



## 开阔心世界迎新年



# 佛教专栏

钟汉源■本期特约

**2003年**，站在一个新年头的起点，我们照例许下愿望与规划，期盼自己的每一天都过得丰美！过去事如云烟般了不可得，经验却成了我们的启示与指引；迎接新的一年，想走出自己的路，必须培养独立的思考并对周围的一切环境具有敏锐的观察，任何的**决定更需要身体力行**，把握每一个当下，让自己的身、心、灵都获得最健康卫生的养份。



国际局势的失秩，国内政经文教的变数，尤其是面临经济不景的状况，通货紧缩，使得荷包缩水，生活压力教人喘不过气来，在这种处境中，我们应调整生活习惯，学习过朴实生活，返朴归真，才能面临2003年更艰巨的挑战！

试著培养运动的习惯以增强健康的体格，则上山下海任你行，我们在心田中撒下“慈悲”的种子，有道是：面上无嗔是供养，嘴里无嗔出妙香。说柔软语话勉励话，做善事，时时刻刻祝福他人，做一个慈悲行人；同时也播下“智慧”的种子，研读佛教经典，探寻佛菩萨圣者的般若智慧，挪出一些看电视上电脑的时间，阅读更多的好书，徜徉在佛法大海的精神世界，开始盘起双腿，学习禅坐式念佛，来开发我们的无限潜能，成就如实观慧，体验身心灵的自在喜悦，让无谓的“压力”消融无行踪。

身处纷扰的世界，若想要在贪、嗔、痴、慢、疑的迷雾中跨越障碍，使心灵自在和谐，就要不断的练习----“练习造就完美”，我们每天花一些时间下点功夫，细水长流，日久必有功，才能昂首阔步，踏实的迈向解脱幸福人生之路。



钟汉源

[马佛总资讯网](#) 30-01-2003

---