

一个人不开心的真正原因：智慧不够

王阳明一生历经坎坷，遭廷杖、下诏狱、贬龙场、功高被忌、被诬谋反，可谓受尽了命运的折磨。放在平常人那里，早就被郁闷死了。但王阳明在生活中一直保持积极乐观的情绪！

王阳明在龙场的时候，跟他去的随从都相继病倒，只有他自己安然无恙。王阳明自己说：“我来龙场两年，也被瘴毒侵害，但是我却安然无恙，这是因为我始终保持了积极的情绪，乐观的心态，没有像其他人一样悲悲切切，郁郁哀愁。”

现代科学也证明，积极的情绪有助于身体健康。

一个人如果快乐，体内就会分泌出一种激素，提升身体状态。

一个人如果抑郁、郁闷，那么身体状况就会随之下降。

在赣州的时候，陈九川病倒了，王阳明对陈九川说：“生病这件事，正确面对它确实很难，你感觉如何？”

陈九川说：“这方面的功夫，确实很难。”

王阳明回答说：“经常保持快乐的心情，就是功夫。”

在王阳明看来，保持快乐不是一种天赋，而是一种能力。是一种通过智慧和修行就可以获得的能力。

王阳明正是通过他自己的智慧，在逆境中保持了快乐的心境，在毒瘴之地生存了下来。而且还修身治学，德业兼进，最终在龙场悟道，创立心学。

一、活在当下，才能快乐！

王阳明说：“只存得此心常见在便是学。过去未来事，思之何益？徒放心耳。”只要常存养此心，就能经常觉察到心的存在，这就是做学问。已经过去的事，和那些还没到来的事，想它有什么益处吗？这样胡思乱想，只能白白丢失清明的本心。

一个人要想获得快乐，就得有活在当下的智慧。

曾经有人向马祖禅师请教如何修行，马祖禅师答：饥来吃饭，困来眠。

这个人就很奇怪，说，其他人也是这样做的啊，难道他们和你一样用功？

马祖回答说，不是的，他们吃饭的时候想着睡觉，睡觉的时候想着吃饭，而我，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，所以不一样。

王阳明曾经以此典故写过一首诗：

饥来吃饭倦来眠，只此修行玄更玄。

说与世人浑不信，却从身外觅神仙。

简单来说，就是活在当下的时刻，专注眼前的事情，不要胡思乱想。

专注于当下的人，不对过去做无谓的得失计较，对于未来尚未发生的事情，也不做杞人忧天的担心，他们的心宁静而清明，所以他们是快乐的。

心理学家证明，如果一个人能够专注于某件事，身心就会处于一种十分和谐的安稳中，很容易引发一种超然舒缓的喜悦感。

在这个信息爆炸的时代里，人们的幸福感之所以降低，就是因为人们失去了专注于某件事的条件。一个人每天要受到无数信息的诱惑，又有层出不穷的娱乐方式，在很大程度上分散了人们的注意力。

因此，我们要努力摆脱“走神”，在工作和生活中保持一种把握现在，专注当下的能力，只有这样，我们才能拥有发自内心的喜悦。

二、破除我执，才能快乐！

王阳明在龙场时，曾经打造过一个石棺。原因就是因为他他在悟道的过程中，始终不能放下自我，放下生死。他发下大愿，我就当自

己已经死了，还有什么好怕的呢？他在石棺中静坐修身，潜心悟道，终于有一天，了悟“格物致知”的道理。

人生最大的障碍是自己，如果不能破除我执，那人就很难获得真正的快乐。

我们之所以觉得痛苦，是因为我们的失败。

所谓失败，就是事情没有像“我”想的那样发展运行，事情到最后，并没有获得“我”预期的结果，所以“我”就会痛苦。

所以王阳明说，所谓的寻找快乐，就是一个不断放下自我的过程。

苏轼在《前赤壁赋》里有这样一句话：

“惟江上之清风，与山间之明月，耳得之而为声，目遇之而成色，取之无禁，用之不竭，是造物者之无尽藏也，而吾与子之所共适。”

面临生命中的重大变故，愁绪难解，苏轼选择忘掉自我，返归自然，把自己有限的生命融入自然，以此换来生命的洒脱和快乐。

所以，真正的快乐，是忘我的，是一种与万物融为一体，无拘无束，自由自在的境界。

三、少一点欲求，才能快乐！

王阳明说：“吾辈用功，只求日减，不求日增。减得一分人欲，便是复得一分天理，何等轻快洒脱，何等简易！”功夫在减不在增，所谓减即去物欲之昏蔽；减尽人欲，便回复良知之本体了。

古代圣贤也都告诉我们，过多的欲望是一切痛苦的来源，我们如果把自己的快乐建立在欲望的满足上，那么一旦欲望得不到满足，快乐也就荡然无存。

而人的欲望是无穷无尽的，满足了这个欲望，那个欲望就会冒出来，从此沉沦欲海，永远不能自拔。

《道德经》里也讲：“知足不辱，知止不殆”。

人不能有太多的欲望，要懂得适可而止。

王阳明曾给学生举例，古代的张良、董仲舒、诸葛亮、韩愈等取得了卓越成就的人，无一不是淡泊名利之人，正是因为他们的欲望少，所以才能把精力专注在事业上，最终才取得了过人的成就。

只有通过节制自己的欲望，才能减少心中的杂念，才能让心灵真正意义上沉静下来，让自己在欲海中脱身，做些有价值的事情。如此，才能获得真正的快乐。

真正聪明的人，都放弃了这几种社交

远离“酒肉”朋友，吃喝玩乐的社交圈。

一个真正聪明的人，不会整日混迹于吃喝玩乐的圈子。

那些酒肉朋友看似是最容易结交，但是这种关系也是最脆弱的，最虚假的。

因为他们只有在吃吃喝喝的时候，才会与你相见恨晚。

陪你喝酒，陪你玩乐消遣，甚至在喝得头昏眼花时，大家都拍着胸脯称兄道弟，一个说得比一个好听。

可一旦你遭遇困境时，需要请

他们帮助的时候，这些朋友往往躲得最远，散得最快，一个也见不着。

再者，如果一个人有这样的酒肉圈子里混久了，就会变得安于享乐。

沉迷于各种声色场所无法自拔，意志慢慢消沉，对于人生更会是失去奋斗的欲望。

如果你遇到这样的人，最好离他们远点。

因为他跟你在一起，只不过是来为了享用你的一切，对你毫无真情实意。

真正聪明的人，都明白家人才

是最可靠的，理应将重心放在家庭上。

而不是，把时间精力金钱浪费在这种毫无意义的社交圈上。

远离攀比膨胀的社交圈。

人一旦到了中年，经历了许许多多风雨，有了一定生活阅历，也看清了一些人。

不难发现，身边总会出现一聚到一起就攀比，互相利用的社交圈子。

酒桌上的攀比谄媚，嬉皮笑脸，酒桌上的留名片、加微信。

有些人甚至傻傻地以为吃顿饭，说几句话，就算是拥有一个有价值的“人脉”了。

殊不知，那些奔着互相利用而结成的社交圈，易结，也易散。

并且人如果长期身处这种圈子下，不仅浪费时间，更甚的是往往会迷失自我。

处于灯红酒绿，推杯换盏之间，底线越来越低，后期可能犯的错误就会越来越大。

幸福重在心灵的感知，而不是靠攀比得来的。

人，一旦陷入攀比的状态，心态就会失衡，甚至会做出过激的行为。

如果你一味地为了攀比而脱离实际，咬紧牙关透支自己的未来，消费不在自己经济支撑范围内的东西。

这，无疑会加大我们的生活难度，影响我们的正常生活。

不与别人盲目攀比，自己的日子才会活得悠然自得。

如果你身边有这样攀比相互利用的社交圈，请尽早远离，还生活一份安宁。

一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。

心地无私天地宽

学佛，不是为了保佑自己，是为了舍弃自己；不是让佛保佑自己多发财，是保佑自己断除对财物的执著；

不是让佛保佑自己长命百岁，是保佑不要贪爱这个身体；不是让佛帮忙铲除病魔，是加持自己对病魔不要起嗔心，而以大悲心善待他们。

提起佛教，许多人马上想到影视剧里听到最多的一句话：“人生皆苦。”那么，我们人生的一切苦，到底源于什么？

印度寂天论师给出了答案：“执我唯增苦。”你可以观察一下：当自己痛苦时，不管是身体上的，还是心理上的，也不管是感情上的，还是工作上的，它来自哪里？对“我”的执著。

《修心七要》也提到，自己遇到的一切痛苦，应该归罪于我执，而不是外在的人、事、物。这一点，以前我上学时不懂，只是模模糊糊觉得，痛苦应该跟心有关。直到出家后才明白：痛苦不但跟心有关，更与“我执”息息相关。

作为一个人，谁都不愿意受苦，愿意快乐，可命运很少会按着这种轨迹前进。当我们遇到坎坷不公时，与其怨天尤人，倒不如试着了解痛苦，找出它的根源，然后想办法解决它。都是“我”惹的祸。若

想根除我执，首先要观察一下：每个人执著的“我”，是不是真的？对这个问题，柏拉图在《理想国》中，讲了一个很好的比喻：有群人世代代住在一个洞穴里。从出生起，他们就如囚徒，被铁链锁在固定的地点，甚至还被锁住脖子，不能回头或四下张望，永远只能面壁。在他们背后，一群人每天举着火把来回走动，身影投到墙壁上，成了大家唯一能看到的精彩世界。他们每天看着影像，久而久之，认为这些是真的，从不知道外面还有一个光明世界，更没人想要脱离这种困境。一天，有个囚徒偶然挣脱了锁链，沿着光走出洞穴，生平第一次见到光亮。他克服了最初刺眼的痛苦，看到阳光下的一切，才知道洞壁上所见都是假的。他庆幸自己的解脱，并怜悯同胞，义无反顾地回到洞穴，解开同伴身上的束缚，向他们说出真相。没想到，所有的人都不相信，大家嘲笑他，认为他疯了，最终用乱棍打死了他。

这个故事说明什么？人们一向认为真实的东西，可能最不真实。走出洞穴的人，明明见到了真实，为什么不被大家相信？这正应验了《红楼梦》的一句话：“假作真时真亦假，无为有处有还无。”

众生执著的“我”也是如此，看似存在，但只不过是洞壁上的影像。既然“我”是假的，什么才是真的？无我。或许有人问：“只是我一人执著有‘我’，可以说我错了。但世上所有人都执著有‘我’，难道每个人都弄错了？”

月称论师在《中观四百论释》里讲过一个公案：从前有个国王，婆罗门通过占星告诉他，几天后要降一场毒雨，谁饮用就会发疯。几天后，果然下雨。全国百姓喝了，都疯掉了，只有国王一人没喝。可是因为与众不同，大家认为他不正常，说他是疯子。国王不得已，喝下毒雨，变成跟他们一样了。

这种情况，有人听后觉得荒唐。不幸的是，现在的我们就是如此。

大华严观音堂：

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

7-162

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

联系电话：301-683-8831, 240-621-0416

電子郵件：guanyintangusa@gmail.com