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，有干净的相貌、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的形象，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乱，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哪像个病人，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，拥有不谙世事的淡泊。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，却始终不改高洁的性情，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。

请常念
南无阿弥陀佛

听经闻法
欢迎参加ZOOM
线上学习佛经讲座
（扫描即可参加）
星期一至五晚上：
7:30-8:30
周日上午9:00-11:00

净化身心 智慧人生 离苦得乐
消除烦恼 学佛念佛 同登极乐

服务
临终助念
消灾祈福

联系方式
301-683-8831
240-621-0416
guanyintangusa@gmail.com
https://www.guanyintang.org

观音堂

一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。

西方極樂世界 阿彌陀佛只有一個願望
淨空老法師開示

西方極樂世界是從阿彌陀佛念頭，這個念頭是極善的念頭，就是幫助所有一切眾生離苦得樂，離究竟苦，得究竟樂，這個願太大，他做到了。怎麼做到的？他發了這個願之後，那個時候他是一個出家的比丘，沒成佛，這講在因地，向老師請教，他的老師是世間自在王如來，怎麼樣能滿他的大願？

老師沒有告訴他，老師只教他，你到十方一切諸佛剎土裡面去參觀、去考察、去學習，看看這些世界，好的地方你採納，不好的地方你就不要它。他用了很長的時間，這五個劫，一個大劫是世界一次成住壞空；換句話說，五次這麼長的時間，把所有諸佛國土統統去參觀了，一個也沒有漏。

譬如像我們這個世界，人天還不錯，餓鬼、地獄、畜生這個不好，修羅、羅剎也不好，不好的他不要。極樂世界那個地方有人天，就是有六道，實際上它只有兩道，凡聖同居土只有兩道，有天、有人，修羅、羅剎沒有，餓鬼、畜生、地獄沒有，他說這個不好他不要，這舉一個例子。十方世界一切不好的全不要，好的全要，這樣子最後做了個總結，總結就是他的四十八願，他選定了，一切諸佛裡頭好的東西他都要。

極樂世界就依這四十八大願，依他自己無量劫修行功德這樣成就的。這個世界成就幹什麼？不是自己享福，這點了不起，是把它建造出來，幫助一切眾生做為修學的一個道場。你們想永遠離開六道輪迴，想能像如來一樣的成就，他提供道場，讓你去進修。所以極樂世界是阿彌陀佛建造給一切眾生，想成就的人到那邊修習、學習。指導的老師就是他本人，他在那裡教學。

去的條件非常簡單，因為簡單我們才能去得了，要求太高我們做不到。譬如說八萬四千法門，釋迦牟尼佛的，每個法門都要斷煩惱，這煩惱能斷得掉嗎？都要消業障，我們所造的善業、惡業都有果報，不要說身造、口造，起心動念都造業，善念善果，惡念有惡報，這個東西我們太難！到極樂世界叫帶業往生，這給我們帶來大方便，不要斷煩惱，不要消業障。

只要你做三個條件，你真正相信有極樂世界，不懷疑，真正相信有阿彌陀佛，這第一個條件，信。第二個條件，我真想往生，我決定往生。往生就是現在講的移民，這個世界不好，到極樂世界去，咱移民去，你要有這個堅定的信念我一定想去。第三個念阿彌陀佛，你看這多簡單。這個條件人人能做得到，所以才能夠普度一切苦難眾生。可是雖然這麼容易，真正相信的人不多。所以這是很容易成就，就是很難相信，這叫難信之法。難信易行，只要你真正具足信、願、念佛，沒有一個不往生的。

特別是阿彌陀佛，人家發這個心多大，救苦救難，對象是整個宇宙，不是我們這一個星球，不是一個銀河系，太大了。發這麼大的心，他真能做到，為一切苦難眾生建造一個修行的道場（就是場所），自己擔任導師，講經教學沒有一天中斷。所以這個地方提到的，他是一心一意選擇所欲，他有智慧為我們選擇。結得大願，結是總結，參訪一切諸佛剎土之後總結，他取長捨短來建造極樂世界。

住真實慧，六根接觸外面六塵境界沒有分別，沒有執著，沒有起心動念，這什麼？這用真心。起心動念、分別執著是妄心，不是真心，我們現在全用了，全是用妄心，不知道用真心。真心不起心、不動念、不分別、不執著，這用真心，用真心就覺悟，全都知道，用妄心全都迷惑了。

這住真實慧，勇猛精進，不放逸、不懈怠認真努力在做。一向專志，莊嚴妙土，這兩句話他把極樂世界建成了。極樂世界用什麼建成的？就是真心的意念，一切法從心想生。我們的六道輪迴，我們這個娑婆世界，十法界是我們錯誤的念頭自己造成的。

网上佛经学习：周一至周五每晚7:30pm-8:30pm《无量寿经》；周日9:00am-11:30am《金刚经》。

电话参加：1307158592，再拨ID号码：97826380822#

Zoom登陆：ID:97826380822（不需密码和注册）；欢迎大众随缘学习！咨询电话：301-683-8831，240-621-0416