

禅



语



心



灯





【一场没有目标的旅行】

修行，最终是一场没有目标的旅行，这里超越了目标和过程。你能想象得到吗？当然不能，因为这是想象无法抵达的。

【禅 修】

禅的本质，是觉醒的心。禅修，就是帮助我们开发觉醒的心。

【机 会】

每种境界，都是我们了解自己的一次机会。



【迷路】

不走觉路，就迷路了。

【价值】

有的人随着年龄增值，有的人随着年龄贬值，这就说明了追求生命内涵的重要性。

【不同寻常】

贴上“我”的标签，带着强烈的执著，一切都会显得不同寻常。去掉“我”的标签，放下执著，一切才能回归平常。

【梦中】

生命的意义在于从无明中觉醒。所以，我们应该为觉醒而活着。否则就会在无明大梦中，睡过了一生又一生。

【沉沦和超越】

有人在经历中沉沦，有人在经历中超越，这往往和慧根有关。慧力强就能超越，情执重就会沉沦。



【心无执取】

心无执取，便能解脱。

【可 怕】

妄想并不可怕，可怕的是不知不觉，所谓“不怕念起，就怕觉迟”。

【觉醒的心】

觉醒的心，让我们宁静、喜悦、安乐、吉祥。

【无所得】

以无所得的心做事，才能和解脱相应。如果以贪执的心做事，做得越多，就会被绑得越紧，越不能解脱。

【无为之乐】

有为的快乐太短暂，还是无为之乐美啊！

【认 识】

你的认识，决定了你所认识的世界。

【修行】

从自我感觉良好，到逐步意识到自身不足，正是修行的开始。

【头等大事】

每个人都是烦恼的受害者，所以烦恼是人生最大的敌人。认识到烦恼带来的无尽危害，就要把消灭烦恼作为头等大事。

【保持平衡】

有平常心，内心随时都能保持平衡。

没有平常心，就需要到处寻找平衡。



【放松】

放松，不是放纵。要学会放松，不要随意放纵。

【主人】

做生命的主人，不要成为妄想的奴隶！

【念头】

你的念头，决定了你的一切。



【一件事】

有些人在做一件事的时候，同时还想着许多事，这样会很忙很累。如果把心带回当下，再多的事也只有一件，即当下要做的这件事。只要做好一件事，就不会太忙太累了。

【迷信】

没有用智慧审视过的人生，总是充满迷信。佛法的智慧，正是帮助我们破除迷信，解放思想。

能禅如清净水洗诸欲尘

【催眠】

只要你活得不清醒，每天都会被不同的人和事催眠。不知不觉地接受一些说法，也不知不觉地做一些事。

【禅是什么】

禅是人生的大智慧。禅，

让人返璞归真，神定气

闲；让人超然物外，坐看云起；让人拥有宁静的内心；让人获得专注的能力；让人自在地生活，更让人生找到方向，充满意义。

【看清自己】

一般人说相信自己，其实是很盲目的。学佛正是帮助我们看清自己，并通过禅修清除迷妄的自我，找到潜在的觉悟本性，真正做生命的主人。

【最大的浪费】

不要忙个不停，每天应该有些闲暇面对自己。了解自己，学会和自己相处，才是人生的头等大事！我们忙惯了，总觉得不做些什么是在浪费生命。其实，无谓的忙碌才是对宝贵人生最大的浪费。

【阴 影】

多数人平时都在昏沉或掉举中。无明的力量太大了，总是使人活在它的阴影下。

【大和小】

把自我缩小，你的世界就会变大；把自我放大，你的世界就会变小。

【纠错之旅】

人非圣贤，孰能无过。人生就是一场不断发现错误、改正错误的旅程，这也正是生命的意义所在。

【使用指南】

佛法是用来帮助我们调整心行的，就像机器的使用指南一样，读懂了就要实际操作。

【敌人】人生最大的敌人是自我。修行，就是一场面对自我的战争。



【保险】善业是最好的保险，觉性是最高的保险。

【珍惜】了知向外追逐的辛苦，才能珍惜内在宁静的可贵。

【生命不在于长短】生命不在于长短，而在于活得明白，活出意义。



【做梦】

如果不能保持觉知，人生就是一场自我催眠和相互催眠。我们关心并努力的，无非是将这场梦做得更有声有色，好让自己在梦中觉得安慰。

【行禅】

安住当下，迈出生命中庄严的每一步。你的人生便由当下这一步开始。把握当下，也就把握了未来。

【接受】

要学会接受改变，因为一切都是无常变化的，不变只是暂时的。

【一样不一样】

平常心，日常事。一样的生活，不一样的用心。

【追逐影子】

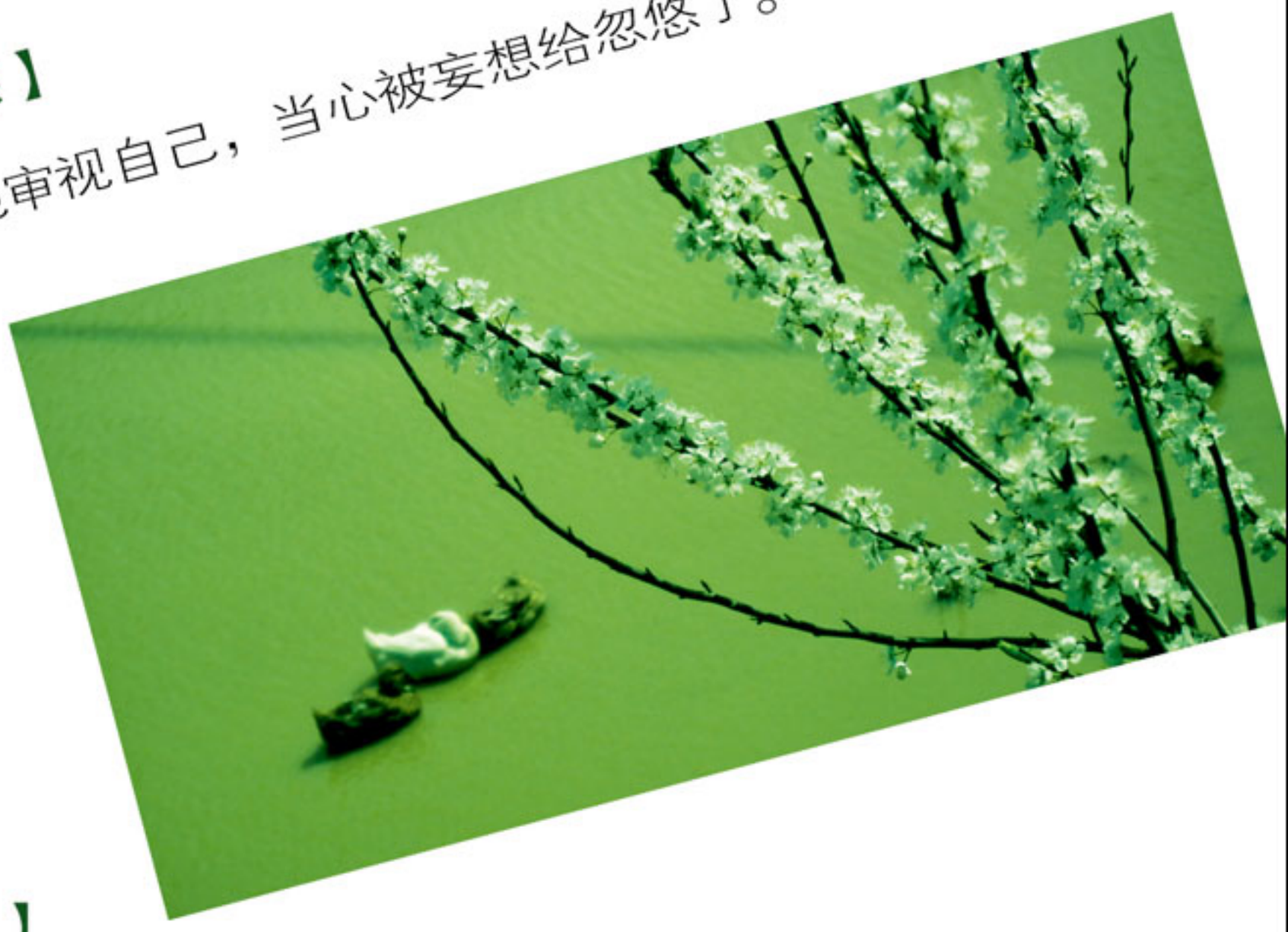
因为不了解自己，所以不知道什么是人生最重要的。我们只是随着某种执著和渴求，不断追逐妄想的影子。

【雁过长空】

心不粘著，物来即现，物去即无，如雁过长空，不留痕迹。这样的话，即便做再多的事，也不会觉得有事。

【忽 悠】

学会客观地审视自己，当心被妄想给忽悠了。



【真自由】

一个人可以到处走，做自己想做的事，算是自由的。

一个人能随遇而安，随缘自在，才算是真正的自由。

【为正念而生】

为正念而生！不要再做妄想的奴隶了。

【重装系统】

学佛，必须给生命重装系统，或是优化现有系统，才能真正见效。如果仅仅换一个桌面或装一个软件，是不会有多少作用的。也有人是在现有的凡夫系统外另装一套学佛系统，把学佛和生活打成两截，结果学来学去还是依然故我，不见进步。更麻烦的是，两套系统还会相互干扰，产生冲突。



【看不清】

内心缺乏正知，看不清心念活动，没有主动选择行为的能力，最后只能让烦恼当家做主了。

【回 家】

学佛，是帮助我们找到回家的路，回归心灵家园，回到觉醒故乡，不再流浪于轮回途中。

【自欺欺人】

欺骗别人而不自省，是可怕的；

欺骗自己而不自知，是可悲的。

【无来无去】

来去，找不到来去的本质。所以来去也只是一种因缘假相，其实是无来无去。

【思 考】

有人说：人类一思考，上帝就发笑。从佛教观点看，理性并不都是荒谬的。接受正见，善用理性，可以开发智慧，认识真理。而接受邪见，滥用理性，则会使人走向无明的深渊。

【疫 苗】

社会上贪嗔痴病毒蔓延，听闻佛法就是播种菩提疫苗，提高生命免疫力，从而免受烦恼病毒的侵害。

【安 心】

现代人需要禅的智慧安心，从而获得安全感，平息内心的浮躁混乱，更有效地工作和休息。

【烦恼】

有时你有烦恼，有时你没烦恼，那只说明烦恼存在，并不等于你就是烦恼。认识到烦恼不是你，和烦恼保持距离，对烦恼保持觉察，是解除烦恼的必要手段。

【无为】

现在人太有为了，搞得整个世界不得安宁。认识无为，体认无为的智慧，有助于恢复世界的和谐与宁静。

【恢复自由】

自我的满足，始终隐含着巨大的贪执，使生命不断形成依赖、束缚和烦恼，从而失去独立，失去自由。解脱，是逐步解除贪执，以及由贪执形成的依赖，恢复生命的独立，恢复心灵的自由。

【佛法的重要】

信佛并非接受一种与己无关的东西。每个人都有困惑和烦恼，佛法可以帮助我们认清烦恼真相，并提供究竟的解决方法。了解这些道理，就知道佛法对我们的重要性，以及对人类所具有的普世价值。



【清凉】没有清凉的人生，不是热恼，就是凄凉。

【独一无二】万物无常，善加珍惜，每个当下都是独一无二的。

【聆听安静】

放慢脚步，聆听内心的安静。



【安 禅】

松风吹拂面，松针做蒲团，
空山寂无语，随处可安禅。

【辜 负】

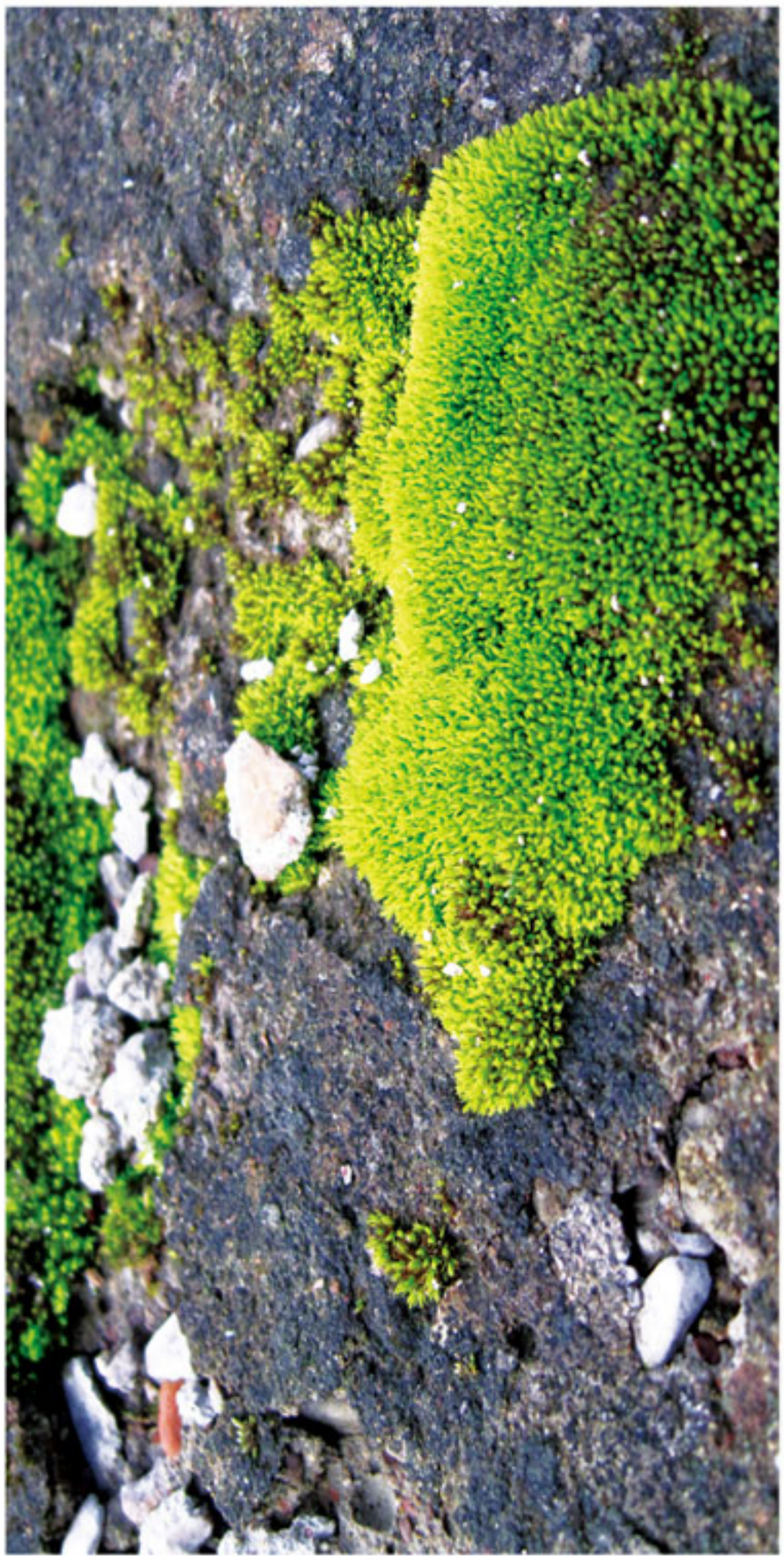
每天把生命消耗在迷乱的需求中，消耗在被动的选择中，真是辜负了大好时光！

【什么都不做】

禅修，就是培养什么都不做而依然自足的能力。当你能什么都不做的时候，才有能力主动选择自己的行为。否则，我们总在惯性中忙碌着，身不由己。

【要洒脱，更要解脱】

洒脱是一种生活方式，多一点洒脱，就多一点轻松；
超脱是一种人生态度，多一分超脱，就多一分自由；
解脱是一种生命目标，多一些解脱，就多一些自在。



【最佳时机】

生命从聚合走向分离，又从分离走向聚合。每个当下既是生命的起点，也是生命的终点。因此，每个当下都是改善生命的最佳时机。

【快乐的增减】

一个人原本拥有很多快乐，因为他不希望看到别人快乐，结果把自己的快乐也葬送了。一个人原本只有一点点快乐，因为他乐于和别人分享，结果他的快乐不断增长。

【无我才平等】

有我，就有好恶和抵触情绪；无我，才能平等接纳一切，对一切众生心怀慈悲，给予帮助。

【演戏和看戏】

在人生这场戏中，如果把自己当做真实的角色，入戏太深，会活得特别辛苦。只有把自己当做观众，以超然的心态看待一切，才能进退自如。



【由人及己】

对别人慈悲，就是对自己慈悲。伤害别人的同时，也就是在伤害自己。

【随遇而安】

不执著特定的角色及生活环境，才能随遇而安，坦然面对各种处境。

【意义】

生命意义就在生命中，不了解生命真相，是无法正确认识生命意义的。

【舍近求远】

我们总在追求想象中的快乐，而忽略了眼前的快乐，使得快乐常常和我们擦肩而过。

【一念之差】

成佛，是自身佛性的圆满开显；成魔，也是内在魔性的外化于行。所谓佛由心造，魔由心生；一念成佛，一念成魔。佛与魔只在一念的选择中，但要把握这一念，就要念念相续的功夫了。

【安心之道】

佛法是安心之道，可以帮助我们了解内心，进而通过戒定慧的修行，消除内在不安定因素，令心安住于每个当下。

【流 动】

一切都在流动，没有什么能抓得住。

【没有方向】

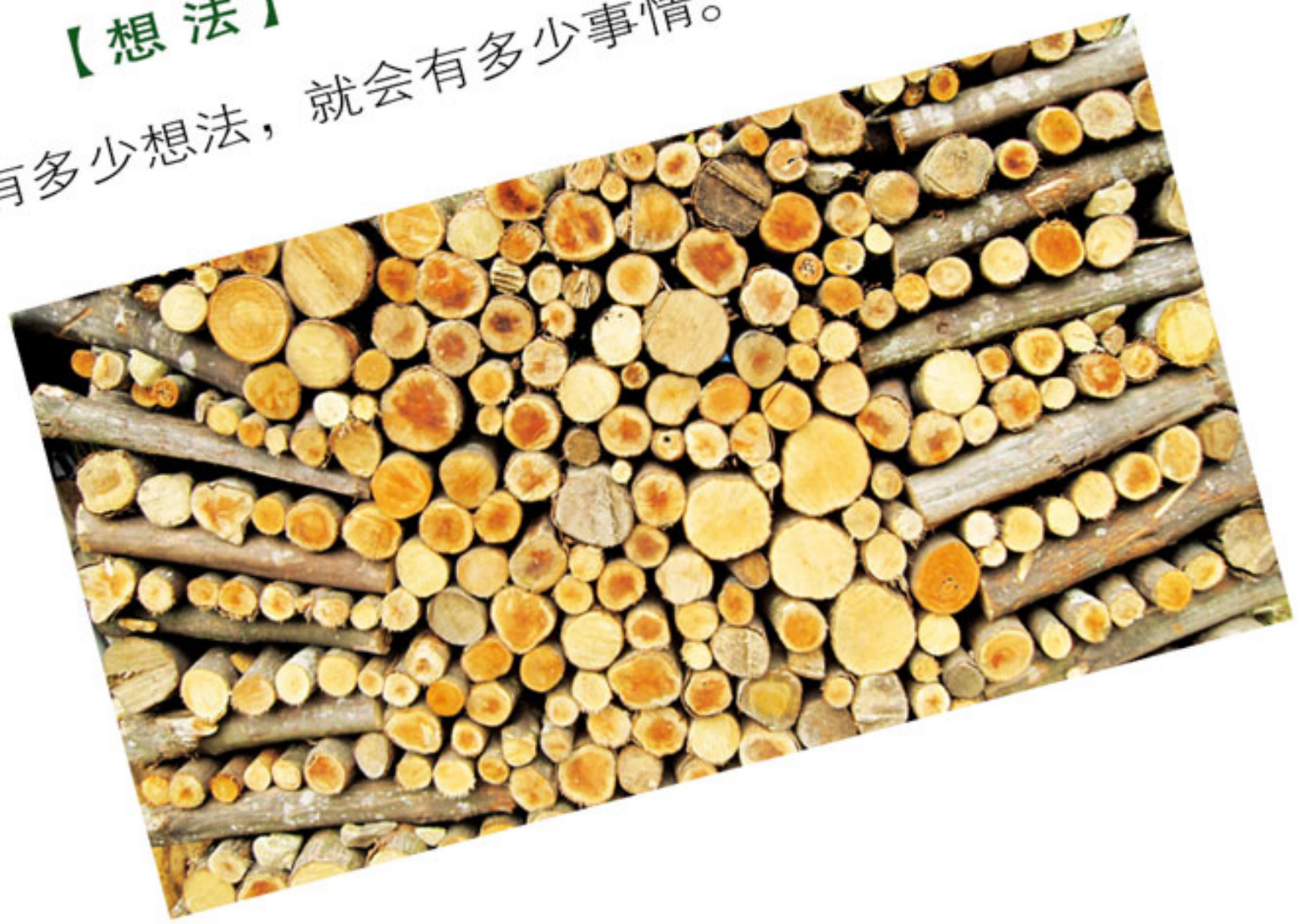
多数人都是活在一大堆混乱情绪和错误想法中，过着一种没有方向的人生。随波逐流，不能自主。

【不平等】

每个生命本来具有平等性与和谐性，只因我执才被破坏，出现人与人的对立和不平等。

【想 法】

有多少想法，就会有多少事情。



【解 放】

解放，是解除贪执，恢复心的自由和开放。

【当 下】

无穷的过去都以现在为归宿，无尽的未来都以现在为开端。活在当下，把握当下，是改善生命的关键。

【直面烦恼】

逃避或转移目标，不是究竟解决烦恼的办法。只有直面烦恼，用心审视烦恼实质，才能在当下化解烦恼。

【真正的独处】

一个人呆着，未必就是独处。一个人呆着，什么事都不做，也不刻意想些什么，安静地面对自己，才算得上是独处。

【开 放】

心的开放程度越大，可以接纳的人就越多。如果只是活在自己的感觉中，就会注意不到他人的存在，结果成了孤家寡人。

【接纳无常】

无常，是人生的真相，也是世界的规律，我们必须学会接纳和面对，否则就会有太多无奈。

【局 限】

一个人的经验、认识和能力，既是立身处世的基础，也会成为他的局限所在。自以为是的人，往往很难跳出这种局限。惟有了解缘起无我的真相，才能客观审视自身的存在，从而摆脱局限。



【无为并非无所作为】

无为，并非无所作为，虚度时光。无为，是心不造作，安住生命的本来状态，是生命最高价值的呈现。无为，才能无不为。

【泡沫】

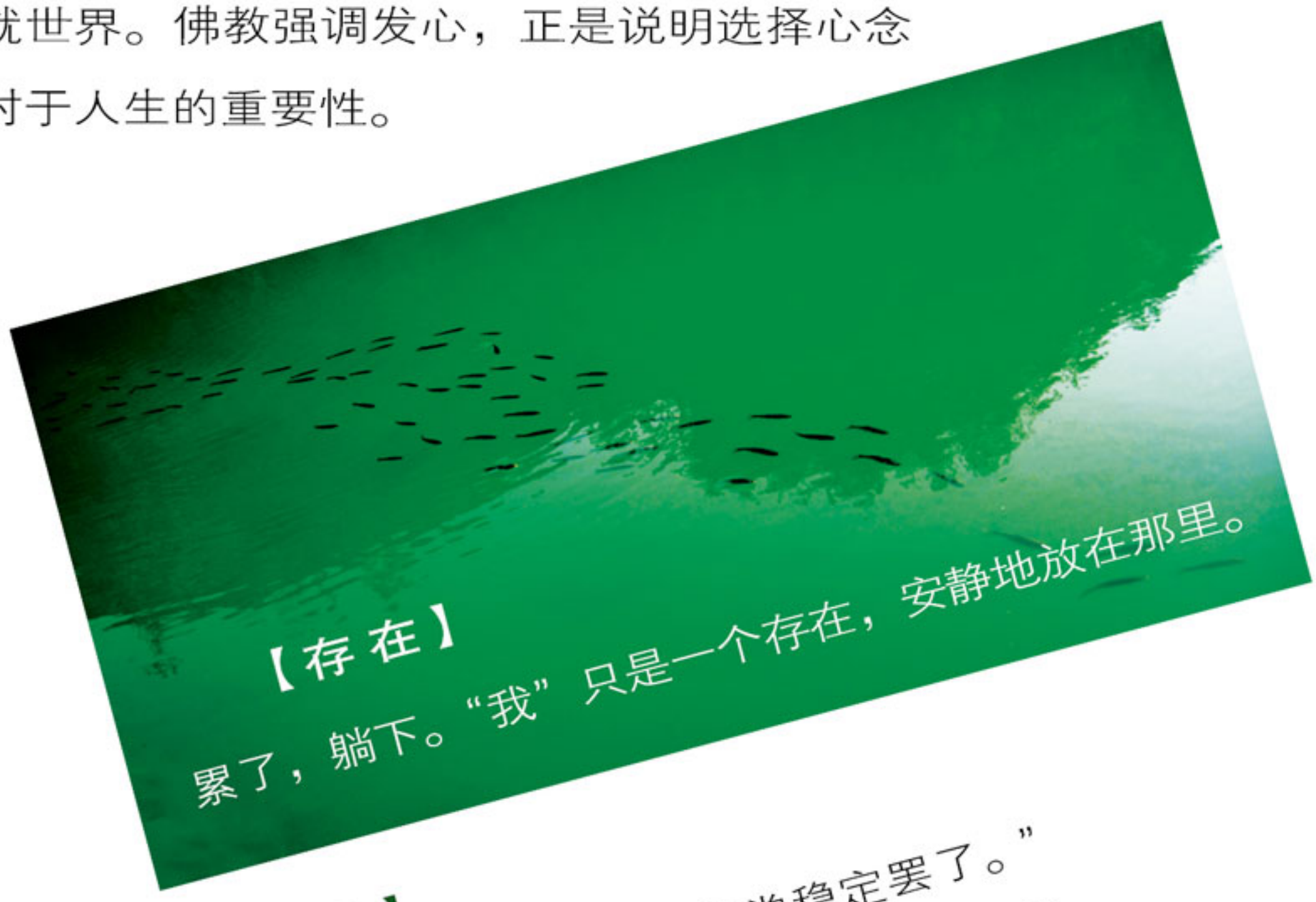
事业、地位、荣誉对我们意味着什么？我们总在为此忙碌，鞠躬尽瘁，其实只是一个制造妄想和满足妄想的过程，一个暂时的泡沫，不能给生命成长带来真正的利益。

【从绝望到希望】

抗拒无常，让人感到绝望；拥抱无常，给人带来希望。

【水知道答案】

水知道答案，并非水能识字，或听懂什么，而是体现心念与世界的关系。心念造就人格，心念决定命运，心念影响健康，心念成就世界。佛教强调发心，正是说明选择心念对于人生的重要性。



【现实即幻象】

爱因斯坦说：“现实即幻象，只是非常稳定罢了。”佛法认为，一切有为法都是条件的假相，如梦如幻。

【彼此控制】

人制造了妄想，妄想控制了人，使生命不能自主。



【虚空和云彩】

自我，只是一个标签，一种认定。当我们执什么为我时，其他的便是非我。因此，自我认定总是狭隘而有限的。一旦去除“我”的标签和认定，你的存在便是无限。如果说有“我”是一片云彩，“无我”便是整个虚空。你希望自己是云彩，还是虚空呢?

【明和无明】

心，有明和无明两个层面。在觉性未开发前，生命处于无明状态，制造轮回，流转生死。一旦开启觉性，则能驱除黑暗，成就解脱。

【安住当下】

许多人每天都在玩精神穿越，不是活在对过去的回忆中，就是活在对未来的幻想中。禅修的作用，就是帮我们把心带回当下，活在此时此刻。即使念头在玩穿越，也能了了明知，不为所动。

【人生最大的消费】

人生最大的消费，是对自我的满足。一个人的自我感越强，需求就越多，付出的代价也就越大。无尽的轮回，正是自我不断制造需求和满足需求的过程。惟有通达无我，才能结束这场徒劳无益的消耗。

【回归自然】

追求浮华，只会让心变得更加浮躁；
回归自然，才能聆听生命内在的安静。

【没希望】

对生命的认识肤浅，只能根据眼前需要确定行为的价值，跟着感觉，走到哪里是哪里，活着一天算一天，这样的人生是看不到希望的。

【谁偷走了你的时间】

谁偷走了你的时间？在这个时代，似乎每个人都说很忙，可我们究竟在忙什么？审视一下我们度过的每一天：有多少时间在胡思乱想？有多少时间在排遣无聊情绪？有多少时间在满足不良需求？又有多少时间在做真正应该做的事？



【傻 瓜】

只要没有看清轮回真相，不断地执著和追求，不论自以为多么聪明，其实都是不折不扣的傻瓜。

【忙】

忙，是心加亡。很多人每天忙来忙去，像机器一样活着，真是心已亡也。如果带着觉知去做每一件事，就能忙而不亡。

【只是一种想法】

想法介入我执，就成为我见，进而产生对立；想法剥离我执，就只是一种想法，不论是与非，都能心平气和地面对。

【缘起论】

佛教不是无因论、神创论、宿命论，而是缘起论。佛陀告诉我们，要用缘起的智慧看世界。惟有正确认识因缘因果，才能了悟生命真相，究竟离苦得乐。

【宇宙的本质】

宇宙因为生命的存在而有价值。如果生命只是偶然现象，只是人死如灯灭，那我看不到生命存在的究竟意义，也看不到宇宙存在的理由。心的本质，就是宇宙的本质。因为生命蕴含着无限的价值，所以，宇宙也蕴含着无限的价值。

【自 由】

很多人以为，由着自己就是自由。那种自由的背后，往往是不顾及他人感受的自私和自大。真正的自由，于人、于己、于社会都是有益而无害的。

【超越有限】

每个有限的当下都蕴含着无限，超越有限的设定和执著，才能进入无限的自由。

【肯定和否定】

肯定，可以给人带来满足；否定，却能让人得到超越。人不仅要接受肯定，也要勇于否定自己，才会有更大的进步。

【中 观】

佛教不是乐观，不是悲观，而是中观。所谓中观，就是如实观照世间实相，真诚面对，不自欺，不逃避。

【自主的能力】

我们想要得到自由，必须先培养自主的能力。惟有自主，才能自由。

【轮回剧】

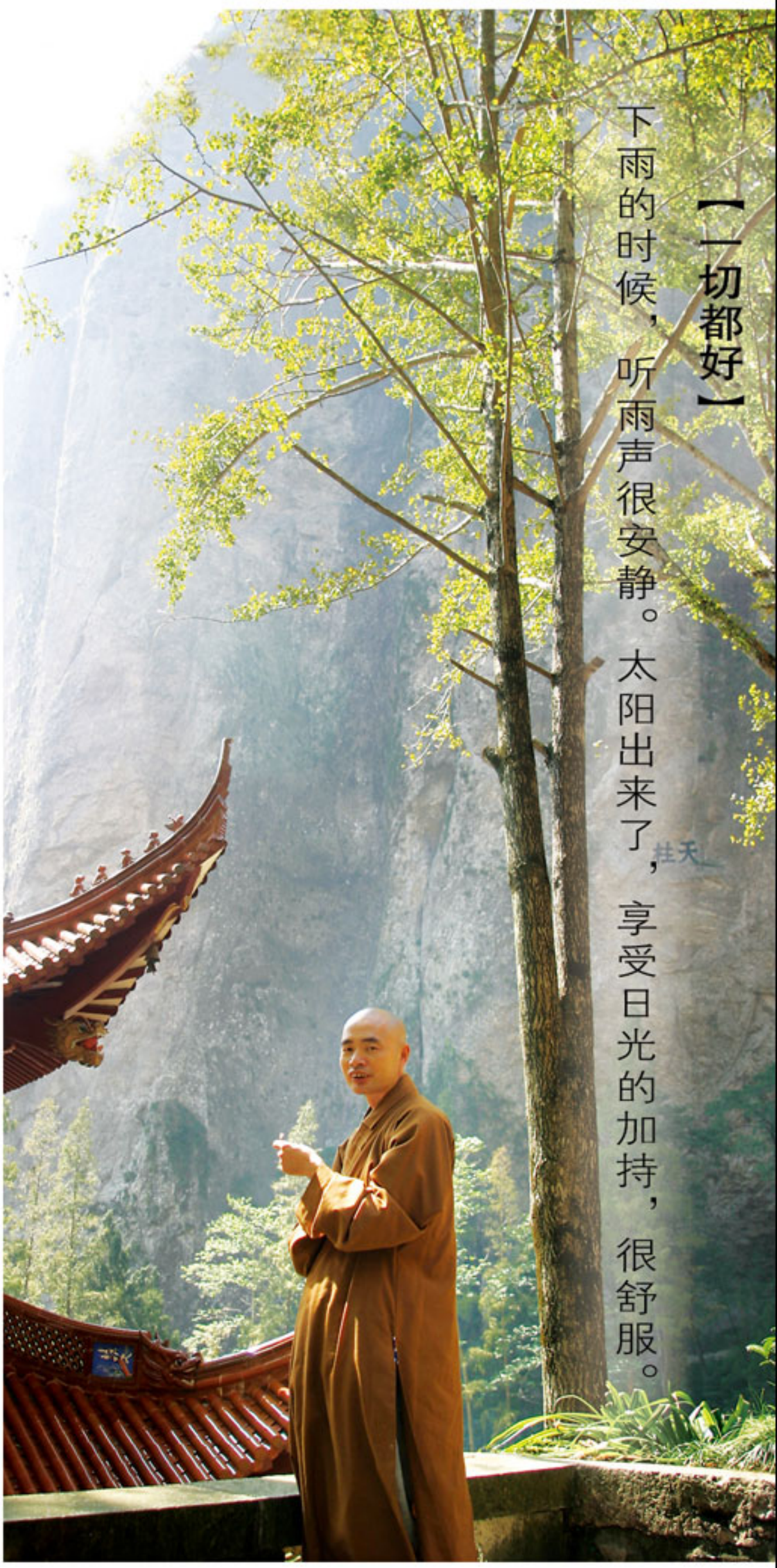
自我在不断编写轮回的剧本，上演一场又一场轮回的剧目。

【安身立命】

存在的注定都要归于毁灭。哪里才是你的安身立命之处?

【选择和发展】

人生在不断的选择和发展中。未来会走向哪里？关键在于选择了什么，发展了什么。





【奇迹】每个生命都是一个奇迹，我们应该尊重他，爱护他。

【和自己相处】学会和自己相处，少一分依赖，多一分自由。

【活着为什么】

惟有了解生命蕴含的价值，才能更好地回答：人活着究竟是为什么。你了解生命蕴含多大的价值吗?



【接纳不粘著】

佛菩萨的心是全然开放的，没有对立，超越局限。可以接纳一切，同时又能不粘著于一切。

【重要】

用死亡审视现有的一切，才知道什么真的重要，什么并不重要。

【不负此生】

学会面对自己的不足，但不能安于不良现状，自欺欺人。应该自强不息，止于至善，方能不负此生。

【误解】

生命中最大的误解，就是对“我”的错误认识，这是一切痛苦烦恼的源头。佛教所说的明心见性，便是帮助我们认清自我真相，拔除烦恼之根。

【得失荣辱】

活在当下，没有得失，没有荣辱。

因为得失荣辱只是妄想，

而当下是超越妄想的。



【失去自由】

对外在环境过分依赖，使心灵失去自由，无法独立。

【调整】

修行，就是以佛法智慧看清生命真相，调整心行轨道，从而摆脱恶性重复，建立良性心行，并使之逐渐稳定，成为生命的常态。

【替代品】

我们现在的自我，是迷失觉悟本性后建立的替代品，并不是真正的“我”。但我们往往因为这份错误认定操劳一生，不断造业。重新思考“我是谁”，对每个人都非常重要。

【革 命】

说到革命，通常都是革别人的命，换取自己的自由。佛法修行也是革命，那是心灵世界的革命。通过戒定慧的力量，颠覆贪嗔痴建立的轮回政权，恢复觉性的自主地位，那才是真正的自由。

【定心丸】

交通便利，资讯发达，各种因缘纠结在一起，使人际关系变得错综复杂，充满诱惑。在这种情况下，有抵制诱惑的定力，有坚持选择的智慧，显得特别重要。

【视而不见】

无常的事实在不断给我们说法，人们却视而不见，依然沉迷于永恒的幻想，期待永恒的存在。

【研 究】

我们每天在研究这个，研究那个，就是忘了研究自己。其实，认识自己才是最重要的。看看，什么代表着你自己?

【无住生心】

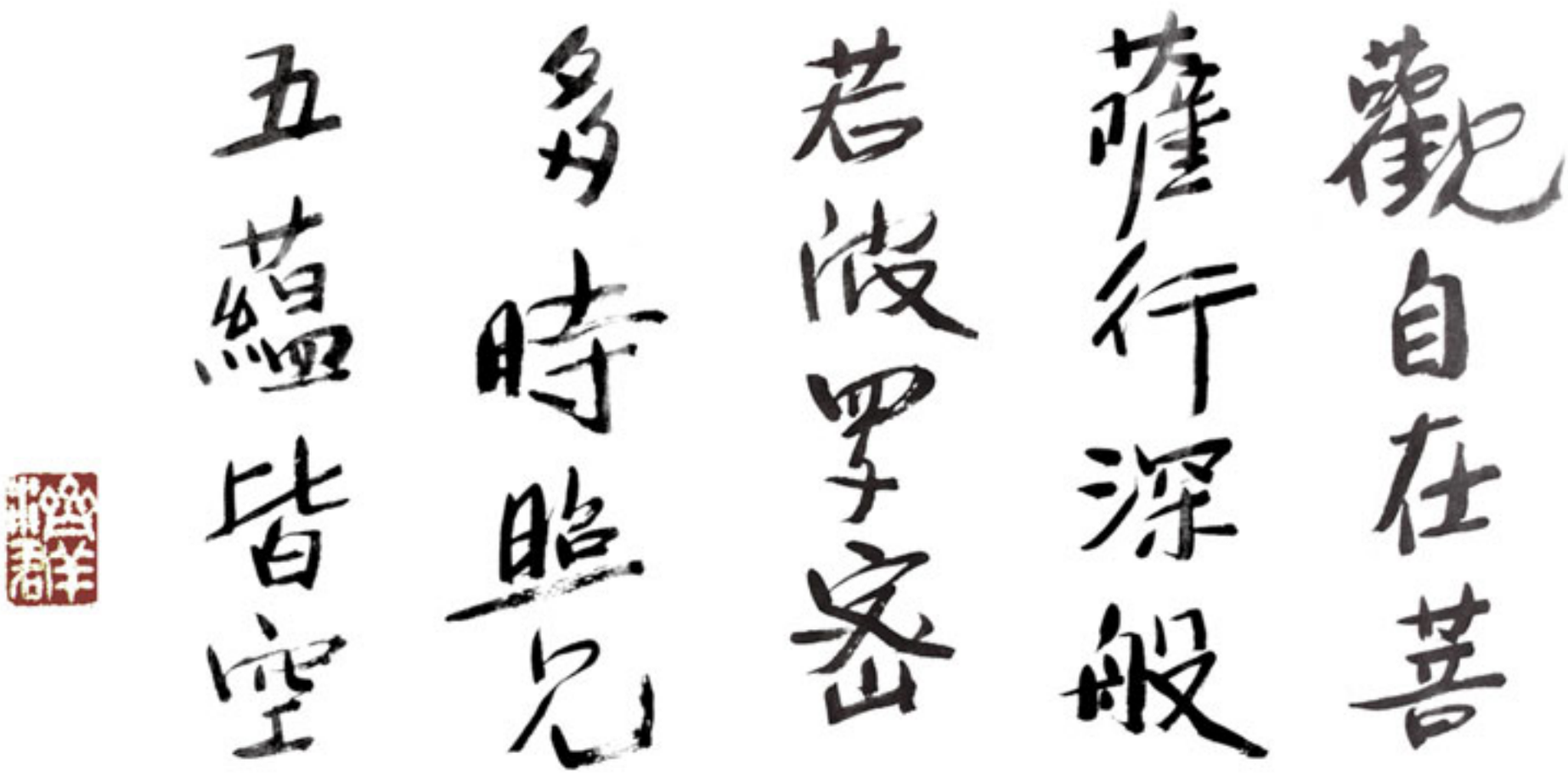
佛法以缘起看世界，认识到一切现象的本质都是无常、无我、无自性空，一切存在只是条件构成的假相，所谓“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”。经常这样观察，就能摆脱我执我见，达到无住生心的效果。

【寻找原因】

出现问题，不要一味指责环境。学会从自身寻找原因，改善观念，调整心行，才能更好地解决问题。

【漏 洞】

人管不住自己，就得为此付出代价，承受苦果，怨谁呢？其实，是因为生命系统存在漏洞。只有改善生命系统，才能从根本上解决人生问题。



【空有不二】

空，并非什么都没有，而是要否定我们强加于事物上的设定和执著，还原事物的真相。空，是帮助我们消除错误认知，开启般若智慧，认识到一切存在都是条件与变化构成的假相。空，并不否定有，是为“空有不二”。

【尊重并接纳】

尊重缘起的事实，接纳世界的差异与多样性，可以减少纠结，化解对立。



【代表】

谁在使用你的人生？什么代表你的存在？

【荒谬】

没有用智慧审视过的生活，总是充满迷信和荒谬。

【居安思危】

居安思危，是要我们在安定舒适的生活中，看到内心隐藏着制造不安定、不舒适的烦恼。没有解除生命的迷惑和烦恼，所谓的安定舒适，只是一时假相罢了。

【忙些啥】

如果不了解自己，也不知道人为什么活着，只能寻求外在依赖，为无明制造的种种需求奔忙，听从烦恼的任意驱使，忙忙碌碌，徒劳无益。

【生命轨迹】

人生，如果不能主动进行改善，就得承受不良观念和习惯带来的无尽麻烦。可是，主动改善要有智慧和勇气，否则很难跳出原有的生命轨迹。



【没有负担的享受】

放下特殊身份、能力、贡献带来的重要感、优越感和主宰欲，才能享受平常的快乐，轻松的生活。

【汝意不可信】

不要过于相信自己的想法，可能你的认识模式有局限，也可能你的判断标准有问题。

【有限蕴含着无限】

有限蕴含着无限。空的智慧便是帮助我们打破有限的执著，通达无限的空性。



【无限的心】

心原本是无限的，自足的，只是因为陷入狭隘的设定和情绪中，才变得渺小、自私、缺乏安全感。跳出这些设定和情绪，就能回归心的无限和自由。

【慈 经】

每天听听《慈经》，可以消除内心的暴戾之气，增长慈悲，令心调柔。听《慈经》须随文入观，把经中的每句话当做自己的愿望，让这份慈心从自身开始，延伸到周边的人，再遍及一切众生。听经的同时，还要不断模拟这样的心行，在座下以慈心待人接物，努力实践。

【留白】

简朴的生活，可以给心灵留下更多的空间和自由。

【活出自己】

我们总在宣称要活出自己，但所追求的，往往只是概念或想象中的自我，不曾找到自己的本来面目。我们试图制造一个“我”，代替自己的存在，能替代得了吗?

【假相】

一切都是条件与变化的假相，没有什么可以真正代表你，也没有什么你可以永远抓得住。总想着个人得失，只会不断产生烦恼，这就是佛陀反复宣说“无我”的原因。

【本来面目】

“我”有二义：一、不依赖条件而能独自存在，二、主宰义。在现实中，没有一样东西不依赖条件，也没有一样东西我们能完全自主，所以佛教讲无我。无我，并不是说你不存在，而是帮助我们否定对自己的错误认定，还原生命的本来面目。

【往来无碍】

保有正念，才能在穿越时安住当下，

在安住当下时，又能自由穿越。



【资源浪费】

每天的夕阳都不一样。大自然如此丰富，我们却熟视无睹，这也是资源浪费啊！

【正念的双足】

戒和见是正念修行的双足，缺一不可。如果一味强调正念，却不重视戒和见的基础，禅修是不容易成功的。

【忙和闲】

忙着，一个念头、一件事就是整个世界；闲下来，才能看到世界的精彩多样，体会生命内在的丰富从容。

【为谁辛苦】

为谁辛苦为谁忙？其实，人们都在为自我打工。自我又是什么呢？只是人类的一个设定而已。如果不能走上生命觉醒之道，我们所做的一切也许都是徒劳。

【匮乏和富有】

匮乏的人，只会不断索取；富有的人，才会乐于施舍。所以说，贫穷和富有并不在于财富多少，而是取决于各自的心理状态。如果一无所有也不觉得缺少什么，那才是最富有的人。因为这种富有是任何人无法夺走的，也是任何意外无法改变的。

【平常福，不平常】

晚上能自然睡去，清晨在鸟语声中自然醒来，是一种平常而又不平常的福报。

【活在此刻】

正念，把心带回当下。活在此刻，觉知身心的变化，不粘著，不逃避，不分别，不评判。

【微尘】

地球是宇宙中的一颗微尘，我是地球上的一颗微尘。我是什么？

【特效药】

智慧，是解除心理疾病的特效药。

【改变认识】

我们无法离开自己的认识看世界，却能通过学佛调整认识。当我们改变自身认识的时候，也就改变了自己眼中的世界。

【认识的障碍】

我们对世界的认识和选择，源于自我的需求和判断。一个我执重的人，总会以自我为中心看世界，并制造各种理由证明自己的合理性和优越性。惟有弱化我执，认识到缘起无我，才能客观如实地看待世界。



【理 解】

不要总指望别人理解自己，相反，我们应该学会理解别人。当我们真正走进别人内心的时候，别人才有可能用心来理解我们。

【封 闭】

强烈的我执我见，使人失去沟通能力，活在对立和矛盾中，影响人际关系的和谐。

【自我检查】

发生任何问题，学会先从自己身上寻找原因，然后再检查外在的环境因素，有助于更好地解决问题。



【镜子】

每个人都是我们的一面镜子，他人的缺点，很可能就是我们的缺点。看到他人的缺点，是我们认识并改善自己的因缘。

【认清自我】

学佛，如果仅用于满足自我需要，是不能解脱的。学佛，是要认清自我真相，破除我执我见，才能开显觉性，成就解脱。

【迷之惑】

迷了，就会产生疑问，是为疑惑；
迷了，就会进入困境，是为困惑；
迷了，就会被外境引诱，是为诱惑；
迷了，就会被假象蒙蔽，是为蛊惑。
迷了，就有惑；有惑，就有祸。

【在追求自由中失去自由】

我们总希望尽量满足自我的各种需要，实现自我的更大自由。岂不知，自我建立的需求越多，所受到的牵制就越多，越不自由。可怜的人们！因为看不清生命真相，总是在追求自由中失去自由。

【不堪重负】

人们总觉得要做些什么，才显得自己有价值，其实，学会不做什么，能够安静地呆着，对自己和社会也许更有价值。人类因为过于有为，已经使身心和世界都不堪重负了。

【知 足】

知足，是人生最大的财富。

知足，才能使自己避免成为贪欲的奴隶。

【感 恩】

清晨的阳光，清凉的风，蜻蜓漫天飞舞，小鸟放声高歌，老僧在庭中早餐，美好的一天又开始了！感恩天地万物，感恩累世的福德因缘，使我们能够生而为人，拥有健康的身心享受这一切。

【更重要】你是什么，比你拥有什么更重要。

【脚 印】人类的文明，沙滩上的脚印。



【现实和理想】

人不能没有理想，但不要总带着理想的眼光看世界，那样会悲观失望的。要接纳现实的缺陷，同时保有理想。正因为现实的缺陷，才显得理想之可贵。

【大医王】

佛陀是大医王，佛法是药，善知识是医生，共同帮助我们治疗贪嗔痴的疾病。我们惟有解除生命内在的贪嗔痴，才能成为真正意义上的健康者。

【人生是苦】

佛教讲人生是苦，是要我们接纳人生存在各种痛苦的现实，勇敢面对，进而探求痛苦之因并予以解决。相反，因为害怕痛苦而采取回避、麻醉、转移的态度，只会让痛苦变得更复杂，更剧烈，更让人恐惧。



【放弃】

放弃并非都是消极，能拿得起放得下，乃勇者所为。佛陀便是最伟大的放弃者，他放弃了家庭乃至王位，放弃了对世俗的一切占有，为人类发现了觉醒之道。

【智慧的教育】

每个生命都有本初的智慧，都有自救的能力。佛陀正是这种智慧的发现者和实践者，由此完成生命改造，成为圆满的觉者。佛法则是帮助我们认识这种智慧的教育，是从迷惑走向觉醒的教育。



【保持觉察】

保持觉察，别让妄想挥霍生命。

【禅茶一味】

喝茶时悠闲、放松而专注的心境，可以导向禅。

而能带着禅心喝茶，才是真正的禅茶一味。

【吃饭的修行】

吃饭也是一种修行，带着贪嗔痴吃，便是增长贪嗔痴；

带着正念吃，就能成就正念。

【真 理】

佛教重视真理，但真理会戳穿自我的骗局。所以，有时真理并不受人欢迎。

【标 签】

许多东西因为被贴上“我”的标签，就显得倍加重要，使人为之争斗，为之玩命。可究竟什么能代表“我”的存在呢？眼前所见的一切，都不过是人生过程的产物，暂时和我们有关而已。

【生活和修行】

真正懂得修行的人，生活才会成为修行。对于大多数人来说，生活只是一场无尽的忙碌，和修行了不相干。

【需要解脱】

解脱，是解除内心的困惑烦恼。每个人内心都有这样那样的困惑，也有或多或少的烦恼，所以都需要解脱。

【觉察力】

无明，就是内心失去明的作用。通过禅修，可以培养觉察力，逐渐开显觉性，无明也将随之消失。

【误区】

观念会成为枷锁，感觉会成为陷阱，他人会成为地狱，自我会成为骗局。在迷惑颠倒的人生中，没有佛法指引，很难走出这一重又一重的生命误区。

【不知不觉】

我们不知不觉地接受了许多观念及生活方式，知道它意味着什么吗？我们应该重新审视自己的观念，检讨自己的生活，看看其中有多大的合理性，又包含多少的荒谬性！

【有色眼镜】

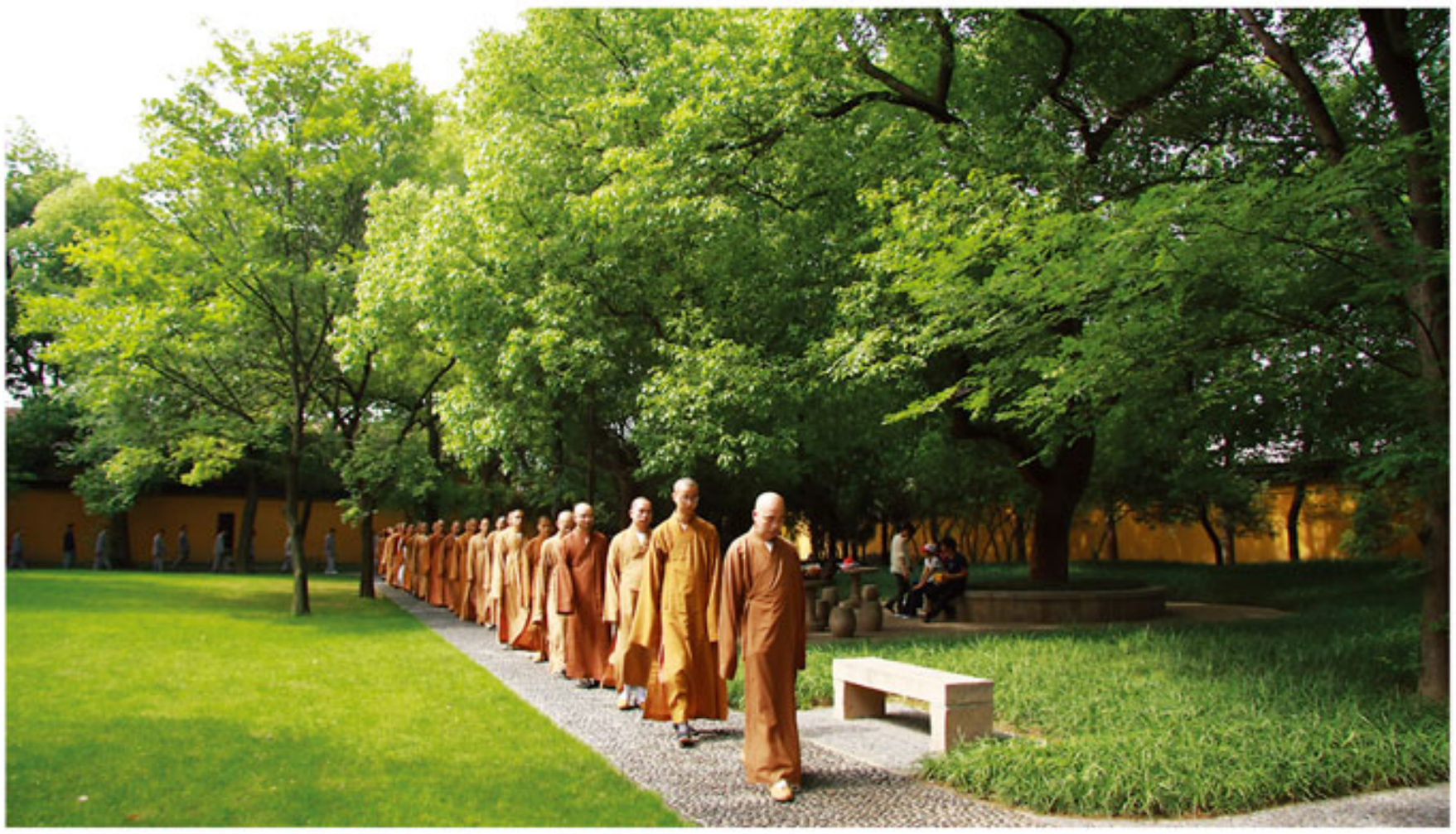
眼见为实吗？多数人都是戴着有色眼镜看世界。如果没有改善认知模式，根本就看不到世界真相。小心，别被自己的感觉蒙骗了！

【机械运动】

学了再多理论，做了再多功课，如果没能把佛法变成自身观念，进而落实于心行，不过是替人数羊或机械运动而已。修学方式不同，产生的影响也截然不同。

【伪政权】

自我是生命建立的伪政权，它培植了一帮贪嗔痴的势力，在生命中为非作歹。佛法就是帮助我们看清楚这个政权的非法性，并通过修行推翻它，恢复觉性的自主地位。



【解 脱】

解脱不是出家人的专利，每个被无明烦恼折磨的众生都有解脱的需求，同时也具足解脱的潜力。

【僧人的品质】

脱俗和寂静，是僧人应该具备的两大特征，缺少这样的生命品质，何以教化世人？何以住持正法？

【休息】



涅槃才是休息。

【和自己相处】

独处不是孤独。如果有正念，独处就是面对自己，和自己相处的机会。只有当内心有许多期待和执著得不到满足时，才会因此而孤独、无聊。

【无 我】

无我，可以打破迷妄的自我，开启本具的觉性。

无我，可以彻底瓦解贪嗔烦恼，消除世间一切对立。

无我，才能平等地慈悲一切，建立真正和谐的社会。

【大我】

有句话叫做“舍小我成大我”，但要小心，这个大我是广大的众生，而不是巨大的自我。

【道德和智慧】

道德可以造假，智慧无法造假。不要迷信道德，而要欣赏智慧。真正有德行的人才值得尊重。

【跳出陷阱】

培养正念，才能解开观念的枷锁，跳出感觉的陷阱。

【生命的治疗】

释迦牟尼也曾是贪嗔痴的病患，通过修行，发现人人具有觉悟潜质，即自我治疗的能力，从而断除贪嗔痴，成为真正意义上的健康者——一个没有贪嗔痴的人，一个充满慈悲和智慧的人。

【学佛须知】

了解释迦牟尼出家修道的经历、成道的方法、佛法的核心纲领，及佛陀一生说法的根本思路，对于想要了解佛法或已经学佛的人而言，非常必要。

【人生的学习】

人生的学习，包括生存、生活和生命的学习。

多数人都是停留在生存的学习，结果把自己变成赚钱的工具，懵懵懂懂地度过一辈子，浪费了宝贵人身。学习佛法，可以帮助我们了悟人生真相，完成生活和生命的学习。

【解除迷妄】

只有体认到空性智慧，才有能力彻底解除迷妄的生命模式。

【善业和觉性】

善业，能让我们生于善道，福德具足。

觉性，能让我们超越轮回，解除迷惑，得大自在。

【信什么】

一个人选择一种肤浅的宗教信仰，是因为他对人生缺乏深层思考，对信仰要求不高。一个人排斥一种智慧的信仰，是因为他没有眼光，对信仰认识不足。一个人宣称不信任何宗教，是因为他只关注现实，尚未开始探寻生命永恒的困惑，意识不到宗教存在的价值。



【一切皆有可能】

无常，让我们知道一切可以改变，只要努力创造善缘，美好的人生果实就可能实现。无常，也说明吉凶祸福皆自有因果，生老病死乃自然规律，从而使我们坦然面对人生的种种不幸。

【改变是人生的现实】

改变是人生的现实，不可避免。要学会接受改变，体验改变带来的乐趣，并从中成长。如果一味抗拒改变，只会带来无谓的痛苦。





【哪个更近】

明天近，还是死亡近？不要让妄想和无谓的需求耗费宝贵人生！

【有迹可循】

生命道路是有迹可循的，此时此刻的行为，将影响下一时、下一刻生命的开展。所以说，你的行为决定了你的命运，决定了你的未来。

【不容易】

人本来很容易快乐，因为培养了过多的需求，以及由贪执产生的种种烦恼，所以才变得不容易快乐。

【唯一出路】

选择正念，发展正念，是生命唯一的出路。

【学习的旅程】

保守封闭、自以为是的人，很难有什么进步。拥有开放的心，看到自身不足，看到他人长处，才能不断向前。生命就是一次学习的旅程，不仅要学习生存和生活的能力，还要学习生命的智慧，才能不负此生。

【第一时间】

每一个当下，都是第一时间。

【独 身】

心灵独立、经济独立、生活能力独立，才能享受自由自在的独身生活。否则，独身往往会变得孤独。

【不堪重负】

学会休息，学会放下，才能健康而轻松地生活。如果贪执难舍，不断忙碌，终将使人不堪重负。

【逆 境】

事事顺遂，生活安逸，容易使人浑浑噩噩。而逆境和挫折反而会激发对人生的思考，有助于心灵提升。





【尊重】

每个生命都是缘起的存在，都有自己的成长规律，需要理解，也需要尊重。在这个前提下，才能谈得上交流和帮助。

【你了解自己吗】

有人说我什么宗教都不信，只相信自己。可你了解自己吗？在迷惑的心灵世界中，做得了自己的主人吗？

【欺骗】

人们总是不愿被别人欺骗，却宁愿自己欺骗自己。

【出世入世】

佛教讲出离，并非远离世间，而是深刻认识到轮回的本质是苦，认识到现有一切都是因缘假相，从而放下执著，以超然的心态面对一切。所谓以出世之心，做入世之事。

【依止】

学佛要靠自己努力，还要靠正确方法，所谓“自依止，法依止”，而正确方法离不开善知识的指导。

【觉与不觉】

凡夫是迷惑中的人，菩萨是走向觉醒的人，佛陀是完全觉醒的人。凡夫与佛的差别只在于觉与不觉之间。

【无谓的伤害】

在这有漏的世间，任何美好现象的本质都是苦、空、无常、无我的，是如幻如化的。如实观照事物的真相，就不会活在一厢情愿中，受到无谓的伤害。

【彻底的舍】

舍，是佛法修行的重要内容。世人因舍财济贫获得人天福报，声闻因舍离贪著成就解脱圣果，而菩萨则施舍一切，甚至连涅槃都要舍去，所谓“不住生死，不住涅槃”，乃能成就无上菩提。真是大舍才能大得。

【可惜】

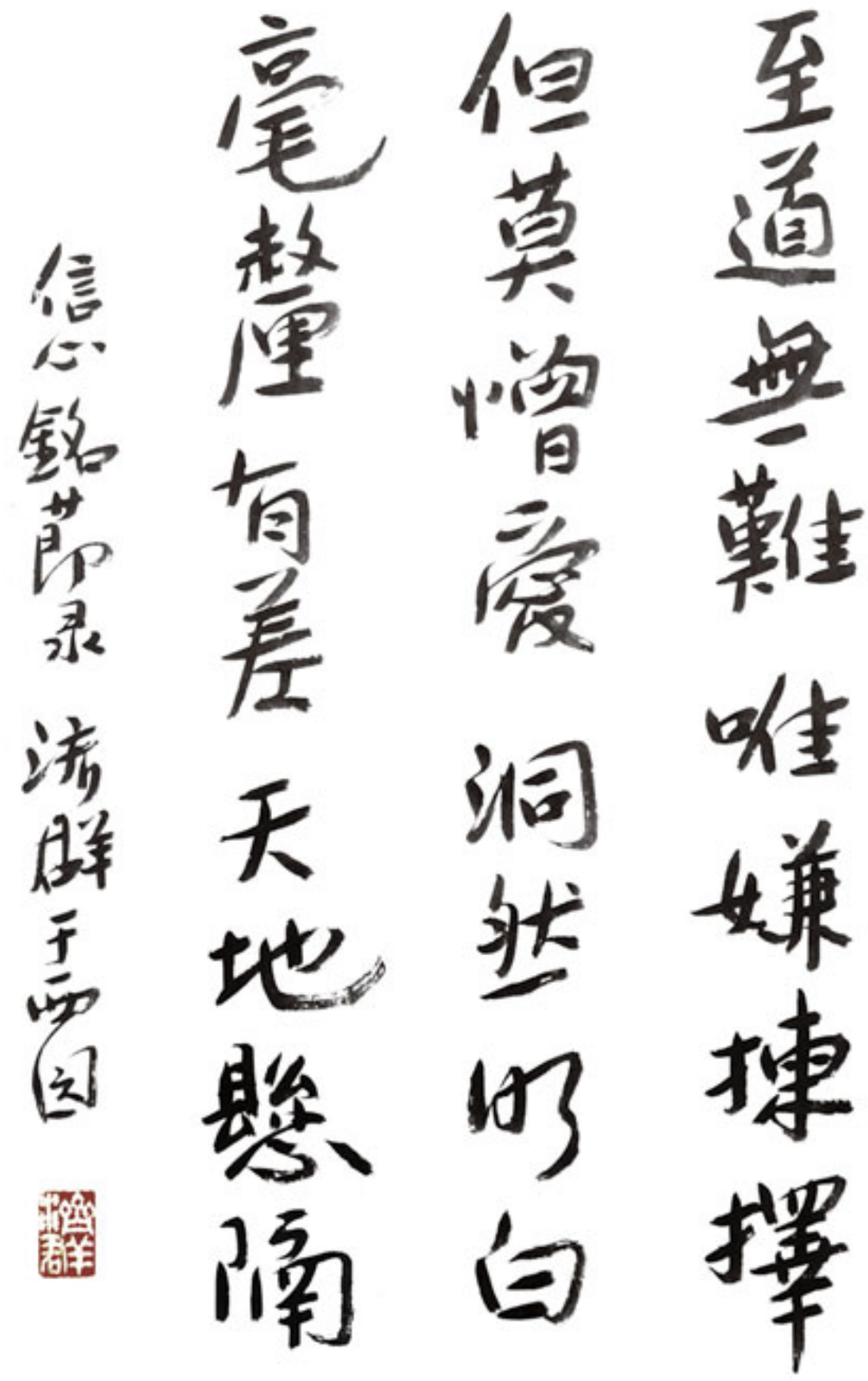
因为社会的因素，也因为教界自身的因素，很多人对佛教存在误解。佛法这么好，了解的人却这么少，实在可惜！在充满迷惑的人生旅途，如果没有佛法的觉醒之光，会走到哪里？

【路不是一条】

人活在特定的文化、制度、思想、观念、需求中时，以为现有一切都是天经地义的。跳出自我局限，才发现人生的道路无量无边。最重要的，是做出智慧的选择。

【放下自我】

放下自我的优越感，能更好地认识世界，理解他人。



【虔诚】

虔诚，可以消除内心局限，使心回归本然的清净，回归无限开放的状态，从而于法相应，与佛菩萨相应。

【学佛】

学佛并不只是祈求佛菩萨保佑，事事顺利，关键是学习佛法智慧，正视是非得失，宠辱不惊，超然物外。

【现实和信仰】

人生有现实问题和信仰问题。解决现实问题，只是满足暂时的需要；解决信仰问题，才能满足永久的需要。



【投 入】

学佛，要像海绵投入水中，内外都是法味；不要像石头，无论被多少法水包围，终究还是顽石而已。

【不自欺】

空性，不是否定现实的存在，更不是逃避缘起的世界，而是要帮助我们获得认识真相的能力，不迷惑，不自欺。

【我与他】

自我，没有恒常不变的实体，我与他也不存在绝对的界限。了解到自他只是因缘假相，才能减少隔阂，消除对立。

【夸 大】

过分的期待和在乎，往往使人夸大某些事的重要性，从而带来更多的痛苦。就像盲目追加投资，一旦失利，就会带来更大的损失。

【输】

可以输在起点，不要输在当下。当下的选择，才是改变未来的关键，而起点只是往昔努力带来的结果。



【假名安立】

名字只是一种代号，语言只是一堆概念的组合，都是假名安立，并非事实真相。认识到这个道理，可以减少语言带来的伤害。

【勇于否定】

了解到认知与真相存在的差别，我们要勇于否定自己，才能获得真理的洞见。

【牢笼】

人被困在自我编织的牢笼中，不得自由。惟有发起真切的利他之心，才能从中解放出来。

【面具】

面具戴久了，自己都不知道本来面目是什么。

【大火】

森林的大火正在逼近，可有些人还企图在森林中建立永久的家园。

【幻想】

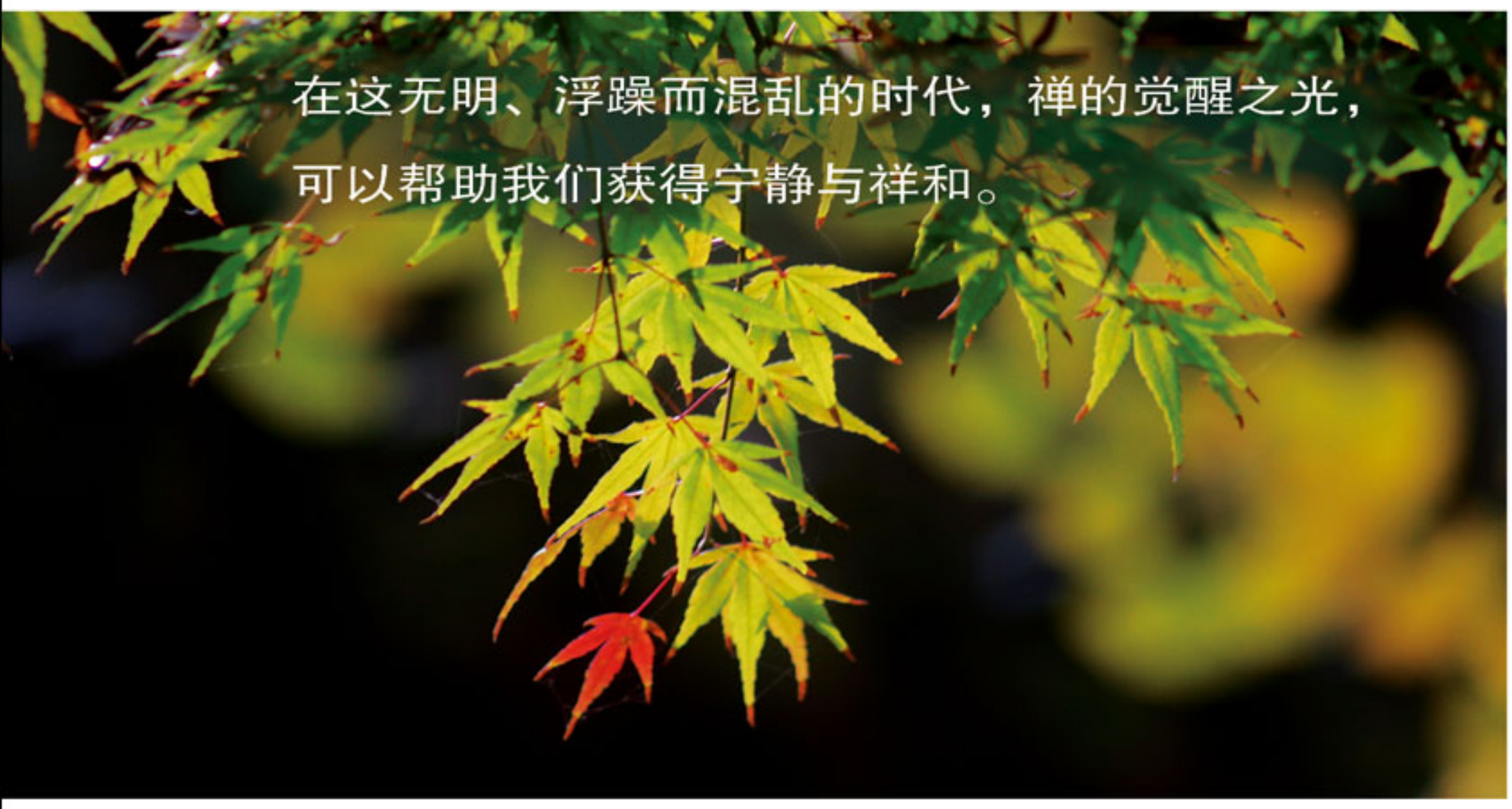
人们把身体、身份等等当做是“我”，执以为实，乃至产生永恒的幻想，就无法面对无常的现实。

【转化的智慧】

缺乏智慧的人，痛苦就是痛苦，没有任何正面意义。具足智慧的人，则能将痛苦视为老师，从中获得规避风险的经验，进而修正行为，离苦得乐。

【疑】

疑会使人开悟，所谓大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟。疑也会让人增长烦恼，所谓疑神疑鬼。疑，可能是开悟的手段，也可能阻碍智慧的通达。同样是疑，却有不同的作用。小心，别用错了。

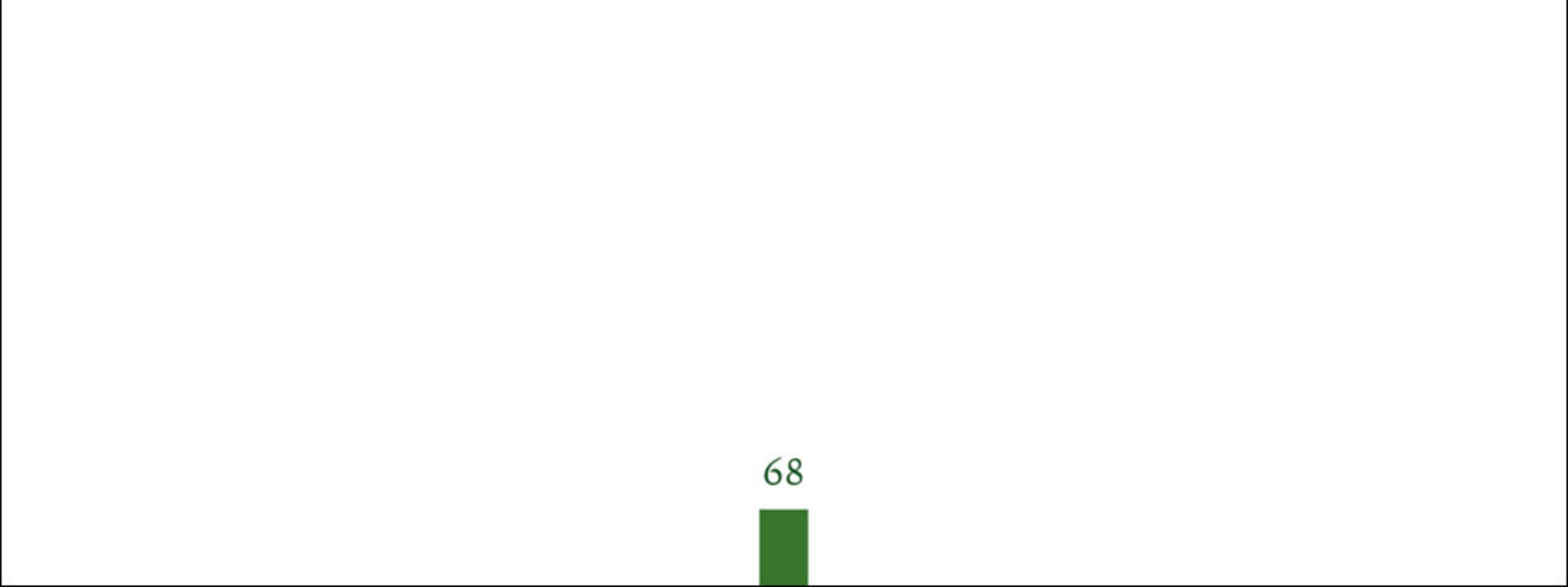


【背道而驰】

许多人都是带着有所得的心接触佛法，像是逛街购物一般，只选符合己意的。岂不知，满足自我需求和成就解脱往往背道而驰。

【因陀罗网】

佛教有因陀罗网之说，揭示宇宙是无限的整体，任何一点都能和整个宇宙发生联系，都包含整个宇宙的信息。由此，佛教提出“一即一切，一切即一”的思想，这和现代的因特网颇多相似却更为神奇。


68

语



【流逝】

时钟在摇摆，生命在流逝，无常不可抗拒。许多人都在忙碌中走向衰老，又在迷惘中走向死亡，对生命的真相却一无所知，这就是虚度人生了吧。



【善用时间】

时间是宝贵的，但它没法储藏，最好的办法就是用足它，用它来成就善业，增长福慧。

【认识决定高度】

认识决定高度，需求决定追求。提高认识，提升需求，是改善人生的重要前提。

【虚假的安全】

对外物的依赖，只能带来虚假的安全感。因为一切都是无常变化的，那些看似安全的东西，其实，最多只有一层安全的外壳而已。

【从一个到一切】

爱一个人容易受伤，爱一切人反而不会受伤。因为爱一个人会引发贪著，而爱一切人能生起广大的慈悲。

【活着的意义】

有人问我：出家人不喝酒、不吃肉、不成家，这样活着有什么意义？我想：如果一个人只是为了喝酒、吃肉、成家而活着，这样的人生有什么意义？

【结 束】

死亡不是结束，爱会继续，恨也会继续。只要不放下，一切都没完没了。

【次 品】

生命也是一种产品，没有正见（正确标准）的引导，只会不断生产次品。



【看不见的障碍】

一个人的优点，会把他的缺点掩盖起来；一个人的贡献，会把他的缺点保护起来，所以，他想要进步往往更不容易。

【消费和投资】

时间就是生命。如果没有清晰的目标，它将在混乱的需求中逐渐耗尽，成为无谓的消费。惟有找到正确目标，才会让时间过得充实而有意义，在利益自己的同时利益他人，成为回报丰厚的投资。

【缘 起】

在各种缘起下，发生什么都是理所当然的，因为一切的存在都有前因后果。学会接纳现实，正确选择，才不会一厢情愿，和世界形成对立。

【可 能】

生命，可能是一场美妙的盛宴，也可能是一场无尽的悲催。关键在于我们选择什么，做些什么。

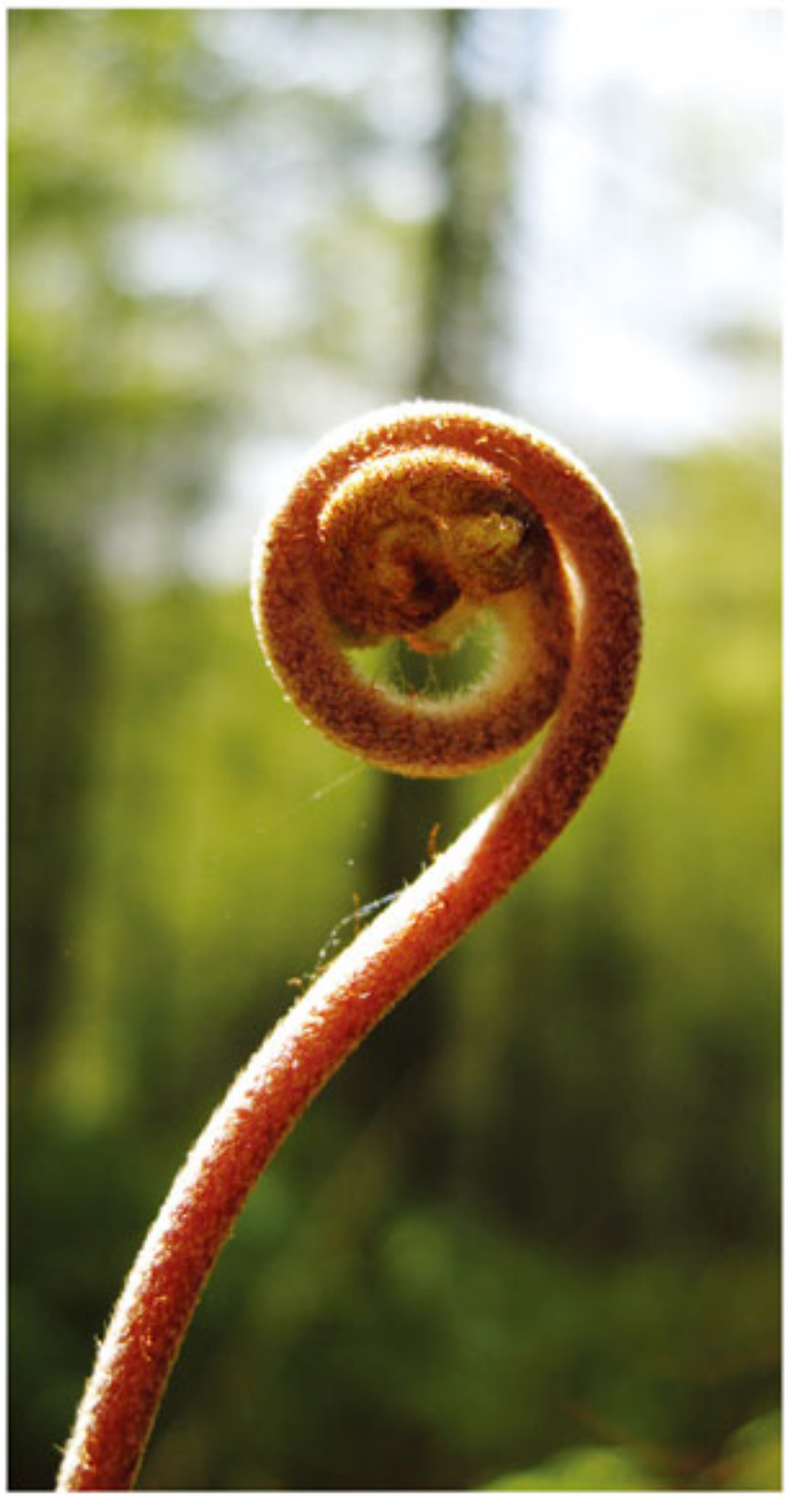
【出卖的代价】

人把自己出卖给欲望之后，得到一些享受，但要付出精力；得到一些情爱，但要付出自由；得到一些刺激，但要付出安乐；得到一些风光，但要付出时间，乃至生命。



【延长生命】

减少一些不必要的需求，每天就能多出很多时间。如果把这些时间用于有意义的事，生命就能因此得到延长。



【连环梦】

妄想在不断编织轮回的梦。

为了实现梦想，我们疲于奔命，不得休息，到头来却还是在梦中。

【追求什么】

快乐不仅是一种感受，同时也代表生命的内涵。一个人追求什么样的快乐，就意味着他拥有什么样的生命内涵及生存意向。

【两种人】

爱生气的人，总能找到许多生气的理由，然后理直气壮地生气。有智慧的人，却能在任何事情中汲取养料，增长智慧，自然变得更有智慧。

【方便和不便】

不知不觉中形成的依赖，虽然带来方便，但也带来不便。因为在失去依赖的时候，你就会随之失去平衡。



【自我保护】

烦恼也有自我保护的功能，有时甚至会以假死蒙混过关。如果不了解它的生存之道，想动摇它并不容易。

【我执和无我】

在强烈的我执中，也会口口声声地说着无我。你，看清了吗?

【麻 烦】

有智商没智慧，有情感没情商，有财富没幸福，有家庭没感情，都是挺麻烦的。

【津津有味】

沉溺在无明中的人，无论干了多么荒谬或无聊的事，总是津津有味。

【自以为是】

每个人都有理由自以为是，那是个人权利。但也必须承担自以为是带来的后果，那是自作自受。

【改 变】

如果没有能力改变别人，就先改变自己。一旦自己真正改变了，总能或多或少地影响到别人。

【金玉其外】

一味注重身体的外在装饰，却忽略内在修养，结果只能是金玉其外，败絮其中。

【富有的穷人】

许多人对幸福的认识单一狭隘，才会一叶蔽目，意识不到自己拥有的福报，结果成了富有的穷人。

【剩下什么】

有句话叫做“穷得只剩下钱了”，如果只是个人现象也算不了什么，而当它成为一种社会现象时，就太可怕了。因为大家都在努力把自然资源变成产品，变成金钱，最后这个地球真就穷得只剩下钱了！

【理想】

要名要利的人，只能为名利奔波操劳。

不要名不要利的人，才能为高尚理想而活着。

【到底要什么】

城里焦虑、浮躁、热恼，

山里悠闲、寂静、清凉。

可是，城市在不断扩大，

山林却在逐渐缩小，人类

到底想要什么呢?

【换个环境】

陷入强大串习不能自拔时，适当换个环境，有助于调整内心，所谓“当局者迷，旁观者清”。而当串习得不到原有环境的支持时，也会逐渐弱化，便于对治。



【无明的产品】

我们现在的人格，其实是无明制造的产品。你对这个产品了解吗？满意吗？

【同归于尽】

人类无尽的欲望，不断榨取地球资源，直到同归于尽。



【高雅的执著】

搞艺术的比常人更容易有宗教情怀，却很难认真学佛。因为他们活在一些高雅的执著中，自我感觉良好，所以不想也不容易突破自己。

悲欣交集

【完美人生】

衣食无忧，有闲暇，能听闻佛法，走在觉悟的正道上，这样的人生很完美。

【在乎】

我们觉得重要的事，他人看来未必重要；我们觉得很好的东西，他人也未必看好。因为每个人在乎的重点不一样。

【漩涡】

轮回像一个巨大的旋涡，把相关的人和事都卷进去，形成巨大的引力，让你难以逃脱。

【标准】

我们制定了许多产品标准，却忽略了做人的标准。因为不重视做人的标准，使产品标准也变得形同虚设，这就是假冒伪劣产品充斥市场的主要原因。



【忙的惯性】

一个人忙惯了，最后就成了不怕累，只怕没事干。至于干什么，反而变得不重要了。

【忍 辱】

佛教所说的忍辱并非强压怒气，而是通过智慧观察，了解到伤害我们的不是某人，只是对方的烦恼。人在烦恼中是不能自主的，这种烦恼不仅伤害了你，也伤害了当事者。认识到个中道理，就会从对立转为接纳，从恼恨转为同情。

【摧毁】

有人拼命催着自己成功，结果把自己摧残了；有人拼命催着自己享乐，结果把自己摧毁了。

【不必在意】

每个人或多或少被自己或他人 ps 过了，所以不必在意别人的看法，那只是他们看到的。

【环环相扣】

生活观念决定了生活方式，生活方式形成了生活标准，而生活标准影响了整个地球的生态环境，也加速了人们为掠夺资源而进行的争斗。

【依赖】

年轻时培养了太多依赖心理，老来更容易遭遇孤独。

【假冒伪劣】

制造假冒伪劣的产品，是因为人格中有假冒伪劣的成分。如果张扬假冒伪劣的不良习性，最后就会成为假冒伪劣的人。这样的人，即使骗得了一时乃至一世，终究是骗不了因果，保不住人身的。



【一厢情愿】

看不清人际关系中的善恶因缘，容易活在一厢情愿中。

【不轻信】

每个人都是戴着有色眼镜在看世界，不要过于相信自己的感觉。

【被 动】

被动地出生，被动地衰老，被动地死亡，生命在被动中延续。

【信不信】

月亮本身并不发光，如果不具备相关知识，恐怕谁也不会相信。因为多数人只相信眼睛看到的，而不相信认识不曾抵达的部分。

【功 课】

上学、工作、成家、立业，都是人生的重要功课。如果带着学习的心态，以此认识生活，磨炼自己，才能健康成长。

【遗憾】

不要因为一时的风光，造成身后的遗憾。



【经历】

有些人需要不断地经历，在他没有意识到问题时，要帮助他改变是很难的。

【胶布】

执著就像身上粘得太紧的胶布，撕开时往往让人受伤，甚至血肉模糊。



【培福】惜福能让福报持久使用，培福能让福报可持续发展。

【轮回】轮回，是需求、执著的发展和重复。

【无能为力】自己不想改变，不做努力，谁都没有办法救得了你。

【承担】你可以选择自由，但必须承担这种选择带来的后果。

【合法吗】

财富是你所有，地球资源是人类共有。享受个人财富是合法的，浪费人类的共同资源却是非法的。

【被认可的贪执】

道德、能力和良好品行是美好而可贵的，它会受到世人赞赏，也会形成自我的高度期许，让人产生贪执。这种建立在自他认可基础上的贪执，往往更难超越，从而成为突破自我、追求真理的障碍。

【误 差】

态度很好，工作很努力，只是因为标准有问题，结果往往很糟糕。

【赚钱和用钱】

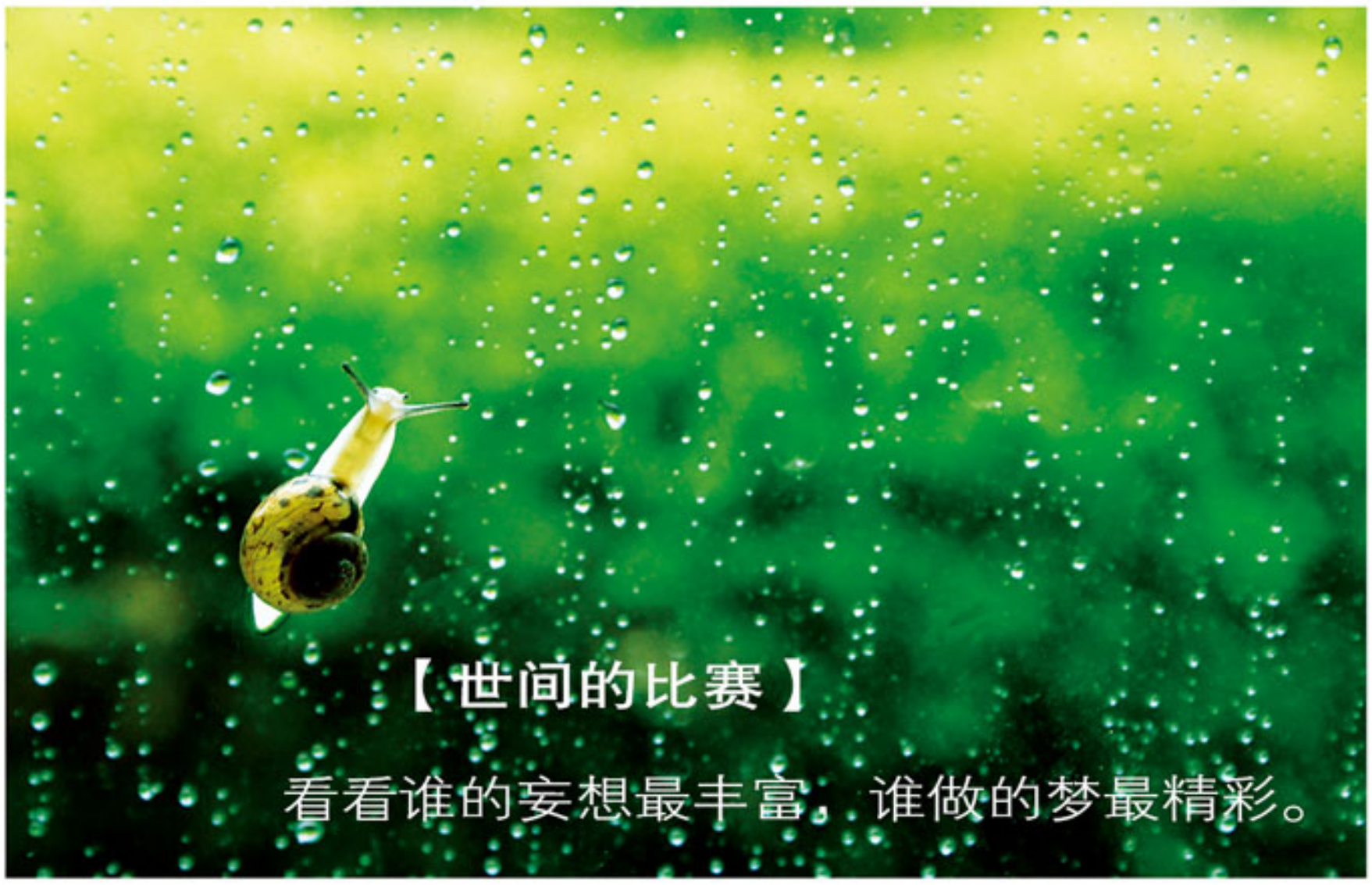
赚钱不仅要有智慧，更要有福报；
用钱不仅体现智慧，更体现德行。

【两 面】

金钱是福报，也是毒蛇。如法求财，合理消费，金钱可谓福报；非法求财，挥霍滥用，金钱不啻毒蛇。

【签 证】

时间在一天天地消失，你在这个世界的签证还有多长时间？有没有做好随时离开的准备？



【不放下，就倒下】

很累，如果还放不下，那就等着自己倒下。你是选择主动放下，还是被动倒下呢？

【重 复】

很多人每天都在重复他的需求，重复他的生活，重复他的工作。日复一日，年复一年，生命就在无尽的重复中延续着，轮回着。

【自讨苦吃】

世界是无常的。生活在无明烦恼中的众生，根本就不能自主。我们惟有接纳各种现实，才不会受伤。如果一厢情愿地希望地球跟着你转，那可要自讨苦吃了。

【可贵的信任】

人与人之间容易产生误解，如果再加上别有用心的安排，简直就糟糕透顶。所以，必要的信任特别可贵。没有信任，维护任何一种关系都是很辛苦的！

【痛 苦】

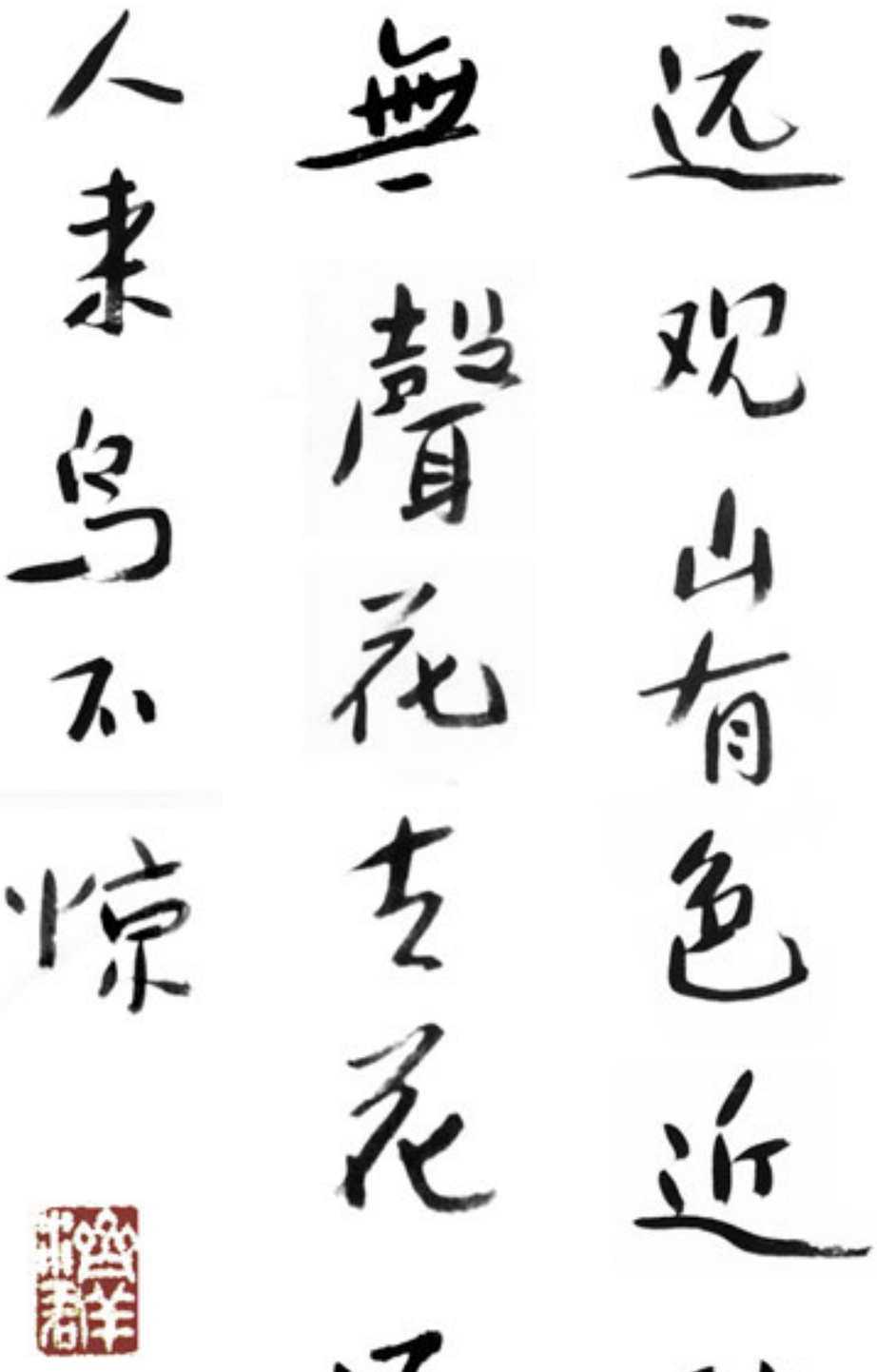
一个人只在乎自己的痛苦，就会陷入痛苦的深渊。只有学会关心别人的痛苦，才会从个人的痛苦中走出来。

【特殊身份】

不要让特殊的身份，使你失去做人的常态。

【业】

佛教所说的业，就像是一种电脑程序，每个人都是活在自己编写的程序中。



【色身】人死后留下的色身，不及一片落叶可爱！

【身份】身份只是你暂时使用的一个面具，不要太当真！

【莫羡人】每个人的业力不同，福报不同，各有因缘莫羡人。

【价值】

富贵不等于幸福，也不等于比别人活得更有价值。身份不能决定人的贵贱，行为的善恶才是判断标准。平凡的生活，只要健康并有益社会，也很有价值，也能获得幸福和乐趣。



【执著】

执著使人不舍，无常却使人不得不舍。执著使人一厢情愿，浮想连翩；无常却让我们必须放下幻想，面对现实。

【替代】

吃饭无法让人替代，如厕无法让人替代，生病无法让人替代。同样，解除生命内在困惑和烦恼也是别人替代不了的。所以，我们必须学会自我拯救，学会解脱烦恼的方法。

【回归自然】

工业文明毁坏世界，商业文明污染人心，难怪中国古圣先贤提倡以农业为立国之本，让人回归自然，享受天人合一的生活。

【满足】

每个人根据不同的生活环境，培养了不同需求。只要不和别人攀比，都可以从自身需求的满足中得到快乐，没有贵贱之分，没有高下之别。

【信以为真】

有些人喜欢忽悠别人，重复多了，自己也信以为真，结果把自己也忽悠了。

【幸福而自由】

幸福是有条件的。对于这些条件的执著，会使人产生制约，形成束缚，从而使人失去自由。惟有具备超然的心态，才能幸福与自由并存。

【折磨】

烦恼，使许多人都在自我折磨和相互折磨中度过。通常情况下，我们总是责怪对方，觉得那是带来折磨的原因。其实，真正的肇事者是烦恼而不是其他。

【调整自己】

我们要学会调整自己，改变自己。如果一味要求他人，或是把希望寄托在别人身上，那是非常辛苦的。

【原地踏步】

许多人的人生，就像笼内的白鼠，貌似在不停奔跑，实际却还在原地踏步，只是一味的低级重复而已。









【无常】

无常，揭示了世界真相，说明一切都不是永恒的，都是可以改变的。它既能变好，也能变坏，关键取决于我们付出什么样的努力，创造什么样的因缘。

【日复一日】

有些人每天吃饭、睡觉、上厕所、说些废话、干些无聊的事，日复一日、年复一年，究竟为了什么？为了每天吃饭、睡觉、上厕所、说些废话、干些无聊的事。



【笼子】

傍晚下山，路过一所中学，看到铁门紧闭。由此想到许多人的一生：上学，被关在学校里；成家，被关在家庭里；上班，被关在公司里；死了，被关在盒子里。关，不只是环境因素，还有精神因素。人的一生似乎都在编织属于自己的笼子，然后自豪地把自己关在笼中。

【慎独】

独处时的行为，一样会对你的生命产生莫大影响，所以要慎独啊！

【压力】

压力从哪里来？往往来自过高甚至是盲目的期待，当我们设定必须达到某个目标而出现障碍时，压力就随之产生了。

【拥有的负担】

拥有，同时也意味着负担。正常的拥有不会带来伤害，对拥有的执著才会造成伤害。

【计白当黑】

中国画讲究“计白当黑”。其实，人生也需要这样的留白。留一些和自己相处的空间，留一些什么都不做的闲暇，不要急于让你的每一分钟都留下痕迹，最后反而成了一片什么都看不清的墨团。



【三种学问】

人生有三种学问，即生存学、生活学、生命学。生存学是探讨如何生存的问题；生活学是探讨生活的健康和幸福；生命学是探讨生命存在的永恒困惑。它代表人生追求的三个阶段，也代表生命的三种境界。

【不稳定的爱】

人间情爱是建立在渴求的基础上。当你爱上他人的时候，也是在建立对爱的渴求和执著，这就要求双方形成对应关系并保持专注和稳定，才能从中获得幸福。但在这充满无常和诱惑的时代，保有专注和稳定变得尤其困难。所以，今天的爱情会面临更多的不确定性，得到幸福的难度也就更高。

【悲 催】

烦恼、业力形成了各种家庭关系和社会关系，使人不断地自我折磨并折磨他人。轮回就是这样一个相续不断的折磨过程。悲催啊！

【换位思考】

人都很爱护自己，但因为烦恼驱使，常常不自觉地做出自我伤害的行为。同样，他人对我们的伤害也来自于烦恼，对方很可能是身不由己的，所以应该心生怜悯，而不是相互报复，彼此伤害。



【决 定】

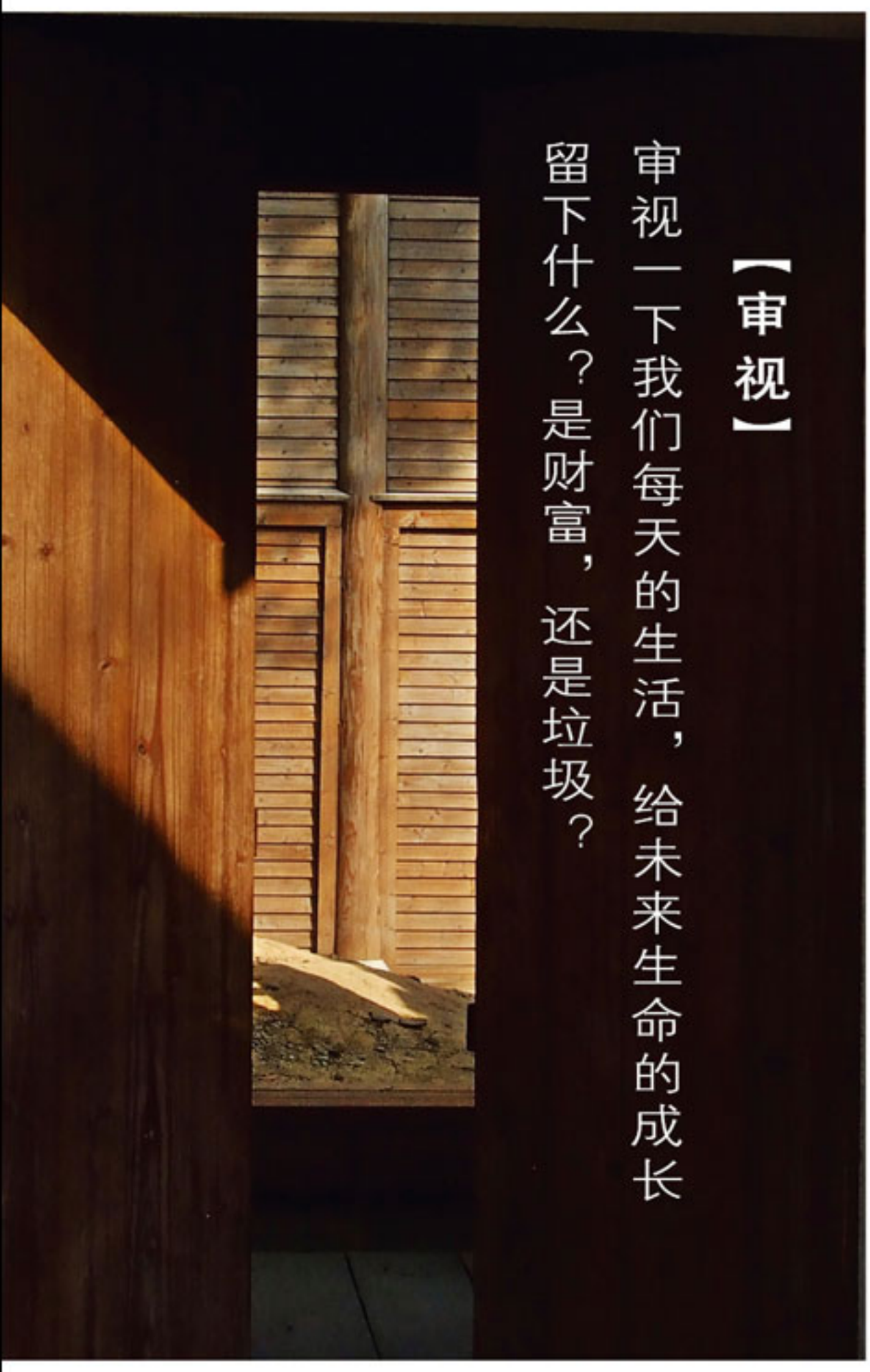
我们接受的教育和经历的生活，无形中都在编织我们的认识和需求模式，它决定了我们怎么看世界，怎么选择生活，也决定了我们会有一种什么样的人生。

【学 习】

对事情没有了解之前，不要轻率地肯定或否定，避免落入偏见或错误设定，自误误人。惟有时时保持学习的态度，才能从中受益，从中成长。

【没有尽头】

事情总是越做越多。如果不能主动选择或果断放下，这种忙碌的日子是没有尽头的。



【闲得发慌】

为什么有些人会闲得发慌呢？因为他们一闲下来，就找不到自我的存在感了。为了证明这个“我”是存在的，是有用的，就得不停地做着什么，玩着什么。

【放假】

放假，是用来满足平时被压抑的各种需求，玩得疲惫不堪，还是用来让疲倦的身心好好休息一下？可是，我们还有能力放松地休息吗？

萬象於中獨露身唯人自肯打言語向余中竟今日看如水里冰

【妄想】为什么现代人妄想特别多？因为妄想的生存条件很优越。

【看不惯】有时我们觉得别人庸俗，看不惯，不知这种想法正是来自凡夫心的傲慢。

【消耗】没有明确的人生目标，生命就会在浮躁和混乱中消耗殆尽。

【警惕】

警惕！执著是在不知不觉中形成的。

【理想化】

不要过于理想化，也不要活在自己的虚构中。在这有漏的世间，有问题很正常，没问题才是超常的。



【尊重生命】

对待动物的态度，体现了人类的文明程度。如果对动物缺乏基本的关爱和尊重，甚至随意虐待，一旦掌握生杀大权，对同类也不会心慈手软的。



【大自然说法】

地震，是大自然在说无常法。永恒是一种幻想，无常才是世界的真相。

【不罢休】



多数人都在疯狂地忙碌着，似乎不把自己累坏，决不善罢甘休。这么做貌似很有为，但这些行为的价值是什么？给自己带来幸福了吗？对社会健康发展有正向意义吗？

【一文不值】

有人收藏了一辈子古董，老来却为此烦恼。这些东西貌似很有价值，可在生死面前，除了让你纠结不舍，实际上一文不值。

【没有信仰】

有些人自豪地宣称自己没有信仰，这能说明什么？说明他并不清楚信仰是什么，不清楚信仰对于人生的重要性。同时也说明他对人生缺乏深层思考，从未涉及生命存在的永恒困惑。

【邪知邪见】

一个人虽然具备崇高理想，但对人生缺少正确认识，而是带着邪知邪见，终究会伤害到自己和他人。

【水到渠成】

寻求正当的努力，对于结果不要太在意。如果因缘不具足，着急也没用。一旦因缘具足，自然水到渠成。



【有福和没福】

没福报的人，不能安贫乐道就很苦；
有福报的人，如果贪著福报就很累！

【知 足】

幸福来自于满足感。欲望越少，越容易满足，也就越容易幸福。所以古人云：知足常乐啊！

【消 费】

现代人的消费，多半是为了消遣而浪费资源，或者是浪费钱财来消磨时间。

【珍 惜】

在无限时空的无数生命中，两个生命要发生联系，是一件多么不容易的事，所以要珍惜缘分。珍惜，善待，但不执著。

【爱 情】

爱情是一种心灵病毒，一旦感染，很容易产生偏执和幻想的症状。

【隐 士】

现代人做隐士，多半是想做被围观并谈论的隐士，所以很快就藏不住了。如果当“隐士”也能成为一种行为艺术，这个社会还有什么不能拿来消费的呢?

【吃 苦】

许多人宁愿受不良习性支配，在生活中吃尽苦头，也不想学一些人生智慧，主动改善自己的生命品质。

【骗局】

“我”是生命中最大的骗局，无论我们如何为之卖命，最后无不抱憾而终。因为我们认定为“我”的一切，终究都要离我们而去。

【谅解】

谅解，是因为理解而彼此原谅，因为原谅而彼此解放。

【不贬值】

如果价值来自于内在德行，永远都不必担心贬值。因此，修身养性是人生最好的投资。

【绳子】

贪执像根绳子，把人绑在轮回中不得自由。

【宽以待人】

自己身上一大堆缺点，却带着理想的眼光看别人，谁也看不惯。可你看不惯别人，别人也看不惯你。须知我们都是凡人，充满烦恼，存在这样那样的问题很正常。我们应该相互理解、接纳，彼此宽容、鼓励，才能共同走出生命的迷惘，走上觉醒之道。

【风光】世间的风光，有时一阵风就吹光了。

【落叶】学会像落叶一样，安静地躺在大地，看看天空和白云，是一件很享受的事。



【审时度势】

随缘，不是随意，不是随便，不是消极应付，更不是放任自流，而是要我们跳出主观设定，客观地审时度势，然后做出智慧的抉择，并加以努力。

【为难自己】

不断提高生活标准，简直是在跟自己过不去，因为它使生存变得更艰辛，使幸福变得更难得。也许有了这个经历，我们才能体会到知足常乐的好处。

【选择题】

有些人在别人眼光中很风光，实际并不幸福；有些人虽没有世人羡慕的富贵生活，却享有简单而单纯的幸福。你会选择哪一种?

【慢 乐】

大家都在互祝快乐，我看快乐不及慢乐！快乐总是来去匆匆，慢乐则能慢慢享受，回味无穷。

【没 谱】

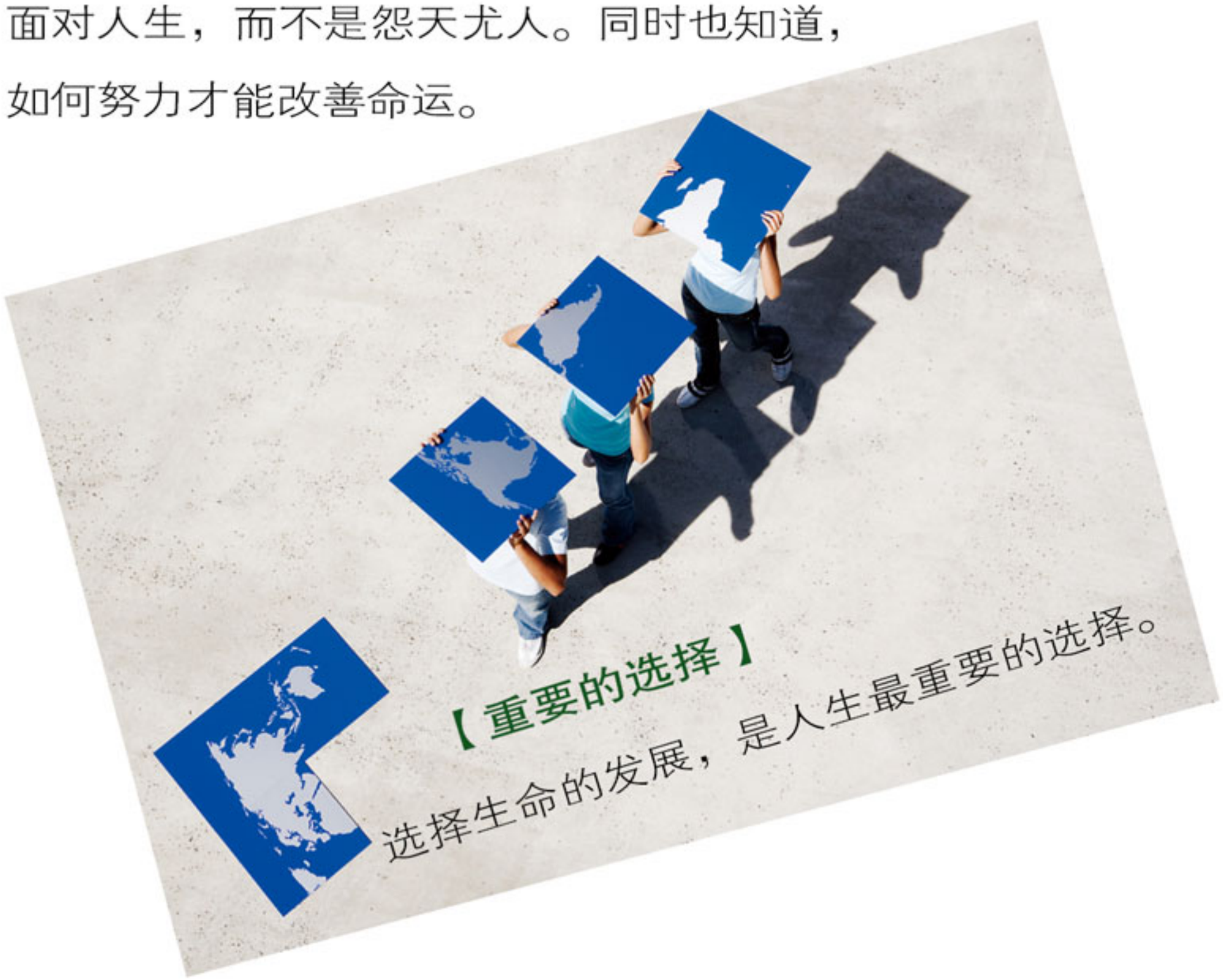
缺乏做人的教育，人活得越来越没谱了。

【做大事】

做大事有几大好处：一是不容易失败，因为不容易成功。二是不容易失业，因为短期内做不完。三是不容易执著，因为找不到执著点。四是做不好比较有借口，因为本来就不容易做好。五是不用着急，如果因缘不成熟，一个人干着急也没用。

【起 点】

生命是无尽的积累，每个人来到世界的起点都不一样。明白这个道理，我们才能平静地面对人生，而不是怨天尤人。同时也知道，如何努力才能改善命运。



【重要的选择】

选择生命的发展，是人生最重要的选择。

【危险的支撑】

如果全身心投入事业，让事业成为人生唯一的支撑，一旦事业垮了，就会找不到活着的意义。即便一切顺利，也往往在退休后百无聊赖，不知如何度过余生。所以人应该有精神生活，有信仰追求，才能在事业变故或退休时减少伤害，从容面对。



【事 业】

有了事业，很容易形成相应的执著。一旦有了某种执著，你就别想过清净日子了。

【梦 话】

有些人做梦也想听到别人的“好话”，所以最后听到的都是“梦话”。

【左右为难】

拥有自由的时间，还要有自由使用时间的能力，否则要把身心安顿好也不容易。有些人上班时盼望假期，有了假期又百无聊赖，心神不宁，这是为什么呢?

【不同需求的结果】

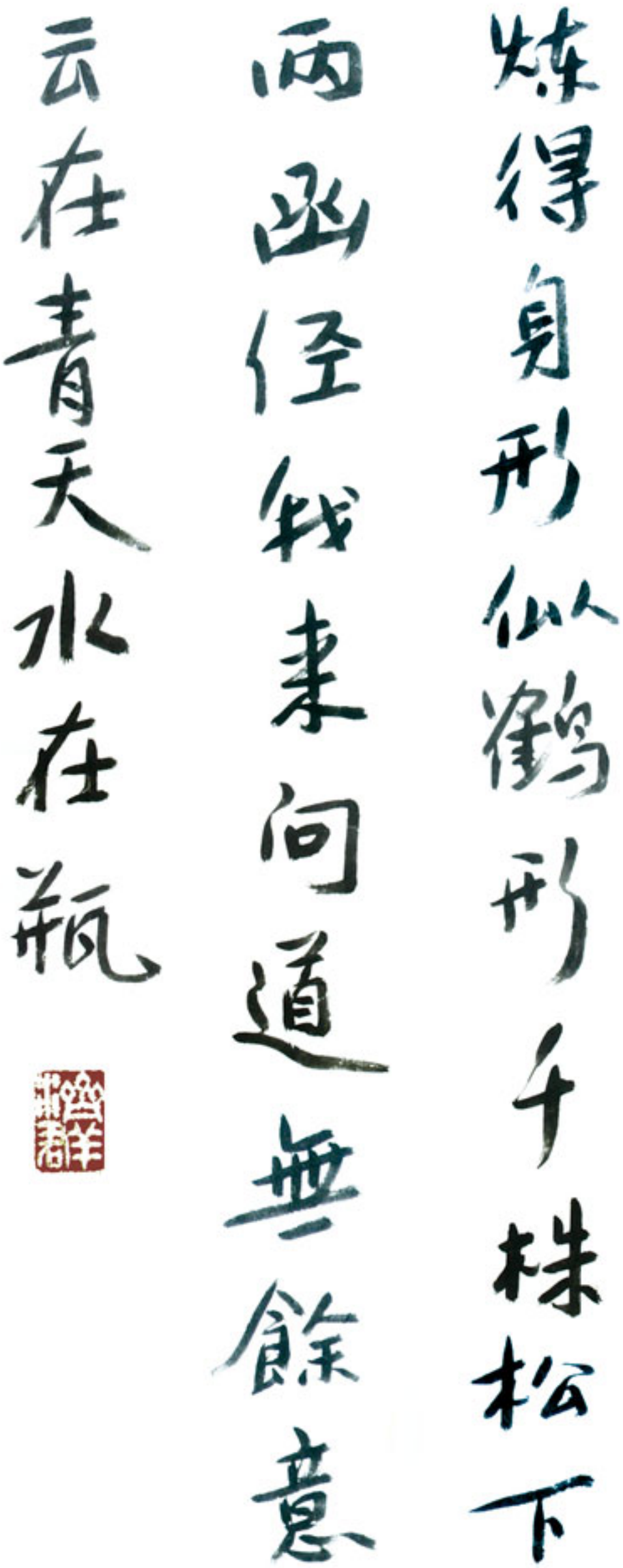
为满足自我而产生的需求，会产生贪执，引发烦恼；为帮助大众而产生的需求，能成就慈悲，带来利益。

【爱国】

爱国不是一句口号，而是应该热爱这片土地，热爱生活于此的人民，热爱这个国家的优良传统。由衷地这么想，也认真地这样做，才是真正的爱国。那些任意破坏大好河山，践踏人民主权，摧毁传统文化的人，不论说得多么漂亮，都是祸国而非爱国。

【心和物是什么】

物质是什么？物质有不变、不可分割的实体吗？心是什么？心有不变、不可分割的实体吗？在心和物的世界中，如果找不到不变、不可分割的实体，这个世界存在的基础又是什么?


炼得身形似鹤
两袖经年带月
云在青天水在瓶
悠然自得
炼得身形似鹤
两袖经年带月
云在青天水在瓶
悠然自得

【辛苦】现在人总觉得累，因为他们用一种辛苦的方式赚钱，再用一种辛苦的方式把它花掉。

【惜物】惜物就是惜福。没有福报的话，会活得很辛苦！

【这算慈悲吗】如果你支持他人无明的举动，这算慈悲吗？

【死亡列车】



整个社会都在忙碌地制造需求、发展需求和满足需求。这些需求是必不可少的吗？它对我们而言，是增加了享受，还是增加了压力？大家都在拼命追求发展，可发展的意义是什么？如果搭上一列通往死亡的列车，我们是希望它开得快些，还是慢些？

【广结善缘】

多做善事，广结善缘，就会更有福报。有了福报，才会有更多的机遇，更容易成功。

【无底线】

如果缺少道德标准，即便干出罪大恶极的事，也觉得很正常。质疑这种行为的人，反而显得少见多怪。

【随 缘】

佛教有句话，叫做“因上努力，果上随缘”。也就是说，在我们可以把握的部分尽力而为，至于最终结果如何，就顺其自然而不是一味强求。倘能做到这一点，不论面对什么，都不会构成压力了。



【习 惯】

人总是在习惯中轮回。如果没有能力摆脱固有惯性，就别想过自在的日子。

【发现问题】

发现问题，是检讨自己还是责怪他人？思维方式不同，产生的效果也大不一样。

【可怕的“正直”】

正直是值得赞赏的，但正直的人如果认识有偏差，缺乏正确的是非标准，而又自以为是，这样的正直却是可怕的。

【传 统】

传统，可能是优良传统，也可能是陈规陋习。缺乏辨别的智慧，我们很可能成为它的受害者，而非受益者。

【保有独立】

有的人很“无我”地爱上他人，其实并非真正的无我，而是把对方执以为“我”，执以为一切。因为太“无我”，万一对方不再爱你，就觉得活不下去了。在这个浮躁多变的时代，爱上一个人时别太“无我”，而要保有一定的独立性，否则会深受其害。

【快乐之道】

生财有生财之道，快乐有快乐之道。富甲天下未必就能快乐，惟有了解痛苦产生的原因和究竟解除痛苦的方法，才会获得真正的快乐。

【消 耗】

生活条件复杂了，就会有许多琐事要处理，大量宝贵时间就消耗在这些无谓的事中。生命的意义在哪里?

【负 担】

需求的满足，在带来幸福的同时，也会带来负担，而负担时常淹没了幸福。

【飞船】

地球像一艘飞船，行驶在茫茫宇宙，我们只是飞船上的暂时乘客。不要以为自己可以永久地呆在这里，赶紧考虑下船后上哪去吧！

【命运】

对轮回的认识，有助于我们更好地理解人的天赋、缘分和命运。

【纵容】

纵容不良需求，好比养虎为患，会带来无尽麻烦。

【福报】

生活中，很多人都被福报呛着了，能够正确面对福报，是需要智慧的。

【清福】

洪福虽能带来某种满足，却是很累人的，还有这样那样的副作用。清福则让人轻松自在，成本又低，可惜多数人不会享受。

【沉 重】

执著产生负担，负担使人活得沉重。

放下执著，也就放下了负担和沉重。



【逆水行舟】

从轮回道中走出，就进入菩提道；从菩提道上掉队，又将回到轮回道。修行如逆水行舟，不进则退。又如一人与万人战，不是你死就是我亡。

【装 饰】

有些人在生活中充满佛教的装饰，言行中却没有一点佛法的内涵，这能算佛弟子吗？



【休息】

现代人总是喊忙，总是喊累，其实他们往往不是没有时间休息，而是没有能力休息。

【不再等待】

生命不再等待，你这一生还有多少时间可以使用?

【套牢】

当我们有了某种强烈的需求时，往往把这种需要的重要性扩大，以为它是必需的，结果就被套牢了。

【自找麻烦】

缺少如实的智慧，跟着感觉走，或是活在错误的想象中，会给人生带来无尽的烦恼和麻烦。

【人类的教育】

教育不该只是为了获得生存技能，若停留在这个层面，可能还比不上动物的教育。因为动物也讲究行为准则，讲究同类间的相处之道。作为人类的教育，更应该重视正确价值观和世界观的建立，重视健康人格及健康心理的养成，这样才能保证国民的基本素质。

【偏 执】

偏执，使人活在主观的设定和期待中，不能随缘面对一切。远离偏执，接纳现实，才能随缘自在。

【增 值】

有人说，吃掉的是财产，留着的是遗产。而佛教认为，财富享受掉就没了，保存着也未必属于你。惟有用于利益大众的事业，才会长久属于你，并不断增值。

【福报减少】

大地生长的瓜果蔬菜，营养和味道都越来越差。因为挥霍无度，人类的福报正在逐渐减少。人们貌似很富有，却并不享受，并不幸福。

【菩萨和侠客】

菩萨和侠客的不同在于，侠客在除暴安良时，往往嫉恶如仇。而菩萨则平等看待众生，即使对恶人恶事，依然保有慈悲之心。哪怕给予严厉惩罚，也是为对方的长远利益着想，也是慈悲对方的一种方式。

【中 心】

以自我为中心，会增长我执我见，带来贪嗔烦恼。以三宝和众生为中心，才能弱化我执我见，成就慈悲智慧。



【过 客】

南来北往的人群，谁不是过客?

【贵 贱】

行为决定人的贵贱，不是出身，不是学历，不是地位，不是外在的一切包装。

【拥 有】

拥有，要懂得珍惜，否则就会很快失去。拥有，更不能产生贪执，否则就会带来巨大的痛苦。



【愚人节】

无明中的众生每天都在过愚人节，因为他们把荒谬的生活过得津津有味。愿我们早日摆脱愚痴带来的种种荒谬，做一个活得明白而有意义的人。

【险境】

在今天这个喧哗的时代，红尘滚滚，诱惑重重，加之缺乏道德底线和做人标准，想要不犯错是很难的。你，看清自己所处的险境了吗?

【欲望的丛林】

城市是欲望的丛林。无明创造的各种需求，使人欲罢不能，却又心力交瘁。

【变质】

因为夹杂着我执，我们在不知不觉中，就会把帮助演变为占有，把奉献演变为索取。在给他人带来帮助的同时，也给自他双方带来很多潜在的麻烦。



【人生追求】

许多人有钱有势，拥有的财富几辈子甚至几十辈子都用不完，可他的追求还是停留在生存层面，既不懂得如何健康生活，也不知道怎样探究人生价值，真是白白浪费了今生的福报。

【主宰】

需求和执著，使许多无足轻重的东西变得无比重要，也使许多从未有过的东西变得必不可少，甚至主宰我们的一切。

【供需关系】

这个世界充满诱惑，因为多数人都在通过制造诱惑获得利益，或是通过被诱惑而排遣空虚。

【价值何在】

有些人辛辛苦苦地赚钱，既不能给自己带来幸福，也不能造福于社会，其价值何在?

【无所依】

有位老先生来访，说年轻时全身心投入工作，退休后精神空虚，生活无聊。白天无所事事，晚上辗转难眠。在一个忽视信仰和精神生活的社会，这是必然出现的现象吧。

【发展什么】

如果发展是在加速世界毁坏，我们还应该推动吗？如果发展是在给人带来痛苦，我们还应该追求吗？发展本身并没有过失，关键在于发展什么，又如何发展。可是，人类是否有智慧建立正确的发展目标，选择正确的行为方式呢?

【副作用】

我执我见太重的人，当他贡献越大的时候，由此带来的麻烦往往也越多。因为贡献会被他当做我执的资本。



【异化】

出众的能力，本是可贵的人生财富，但若缺乏正确的价值观，却很容易成为傲慢的资本，甚至成为作恶的助缘，不得其益，反受其害。

【财富】

我们的宝贵人身还剩下多少时间？如何才能有效使用？要知道，这可是人生最大的财富啊！

【缘分】

世间存在各种各样的缘分，这一切都不是偶然的，而是往昔生命留下的痕迹，也是众缘和合成就的机会。看待缘分，需要客观；选择缘分，需要智慧；转化缘分，需要善巧。

【自私】

自私使人变得渺小，放弃自私，也就放弃了渺小。

【关心什么】

孩子会问：人死了去哪里？天空有没有尽头？长大了，却只关心上学、工作、结婚、生子。而有些老年人，整天关心的不过是三餐而已。真是小孩关心大问题，大人关心小问题。

【合格的人】

生而为人，只代表我们取得做人的资格，但要成为合格的人，还得不断地学做人，学做事。古圣先贤都重视做人的教育，以此为人生根本和做事基础。时下的教育只管做事而不管做人，正是一切问题产生的根源。

【打工】

我执形成了自己特定的认知模式，来为它的存在服务。我们似乎每天都在为自己打工，可是，这个自己是“我”吗?

【无休止】

死亡是恐怖的，死了之后生命不能就此结束，更为恐怖。因为对有些人来说，生命将无休止地痛苦下去，没有尽头。

【脆弱】

当生活有了更多便利时，我们却比以往更累，也更脆弱。我们依赖的支撑越多，潜在的不安全因素也就越多。因为在每一种需求中，都伴随着需求无法满足时带来的恐惧、不安和痛苦。

【成功】

不忘初衷，坚持信念，持之以恒，这种人成功的概率比较高。可是如果认识有问题，这种成功就未必可取，甚至可能是有害的。



【轻松】

学会有选择性地偷懒，可以让生活变得轻松些。

【情爱和慈悲】

建立于自我需求的爱，只是凡夫的情爱。惟有超越自我需求，从众生利益出发，才能生起无限的慈悲。

【惨了】

人活着不能没有目标、没有信念。但如果为了一个错误的目标和信念活着，那就惨了。

【攀比】

攀比会引起竞争，竞争会增长我执，从而制造对立，不利于社会的和谐安定。

【是非】

偏听偏信，片面认识，容易对人产生误导。如果再加以传播，就会成为是非。所以，不要传播不确定的消息，不要批评或谴责没有把握的事，或者讲一些容易引起纠纷的话。

【轮回的主角】

轮回是以我执为主角，以贪著为依托。了知无我，解除贪著，就能止息轮回。



【死路一条】

虽然人生下来都是死路一条，但怎么死法，却是完全不同的。你，会怎么面对那一天呢?

【轻 信】

不要听到一些传言，就轻率地相信或作出评判。语言有极大的片面性和欺骗性，不少人正是利用语言的这种特征达到个人目的，同时也有不少人因此受到伤害。

【信 任】

在人与人的关系中，不预设，不猜疑，真诚坦荡，相互信任，才能建立长久的善缘。

【换个活法】

习惯的生活方式，给人稳定、安全的感觉。换个活法，也许人生更精彩。

【不惜代价】

整个社会都在追求发展。为了发展，不惜破坏生态，甚至摧残身心，这种交换值得吗？是否应该重新思考一下发展的意义?

【身体】

身体只是这期生命的工具，使用期是有限的。我们既要认清它和我们的关系，不可执以为“我”，又要悉心维护，合理使用，使之正常工作，为实现暇满人身的重大意义而服务。

【娱乐】

娱乐，就是找点乐子来愚弄一下自己，好把人生挥霍得更快些，更容易些。

【好死】

死生不可分割，谁都无法逃脱。好死，古人列为五福之一，是美满人生的重要组成部分。面对死亡，是人生的重要功课，应该认真准备，免得临终时手足无措。

【大力士】

睡眠的力气很大，能力再大的人也要被打倒。

【生病】

生病，说明身体会坏，也说明身体并非我们可以完全自主。这是无常的提醒，也是修行的增上缘。

【进步的机会】

任何改变，都是一次进步的机会。



【扮 演】

不少人学佛之后，很善于扮演佛教徒。这固然没什么不对，但若把功夫都用在表面，就本末倒置了。

【复 杂】

人事纠纷总是错综复杂，谁对谁错，单凭一面之词，很难做出正确判断。



【福报五事】

如何面对福报？一、不沉迷于福报。二、不让福报成为不善心行的助缘。三、不要只做福报的消费者。四、要惜福。五、多做善事，播种福田，让福报可持续发展，最终成为菩提资粮。

【是非不分】

没有大是大非的观念，很容易根据感觉和眼前需求建立是非。而感觉和需求是变化的，这个是非也会随之变化，最后变得是非不分。

【业 力】

业力，是身体、语言、思想活动后留下的心理力量，它造就了我们的心态和人格，也决定了未来生命的延续。

【发展】

到处都是工地、商店、厂房，人人都在谈业务，搞交易。人心浮躁不堪，社会忙乱无序，这就是所谓的发展吗？这就是我们要追求的幸福生活吗？



【羡慕】

住别墅，吃有机蔬菜，喝干净的水，呼吸新鲜空气。有田地，可以种菜，可以种茶；有闲暇，可以听风，可以听雨。夏日午后，林下纳凉，喝茶聊天；夜宿凉台，观星赏月。这是城里有钱人向往的生活，却是有些山里人的普通生活。山里人若能认识到这是一种理想的生活条件，就不会羡慕城里人了。

【奢侈品和易耗品】

时间，是限量版的奢侈品，也是不知不觉就挥霍一空的易耗品。你把它当做奢侈品的时候，人生会因此而增值；你把它当做易耗品的时候，人生就因此而折旧，乃至报废了。

【忙着浪费】

大好时光在忙碌中度过，也是挺浪费的。



【糟 蹋】

废话就是人生的头屑，再好的形象也会被它糟蹋了。

【暂 居】

人类只是地球的过客，家庭只是暂居的旅店。

【甘愿】

为什么很多人甘愿做事业的奴仆？因为他们虽然干的是奴仆的活，却享有主人的风光，可以让自我的重要感得到极大满足。因此，即便再苦再累，也在所不辞。

【广义的亲情】

一个献身于大众事业的人，对亲情的依赖会相对减少，因为他把社会大众当做亲人了，这是一种广义的亲情观。

【人身难得】

意识到死亡与无常的威胁，就会抓紧时间，选择对生命成长有价值的事，而不是整天忙于俗务，或者用各种娱乐打发时间，活在习惯性的麻木中。须知，人身是很难得的！

【红尘中】

有专家来访，交流一些佛学及人生问题，随行的一位学生听了谈话说："我开悟了！千万别，我的红尘生活才开始呢。"其实，学佛并不一定要放弃红尘，而是帮助我们更有智慧地生活，包括在红尘中。



【理性审视】

不要因为观点和自己相同，就欣然接受；也不要因为看法和自己相异，就产生排斥。应该学会理性地审视一切，包括面对自己。

【相信谁】

在这个时代，我们应该相信谁？我们还能保有正确的判断力吗？我们究竟活在一种什么状态中呢？

【减 压】

需求和执著给人带来无尽的麻烦和压力，减少需求和执著，也就减少了麻烦和压力。

【死生如昼夜】

死生如昼夜。一般人只考虑生，从不关心死。一旦死亡降临，就会不知所措。对生的执著不舍，以及不知死后去向的恐惧，使人对死亡充满抗拒，最后无奈离去。如果有信仰，在临终时有心理引导，不做无谓的抢救和抗拒，才能安然离去，否则往往死得很惨。

【执著会成为期待】

执著会成为期待，期待得不到满足，就会成为伤害。有不少父母为子女过多付出，对子女的执著很深。当他们进入晚年时，如果不能得到子女的孝敬，伤心就在所难免了。

【致富之道】

生活简朴，节约开支，也是很好的致富之道。当内心不再有匮乏感时，你就是最富有的人。反之，即使坐拥天下，也是穷人一个。

【不 如】

有很多食物但没有胃口，有很多享乐但没有心情，不如生活简单，胃口好，心情好。

【多余的关心】

关心，对需要的人才有价值，否则是多余的，甚至会成为对方的负担。

【有药可救】

一个人无论多坏，只要懂得羞耻，说明还是可救的，因为羞耻心是道德建立的基础。

【率 真】

做人率真些、傻些，可能会更可爱。过于世故精明，虽然看起来样样周到，但有时反而会让人恐惧，乃至生厌。

【同体共生】

人类应该有同体共生的观念。狭隘的爱国主义，极端的民族主义，都不利于世界和平。

【真诚的力量】

真诚、善良是有力量的，也是社会需要的。真诚、善良的人，终归会得到大家的认可和爱戴。

【取舍】

我们创造了很多方便，带来了舒适的生活，但也因此制造了过多依赖，造成心灵的不自由。如果舒适与自由不能兼得的话，你会选择什么？

【片面】

一个再好的人也有缺点，如果有人别有用心地夸大他的缺点，很可能被视为坏人。相反，一个再坏的人也有优点，如果有人片面渲染他的优点，很可能被当做好人。人的认识和语言都有很大的片面性，所以要用智慧加以判断，否则，每天都会活在自我欺骗和被欺骗中。



【金刚怒目】

慈悲未必要事事顺从，也未必是和风细雨。为了降伏暴恶众生，令其停止自害害他的恶行，同样可以表现为金刚怒目，给予严惩。

【要什么】

有些人拥有用之不尽的财富，可以随心所欲地购买物品，但就是买不到幸福。有些人拥有炙手可热的权力，可以随心所欲地支配他人，但就是对自身烦恼束手无策。还有些人拥有自由自在的内心，面对任何境界都能随遇而安。你希望选择哪一种人生呢?

【眼前和未来】

从人类的眼前利益来看，似乎发展是硬道理。从生态环境的平衡来看，或许不发展才是最好的发展。如果盲目追求发展，速度越快，也可能毁灭得越快。

【春 运】

春运，很多人被运来运去，是看得见的亲情，也是看不见的执著。



【月光和灯光】

今天这个时代，月光仿佛被灯光稀释了。我们难以看到月光的清凉，也不再感受这种清凉的抚慰。

【貌似真实】

有些人总是活在幻想中，努力追逐幻想的影子，并成功地欺骗了自己，貌似真实地活着。

【能 力】

检讨自身过失，随喜他人功德，这是我们应该学会的能力。

【不枉生而为人】

有校长来访，他说：“几十年来为身份、为工作忙忙碌碌，现在退休，总算可以做人了。”能够想到做人，就不枉生而为人了。

【因材施教】

为人父母，往往望子成龙。但若不顾实际情况，一厢情愿地希望孩子成为什么样的人，结果会令彼此都很痛苦。不要把自己的期待强加于孩子，更不要把自己未曾实现的理想转嫁给孩子。教育需要启发和引导，而不是任意干预。

【改变生活方式】

工业文明给人类带来的最大影响，是生活方式的改变。这种生活虽然丰富便利，却在短短百年间消耗了大量资源，使生态环境迅速恶化。同时还带来快节奏和高压力的生活，不利于心灵健康。所以，无论是提倡生态环保还是心灵环保，都必须从改变生活方式入手。



【态度和方法】

在修学中，有了真诚、认真、老实的态度，才能于法相应；有了理解、接受、运用的方法，才能于法受用。否则，无论如何用功，都难逃凡夫心的掌控，反而会把凡夫心武装得更高级。

【理 性】

理性是双刃剑，既能使人得到提升，也能将人导向毁灭。所以，接受智慧的认识，建立健康的理性，对人生极为重要。

【轮回是苦】

一个人如果建立了某种不良串习，他的麻烦是没有尽头的，真是轮回是苦啊！

【出 偏】

有人嘴歪了，怎么努力也没法正过来，因为头歪了。同样，如果人生观出了问题，无论自以为走得多么正，终究不是在正道上，因为方向就出偏了。



【事与愿违】

有些人具备优秀的素质，对社会也有良好的愿望，但因为认识的偏差，他的努力并不能对社会带来正面意义，甚至还有不少负面作用，真是令人遗憾。

【能量有限】

这个身体的能量有限，使用多了，终归会累；操作不当，往往会病。了解身体的性质以及它和我们的关系，合理使用、注意维护并定期保修，同时也要坦然面对它终将报废的那一天。

【随 喜】

对自我的执著，使我们只在乎自己的感觉，只欣赏自己的长处，无视甚至嫉妒他人的长处。随喜，就是放下自我执著，关注他人的存在，欣赏他人的长处。这有助于我们打破自他隔阂，全然接纳他人。

【言 行】

言行，体现了生命素质，也造就了生命素质。

【成 功】

如果有事业、有地位才是成功人士，是否意味着普通人就不成功呢？这样的价值取向必然会让人失去平常心，不能平等相待。反过来，也使那些受追捧的“成功人士”，很难有平常心看待自己的成功。

【惰性】

惰性，也是堕性。如果堕入贪嗔痴不能出离，就会成为凡夫。惟有舍凡夫心，发菩提心，才能超凡脱俗，成圣成贤。

【布施的作用】

布施可以破除自身悭贪，解除内在匮乏，开显生命的富有。

【随喜功德】

对他人的善行和成就，由衷地欢喜赞叹，可以弱化我执，对治嫉妒，同时还能产生种种功德，是为随喜功德。学会随喜，可以让社会减少对立，增进和谐。

【多听听】

不要太执著于自己的是非观念，多听听别人的想法，所谓“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”。

【习以为常】

行为产生习惯，惯性形成惰性。有了惰性，使人对一些平庸的生活习以为常，不思改善。



【主仆不分】

不少做事业的人，俨然以为自己是事业的主人。我看他们每天身不由己地忙忙碌碌，有条件要做，没有条件创造条件也要做，倒更像是事业的仆人。

【唯一财产】

财富、地位、家庭、事业和我们只是暂时的关系。业力，才是此生能留下的唯一财产，它将推动生命继续轮回。

【似是而非】

宽容不等于纵容，包容不等于认同。



【惑 业】

轮回的本质是惑业。真切认识到惑业的过患，必然愿意生起出离解脱之心。

【高尚信念】

高尚信念是一面很好的旗帜，很容易被一些别有用心的人利用。小心，别被忽悠了。

【所知障】

如果你内心对佛法并没有真实受用，但无论听什么法，都觉得“我知道”的时候，就很难进步了。

【设身处地】

帮助别人时，应设身处地，考虑一下对方的实际需要，不要强加于人。

【戒杀吃素】

为何要戒杀吃素？认识到动物也有独立的生命，也和人类一样好生恶死，将心比心，我们就应该尊重生命，爱护动物，这才是文明社会的表现。

【恶 报】

在轮回中要混得好，福报不可或缺，但若缺乏人生正见及相应德行，福报就可能成为作恶的助缘，不仅给社会造成危害，也给自己带来恶报。

【酒之过】

酒在佛教中之所以被戒，因为它容易成为犯戒乃至犯罪的帮凶，同时也会助长无明，使人丧失理智，不利于智慧的开展。

【平等和差别】

佛教提倡众生平等，但这种平等并不抹杀差别，因为人是具有可塑性的。为什么每个人的天分有所不同？正是因为生命起点的差异。这个起点是我们在过去生造就的，而今生的积累将奠定未来的起点。

【微生物】

佛陀发现微生物，说一钵水有八万四千虫；说人体是虫聚，有不计其数的寄生虫依附其间。所以，喝水时要念佛诵咒，心怀救度；吃饭时也要观想给身上的寄生虫提供营养，使它们得以生存。

【众生平等】

印度传统宗教有造物主的观念，认为人类天生存在种姓差别，等级森严。释迦牟尼证道后，否定造物主，反对种姓差别，提出一切众生都有佛性，人人平等。在佛性上，佛与众生是平等的，只因迷悟之别，才有心念、行为的不同，才有生命形式的差异。

【真话】

这个世界有太多的假话，是人与人失去信任的重要原因。诚实、说真话，才是建立社会信任的基础。



【自知之明】

缺少自知之明，就会自以为是。自我感觉太好，只能令人生厌；别人觉得你好，才是可贵的。

【才大气粗】

有人财大气粗，也有人才大气粗。前者往往让人不以为然，后者却因为得到默许和纵容，结果这个气就一发不可收拾了。

【缘有善恶】

父子关系是缘，夫妻关系是缘，有善缘也有恶缘。所以，相亲相爱有之，相互折磨亦有之。不过缘是可以改变的，只要我们心怀包容、善良和爱，恶缘也会转化成善缘。

【调整关系】

父母的控制欲太强，儿女往往会成为其错误想法的牺牲品，这也是共业造成的。不要彼此抱怨，更不要互相对抗，那只会使双方继续纠缠下去。惟有顺应因果，接纳对方，才能在理解的前提下调整关系。

面对老病死，青春、健康及荣华富贵，
显得多么虚幻。



【迎财神】

现在的人特别热衷于迎财神。财神在哪里？其实在心里。每个人内在的仁慈之心便是财神。迎财神，应该是开启仁慈之心，多行利他之事，积极培植福报，这才是迎财神的有效途径。如果只会烧高香、放鞭炮，不过是满足一下发财的心理而已。

【企业的价值】

企业的价值，不仅在于创造物质财富，也包括企业家的心灵成长，以及对社会的贡献。

【无法无天】

良心和法制是维系社会安定的保障，不讲良心，不重法制，社会就无法无天了。

【道 德】

道德是指善的行为，其性质是远离杀盗淫妄等不善行，并能带来利益和快乐。道德的内涵，包括制止不善的行为，即诸恶莫作；实践利他的善行，即众善奉行；净化内心的烦恼，即自净其意。道德的行为，可以使自身生命得到提升，同时成就自他和乐的社会。

【中道】

有些人浑浑噩噩地活着，只要没遇到重大挫折，也能乐在其中。有些人虽能看到世俗生活的荒谬，却找不到生命的意义所在，反而活得更加痛苦。学佛，既让我们看到世间的虚幻，更令我们认识人生的意义和目标。有否定也有肯定，有舍弃也有追求，是为中道。

【两面】

权力、地位给人带来自由，也带来不自由。爱情、亲情给人带来幸福，也带来不幸。一般人只看到自由和快乐的一面，智者则如实知其苦乐。

【仇恨】

仇恨不能消除仇恨，惟有慈悲才能化解仇恨。

【迷失】

传统并非都是优良传统，若没有足够的智慧，我们很可能成为陈规陋习的牺牲品。现代文明也并非都是精华，伴随人类贪嗔痴所产生的各种糟粕无孔不入，让人迷失自己，活在一片混乱中，看不清未来。

【远大志向】

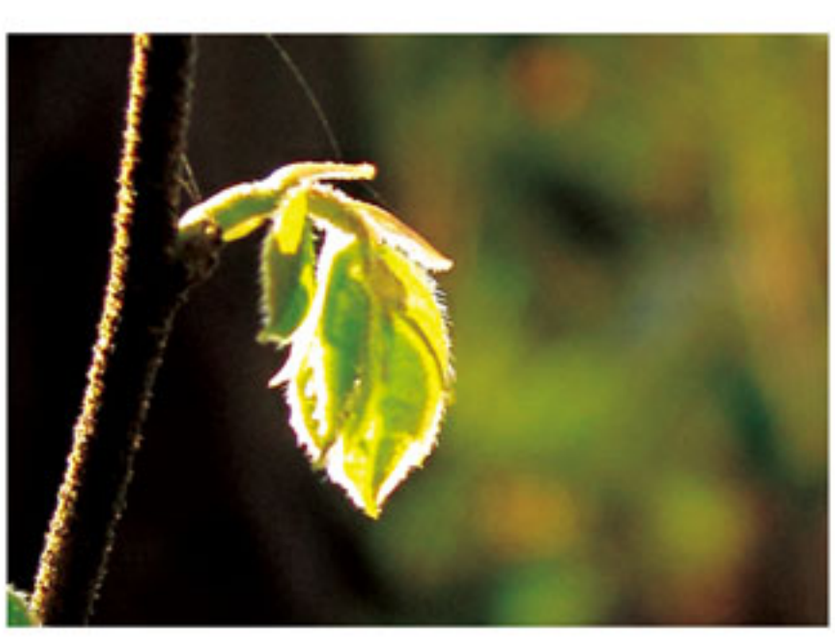
缺少远大志向，就会执著短期需求，陷入眼前利益，斤斤计较，频生烦恼，把大好光阴白白耗费在各种琐事中。所以，儒家强调立志，佛教提倡发愿。

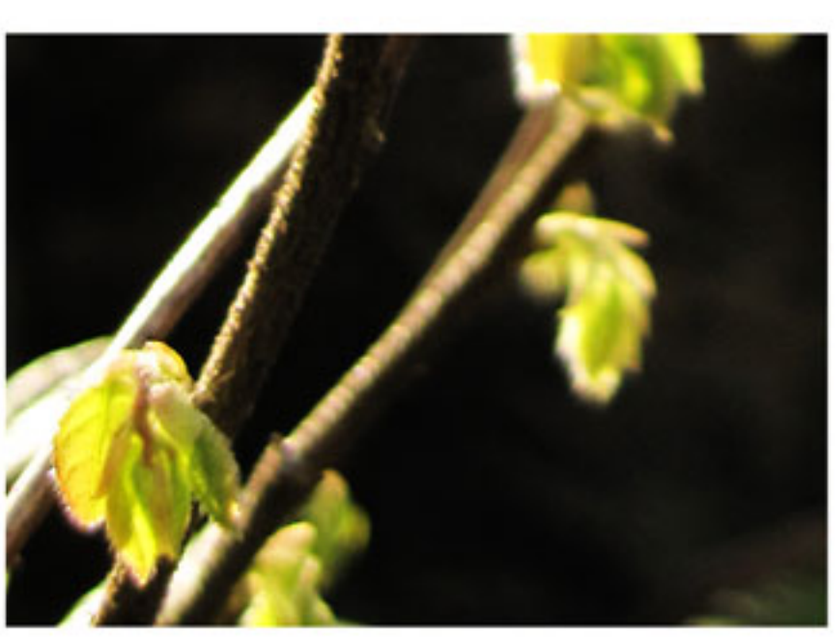
【珍惜福报】

福报，不单纯是物质财富。青春、健康、美丽、家庭和谐、富有智慧、具足爱心、心态良好、人见人爱、有闲暇修学佛法等，都是福报。我们应该培养并珍惜这些福报，才能处处感受到人生幸福。









【拖 累】

需求比财富多，即便富有，也不容易满足；

负担比荣誉大，即便风光，也不容易快乐。

【体制和教育】

一个健康的社会离不开两件事：一是健全的行政体制，二是良好的教育制度。社会如同机器，体制是代表机器结构，而教育是加工合格的零件，即保障国民素质。如果结构不合理，零件不合格，这台机器势必会频繁出现故障。



【莫使理想成空想】

当现实和理想距离较大时，接受现实，保持理想。进一步，改变现实，追求理想。那么，你会不断接近理想。如果一味抱怨，不仅于改善现实无益，也会与理想渐行渐远。一个终日抱怨的人，会被自己的抱怨越裹越紧，结果把理想晾在一边，成了空想。

【怎么做保险】

保险具有互助、保障、自利利他的内涵，如果从业者具备利他和服务社会的精神，不仅有助于自身的心灵成长，也能得到社会的认可和尊重。如果纯粹以个人利益为导向，不仅做得辛苦，还会把心做坏，更难以被社会大众所接受。所以，关键不在于做什么，而在于怎么做。

【看清方向】

发展和进步似乎都是积极、正向的表现，值得鼓励。可是，如果方向或手段错了，结果将是可悲的！因此，我们不要被一些概念所迷惑，而应了解它的实际内容。

【各司其职】

清明的政治，可以为人们提供良好的生活环境，使之安居乐业；健康的宗教，可以为人们解决内心的种种困惑，建立道德行为，找到人生归宿，使内心得以安宁，社会得以安定。

【家 庭】

家庭存在的价值，是在经济上相互支持，在情感上相互关爱。家庭和谐的关键，是相互理解并尊重，而不是以自我为中心。

【欺骗和诚实】

欺骗会引来欺骗，诚实才会招感诚实。骗人虽可得逞于一时，诚实方能有长久之信誉。播下什么种子，就会长出什么果实。

【自寻烦恼】

一个人想要自寻烦恼，总能找到各种烦恼的理由，然后理直气壮地烦恼。

【无力】无明太给力了，想要解脱就会变得很无力。

【资本】能力很容易成为不良串习生存的资本。

【如法】发心虽然重要，行为的如法性也很重要。



【观 念】

价值观和人生观似乎是哲学问题，与生活无关。其实，它时时都在影响我们的判断和选择，决定生命的品质和走向。如果不能建立正确观念，势必会被由个人经验和社会潮流形成的价值取向所左右，你的未来在哪里，可就没准了。

【因缘所成】

缘生缘灭，缘聚缘散，世界遵循因缘因果的规律发展。只要找到真正的成因，辅以相应的条件，没什么事不能成办。

【以什么心来做】

以利他之心做好本职工作，不论所做的是什么，都能让生命得到提升。而那些自私自利者，即使身居高位，家财万贯，也只是贪嗔痴的傀儡而已。

【障 碍】

智商本来是一种能力，但若接受了错误观念，就可能被误用，形成邪知邪见，成为认识真理的障碍。常常是，智商越高，形成的障碍越坚固。

【简单而奢侈】

自由是很简单的，谁都有机会争取；自由又是很奢侈的，不是谁都有能力享用。



【时间怎么花】

有人到山中古寺住了两天，感慨道：“时间这么多，怎么花啊！”我们平日的时间是怎么花掉的，你想过吗？

【累】

吃多了，身体辛苦；接受的信息多了，心灵疲惫。生活简单才能身轻心安，否则，怎一个累字了得。



【 怀疑的精神 】

文化、风俗、习惯，虽然有智慧的火花，但大多是无明的产物。如果我们以为这一切理所当然，不假思索和拣择地接受，很可能成为它的牺牲品。所以要具备怀疑的精神，以智慧审视一切，然后有选择地接受。

【 因缘所生 】

佛陀两千五百年前就讲到，宇宙是无始无终的存在，其中有十方微尘数世界，成住坏空，缘生缘灭。佛教认为世界不是神造的，也不是偶然的，而是遵循因缘因果的规律，无尽地延续。

【微媒体】

微媒体，使人充分利用时间碎片，也使人把整块时间变成碎片，无法长时间地专注做一件事，甚至不能心无挂碍地享受闲暇时光。微媒体，是让人有效地利用时间，还是快速地消耗生命呢?

【坚 持】

学佛贵在坚持，但这种坚持是“摆脱错误，重复正确”。如果把错误习惯坚持下来，就麻烦大了。所以闻思正见非常重要，这是帮助我们辨别是非的标准。

【福报不等于幸福】

有福报，还要有享用福报的能力，才能带来幸福。许多人有了福报，却没时间也没心情享用，依然日夜操劳，疲惫不堪。更糟的则是滥用福报，非但不能带来幸福，还有损身心，后患无穷。

【生存、生活和生命】

生存相对简单，生活比较复杂，生命非常深奥。了解生存意义，认识生活智慧，探究生命真相，这样的人生才是圆满的。

【恶性循环】

发展科技是为了更好地改善生活，改善物质世界。可随着科技的高度发达，人类的欲望开始膨胀，世界的变化也开始失控。究其原因，主要在于道德未能同步，从而使科技成果被贪婪所利用。与此同时，它又纵容了贪婪的增长，使之进入相互利用的恶性循环。

【错 觉】

从缘起的智慧看，一切事物都是依条件而产生，不能独自存在，也找不到固定不变的特质（无自性）。我们所依托的自我，及赖以支撑的世界，只是由条件和关系变化而来的假相。而我们对这一切所产生的实在感，只是迷妄的错觉而已。

【反腐之道】

政府提倡反腐，须知，腐败之源在于内心的贪嗔痴。因痴而贪财、贪色、贪权，因痴而引发是非、矛盾、争斗。惟有勤修戒定慧，才能平息贪嗔痴。戒是遵纪守法，过着简朴的生活。定是培养正念，获得抵制诱惑的能力。慧是洞明世事，享有内心的自足。



【升 级】

在生活中修行，面对越复杂的境界，好比运行越大的软件，对电脑配置的要求就越高，不然就容易死机，或根本运行不了。所以我们必须及时给心灵升级，否则，在座下是用不上功夫的。

【活 法】

有人说：我不要过着赚钱、花钱、等死的生活，我要寻找人生的意义。也有的人，一生都在制造需求和满足需求的轮回中度过，从来不曾想过，人生竟然还有其他的活法，其他的意义。

【看重什么】

有人看重财富，有人看重地位，有人看重名牌，有人看重品德，这是体现价值观的不同。古人关于三不朽人生中的“太上立德”，说明品德的价值高于一切，值得深思。

【建 寺】 应该把寺院建到每个众生心里。



【贱卖信仰】

宗教为经济建设服务，并非把寺院变成一家商店或一个工厂，直接产生经济效益，而是发挥宗教净化人心的功能，为经济发展提供和谐稳定的社会环境。现在不少地方把名山寺院变成景区，大搞旅游开发，甚至巧立名目，贱卖信仰，这不仅影响佛教的健康发展，也使宗教丧失教化社会的功能，令人叹息！

【礼佛】

礼佛，并非只是求平安、求保佑，而是以佛陀为导师，执以弟子之礼，这是对真理的礼敬，也是对佛陀所具有的悲智两大品质的礼敬。通过虔诚的礼拜，可以使心灵得到净化，并与佛菩萨感应道交，从而获得加持。

【各就各位】

佛教中，任何一个出家人抵挡不住红尘诱惑，不想继续过出家生活，只要通过正常手续舍戒返俗，也是合法的。他们今后还可以再出家，乃至再返俗，男众可多达七次。关键是，为僧期间如法如律，返俗之后尽职尽责。

【假和尚】

眼见未必为实，穿着僧装也未必就是出家僧人。这是一个充斥着假冒伪劣产品的时代，自然也少不了假和尚。他们装扮成僧人，或四处化缘，或占据寺院，为谋取利益而践踏信仰，真是社会的悲哀！

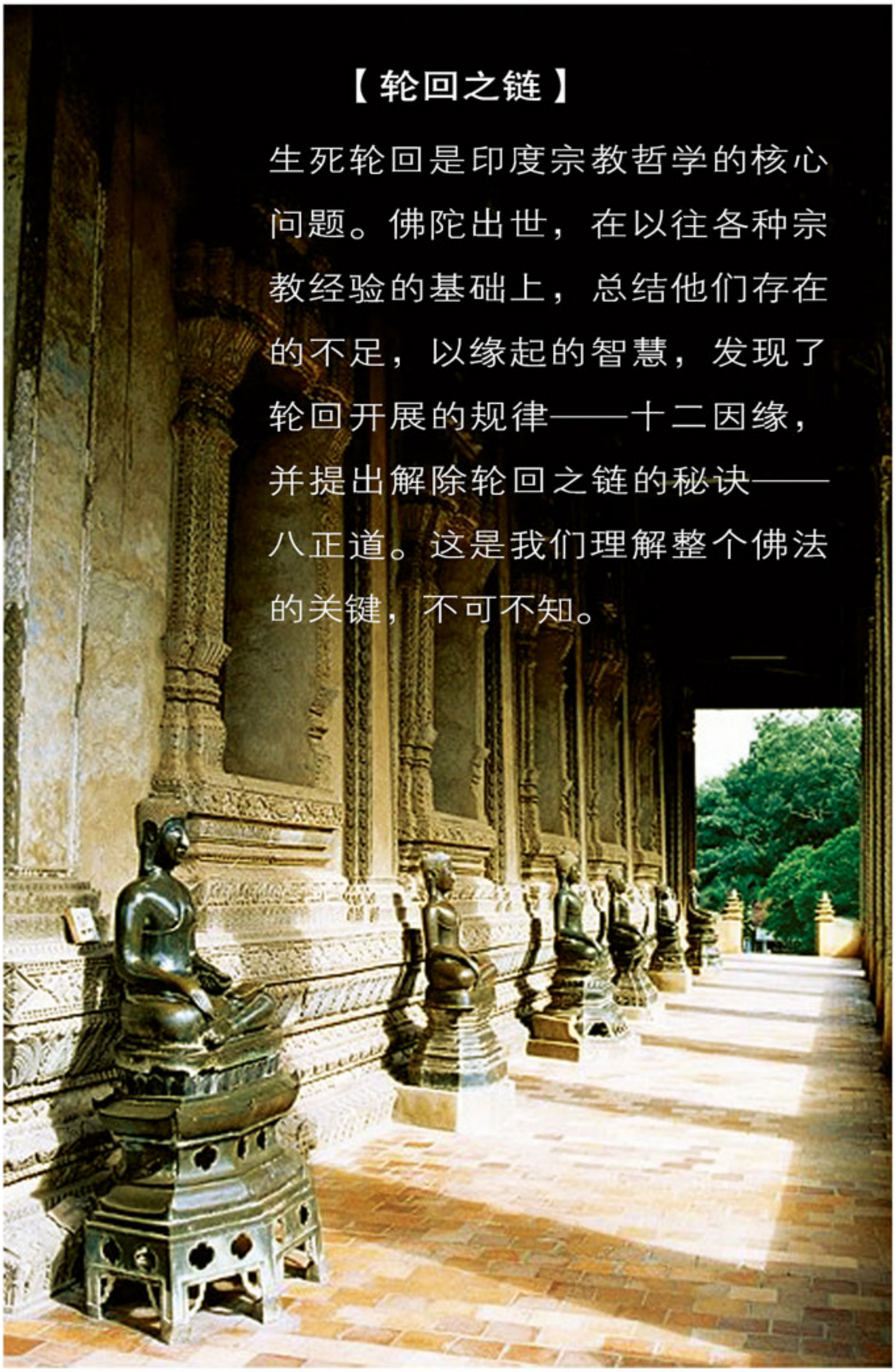
【谁之过】

敬香，原本是为了净化心灵，净化环境。而现在的各种劣质高香，带着浓厚的商业色彩，烧起来浓烟滚滚，感觉不像在烧香，更像在烧庙；不像是供养菩萨，更像要熏晕菩萨。许多寺院都成了这些所谓高香的重灾区，僧人、信众乃至游客都成了受害者，这是谁之过?

【敬 香】

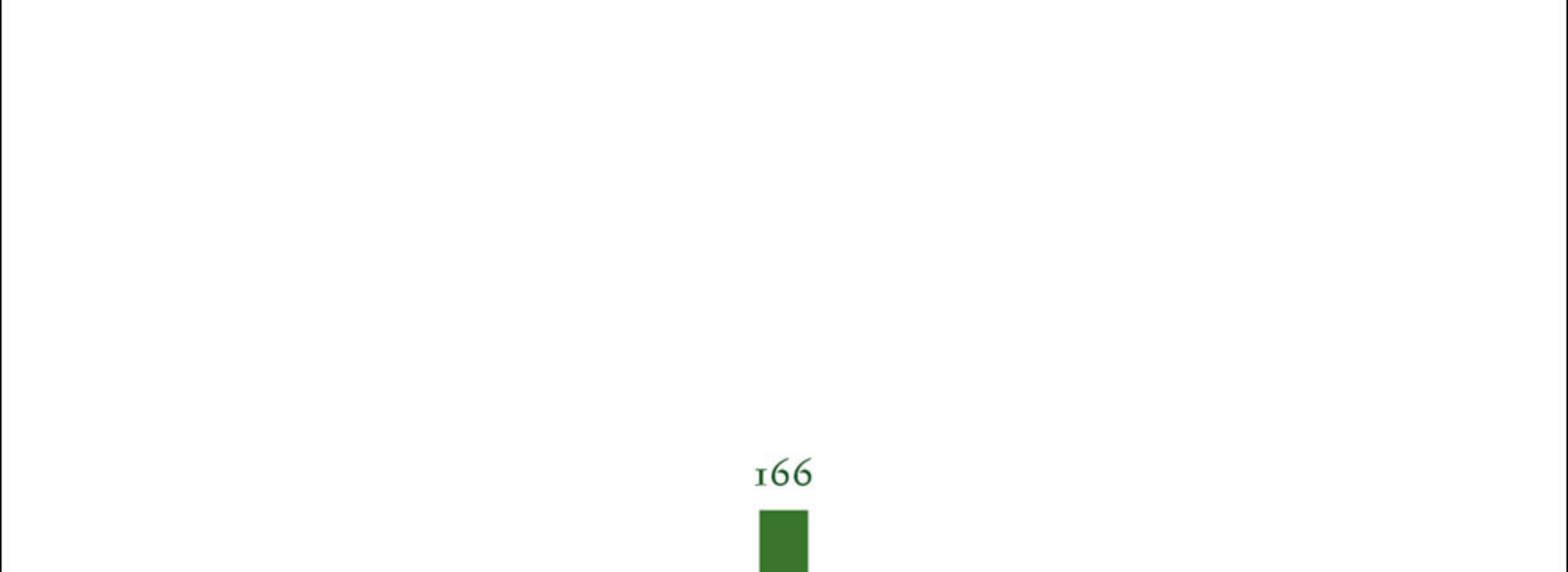
对佛菩萨表示虔诚未必要烧香，虔诚恭敬之心就是一瓣心香，是对佛菩萨的最好供养。如果烧，宜选择优质好香，点一至三根即可。至于要花数百甚至数千元烧高香，把寺院搞得乌烟瘴气，还说能得到菩萨保佑，简直荒唐，绝非如法寺院所为，切勿上当。





【轮回之链】

生死轮回是印度宗教哲学的核心问题。佛陀出世，在以往各种宗教经验的基础上，总结他们存在的不足，以缘起的智慧，发现了轮回开展的规律——十二因缘，并提出解除轮回之链的秘诀——八正道。这是我们理解整个佛法的关键，不可不知。


166





【归零】

无为，是让心恢复到不造作的原始状态，也就是归零。这里宁静自在，又大有作为。碌碌无为，则是内心混乱，终日忙碌却无所作为。所以，要无为而不要碌碌无为。

【真正的自由】

一个人不仅要追求环境的自由，更要追求心灵的自由。如果没有心灵的自由，即便拥有再自由的环境，也不能体会到真正的自由。

【谁来当家】

心灵世界有各种角色，谁在线就谁当家，你愿意把命运交给谁呢？是让嗔恨心成为主角，搞得你死我活，硝烟四起；还是让慈悲成为主导，自他和乐，安定祥和？

【烦恼源头】

对“我”和“我的”的贪执，是凡夫心建立的基础，也是八万四千烦恼产生的源头。

【彼 岸】

心有迷惑烦恼，即是此岸；心无迷惑烦恼，便是彼岸。此岸与彼岸，不是时空的距离，而是心理的距离。

【浮 躁】

浮躁，就是混乱的心念此起彼伏，就像飘浮的羽毛一样，上下翻飞，躁动难安。

【安静的心】

安静的心，无欲无求，轻盈通透。

躁动的心，四处攀缘，疲于奔命！

【相对稳定】

我们喜欢熟悉的环境，是因为那里相对稳定，没有让我们重新认识自己乃至磨炼习气的对境，就能心安理得地继续自欺。

【念念无常】

心，念念都是无常。拥有这样的心，生活在同样无常的世界，却总在期盼永恒，何其辛苦！

【平等自安乐】

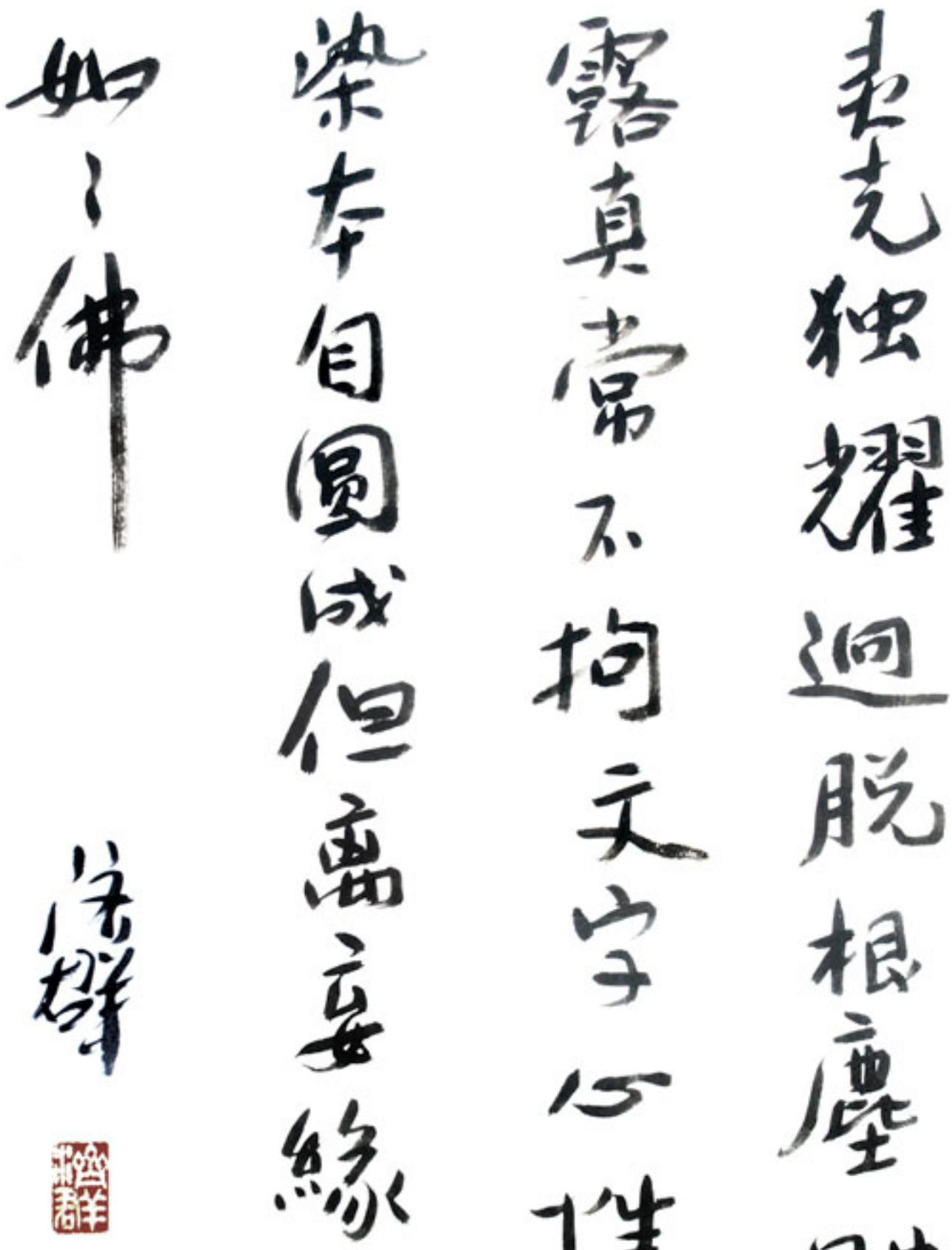
好恶心太强，必然和他人形成对立，也容易引起对方抵触。多一分平等，就多一分安乐；多一分理解，就多一分宽容。

【管理环境】

管理好生活环境，有助于心灵环境的管理；管理好心灵环境，才能更好地管理一切环境。

【被控】

执著总是在不知不觉中形成的，一旦积累到被控的程度，想要改变就不容易了。



【十二种心】

独立的心不依赖，
自由的心不粘著，
知足的心不贪婪，
宽容的心不嗔恨，
清净的心不分别，
安住的心不漂浮，
投入的心不动摇，
勇猛的心不退缩，
精进的心不懈怠，
解脱的心不牵挂，
利他的心不拣择，
觉照的心不空过。



【要和不要】

要慈爱，但不要执爱；要慈悲，但不要伤悲；要慈善，但不要伪善。

【目迷五色】

目迷五色，不是眼睛被迷住了，而是心被色尘占领，结果眼睛成了俘虏。

【蒙蔽】

心被无明蒙蔽，看不清真相，如果坚信自我的感觉，只能永远活在错误认知中。

【自我批评】

要学会自我批评，但不要学会用自我批评来保护自己，这是凡夫心惯用的伎俩，暴露一点小问题，用来转移视线，以掩盖更大的问题。

【进和退】

太多的情绪，覆盖了纯真的情感；太多的知识，淹没了先天的良知。世界在向前，人心却在退堕。

【凡夫心】

能干的人，如果不是很有智慧，往往是凡夫心特别发达，可以成为一个优秀的凡夫。但要学佛，还得从零开始。如果执著世间的身份和能力，执著让自己获得成功的凡夫心，就会成为修行的障碍。

【避苦求乐】

我要避苦，他人也要避苦；我要追求快乐，他人也要追求快乐。这种避苦求乐之心是相同的。因此，我们不能只顾自己，也要考虑他人的需要，是为同理心。

【煤气泄漏】

如果不对心灵进行管理，即使在看似平静的时候，不良情绪也会像泄漏的煤气一样，慢慢包围你。一旦遇到明火，就瞬间爆炸了。

【距 离】

距离为什么产生美，因为它给人留下了想象的空间。面对自己的时候，不要被距离欺骗，看清真实的你，而不是你以为的你。

【面 对】

所有引发情绪的问题，都是让我们反省并改过的机会，如果回避而不去面对，就像在镜中看到脸上的污垢时，不去擦干净，反而转过身去，永远不照镜子。

【凡夫心难取悦】

凡夫心难取悦。一个人想让自己保持快乐尚且不易，要让他人长期快乐，简直难上加难。因为其本性就是无常而颠倒的，如果不认清这点，我们为抚慰凡夫心而做的一切，往往会有各种副作用和后遗症。就像镇痛的鸦片，带来了比疼痛更大的麻烦。



【正能量】

正见，是正能量的基础；正念，是正能量的内涵；正气，是正能量的表现。佛法修行，就是通过树立正见，启发良知良能，进而培养正知正念，实践正语、正业、正命，使人生充满正气。

【潜意识】

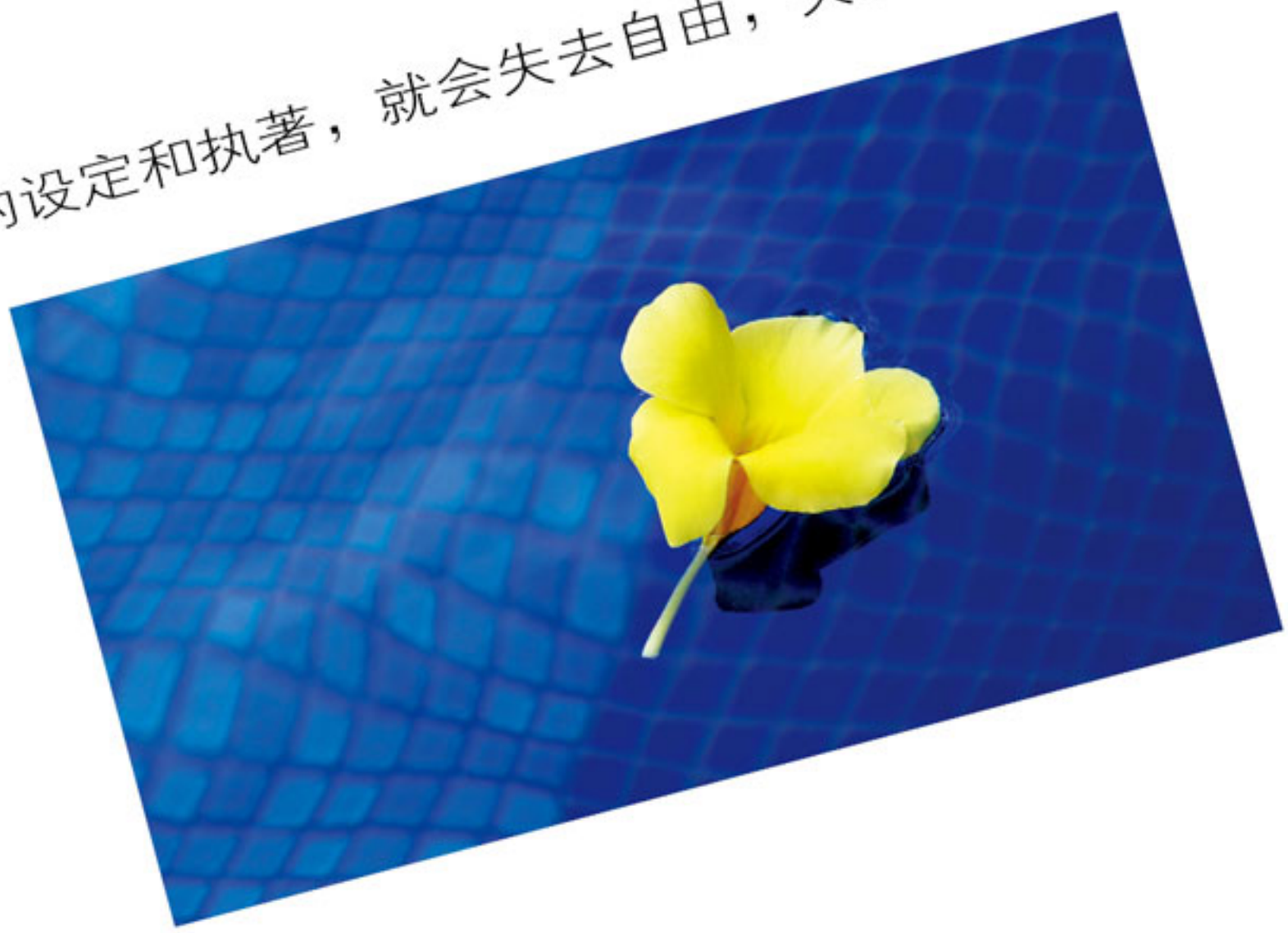
西方心理学十八世纪才有潜意识之说，以海上冰山的潜在部分为喻。而佛陀在两千五百年前就提出潜意识的存在，并以大海和波浪说明潜意识与意识关系，这些思想在大乘佛教的唯识经论中有着详细论述。

【包 容】

包容，在容纳别人的同时，也给自己留下自由的心灵空间。

【设 定】

心有了太多的设定和执著，就会失去自由，失去创造力。



【负面心理】

有孤独的心理，才会孤独；有恐惧的心理，才会恐惧。摆脱使你孤独、恐惧的环境，只能暂时回避孤独和恐惧。惟有消除相关心理，才能彻底解脱，不再孤独，不再恐惧。

【独 处】

学会独处，才能享受宁静。不断攀缘，往往是在制造无谓的忙碌，让自己不得安宁，让他人不堪其扰。

【情结】

情结，是贪执之情在心里打了个结，影响到心的自由自在。

【生命瀑流】

生命像瀑流一样，相似相续，不常不断地延续。我们的想法、行为形成的各种心理因素，便是推动生命延续的核心力量。

【让灵魂跟上脚步】

让灵魂跟上脚步！希望人类心灵的正向成长，能跟得上日新月异的科技，避免更多悲剧发生。

【愿心】

有个老先生，富有爱心，颇具宏愿，很想为社会做些事，却因缘未具，无法实施，不免有日暮途穷的苍凉之感。其实，生命虽然有限，愿力却是无限的。只要愿心坚定，在未来生命中总有实施的机会，乃至可以尽未来际地干下去。所以，我们缺少的往往不是机会，而是愿心。



【狡猾的烦恼】

烦恼非常狡猾，它总能把我们的注意力引向外部世界。在我们向外追逐和执著的过程中，它就得到了生存的机会，得到了增长的空间。

【无尽危害】

如果不改变不良习惯，它会延续十年、百年乃至千万年，这将给自己不断制造痛苦，同时也给他人带去无尽危害。

【控 制】

人被心灵垃圾控制的时候，往往以为自己在控制世界。

【躁 动】

太多的噪音，让环境变得嘈杂；

太多的躁动，让内心陷入混乱。

【经验和价值】

每一个经验，不管是好的还是不好的，都给我们提供了一次观察心的机会。在这个意义上，其价值是一样的。



【观 照】

对于每一种想法和情绪的生起，我们都要保持观照，而不是盲目地跟着跑。

【被左右】

内心有太多需求，社会有太多诱惑。如果没有明确的目标和果断的抉择，很容易被外缘左右。

【无私的爱】

学佛不是要放弃爱，而是要放弃自私的爱，建立无私的爱；放弃占有的爱，建立广大的爱。

【深层的宁静】

惟有找到心灵深层的宁静，才不会在妄念的波涛中跌宕起伏，不由自主。



【控制欲】

控制欲太强，反而让人更没有安全感。在这无常的世间，没有什么可以绝对地听从于你，也没有什么你能永远抓得住。常常是，拳头捏得越紧，漏走的东西越多，最后空空如也。

【垃圾】

很多人需要培养不乱丢垃圾的习惯，但更多人需要培养不乱丢心灵垃圾的习惯，免得污染他人心境。

【没完没了】

烦恼重的人总能找到让他烦恼的事。其实，这些事只是让烦恼现行的催化剂，真正的肇事者是内在的烦恼而不是其他。

【心田】

心就像一片田地，我们每天的起心动念和所作所为，就是在心田播种。播下不同种子，将会结出不同的生命果实。

【多动症】

凡夫心都患有多动症，如果不设法治愈，就会永远不得安宁。因为不安宁而彼此纠缠，彼此伤害，又因为不安宁而感到不安全。

【纠 结】

不原谅他人，就会在内心制造纠结。原谅他人，就是把自己从纠结中解放出来。

【心和命运】

人如果不能控制自己的心，也就不能控制自己的命运，不能控制世界的发展。

【废 话】

现在的人为什么废话特多？因为心灵充满垃圾，滋养了丰盛的废话。

【心灵宝藏】

在这风云变幻的无常世界，外在财富越来越靠不住了！希望大家多多积累心灵财富，有朝一日，打开内在的无尽宝藏，成为真正的富有者。

【刺猬】

有些人的心太狭隘了，连一根针都容不下，但他又无法不遇到针，结果是心上插满了针，像个闪耀的刺猬。



【清理垃圾】

当今社会总在传播一些垃圾文化，受此影响，很多人的内心都充满了各种垃圾碎片，严重干扰心灵正常程序的运行。通过禅修，可以帮助我们清理垃圾，提高心灵的反应速度。

【粘性】

当我们处于妄心状态时，即使告诉自己“不必执著”，告诉自己“看破放下”，也是难以奏效的。因为妄心是有粘性的，只要对外境有所接触，立刻就会被粘住，被纠缠——对所爱起贪，对非爱起嗔。

【不安全】

人的不安全感来自哪里？来自内心潜在的不安全因素，也来自对外界的过分依赖。在这无常的世间，哪有什么可以永久依赖的东西？当你想靠又靠不住的时候，这种不安就被放大，被强化，成了头顶那把悬而未落的剑。

【主权】

心灵好比广阔无垠的世界，每个念头都想成为这片土地的主人，你愿意把主权交给谁呢？

【清净的心】

清净的心，才是自由的心。如果被种种烦恼妄想所控，就无法自主，不得自在。



【放下】放下不是放弃，而是放下内心的执著，并不排斥为成就善业所作的正当努力。

【看清烦恼】心清明的时候，才能看清烦恼的行踪，避免被它所左右。

【心灵的自由】

人不仅要追求环境的自由，更要追求心灵的自由。如果没有心灵的自由，即使身处再自由的环境，也会被内在的情绪干扰，被种种的烦恼所束缚。

【自 足】

向外攀缘，追名逐利，永无满足；认识自己，明心见性，当下自足。



【心灵体检】

负面情绪就是心灵毒瘤，要谨防它的出现，严禁它的增长。所以，我们应当时常进行心灵体检，才能及早发现问题并加以治疗，以免病入膏肓，无药可救。

【如是因果】

人有贪念，才会被诱惑；

人有嗔心，才会被激怒；

人有痴心，才会被欺骗。

【改善内心】

没有完美的心灵，就不可能有完美的世界。想建设完美的生活，必须从改善内心开始。今天的努力，决定了未来的生命起点。因此，把握现在就是把握未来。

【贫 富】

贫困，不只是生活的贫困，心灵的匮乏更可怕；

富有，不只是物质的富有，精神的充实更重要。

【贪嗔痴】

佛教把心理疾病的根源归结为贪嗔痴三种病毒。贪，是对我和我认定的内容过分执著，是直接引发焦虑、恐惧等负面情绪的根源。嗔，是对非我的一切所产生的隔阂、对立、不接纳，乃至仇恨的心理。痴，是看不清自己和世界的真相，从而形成错误认知，对“我”和“我的”产生误解，这是烦恼生起的根本。



【如影随形】

一个人可以回避环境，却无法逃离自己的心。正像有人骑马外出，想要摆脱烦恼，却发现烦恼也在马鞍上，并且指引他前进。我们虽然不喜欢烦恼，但总在不知不觉中听从烦恼的使唤，成为烦恼的奴仆。

【清 洗】

衣服脏了要清洗，身体脏了要沐浴，环境脏了要打扫。内心脏了，我们却从不过问，任其臭气熏天，甚至殃及他人。

【不平常】

有平常心，就能从平常事中发现快乐和价值。没有平常心，就需要制造许多不平常的事，才能找到所谓的快乐和价值。

【开放的心】

超越设定和偏执，保持内心的开放和好奇，就能看到一个广阔而又神奇的世界。

【为善最乐】

能够伤害别人的心理，同时也会伤害自己。与人为善，才能处处遇到善人。

【发 心】

发心，是开发某种心理因素，或者说选择发展某种心理，这对于人生而言非常重要。因为它直接关系到我们将会成就什么样的生命。

【布 施】

布施，不仅是施舍财富，更要舍离内心的贪著。施舍财富，可以增长福报；舍离贪著，才能成就解脱。



【自由的前提】

真正的自由来自内心，在认识上没有困惑，在心灵中没有烦恼。有了这样的自由，就可以随遇而安，随缘自在，无往而不自由也。

【健康】

这个世界没有绝对的好人与坏人，只有健康和不健康的人。所谓坏人，无非是贪嗔痴的重病患者。

【最好的保险】

善心和善行才是人生最好的保险。常怀善心，常修善行，才能真正地平安和乐。

【嗔心不可取】

遇到任何伤害和不公平，都不要让心陷入嗔恨，因为那样只能产生对立，却于事无补。惟有慈悲接纳，就事论事，才能化解矛盾。

【游 戏】

热衷于色情或暴力的游戏，虽然不会构成犯罪，却是在培养犯罪心理，从而影响心灵的健康成长。

【不安宁】

这是一个贪嗔痴主导的世界。不消除贪嗔痴，就别想安宁地过日子。

【消除对立】

9•11事件是一次仇恨心的作品。人类因为我执我见，形成狭隘的个人主义、种族主义、国家主义，乃至宗教主义，由此导致冲突、对立、矛盾，引发仇恨心理。人类惟有认识到自我感的荒谬，减少我执我见，才能建立同体共生的世界。

【心 境】

享受大自然之美，要有一颗宁静的心。

心境，决定了我们能享受什么样的环境。

【安 全】

内心没有安全感，走到哪里都不安全。

消除内心的不安定，才能处处安然，时时自在。



【创造力】

心的自由程度，决定了人的创造力。

【诵经】

诵经可以暂时静心，但只有领会其中义理，落实到心行，运用于生活，才能真正改变心态，改善生活。

【精神空洞】

忽略精神财富，缺少精神生活，结果往往是，物质条件越丰富，精神世界越空洞。这种人年轻时忙忙碌碌，尚能打发时间，老来就不知该怎么活了。

【做事的两种结果】

做事可能成就我执，也可能成就无我。为满足自我的重要感、优越感、主宰欲而做事，必然成就我执。只有为利他而做，才能在做事过程中成就无我。

【美好的心】

没有美好的心灵，色身装修得再好，也是不耐看的。所谓“因可爱而美丽，不是因美丽而可爱”。学佛，就是给心灵美容。

【转 移】

多看别人的不足，可以转移对自己的失望，然后心安理得地安于现状。你这样骗过自己吗?

【想 象】

有些人活在想象中，每天都会想出很多烦恼，即使别人想要帮助他，也是很困难的。

【语言的背景】

语言的背景是心态，当你说话时，不仅表达了你的想法，同时也暴露了你的心态。在这感官的舞台上，拥有一颗美好的心非常重要。

【轻 信】

人心浮躁，缺乏安全感，所以才容易轻信谣言，引发各种不必要的恐慌。

【体 会】

如果只考虑自身需要，就不会顾及他人死活。惟有对他人的苦乐感同身受，才能心生慈悲。

【偷袭】

心越混沌，烦恼越容易偷袭成功。你在痛苦中倒下，却不明白是怎么被击中的，这就注定会一次又一次地倒下。于是乎，最后都懒得爬起来了，所谓沉沦是也。



【奴隶】

看看你的心念，你每天都在为谁服务。其实，我们早已成烦恼妄想的奴隶了，真是可怜啊！

【自足的心】

充满贪执的心，一旦失去依赖就会觉得空虚、无助、迷茫。无所贪执的心，没有任何依赖也会觉得自足、自由、自在。

【程序】

每个起心动念都在编写生命程序，它决定了未来生命的发展，决定了我们将会成为什么。



【幕后控制者】

执著会产生依赖，而依赖正是我们被外物控制的主要原因。能够控制我们的，其实不是外物，而是我们的依赖心理。

【不良习惯】

多数人都是不良习惯的受害者，并在受害的同时伤害他人。所以，不良习惯才是我们共同的敌人。我们应该和不良习惯抗争，而不是和谁较劲。

【选 择】

心虽然有选择的功能，但多数人已经失去主动选择的能力，总是活在被选择中，被烦恼习气所左右。

【奉 献】

奉献，本来可以成就殊胜的福报。但因为介入过多我执，却成为痛苦的资本。结果奉献得越多，最终带来的痛苦也越重，这恐怕是世间最亏本的事。

【投 资】

很多人都在投资股票，可股票市场充满风险，即使有所斩获，也不过是暂时利益。其实，我们的心灵也是一个股份公司，由各种心灵股票组成，有些会带来无尽利益，也有些会让人深受其害。能否正确选择和投资心灵股票，直接关系到我们未来的幸福。

【购物狂】

有些人内心空虚，才会疯狂购物，把自己身上挂得像圣诞树一样。只有那些内心充实的人，才能享有简单而平静的生活。

【快乐之道】

不了解快乐之道的人，想要解除痛苦，却常常自讨苦吃；希望得到快乐，却把快乐像仇敌一样摧毁了。

【幸 福】

幸福是由内心产生的，我们往往不加关注。外在条件只是产生幸福的助缘，我们却全力追求。如果不了解心的作用和运行规律，就无法掌握幸福的主动权。

【心学和心理学】

佛法和心理学都是解决心理问题。佛教讲明心见性，开发觉悟潜质，从根本上铲除贪嗔痴的病灶。心理学则通过科学手段，了解心理的现象及规律，并解决异常的心理问题，而人类正常的贪嗔痴则不在其解决范围。

【面对诱惑】

人有各种需求，如果不是目标十分明确，面临诱惑时，选择就会模糊。即便目标明确，如果定力不足，有时也会被诱惑带走。



心念主导命运，
行为左右命运，
性格决定命运，
环境影响命运。

【活在哪里】

人不只是活在现实中，更是活在内心的种种活动中。你的选择和认知模式，决定了你会有什么样的生活，也决定了你会有什么样的精神世界。

【内心强大】

内心强大未必都是好事，如果强大的是不良心理，可就麻烦了。所以我们要选择并培养正向心理，使之强大，才能利己利人，独立而不依赖，自由而不排他。

【面对自己】

当内心自足而强大的时候，你才有能力面对自己，享受安静。

【多想别人】

总想着自己，会产生许多需求、烦恼、担忧；
多考虑别人，会变得更加善良、慈悲、安心。

【便利的结果】

科技和商业虽然给生活带来了便利，却滋长贪心，鼓动欲望，使人心变得浮躁，生活变得喧闹。

【综合体】

人不是单一的存在，而是各种想法和情绪的综合体。有些人心理相对协调，所以能心平气和。而有些人内心充满矛盾，纠结不堪，最终就会导致人格分裂。

【散 乱】

散乱，使心陷入妄想，计度分别，烦恼丛生。同时也使做事没效率，修行没力度。惟有通过禅修克服散乱，才能安住正念，不为烦恼所伤，不被妄想驱使。



【黑暗】心灵的阴暗，带来世界的黑暗。

【脆弱的世界】科技越发达，人心越浮躁，世界也变得越脆弱了。

【貌似合理】

观念会制造心态，而心态产生的需求也会让观念为之服务，使之变得貌似合理。

【自主】

自主才能自在。在混乱的心相续中，你能自主吗？



【心灵炸弹】

一个内心充满负面情绪的人，就是一颗心灵炸弹。

【堵车不堵心】

不要让堵车成为堵心。如果没有期待的心，安住当下，堵车正是休闲、放松的好时光。

【将心比心】

在轮回中，我们的身份在不停变换。今天虐待动物、伤害他人，终有一天，也会遭到同等甚至更重的报应。己所不欲，勿施于人。学会将心比心，是与人相处的基本德行，也是我们对待动物应有的同理心。

【杀毒软件】

心灵病毒的种类虽然无量无边，但不外乎是贪嗔痴的不同演变。佛陀不仅发现了这些病毒的成因，还为我们提供了“戒定慧”的杀毒软件，可以从根本上消灭烦恼病毒，保障心灵系统的健康运行，使我们成为真正意义上的健康者。

【混乱的心】

在一片浮躁混乱的心地上，很难培养出崇高的理想、优秀的品质、出类拔萃的才能。

【整 容】

整容不如整心。且不说手术存在风险，即使整好了，也不过是一时的漂亮。而把内在烦恼搞定了，你就会成为最快乐的人，也是最可爱的人。

【不顺心】

有人觉得什么都不顺心，其实，让你不顺心的不是其他，就是因为自己不接纳。只要能以开放的心接纳，不顺心的都会变得顺心。

【心力不可思议】

心念的力量不可思议，只要方法正确，努力奋斗，因缘具足，一切都有可能实现。



【传 染】

病毒都有快速复制和传染的能力，贪嗔痴也会传染到一切心行上，并演化出种种新型病毒，让人防不胜防。凡夫的心理世界基本都在贪嗔痴的控制之下，但因为不知不觉，我们还以为是“活出自己”了。



【变】

世界，那么真实，又是那么虚幻。生活，那么有趣，又是那么无谓。心念时时在变，世界也时时在变。

【宠辱不惊】

认清无常和无我的真相，才能拥有平常心。有了平常心，才能在兴衰成败中宠辱不惊，坐看云起。

【消除对立】

慈悲，是要消除内心的隔阂、冷漠、对立，广泛接纳一切，并给予相应帮助，使之离苦得乐。

【发心和用心】

常以慈悲心待人，便是在长养慈悲；常以嗔恨心做事，便是在成就嗔心。每天的发心和用心，决定了我们的心态和人格。

【利与害】

利他之心即是利己之心，害他之心也是害己之心。因此，利他即是自利，害他必成自害。

【来自爱的伤害】

有独立的心，才能更好地爱护他人。如果是来自渴求的情爱，只要彼此的关系不能完全对应，就必然会造成伤害，或是相互伤害。

【对 应】

好恶分明的人，也容易被别人所排斥；宽容大度的人，才能被更多人接纳。培养平等、宽容之心，有助于修慈悲心，行菩萨行。

【科 技】

科技是第一生产力还是第一破坏力，关键取决于人们对它的运用。如果缺乏健康的心智，科技将给人类带来无穷祸害。事实上，它的先进性和破坏力是成正比的。

【饿鬼的心态】

饿鬼不仅是一类生命形态，同时也是指一种心态。若是贪得无厌，不知满足，永远处于渴求状态，便是典型的饿鬼心理。饿鬼的生命形态，就是由这种心理发展而来。

【看好你的心】

看好你的路，免得摔跟头；

看好你的心，免得惹麻烦。



【庄严】

用语言赞美他人，同时也在庄严自己的内心。

【无私】

一个极为“无私”的人，也可能有极大的我执。因为“无私”，我执就会显得理直气壮，对付起来难度更大。



【不充实】

忙碌并不代表充实，通过忙碌获得充实，恰好说明内心的不充实。

【解除不安】

每个生命的内在，既有制造不安的心理因素，也潜藏着令心获得安全和稳定的力量。学佛，就是帮助我们解除不安的心理因素，开启安全而稳定的心理力量。

【心灵科学】

佛教是心灵科学，重视对心理规律和真相的认识，讲究实修实证。佛教的哲学，对心灵现象、心灵与世界的关系，有着系统而深刻的论述。而佛教的禅修，则是指引我们明心见性、断惑证真的有效途径，是佛陀乃至无数弟子亲证的。弘扬佛法可弥补现代科学之偏，使人找到生命的真正出路。

【挖坑到填坑】

每种需求的建立，都意味着在内心挖了一个坑。创造财富、满足需求就是填坑的过程。有人坑挖得小、挖得少，填起来还比较容易；有人坑挖得多、挖得大，他的填坑工程可就没完没了了。在这生产力高度发达时代，人们填坑的能力很强，挖坑的能力更高。所以，今天的人特别忙碌。

【心灵系统】

心灵系统和我们关系最为密切，它每天发号施令，制造苦乐，让我们疲于奔命，我们却从来不曾了解它，也不懂得如何管理和正确使用，是不是有点可怕?

【开心吗】

穷人有穷人的活法，富人有富人的活法，至于谁能玩得更开心，关键在于心境。多数人只知创造条件，却忽视了心境，结果总是开心不起来。

【温暖不冷漠】

同情心和同理心有助于慈悲的增长。有了慈悲，这世界才有温暖，才不会冷漠。



【自 恋】

自恋的人，内心都有一副 PS 过的完美肖像，他迷恋的是那个自己。

【调 频】

惜福，不要形成强烈执著；开放，不要落于肆无忌惮。保有开放的心，过简朴而自然的生活。

【随波逐流】

在混乱的心念瀑流中，没有勇猛精进的力量，是不可能走出来的。所以，多数人只是在随波逐流。

【放 生】

放生时，需要检讨一下自己的发心，是基于对利益的考量，还是出于对动物的爱护。前者可能成就贪心，后者才能真正成就慈悲。

【从简单到复杂】

世界本来很简单，因为有了我执我见，有了人我是非之心，所以才变得无比复杂。

【谁是主人】

串习这个老友，总是一再地造访。在心灵的大家庭中，谁是主人，谁是客人，你分得清楚吗？



【诱 惑】

有多少需求，就会有多少诱惑。不是因为诱惑太多，而是因为内心的需求太多，又缺乏把握自己的定力。

【苦多乐少】

外在快乐和我们对外物的贪著有关。贪著的满足虽能带来快乐，但从本质而言，是一种制造痛苦的心理。所以，来自贪著的快乐往往苦多乐少。

【孤 独】

世上本来没有孤独，因为在乎这个“我”，

就把自己独自孤立起来了。



【摆 平】

人们都想摆平别人时，世界就动荡起伏了；

人们都在摆平自己时，世界就风平浪静了。

【噪 音】

躁动的心里发出的声音，叫做噪音。

【漂泊】

没有找到心灵的家，生命会在轮回中漂泊，四处攀缘，寻找依赖。找到心灵的家，回归觉性的故乡，才能随遇而安，随缘自在。

【良心】

良心离不开教育。通过教育，使人认识到个人品行及公共道德的标准，当他违背这些品行，就会生起羞耻之心，这是良心建立的基础。缺少做人的教育，缺乏做人的标准，良心就成了被遗忘的稀缺资源。

【道德的软件】

电脑安装软件，才能产生相应作用。在我们的生命系统中，如果没有通过教育安装道德、诚信的程序，人们蔑视道德、不讲诚信，也是很正常的。

【不容易】

现代社会污染严重，诱惑众多，除非具有百毒不侵之身和如如不动之心，才能免受伤害。否则，想要健康平安地活着，也是件不容易的事。

【善良和爱的记录】

你曾经对别人好过，无论将来别人怎么对你，你都应该高兴。因为你曾经对别人好过，给自己生命留下了善良和爱的记录。



【回 报】

利他之心是善心，利益他人的同时也滋润了自己。
害他之心是不善心，打击他人的同时也伤害到自己。

【真正的家】

心向外攀缘、执著，难免辛苦，难免受伤。正念才是真正的家，把心带回家。

【心灵美容】

一个人相貌好，只宜远看。如果近距离相处，心态好更重要。所以，心灵美容甚于身体美容。

【粘 著】

有粘著的生活很辛苦，粘著被伤害了更辛苦。没有粘著的心，才是最自在的。

【自主力】

多数人的生命都是不能自主的，所以我们要培养自主力，才能做自己的主人。

【心 坑】

过年，这个中国人几千年来共同形成的心坑，已经填了几千年，还没有变小。春运，一场声势浩大的填坑运动又开始了。

【能动的心】

物质是被动的，心灵是能动的。能动的心，对于发展生命和改变世界具有主导作用。所以，改变世界要从心开始。

【主动选择】

佛教所说的发心和发愿，就是帮助我们主动选择生命的发展方向，避免活在被选择中。

【护生之心】

放生，首先要有护生之心。有了护生之心，不论是解救生命，还是关爱动物、保护环境，乃至吃素，都是不同形式的放生，都是慈悲的修行。没有护生之心，放生对自身修行就没有多少意义了。如果处理不当，还可能会演变为杀生。

【知恩报恩】

佛教讲孝道，主要是从报恩的角度。父母对子女恩重如山，为人子女者，应时常忆念父母恩德，心怀感恩，并通过报恩来完成孝道。知恩报恩，也是慈悲心生起的基础。

【二元对立】只要内心存在二元对立，人生一定会苦乐参半，忧喜相随。

【忽视】一个人陷入某种特定的需求和执著时，很容易忽视身边美好的东西。

【息嗔】有嗔心就有敌人。平息嗔心，就意味着消灭了一切敌人。



【身病和心病】

病，有身病和心病。身病是由四大不调所导致，而心病则是由贪嗔痴三毒所引起。凡夫都是无明烦恼的重病患者，惟有了知其中过患，才能积极治疗，成为真正意义上的健康者。

【勤修戒定慧】

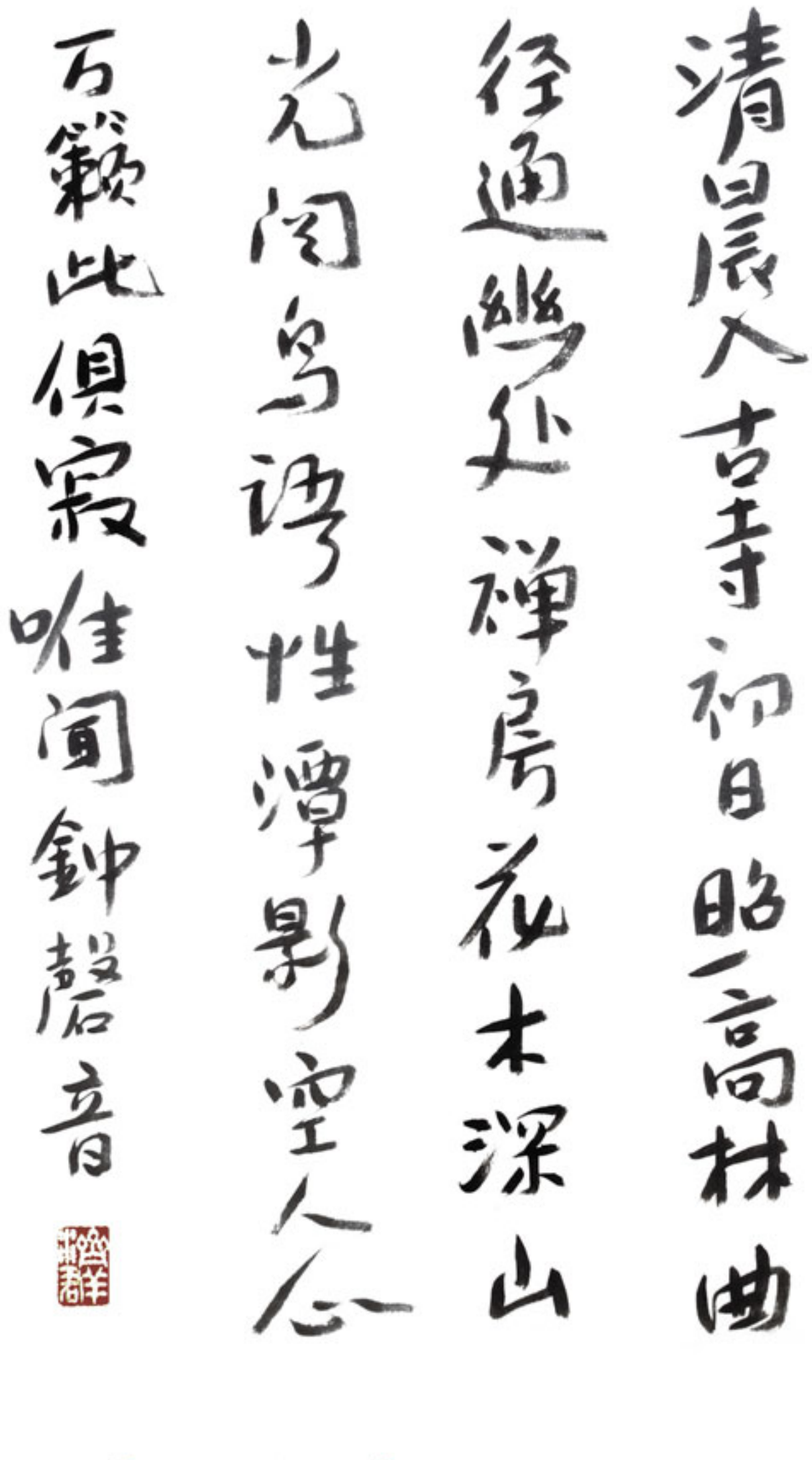
持戒，是安装心灵的防御系统；修定，是培养心灵的免疫能力；发慧，是开启心灵的杀毒功能。是为“勤修戒定慧，息灭贪嗔痴”。

【怎么过】

内心宁静，精神充实，简朴的生活也能过得快乐自在；内心浮躁，精神贫乏，富裕的生活也会过得百无聊赖。所以，关键是取决于你怎么过，而不在于你有什么。

【千疮百孔】

人类有太多需求，让心变得千疮百孔。为了填满这些心灵之坑，需要从大自然获取资源，所以大自然也变得千疮百孔。



【善意】

学会用善意的眼光看问题，可以增长善心，建立和谐的人际关系，同时也有助于事情的良性发展。

【深层力量】

人心有躁动、混乱的一面，也有宁静、稳定的层面。体认到宁静、稳定的深层力量，可以解除躁动和混乱。

【串 习】

当内心缺乏观照时，串习理所当然会成为主人。

【心灵空间】

活在一个没有设定、没有情绪干扰的心灵空间，
才会自由自在。



【心种种故】

平行宇宙论认为，当我们做出选择时，宇宙就在裂变。佛教认为法界一体，当我们分别心生起的时候，就会形成各种心念、心态、人格，以及显现与此相对应的世界。因为有种种心，所以有种种世界。

【流行病】

在今天这个社会，处处都是诱惑和干扰，更有各种心灵病毒广泛流行，如果没有开启觉性系统，建立内观的监视功能，想要不中毒是很难的。

【接 纳】

忍辱，关键是以智慧消除内心嗔恨，培养接纳的胸怀。惟有这样，面对逆境时才能安然接受，不陷入抵触、对立的负面情绪中。

【惭 愧】

何谓惭愧？惭是因为违背做人道德而生起羞耻心；愧是因为违背社会公德而生起羞耻心。羞耻心是止恶行善的基础，也是培养健全人格的保障。佛经说：有惭有愧则有善法。若无惭愧，则与禽兽无异也。

【路在心中】

心胸开阔，宽以待人，人生道路就会越走越宽；心胸狭隘，斤斤计较，人生道路就会越走越窄。路，不只是在脚下，也在我们的心中。

【同理心】

具备同理心，才能宽容地面对各种人和事。而宽容他人，则会让自己的心变得更广阔，更自由。

【悲悯】

悲悯是菩提心生起的基础，而菩提心能使悲悯增长为大慈大悲。所以说，每个人都可以成为观音菩萨那样大慈大悲的圣者，需要做的，就是发菩提心并修习慈悲。

【伤害】

恨他人，就是在发展仇恨心理。当这种心理产生作用时，首先是伤害到自己，然后才会伤害到他人。

【身不由己】

人们常常活在被动选择和惯性反应中，身不由己。如果生命不能自主，又何来自由？被控、被选择不只是环境因素，更多还是源于内心因素。

【大爱】

人间的情爱很脆弱，会受到不同需求的干扰，各种情绪的左右。此外，观念差异会使人各奔东西，业力差别则导致人天永隔。惟有具足无限悲心，才能建立永久的大爱。

【四无量心】

大乘佛子应每日修习四无量心：

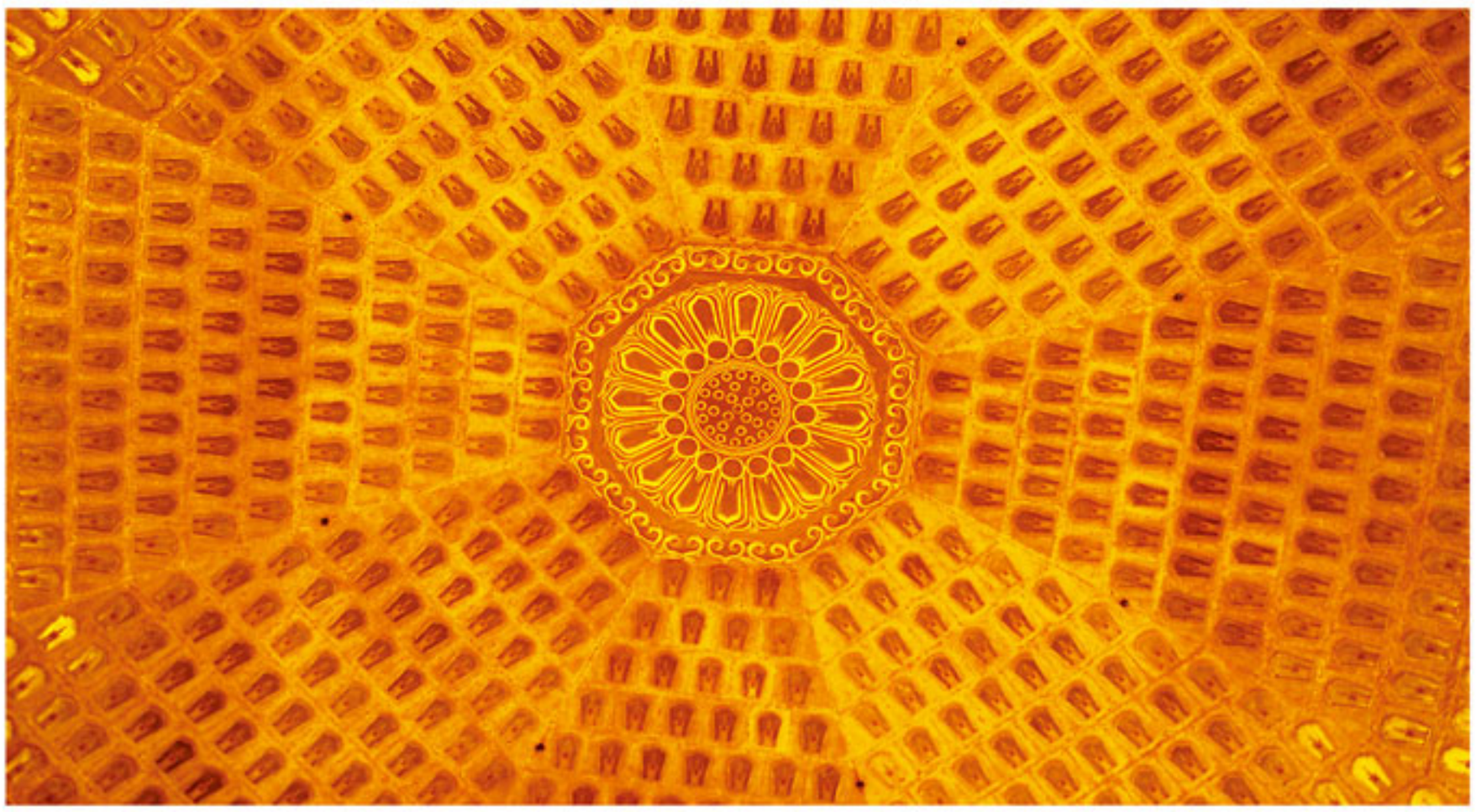
愿一切有情永具安乐及安乐因；

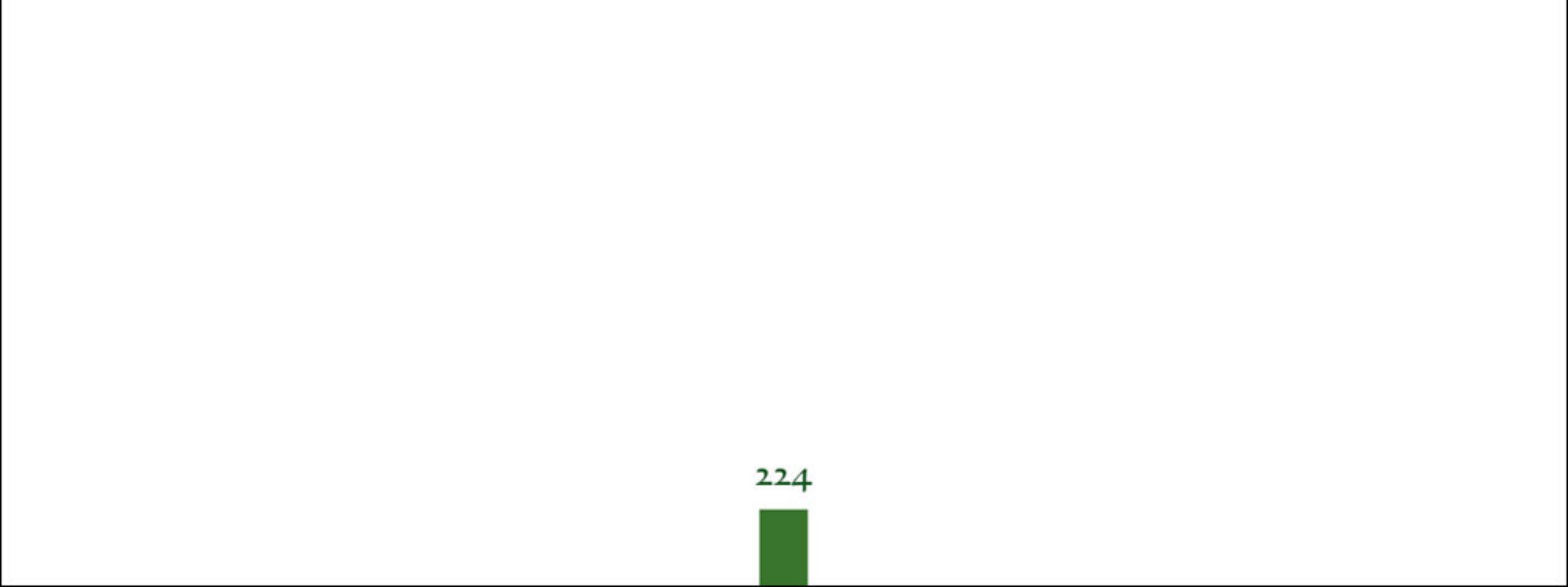
愿一切有情永离众苦及众苦因；

愿一切有情永具无苦之乐，身心怡悦；

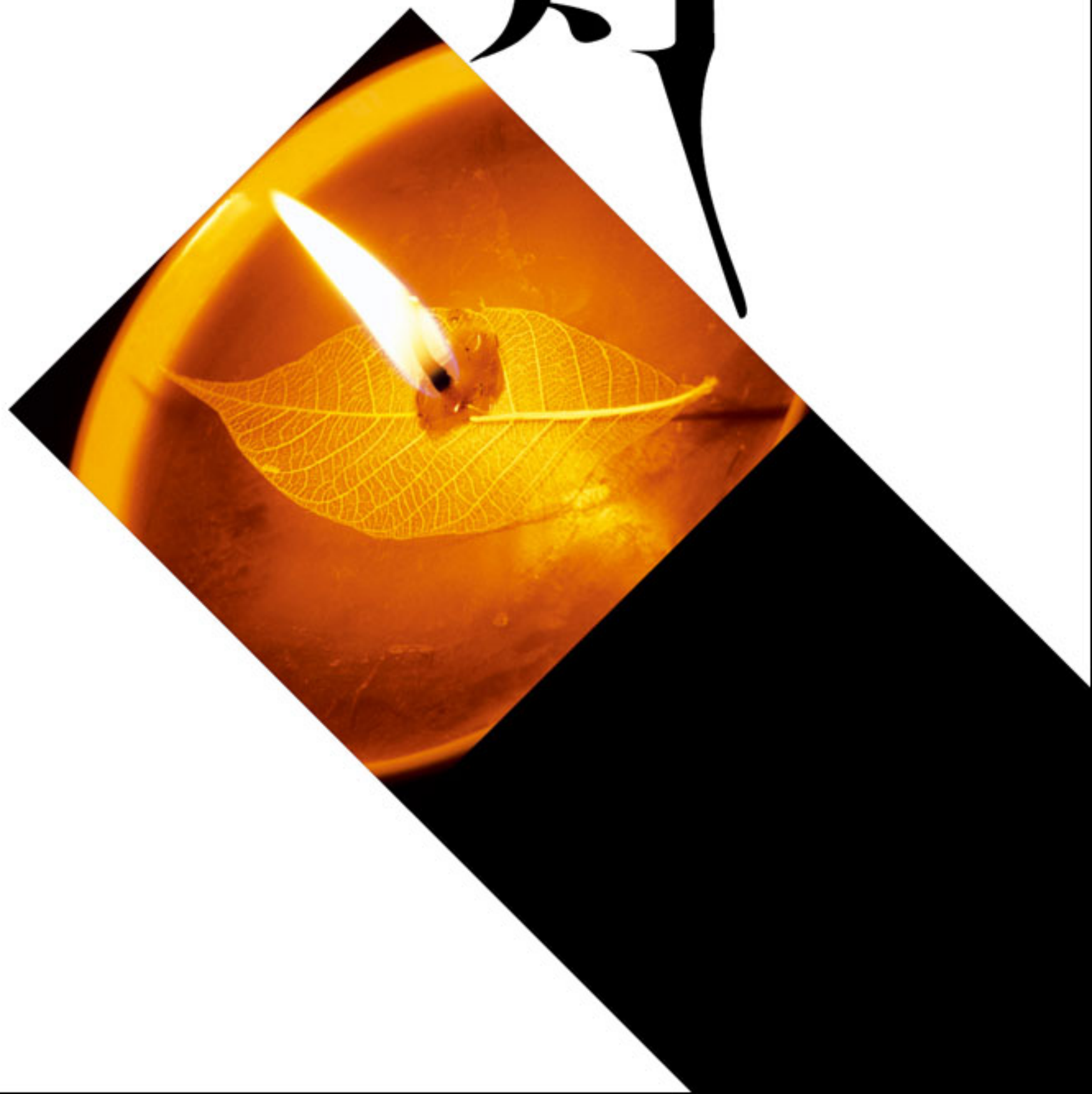
愿一切有情远离贪嗔之心，住平等舍。

若能常以此心面对众生，慈悲喜舍之心就得以增长。




224

灯



【如来使】

觉醒和无尽的悲愿，是如来使应该具备的两大素质。

【向佛菩萨学习】

学佛，就是向佛菩萨学习，解除内心的贪嗔烦恼，成为充满慈悲和智慧的人，尽未来际地自觉觉他、自利利他。

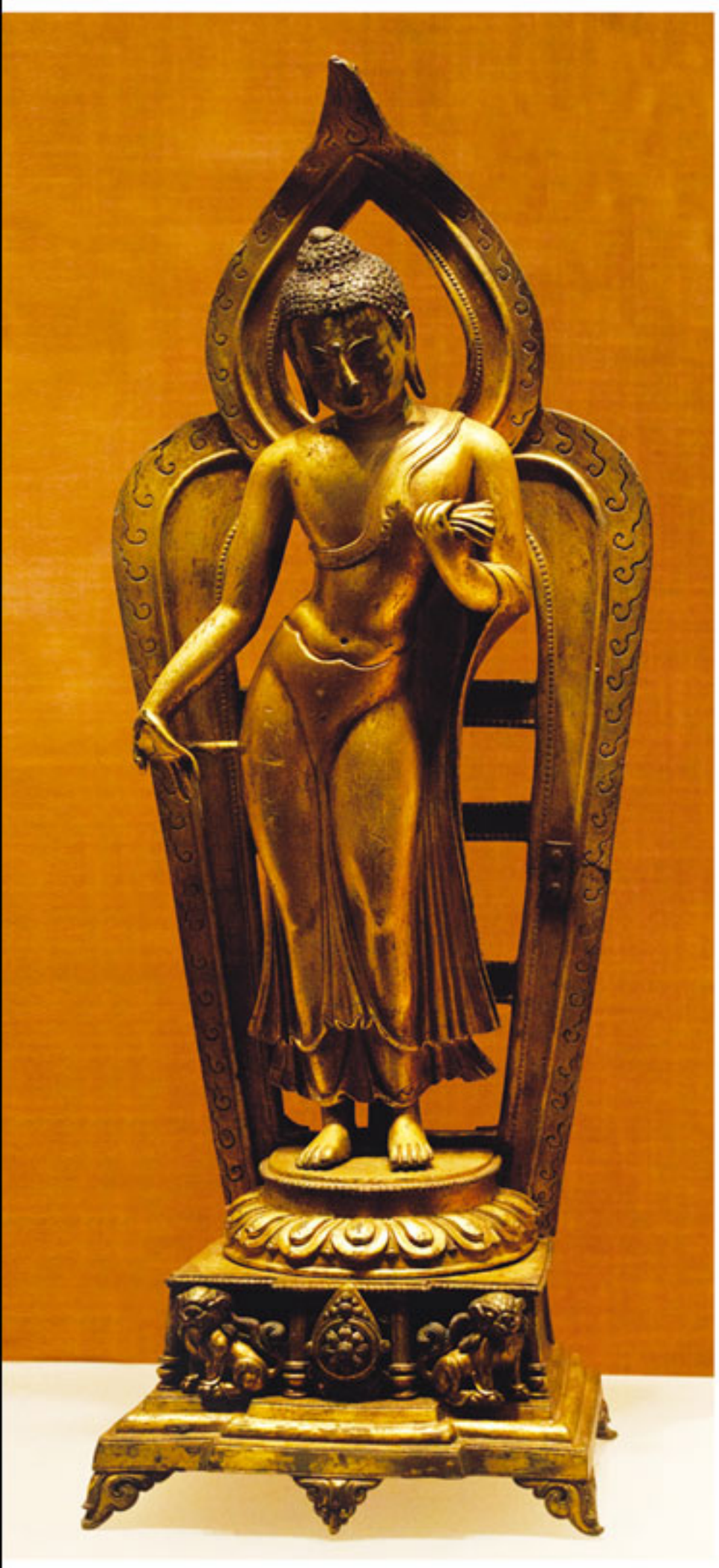
【义 工】

给菩提书院义工培训做开示时，我感到自己也是一个义工，是一个在尽未来际生命中，追求个人觉醒和帮助更多人走向觉醒的义工。希望大家都能加入这个义工队伍，让世界充满光明和希望。

【觉醒的教育】

佛教是生命觉醒的教育，寺院正是实行这种教育的学校。佛教信仰则是建立在教育基础上，依正见而有正信。忽略其教育内涵，一味强调信仰，便容易使佛教流于迷信、肤浅，甚至庸俗。


佛教传播的是觉音，可以帮助我们从迷惑走向觉醒，走向解脱。
【觉音】基督教传播的是福音，可以成就人天福报。



【自我拯救】

佛陀成道对于人类的最大贡献，是发现一切众生都有觉性，都有能力解除自身迷惑，完成生命的自我拯救。这一发现，给众生找到了解脱的出路。佛陀是实现自我拯救的典范，也是指导我们成就自我拯救的导师。

【信 佛】

信佛，并非只是信仰外在的佛，求佛保佑。关键是相信我们内在都有佛性，都能成佛，并以成就佛果、走向生命觉醒作为人生目标。

【照 见】

无明使人看不清自己，也无法对行为做出正确抉择。学佛就像在内心点燃一盏明灯，看清自己，看清世界，从而确立未来的人生方向。

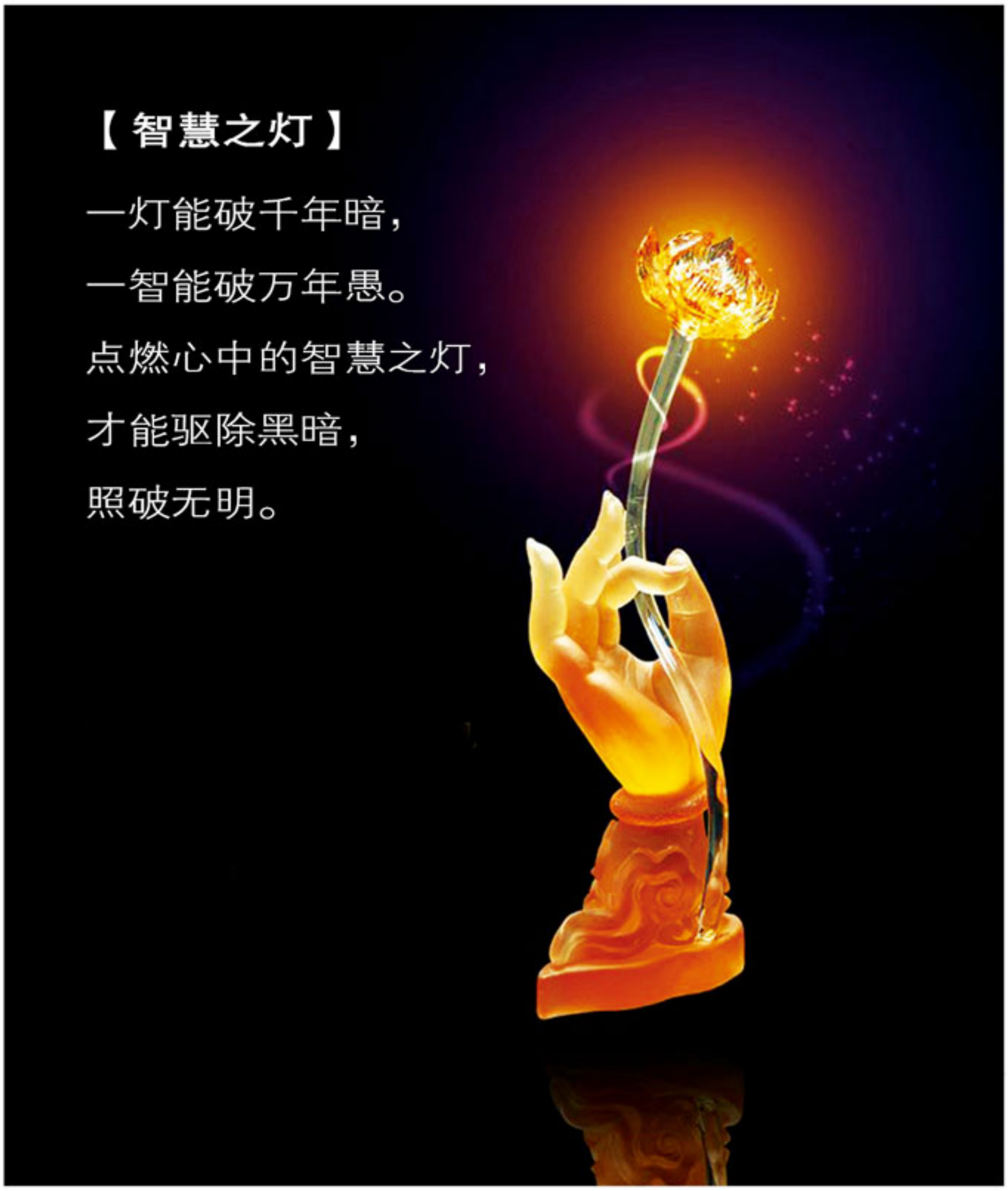
【觉悟之光】

在这高度无明的时代，惟有觉悟之光才能给世界带来希望。



【点亮心灯】

灯，象征着光明、智慧。点灯供佛，能给我们带来光明的前景，同时也寓意点亮心灯，开启内在的智慧光明。愿我们在供灯时，勿忘点灯的本来意义，愿佛法的觉醒之灯照遍人间。



【给 力】

谁最给力？三宝最给力。真切地对三宝生起信心，修学佛法，开启生命内在的觉悟潜质，必能摆脱迷惑，断除烦恼，成就解脱自在的人生。

【别无选择】

发菩提心虽然辛苦，却是走在解脱道上。实在累了，歇一下也无妨。如果不发菩提心，永远都是生活在无明暗夜中，看不到痛苦的尽头。

【高尚信念】

这个世间，只要还有人为了高尚信念活着，我们就能看到希望。因为他们是黑暗中的光明，是冷漠中的温暖。

【自他和乐】

一个人只为自己活着，就别指望别人为你无偿服务。如果你心中只有大众，你的事，大家也会当做自己的事。惟有我为人人，才能人人为我，自他和乐。

【善法欲】

学佛不是让我们无欲无求，对正常的衣食需求，应少欲知足；对不善或过度的需求，要坚决禁止；对有利自身生命提升和利益大众的需求，则给予鼓励，谓之善法欲。在大乘佛教中，将善法欲作为重要的修行内容，要发起誓求无上菩提和利益一切众生的宏愿。这是多么大的欲望！



【戒律】

戒律是一种心路规则，告诉我们“此应作，此不应作”，引导我们安全地行驶在人天道、解脱道和菩提道上，避免因贪嗔痴落入恶道。如果说交通法规是生命的安全保障，那么，戒律就是法身慧命的安全保障。

【呼唤良知】

在一个缺少道德良知的社会，发生什么都有可能。我们要呼唤道德良知，这是社会的希望所在。

【母亲节】

母亲节，是提醒我们孝敬母亲的节日。从佛教观点来看，母亲对我们有无量恩德。《父母恩重难报经》说到十种：怀胎守护恩、临产受苦恩、生子忘忧恩、咽苦吐甘恩、回干就湿恩、哺乳养育恩、洗濯不净恩、远行忆念恩、深加体恤恩、究竟怜悯恩。经常忆念母亲恩德，可以生起知恩图报之心。

【必经之路】

怎样学佛？并非只是念经、磕头、烧香，或局限于某种特定形式，而是学习佛法智慧，并使这种智慧成为自己的认识，完成观念、心态到生命品质的转变，这是学佛必经之路。所以说，学佛是生命的改造工程，必须完成灵魂深处的革命。

【供 养】

为佛弟子，每餐前应合掌默念：

“供养佛，供养法，供养僧，供养一切众生。愿断一切恶，愿修一切善，誓度一切众生。”以此培植福德，强化人生目标。



【急功近利】

缺少高尚的精神追求，人们才会变得目光短浅，急功近利，为所欲为。弘扬传统文化中的儒释道思想，有助于大众建立正向的精神追求，改变这种短视而功利的现象。



【改变中心】

学佛，要改变以自我为中心的现状，进而以三宝为中心，以众生为中心，这样才能解除我执，成就大智慧和大慈悲。否则的话，所学所修往往会成为我执我见的资本。

【觉醒的心】

发菩提心，就是发展觉醒的心。不仅要自己走向觉醒，还要帮助一切众生走出迷惑，走向觉醒。

【本师】

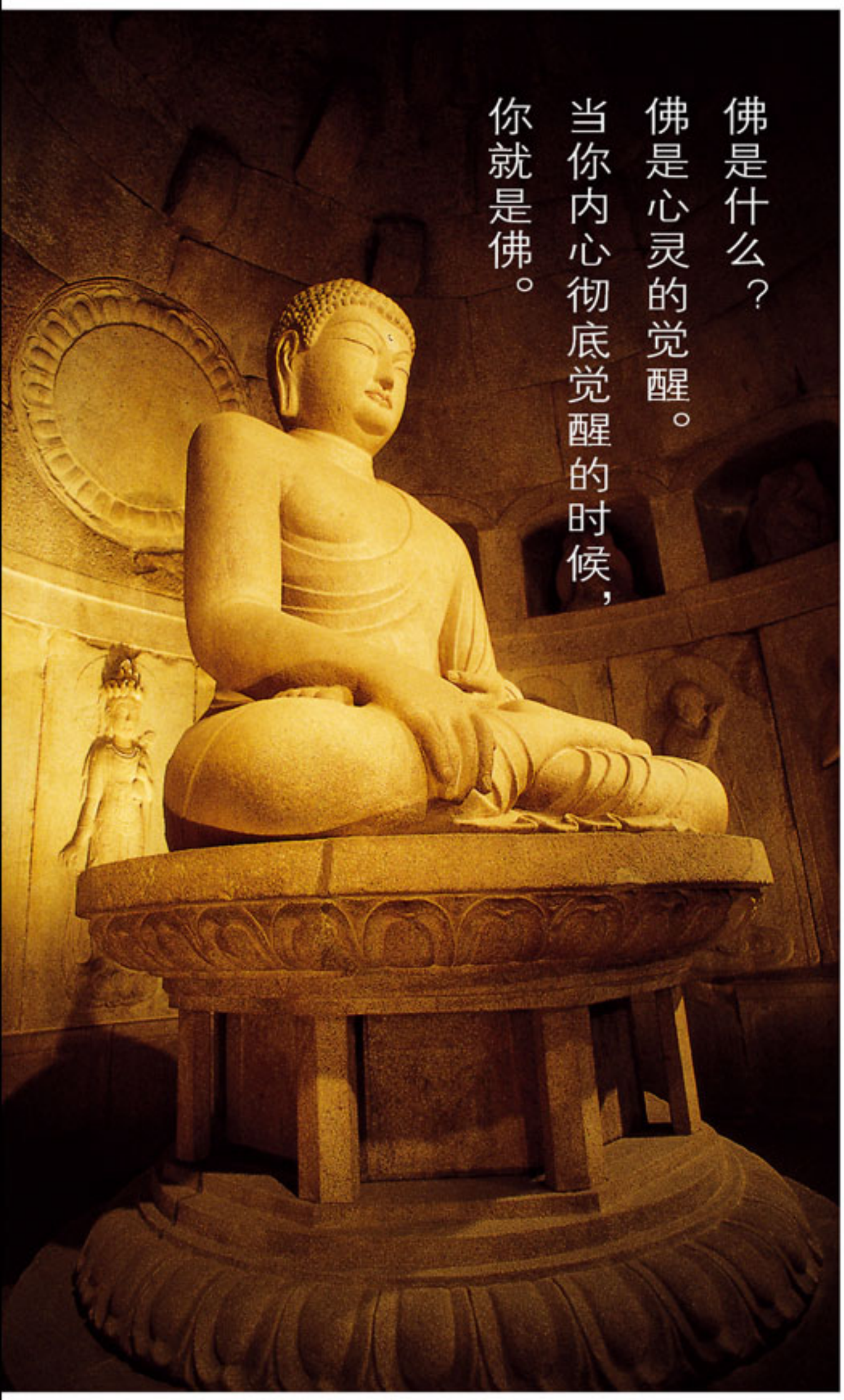
今天是教师节，想起佛陀。他是我们的根本导师，他发现了生命的觉醒之道，引领我们走出迷惘，走向觉醒。我们感恩佛陀，怀念佛陀，同时祝愿天下的教师也能关注生命觉醒，成为真正的灵魂工程师。

【生命的觉醒】

佛教认为每个生命都有与生俱来的迷惑，同时也具有自我觉醒和自我拯救的能力。佛陀便是全然的觉醒者，佛法是通过对生命的正确认识及禅修，帮助我们从迷惘中觉醒，完成生命的自我拯救。佛陀是导师，是觉醒的榜样，而佛法则是生命从迷惑走向觉醒的课程。

【无我利他】

菩萨行的核心精神是无我利他。无我，是彻底破除自私自利之心；利他，是全心全意为一切众生服务，帮助他们究竟地离苦得乐。菩萨正是从无我利他的修行中，开启智慧，圆满大悲。



【觉性相同】

人的本性是相同的，那就是人人都有觉悟潜质，都能成佛。但习性是千差万别的，不同的观念、行为及生活经验，形成了人与人的差异。

【灭苦之道】

佛教是灭苦之道。佛陀教义的核心纲领为四谛，即苦集灭道。其中包括正视苦的现实，了解苦的根源，以及究竟平息痛苦的方法，从而体认生命内在的宁静和喜悦。

【正见】

各行各业都有相关的标准，否则就会制造次品，带来混乱。同样，修学佛法如果没有正见作为标准，就会看不清方向，从而偏离正道。所以，八正道是以正见为首。

【践行道德】

从佛法观点来看，智慧比道德更重要。因为道德需要在智慧的指导下实践，同时也是为成就智慧服务的。如果只是机械遵行某种道德，既不知道为什么这么做，也不知道做的利益何在，会是一件非常辛苦的事。

【临终关怀】

佛教有临终关怀的项目，对于临终者，一是给予心理引导，帮助他面对临终前出现的各种境相，做出正确选择。二是提供信仰支持，通过助念，帮助亡者排除干扰，建立正念，往生善道。许多人既没有信仰，又缺乏面对死亡的准备，想要安然死去是很不容易的！

【心安理得】

人们之所以不愿持戒，多半是害怕受到约束。当然，每个人有选择行为的自由，但错误选择是要付出代价的。而持戒正是阻止这种错误选择，使我们心安理得地活着。

【道德基石】

宗教是人类道德建立的基石。否定宗教，也就摧毁了道德存在的基础。

【自 尊】

每个人都有成佛的潜质，都有觉悟的本性，不应妄自菲薄。《法华经》说，常不轻菩萨见人就拜，有人不解，问他为何如此？他说：“你们都会成佛，我不敢轻视你们。”常不轻菩萨通过礼敬来唤醒众生对自己的尊重，对人身价值的认识，这是多么慈悲的胸怀！

【希 望】

一个国家和民族，若不选择一种高尚文化作为民众的心灵依归，作为社会的道德基础，这个国家就没有精神，这个民族就没有灵魂，这个社会就看不到希望。

【升华】

凡大乘佛子，应该发菩提心，把一切众生装在心中，化自私的爱为广大无私的爱。在大爱中，使生命共同得到升华。



【从身边做起】

我们总在说发菩提心，说要帮助天下众生，这就必须从身边的人做起，对他们宽容、爱护、平等、慈悲。如果连身边的人都无法相处，菩提心从何修起?



【四个根本】

皈依是信仰的根本，发心是修行的根本，

戒律是僧团的根本，正见是解脱的根本。

【有智慧，有慈悲】

学佛，是学习佛菩萨的智慧和慈悲。有了智慧，就能了悟世间真相，断烦恼，得自在。有了慈悲，就能接纳并宽容一切，不再与人为敌，远离各种灾难。

【佛像的作用】

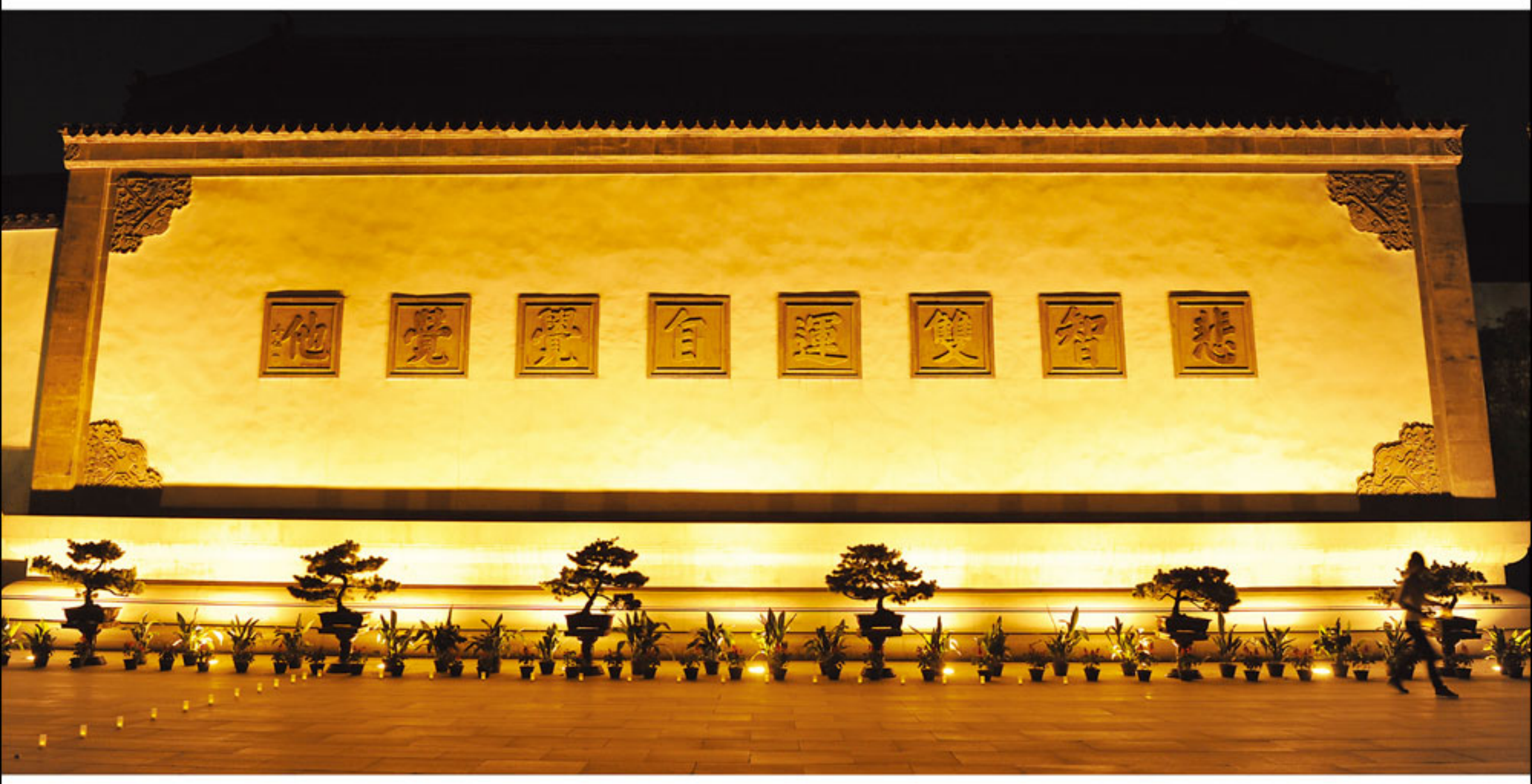
有人看到寺院供着佛像，就攻击佛教徒崇拜偶像。其实，佛世时并没有佛像。佛灭后，供奉佛像只是起到象征作用，由此忆念佛菩萨的功德，见贤思齐。在佛经中，为了破除人们对佛陀色身的执著，特别宣说了法身无相之理，所谓“若见诸相非相，即见如来”。

【依师亦依法】

在佛法修学中，一方面强调老师的重要，一方面强调法的重要。如果没有善知识，就不能听闻正法；不依法修行，就不能从迷惑走向觉醒。所以佛法要求我们亲近善知识，又说依法不依人。这样既能减少盲修瞎炼造成的问题，也避免过分依赖个人带来的弊端。

【信仰缺失】

信仰缺失，必然会走向功利和道德沦丧，这是一个否定信仰的社会必然要付出的代价。信仰是社会道德建立的基石，引导大众选择正确的信仰，将有助于社会的健康发展。



【核心】

无我利他是菩提书院的核心精神，自觉觉他是菩提书院的核心价值。惟有彻底地无我利他，才能真正地自觉觉他。

【视他如己】

如果认定自身为我，就会觉得他人与我毫不相干，从而强化我执，增长烦恼。惟有视他如己，才能生起同体大悲，在利益他人的同时弱化我执，解除烦恼。

【四个一】

在学佛道路上，要有一个目标，一张地图，一位导师，一群伙伴。菩提书院正是创造了这样一个环境，使在家众在不影响工作、生活的情况下，能够系统地修学佛法。欢迎加入！

【最佳选择】

发菩提心，把生命投入到自觉觉他的无限事业中去，是生命发展的最佳选择。



【菩提大道】

菩提大道在哪里？在一本叫《菩提大道》的书里。不过那只是一张地图，真正的菩提大道是在每个人内心深处，也是无所不在的。



【大悲心】

观音菩萨是大悲心的显现。忆念观音菩萨，应该学习并实践大悲心行，像观音菩萨那样，寻声救苦，有求必应，解除人间的各种痛苦和灾难。

【加持】

加持，让我想到加磁。宾馆的门卡加了磁才有效，同样，有了三宝的加持，走在菩提道上才更有力量。

【人人皆菩萨】

每个人都有或多或少的悲悯，把这一念悲心扩大到无限，便能成就观音菩萨那样的悲心。只要发愿，只要努力，人人皆可成为观音菩萨！

【学观音而非求观音】

如果我们总是祈求观音菩萨保佑，帮助我们实现各种世俗愿望，注定只是个可怜的众生。如果我们学习观音菩萨的精神，长养慈悲心行，以帮助众生为己任，就不仅能解除自身痛苦，也能解除天下苍生的痛苦，最终成为像观音菩萨一样的圣者。



【普贤行愿】

普贤菩萨之所以称为大行，因为他的行愿广大无边。正如《行愿品》的十大愿王，从空间上，以尽虚空、遍法界为对象；从时间上，要尽未来际地不断实践。这样的愿行可以帮助我们迅速超越对有限的执著，通达无限。

【六度】

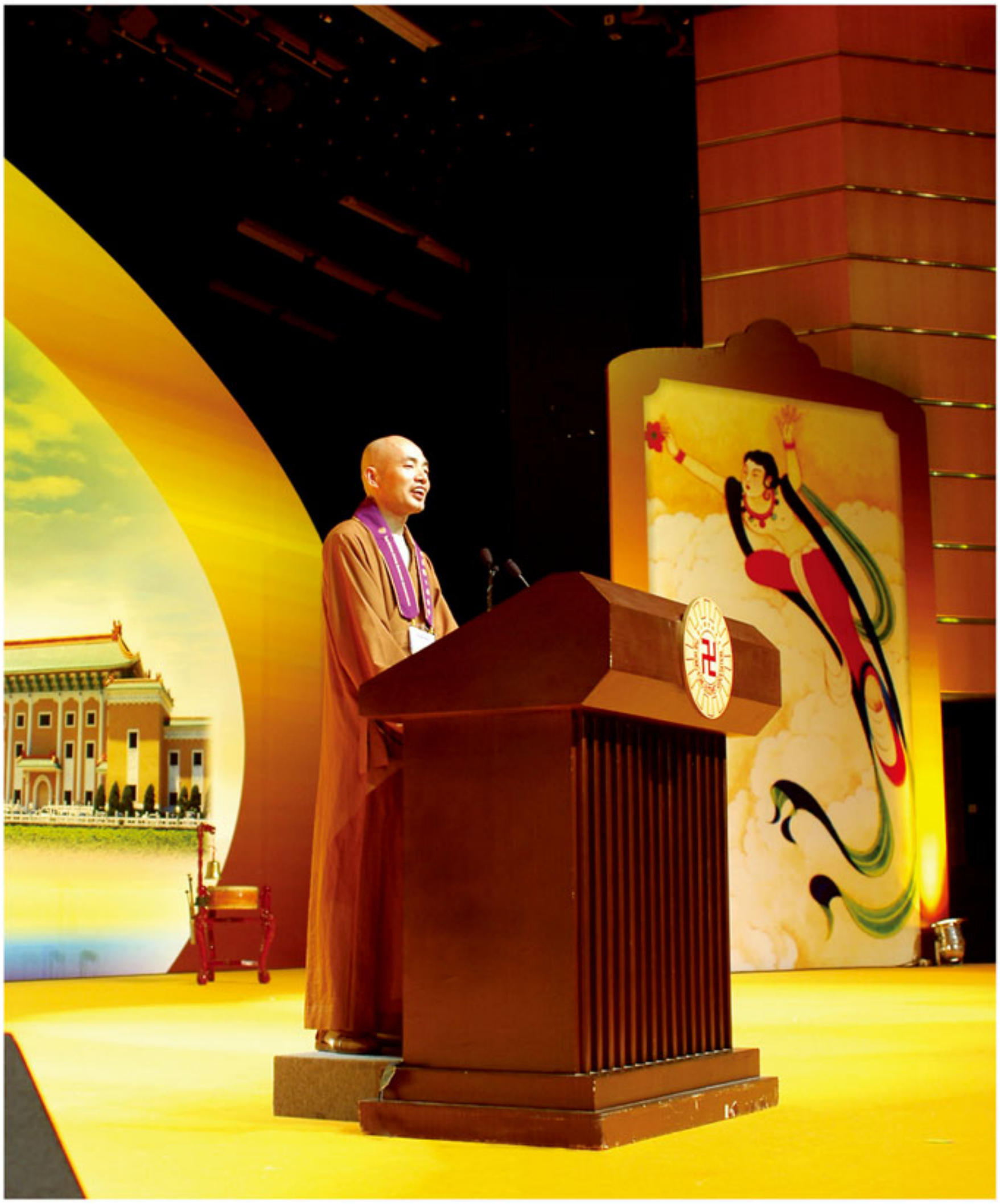
六度是菩萨修行的六个项目。布施对治贪心，忍辱对治嗔心，智慧解除愚痴。持戒、精进、禅定，则是息灭贪嗔痴的辅助修行。修习六度，是在利他中修正自我，走向觉醒。

【十善】

所谓善，即远离不善过失，做到不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不两舌、不恶口、不绮语、不贪婪、不嗔恨、不邪见，此为十善行。善行能给我们带来利益安乐，不善行则会给个人和社会造成危害。十善既是做人的十种基本德行，也是维护社会安定和谐的保障。

【四谛法门】

佛陀最初说四谛法门，揭示了心理治疗的原理。一是苦谛，认清人生存在痛苦的现实，不回避。二是集谛，找到人生痛苦的根源，即贪嗔痴。三是灭谛，解除内心的贪嗔痴，恢复生命的健康与自由，即涅槃解脱。四是道谛，找到治疗贪嗔痴的方法，即三学、八正道。佛陀一生的教法，都是治疗贪嗔痴的不同方案。



【法脉】

佛弟子承担着如来使者的职责，那就是传承佛法，实践佛法，弘扬佛法。以此点亮觉醒的心灯，照亮自己，也照亮他人，尽未来际地自觉觉他。



【理解、接受、运用】

学佛的步骤有三点，就是理解——接受——运用。真正理解了，才谈得上接受，谈得上运用。在应用过程中，又可以达到三种改变。首先是观念的改变，以佛法观念代替原有观念，然后是心态的改变，最终是生命品质的改变。

【正信和迷信】

学习佛法，树立正信，才能扫除封建迷信。如果缺少正见和正信，我们往往会活在封建迷信中而不自知。

【落地生根的佛教】

说到国学，人们比较容易想到儒家和道家思想，认为佛教是外来文化。其实，佛教传入中国两千多年来，早已渗透到文学、哲学、艺术、民俗等各个领域，和传统水乳交织，成为中国文化的重要组成部分。了解国学，是离不开佛学的。

【疗心良药】

现代社会最大的问题是人的心态不好，使得穷人和富人都烦恼重重。佛法是心性之学，也是治疗各种心灵问题的良药。弘扬佛法，有助于民众的心理健康。

【佛法核心】

解脱是三乘佛法的核心。声闻乘以追求解脱为目的，大乘行人也须具足解脱能力，方可自觉觉他，否则就是泥菩萨过河，自身难保。

【慈悲】

何为慈悲？慈，与乐也，是给他人带去快乐。悲，拔苦也，是令他人从痛苦解脱。大慈大悲，是说菩萨能对一切众生生起慈悲之心，既说明慈悲的广大，也代表慈悲的深刻和圆满。

【找到方向】

在这个知识爆炸的时代，人类似乎有了前所未有的丰富知识，但对正确认识人生和生命真相的知识，却普遍重视不足。结果不能立定脚跟，在知识丛林中迷失了自己。学习佛法，可以帮助我们认识生命，开启智慧，使知识为我所用而不被其所转。

【两件大事】

学佛人有两件大事：一是修学佛法，解除人生迷惑，开智慧，断烦恼。二是传播佛法，培植福德，成就慈悲，同时帮助更多人从迷惑走向觉醒。在菩提道上，佛和众生同等重要，不学佛无以成就智慧，不利他无以成就慈悲。只有悲智具足、福慧圆满，乃能成就圆满佛果。

【心灵慈善】

对现代人而言，心灵贫困已经超过物质贫困。因此，心灵慈善比物质慈善更重要，更急迫，更值得关注。

【菩提家园】

自我是一种迷乱的感觉，家庭是一段暂时的关系。家在哪里？菩提家园是家，觉醒的心是究竟的家。把心带回家，那才是你真正的安身立命之处。



【普世性的智慧】

佛法非宗教，也非某个团体独有。佛法是一种普世性的智慧，是究竟解决生命迷惑烦恼的方法，也是人类共同的精神财富。像空气一样存在，像水一样重要，就在你的身边，就在你的身上。佛经帮助我们认识，善知识引导我们开显，任何人都可以实践佛法，成为佛法的主人。

【感 恩】

文化教育和经验传承，决定了一个人的生命内涵，也决定了社会的道德水准。如果没有圣哲们的出世，缺少具有智慧内涵的文化，多数人只会醉生梦死地活着。我们应该感恩佛陀及历代祖师，感恩古今中外的所有圣哲！

【落实佛法】

有佛法的寺院，才是真正的道场；缺少佛法，不过是个景点而已。有佛法的僧人，才是真正的僧人；缺少佛法，不过是一些穿着僧装的工作人员。所以，应该恢复寺院的教育职能，把佛法真正落实到寺院，落实到每个僧人。否则，真是庙不像庙，僧不像僧。

【何以担当】

佛法如此殊胜，没有优秀的僧团，何以继承，何以担当！



【魔王的诡计】

不是穿着僧衣就能代表佛法，也不是住在寺院就能代表佛法，惟有学习、实践并弘扬佛法，才能代表佛法。佛经记载：佛陀在世时，魔王波旬用各种手段阻止佛法传播都未成功，于是对佛陀说，等你涅槃后，让我的子孙们穿你的衣，吃你的饭，谤你的法。佛陀为之垂泪。

【出 家】

出家意味着什么？毁形守志节，割爱无所亲，弃家入圣道，愿度一切人。



【僧团之本】

僧，清净、和合义。僧团，是一个依六和共住的团体；是一个以追求真理、证得解脱为目标的团体；也是一个以续佛慧命、传播正法为己任的团体。这是佛陀最初建立僧团的意义。当僧团缺少佛法，不能住持并弘扬佛法的时候，就会成为佛教发展的障碍，不再是真正意义上的僧团。

【信仰】

人类需求不同，生命素质不同，所以世界需要有多元的信仰，需要有更多的人传播善良、博爱，相互包容，求同存异，世界才会变得更加美好。

【道在人弘】

佛教界要培养学法、弘法的意识，每个寺院应该有常规的修学内容和弘法活动，才能保障僧人的基本素质，保障佛教的健康发展。如果忽视学法和弘法，佛教就会变质，迷信化、庸俗化也就在所难免。

【尽职】

寺院的职能是成就僧众闻法修行、传播佛法；方丈的职责是指导僧众修学佛法、教化一方。偏离了这种职责和职能，使得佛教不成佛教，僧团不像僧团。

【回归本位】

寺院是出家人修道的场所，也是教化社会、净化心灵的学校。建设修学型、服务型的寺院，避免成为单纯的旅游和商业场所，是教界应该努力的目标，也需要社会大众共同维护。

【朝圣】

朝圣，是走近佛陀、走向生命觉醒的旅程，可以在虔诚中净化身心，唤醒内心的神圣，可以忆念佛陀功德，以佛菩萨为榜样，念念融入佛陀无尽功德的海洋中。



【古圣先贤】

坐在佛陀专列上，想起这片土地上出现过佛陀、龙树、提婆、无著、世亲等诸大圣哲，倍感神圣。人类充满无明和荒谬，因为他们的出现，才让我们看清生命真相，找到通往解脱自由的大道。此恩此德，粉身碎骨亦不足以酬报。



【佛诞日】

在本师释迦牟尼圣诞，传统的纪念方式是浴佛法会，停留在宗教仪式的层面。建议大家把佛诞作为一次“了解佛陀、走近佛陀”的机会，读诵佛陀传记，宣扬佛陀功德，让更多人认识真正的佛陀。

【佛教兴衰】

沿着佛陀足迹，朝礼佛教遗址，感到沉重和悲伤。不是因为佛教衰落，而是众生无明，认识不到佛法的价值，使这种智慧在这片土地上消失，人们又回归到迷妄的信仰中。所幸佛法已传播到世界各地，被越来越多的人接受，相信不久的将来也能在本土重兴。

零关注，就是无限关注

秦亚乔

在苏州微博界，有一个微博既不属于明星，也无关绯闻，无关打折，无关冷笑话，却有几十万粉丝。这个微博来自苏州西园寺首座济群法师。如果说微博界有很多高人气的微博粉丝数量都是刷出来的，那么济群法师的粉丝却是真实来自全国各地的。你可以在其中看到很多年轻的面孔，个性的微博名。为什么这么多年轻人和普通人会关注一位法师的微博，也许是因为在今天这样浮躁、矛盾丛生的社会里，人们需要有人来指点迷津，期待醍醐灌顶。而一位清心修行，道行高深的僧人开微博，符合人们的期望。

高僧微博探讨现代人心理

无明中的众生每天都在过愚人节，因为他们把荒谬的生活过得津津有味。愿我们早日摆脱愚痴带来的种种荒谬，做一个活得明白而有意义的人。

心越混沌，烦恼越容易偷袭成功。你在痛苦中倒下，却不明白是怎么被击中的，这就注定会一次又一次倒下。于是乎，最后都懒得爬起来了，所谓沉沦是也。

当生活有了更多便利时，我们却比以往更累，也更脆弱。我们依赖的支撑越多，潜在的不安全因素也就越多。因为在每一种需求中，都伴随着需求无法满足时带来的恐惧、不安和痛苦。

把自我缩小，你的世界就会变大；把自我放大，你的世界就会变小。

傍晚下山，路过一所中学，看到铁门紧闭。由此想到许多人的一生：上学，被关在学校里；成家，被关在家庭里；上班，被关在公司里；死了，被关在盒子里。关，不只是环境因素，还有精神因素。人的一生似乎都在编织属于自己的笼子，然后自豪地把自己关在笼中。

没有枯燥的说教，高深莫测的禅理，济群法师的微博大多都是谈现代社会中人们的心理问题。愚人节、母

亲节、儿童节、唱红歌，这位佛门中人的微博和现实生活切合度非常高。有时，他也会童心未泯，发一张“小鸟与山僧”的照片，照片中一只小鸟栖息在他手上。或者发一张牛蛙的大特写，叫“牛蛙也有佛性”。

济群法师常在厦门南普陀寺的山中禅室静修，过着清净的山居时光，但同时他又有自己的个人主页，自己的博客，并在 2009 年就时髦地玩起了微博。法师说，这都是为了弘法。他最早开了个人主页，后来发现博客比主页灵活，就开了博客；又发现微博比博客灵活，就又开了微博。刚开始，他也没有认真，开了半年也没怎么管。后来有居士说：“法师您也开微博啦？我们都关注了，怎么没啥动静呢？”经这一提醒，法师开始认真地发微博。几天后，粉丝数就蹭蹭上涨了。

普通人用微博晒生活，明星用微博博眼球，对于济群法师而言，微博是用来传播佛法的。当然，是以一种现代人容易理解接受的方式。“当今社会，人们的观念和生活方式存在很多问题，微博弘法是通过佛法给民众以正确指引，提供智慧的人生观和健康的生活方式。”法师说，如果只是单纯弘法，很可能流于说教，也不可能有这么多人关注了。

关注为零，我有自己的理解

济群法师的每一条微博，少则被转发一两百次，多则七八千次，评论也不计其数。他的微博有一个特点，粉丝几十万，关注却为零。法师说，他时常会看一看粉丝们的评论。因为他一方面希望指出现实问题，为大众提供不同的思考角度，但另一方面也关心，人们能否接受，会不会刺伤自尊。所以他要了解观者的反应，来更好地调整自己的微博。

“我还是喜欢清净的生活，所以我的关注为零。”有粉丝提出质疑：“法师怎么一个微博也不关注，是不是他不关注大家？”法师笑着说：“我有我自己的解读——零是无限。关注一个人，关注十个人，都是有限的关注。零关注，是代表无限的关注，是对整个社会的关注。”

和很多网络形式一样，微博一开始给了我们一个自由的新世界，展示自己真实的一面。但是随着时间的推移，微博上也出现了吵闹声，有些人因为不恰当的言语或者行为动辄得咎，甚至引发各种新闻事件。而以零关注开博的济群法师在这样的喧嚣中，既融入而又保持着清净。



有人的地方就有是非

“有人的地方，就有矛盾，有是非。”济群法师说，“微博是现实的投射，并且会将现实扩大。微博其实是将有限的东西放入无限的时空，原本是区域性、地区性的事情，到了这里就成了全国性、世界性的。”

法师提醒人们，现实中不敢说的话就拿到微博上说，恰恰是本末倒置。因为网络的放大效应会带来无法控制的结果，所以在网络上说话更应该慎重。“接触微博，要给自己一个定位，比如我上微博的定位就是弘扬佛法，用佛法智慧解决现实人生存在的问题。”法师说，人在网上网下都要对自己的言行负责，这必须有清晰的定位才能做到。

微博控，别怪微博

微博兴起了，“微博控”也随之出现。有些网友迷恋微博，每天没日没夜地上微博，工作时也控制不住自己找机会看微博，甚至为此放弃睡眠时间。“控是一种心理现象，过分依赖就会导致被选择、被控的结果。”济群法师说，“微博控不是因为微博，而是因为自己强大的依赖心理。我们其实不是被微博控制，而是被强大的依赖心理控制了。”法师一一列举，现在有手机控、电脑控、网络控，这都是因为没有正确定位，导致过分依赖和沉迷某件事物，不断产生心理需求。要“戒控”，就要面对自己的内心。

“给它一个正确定位，然后有所节制。”

亦猶

如蓮

日花不著

月不住

水空