

王阳明：做个内心有光的人

心是身上的灯

王阳明与友人同游，友人指着岩中花树问：“如此花树在深山中自开自落，于我心亦何相关？”

王阳明回答说：“你未看此花时，此花与汝同归于寂；你既来看此花，则此花颜色一时明白起来，便知此花不在你心外。”

万事万物都是你内心的投射。哪怕洪水滔天，我心安然，哪里都是桃花源；

哪怕暗夜无边，我心光明，哪里都是水云间。

心理学家马斯洛曾说：“心态若改变，态度跟着改变；态度改变，习惯跟着改变；习惯改变，性格跟着改变；性格改变，人生就跟着改变”。

保持内心的光明，人生自然光明。

心态决定状态

佛家讲：“物随心转，境由心造”。

一个人的内心积极向上，看到的事情也往往变得美好起来。

一位秀才进京赶考，在考试前

几天他做了三个梦。第一个梦梦到自己在墙上种白菜，第二个梦梦到自己下雨天戴了斗笠还打伞，第三个梦则是梦到自己跟心爱的姑娘背靠背躺在一起。

秀才找算命的解答，算命的一听，说：“你还是回家吧。墙上种白菜那是白费劲，戴着斗笠打雨伞是多此一举，跟姑娘背靠背不是没戏吗？”

秀才一听，心灰意冷，收拾包袱准备回家。

住店老板听说后，对秀才说：“我也会解梦。我觉得你这次一定能成功，你想，墙上种白菜，说明你要高中；

戴斗笠打伞说明你这次有备无患；背靠背躺着不正是说明你翻身的时候要到了吗？”

秀才一听，觉得有道理。他精神百倍地参加考试，果然高中。

内心光明，世界就光明，幸福与否，不是我们获得了什么或者失去了什么，而是在于你的心态。

世间万事万物，都有正反两面，盯着痛苦，永远无法抵达远方。

一切的和谐与平衡，健康与健

美，成功与幸福，都是由乐观向上心理产生的。

做个内心有光的人

人生不如意，十之八九。

没有人的一生是一帆风顺的，活得幸福与否，主要看是否可以保持积极乐观的心态。

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。

但是王阳明却在生活中一直保持着积极乐观的情绪，无论在怎样的境遇中，都能乐观面对。

在龙场被当地原著民敌视，他丝毫不生气，反而教给他们耕种读书，久而久之，这些人接纳了王阳明一行，并成为他最忠实的学生。

在瘴气遍布的龙场，他依然努力读书，完善自己的理论。

正德十四年，王阳明擒获宁王后，招致群奸嫉恨。张忠、许泰率领的京边官军进驻南昌后，对王阳明进行百般谩骂，或故意寻衅闹事，但王阳明毫不为所动。

他说：“忿怒之类的偏颇情绪，人心之中怎么会没有呢？只是不



应当有而已。平常人在动怒时，控制不住感情，便会怒得过了度，就不是廓然大公的本体了。”

内心有光的人，内心温暖而宽容，他们懂得控制自己的情绪。

退让一步不是没用，而是遇事后的达观。原谅别人，就是宽恕自己。

王阳明对名利并不看重，王阳明曾说，人为了生存，难免要追求

一些，能使自己感到安全的东西，诸如金钱、名利、地位。

不过，追求这些身外之物要在“良知”的指导下进行，倘若为此失去了本心与良知，就如同大坝上豁开了一道口子，容易酿成大患。

心里有光的人，容得下万物，不乱于心，不困于情，不缠于物。

愿你心里有光。在人生旅途上，一边温暖，一边照亮。

杨绛：当你身处卑微，才有机缘看到世态真相

时间，终会摧垮一个人的皮囊，但绝不会毁掉一个人的内在。

到了某个年纪，真正让你迷人的不再是脸，而是骨子里高贵的气质，和历经岁月沉淀后有趣的灵魂。

高贵气质者有独立的意志支撑，自律自觉的原则底线，悲悯善良的人道精神。

有趣的灵魂拥有博学多识的洞见力量，豁达包容多元的返璞归真，历经沧桑考验的云淡风轻。

美诉诸于眼睛，但是最终一定回到心灵。

因为眼睛没有觉知能力，只有捕捉能力，这种能力的动源在心灵。美通过眼睛捕捉，让心灵愉悦。

凡是美的都要回流到内心判断，内心判断的核心词，是愉悦。丑陋的可以是美的，悲壮的可以是美的，残缺的也

可以是美的。

它们使人震撼，净化心灵，唤醒沛然的想象能力，联想能力。

卡西莫多虽然丑，但他的美更耀眼。英雄穷途，抗争后已殁是悲的，而那种美却是不可忽略的。

断臂维纳斯之所以美，是因为她激发了人们无涯际的想象。

对于善于发现的眼睛，美永远存在。

美盲很可怕，视而不见，心思枯竭。在自己的世界里孤芳自赏，在别人的世界里随遇而安。

在你我交集的世界里保持距离，爱自己，欣赏自己，最起码不嫌弃自己。不攀比，不依附，有则喜，无则淡。

我和你即使有交集，也信奉君子之交淡如水。

适度的人际气泡，让彼此有支配的

私人空间。

在私人的空间里做自己，不过于亲近，也不过于疏离。

爱自己首先学会爱自己，爱自己当会自我反省。

不能自我反省的人看不到自己的短板，而伤害他人的几乎都是这些短板。

自我反省，也是一种慈悲。

杨绛说：当你身居高位，看到的都是浮华春梦；当你身处卑微，才有机缘看到世态真相。

这是一个功利的世界，当你背靠大树，坐揽资源之时，总会有人紧贴过来，向你百般献好，极尽能事，让你相信自个儿是多么的卓尔不凡。

但是真相，只有在你离位后才会显现。

白岩松讲过一个段子：让一只狗天天上央视，就能变成名狗。但要知道，没了央视的舞台，很可能不用多久它就会变回土狗。

人，只有离开了平台，才能看清楚自己到底是谁。

人，也只有离开了平台，才能看清楚世相和人心。

爱是什么？心疼你，无意伤害，自查自纠，艰于呼吸。

想念你，朝暮晨夕，春秋易序。渴望你，靠近你，风逐沙粒。

你有趣，世界才有趣。你无趣，世界自然也乏味。

有趣的人大抵聪明、乐观、幽默，并且感性。

有趣的人才是懂得生命真谛的人，也是懂得享受生命的人！

相对应的，无趣的人，也多愚钝、悲观、无聊、刻板。

无趣的人难以领悟到生命的真味，更遑论享受生命的摇曳生姿了。

人这一生，都走在认识自己的路上。

苏格拉底说：“认识自己，方能认识人生。”

列夫·托尔斯泰说：“了解一切，就会原谅一切。”

老舍说：“人若是看透了自己，便不会小看别人。”

人，一旦真正看清楚了自己，恐怕就再没有勇气去评价任何人！

了解自己诸般匮乏暗疾、矛盾分裂、辗转不由己，怎么还能够对他人求全责备呢？

更别提黑白两色简单粗暴地判断，甚至是道德绑架了。

一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。

欲除痛苦 多念观音心咒

如果心诚，即使念得不对，也能与观音菩萨感应道交；如果心不诚，杂有懊悔、怀疑等分别念，就算念得字字正确，也无法与之真实相应。

对我个人而言，从小就对观音菩萨有非常深厚的感情，也有极其强烈的信心。原因当然有多种，一方面是我出生在佛教家庭，小时候就对佛教有不共的信心；另一方面，我们藏地可以说家家户户都持诵观音心咒。

有时候回忆自己的童年，尽管没有现在的物质条件，住的也不是高楼大厦，但每个人的心是很纯洁的。由于在那种氛围中长大，所以我小时候放牦牛时，每天都拿着念珠念观音心咒。念了多少现在也记不清了，几百万遍肯定是有。

在我们那里，观音心咒是人人离不开的咒语。而且，家家户户对观音心咒非常熟悉，比较明白它的功德；即使有些人不太清楚，也是每天都在坚持念，而且念的数字相当惊人。像我父母那一代的老年人，基本上每个人都是1亿遍以上，3亿遍、6亿遍、7亿遍……这样的现象比比皆是。

观音心咒为什么如此重要呢？无垢光尊者在《如意宝藏论》的“闻法品”中，专门提到了一部经——《佛说大乘庄严宝王经》（汉文中有宋朝天息灾的译本），主要就讲了观音心咒及名号的功德。

无垢光尊者说：“这部经的功德非常大，犹如烈火，能烧尽我们无始以来的罪障；犹如清水，能洗净我们的业障垢染；犹如狂风，能摧毁我们身口意的一切障碍……”

观音心咒的发音，是“唵玛尼贝美吽”；也可以在后面加个观音菩萨的种子字“舍”，即“唵玛尼贝美吽舍”。

只要心诚，对观音菩萨有信心，发音不一定要统一。东北人、闽南人念时，发音肯定不相同，拉萨和四川的藏语发音也有很大差别。但只要自己有信心，功德应该没什么两样，甚至有时候念错了也有功德。

从前，有位老和尚在行脚途中，见到一座山上发红光，知道那里必定有修行者，于是上山一探究竟，发现了一位老婆婆。

老婆婆告诉他，自己每天都念唵玛

尼贝美“牛”，数十年如一日。

老和尚慈悲地说：“你念错了，应该是唵玛尼贝美‘吽’才对。”老婆婆一听，特别伤心，觉得几十年的修行全报废了，心里特别懊丧，马上更正了过来。

老和尚告别后到了山下，向山上一望，原来的红光已经没有了。他赶紧回去告诉老婆婆：“我刚刚是开玩笑的，你念的唵玛尼贝美‘牛’没有错。”

老婆婆顿时展露出笑容，又改回她原来的念法，山上再度现出了红光。

可见，“心诚则灵”，如果心诚，即使念得不对，也能与观音菩萨感应道交；如果心不诚，杂有懊悔、怀疑等分别念，就算念得字字正确，也无法与之真实相应。

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