

心是人的主宰，具有很大的力量，所以，我们应该随时随地注意自己的起心动念。我们每天都要接触很多人，在频繁的接触中，难免会跟别人发生磨擦或冲突，或是，因为外界事物而影响自己的心境，这是现代人普遍的困扰之一。想要常保一颗宁静的心，是一门很深的学问，并不容易做到。故佛教让人们用坐禅、念佛、持咒、持律、内观等方法修一颗平常心。

当我们登上高山或是站在海边时，一望无际的景色，让我们敞开心门，此时，世间纷纷扰扰的烦恼，都会消失无踪。因此有人说：心有多大，世界就有多大。

我们的心，如果也能够像原野、海洋、天空一样开阔，就能够容下无限的东西，也更能享受生命的自由。

心不开朗就是苦，心境豁达就能转苦为乐。佛法特别强调平常心这三个字。所谓平常心，就是指我们非常清楚环境里的是是非非、好坏美丑，对所有现象一目了然，但却丝毫不受影响，即使身处在那样的环境里，也不会随外境起舞，也就不会受环境里的种种情况影响而浮动。

人学佛念佛有了定力之后，就不容易被外在情况动摇。能保持身心安定，能把自己的情况看得很清楚，对于能做、不能做；该做、不该做的事，也都非常清楚，这就是智慧。想要让心保持清明安定，就要住一句阿弥陀佛，不要心随境转，心随境转是指失去自己的主宰，老是被环境的动态所影响，也就是说，发生状况的时候提起佛号，心不要立刻被当下的环境所动。最简单的方法就是，只要将注意力集中在佛号上，心情就会安定下来。其实，烦恼心未必都是不好的，事实上，它是清明心的基础。因为，对于有善根的人，遇到困扰时，觉得这是一种麻烦，希望能够将它转变为宁静、清明的心，这时候起厌离心持佛名号，烦恼心反倒是一种修行的助缘了。

所以，如果懂得以佛心，智慧、慈悲来处理问题，心里就不会经常打结，而能清明自在。那不管身处在任何的状况中，都可以保持平静、稳定、自主、自在的心境念佛。

闭上眼睛好好的想想，自己是不是因为心浮气躁，而搞砸过很多事？自己是不是常常被环境、被人所影响？自己是不是常常为了小事生气，不放过自己？心里放不下别人是没有慈悲；心里放不下自己是没有智慧。