

《坐亦禅 行亦禅》

恩师卢军宏台长讲述于观音堂2021-01-16

学佛人要懂得万物皆不动，心不变，万物才会不变。你对别人还是这么好，别人还是对你这么好。“坐亦禅，行亦禅，一花一世界，一叶一如来。”意思就是说，坐在那里也有智慧，站起来做事情也有智慧，不管做什么事情都是禅定，你心中都有这个世界，有这个道场。

你做每一件事情，都像佛一样在做，就是“一叶一如来”。有一个诗人讲，“春来花自青，秋至叶飘零。”什么意思呢？春天来了，花自然就青了，很漂亮；秋天到了，叶就飘散了，花的叶就飘零了。“无穷般若心自在”，花叶、树叶在春天、秋天都会变化，而我们无穷的智慧、智慧的心灵，

永远是自在的，永远不会改变。希望大家“语默动静体自然”，“默”就是指语言要少一点，行为要安静，你的整个身体、整个人生就会自然。不要看见一件事情就动心，不要看见一件事情就来不及去做，否则，你这个人坐不定、站不住，你就是静不下来。其实，人生日复一

日，年复一年，我们放下了很多，有些不想放的也放下了。一生中千方百计想得到很多东西，你精打细算，最后还是失去了。你一生当中求不得，拼命地烦恼，想去把它得到，最后也失去了。你一生当中斤斤计较，没有得到任何东西，只是结怨结得越来越多。

贪这个、要这个，什么都求，贪心不灭，造了多少孽！你把别人手上的东西拿过来，把自己喜欢的东西藏起来，慢慢地觉得自己的人生中享受了很多，但是临终的时候你又能带走多少？要学弥勒佛，大肚能容，容天下难容之事；开口一笑，笑世上可笑之人。看看济公活佛，

“你笑我，他笑我”，哈哈一笑，这个世界就是这样，一切都如过眼云烟，会一去不复返。人生在世，经常会接触到复杂的人和事，那学佛人应该怎么样对待呢？你就好好修行吧，你就是要借世界上一些复杂的人和事来好好地修心，这就是给你锻炼的机会。

别人骂你，你不气；别人生气，你不气，气出病来无人替，你就是在锻炼自己。所以人要学会经得起逆境的磨练，有些人在遭到别人的讽刺、污蔑和诽谤之后，更加精进地修心，更好地去做善事给别人看，这种逆境的磨练就叫逆增上缘，就是增加你上进的缘分。

别人讲你，没关系，你就是要好好地修，把浮躁的心静下来。记住了，静能空心，一个人一安静，心就会变得空寂、清静。师父问你们，一杯水刚刚倒好的时候，水中是不是会有一些杂质？这是眼睛看不清的。当你把这个杯子放在那里，几分钟之后，杯水中的杂质就会慢慢地沉淀到杯底，杯中水就会变得清澈。

师父教你们，有时候磨难是你们的导师，经历一点磨难反而会让自己变得更加坚强。很多孩子就是一辈子在父母身边，经受不到任何的磨难，所以当他一下子碰到一件大事，他就傻眼了，整个人就垮掉了。经受一些风风雨雨，人生中一些小的挫折会指导我们走向光明的前程。

感悟真实的人间，你的境界才能得到升华。所以，不管在人间碰到多少逆境，都要心宽，在磨难中让自己的心要静下来，然后在困难的时候，你才会常存感恩心。因为当一个人困难的时候，他才会想到求菩萨保佑，让自己能够赶快脱离困难。

菩萨帮了我们，我们一定要心存感恩。师父跟大家讲《白话佛法》，就是用佛法来帮助大家处理好人际关系和现代事务中的一些问题。

以上内容排版、处理等如有不如理不如法的地方请南无大慈大悲观世音菩萨和护法菩萨原谅！请各位师兄原谅！