

真正的富有,是你内心的安宁

《寒山拾得对问录》记录了一段很经典的对话。

寒山问拾得：“世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、恶我、骗我，如何处置乎？”

拾得说：“只是忍他、让他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他，再待几年，你且看他。”

年轻时看这段话，觉得拾得大师的话太过于软弱，可是年纪越大越能感受到这段话的大智慧。

内心的安宁，是需要岁月的磨砺和沉淀的。

随着年纪的增长，我们也越来越成熟，平添了几分从容、淡然；生活的艰辛与磨砺，使我们不得不学会从容、学会释怀，从而使内心变得更加安宁。

真正的富有，就是你内心的安宁。

陆游说，“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。乐观豁达，就是内心安宁。

中国古代诗坛的长寿冠军当属享年85岁的陆游，而他的长寿秘

诀就是豁达。

有一次他家里房屋上的瓦被狂风掀掉，墙壁被大雨淋湿快要塌了，家中无米无粮揭不开锅，如此凄凉的场景，普通人早就忧郁了。

可他并没有因此发愁，反而当即作诗一首“昨夕风掀屋，今朝雨淋墙，虽知柴米贵，不废野歌长。”

人的一生不是一帆风顺的，总会遇到一些挫折困难，但区别在于你用怎样的心态去对待它。

乐观豁达的人总是很快就走出挫折，平复心境，并从中领悟到一些东西。而悲观消极的人往往会深陷在挫折中，惶惶不可终日。

人有悲欢离合的变迁，月有阴晴圆缺的转换，不管是阳光灿烂，还是聚散无常，一份好心情，是人生唯一不能被剥夺的财富。

把握好每天的生活，照顾好独一无二的身，就是最好的珍惜。

得之坦然，失之泰然，随性而往，随遇而安，一切随缘，是最豁达而明智的人生态度。

孟郊说，“君子量不及，胸吞百

川流”，胸怀宽广就是内心安宁。

秋天的月亮像一轮明镜辉映四方，才子佳人欣喜地对月欣赏，吟诗作赋，盗贼却讨厌它，怕照出了他们丑恶的行径。

春雨贵如油，农夫因为它滋润了庄稼，而喜爱它，行路的人却因为春雨使道路泥泞难行而嫌恶它。

你再好，不是每个人都会喜欢你，有人羡慕你，也有人讨厌你；有人嫉妒你，也有人看不起你。

面对他人的偏见，何必生气呢？还不如吃顿好饭出去散散心，将那些话抛在脑后，生活如此美好，没必要为一些闲人浪费自己的心情。

修一颗静心，才能冷眼旁观看待问题。敛一些脾气，才能从容不迫和人往来。

如果你总是在意别人的看法，那么你的生活就像条内裤，别人放什么屁你都兜着。

用微笑去面对生活，用真情去书写人生。欣赏别人是一种境界；善待别人是一种胸怀；人的一

除了遇到开心快乐的事，也是会遇到伤心难过的事。

心胸放宽一点，你也许就能找回最简单的快乐和内心的安宁。

陶渊明说，“采菊东篱下，悠然见南山”淡泊名利就是内心安宁。

陶渊明中年后的人生并不顺利，但他身在田园，心灵洒脱，在俗世中保持着淡然的态度。

一生为争名夺利所累，实在是本末倒置。

《老子》曰：“夫唯不争，故天下莫能与之争”。

第一，不与俗人争利。君子看重的是道义，小人看重的是利益。争名夺利是小人所擅长的，争不过，也别去争。

第二，不与闲人争气。你和别人争执某个话题，你争输了，很丢面子，生气又伤身；你争赢了，看似高兴，实则是失去了一个朋友，甚至埋下了祸根，最终还是输了。

纠缠于那些没意义的争论，伤了别人，气了自己，何苦来哉？人生一世，草木一秋，每个人

都只不过是是一个来去匆匆的过客。名和利都是过眼烟云，是身外之物，生不带来，死不带去。

淡泊是一种本色，一种选择，一种风范，一种追求。淡泊明志，使人领略和感悟人生；宁静致远，让人心静如水胸襟开阔。

无论环境如何变化，一个人关注的重点应该是自己的内心，生活可以拒绝给你一栋别墅，一辆豪车，但绝不拒绝给你清风，明月，和内心的安宁。

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫观天外云卷云舒。

内心的安宁求不来，只能自己去领悟。给自己卸去重负，给灵魂解压，让自己的内心清静无为，有水的包容，有山的镇定。这或许是我们应该追求的人生中的一种境界。

不管经历过多少不平，有过多少伤痛，都应该舒展着眉头过日子，内心丰富安宁，性格澄澈豁达。

毕竟，真正的富有，就是你内心的安宁。

经历越多,越喜欢沉默

周国平在《风中的纸屑》里曾写过一段话，让人印象非常深刻：

在最深重的苦难中，没有呻吟，没有哭泣，沉默是绝望者最后的尊严。

在最可怕的屈辱中，没有诅咒，没有叹息，沉默是复仇者最高的轻蔑。

一个人的偏执与倔强，都藏在他的沉默里。沉默，不是懦弱，恰恰相反，它是心如磐石的另一个侧面。

因为沉默是金，所以不怕火炼。

这世上根本没有那么多所谓的感同身受，你的人生只是你一个人的，爱与恨、痛与苦都只是你一个人的，总期待别人的理解，往往事与愿违。

所以，经历越多就越明白，拥抱沉默是我们人生必经的路。

沉默，是种克制
斯宾诺莎说过一句话：
人类最无力控制的莫过于他

们的舌头，而最不能够做到的，便是节制他们的欲望。

总想说，总要说，不服要说，狡辩要说，说多便错多，所以被误解注定是每个表达者的宿命。

但一个成熟的人，应该懂得克制。这世上不是所有的事情都需要在言语上赢过别人，你无法改变的事情有很多，没有必要让所有人了解你的想法。

人类永恒的愚蠢，就是总想通过争辩来证明自己的能力超群。

古希腊哲学家苏格拉底非常善于演讲，经常向年轻人传授演讲的技巧。

一天，一位青年登门拜访，向苏格拉底求教如何演讲。但是，还没等苏格拉底开口，这位青年便开始在苏格拉底面前滔滔不绝，卖弄自己的演讲功底，渴望获得苏格拉底的赏识。

结果苏格拉底等他说完以后，向他索取了两倍的学费。青年不解，询问原因。

苏格拉底答道：“因为我除了要教你讲话以外，还要教你学会沉默。”

为什么要学会沉默？

在弱者面前适时沉默是善良；

在强者面前适时沉默是尊重；

在自己陌生的领域适时沉默是敬畏；

在自己熟悉的领域适时沉默是谦虚。

说，是一种表达，不说，是一种表态，真正的强者不会咄咄逼人，而是习惯了沉默。

因为在漫长的时间荒原里，光靠口舌之争永远改变不了任何事实，唯有沉默，才是保护自己体面的最好方式。

沉默，是种教养

内心空白的人，才要装出一脸世故，真正灵魂丰盈的人，一定是简单的。

天底下最可悲的事情就是，明明自己没有可以足够炫耀的点，却又把可怜的自卑感，用令人生厌的

夸张自大的方式装饰起来。

林语堂先生就曾在自己的文章里抨击过很多这种人：

每与人言，必谈贵戚；

与朋友聚，喋喋高吟其酸腐诗文；

施人一小惠，广布于众；

与人交谈，借刁言以逞才；

见人常多蜜语，而背地却常揭人短处；

……

当一个人习惯用自作聪明的表达方式说话时，他一定是肤浅并且没有教养的。因为他们和别人的交流，永远是始于自我欺骗，终于欺骗他人。

喜欢沉默的人则恰恰相反，该就事论事的时候就绝不多说一句废话，珍惜自己的时间，更不愿浪费别人的耳朵。

周国平在《安静的位置》一书中就曾称赞道：

“比起滔滔不绝、口若悬河的人，有时更喜欢和不爱说话的人待

在一起。那种‘不用听废话，更不用逼自己讲废话’的感觉，让人心情舒畅。”

每个人都应该有一种自知之明，在该说话的时候说话，和在不该说话的时候闭嘴，一样重要。即便别人在某些方面不如你，也不意味着，你就有权利对别人说教。

沉默，是种懂得

电影《低俗小说》里有句很经典的台词：

当两个人有默契，就能闭嘴享受片刻的沉默。

沉默，是一种超越语言的理解。因为理解，所以懂得；因为懂得，所以不必刻意讨好。即便两个人面对面不说一句话，也可以相知相爱。

所以顾城才会写下：

草在结它的种子，风在摇它的叶子，我们站着，不说话就十分美好。

这种懂得，一旦遇见，就是幸运。

念经 许愿 放生 改善自己命运

本性是自然的根
—摘录卢台长讲述于观音堂

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 远离病疼 超度亡人 消灾延寿
家宅平安 子女教育 挽救婚姻 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

真心付出就能通达宇宙的真理。在人间，你说你有理，我说我有理，什么叫真理？你用真心就能获得真理。真心是什么？就是一种慈悲，因为这是人的本性。如果你用善良的心去说某些话，去做某些事情，你就会得到一种心理上的真如实相的满足。我对这个人说了实话，他爱听不听，那是他的事情，但是我说的实话，这就是宇宙的真理。人跟人要真心相待，看到人家可怜，要心疼人家，看见人家做错了事情，要慈悲别人、原谅别人，这就是宇宙的真理。人跟人之间的关系，不是动物和动物之间的关系，而是超出动物世界的人类生存境界，所以不能用动物的争斗来解决人间的烦恼。

要懂得，人法两空非空。人是指人间，法是指法界。这是什么意思呢？人是空的，因为人从生出来到死，就是这么一段时间，最后是空的。法界就是我们的世界。今天的房子一千年之后就没了；今天我们所拥有的东西，几百年之后就没了；我们今天所接触的、吃过的东西，或者用过的东西，比方说恐龙，在远古时代真的有过，历史上有记载，但是动物有生灭，恐龙随着时代的变迁灭种了，就结束。所以，你所拥有法界的一切都是空的，你自己本身也是空的，这就叫人法两空。但是人法两空，你说空不空？空的，又非空，并不是完全空。你们现在坐在这里跟师父讲话，是不是空的？不空。因为你们是实实在在地坐在这里，师父看见你们了，你们也看见师父了。但是这不是事物的本质，最后的本质是归空。

人法两空非空，就是因为心生则诸法生。因为你的心里产生了这个理念，所以

你才会得到诸法，人间的物质就会生起。比方说，你对某一个人的感情特别好，你就会生起一种对他的怜愍和疼爱之心，这不是你自己生起来的吗？如果这个人跟你没有感情，根本不认识，你怎么会有这个心？如果今天他不是你的孩子，你怎么会心疼他呢？马路上有那么多的孩子，你也没有去保护他们，安抚他们，给他们一些幸福，因为那些不是你的孩子。这些不都是因为你的心而产生的吗？

“心生则种种法生”，因为他是我的孩子，因为她是我的母亲，因为他是我的老公，因为她是我的老婆……所以我的心里就生出来了感情，我就马上迷惑了，法就生了。等到人死了，或者有些孩子跟父母亲作恶、作对，最后离开了父母亲，结束了，虽然孩子没死，但是父母对孩子的心已经死了，这叫“心灭则种种法灭”。因为我的心已经灭掉了，我不想他了，他不是我的孩子，我再也不要看到这个孩子，因为他害死我了，这个法就灭掉了。你们的心就是你们善和恶的一个分水岭：如果你的心生了善，你在人间所生的一切法就会善；如果你的心生了恶，你在人间所生的一切法就会恶。万法唯心造，一个人的心就是这么造起来的，一个人的起心动念都是自己想出来的。我今天喜欢这个人，不喜欢那个人，都是自己想出来的。我今天恨这个人，也是自己想出来的，如果你哪一天想通了，你就不恨他了。如果你今天起心动念恨他了、爱他了，等到过一段时间你不爱他了，你就没有了这个心，你就没有这种恨，你也不会再去爱他，这就叫法灭。

师父跟大家讲，要追寻没有自我意识的本然。就是说，要追求一种超自然的东

西。因为有“我”，你才会自私；因为有“我”，你才会觉得这个世界非常地渺小；因为有“我”的存在，你才会忽略了他人的感受和存在。如果没有我自己的话，那你就不是一个圣人。因为你心里只会想着众生，没有想到自己，你就是菩萨。在人间来讲，很多忘我劳动的人、忘我牺牲的人，因为他早把自己忘掉了，所以他脑子里只有别人，他就是一个高尚的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有道德的人，这样的人就是学佛人。如果一个人把“我”放在身上，这个人就变成了一个自私的人，因为有了“我”，他才会什么都以自我为中心，并很快把别人都忘记。

本然是什么？就是你不管做什么事情都没有自己，你就会恢复你的本性。母爱就是一个母亲的本性。一个母亲心中只有孩子，她把几个孩子都喂饱了，最后自己饿了都不知道，她完全忘记了自己。师父举这个例子就是要告诉你们，一个忘掉自己的人，他就是学佛人，一个忘掉自己的人，他会找到他的本然。一个母亲忘掉自己，对孩子这么好，最后她忘记了她自己还没有吃饭，还在挨饿，因为她一定要让孩子先吃饱，这就是本然。

如果我们学佛人整天把自己放在心中，你就找不到你的本然，这样学佛是没有用的。你今天站在外面发书也好，劝人家学佛也好，你劝了半天人家不听，你接下来就发牢骚、不开心了。如果你不停地跟别人去讲，忘掉自己，他开心你也开心，他听不懂你着急，你完全把自身忘了，你很快就能度到他，否则你是度不到别人的。所以，学佛人言传身教都不能有我相，都要忘掉自己。