

# 似是惊鸿照影来

每个人的人生都有自己的故事，其中滋味只能自己慢慢体会。每次的成熟都是一次蜕变，蜕变的过程无一例外都是痛苦的煎熬。每个人都会成长，在顺境、逆境里经过无数次考验，最后化茧成蝶。

我们的身心每天都在红尘中兜兜转转，怎样去面对迎面而来的喧嚣，怎样让自己的身心日益平静，犹如旷野无风澄净空明呢？人生就是一场修行，当我们呱呱坠地时，就开始了新的一程风雨兼程。

每一天都在面对出生的痛苦、病痛的折磨、逐渐老去的衰弱、与相爱人别离的痛苦、所求不如愿，还有不得不面对的死亡，等等林林种种，其实只要对境来的那一瞬间，我们明白它只是没有实质的空性，能伤害我们的，只有我们自己，那么一切就好办多了。

在日常生活里，我们可以试着观照自己的心念，看看自己的一念乃至念念之间，是如何升起，又是如何落下，守着一颗恬淡的心，在兔走乌升之间静静的体会，把自己的身心融化在大自然里，像小草破土而出，像鸟儿展翅高飞，如云儿般来去自如，似风儿一样无拘无束，如此就好。你的身心将获得一种从未有的清安，一切就是如此简单。

尽量让自己轻松些，其实这世界离了谁都一样运转，我们没必要自添负担，只要做好自己该做的事情就好。在悠悠红尘里，我只做我自己，默默的盛开静静的凋落。这世界真正能捆绑住我们的，只有自己。

现代文学常说，人的灵魂是披着枷锁在文字间跳舞，是谁让我们如此痛苦？那也只能是我们

自己了，为了红尘中的爱恨情仇，得到与失去，渐次被飞花迷了眼，不知道自己的本意是什么，越想得到的，攥得越紧，失去的也就越快。

其实这世间的万事万物，是你的只是你的，你的幸福别人夺不走，你的悲哀想送也送不出去。人生苦短，何必让无谓的感伤陪伴着我们每一天，你的快乐没人能够夺走，你的悲伤也不会有人替代，正如我们赤条条的来，两手空空的走，没有什么是我们

可以留住的。绚丽的红尘迷惑了我们的的心，大家身在其中不停的追逐着，在追逐着，结果越来越多的欲望就像饮鸩止渴，越喝越渴，即毒死了自己，也伤害了别人。我们希求别人的理解，也盼望得到忠贞不渝的爱情，最后才发现这些只能是想像。

当我们看到不顺眼的事情，我们的心就不平静了。很简单的道理，如果你是镜子，现在镜子照见一堆垃圾，那也就是一堆垃圾而已。反过来你不仅照见垃圾，还闻见了它的臭味，那么，你自己离垃圾还远吗？

也许我们无法改变外界，能够改变的只有我们自己的心，因为外面的境界使得自己不快乐，那不是个聪明人的所作所为。在现实生活里，我们一定要拴住心猿意马，否则堕入无尽的欲望里，就会伤了别人也害了自己。

相信一部《西游记》，大家耳熟能详，但是其中蕴含的真意大家不见得了解。书里的唐僧就像我们自己，他求取的真经就是我们向往已久的幸福快乐。

里面的孙悟空就是我们与别人相处间，一言不合就起了争执，

甚至大打出手的心念。一念不和，顿起嗔心。

你看，书里面的猪八戒，看见嫦娥心生爱慕，导致被打下凡尘。在凡间，又看上了高玉兰，虽然最后能够跟着唐僧去取经，但是一路上，始终对玉兰念念不忘。最后见了菩萨变现的美女后，内心不能自持，让菩萨吊在树上经过一夜的风吹雨打，这一切都是为了他的贪心难以抑制。

现实生活中的我们又何尝不是，没有得到时爱慕不已，得到后才发现，她根本不是自己心目中的那个人。这还是好些的，还有一些人会得宠忘蜀，导致婚外恋频频发生。这就是一念贪心，终堕无明。

《西游记》里面的沙僧，虽然勤劳能干，踏踏实实的一心跟随着唐僧西天取经，但是为人愚钝，不能领会修行的奥义。这就是一念痴心，障碍圣道。

在人的一生里，总会经历许多磨难。就像书中的九九八十一难，这只是外在磨难的显现。内在的磨难就是我们时时动荡不安的心，遇事生烦、遇烦生恼，见色生心、见物起意，因为外界的变化而不停地变换，从而陷入无尽的痛苦中，不能自拔。

心，是无尽烦恼的根源。心，也是幸福的源泉，关键看自己在生活中怎样去把握。心是一把双刃剑，可以利人利己，也可以害人害己。打个比方说就像电脑，利用的好了，它可以学习文化知识，用得不好也可以违法乱纪，关键看我们怎样去运用。

那么，在生活中怎样让自己达到长久的快乐呢？把握好当下的每一分取舍，做好自己该做的事情，不要去去做自己想做的事情，规范好自己的身心。要知道，所



有的不快乐都是从妄念纷飞而来，想自己没有的，自己达不到的，就是一切不幸福的根源。

那么有人会问，在生活中我们就不追求了吗？其实这和你的追求无关，我们在生活中只要只问耕耘，不问收获，相信我们都会快乐很多。追求是一种动力，一种活泼向上的情绪，这是需要赞扬的。但是追求也要量力而行，追求自己得不到的，最后受伤的也只能是自己而已。

人只有站得高了，才会看得远。像我们这个年纪的人，在人生的路上经历了很多事情，有些人走着走着就散了，有些事走着走着就淡了，在经历过以后感觉也没什么不得了。看得淡了，度量也就大了。度量大了，福报也就大了。就像俗话说的：“量大福才会大。”你的心量有多大，你的成就就会有多大，多给自己也多给别人一点空间，相信我们在人与人的相处间，会更加融洽。

在藏传佛教中，麦彭仁波切把人比喻成一棵树。树没有根肯定会干枯，人如果没有根肯定也

会一事无成。他把树茎比喻成有愧和不放逸，树枝是正直和誓言坚定，树叶是知恩与利他，树花是信心和发放布施。他说这些组成了一颗人最完美的因素，智慧和稳重。没有智慧什么事情也干不成，没有稳重即使有了智慧也没有用武之地，所以这两者是最关键的。

人的标准是什么样的呢？你的心胸要像虚空般宽广，别人诽谤你也好，赞叹你也好，讥讽你也好，羡慕你也好，什么都可以接受，对于痛苦和快乐不会斤斤计较。遇到别人痛苦时，会给予同情和帮助。遇到自己痛苦时，不会特别伤心。什么事情都要看得开放得下，同时还要具有远见卓识，这才是一个完整的人。

生活里我们要有正确的思维观念，正确的理解观念，还需要明确规范自己的行为，当我们具有这一切时，就拥有了智慧，看待一切问题都会迎刃而解。这样，我们离幸福还会远吗？（文/莲香隐逸）

一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。

## 感谢无常 让我们少受折磨

当你明白名利的无常，一旦失去就不会觉得天崩地裂；当你懂得感情的无常，遇到变故也不会寻死觅活；当你懂得生命的无常，亲人去世也可以坦然面对。

世间万事万物，没有一个是绝对静止的，全部都在运动变化，这就是佛教所谓的“无常”。

正因为无常，我们的快乐不可能永远，它可以随时变成痛苦。如《四百论》云：“无常定有损，有损则非乐，故说凡无常，一切皆是苦。”凡是无常的法，就一定会坏灭；只要会坏灭的，则非真正的快乐。

从前，有个公主美丽动人，父王十分疼爱她。她要什么，父王都会想方设法满足她。

一天下大雨，王宫院子中的积水溅起许多水泡。公主见了非常喜爱，于是向父王要求：“我要用那水泡穿成花鬘，装饰头发。”

国王说：“这是不可能的。”公主就撒起娇来，说得不到便要自杀。国王吓坏了，只得召集全国的巧匠，命令他们给公主制作水泡花鬘。

很多年轻的工匠对此无计可施，特别苦恼。

这时，一个老工匠说自己有办法。国王非常高兴，就叫公主亲自当“监工”。

老匠人对公主说：“我只会穿鬘，不太懂水泡的美丑，请公主自己挑选。选完了之后，我好给你穿成花鬘。”

公主便兴致勃勃地去选水泡。结果忙了半天，一个都没拿到。最后，她累得筋疲力尽，一转身跑入王宫，向父王说：“水泡虽然很好看，但拿到手中一刻都留不住，我不要了！”

可见，把无常的东西，执著为常有，殚精竭虑地想得到，这无疑是一种愚痴之举。

世人的痛苦，皆源于各种错误的执著。若能懂得无常之理，对一切不会太执著，痛苦便不会那么强烈了。比如，当你明白名利的无常，一旦失去就不会觉得天崩地裂；当你懂得感情的无常，遇到变故也不会寻死觅活；当你懂得生命的无常，亲人去世也可以坦然面对。

从前在佛陀时代，有一个妇女，丈夫抛弃了她，她唯一的孩子又死了。

这个妇女痛不欲生，抱着孩子

的尸体来到佛陀面前。请求佛陀大发慈悲，无论如何要救活孩子，否则，她也不要活在人世上了。

佛陀说：“要救你的孩子并不难，只是你必须向没死过一人的家里讨一粒芥子，把这个给我，我就能救活这孩子。”

这个妇女就挨家挨户地找，但没有一家从来没有死过人，最后她终于明白了：人总是要死的，死亡对每个人来说，都非常平等。于是对孩子的死，就没有那么放不下了。

古人也说：“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合。”这就是无常的规律，任何人均无法超越。若能通达这一点，你的人生就会豁然开朗，发生任何变化、遭受任何打击，也不会万念俱灰。

网上佛经学习：周一至周五每晚 7:30pm-8:30pm《佛说无量寿经》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



需要 ZOOM ID 及如何撥打電話上線  
學習，詳見右邊文章後面介紹。

時間：周一至周五晚上：7:30 pm

周六上午：9:00 am

聯繫電話：301-683-8831, 240-621-0416

電子郵件：guanyintangusa@gmail.com