

似是惊鸿照影来



每个人的人生都有自己的故事，其中滋味只能自己慢慢体会。每次的成熟都是一次蜕变，蜕变的过程无一例外都是痛苦的煎熬。每个人都会成长，在顺境、逆境里经过无数次考验，最后化茧成蝶。

我们的身心每天都在红尘中兜兜转转，怎样去面对迎面而来的喧嚣，怎样让自己的身心日益平静，犹如旷野无风澄净空明呢？人生就是一场修行，当我们呱呱坠地时，就开始了新的一程风雨兼程。

每一天都在面对出生的痛苦、病痛的折磨、逐渐老去的衰弱、与相爱人别离的痛苦、所求不如愿，还有不得不面对的死亡，等等林林种种，其实只要对境来的那一瞬间，我们明白它只是没有实质的空性，能伤害我们的，只有我们自己，那么一切就好办多了。

在日常生活里，我们可以试着观照自己的心念，看看自己的一念乃至念念之间，是如何升起，又是如何落下，守着一颗恬淡的心，在兔走乌升之间静静的体会，把自己的身心融化在大自然里，像小草破土而出，像鸟儿展翅高飞，如云儿般来去自如，似风儿一样无拘无束，如此就好。你的身心将获得一种从未有的清安，一切就是如此简单。

尽量让自己轻松些，其实这世界离了谁都一样运转，我们没必要自添负担，只要做好自己该做的事情就好。在悠悠红尘里，我只做我自己，默默的盛开静静的凋落。这世界真正能捆绑住我们的，只有自己。

现代文学常说，人的灵魂是披着枷锁在文字间跳舞，是谁让我们如此痛苦？那也只能是我们

自己了，为了红尘中的爱恨情仇，得到与失去，渐次被飞花迷了眼，不知道自己的本意是什么，越想得到的，攥得越紧，失去的也就越快。

其实这世间的万事万物，是你的只是你的，你的幸福别人夺不走，你的悲哀想送也送不出去。人生苦短，何必让无谓的感伤陪伴着我们每一天，你的快乐没人能够夺走，你的悲伤也不会有人替代，正如我们赤条条的来，两手空空的走，没有什么是我们

可以留住的。绚丽的红尘迷惑了我们的的心，大家身在其中不停的追逐着，在追逐着，结果越来越多的欲望就像饮鸩止渴，越喝越渴，即毒死了自己，也伤害了别人。我们希求别人的理解，也盼望得到忠贞不渝的爱情，最后才发现这些只能是想像。

当我们看到不顺眼的事情，我们的心就不平静了。很简单的道理，如果你是镜子，现在镜子照见一堆垃圾，那也就是一堆垃圾而已。反过来你不仅照见垃圾，还闻见了它的臭味，那么，你自己离垃圾还远吗？

也许我们无法改变外界，能够改变的只有我们自己的心，因为外面的境界使得自己不快乐，那不是个聪明人的所作所为。在现实生活里，我们一定要控制住心猿意马，否则堕入无尽的欲望里，就会伤了别人也害了自己。

相信一部《西游记》，大家耳熟能详，但是其中蕴含的真意大家不见得了解。书里的唐僧就像我们自己，他求取的真经就是我们向往已久的幸福快乐。

里面的孙悟空就是我们与别人相处间，一言不合就起了争执，

甚至大打出手的心念。一念不和，顿起嗔心。

你看，书里面的猪八戒，看见嫦娥心生爱慕，导致被打下凡尘。在凡间，又看上了高玉兰，虽然最后能够跟着唐僧去取经，但是一路上，始终对玉兰念念不忘。最后见了菩萨变现的美女后，内心不能自持，让菩萨吊在树上经过一夜的风吹雨打，这一切都是为了他的贪心难以抑制。

现实生活中的我们又何尝不是，没有得到时爱慕不已，得到后才发现，她根本不是自己心目中的那个人。这还是好些的，还有一些人会得宠忘蜀，导致婚外恋频频发生。这就是一念贪心，终堕无明。

《西游记》里面的沙僧，虽然勤劳能干，踏踏实实的一心跟随着唐僧西天取经，但是为人愚钝，不能领会修行的奥义。这就是一念痴心，障碍圣道。

在人的一生里，总会经历许多磨难。就像书中的九九八十一难，这只是外在磨难的显现。内在的磨难就是我们时时动荡不安的心，遇事生烦、遇烦生恼，见色生心、见物起意，因为外界的变化而不停地变换，从而陷入无尽的痛苦中，不能自拔。

心，是无尽烦恼的根源。心，也是幸福的源泉，关键看自己在生活中怎样去把握。心是一把双刃剑，可以利人利己，也可以害人害己。打个比方说就像电脑，利用的好了，它可以学习文化知识，用得不好也可以违法乱纪，关键看我们怎样去运用。

那么，在生活中怎样让自己达到长久的快乐呢？把握好当下的每一分取舍，做好自己该做的事情，不要去去做自己想做的事情，规范好自己的身心。要知道，所

有的不快乐都是从妄念纷飞而来，想自己没有的，自己达不到的，就是一切不幸福的根源。

那么有人会问，在生活中我们就不追求了吗？其实这和你的追求无关，我们在生活中只要只问耕耘，不问收获，相信我们都会快乐很多。追求是一种动力，一种活泼向上的情绪，这是需要赞扬的。但是追求也要量力而行，追求自己得不到的，最后受伤的也只能是自己而已。

人只有站得高了，才会看得远。像我们这个年纪的人，在人生的路上经历了很多事情，有些人走着走着就散了，有些事走着走着就淡了，在经历过以后感觉也没什么不得了。看得淡了，度量也就大了。度量大了，福报也就大了。就像俗话说的：“量大福才会大。”你的心量有多大，你的成就就会有多大，多给自己也多给别人一点空间，相信我们在人与人的相处间，会更加融洽。

在藏传佛教中，麦彭仁波切把人比喻成一棵树。树没有根肯定会干枯，人如果没有根肯定也

会一事无成。他把树茎比喻成有愧和不放逸，树枝是正直和誓言坚定、树叶是知恩与利他，树花是信心和发放布施。他说这些组成了一颗人最完美的因素，智慧和稳重。没有智慧什么事情也干不成，没有稳重即使有了智慧也没有用武之地，所以这两者是最关键的。

人的标准是什么样的呢？你的心胸要像虚空般宽广，别人诽谤你也好，赞叹你也好，讥讽你也好，羡慕你也好，什么都可以接受，对于痛苦和快乐不会斤斤计较。遇到别人痛苦时，会给予同情和帮助。遇到自己痛苦时，不会特别伤心。什么事情都要看得开放得下，同时还要具有远见卓识，这才是一个完整的人。

生活里我们要有正确的思维观念，正确的理解观念，还需要明确规范自己的行为，当我们具有这一切时，就拥有了智慧，看待一切问题都会迎刃而解。这样，我们离幸福还会远吗？(文/莲香隐)

一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。

通达心性，才是对心灵的终极救助

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 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

当你在一瞬间里认识心的本性，你将发现，原来心的本面如此简单，只是无始以来我们和芸芸众生一样，从来没有通达，所以才会一直在红尘中翻滚，在轮回中流转。

就心的本面而言，这里没有我们现在所见的对立、浮躁、不净和丑陋世界，一切呈现除了纯一而美丽的景象外，别无其他。这才是最精彩的境界，可惜我们还感受不到。正因为不了解这种空性本质，我们以再再叠加的分别妄念，将原本不存在的东西当作真实、坚固的存在，进而在执著、求取、计较、分别中，把自己弄得苦不堪言，坠入深渊。为什么不观观心呢？

生存在这个世间，要生活要工作，也许你觉得又苦又累，也许你乐此不疲，但在佛教看来，最美妙的地方不在外界，而在我们的内心。什么时候能认识到内心世界的奥妙，眼花缭乱、看似真实的外境，便当下崩塌瓦解，那时候，你也就安住了妙不可言的境界里。

这是用言语无法表达的，想用文字描述、用其他任何方法把它指示出来，也是徒然。所谓“如人饮水，冷暖自知”，亦如“哑巴吃糖，有味无可说”。这些禅宗证悟者的表述，是最贴切不过的。佛陀证悟后不也说“深寂离戏光明无为法……纵于谁说他亦不了知”？佛陀也是担心没人了解，才安住了49天，经天人祈请后，开始宣讲佛法。

所以，如果我们想借由禅修来寻求心灵救助，最好致力于体悟心性。因为只有通达心性，才是对心灵的终极救助。

不要觉得这个太高，其实我们有这个能力，也有这种因缘，人人都可以透过虔诚的信心和精进修持，证悟远离戏论、不可思议的般若境界。当你掌握了以心观心的窍诀，也能随时随地去观照时，观照中，外在世界就会完全融入你的心。

那时候你就明白，为什么佛教会讲“万法唯心造”。

“心怎么可能造物质？”这么简单的质问题是难不倒佛教的，“万法唯心造”不是假说和猜测。有人想不通，是因为对佛教的认识太少，修炼太少。

如果能对这些深邃的思想有些认识，哪怕将千分之一、万分之一用在生活里，我相信，你肯定会过得逍遥自在、快乐无比。

然而遗憾的是，由于种种因缘的阻隔，虽然我们遇着佛法了，也学习佛法了，佛法的境界却始终离我们的心极为遥远。那种真实和纯粹，始终不能融入我们的心。

不管怎么样，我相信年轻人有无限潜力。我很羡慕在座的老师们，因为你们可以为他们提供心灵资助。帮年轻人成办事业、争取地位，顶多是暂时利益，而给予心灵指点——让他们心理健康，具有利他理念和因果正见，才是对其一生乃至生生世世的光明前途，最不可思议的帮助。

因此，在传递知识的同时，如果也能涉及慈悲观与万法真相等理念，甚至让他有所通达，你的教育就不一样了。

人生是无常的，海明威说“岁月不待人”，佛教说“生命在呼吸之间”。

所以，当我们拥有生命、无常尚未到来时，应该用这个人生来做最有意义的事——帮助他人的事，而且是那些能最深刻、最长远的帮助他人的事。

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

观音堂