

何处惹尘埃



佛曰：
菩提本无树，明镜亦非台。
本来无一物，何处惹尘埃？
身是菩提树，心如明镜台。
时时勤拂拭，莫使有尘埃。
——题记

心无外物，闲看庭前花开花落，去留无意，漫随天外云卷云舒。掬几片清淡的花瓣，撒进岁月的长河，以“采菊东篱下，悠然见南山”的洒脱，翩来面对尘世，淡，却不失一份风骨。心静自然凉，心净，又怎会惹尘埃？上天的礼物，从来不是你满怀期待，就来一场及时雨。心，只在寒冷中一点点变得坚硬，睡着了，眼泪依旧会湿润梦里的微笑，时光荏苒，静守一份小情怀，繁华看淡，故事里的故事，也诗意盎然。

人生是什么？是一座年岁的城墙，用无数青葱岁月堆砌而成。日子是一砖一瓦，命里的呼吸是一梁一柱。住在城墙里，因为生活的多彩，因为情感的丰盈，俯瞰烟火人间，我们遵循着自然的规律，在属于自己的世界里，走过四季，安稳的成长。人的性命，与万物相比，真是渺若微尘。一个人，内心如果看轻看淡，外在也就不会有风波了。其实人只要知足，仰望长空还是湛蓝，心灵的净土还是一方悠闲。

爱为什么，总让人有昙花一现的忧伤，在沁凉的冬季里诉说季节无语的凄凄。爱恨情愁从来都是从日出到日落，是谁说？等待是注定一生的沧桑。寻不见，最初的倾心温柔，那么找一个适当的借口逃离。一场戏，终会落幕，不用刻意。因为那人，你丢了如花的笑脸，不遗憾，不后悔，回眸也曾有过感动，无论这种感动真诚也好虚假也罢，毕竟鲜活过一段记忆，既然改变不了天意定数，就不必挣扎着争取了。

其实，上苍是公平的，它为你关上了一道门，就会为你重开一扇窗；它是一杆公平的秤，能称出人间悲欢离合的重量。当你寒冷时，会给你阳光般的温暖，当你悲哀时，又会赠予你另一份惊喜。就像我们看一朵花开到花谢，这是尘埃里的一抹红，这就是痕迹，这就是冷暖悲喜。或许，每个人到最后都会落满尘埃，把荣辱化为一缕青烟。

珍惜，为什么是在丢失之后，才懂得？得不到的是最好的，得到的久了是可以忽视的，失去的是可以暂时遗忘的，空虚后才发现，丢掉的是最适合自己的。古今由来同一梦，今人又何曾梦亦觉？情亦好，爱也罢，都融化着尘世里痛苦的影儿。人生路，就是边听边看，

时光的段落与画面，悲欢离合都一闪而过，只要内心不脆弱，任何的风霜只是生命的陪衬，在自己的经历中，感受一份简单。何必计较过多？到最后空剩一副骨架陪黄土。

这个浮躁的世界，很多人有惊人的相似，厌倦了尘世，渴望找一块清净之地，妄想不再沾染尘埃。更有甚至，企图归依佛门，素衣素食相伴，或能对外面的喧嚣置之不理。于是，我在问：只要是有人存在的地方，注定会有尘埃落下，倘若身在佛堂，心系红尘，你也难忘记时光里的烽火硝烟。从来我只知，花开盛艳，也抵不过似水流年，四季流转，月盈圆缺，恒古不变的律例，逃离，只是内心复杂，无法言喻。切莫到头来，竹篮打水一场空，难以自拔，坠入尘埃，满身灰尘。

风景，再美也会退后，流逝的时间和邂逅的人终会渐行渐远。曾陪伴过你的，哪怕再不起眼，也应该心存感激，绚烂的也会成为过往，梦里红花，岂能任其潇洒？不妨用一种欣赏的状态去聆听。一辈子，那么多擦肩而过，都似打开的风景，每个人理想中的生活，结果都事与愿违，障碍重重，烦恼多多，何必用舞台上的绘声绘色，来掩盖生活中的无声无息呢？不必把虚伪当作真实，把真实当作清醒，你所看到的难免不是别人想知道的，反之，亦如此，不如平和的感受。

我渴望生命，渴望生命给予我有血有肉的情感，汶川地震夺走了多少人的生命？那些废墟中微弱的呼喊，那些靠地上的一滩脏水坚强的活下来的生命，它不是绝望的处境，只有对处境绝望的人。生命，无比珍贵，那些虚伪的懦弱，在坚强的支撑中显得苍白无力。或许我前进的步伐很慢，但我从未想过要停下来。曾经的困难在尘埃中，冰凉的疼痛过，但我深知，痛，怨不了别人，感谢经历吧！人生的

大舞台，不到谢幕你永远不知道自己多精彩！

岁月无痕，你我皆凡夫俗子，日日浮沉于平淡的生活中，迷醉于红尘，欢喜悲伤，生老病死，谁能逃脱？岁月苦短，若冷，请抱紧自己；若累，请好好休息；若哭，请大声放肆一次；若爱，请深深的用力。人之皆五味，酸甜苦辣咸，揪着不放自作自受，何苦呢？行于尘埃，不要被世俗蒙蔽了眼，一切的修行都是智慧的找寻，以一朵莲的姿态，“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”，喧嚣不入耳，尘埃不染身，笑看风云清浅悠乐！

滚滚红尘，已经将细腻柔软的心磨厉得浑圆，这浑圆不再是绚烂的光泽，它是一种朴实，淡然，不张扬，不妖艳，不喧嚣，不再是年少时的无病呻吟，它丰富而不肤浅，理性而不盲从。花瓣凋落，怨诉情殇，思绪总在静夜里游离，人生本多坎坷，且莫问，梦里花落无？其实应该感谢痛苦与挫折，它是我们的功课，我们从中受益匪浅，突破，才能真正的心不惹尘，得到解脱。纵然日子平淡，纵然四季变幻无常，也会有阳光灿烂的时候。

岁月无边，人生有涯。让我们在自己有限的生命里，拥抱拥有的，珍惜可以珍惜的，不要辜负，匆匆擦肩的一次人生年华。时光的纤陌上，人来人往，人生就是一场轮回，当我们还在感叹烟雨迷离时，阳光已不知何时将潮湿蒸发了。一个人在这尘世幽居久了，会习惯四季的冷暖，雨或晴，会接受悲欢离合，生老病死。这？是冷漠，不是疏离，这是千帆过竟后的淡定和释然。打开人生的画卷，删去繁复，留下清简，不要忘了看看世间诸多的美景。

佛家的大智慧“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃？”这是禅宗六祖——慧能的菩提偈。他潜心修炼，淡泊名利，尽管名闻遐迩，依然拒绝了武则

天，唐中宗的多次征召，皆以老病相辞，终不奉诏。1300多年过去了，传说他的肉身至今未腐，这点也令我很是惊讶。美丽的传说是否蕴藏了更深的寓意？世间本无事？一切庸人自扰？心净，万物皆净；魂净，方能不沾尘埃。

心中有尘，尘本是心，何畏心中尘，无尘亦无心？是啊，时光静好，流年的繁华也会归于平淡，漫漫寂寞时间，总是有你看得惯或是不惯的黑暗，如雪月腊梅，虽清冷而美妙，到底是孤寒冷寂，毫无生机存在。世上本来就是空的，看世间万物无一不是个“空”字，心如果空的话，就无所谓抗拒外面的诱惑，任何事物从心而过，不留痕迹。这是禅的最高境界，领略到这层境界的人，算是开悟了。

当花瓣离开了花朵，那是春落泪了吗？然，留有暗香，对着微风，我畅然一抵。当岁月奈何叶落飘零，那是缘燃尽了吗？徒留回忆，回首往夕，我释怀笑笑。轻声一叹，那不是钮扣绿。甄环贪恋紫荆城的繁华名利，而是情之所系，今生最爱，无怨无悔！掬一把落红，捧一束不再是黛玉掬起无尽的相思，而是笑看风比路人匆匆忙忙，红消香断谁人怜？看世事一大梦，人生几度夕阳红？时光匆匆，太匆匆！为了一缕尘埃，最终一切的一切都会化为黄土上的尘埃，值得吗？

尘埃，因它太卑微，太不起眼，最怕孤单，最怕失去。时时提醒自己，不要让圣洁的灵魂染上尘埃而变得肮脏了。身上的尘土或许拍拍就可以掉落，但心灵深处的尘土，来了就有痕迹，无法拂去。当心疲惫，厌倦的时候，燃一柱香或是调匀呼吸，打坐禅定，将心放空，给内心清明。净，不在山林在心里，心若无求，看淡风月，多少浮尘皆云烟。我能做到的就是身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，莫使惹尘埃！甩开烦恼，感受生活最美好的馈赠！

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(下) 禅修是最好的减压方法

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: 9:00 am

净化身心 消除烦恼
智慧人生 学佛念佛
离苦得乐 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

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。

毗卢七法
一般来说，在印度瑜伽或佛教的修行里，采用最多的坐式是毗卢七法。这七法要求：

- 1) 双足金跏趺或半跏趺坐：盘腿时最好双盘，不行就单盘，或者坐在椅子、凳子上也可以；
 - 2) 双手结定印：右手在上，左手在下，两拇指相触，放在脐下；
 - 3) 脊背端直：不论你怎么坐，一定要把整个脊柱端直。佛教的修行窍诀里说，身端直则脉端直，脉端直气便运行正常，气运行正常，心自然就被调正了；
 - 4) 颈部稍向前屈：不能往后仰，也不能左右歪斜；
 - 5) 臂膀后展放松：不要向胸前内收，微压腰间；
 - 6) 双目垂视鼻尖：不能睁得太大，也不是死死盯着，是微微地看着；
 - 7) 舌抵上颚。
- 这种毗卢七法坐式，从外观上看就像金字塔，调整好各个部位坐定后，你的心自然就静下来了。打坐过程中会产生种种分别，这时候你要运用修行窍诀，放下分别妄念，截断万缘。之后便可自在完整地接受宇宙能量了。
- 禅修对健康的意义
且不说解脱，很多科学家认为，这样打坐对我们的身心健康确实有着非常大的帮助。

平时经常打坐的人，一般情绪上不易冲动，有取舍智慧，为人谦卑恭顺，喜悦而又满怀慈悲。总之，那种正面的心念会提升，而负面的心念自然消融。对于这种心灵能力，《静坐的科学》一文解释说：“当人在静坐时，会增加35%的血液流到脑部。而提供给脑部的血量大小，与我们的心灵能力有密切的关系……脑部的功能也获得改善。”

可见，打坐可以让人精神活跃，且富于辨析力。

一般人上了岁数后，像养老院里的某些老人，基本是活在痛苦和忧伤之中，甚至绝望地等待死亡。但高僧大德们不是，因为常年禅修，即使他们活到一百岁依然是耳聪目明，开心自在。

我们那里有位老修行人，一百多岁了，身体健康，到哪儿去都不用别人扶着。你跟他说话时会发现，他的反应和思维一点都不慢，尤其是在佛法方面。

本焕老和尚是在106岁时示现圆寂的。前几年我去拜见他，老人家虽已年过百岁，但饭后绕佛殿时“跑”得特别快，我们要紧着追才能跟上。这些都是我亲眼所见，不是传说，也不是离开了我们的真实生活，虚无缥缈的故事。说到我自己就惭愧了，不能跟大德们比，可能也比不上一些在家的虔诚佛教徒。我喜欢禅修，有时修得还可以，感觉不错；但有时修着修着，会想起很多事情，今天的、昨天的、很久以前的……心静了，很多事情也跑出来了。不过，真正会静心的人，在你心静的时候，痛苦、妄想连同不合理的分别意念全都会消失，处在这种状态是很享受的，是一种法乐。而当宁静的力量延续到生活里，你整个人的面貌会有改观，精神好，心情开朗，比吃药的效果好。现在人喜欢吃药，靠营养药撑着，但这些

毕竟是药，有益的同时可能也会有副作用，所以我建议你们多禅修。

如果能正确而规律地禅修，那种调整是看得见的。不仅是身心上的，还有事业。乔布斯在“苹果”上的超凡创造，不是一般的专注力所能达到的，他就是在长期的禅修实践中，进行创新和管理，并发现世间奥秘的。如果这是佛教的一家之言，你们不信也可以，但世界上有很多心理学家和科学家也都认同这种力量。你们从媒体里找找看。

我听说你们也有禅修课，这很好。我觉得，教禅修的老师不一定要信仰佛教，也不必要求你的学生信仰佛教，只要你把正确的方法传递出去，对他们的生活就有帮助——想调心的可以调心，要治病的也能治病，有很多好处。

美国威斯康星大学麦迪逊分校做过这样一个实验：他们把149人分成三组，第一组做禅修，第二组做慢跑，第三组任其自然，什么都不做，主要是为了测试他们的抗病能力。八周后的结果是：和什么都不做的那组相比，禅修组的病假率仅为24%，而慢跑组的病假率为其52%。

从这个实验中科学家看到，经常禅修的人，因为心平静的缘故，身体也不易生病，免疫力强，甚至能抵抗传染病。

大华府观音堂网佛经学习：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 登录：
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