

余生，跟干净的人在一起



亦舒说：“做人，最重要的是姿态好看。”

这种姿态说的是由内而外所呈现出来的气质，归根到底两个字：干净。

生活层次高的人，往往是干净的人，有干净的面貌、干净的生活、干净的内心。

有的人相貌并不出众，但是清新干净的气质让人如沐春风；

有的人深居简出，悠然地过着简约的生活，充实且舒适；

有的人经历世事熏染，千锤百炼后仍能保持本真，用纯净的内心对待世界。

干净，是做人的最高境界，也是对一个人的最高评价。

余生，跟干净的人在一起，才是最好的养生。

所谓相由心生，相貌不只是视觉体验，也是反映内心的辅助工具，是能否与人愉快相处的第一道门。

著名企业家松下幸之助有次去理发，由于过度操劳奔波，他精神很疲惫，衣冠不整。

理发师语重心长地说：“你对自己的外貌丝毫不重视，就如同你的产品质量很随意，作为公司的代表都这么邋遢，他的公司会好吗？”

松下幸之助哑口无言，从此开始管理自己和员工形象，产品逐渐受到关注，生意也随之兴旺起来。

有研究发现：一个人的外表会对他的行为产生巨大的影响，外表越干净整洁，对待生活就越积极热情，而这会形成一个良性循环。

好的相貌，体现出一个人对待生活的乐观和秩序感，处事从容不迫，得心应手。

想起马姐，年轻时爱干净，每天把麻花辫编得一丝不苟，衣服洗得泛白但是很整齐，脸上总是洋溢着笑容。

她想当文艺兵，家里人都觉得没希望，结果她当场就被录取了，负责面试的人说她舞蹈必须再练练，但是通过外表看到了她内心的样子，自信透明，让人舒服。

前段时间马姐手术住院了，趁

身体稍微恢复一些，她就每天准时洗漱，穿着得体，把单位的事安排得井然有序，别人都说她纹丝不乱的气度像个病人，对她礼貌有加。

人有净气，风雅自来。始终保持干净的仪容，是对世界对生命的尊重。

有句话很动人：“性格写在唇边，幸福露在眼角；站姿看出才华气度，步态可见自我认知；表情里有近来心境，眉宇间是过往岁月。”

相貌干净，是一种体面和自律，是最高贵的气质，展示的是尊严和力量，一举一动都散发出迷人的风采和成功者的魅力。

看过一个话题讨论：“你讨厌现在的生活吗？”

高赞的回答是：讨厌的不是现在的生活，而是以现在这个样子去生活。

手机被信息图片占去了大量空间，卡得要死；

房间乱成一团，让人烦躁窒息；

衣橱放不下了，还在继续买买买……

很认同周国平的话：“如果一个人太看重物质享受，就必然要付出精神上的代价。”

我们总想以物品的数量来满足自己的欲望，结果把生活弄得繁琐沉重，劳神伤力。

余华在《活着》里探讨活着的意义，生活只是为了干净纯粹地活着。

作家梭罗为了寻找到本真的状态，跑到瓦尔登湖边上，搭建了一个小木屋，独居了两年。

他春种秋收，与大自然做朋友，在船上吹笛，在湖边钓鱼，夜晚记录自己的观察和思考，他骄傲地宣称“每个人都可以是自己王国的国王”。

丹妮尔·拉波特说“优秀的人将精力集中于自己清晰的目标上，这使他们能够掌控自己的生活，而不是被生活推着走，被生活所累。”

把一切不属于生活的内容剔除得干净利落，将繁杂的物品和贪恋的心清理干净，能够审视到底需要什么。

越简约越精致。敢于断舍离，适时做减法，才有精力把时间花在真正重要的人身上，才能去发现最曼妙的风景，实现最美好的自我，把生活过得轻松自在。

一个生活干净的人，一定是个有规划、懂取舍、值得信赖的人。

钱钟书先生说：“人生在世，想要活得通透，心上无挂碍，就一定要活得清白干净。”

内心干净的人心思纯真，不染世俗的复杂，不学世人的精明。心无束缚，便得自在；心无杂念，便得纯粹。

央视主持人李潘在书中讲述过这样一个故事。

《读书时间》开播三年，她邀请作家黄宗英来谈报告文学创作的问题。

她惊讶地发现70岁的黄宗英是那么年轻，腰板挺直，白发若云，眼含波光，谈笑无忌。

黄家大哥一语道破天机：因为她是老小孩、老天真。

岁月从不败美人，一个内心干净的人，拥有不谄世事的淡泊。时刻激情饱满、绽放明媚，心无旁骛自然看上去朝气蓬勃。

杨绛先生一生有太多跌宕起伏和悲欢离合，却始终不改高洁性情，不追名逐利，只是安安静静地在小屋里写作。

你会毫无防备地被她的纯粹逗乐或感动：正讲着给下乡的丈夫寄床的囧事，就来一句“生怕家就像拆开的床板一样散了”；

正当你为她唏嘘时，她又讲起干校里种菜打井、喂流浪狗的趣事，让你破涕为笑。

不强作乐观，也不刻意愁苦，把家人的离散、生活的变故毫无保留地平铺在你眼前。

庄子有曰：“至人之用心若镜，不将不迎，应而不藏，故能胜物而不伤。”

境界高的人，心里干净得就像明镜，不为外物所役，即使见过人世的阴暗，经历世俗的磨难，仍能无惧风霜，没有任何损伤。

修得一颗纯粹心，无须避开车马喧嚣，而是在心中修篱种菊，摒弃过多的欲望，有自己的底线和原

则，有所为有所不为。

内心干净了，有些事笑笑就能过去，有些事过一阵就能让你笑笑，这才是做人最顶级的修养。

有人说，一个人越是活得简单，就越是活得干净，这是灵魂的香味。

生活的最高境界，一定是素与简的纯粹，清清爽爽，坦坦荡荡。

唯有相貌干净；姿态才显优美；唯有生活干净，人生才得安宁；唯有内心干净；言行才会纯清。

干净的人总能让我们体会到真诚、热情、温暖等一切美好的感受。

做一个干净的人，如人间四月天般温柔澄澈，如云随风。

苏格拉底说：“告诉我谁是你的朋友，我就知道你是怎样的一种人。”

选择跟什么样的在一起，就会拥有什么样的人生。

只有灵魂深处的相依相偎，才能笑靥如花，走得更惬意久远。

余生，跟灵魂干净的人同行，以纯净的心看待世界，以简单的心面对生活，将日子过成自己喜欢的模样。

念经 许愿 放生 改善自己命运

随遇而安的人生

——摘录卢台长讲述于观音堂

我们讲人生“三十而立”，一个人三十岁了，你应该自己能够独立了。立什么？过去讲立生、立业、立家。学佛人应该立什么？我们应该立志，立志好好地学佛学法，立志好好地离苦得乐。

“四十不惑”，四十岁是不惑之年。什么叫“不惑”？就是明白了人生的道理，不再迷惑了。那你明白了什么？一般的人明白了社会，明白了自己，明白了人跟人与人之间关系的复杂。而我们学佛人的“四十不惑”，应该是不被人间的欲望所缠扰和迷惑，是大胆地走出烦恼，不贪、不瞋、不痴。

“五十知天命”，什么叫“知天命”？用现代话讲就是，我知道了人生命运的轨迹是结婚、生孩子、找工作、赚钱，给自己的人生定个位。“我这个事情做错了，我那个事情做错了。”你这是知的什么天命？你应该知道，你已经五十岁了，要赶快修行，要赶快去帮助别人，因为留给你帮助别人的时间已经不多，留给你改变自己心态的时间也不多，留给你念《礼佛大忏悔文》忏悔的时间都不多了，这才叫“五十知天命”。

“六十耳顺”，就是看透了人生，看透了

生命，明白了名利是带不走的，生命也很短暂。我想通了，我已经六十，做事情也做不动了，我也不会再为那些钱财去痛苦、去煎熬。学佛人六十岁了，你明白了什么？你应该知道，可能要换一个景点去旅游了，赶紧要给自己找好下一个旅游点，那就是西方极乐世界，或者是回到观世音菩萨母亲的身边。那么应该怎么样去做呢？就是念经、许愿、放生，多做功德，多帮助别人，众善奉行，诸恶莫作。如果你今天还在作恶，你怎么样能够成为一个好人呢？要放下自己。

七十，过去说“人到七十古来稀”，因为过去的人活得并不像现在人这么长，有些炎热的地方人活得很短。“七十从心所欲”，怎么样去做呢？要顺其自然，随遇而安。实际上，学佛人到了七十，就应该知道好好地修身养性，好好地念经，好好地理解佛法。但是，很多人一生都在追求，到了七十，还在追求人间名利，那么你只能在红尘路上更显得孤独。因为你所走的人生道路，有的是通向渡口，没有船；有的是通向荒漠，没有骆驼。如果一个人的人生之路没有目标，走到哪一站算哪一站，你就会失去自己

前进的方向。

人为什么苦？因为人跟人心灵之间的距离在越拉越开，因为不能够想同一个事情，因为不能够与日月同眠，因为不懂得怎么样珍惜彼此之间的缘分，所以人就不能让自己的一生得到圆满的结果。佛说了，人生有八苦。比方说，生出来很苦；老了想吃什么东西吃不动了，很苦；想去玩，走不动了，苦；病了最苦；死了更苦。还有爱别离，喜欢的人你离开他了，这也是一种苦！还有，怨长久，就是怨气，不愿意看见的人，你天天得看到他，你又很讨厌他。还有求不得苦，天天想把这个事情求到身边，求不得也是很苦。还有放不下苦，把一些人和事天天挂念在心中放不下，也很痛苦。

“命由己造，相由心生”，你的命是你自己造成的，你的相也是你自己造成的。你天天动心，你的相也会随之而变。你动善心，你的善相出来；你动恶心，你的恶相出来。如果很多人都说你是一个坏人，你的相出来就会是恶形恶状。

有关于学佛和念经上的问题可以咨询“大华观音堂”。

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