

# 余生，跟干净的人在一起



亦舒说：“做人，最重要的是姿态好看。”

这种姿态说的是由内而外所呈现出来的气质，归根到底两个字：干净。

生活层次高的人，往往是干净的人，有干净的面貌、干净的生活、干净的内心。

有的人相貌并不出众，但是清新干净的气质让人如沐春风；

有的人深居简出，悠然地过着简约的生活，充实且舒适；

有的人经历世事熏染，千锤百炼后仍能保持本真，用纯净的内心对待世界。

干净，是做人的最高境界，也是对一个人的最高评价。

余生，跟干净的人在一起，才是最好的养生。

所谓相由心生，相貌不只是视觉体验，也是反映内心的辅助工具，是能否与人愉快相处的第一道门。

著名企业家松下幸之助有次去理发，由于过度操劳奔波，他精神很疲惫，衣冠不整。

理发师语重心长地说：“你对自己的外貌丝毫不重视，就如同你的产品质量很随意，作为公司的代表都这么邋遢，他的公司会好吗？”

松下幸之助哑口无言，从此开始管理自己和员工的形象，产品逐渐受到关注，生意也随之兴旺起来。

有研究发现：一个人的外表会对他的行为产生巨大的影响，外表越干净整洁，对待生活就越积极热情，而这会形成一个良性循环。

好的相貌，体现出一个人对待生活的乐观和秩序感，处事从容不迫，得心应手。

想起马姐，年轻时爱干净，每天把麻花辫编得一丝不苟，衣服洗得泛白但是很整齐，脸上总是洋溢着笑容。

她想当文艺兵，家里人都觉得没希望，结果她当场就被录取了，负责面试的人说她舞蹈必须再练练，但是通过外表看到了她内心的样子，自信透明，让人舒服。

前段时间马姐手术住院了，趁

身体稍微恢复一些，她就每天准时洗漱，穿着得体，把单位的事安排得井然有序，别人都说她纹丝不乱的气度像个病人，对她礼貌有加。

人有净气，风雅自来。始终保持干净的仪容，是对世界对生命的尊重。

有句话很动人：“性格写在唇边，幸福露在眼角；站姿看出才华气度，步态可见自我认知；表情里有近来心境，眉宇间是过往岁月。”

相貌干净，是一种体面和自律，是最高贵的气质，展示的是尊严和力量，一举一动都散发出迷人的风采和成功者的魅力。

看过一个话题讨论：“你讨厌现在的生活吗？”

高赞的回答是：讨厌的不是现在的生活，而是以现在这个样子去生活。

手机被信息图片占去了大量空间，卡得要死；

房间乱成一团，让人烦躁窒息；

衣橱放不下了，还在继续买买买……

很认同周国平的话：“如果一个人太看重物质享受，就必然要付出精神上的代价。”

我们总想以物品的数量来满足自己的欲望，结果把生活弄得繁琐沉重，劳神伤力。

余华在《活着》里探讨活着的意义，生活只是为了干净纯粹地活着。

作家梭罗为了寻找到本真的状态，跑到瓦尔登湖边上，搭建了一个小木屋，独居了两年。

他春种秋收，与大自然做朋友，在船上吹笛，在湖边钓鱼，夜晚记录自己的观察和思考，他骄傲地宣称“每个人都可以是自己王国的国王”。

丹妮尔·拉波特说“优秀的人将精力集中于自己清晰的目标上，这使他们能够掌控自己的生活，而不是被生活推着走，被生活所累。”

把一切不属于生活的内容剔除得干净利落，将繁杂的物品和贪恋的心清理干净，能够审视到底需要什么。

越简约越精致。敢于断舍离，适时做减法，才有精力把时间花在真正重要的人身上，才能去发现最曼妙的风景，实现最美好的自我，把生活过得轻松自在。

一个生活干净的人，一定是个有规划、懂取舍、值得信赖的人。

钱钟书先生说：“人生在世，想要活得通透，心上无挂碍，就一定要活得清白干净。”

内心干净的人心思纯真，不染世俗的复杂，不学世人的精明。心无束缚，便得自在；心无杂念，便得纯粹。

央视主持人李潘在书中讲述过这样一个故事。

《读书时间》开播三年，她邀请作家黄宗英来谈报告文学创作的问题。

她惊讶地发现70岁的黄宗英是那么年轻，腰板挺直，白发若云，眼含波光，谈笑无忌。

黄家大哥一语道破天机：因为她是老小孩、老天真。

岁月从不败美人，一个内心干净的人，拥有不谄世事的淡泊。时刻激情饱满、绽放明媚，心无旁骛自然看上去朝气蓬勃。

杨绛先生一生有太多跌宕起伏和和悲欢离合，却始终不改高洁的性情，不追名逐利，只是安安静静地在小屋里写作。

你会毫无防备地被她的纯粹逗乐或感动：正讲着给下乡的丈夫寄床的囧事，就来一句“生怕家就像拆开的床板一样散了”；

正当你为她唏嘘时，她又讲起干校里种菜打井、喂流浪狗的趣事，让你破涕为笑。

不强作乐观，也不刻意愁苦，把家人的离散、生活的变故毫无保留地平铺在你眼前。

庄子有曰：“至人之用心若镜，不将不迎，应而不藏，故能胜物而不伤。”

境界高的人，心里干净得就像明镜，不为外物所役，即使见过人世的阴暗，经历世俗的磨难，仍能无惧风霜，没有任何损伤。

修得一颗纯粹心，无须避开车马喧嚣，而是在心中修篱种菊，摒弃过多的欲望，有自己的底线和原

则，有所为有所不为。

内心干净了，有些事笑笑就能过去，有些事过一阵就能让你笑笑，这才是做人最顶级的修养。

有人说，一个人越是活得简单，就越是活得干净，这是灵魂的香味。

生活的最高境界，一定是素与简的纯粹，清清爽爽，坦坦荡荡。

唯有相貌干净；姿态才显优美；唯有生活干净，人生才得安宁；唯有内心干净；言行才会纯清。

干净的人总能让我们体会到真诚、热情、温暖等一切美好的感受。

做一个干净的人，如人间四月天般温柔澄澈，如云随风。

苏格拉底说：“告诉我谁是你的朋友，我就知道你是怎样的一种人。”

选择跟什么样的在一起，就会拥有什么的人生。

只有灵魂深处的相依相偎，才能笑靥如花，走得更惬意久远。

余生，跟灵魂干净的人同行，以纯净的心看待世界，以简单的心面对生活，将日子过成自己喜欢的模样。

一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。

## 做才是得到 愿大家以此得到点滴的利益

今年因为偶然的的机会，写了一本《苦才是人生》，得到不少人的认可和支持，说看后多了一分坦然面对痛苦的力量，对生活、对工作、对人生挺有帮助，这让我非常欣慰！

不过，也有人问我：“这些道理虽好，我也都懂，但平常遇事还是用不上，该怎么办呢？”其实，这就是知道与做到的差距。

在唐朝，白居易曾去拜访鸟巢道林禅师，问：“什么是佛法大意？”

禅师说：“诸恶莫作，诸善奉行。”白居易听了十分失望：大名鼎鼎的鸟巢禅师，竟然会如此平常，毫无玄妙高超之处。于是不悦地说：“这个道理，三岁小孩也知道。”禅师答言：“三岁小孩虽晓得，八十老翁行不得。”

的确，道理再高妙，如果只停留在字面上，认为自己已经懂了，却从来没有在现实中用过一次。那么，道理就是道理，你就是你，你与道理之间的距离可以跑一匹马。

现在许多人常抱怨生活太苦，想从佛法中寻求解脱之道。实际上，就算有人告诉你最好的方法，可你从来不去做的

话，到头来也于事无补。就像医生给你治病，你若拿着药方却不吃药，这药再可以起死回生，你的病也好不了。

陆游也说：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”从书本上得来的，始终很表面，要想知道它对自己究竟有没有用，只有亲自做一做才会明白。

所以，这本书的名字应该叫《做才是得到》。里面的很多殊胜窍诀，只有当你真正去做了、尝试了，依靠佛法无形的加持，你的身体上、心灵上，才会或多或少得到不同的利益。不过，饭要一口一口吃，不可能一口就吃成胖子。同样，调心也要一点一点来，不可能修了几天就想超凡入圣。只要你今天比昨天有一点进步，这就值得欢喜了。如此日积月累，滴水才可以穿石。

当然，书中的有些内容，也许超出了有些人的认知范畴，一下子似乎很难接受。但不要因为跟自己的教育相反，就一概排斥、否认，“我觉得这在忽悠人”、“我觉得这不可能”……

要知道，我们的分别念并不可靠，佛陀也曾说：“慎勿信汝意，汝意不可信。”尤其对于比较陌生的领域，最好是以理智智

慧来抉择、观察，而不能单凭“我觉得”来下定论。毕竟，我们已被自己的分别念欺骗很多次了。

如今在西方，越来越多的学者，开始接受并认同佛教的理念，并将之应用于临床治疗、临终关怀等方面，取得了令人惊讶的成果。以前对佛教抱有成就的人，也不得不以全新的视角，对深奥的佛教理论重新探讨。所以，佛教到底是迷信，还是智信？相信时间会慢慢给出一个清晰的答案。

其实，你信不信佛教，这个并不强求。然而，人生在世，你我都难免生老病死，而佛教中，正好有面对这一切的殊胜窍诀。假如你用了别的方法都于事无补，那么，试一试佛教又有何妨呢？

大华府观音堂：  
网上佛经学习：周一至周五每晚7:30pm-8:30pm《往生论注》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

7-162

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

联系电话：301-683-8831, 240-621-0416

電子郵件：guanyintangusa@gmail.com