

慈悲的治疗力量

一切众生皆希求离苦得乐。矛盾的是，通达幸福快乐的其中一个有力的方法，却是要去关心众生的苦难。

想要帮助众生解脱苦难的心念称为慈悲。慈悲有三种层次：

- (一)．初步只是一种想帮助别人的心念；
- (二)．进一步会付诸行动帮助需要帮助的人；
- (三)．最高层次的慈悲，是要具有洞悉自我和被帮助的对象并非真实存在的观智。

慈悲会破除以自我为中心的执着。人们认为只要为自己的利益而努力，不伤害别人就够了。虽然这样没错，但这不是通达幸福快乐的圆满做法。

我们通常误信内在有一个实我——我们存在的中心——自我。我们对“自我”百般呵护，无止尽地满足它的需求。如此珍惜自我的心态实际上会耗损身心的健康。

美国有一位心理学家的研究发现，过分珍视自我与身体健康的破坏有着密切关系。常迷恋执着於“我”、“我所”导致早死、高血压以及心脏病。

相反的，我的亲身小经验却证明了慈悲的心念可以增进身心的健康。两年前，我远赴喜马拉雅山时，得到高山症，头痛得厉害。我用尽所有办法都无法去除头疼。最后，我把自身的疼苦方在一边，从内心深处激起对他人的慈悲心。我诚恳地祝祷：“愿所有众生远离我现在所承受到的苦痛。”神奇的是，不到几分钟，我的头疼痊愈了。慈悲的心念创造了一股快速的治疗力量。这只是我众多体验的其中之一。

众生多活于恐惧当中。慈悲可以帮助一个人变得勇敢，坚强，无畏。由于对“我”的执着，使得我们的心丧失了勇气，常活在恐惧中。请放下以自我为中心的心态，敞开狭窄的心胸，多多关怀众生。您将会体验到内心极大的力量。

2013-09-27 檳城

中译：周丽月