

## 刹那，即是永恒

走过春秋岁月，看过人间离合，慢慢的读懂了人生，不再执着于某些事或者情感，慢慢的放慢了脚步，便可以聆听山涧清泉的清澈之音，赏雪开梅园的美丽，品茶吟宋词的婉约。人生，似一朵花开的芳华，一枚叶落的寂寥，一片雪花的飘逸，最终，寂寞地归入尘埃。生命中的淡雅与清丽，是山河岁月里最艳丽的刹那。而我们，只须和草木相拥，枕花月而眠，静静的，与光阴说禅……

用一朵花看世界，世界就在花中；用一颗慈善的心待他人，生活处处是晴空。生活，有悲喜也有得失，却不是全部。人生，有残缺也有遗憾，那也是一种不完整的幸福。拥有一个美丽的心情，看山是山，看水是水。一笑而过，是人生的淡然，也是人生的优雅。

心中有爱，莲心渡红尘。身处红尘之中，我们不免会被一些凡事所渲染，被一首歌唤起内心的疼痛，被一朵小花温润心灵。曾几何时，我们做了那最柔情的人，为一片云驻足，为一朵花低眉，为一滴雨感动。曾经的爱恋，曾经的约定，都随着时间的流逝而早已铅华散尽。浅行流年，我们时而会微笑，时而会伤感，时而也会甜蜜。珍惜眼前的幸福，原谅任何伤害与错过。把淡淡的喜悦，轻轻融墨于纸笺，以淡雅的姿态摇曳红尘，在清浅的岁月里低吟浅唱……

用简单的心境，对待复杂的人生，生活，是一滴灵动的水。它滴到哪里，就融入哪里，

且了无声息，了无痕迹。生活，是平常人家的烟火，它袅袅升起，凝结着世间缕缕动人的温馨。凝一眸碧水涟涟的思念，拈一缕风轻云淡的悠然，于一怀静谧中倾听凡尘的落音，不再奢求什么，做简单的自己，过平淡的人生，有你，便是光阴赐予我的慈悲。

窗外阳光正好，喜欢这样的时光，妥帖而又明亮，有鸟鸣，有花香，静静的听听音乐，读读喜欢的文字，从书中获得的智慧，心明朗，则豁然。展一幅墨晕江南，画一幅北国山川。春来花自青，秋至叶飘零。一花一草的简净，一荣一枯的兴衰，都有淡淡的禅意。慢慢咀嚼，细细品味，就连寂寞的时光，都变成一个人的清欢。

一颗多情的心，种下世间万千情愫。每处动人的风景里，都有一段婉约的邂逅；每个叠折的故事中，都有一隅唯美的重逢，宛若灵魂的穿越。云深不知处，花落不沾身……

紫陌红尘，我们每个人都只是过客，所有的过往都跌落在旧时光里。岁月，教会了我铭记这一路尘风的慈悲，在年华深处，不改初心。经历，让我们更加成熟，不再追求浮华，不再喜好俏丽的颜色，不再渴望热烈的爱情。光阴老了，老在清晨的鸟喧里，老在院落的葡萄架下。

惯看众生百态，不愿随波逐流，写安静的字，做简单的人。将盛开与凋零，都看做是人生的一场缘来缘往，都当做

是一窗云淡风轻的平常。平凡的人生，需要烟火的味道，这样的味道让人温暖而舒心。做率真独立的自己，惟心真诚使人生彰显珍贵与高尚。俗世的斑斓，人情的寡淡，百味尝遍，冷暖自知。

浩渺如云的光阴里，时光如织，尘缘若梦，落花逐流水，瞬息不可留。缘起，缘尽，早有定数，随心所欲生活，得失荣辱皆安于心。心动只是刹那，刹那即是永恒。佛说，这是缘，佛亦说，未止，就会心动。欣赏一个人，隔着遥远的山与水，便是无限的美，只这样远远地欣赏，就够了。平淡的人生，成就了时光的婉约。今生，只愿简单安静的生活，穿棉麻布衣，写温暖的文字，做自己想做的事，和某个良人，一同老去，相约白头。

雨后，天空清澈的像一池碧水，葡萄藤下，斑驳的阳光洒在各种盆花上，远处的树枝上有鸟儿在啾啾，我似乎听见心中水流的声响，低眉，眼睛漠然向着那一朵夕颜，也许我没有想念，就像满院的花开，终有一朵入了眉眼。渐行渐远的时光里，那些痛过的，哭过的，都演绎成了坚强。心是一颗树，在缄默中伫立，既能接受阳光，也能包容沧桑。时间在静静流淌，情感在离合，我简单着，质朴着，渐渐的习惯了花开花谢。

生命中，有些遇见，就会铭记；有些刹那，即是永恒。就像墙角那几朵粉色的月季，遇见它正是傍晚，它开的无限美丽，念及它却在每一个清寂与殷实



的日子。有时我会羡慕一朵花，平淡，安然，与世无争。有时也会静静地望着天上的云朵，飘逸，自在，去留无意。一杯茶，一段记忆，还有躺在记忆里的那个人。风起，落瓣满地，被风尘掩埋的记忆也会渐渐清晰。心里装满了想念与慈悲，温暖如你。

人生短暂，美丽稍纵即逝。但只要我们用心灵去体味，无论是我们身处人生低谷时得到的一个微笑，还是感到孤独时的一声问候，也是我们失落时得到的一个祝福，还是在忧伤时的一份慰藉，都会使我们的的心灵得到美的无限享受。曾经有多少人赞美：人生美丽如花，又有多少人在咏唱：生命灿烂如朝霞。生命因努力而美丽，因坚强而生生不息。

人只有靠不断行走才可以获得重生和记忆。那些春花秋月，那些夏荷冬雪，在记忆里一

直生动着。而此刻，只想静静地坐着，云水生涯一杯茶。把所有不安，忧愁，爱恨，全都稳妥地安放。爱值得去爱的人，做欢喜的事，无怨无悔，简单坦然。窗外的清风，院里的落花，都是景，都是情，都是人生饱满的画意。

碎碎的光阴中，能把日子打磨成清淡的花，需要的是一颗与世无争的心。时光让清的越清，经历许多世故与变动，让我们的心渐渐变得淡定从容。养一颗素心，一半沐人间烟火，一半听流水曲音，于细节中见美好，于平凡中见真情。

春有百花秋望月，夏有凉风冬听雪。心中若无烦心事，便是人生好时节。写心怡的文字，做简单的女子，让流年的暖香穿过岁月的长廊，将清远的思绪化作一碧水烟，在刹那之间，开出朵朵青莲……

一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。

## 心理垃圾不要积太厚

其实，现代人应该说有点可悲。跟过去相比，如今物质条件是极好的，像我小时候喜欢吃的糖，现在的孩子根本不放在眼里。但遗憾的是，人们的内心却不如以往平静了，焦虑、浮躁、抑郁等此起彼伏。

尤其现在是商业时代，人人都在追求财富最大化。然而，世事无常，有些人在投资得利时，能日进斗金，但失利时，一夜间也可以血本无归。人生的大起大落，有多少人可以从容面对？

禅在此时正是灵丹妙药。日本京都大学的佐藤幸治教授，在《禅的效验》一文中说：禅可以安定情绪，增进思考力，增强内心的忍耐力。

我们若能在晨起后、入睡前，稍微打坐几分钟，让心安住，久了，心就会处于积极的状态中，安乐时时充满，连做梦都会是美梦。反之，假如没有这种境界，只有一颗狂心的话，纵然你钱财再多、地位再高、事业再大、相貌再美，也不可能真正快乐。

现在大多数人忙忙碌碌，为的是什么？无非就是为了快乐。可他们在追求的路上，往往事与愿违——生活琐事多、工作压力大……一堆说不清的烦恼。

这时候该怎么办？龙猛菩萨在《大智度论》中告诉我们：“禅为清净水，能洗诸欲尘；禅为金刚铠，能遮烦恼箭。”意思

是，禅就像清静的水，能洗净欲望的尘埃；禅又像金刚铠甲，可以遮挡烦恼的毒箭。所以，适当地禅修，能有效化解这一切。

我们在日常生活中，早晨起床后先要洗漱，晚上睡觉前也要洗漱。身体都需要如此洁净，那心在一天中受的染污更多，为什么忘了给它也洗个澡呢？若能养成禅修的习惯，心的垃圾就不会越积越厚了。

拥有一个修禅的身体，禅修不但对心有好处，对身体也有显著效果。它虽无法保证你不衰老、不死亡，却能极大地提高身体素质。

日本的医学博士长谷川卯三郎在《新医禅学》中写道：禅修对治疗高血压、胆结石、结核病、胃下垂、失眠症等12种疾患有帮助。

医学家也发现，心态会直接影响健康。生活中曾听人说，有人原本没什么大病，但被医生误诊为癌症后，万念俱灰，最后竟真的死于癌症。

如今，中国已进入老龄化社会，如何提高老年人的生活质量，是人们非常关注的话题。很多人年老后有孤独感，物质上虽然富足，心却很难快乐起来。假如能养成禅修的习惯，平时经常观心，也就不会那么孤寂无聊，身体的健康指数也会提高。

尤其对于老年痴呆这一疾患，禅修有极好的预防和治疗作用。目前在美国，六十岁以上的老人中，老年痴呆患者越来越多。若以禅修来刺激大脑，能够开智慧、安心神，令记忆越来越增上。

我有一位上师，今年已是八十高龄，但依靠禅修的力量，思维依然敏捷，头脑十分清晰，最近还完成了一部30万字的佛学巨作。

在青藏高原，常可以看到七八十岁、年逾百岁的老人，身体非常健康。就气候、物质等方面而言，藏地远远不如汉地，可是，因为藏族人喜欢禅修、持诵心咒，内心相对清静，直接或间接避免了许多疾病，从而拥有健康和长寿。再过几十年，我们都会步入老年行列。到了那时，我们会是什么样？这个问题也该尽早考虑。

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