

真正的富有,是你内心的安宁

《寒山拾得对问录》记录了一段很经典的对话。

寒山问拾得：“世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、恶我、骗我，如何处置乎？”

拾得说：“只是忍他、让他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他，再待几年，你且看他。”

年轻时看这段话，觉得拾得大师的话太过于软弱，可是年纪越大越能感受到这段话的大智慧。

内心的安宁，是需要岁月的磨砺和沉淀的。

随着年纪的增长，我们也越来越成熟，平添了几分从容、淡然；生活的艰辛与磨砺，使我们不得不学会从容、学会释怀，从而使内心变得更加安宁。

真正的富有，就是你内心的安宁。

陆游说，“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。乐观豁达，就是内心安宁。

中国古代诗坛的长寿冠军当属享年85岁的陆游，而他的长寿秘

诀就是豁达。

有一次他家里房屋上的瓦被狂风掀掉，墙壁被大雨淋湿快要塌了，家中无米无粮揭不开锅，如此凄凉的场景，普通人早就忧郁了。

可他并没有因此发愁，反而当即作诗一首“昨夕风掀屋，今朝雨淋墙，虽知柴米贵，不废野歌长。”

人的一生不是一帆风顺的，总会遇到一些挫折困难，但区别在于你用怎样的心态去对待它。

乐观豁达的人总是很快就走出挫折，平复心境，并从中领悟到一些东西。而悲观消极的人往往会深陷在挫折中，惶惶不可终日。

人有悲欢离合的变迁，月有阴晴圆缺的转换，不管是阳光灿烂，还是聚散无常，一份好心情，是人生唯一不能被剥夺的财富。

把握好每天的生活，照顾好独一无二的身，就是最好的珍惜。

得之坦然，失之泰然，随性而往，随遇而安，一切随缘，是最豁达而明智的人生态度。

孟郊说，“君子量不及，胸吞百

川流”，胸怀宽广就是内心安宁。

秋天的月亮像一轮明镜辉映四方，才子佳人欣喜地对月欣赏，吟诗作赋，盗贼却讨厌它，怕照出了他们丑恶的行径。

春雨贵如油，农夫因为它滋润了庄稼，而喜爱它，行路的人却因为春雨使道路泥泞难行而嫌恶它。

你再好，不是每个人都会喜欢你，有人羡慕你，也有人讨厌你；有人嫉妒你，也有人看不起你。

面对他人的偏见，何必生气呢？还不如吃顿好饭出去散散心，将那些话抛在脑后，生活如此美好，没必要为一些闲人浪费自己的心情。

修一颗静心，才能冷眼旁观看待问题。敛一些脾气，才能从容不迫和人往来。

如果你总是在意别人的看法，那么你的生活就像条内裤，别人放什么屁你都兜着。

用微笑去面对生活，用真情去书写人生。欣赏别人是一种境界；善待别人是一种胸怀；人的一

生一世，草木一秋，每个人

除了遇到开心快乐的事，也是会遇到伤心难过的事。

心胸放宽一点，你也许就能找回最简单的快乐和内心的安宁。

陶渊明说，“采菊东篱下，悠然见南山”淡泊名利就是内心安宁。

陶渊明中年后的人生并不顺利，但他身在田园，心灵洒脱，在俗世中保持着淡然的态度。

一生为争名夺利所累，实在是本末倒置。

《老子》曰：“夫唯不争，故天下莫能与之争”。

第一，不与俗人争利。君子看重的是道义，小人看重的是利益。争名夺利是小人所擅长的，争不过，也别去争。

第二，不与闲人争气。你和别人争执某个话题，你争输了，很丢面子，生气又伤身；你争赢了，看似高兴，实则是失去了一个朋友，甚至埋下了祸根，最终还是输了。

纠缠于那些没意义的争论，伤了别人，气了自己，何苦来哉？人生一世，草木一秋，每个人

都只不过是是一个来去匆匆的过客。名和利都是过眼烟云，是身外之物，生不带来，死不带去。

淡泊是一种本色，一种选择，一种风范，一种追求。淡泊明志，使人领略和感悟人生；宁静致远，让人心静如水胸襟开阔。

无论环境如何变化，一个人关注的重点应该是自己的内心，生活可以拒绝给你一栋别墅，一辆豪车，但绝不拒绝给你清风，明月，和内心的安宁。

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫观天外云卷云舒。

内心的安宁求不来，只能自己去领悟。给自己卸去重负，给灵魂解压，让自己的内心清静无为，有水的包容，有山的镇定。这或许是我们应该追求的人生中的一种境界。

不管经历过多少不平，有过多少伤痛，都应该舒展着眉头过日子，内心丰富安宁，性格澄澈豁达。

毕竟，真正的富有，就是你内心的安宁。

经历越多,越喜欢沉默

周国平在《风中的纸屑》里曾写过一段话，让人印象非常深刻：

在最深重的苦难中，没有呻吟，没有哭泣，沉默是绝望者最后的尊严。

在最可怕的屈辱中，没有诅咒，没有叹息，沉默是复仇者最高的轻蔑。

一个人的偏执与倔强，都藏在他的沉默里。沉默，不是懦弱，恰恰相反，它是心如磐石的另一个侧面。

因为沉默是金，所以不怕火炼。

这世上根本没有那么多所谓的感同身受，你的人生只是你一个人的，爱与恨、痛与苦都只是你一个人的，总期待别人的理解，往往事与愿违。

所以，经历越多就越明白，拥抱沉默是我们人生必经的路。

沉默，是种克制

斯宾诺莎说过一句话：人类最无力控制的莫过于他

们的舌头，而最不能够做到的，便是节制他们的欲望。

总想说，总要说，不服要说，狡辩要说，说多便错多，所以被误解注定是每个表达者的宿命。

但一个成熟的人，应该懂得克制。这世上不是所有的事情都需要在言语上赢过别人，你无法改变的事情有很多，没有必要让所有人了解你的想法。

人类永恒的愚蠢，就是总想通过争辩来证明自己的能力超群。

古希腊哲学家苏格拉底非常善于演讲，经常向年轻人传授演讲的技巧。

一天，一位青年登门拜访，向苏格拉底求教如何演讲。但是，还没等苏格拉底开口，这位青年便开始在苏格拉底面前滔滔不绝，卖弄自己的演讲功底，渴望获得苏格拉底的赏识。

结果苏格拉底等他说完以后，向他索取了两倍的学费。青年不解，询问原因。

苏格拉底答道：“因为我除了要教你讲话以外，还要教你学会沉默。”

为什么要学会沉默？

在弱者面前适时沉默是善良；

在强者面前适时沉默是尊重；

在自己陌生的领域适时沉默是敬畏；

在自己熟悉的领域适时沉默是谦虚。

说，是一种表达，不说，是一种表态，真正的强者不会咄咄逼人，而是习惯了沉默。

因为在漫长的时间荒原里，光靠口舌之争永远改变不了任何事实，唯有沉默，才是保护自己体面的最好方式。

沉默，是种教养

内心空白的人，才要装出一脸世故，真正灵魂丰盈的人，一定是简单的。

天底下最可悲的事情就是，明明自己没有可以足够炫耀的点，却又把可怜的自卑感，用令人生厌的

夸张自大的方式装饰起来。

林语堂先生就曾在自己的文章里抨击过很多这种人：

每与人言，必谈贵戚；

与朋友聚，喋喋高吟其酸腐诗文；

施人一小惠，广布于众；

与人交谈，借刁言以逞才；

见人常多蜜语，而背地却常揭人短处；

……

当一个人习惯用自作聪明的表达方式来说话时，他一定是肤浅并且没有教养的。因为他们和别人的交流，永远是始于自我欺骗，终于欺骗他人。

喜欢沉默的人则恰恰相反，该就事论事的时候就绝不多说一句废话，珍惜自己的时间，更不愿浪费别人的耳朵。

周国平在《安静的位置》一书中就曾称赞道：

“比起滔滔不绝、口若悬河的人，有时更喜欢和不爱说话的人待

在一起。那种‘不用听废话，更不用逼自己讲废话’的感觉，让人心情舒畅。”

每个人都应该有一种自知之明，在该说话的时候说话，和在不该说话的时候闭嘴，一样重要。即便别人在某些方面不如你，也不意味着，你就有权利对别人说教。

沉默，是种懂得

电影《低俗小说》里有句很经典的台词：

当两个人有默契，就能闭嘴享受片刻的沉默。

沉默，是一种超越语言的理解。因为理解，所以懂得；因为懂得，所以不必刻意讨好。即便两个人面对面不说一句话，也可以相知相爱。

所以顾城才会写下：

草在结它的种子，风在摇它的叶子，我们站着，不说话就十分美好。

这种懂得，一旦遇见，就是幸运。

一切众生皆有佛性,因妄想执著不能证得。

佛陀眼中的利他

学佛是为了成佛。成佛是为了利他，不是为了自己快快乐乐。提起“佛陀”，有人以为是神话中的人物。其实，佛在历史上真实出现过，是一个经得起学术界考证，万人敬仰的历史人物。佛指舍利当年被请到台湾地区瞻礼时，也是规模空前。短短一天内，每天的朝拜者超过十万，先后朝礼之人超过百万。

现在已是21世纪，人们有较强的辨别能力，不可能盲目信仰一种事物。那为什么仅仅是佛陀的一块遗骨，就得到这么多人尊重？人类发展到今天，也曾涌现过许多名人，他们有没有受到如此崇拜？比如，爱因斯坦要求死后不建坟墓，把骨灰撒在不为人知的地方。但一个叫哈维的美国医生，偷偷把他的大脑切下研究，42年后才交给普林斯顿大学医院，让它回到爱因斯坦逝世的地方。虽然这个大脑令很多人着迷，但它既没有佛陀遗骨那样的加持，也没有得到人们的崇拜。

或许因为我是佛教徒，所以，对佛陀有种种特殊的情感。不过，大家也应该思考：跟历史上的名人比起来，佛陀有哪些超胜功德？后人为什么给予无上尊崇？佛陀为众生广演八万四千法门，留下浩如烟海的三藏教典，到底讲了什么道理，令无数人为之折服？因为佛法不单是一种信仰，更是一种智慧。

大家都清楚，不少人的生信条，除了追求金钱、地位、美色，基本不关心道德理念。有人甚至认为，心肠越狠，就越会成功，为了自己的利益，无所忌惮地损害大众。这样做，结果其实非常可怜。他们不想痛苦，痛苦却一个接一个降临；想要快乐，快乐却像仇人一样被彻底灭掉了。追求快乐是人之天性，但方法错了，也会南辕北辙。获取快乐的方法，佛陀早已明示，就是要实行利他。若更进一步，则最

好能拥有一颗菩提心。什么是菩提心？就是愿一切众生离苦得乐，获得佛果的心。这是最上等的善心，常人很难生起。有些人即使一辈子学佛，若没有修过菩提心，遇到关系不好的人，不要说帮他获得快乐，就算是“愿他快乐”的善心也生不起来。菩提心是大乘佛教的根本，不了解它，想认识大乘无从谈起。有些学佛人，口头上虽然常说“菩提心”，实际上连字面意思都不会解释，反而将它与慈悲心、善心、慈善混为一谈，这是相当遗憾的。

所谓菩提心，分为两种：愿菩提心、行菩提心。愿菩提心，是为利益一切众生而希求无上佛果的发心；行菩提心，是在此基础上，于行动中真正去做，行持六度万行。这种心一旦生起，哪怕只有一刹那，功德也相当巨大，即便佛陀也无法衡量。《涅槃经》讲过：“何人一刹那，观修菩提心，彼之诸福德，佛陀不能量。”

当然，如此境界，并非人人都能马上做到。如果你无法一下子达到，那可以先从慈悲心开始修——慈心是愿众生获得快乐，悲心是愿众生远离痛苦。现在国外不少大学，都开设了修慈悲心的课程。有些教授让学生在上午、下午各用十分钟修心。一两个星期后，通过仪器检测，发现他们的心态变得柔和、调顺。即使脾气暴躁的人，心情也十分轻松。所以，他们把这种训练称为“轻松治疗法”。很多人一天大部分时间都在想自己，从未想过为大众做些有意义的事情。当然，完全不管自己，身为凡夫也做不到；但有时候你越是想自己，越得不到什么利益；心里越是装着别人，福报反而不期而至。近几年，道德下滑的事件层出不穷，究其原因，就是人们缺少利他心。

在藏地，一个人若是被车撞了，99%以上的人肯定马上停车，全力以赴去抢救他。不要

说是人，就算一头耗牛，大家也会想办法救它，或者给它念经，不可能看众生受苦却视若无睹。

这样的事，若是被我们遇上，也会如此吗？对多数人而言，假如亲友有难，伸出援手义不容辞，但受苦者若是素不相识的人，好像就跟自己无关了。这即是缺乏利他心的表现。

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：97869843406#

Zoom 登陆：ID: 97869843406, 密码: 498; 欢迎大众随缘学习！咨询电话：301-683-8831, 240-621-0416

扫码登陆：



ZOOM大华府观音堂佛法学习

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

观音堂