

# 心宽天地广



听说,成功的人需具备的三种素质是:有肚量去容忍那些不能改变的事,有勇气去改变那些可能改变的事情,有智能去区别上述两类事。

不是每个人都能取得成功,也不是成功的人才需要有肚量。不论是谁,在这人世活着,并且要活出滋味、活出样子就不能没有肚量,而要做到有肚量,就不能不心宽。心不宽,天地小,路就越走越窄,甚至没有出路。

大道理人人都懂,但在现实面前,道理有时就是不管用。谁都知道做人要胸怀宽广、海纳百川,可真要做到如此,谈何容易呢?人最难的是说服自己,只要把自己说服了,事情就好办了。什么事情都是“我要做”比“要我”来得顺畅的,别人劝我们要心宽,我们会埋怨别人太不理解人而不得见真心宽,只有自己真正心宽的时候,我们才理解了人,也容纳了一切。

阿基米德说:“给我一个立足点和一根足够长的杠杆,我就可以撬动地球。”阿基米德的这句话,前提是要有一支足够长的杠杆,这跟给大家一个公平的社会环境,人们可以发挥出最大的潜能有什么区别呢?事实上,足够长的杠杆没有,公平的社会环境也没有,因为,这是不可能的。你得到了你认为的公平,就会使一部分人失去了他所认为的公平。在不可能的前提下,尽可能地去接近可能,也难能可贵了,奢望得再多又有什么用?

一个人的命运,往往掌握在另一个人的手里。一个人要改变自己的命运也必然要付出巨大的艰辛和代价。社会永远无

法绝对公平,人的一生,有起有落,在起起落落之中,你会把人间的炎凉一一尝遍。

真理的火炬有时掌握在少数人手里,并且会烧伤高举它的人。我们不太相信命运,又不能不相信命运。只因,改变不了的就成了宿命。

遭受苦难的人不一定是罪过的人,有罪过的人偏偏远离苦难。面对不公、面对苦难、面对无法改变的命运,该怎么办呢?其实,人的命运无非有两种选择:要么死去,要么活着。

死去容易,活着才难。人们之所以要选择艰难地活着而不愿意轻易地死去,那是因为人们对生命的尊严有着本能的珍惜和捍卫。选择活着,必然需要勇气,还需要有应对一切的心理准备。

明明是无理取闹,偏偏说理在自己;明明是欺压了他人,偏偏不肯见好就收;明明是让别人受了委屈,偏偏还没良心发现……当公道不在人心,当公众被混淆了视听,伤痕累累的你路在何方?不能改变它就接受它,接受它之后再期待云开见日的一天怎样?

无论任何时候,也无论遭遇怎样,每个人的心都要放宽些,再放宽些。这样,可以帮自己度过许多难关。人生最关键的往往就那么几步,在最艰难的时刻,若不给自己信心、勇气和力量,就会让自己碰得头破血流。心宽了,就可以越过去,越过去了,就会觉得一切都无所谓了。

自己是自己的敌人,自己也是自己的主宰。打败自己的是自己,战胜自己的也是自己。心宽了,就会容忍。一个人什么都容忍了,天大的事也只是小菜一碟。

为什么要心宽?不心宽是与自己过不去呀!为什么要不心宽呢?不心宽的话,岂不正达到了某些人的目的?不心宽,不是气死自己就是郁死自己,而这,不正是某些人所希望看到的吗?这如何向自己交代呢?

心宽了,没有什么不可以接受,也没有没有什么不可以忍受。有些人,虽胜犹败;也有些人,虽败犹胜;更有些人,是带着胜利者的姿态的失败人。容忍一些人去做不合情理的事,这是妥协吗?你看过把不合情理的事做尽的人到头来得到了什么?他

得到的终究被统统收回!

我从没有标榜过自己胸怀有多么宽广,相反,正是因为我胸怀不宽广,修养不足我才知道心宽该有多么重要,我该是多么需要它。不吃一堑,不长一智。岁月是水,终究磨掉了许多棱角,冲刷了许多污垢。

坎坎坷坷的遭遇,使我渐渐地明白了我究竟需要什么。与我最需要的东西比起来,其他的必将是不重要的。既然不重要,我会与之斤斤计较吗?包括不公、不平和不正!我始终相信天地有正气,直心是道场,因而尝试着学会心宽。

学会心宽,是不想让自己去承受别人的遗憾,只要心中无憾,才活得轻松啊!我不想也无法去改变我身外的一切,但我必须成为自己的主人。只有学会了心宽,才能够说服自己。那些带给别人苦难的人是罪过的。与罪过比起来,我乐意接受苦难。

活着,不心宽也得心宽。人生短暂,哪能有太多力气去与不值得的人计较!心宽了,一切也就风轻云淡。只因到头来,一切都是过眼云烟。

心宽路也宽,心宽天地广。为何不心宽?天地本已广!



一切众生皆有佛性,因妄想执著不能证得。

## 减压与治愈,开启幸福之旅(上) 禅修是最好的减压方法

要想减少压力,不管是哪种压力,最好的方法就是禅修。

禅修时,是不是一定要放下全部生活,保持寂静?也不一定。从前有个小和尚问老和尚:“什么叫禅?”老和尚说:“饿了吃困了睡,就是禅。”可见,在禅宗大德的修行里,是不需要排斥任何行为的,行住坐卧都是禅。

如果是这样,那我们普通人不也成了禅师,谁不是饿了吃困了睡?难道这也是时时刻刻在禅修吗?再者,时下有一类所谓“生活禅”,这是把佛教世俗化了,还是说它虽然高深,但的确可以进入我们的生活?回答这类问题,其实主要取决于一点:就是看你是否了解这种修法。

如果你了解并懂得运用它,那的确是,你可以在生活的各样形态里禅修,即使生烦恼时也不例外,例如生气。

生气的时候,你要向内观察这种愤怒意念,看它的本体到底是什么?如果你能认识它的本体,并安住其中,狂暴的心态自然就烟消云散了。为什么会这样?因为在真实层面里,并没有一个另外的“愤怒”存在。确实没有。这就是禅,一种回归自性的修行。

随着佛教的普及,很多人发现,禅修背后的佛教认识,那种对心的透彻分析,是当今神经学、脑科学或心理学远远达不到的,而且禅修给心灵带来的抚慰效果,更是超越了一般的医疗手段。西方人喜爱禅修的原因就在这里。你们也知道,当今欧美的高等学府,像哈佛、哥伦比亚、剑桥、牛津等都没有禅修中心,以帮助人们了解心性或处理压力。

当你有了压力,我想在座的都有体会,整个人会变得浮躁、心绪不宁,那时候也最容易把事情搞坏。什么原因?我举个例子:透过平静的水面,你才看得到清晰的月影,而当水面被搅动,月影就不见了。因此,当你心里平静时,才能把事情做好,也有效率,心不平静就会出错。

想想现实生活就知道了。当我们陷入竞争和攀比的怪圈时,内心被焦虑、不平、怨恨等情绪塞得满满的,于是慈悲心不见了,笑容也消失了。很明显,负能量的提升削弱了善心,而更严重的,还会破坏正常生活:我们开始跟家人吵架、打骂孩子、敷衍工作……负面行为全都跑出来了。

所以,我们应该通过禅修来安心。心安了,万事皆平。

禅修坐式类似金字塔  
禅修可以安心,除了内在的专注外,还跟它的坐式有关。坐禅时,身体的外形酷似金字塔状,上尖下宽,你们把释迦牟尼佛的像与金字塔一对比就会看到,佛身与塔身相似。而这种金字塔形,科学界认为,是能聚集特殊能量的。

考古学家证实,埃及金字塔有4700年历史,而位于波斯尼亚的“月亮金字塔”已经存在了12000年,这些在建筑学里都是奇迹,因为水泥建筑的寿命通常只有50到100年。

埃及金字塔是谁造的?有人说是人造的,也有人说是外星人造的,说法很多。但不管怎样,和金字塔本身的古老一样,塔内保存的物件也寿命极长,可以说,它的储存效果远远超

过了其他建筑物。不仅是金字塔,就是它的模型也是如此,科学实验证明:在模型里存放的鲜花长时不会枯萎,食品不易腐烂,人进去也能保持活力,伤口迅速愈合……

这种不可思议的能量,人们称之为“金字塔能”。为了利用这种能量,还有人制造了许多金字塔形的构造物,甚至是大型建筑。奥地利就有这样一间酒店。

这个能量来自哪里?科学家们很难解释,不过他们一致认为,这种塔形本身有聚集宇宙波的能力,也就是说,它可以采集宇宙精华。常习打坐的人都有体会,一入座,你会感受到一种宁静。宁静的原因,一方面是心里专注,一方面是打坐的姿势呈金字塔形,你一进入这种状态,自然就“天人合一”,宇宙能量直接融入你的身心里。

解释禅修为何能给人力量,是件比较困难的事,要是用佛教词句,怎么解释,你们都会有点陌生,但借用科学的理解方式,也许就不那么抽象了。

大华府观音堂网上佛经学习:  
周一至周五每晚7:30pm-8:30pm《佛说观无量寿经》讲座;每周六9:00am-11:30am《地藏菩萨本愿经》讲座。

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

请常念

南无阿弥陀佛

听经闻法

欢迎参加ZOOM 7-162  
线上学习佛经讲座

ZOOM ID: 97826380822 (无需密码)

电话加入:先拨 3017158592,听到声音后再拨上面的ZOOM ID加#

时间:周一至周五:7:30pm,周六:9:00am

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