

似是惊鸿照影来



每个人的人生都有自己的故事，其中滋味只能自己慢慢体会。每次的成熟都是一次蜕变，蜕变的过程无一例外都是痛苦的煎熬。每个人都会成长，在顺境、逆境里经过无数次考验，最后化茧成蝶。

我们的身心每天都在红尘中兜兜转转，怎样去面对迎面而来的喧嚣，怎样让自己的身心日益平静，犹如旷野无风澄净空明呢？人生就是一场修行，当我们呱呱坠地时，就开始了新的一程风雨兼程。

每一天都在面对出生的痛苦、病痛的折磨、逐渐老去的衰弱、与相爱人别离的痛苦、所求不如愿，还有不得不面对的死亡，等等林林种种，其实只要对境来的那一瞬间，我们明白它只是没有实质的空性，能伤害我们的，只有我们自己，那么一切就好办多了。

在日常生活里，我们可以试着观照自己的心念，看看自己的一念乃至念念之间，是如何升起，又是如何落下，守着一颗恬淡的心，在兔走乌升之间静静的体会，把自己的身心融化在大自然里，像小草破土而出，像鸟儿展翅高飞，如云儿般来去自如，似风儿一样无拘无束，如此就好。你的身心将获得一种从未有的清安，一切就是如此简单。

尽量让自己轻松些，其实这世界离了谁都一样运转，我们没必要自添负担，只要做好自己该做的事情就好。在悠悠红尘里，我只做我自己，默默的盛开静静的凋落。这世界真正能捆绑住我们的，只有自己。

现代文学常说，人的灵魂是披着枷锁在文字间跳舞，是谁让我们如此痛苦？那也只能是我们

自己了，为了红尘中的爱恨情仇，得到与失去，渐次被飞花迷了眼，不知道自己的本意是什么，越想得到的，攥得越紧，失去的也就越快。

其实这世间的万事万物，是你的只是你的，你的幸福别人夺不走，你的悲哀想送也送不出去。人生苦短，何必让无谓的感伤陪伴着我们每一天，你的快乐没人能够夺走，你的悲伤也不会有人替代，正如我们赤条条的来，两手空空的走，没有什么是我们

可以留住的。绚丽的红尘迷惑了我们的的心，大家身在其中不停的追逐着，在追逐着，结果越来越多的欲望就像饮鸩止渴，越喝越渴，即毒死了自己，也伤害了别人。我们希求别人的理解，也盼望得到忠贞不渝的爱情，最后才发现这些只能是想像。

当我们看到不顺眼的事情，我们的心就不平静了。很简单的道理，如果你是镜子，现在镜子照见一堆垃圾，那也就是一堆垃圾而已。反过来你不仅照见垃圾，还闻见了它的臭味，那么，你自己离垃圾还远吗？

也许我们无法改变外界，能够改变的只有我们自己的心，因为外面的境界使得自己不快乐，那不是个聪明人的所作所为。在现实生活里，我们一定要拴住心猿意马，否则堕入无尽的欲望里，就会伤了别人也害了自己。

相信一部《西游记》，大家耳熟能详，但是其中蕴含的真意大家不见得了解。书里的唐僧就像我们自己，他求取的真经就是我们向往已久的幸福快乐。

里面的孙悟空就是我们与别人相处间，一言不合就起了争执，

甚至大打出手的心念。一念不和，顿起嗔心。

你看，书里面的猪八戒，看见嫦娥心生爱慕，导致被打下凡尘。在凡间，又看上了高玉兰，虽然最后能够跟着唐僧去取经，但是一路上，始终对玉兰念念不忘。最后见了菩萨变现的美女后，内心不能自持，让菩萨吊在树上经过一夜的风吹雨打，这一切都是为了他的贪心难以抑制。

现实生活中的我们又何尝不是，没有得到时爱慕不已，得到后才发现，她根本不是自己心目中的那个人。这还是好些的，还有一些人会得宠忘蜀，导致婚外恋频频发生。这就是一念贪心，终堕无明。

《西游记》里面的沙僧，虽然勤劳能干，踏踏实实的一心跟随着唐僧西天取经，但是为人愚钝，不能领会修行的奥义。这就是一念痴心，障碍圣道。

在人的一生里，总会经历许多磨难。就像书中的九九八十一难，这只是外在磨难的显现。内在的磨难就是我们时时动荡不安的心，遇事生烦、遇烦生恼，见色生心、见物起意，因为外界的变化而不停地变换，从而陷入无尽的痛苦中，不能自拔。

心，是无尽烦恼的根源。心，也是幸福的源泉，关键看自己在生活中怎样去把握。心是一把双刃剑，可以利人利己，也可以害人害己。打个比方说就像电脑，利用的好了，它可以学习文化知识，用得不好也可以违法乱纪，关键看我们怎样去运用。

那么，在生活中怎样让自己达到长久的快乐呢？把握好当下的每一分取舍，做好自己该做的事情，不要去去做自己想做的事情，规范好自己的身心。要知道，所

有的不快乐都是从妄念纷飞而来，想自己没有的，自己达不到的，就是一切不幸福的根源。

那么有人会问，在生活中我们就不追求了吗？其实这和你的追求无关，我们在生活中只要只问耕耘，不问收获，相信我们都会快乐很多。追求是一种动力，一种活泼向上的情绪，这是需要赞扬的。但是追求也要量力而行，追求自己得不到的，最后受伤的也只能是自己而已。

人只有站得高了，才会看得远。像我们这个年纪的人，在人生的路上经历了很多事情，有些人走着走着就散了，有些事走着走着就淡了，在经历过以后感觉也没什么不得了。看得淡了，度量也就大了。度量大了，福报也就大了。就像俗话说的：“量大福才会大。”你的心量有多大，你的成就就会有多大，多给自己也多给别人一点空间，相信我们在人与人的相处间，会更加融洽。

在藏传佛教中，麦彭仁波切把人比喻成一棵树。树没有根肯定会干枯，人如果没有根肯定也

会一事无成。他把树茎比喻成有愧和不放逸，树枝是正直和誓言坚定、树叶是知恩与利他，树花是信心和发放布施。他说这些组成了一颗人最完美的因素，智慧和稳重。没有智慧什么事情也干不成，没有稳重即使有了智慧也没有用武之地，所以这两者是最关键的。

人的标准是什么样的呢？你的心胸要像虚空般宽广，别人诽谤你也好，赞叹你也好，讥讽你也好，羡慕你也好，什么都可以接受，对于痛苦和快乐不会斤斤计较。遇到别人痛苦时，会给予同情和帮助。遇到自己痛苦时，不会特别伤心。什么事情都要看得开放得下，同时还要具有远见卓识，这才是一个完整的人。

生活里我们要有正确的思维观念，正确的理解观念，还需要明确规范自己的行为，当我们具有这一切时，就拥有了智慧，看待一切问题都会迎刃而解。这样，我们离幸福还会远吗？（文/莲香隐逸）

觀音堂

7-162
1111 Spring Street, Suite 301
Silver Spring, MD 20910



(301) 683-8831, (240) 621-0416

xinlingmd@gmail.com

改变命运 家宅平安
远离病疼 子女教育
超度亡人 挽救婚姻
消灾延寿 净化心灵



開放時間與活動安排

每天10:00 - 14:00 開放
每周六有免費素食分享
與學佛、祈福、共修活動

歡迎大眾來學佛祈福

念经 许愿 放生 改善自己命运

学佛念经，让患有渐冻症的我走上了康复之路

顶礼南无大慈大悲救苦救难广大灵感观世音菩萨摩訶萨！

大家好，曾经的我，是一名地地道道的无明众生，佛法五戒中的杀、盗、淫、妄四样我都干过。我堕胎过两个孩子，开过一年餐馆，卖过龙虾。我打麻将将有20多年，为了在赌博时赢钱，在麻将桌上作弊。我有过邪淫的行为。我造过很多口业，例如，拆散弟弟的姻缘。无明的可怕之处在于我正在做着伤害我自己的事，却不自知，还以为这很正常，故而乐此不疲。殊不知，善恶到头终有报，只争来早与来迟。

2012年，46岁，我走路容易摔跤，但是我没有太在意。2013年，47岁，在武汉某医院我被诊断出患有渐冻症。2015年至2021年的6年时间里，我生活无法自理。我服用过近百种药品，都没能控制住病情的恶化。我的身体绵软无力，脖子绵软得抬不起头，话说不清楚，只能在手机上慢慢写字。从2019年开始，病情越来越严重，肩膀、颈椎犯起病来疼痛难忍，甚至连喝水、吃东西都会被呛到。我被疾病折磨得干枯萎缩，暴瘦了十几斤。我感觉自己已经熬到了生命尽头……

天无绝人之路，感恩佛菩萨的垂怜眷顾。2020年5月，有一位修学心灵法门的师兄给我寄来了念经的播放器。从此我

走进了心灵法门，开始学佛念经做功课了。

2021年5月，我许了如下五个大愿：一、终生吃全素；二、终生不杀生；三、放生上万（没许多长时间内完成）；四、在两年内念诵1000张小房子；五、康复后现身说法，救度众生。

较之于去年刚刚念经的时候，我现在的语速大大地提高了，跟着手机快速版念经也毫无压力了。但是，我现在还是发音不清楚，即含糊不清。这也许就是因为口业太重所致！是我拆散小弟姻缘的现世报。因果报应，丝毫不爽啊！所以，学佛做人要谨小慎微，如履薄冰，更不能随便动他人因果。

虽然我学佛念经仅有一年的时间，但让我欣喜的是，我的病情得到了有效控制，身体各方面都有了很好的改善。人长胖了，也有力气了。萎缩的肌肉长出来了，现在我可以从凳子上自己站起来了。舌头也灵活多了，吞咽时喉咙无阻碍，吃饭喝水也不会被呛到了。这一切都让我坚信，学佛念经一定可以改变我的命运！只要坚持念经，我的身体一定会越来越好的！

承蒙观世音菩萨慈悲保佑，让我的饮食逐渐恢复了正常，使我有康复的资

本。我相信只要我努力精进地学佛念经，身体一定会越来越好，一切都只是时间问题。

感恩这场疾病，让我有幸走进了心灵法门。如今回想起来，曾经的自己连自杀的能力都没有，那些日子真是生不如死，简直就是活在人间地狱。相比之下，今天的生活太幸福了。学佛念经不但让我的身体走上康复之路，而且让我把心态整理好了，明白了做人的道理。有菩萨保佑，无论什么事情，我都充满信心。

冰冻三尺，非一日之寒；冰雪消融，非一日之功。我不敢奢望马上恢复到正常人那样，因为来自杀盗淫妄多年的宿业不可能一夜之间消掉。我时时刻刻告诫自己：要想完全康复，只有努力精进地学佛念经。我一定会好好珍惜自己的佛缘和慧命，好好学佛修心，报答佛菩萨的恩情！

分享人：万同修
有关于学佛和念经上的问题可以咨询“大华府观音堂”。

大华府观音堂电话：301-683-8831，240-621-0416。

地址：1111 Spring Street, Suite 301, Silver Spring, MD 20910

大华府观音堂十月搬迁，新址：401 E Jefferson St, Suite 108 Rockville, MD 20850