

痛苦 —— 一份让人觉醒的礼物

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原因及对策，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平衡自己的负罪感，因为归咎于他人并忽视他人的痛苦，这比面对自己的弱点要容易得多。这种强烈的自我意识会让我们的内心更加受污染，更为自大。嗔恨的怒火也继续向外蔓延，既伤己又伤人。

烦恼生起的当下，让人的身心萎缩，痛苦难受。正是这种难以忍受的痛苦，叫人愿意跟烦恼斗争到底，不愿被它一再折磨！

痛苦是我们睿智、勤勉和觉醒的礼物。

如果我们能透过正念，坚持不懈地努力祛除烦恼，那么真正的幸福就不是遥不可及的事了。

佛陀说：“在战场上战胜百万人，不如战胜自己，战胜自己，才是真胜利。”《法句经》

美化心灵之道需要恒久的努力，诚实与自我反省的能力。

当烦恼生起时，让我们提起正念，稍安勿躁，再探讨导致苦恼的根源，我们务必能离苦得乐

2014-4-2 檳城