誤以為無明是一個自我，我們才會讓內疚和自責將自己困牢着。

悔恨與自責，皆在剎那之間生滅。當它們滅去之際，既是它們消失了。由於執取它們為“我所”，悔恨與自責才顯得永久不變。

仇恨永遠無法平息仇恨，唯有慈愛方能平息仇恨  
—— 這是永恒的真理。