

宽恕， 是慈悲的艺术

宽恕，是通过非判断的接受自己与他人，谓为慈悲的艺术。在人生的历程中，我们时常会伤害他人或是他人会伤害我们。我们是否要在生命里头一直去承载怨恨而让自己不快乐呢？

通过这几点来实践宽恕吧：

1. “无论谁曾经伤害过我，我都会原谅他。”反复地重念这一句话，千万可别让心识驻留於他人曾经对我们的不好，因为它会加深怨恨，凡事皆有前因与後果。我们要清楚地知道，本身也曾对他人做过同样的过错的。原谅他人就是宽待自己。
2. 无论我曾经如何冒犯过他人，我真心诚意请求饶恕，但愿他们宽恕我的无明，我发愿决意不再重犯同样的过错。

3. 不管我曾经做错什麼，但愿我宽恕自己。理解这道理为：人非圣贤，谁能无过？可别让悔恨征服内心啊！好好善待并原谅自己。我们都曾犯错过，不是吗？人生在世，正是向错误学习并求成长，最终是无明让我们犯了错。我们要了知无明纯粹是无明，无明并非“我”或“我所”。误以为无明是一个自我，我们才会让内疚和自责将自己困牢着。

悔恨与自责，皆在刹那之间生灭。当他们灭去之际，既是他们消失了。由于执取他们为“我所”，悔恨与自责才显得永久不变。

仇恨永远无法平息仇恨，唯有慈爱方能平息仇恨——这是永恒的真理。

2013-04-20 美国密西根州