

## 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“昨夜风掀屋，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心，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。

除了遇到开心的事，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，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：

每与人行，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，和在该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

什么叫懂得？

懂得就是你在在我身边，连呼吸都沉默，我却懂你每个情绪。

也因为我懂，所以即便我们相顾无言，我也不觉得尴尬。

真心对你的人，不会因为你的沉默而猜忌，不会因为你的不主动而慌张，更加不会因为你的不回应而怒火中烧。当你需要的时候他便立马出现，哪怕沉默，也会给你静静的守候。

## 一切众生皆有佛性,因妄想执著不能证得。

### 减轻压力的智慧

发明机器，本想有更多休息时间，结果人越来越累；发明手机，本想交流越来越多，结果人越来越孤单；发明网络，本想让人更有智慧，结果智慧日益迟钝。人们猜到了开始，却猜不到结果，这是因为忽略了什么？

一进校园，在最醒目的地方，我看到了孔子雕像，也看到你们的校训“尊师重道，敬业乐群”，可见你们是个重视传统文化的学校。这个时代，人心浮躁、混乱、复杂，非常需要传统文化知识。尤其是如今科技太发达，有用的知识都在电脑里、手机中，存在大脑里的非常少。人们看到珍贵的教言，经常根本不记，只是把它拍下来存好，最关键的时候又用不上。曾在一次世界性的研讨会上，几乎所有发言者都在用PPT。中途突然停电，一位很有名的教授由于PPT放不了，在他拥有的时间里，也没有讲出该讲的内容。科技能给我们带来方便，但太过依赖于此，只能让人心浮躁，有种非常危险的趋势。所以，传统文化也不能放弃。中国的传统文化，主要有儒释道三家，今天我用佛教的观点和大家谈谈，现代人应以什么方式减轻压力。

生命不能承受之重压，在的大多数学生，除了考试、学习，感受不到什么压力。但毕业后，到了社会上，压力就会纷至沓来。首先到来的，是就业压力。找到工作不够，还要找一份满意的工作。在工作中，要处理上上下下的各种关系，解决层出不穷的问题。接下来，是成家，供孩子、供老人、供房子、供车子……佛教中讲供养三宝，世人却要一辈子“供养”这些，始终处于压力和不安中。这些压力，能不能听一次讲座就荡然无存呢？不可能。那学了佛教等传统文化，对减轻压力有没有帮助

呢？的确有。因为我们的压力，有些必须要面对，有些则是自己添加的，在某种意义上，不一定要去承受。

认识到了这一点，就会明白传统文化对自己的意义。现在很多年轻人，外表光鲜亮丽、神采奕奕，身上有各种高科技装备，似乎一副坚不可摧的样子。可在他们的内心中，承受力比较弱，面对痛苦和问题时，经常会显得力不从心。这种现象，其实是可改变的。虽然现在是在21世纪，但最适合他们的方法是，往前追溯，向古代先哲们学习。在物质和科技方面，古人肯定无法与现代人相比，但心灵方面，我们越向前行，越需要往回看，学习古人在做人、做事方面的智慧。当然，通过一个讲座或一本书，不一定能让你变化很大，但至少，也许会改变你对生命的某些看法，人生由此发生变。

你不会因为美景而少了压力，最近，很多城市的发言人说，自己所在的地方是“最具幸福感城市”。事实上，真要去住在那里，幸福指数也不一定很高。就你们而言，桂林山水甲天下，外人会觉得生活在这么美的地方很幸福，可长期住在这里的人，也许并没有特别的感觉，不会因为美景而少了压力。有资料显示，中国是当今世界上压力最大的国家。前不久十一假期时，大概有七亿多人出门旅行。但因为人太多，有人长时间堵在路上，有人到了地方找不到住处，本想借假期放松一下，结果反而更疲惫。这就是佛教说的“有漏皆苦”，很多东西看似快乐，本质上却是痛苦。就像一些有钱、有地位的人，外表看起来令人羡慕，但只有他们自己知道，自己有哪些不为人知的苦。佛教中讲“苦”，并不是逃避，认真思维会发现，它所揭示的智慧符合人心，是一切万法的真相。

即使不信佛，若能以此对待人生，也会活得自在、洒脱。否则，不懂这些话，即便是不值一提的压力，也可能把你压垮。所以，缓解压力需要一定的见识和方法。

当然，缓解压力的方法有很多，世间有世间的方法，出世间有出世间的方法。世间的方法是什么呢？有些人在压力非常大时，会找个善解人意的朋友或亲人，打电话倾诉一下；有些人干脆挑一本好书，沉浸其中，忘却烦恼；有些人则会听听音乐，用快乐的节奏驱除烦躁；也有人把事情放下，出去旅游，散散心。

还有一些不太好的方法。比如拼命喝酒，想一醉解千愁，或者去些不清净的场合，赌博、找刺激，用非法的方式让自己忘掉烦恼。这些方法，其实只是在暂时转移压力，没有真正消除它。假如不能从根本上解决问题，长此以往，也许会出现一些不明智的举动。尤其是年轻人，工作后，会遇到更多让自己承受不了的事，这时一定要懂得如何调心。否则，心不受控制的话，很可能一直与痛苦相伴，甚至会得抑郁症。或者即使没生病，做的事情也非常过分，最终不但自己受苦，周围的人也跟着你一起痛苦。

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



請常念  
阿彌陀佛

歡迎和我們一起在線學習  
由出家法師講解佛經



扫描进入ZOOM在线学习

需要ZOOM ID及如何拨打电话上线学习，详见右边文章后面介绍。

時間：周一至周五晚上：7:30 pm

周六上午：9:00 am

联系電話：301-683-8831, 240-621-0416

電子郵件：guanyintangusa@gmail.com