

放下心头恨

在人生的际遇中，不管是快乐或者是痛苦的经验，往往都会有「似曾相识」的感觉。这是因为在漫长的轮回中，我们身所造的、口所说的、心所想的会在心相续流里留下印记。这印记通过某种因缘的刺激，会不时涌上心头。它不但让你有「似曾相识」之感，还一再地重复发生，加深了印记。

若我们因别人对我们的伤害在心相续流里留下仇恨的印记（种子），这业将会牵引我们与怨敌再三碰头，恨促使我们采取报复的手段对付对方。被伤害的一方若同样仇恨，也转回头来向我们施于报复以泄他心头之恨，悲剧就会一直重演，没完没了，所谓冤冤相报何时了。

了知业是自己的遗产，明了发生在我们身上种种不幸痛苦的遭遇，也许是我们曾经加诸于他人身上的业之反弹。如此省思，我们就比较能释怀，不会愚蠢地让仇恨吞噬我们的心灵。

了知业报之智慧可以抹掉心灵里仇恨的印记；慈悲与宽恕让心灵有转机的机会。

在《本生经》里提到提婆达多有一世因为自己的贪婪，本来他可以收买到手的金碗却落在菩萨的手里。他因此怀恨而死。由于嗔恨在心相续流里留下深刻的印记，导致他生生世世都与善良的菩萨作对。睿智的菩萨却以提婆达多对他的报复与折磨当做是磨练自己心志的良机。他扩大心胸，以慈悲、忍辱与宽恕来面对提婆达多加诸在他身上的痛苦。当果报成熟时，前者堕入阿鼻地狱，至今仍然在受苦之中，名声亦遗臭万年；后者却已成就佛果，普度众生，功绩不朽，万古流芳。

所以，为了自己与他人的幸福，放下心头恨吧！多少人以为报仇可以泄恨，岂不知事后更感觉心灵之空虚，还哀叹悔不当初！就这么一念之差啊！

与此世界中，从非怨止怨，
唯以忍止怨；此古 圣常法。
——法句经（5）

2013-10-01 檠城