

## 美化心灵

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，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缓解自己的痛苦，因为归咎於他人并忽视他人的痛苦，比面对自己的弱点要容易得多。这正显现出我们强烈的自爱意识。如此的反应会让心更加烦躁，嗔恨的怒火也继续向外蔓延，既伤人，也破坏彼此间的关系。

何不藉此机会来探讨我们的苦恼及其根源呢？烦恼是能使我们睿智、勤勉和觉醒的礼物。正如佛陀所说：“看到自己一個缺點遠勝過看到他人千個缺點。”

责备他人的习惯源於人对其主见，欲望、自尊、恐惧、虚伪和私心的执着。一旦发觉我们的错误或潜在的弱点，我们便应设法除去这些污点，正如一个爱美的女孩无法忍受脸上有任何的污点而努力地去清除它，然后

觉得清爽愉悦。同样地，如果我们不时时透过正念与坚持不懈地努力去除烦恼，那么真正的幸福便遥不可及了。美化心灵之道是需要恒久地努力，诚智慧加上慈悲能使人心变得美丽！佛陀说：“亲友、财富与名声的增长微不足道。智慧的增长是为最上。”《增支部1集 77-81 经》

智慧——能够判断何为善、何为不善，最终能如实知见事物的本质为无常、苦、无我。

慈悲——能使人看到他人受苦时，心生震颤不忍，而实际行动欲拔除他人的痛苦。

最美的心灵是完全平舍的心——明了世间一切皆为虚幻，而不执取於任何事。

2013-04-20 美国密西根州