

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体，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厌恶它。

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。争名夺利是俗人所擅长的，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，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：

每与人行，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来说话时，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，和在该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

什么叫懂得？

懂得就是你在你身边，连呼吸都沉默，我却懂你每个情绪。

也因为我懂，所以即便我们相顾无言，我也不觉得尴尬。

真心对你的人，不会因为你的沉默而猜忌，不会因为你的不主动而慌张，更加不会因为你的不回应而怒火中烧。当你需要的时候他便立马出现，哪怕沉默，也会给你静静的守候。

周国平在《安静的位置》一书

中就称赞道：

“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，和在该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

什么叫懂得？

懂得就是你在你身边，连呼吸都沉默，我却懂你每个情绪。

也因为我懂，所以即便我们相顾无言，我也不觉得尴尬。

真心对你的人，不会因为你的沉默而猜忌，不会因为你的不主动而慌张，更加不会因为你的不回应而怒火中烧。当你需要的时候他便立马出现，哪怕沉默，也会给你静静的守候。

周国平在《安静的位置》一书

中就称赞道：

“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，和在该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

什么叫懂得？

懂得就是你在你身边，连呼吸都沉默，我却懂你每个情绪。

也因为我懂，所以即便我们相顾无言，我也不觉得尴尬。

真心对你的人，不会因为你的沉默而猜忌，不会因为你的不主动而慌张，更加不会因为你的不回应而怒火中烧。当你需要的时候他便立马出现，哪怕沉默，也会给你静静的守候。

周国平在《安静的位置》一书

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

学佛改命 精诚供佛

人生好像总是有命运被牵扯住一样，很多人经常说：“我的命不好，命中注定。”其实命运是由心造的。台长在平时给大家开示当中也经常讲到，一个人为什么会有好事、有坏事，因为经常想好事，那么好事就来；经常想做好人，那么你好人就开始形成了；经常想坏事，那么坏事就在你心中开始生根、结果，你就变成一个坏因缘、坏人。按照因果法则，因缘成熟是一定的。怎么样能够让自己在这个因果报当中不受牵连？最好就是在“因”上多起作用。也就是说，不要让自己的心作怪，人不能动小脑筋，人不能想坏事。经常想好事，想帮助别人，想做菩萨，你的心就会像菩萨一样，不断地给后人留下很多慈善的、积福积德的事情。其实这就是一个逻辑推理，这个就是因果道理。你今天为自己想得太多了，你会为别人想得很少；你天天想有钱，想要好，想争名夺利，你最后得到的一定是很多的关卡，为自己设置了困难，你在人生当中就会患得患失。

有些人靠着意念活着，你的意念不干不净，你就会失败；意念干净，你就纯洁。怎么样让自己的意念变得更加干净呢？就是要懂得怎么样让自己的善念超过恶念。很多人在五浊恶世当中，他的恶念远远超过了他的善念，所以他成功得少，失败得多。很多人对自己特别好，对别人不好，他永远是失败的人。你去看，一个对所有的人都好、对自己非常严格要求的人，他一定是个成功的人。过去佛法界讲，同台吃饭，各自修行。也就是说，我们大家修行像吃饭一样，每个人吃饭吃多少，吃得快、吃得慢，肠胃的吸收都不一样，所以“各自修行”。

其实命运的改造就是靠着个人自己不

念经 许愿 放生 改善自己命运

同的需求来改变自己，是别人帮不上忙的。师父只能教你们吃饭，教你们走路，饭要自己吃的，路要自己走的。很多人总是想不劳而获，等别人来救你，等别人来让你开悟。学佛当中我们经常讲，“命由己造，相由心生”，你命运的好坏不是你自己造成的吗？你今天去跟流氓、跟那些坏人在一起，你的命已经定下来了，你就是一个坏命，你总有一天会被警察抓起来或者判刑。你今天的相想好一点，“相好光明”，那你的相是怎么来的？心生——心里生出来的。你整天想自私，你的脸相就是自私相；你整天不动好脑筋，你的相怎么会变得好呢？

“祸福无门，惟人自召”，这句话的意义就是说，祸也好，福也好，并不是谁要有，谁没有的，就是你自己招来的。好和坏、善与恶，都是你自己招来的。同样，我们小时候一个班级里边有三十个同学，为什么每个人走的路——最后的成长之路都不一样？要懂得，学佛人不一定说“我只要尊重法律，在社会当中我不犯法”就是善了，实际上这个跟学佛人的概念是完全不一样的。举个简单例子，你说“我不犯法，我就好了”，但是隔壁邻居着火了，你也不去帮人家灭火，你从来不安心地去帮助别人，从来没有去救度别人，你说你是属于善吗？在法律上，你不管人家家里着火了、出事了，那是一个标准。其实法律并不是善恶的标准，并不是学佛人的标准，法律只不过是我们现在人生的一种规则。生存，你可以一个人管自己，但是你不管别人，你不管社会，你不帮助所有的众生远离烦恼、离苦得乐，那你怎么样能够成为一个善人？成人之美，是我们中华民族五千年文化的优秀品质啊！一个人什么

叫“善”？不论别人是非，这是善。对不对？说假话，造谣欺骗，搬弄是非，杀、盗、淫、妄……那都是恶啊。你自己的心在想什么，你的脸相就会变成什么样。你每一天在财、色、名、食、睡当中活着，你在五欲当中，你怎么能够处理好自己的心态呢？所以你的命运就会差，你会不幸福、不快乐，因为你整天为名为利活着，整天不去想着别人，你的心中没有善的东西，慢慢地就有恶的东西会生出。这就是师父经常跟你们讲的，一个人要知道，你今天的命运差，身体差，钱又没有，烦恼多，怨天啊，怨人啊，其实，不要怪别人，自作自受啊！

学佛要懂得什么叫善。能够用心去帮助别人，那就叫善。因果就是舍钱财得钱财，舍智慧得智慧，舍快乐得快乐。你自己把应该快乐的时间给别人了，别人一开心，让你也一起开心；你不给别人设障碍，别人就不会给你设障碍；你今天不骂别人，别人怎么会骂你？从心上改，诸恶莫作。所以一定要好好地修。

有一个同修问师父，我们每天供水有什么好？台长告诉大家供水有八种表义，十分吉祥。所以供菩萨一定要供水，很多人把菩萨供在那里，供了香，水也不供。

(未完待续)

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。

大华府观音堂搬迁新址：401 E Jefferson St, Suite 108 Rockville, MD 20850

开光在即，敬请关注！电话咨询具体开光时间。