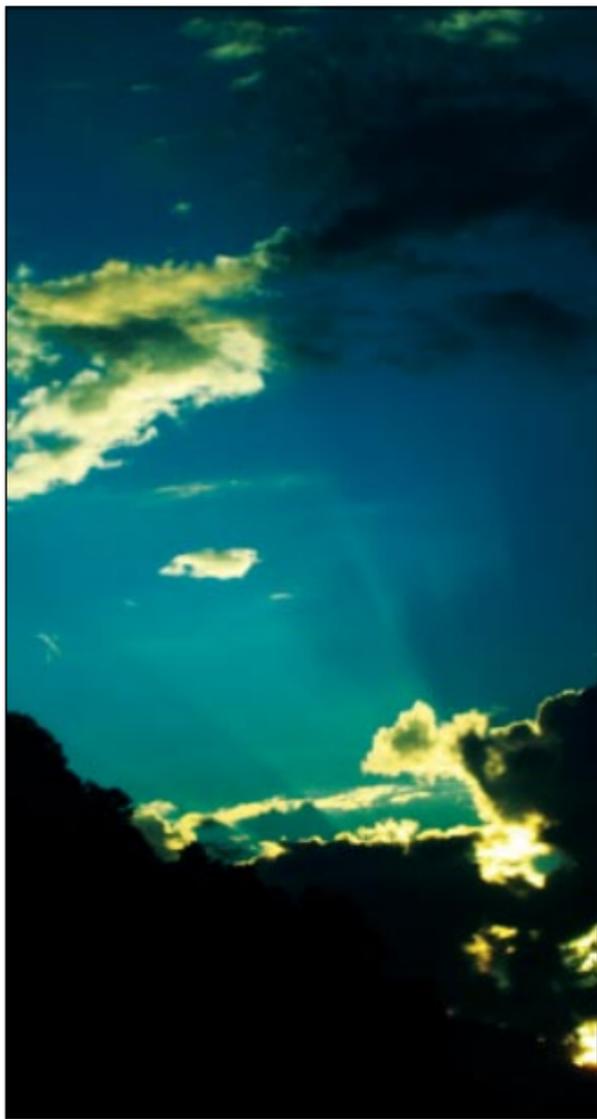


我们接受的教育和经历的生活，无形中都在编织与之相关的认识和需求模式，它决定了我们怎么看世界，怎么选择生活，也决定了我们会有一种什么样的人生。



心灵好比广阔无垠的国土，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？



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

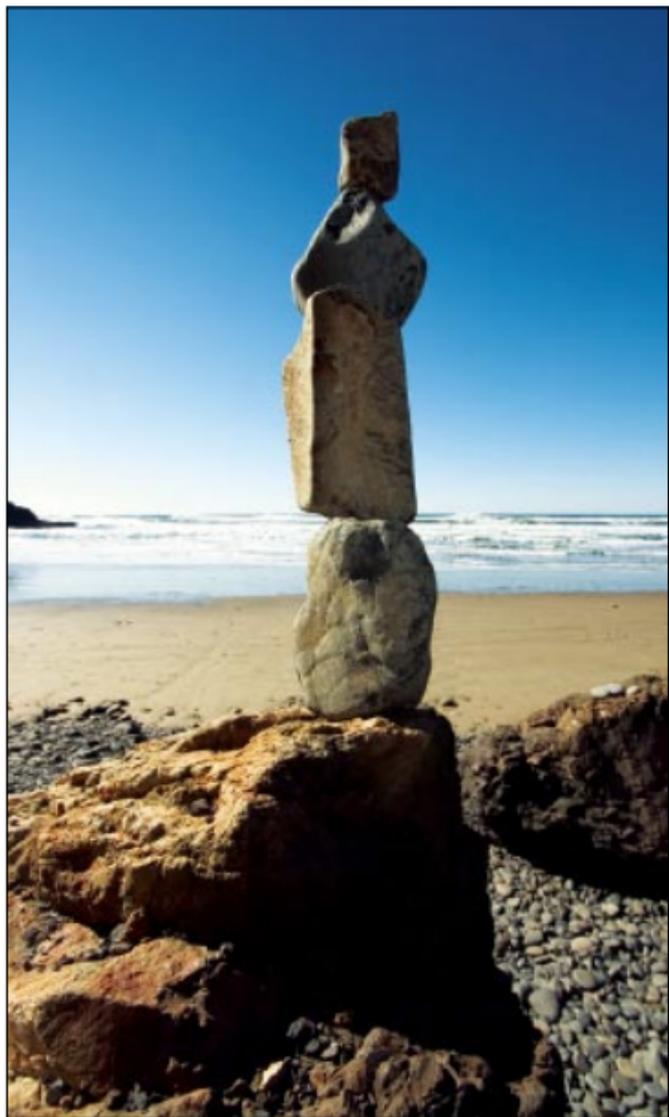


这个世界充满诱惑，因为多数人都通过制造诱惑获得利益，或是通过被诱惑而排遣空虚。



心念主导命运，行为左右命运，  
性格决定命运，环境影响命运。





存在的注定都要归于毁灭。哪里才是你的安身立命之处？

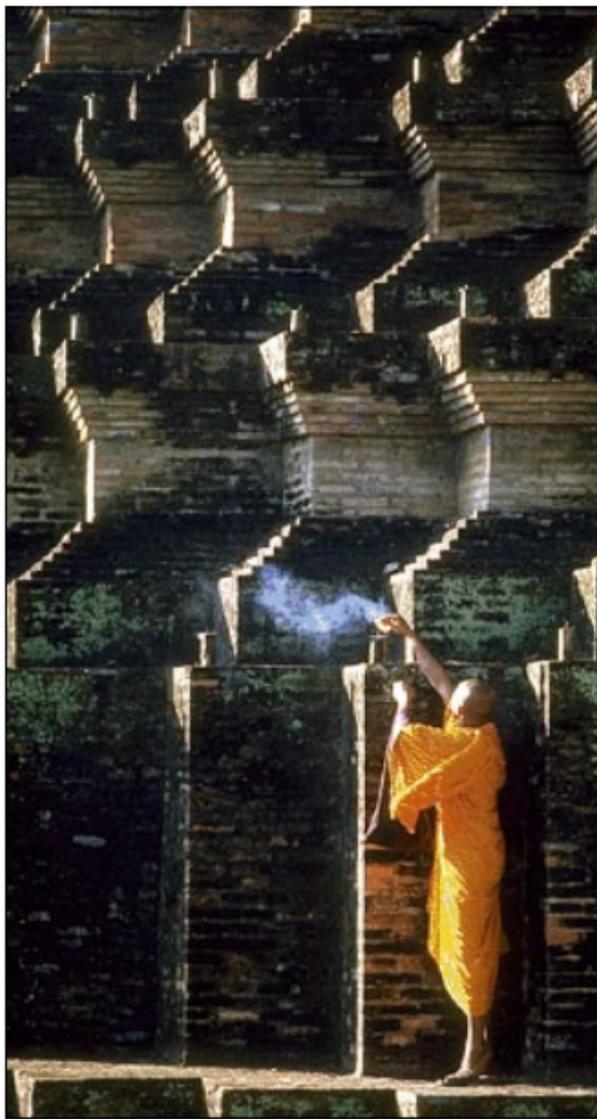
内心有太多需求，社会有太多诱惑。如果没有明确的目标和果断的抉择，很容易被外缘左右。我们被外境左右时往往会强调客观原因，其实决定权还是在于自己。



凡夫心的存在是需要支持的，当它得不到支持时，往往就会气急败坏。



要名要利的人，只能为了名利奔波操劳。  
不要名不要利的人，才能为自己的理想而活着。



亲近善知识，关键是要学法。

如果不学法，即便天天在一起，也是咫尺天涯。



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？



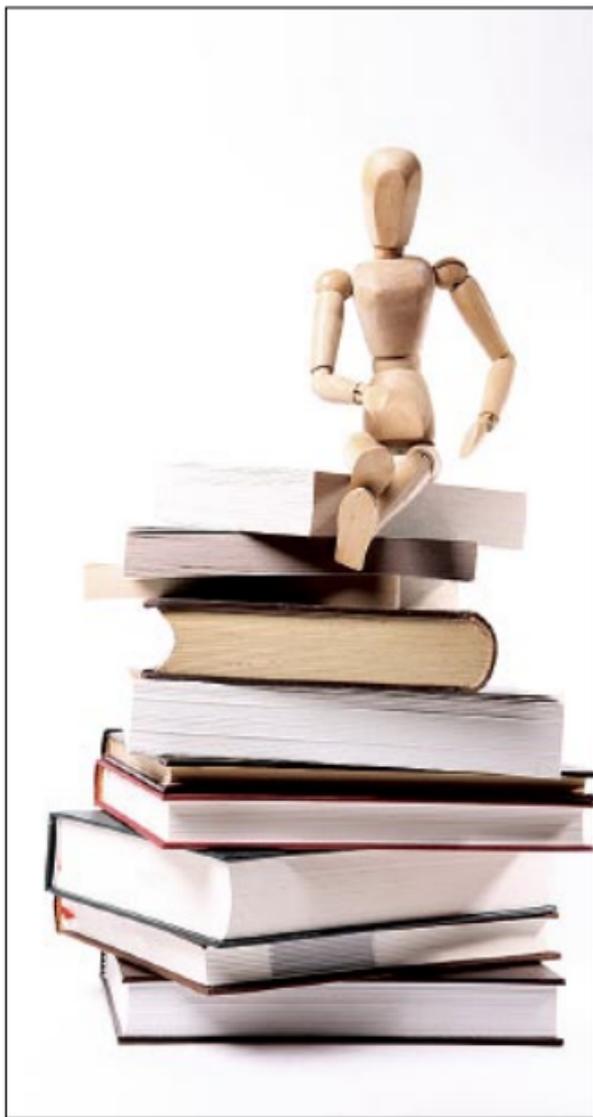
只要没有看清轮回真相，不断地执著和追求，不论自以为多么聪明，其实都是不折不扣的傻瓜。



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，才能更有效地解决问题。



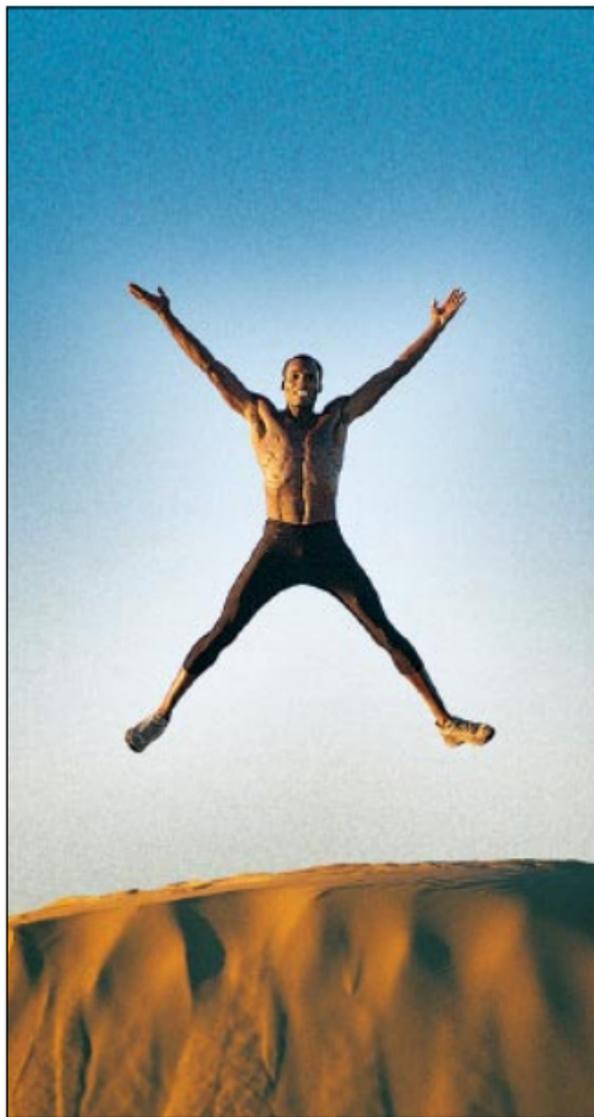
观念会制造心态，而心态制造的需求也会让观念为之服务，使之变得貌似合理。



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，同时要勇于否定自己，才会有更大的进步。



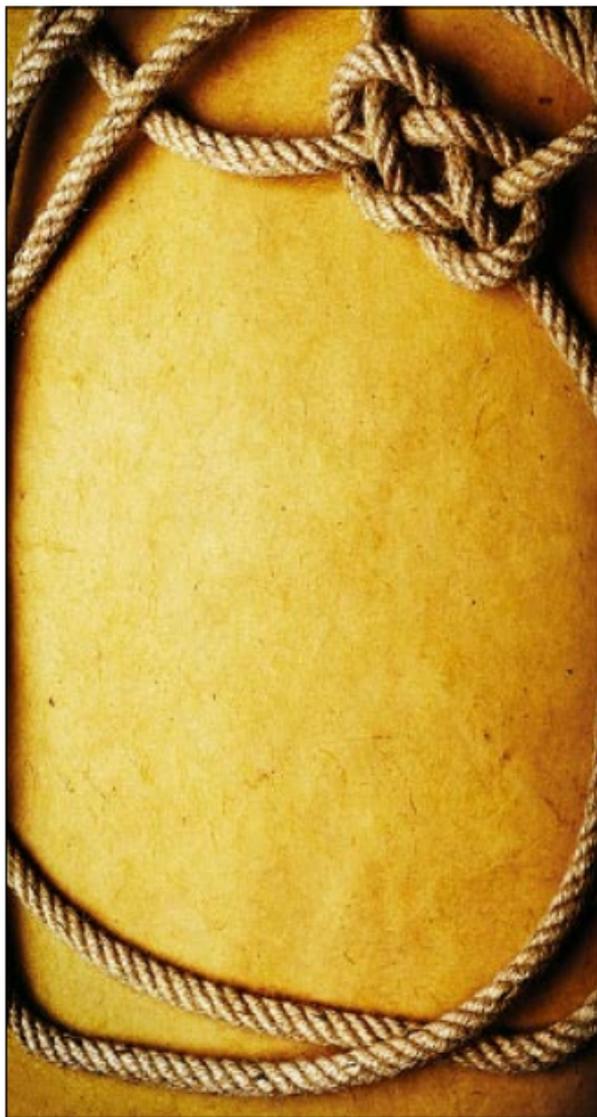
我们想要得到自由，必须先培养自主的能力。  
惟有自主，才能自由。



我执我见太重的人，当他贡献越大的时候，由此带来的麻烦也会越多。



当我们产生某种需要时，往往会把这种需要的重要性扩大了，以为它是必需的，结果就被套上了。



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。



任何一件事的成败都是相对的，是可以转化的。如果因为这种暂时的得失造成压力，不仅于事无补，还会因此带来更多的负面作用。



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。



不存在没有谁就不行了，我们不要夸大自己的重要性，结果被自己骗得团团转。



了知向外追逐的辛苦，才能珍惜内在宁静的可贵。



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，就知道佛法对于我们的重要性，以及对于人类所具有的普世价值。



济群法师微博禅语

解脱，就是解除内心的困惑和烦恼。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。



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？

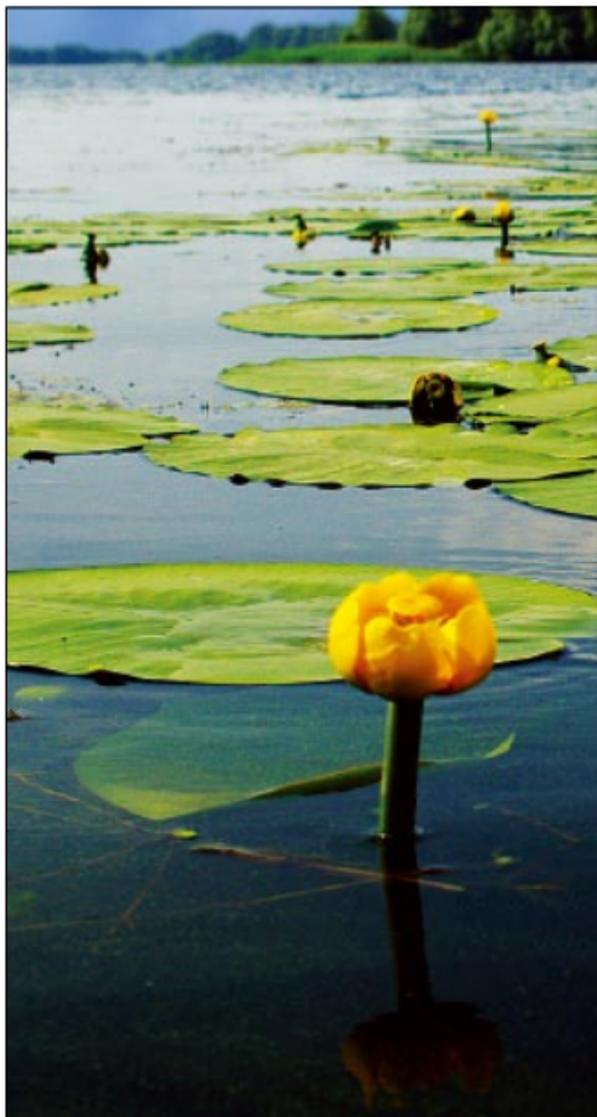


科技越发达，物质越丰富，人们却越不容易得到满足，越不容易感受幸福。这是我们追求发展所要的结果吗？



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。





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。

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。



清淨的心，才是自由的心。  
如果被种种烦恼和妄想所控，就无  
法自主，不得自在。



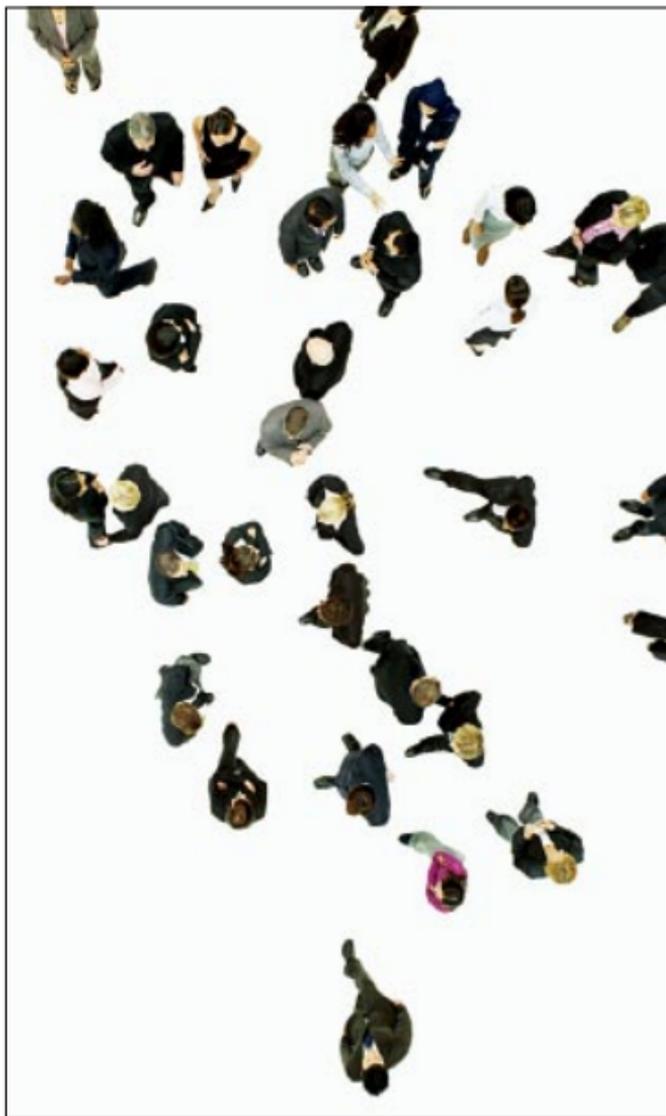
幸福是由内心产生的，我们往往不加关注。外在条件只是产生幸福的助缘，我们却全力追求。如果不了解心的作用和运行规律，就无法掌握幸福的主动权。



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，也会被内在的情绪所干扰，被种种的烦恼所束缚。



南来北往的人群，谁不是过客？



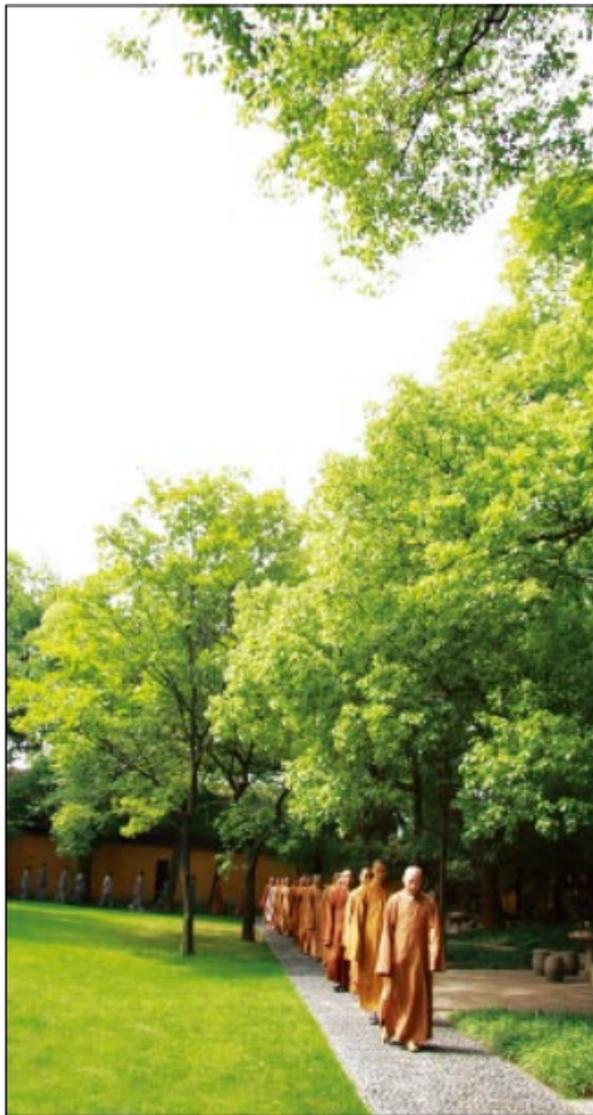
语言的背景是心态，当你说话时，不仅表达了你的想法，同时也暴露了你的心态。所以，在这个感官的舞台上，拥有一颗美好的心非常重要。



对他人的善行和成就，由衷地欢喜赞叹并支持参与，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，更加和谐。



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？



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，整日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。



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。



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，可以弱化我执我见，成就慈悲智慧。



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。



如果带着某种标准看世界，就会有好或不好的分别。

如果以平常心看待，那么，所发生的一切只不过是因缘而生。



内心缺乏正知，看不清心念活动，没有主动选择自己行为的能  
力，最后就只能让烦恼当家做主了。



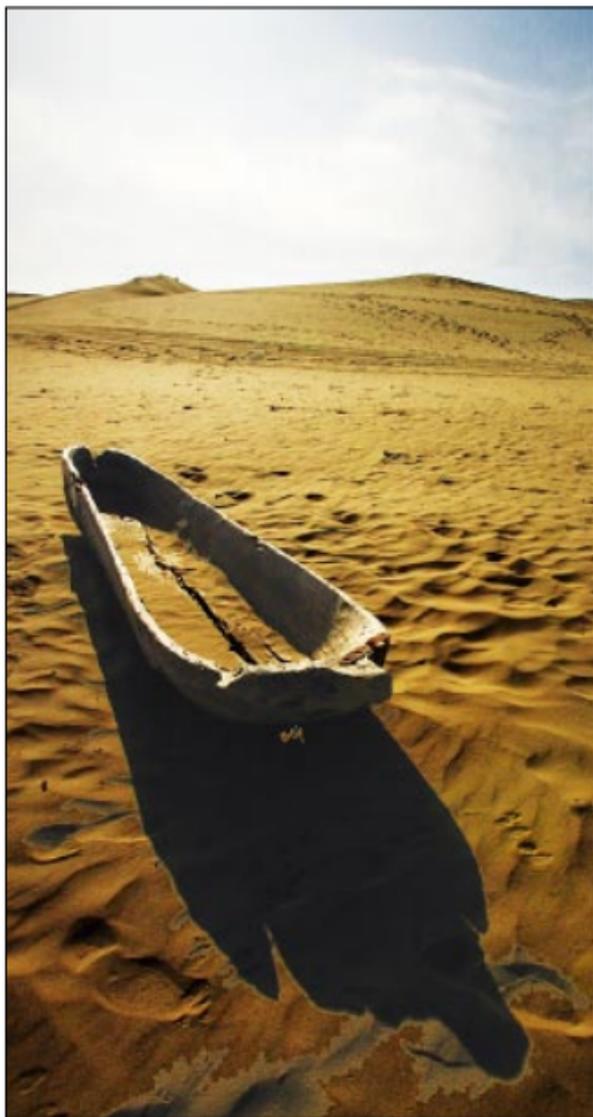
我们得到的这个宝贵人身还剩下多少时间？如何才能有效使用这些时间？要知道，这可是人生最宝贵的财富啊！



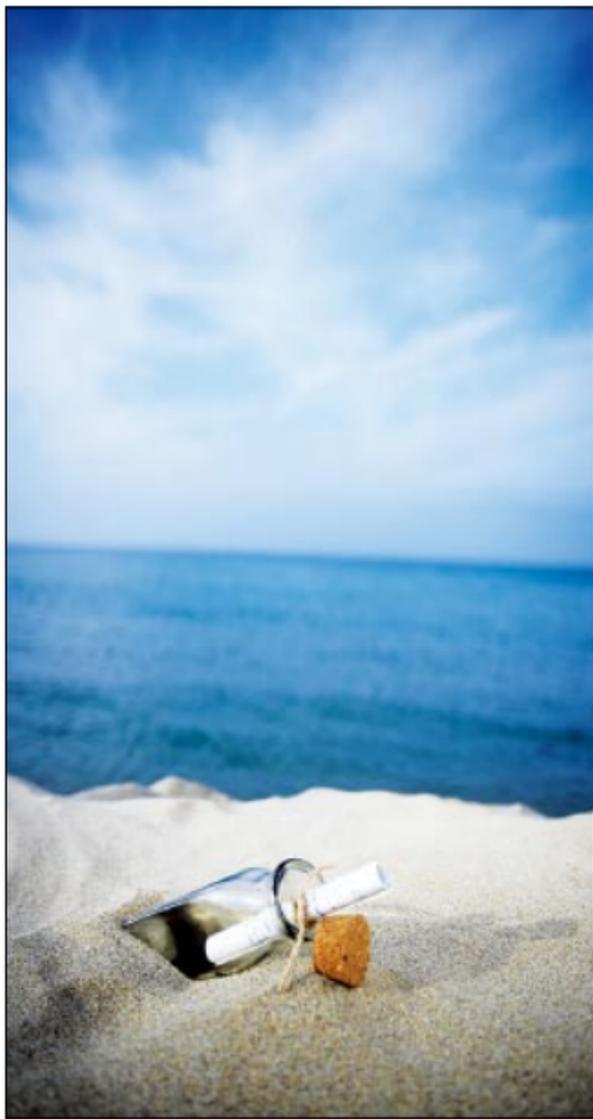
生命中最大的误解，就是对“我”的错误认识，这是一切痛苦烦恼的源头所在。佛教所说的明心见性，便是帮助我们认清自我真相，拔除烦恼之根。



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。



心有迷惑烦恼，即是此岸；心无迷惑烦恼，便是彼岸。  
此岸和彼岸，其实并不是时空的距离，而是心理的距离。



没有明确的人生目标，  
生命就会在浮躁和混乱中消耗殆尽。



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



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，才能找到快乐和价值。



人生就是在不断的选择和发展中。未来将会走向哪里？最重要的，就在于你选择了什么，发展了什么。



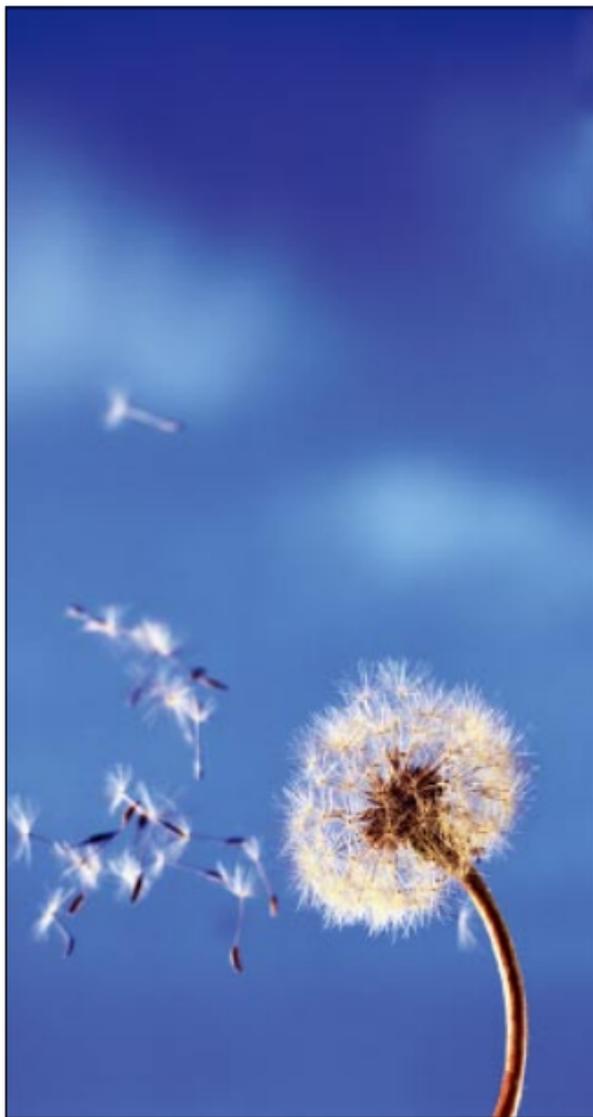
一个再好的人也有缺点，如果有人别有用心地夸大他的缺点，很可能被视为坏人。相反，一个再坏的人也有优点，如果有人片面渲染他的优点，很有可能被当做好人。人的认识和语言都有很大的片面性，所以要有智慧地加以判断，否则，每天都会活在自我欺骗和被欺骗中。





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

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。



一个事业，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。



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。



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



有智商没智慧，  
有情感没情商，  
都是挺麻烦的。



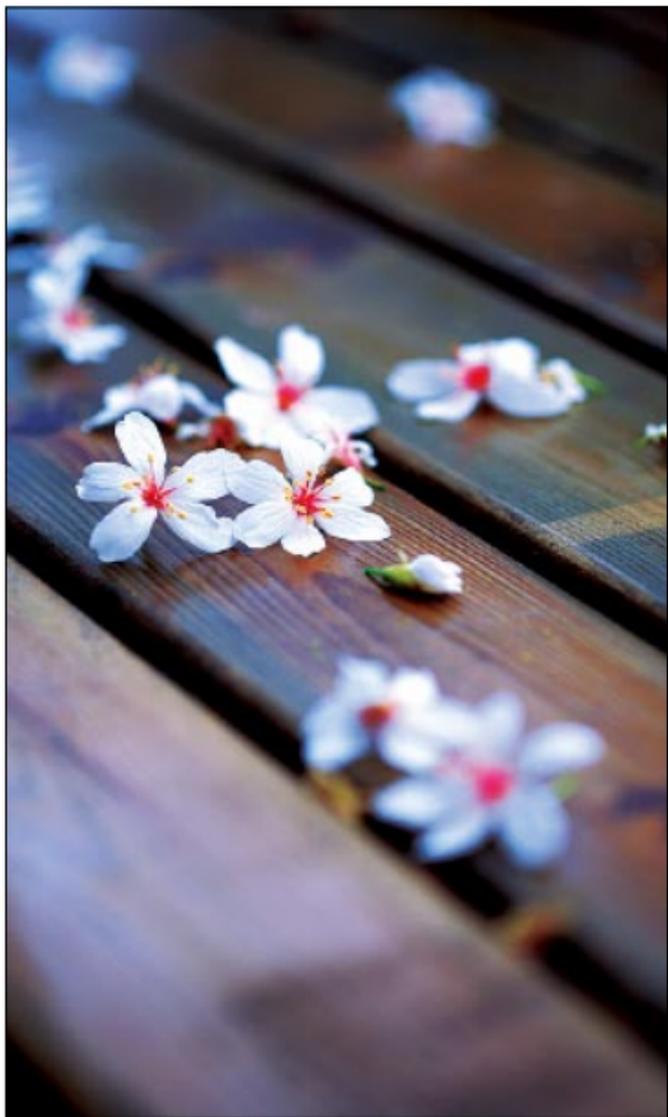
沉溺在无明中的人，  
无论干了多么荒谬或无聊的事，  
总是觉得  
津津有味。



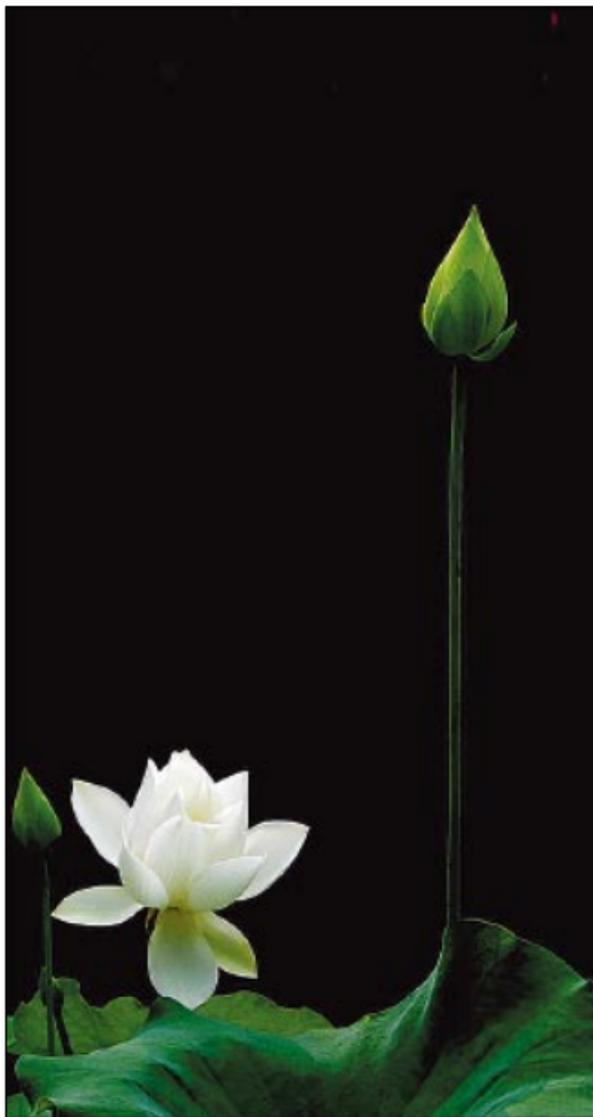
如果没有能力改变别人，就先改变自己。  
一旦自己真正发生改变，也许就能改变别人了。



你是什么，  
比你拥有什么更重要。



学佛，就是帮助我们找到回家的路，回到心灵的家园，回到生命觉醒的故乡，不再流浪于轮回途中。



高度文明的背后，  
是高度的无明。



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。



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。

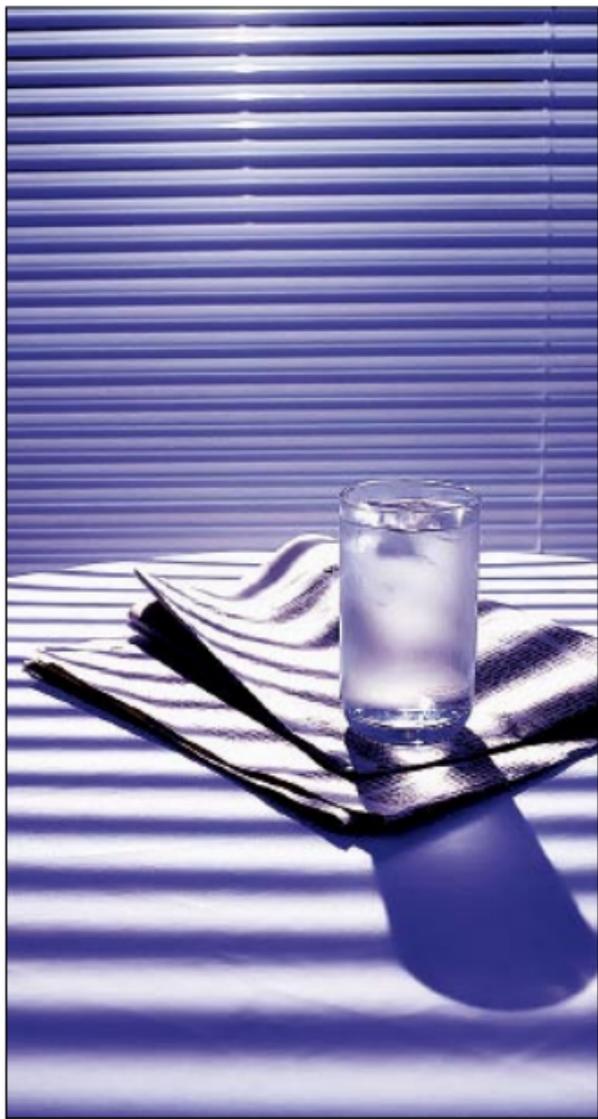


快乐不仅是一种感受，同时也代表存在的内涵。一个人追求什么样的快乐，就意味着他拥有什么样的生命内涵及生存意向。



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





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。



在强烈的我执中，也会口口声声地说着无我。你，看清了吗？

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。



妄想不断在编织轮回的梦。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。



一味注重外在装修，却忽略内在修养，结果只能是金玉其外，败絮其中。



为什么现代人的妄想特别多，因为妄想生存的条件很优越。



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。



事情总是越做越多。  
如果不能主动选择或放下，  
这种忙碌的日子  
是没有尽头的。



来来去去，找不到来去存在的本质。所以来去也只是一  
种因缘假相，其实是无来无去。



在这高度无明的时代，惟有觉悟之光才能给世界带来希望。



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。



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。



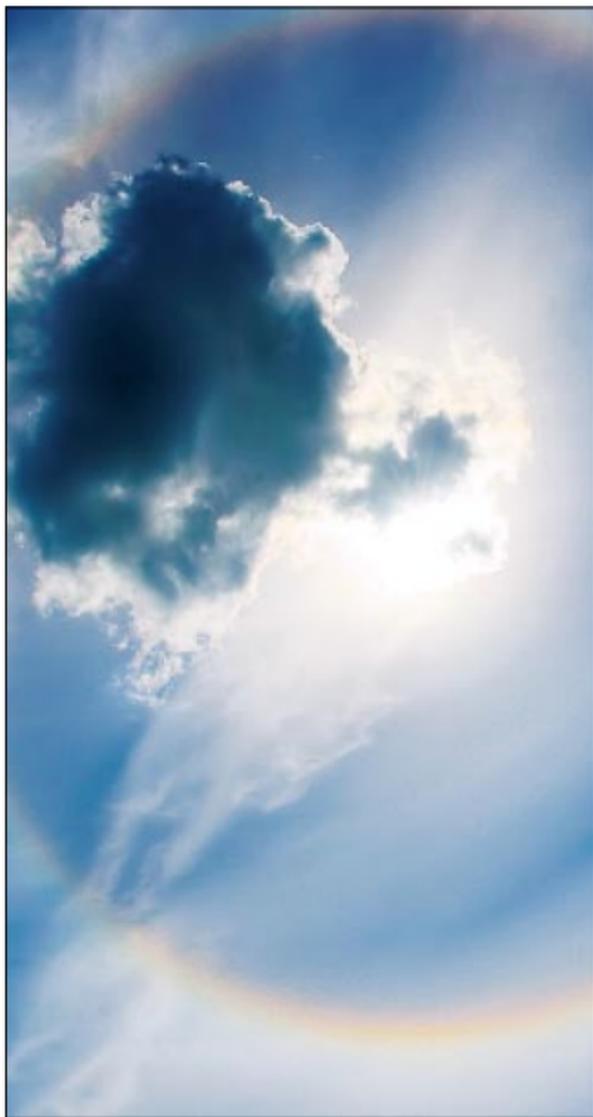
偏听偏信，片面认识，容易对人产生误导。如果再加以传播，就会成为是非。所以，不要传播不确定的消息，不要批评或谴责没有把握的事，或者讲一些容易引起纠纷的话。



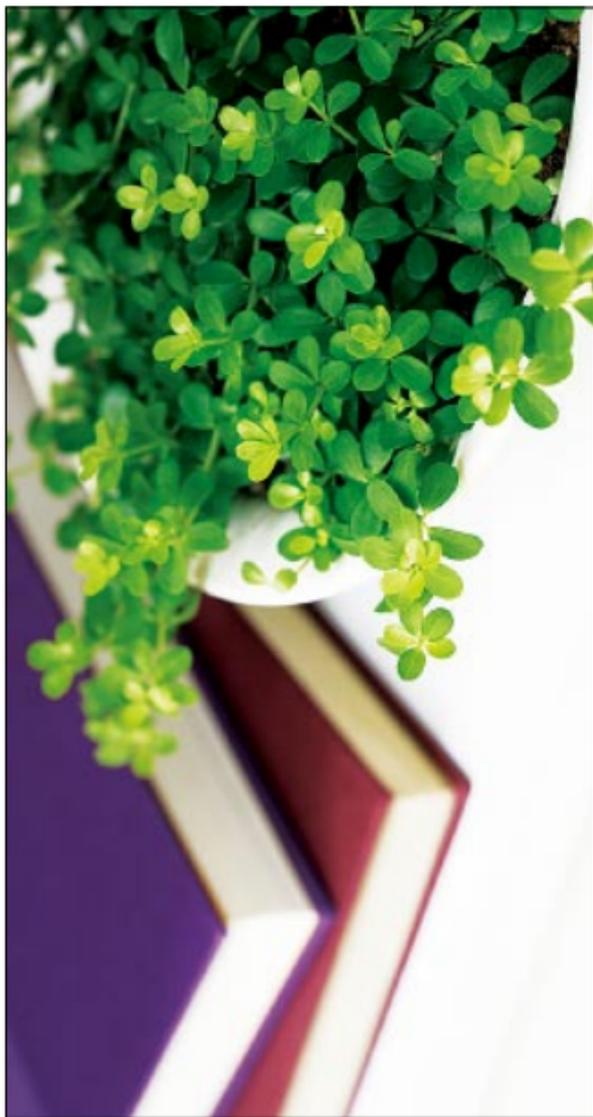
不要听到一些传言，就轻率地相信或作出评判。语言有极大的片面性和欺骗性，不少人正是利用语言的这种特征达到个人目的，同时，也有不少人会因此受到伤害。



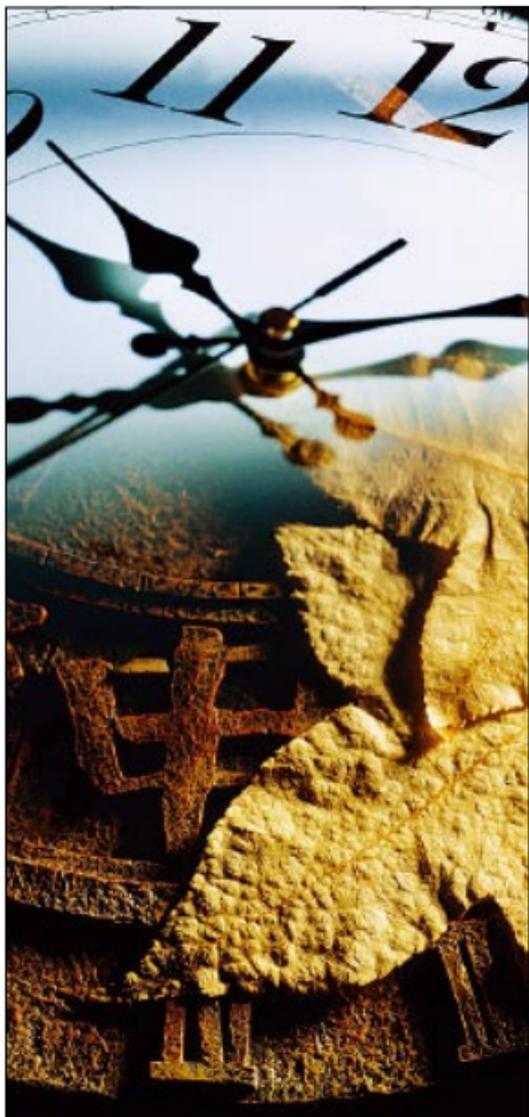
虽然人生下来都是死路一条，但怎么死法，却是完全不同的。你，会怎么面对那一天呢？



理性是双面刃，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。



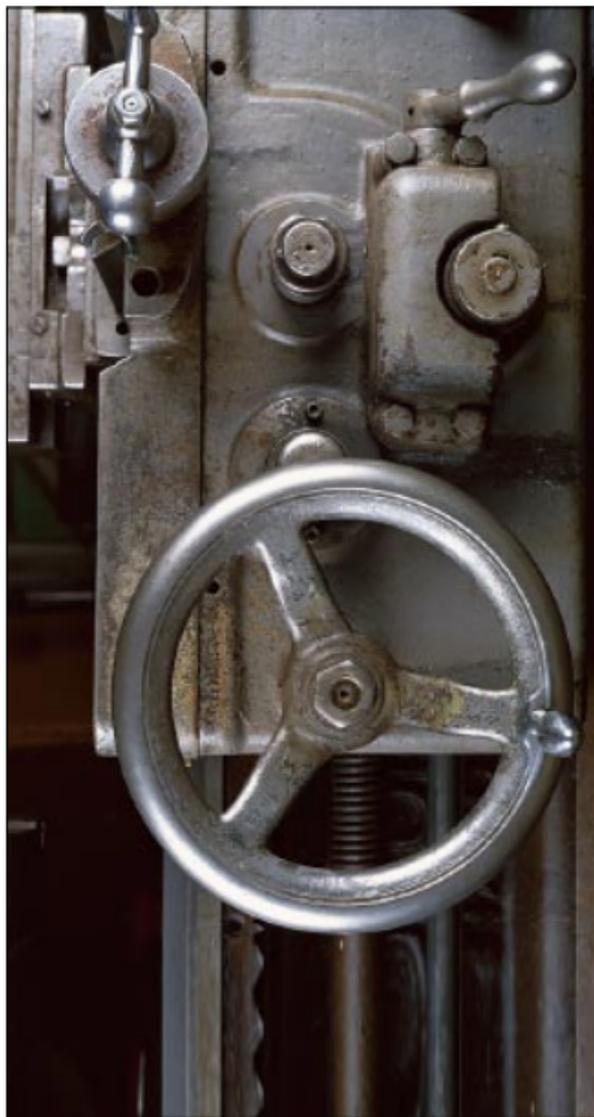
时钟在摇摆，生命在流逝，无常不可抗拒。许多人都在忙碌中走向衰老，又在迷惘中走向死亡，对生命的真相却一无所知，这就是虚度人生了吧。



这个世界并不是缺少美，  
而是缺少发现美的眼睛，  
以及享受美的心境。



轮回是以我执为角色，以贪著为依托。  
了知无我，解除贪著，就能止息轮回。



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。



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。



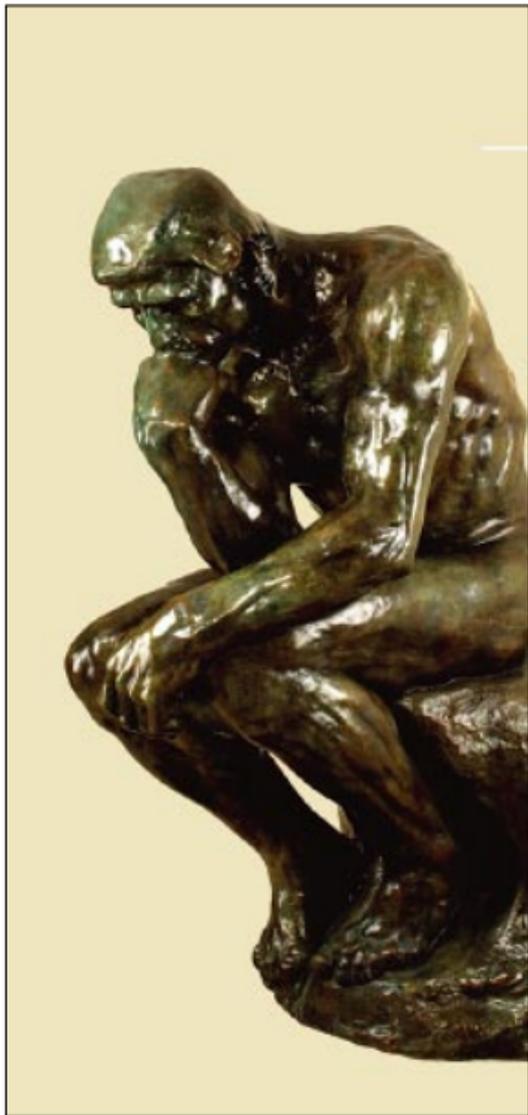
在混乱的心念瀑流中，没有勇猛精进的力量，是不可能走出来的。所以，多数人只是在随波逐流。





建立于自我需求和自我认可的爱，只是凡夫的情爱。  
惟有超越自我需求和自我认可的爱，才能升华为无限的慈悲。

有人说：人类一思考，上帝就发笑。从佛教观点来看，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。



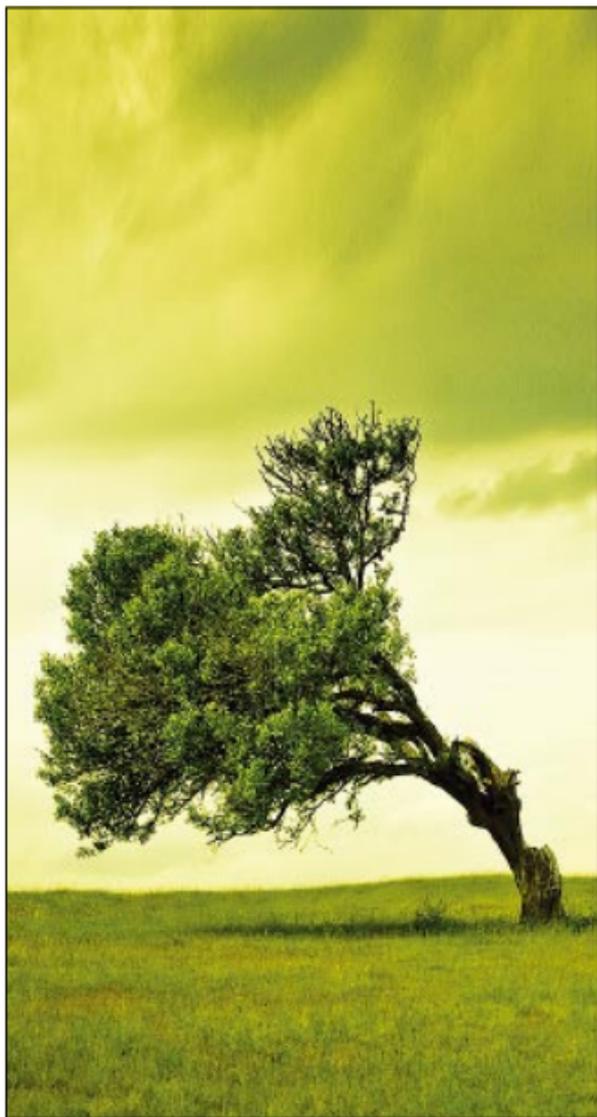
娱乐，就是找点乐子来愚弄一下自己，好把人生挥霍得更快些，更容易些。



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。



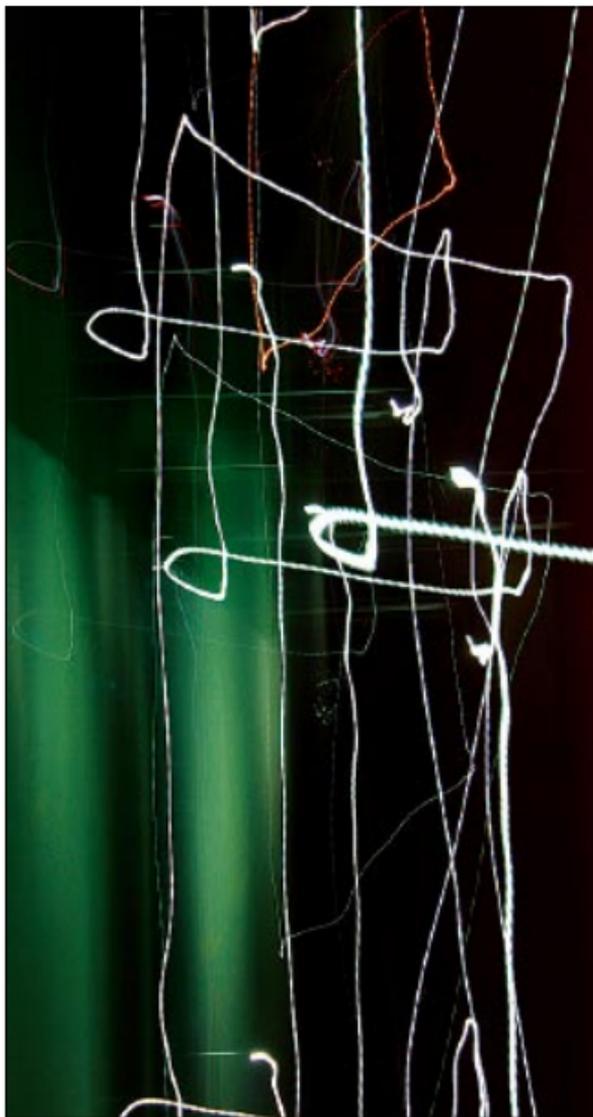
尊重缘起的事实，  
接纳世界的差异与多样性，  
可以减少纠结，  
化解对立。



生病，是无常的提醒，也是修行的增上缘。



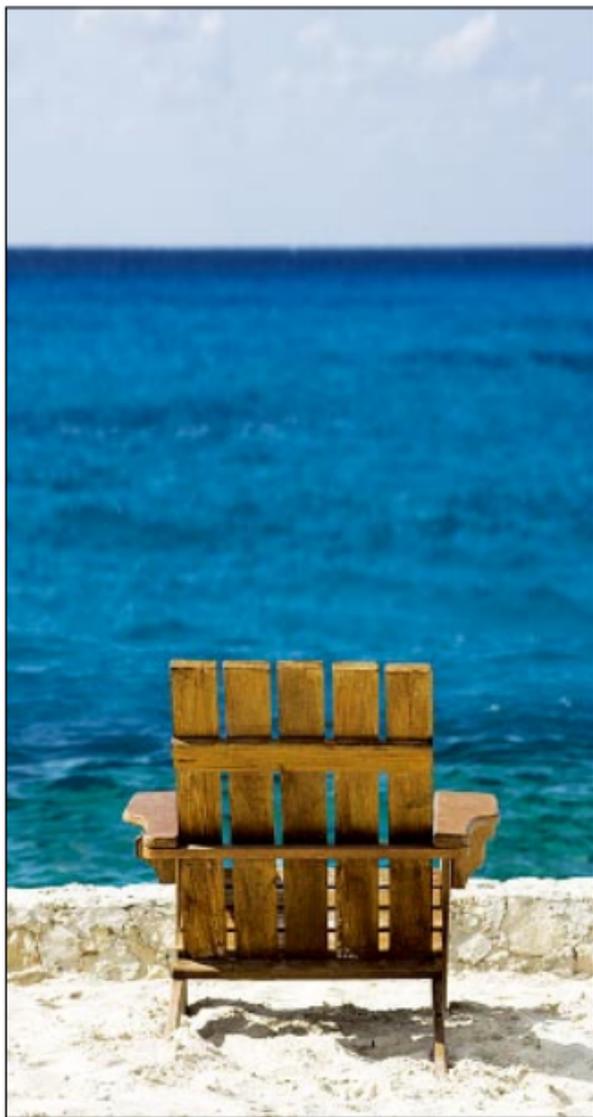
世界本来很简单，因为有了我执我见，有了人我是非之心，所以才会变得无比复杂。



仇恨不能消除仇恨，  
惟有慈悲才能化解仇恨。



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、自然的生活。



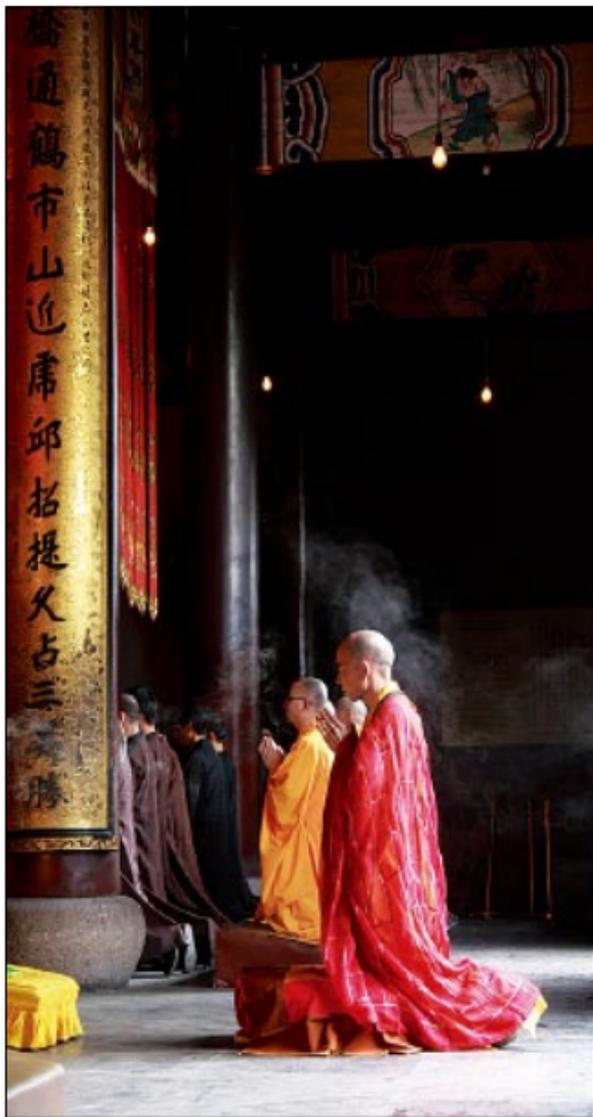
执著，  
给人生戴上了枷锁。



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，即便做再多事，也不会觉得有事。



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



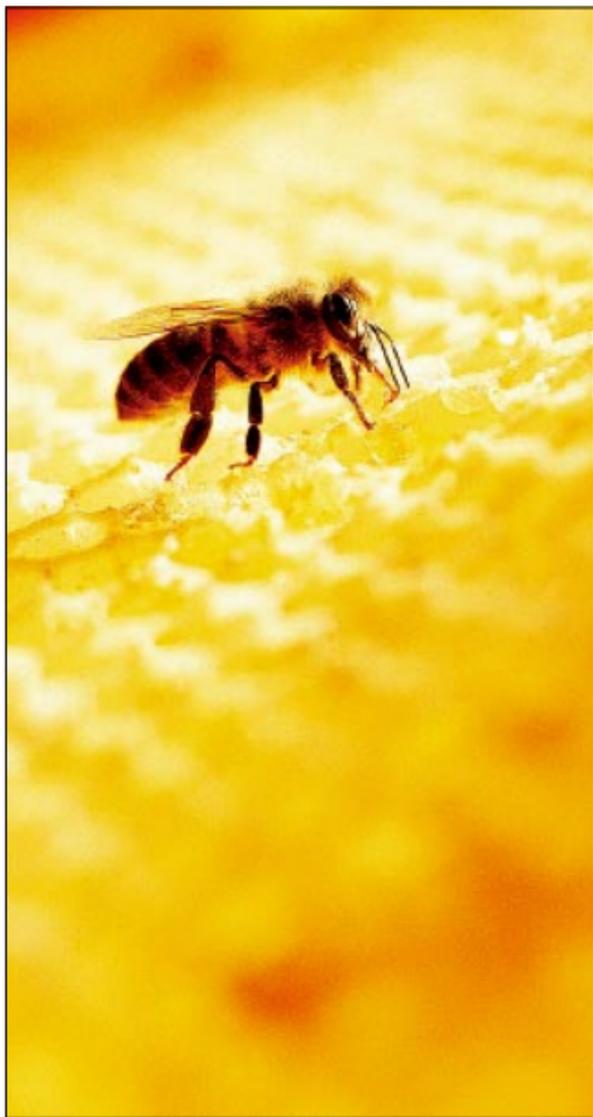
如果一个人只是为自己活着，就别指望他人为你无偿服务。  
如果你心中只有大众，你的事，大家也会当做自己的事。  
惟有我为人人，才能人人为我，自他和乐。



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。

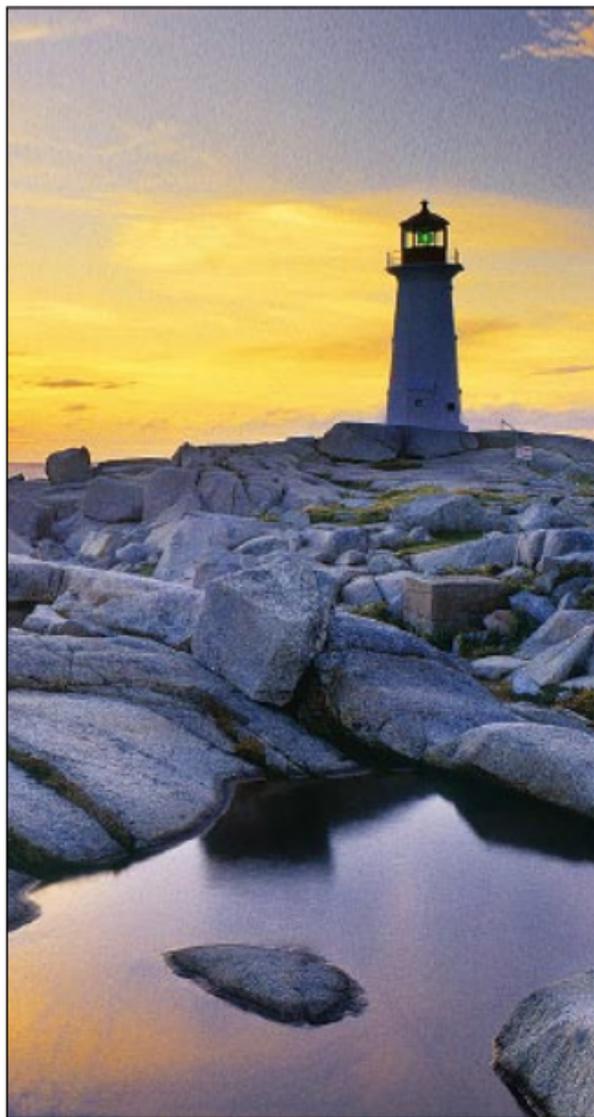


时间是宝贵的，但它没法储藏，最好的办法就是用足它，用它来成就善业，增长福慧。



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我隔阂，全然接纳他人。





基督教传播的是福音，可以成就人天福报。佛教传播的是觉  
音，可以帮助我们 从迷惑中走向觉醒、走向解脱。

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，污染环境，污染身心。许多寺院都成了这些香的重灾区，僧人、信众乃至游客都成了受害者，这是谁之过？



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。



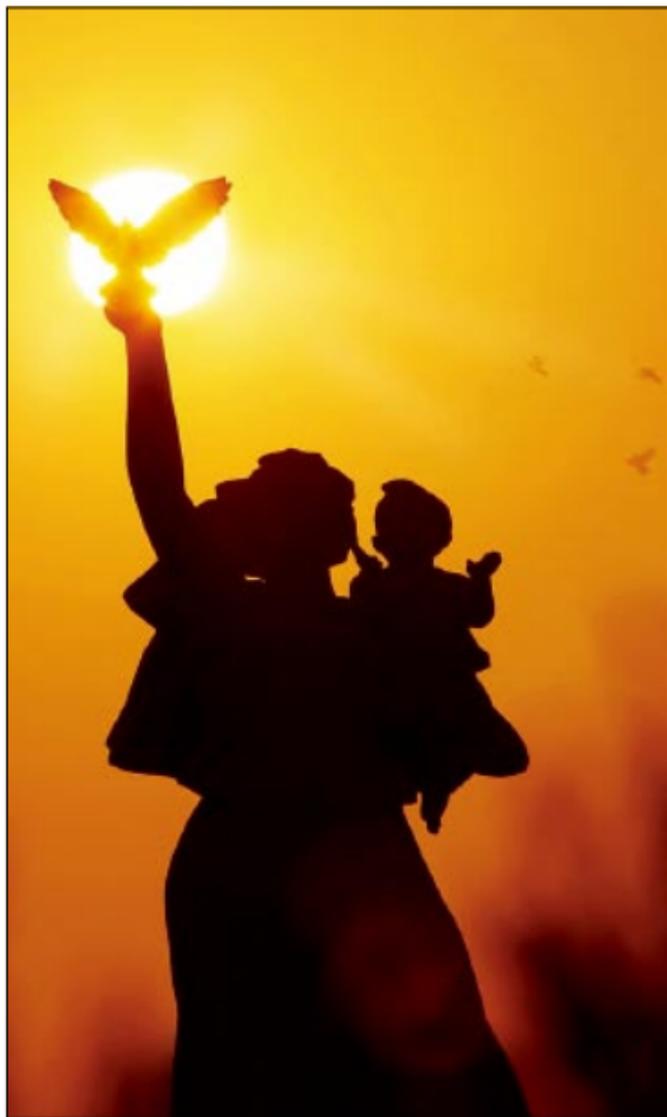
有些人具备优秀的素质，对社会也有良好的愿望，但因为认识的偏差，他的努力并不能对社会发展带来正面意义，甚至还有不少负面作用，真是一件令人遗憾的事。



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，这也许正是生命的意义所在。



有嗔心就有敌人。平息嗔心，就意味着消灭了一切敌人。



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，  
我们还会被语言所伤害吗？



只有环境的自由而没有心灵的自由，算不上真正的自由。真正的自由来自内心，那就是在认识上没有困惑，在心灵中没有烦恼，这才是真自由。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。





废话就是人生的头屑，再好的形象也会被它糟蹋了。

检讨自身过失，  
随喜他人功德，  
这是我们应该学会的能力。



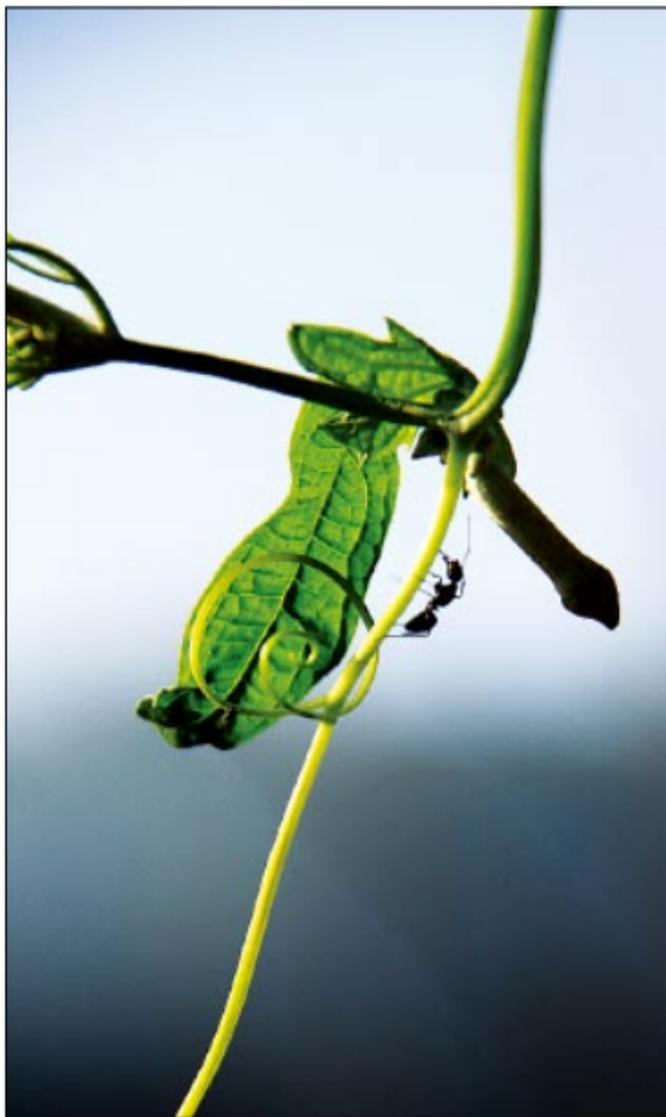
高尚信念是一面很好的旗帜，但很容易被一些别有用心的人利用。小心，别被忽悠了。



修行，就是以佛法智慧调整心行轨道，摆脱恶性循环，建立良性重复。



大好时光在忙碌中度过，也是挺浪费的。



学会接受任何改变，因为人生的一切必然都会改变，不变只是暂时的。



一个人活在特定的文化、制度、思想、观念、需求中时，以为现有的一切都是天经地义的。跳出自我的局限，才发现人生的道路无量无边，最重要的，是作出智慧的选择。



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？





科技和商业虽然给生活带来便利，  
但人变得浮躁，生活变得喧闹，  
却滋长贪心，鼓动欲望，

包容，在容纳别人的同时，也给自己留下自由的心灵空间。



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、感觉良好的人，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。



帮助别人时，多考虑一下对方的实际需要，不要一厢情愿。



拜佛，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。



静。  
当内心自足而且强大的时候，你才有能力面对自己，享受安



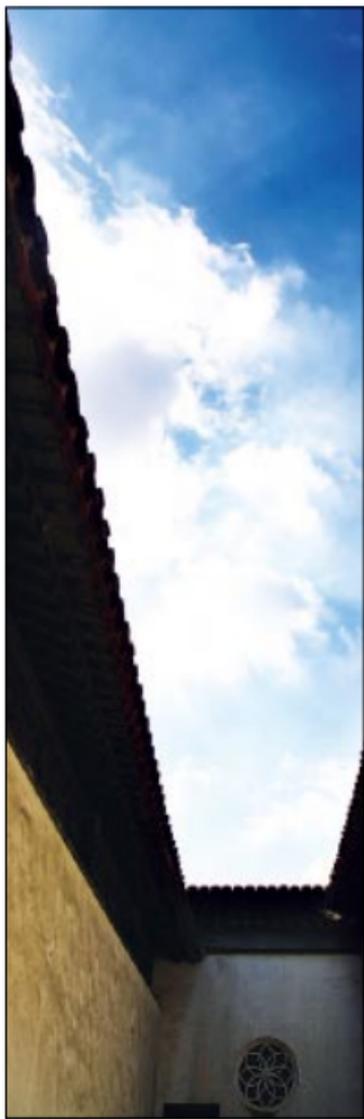
学佛，要改变以自我为中心的现状，进而以三宝为中心，以众生为中心，这样才能解除我执，成就大智慧和大慈悲。否则的话，所学所修往往会成为我执我见的资本。



保持觉察，别让妄想挥霍生命。



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。



放慢脚步，  
聆听内心的安静。



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。



人类只是地球的过客，  
家庭只是暂居的旅店。



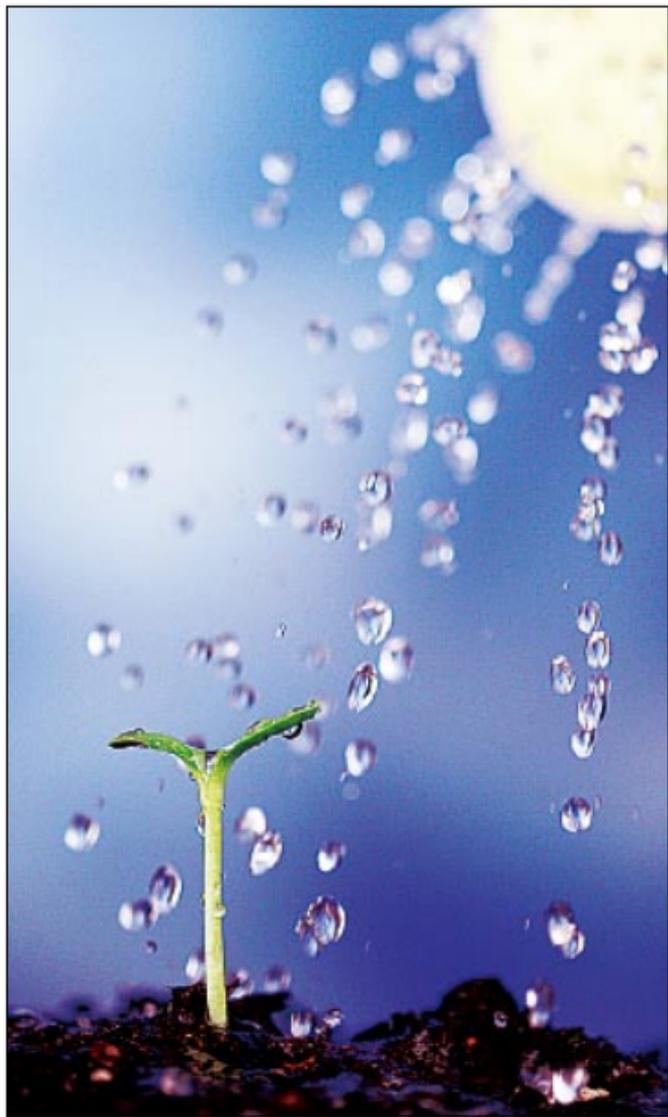
没有用智慧审视过的生活，  
总是充满迷信和荒谬。



宽容不等于纵容，包容不等于认同。



布施可以破除自身悭贪，解除内在匮乏，开显生命的富有。



居安思危，是要我们在安定舒适的生活里，看到内心还隐藏着制造不安定、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。



觉醒的心，  
能让我们宁静、喜悦、安心、吉祥。



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。



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。



有些人在做一件事的时候，同时还想着很多事，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。



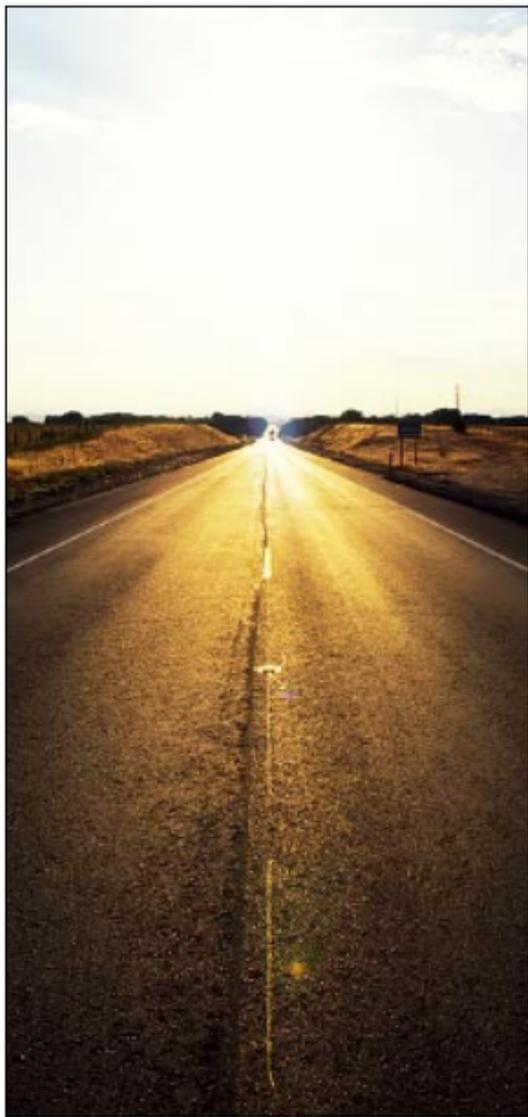
每个人都是烦恼的受害者，所以烦恼是人生最大的敌人。  
认识到烦恼带来的无尽危害，就要把消灭烦恼作为头等大事。



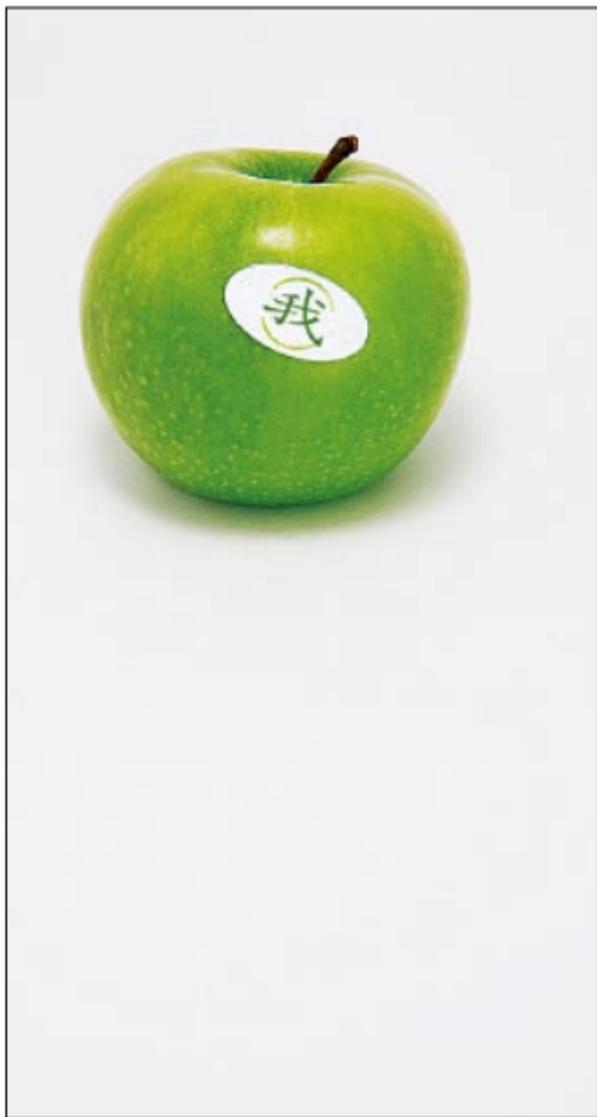
有些人内心空虚，才会疯狂购物，把自己身上挂得像圣诞树一样。只有那些内心充实的人，才能享有简单而平静的生活。



心胸开阔，待人宽容，人生道路就会越走越宽；心胸狭窄，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。



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。



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。



了解生命蕴含的价值，才能更好地回答人活着究竟为什么。  
你了解生命蕴含着多大的价值吗？



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。



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。



有些人有钱、有权力、有地位，  
却没时间、没自由、没幸福。  
你羡慕这样的人生吗？

