

## 做到这3个字,竟能解决90%生活中的麻烦!

### 01 是什么在决定着我们的命运?

有一个人在春天走进一个美丽的公园,出来以后生气地说:“这地方又脏又臭,我下次再也不来了!”而另一个人也同时走进这个公园,出来后却感叹道:“简直太太好了!到处都是鲜花,到处都是沁人心脾的芳香!”

为什么同一个公园会让这两个人有完全不同的反应呢?

原来,第一个人进去以后发现公园里有很多狗屎,于是他为了证明这个公园很脏,到处寻找草丛下的狗屎,注意力全部放在了狗屎上,结果只看到公园的肮脏。

而另一个人却漫步公园,眼睛总是在看那些美好的植物和风景,虽然他也看到了狗屎,但他总是绕开,因为他知道狗屎也会让鲜花更美丽芳香,他将注意力完全地投入到欣赏春天的生机盎然当中,尽情去感受自然与生命的美好。

这个公园,就象征着我们的世界。

这两个人,就代表了抱怨和感恩两种完全不同的思维模式,也代表了失败与成功两种不同的命运。

不同思维模式会导致不同的行为模式,从而导致完全不同的人生,完全不同的命运。

有一位智者曾说:看到即得到。看到什么就会得到什么,其实不是知识与智商决定命运,而是思维模式决定命运。

最简单改变自己思维模式的办法就是“不抱怨”。

### 02 不抱怨的力量有多大?

曾经有一本书叫做《不抱怨的世界》,出版后迅速风靡全球,作者是美国牧师威尔·鲍温。

当他推动“21天不抱怨运动”时,在短短两年间,就获得了全球80个国家、600万人热烈响应,无数人的命运因为改变了抱怨的习惯而得到不可思议的转变。

美国有一位作家在打车时,无意间乘坐了一辆非常有特色的出租车。司机穿着整洁,车里也很干

净。他刚坐稳,司机就递给他一张精美的卡片,卡片上写着:“在友好的氛围中,将我的客人最快捷、最安全、最省钱地送达目的地。”

看到这句话,作家眼前一亮,心想,这个司机真是与众不同。这时司机开口了:“请问,你要喝点什么吗?”

作家更诧异了,问到:“你的车上难道还提供饮料吗?”司机微笑着说:“是啊,我提供咖啡和各种饮料,而且还有不同的报纸。”

作家兴致来了,问到:“那我能够杯热咖啡吗?”司机从身边的保温杯里倒了一杯热咖啡给他,然后又递给了作家一张卡片。卡片上是各种报纸的名称和各个电台的节目单。

作家顿时觉得,这辆车太特别了,于是他没看报纸也没听音乐,而是和司机聊了起来。途中,这位司机还善意地提醒作家离目的地还有条更近的路是否要走。作家简直觉得温馨极了。

于是他好奇地问司机,为什么你的车费和其他人收取的都一样,我坐别的出租车,司机都是抱怨堵车,抱怨收入,而你为何这么喜悦,而且还提供这么周全的服务呢?

司机回答到:“其实,刚开始的时候,我像其他人一样,喜欢抱怨,糟糕的天气、微薄的收入、堵车严重得一塌糊涂的路况,每天都过得很糟糕。”

直到有一天,我偶然在广播里听到《不抱怨的世界》一书中的观点,说到如果停止在日常生活中的抱怨,能让任何人走向成功。我突然明白,我目前糟糕的情况其实都是自己抱怨造成的。所以,我决定停止抱怨,开始改变自己。

第一年,我只是微笑地对待所有的乘客,收入就翻了一倍。

第二年,我发自内心地去关心所有乘客的喜怒哀乐,并对他们进行安慰,这让我收入更加翻了一翻。

第三年,也就是今年,我让我的出租车变成了全美国都少有的五星级出租车。除了我的收入,上涨的还有我的人气,现在要坐我的车,都需要提前打电话预约。而您,其实是我顺路搭载的一个乘客。”

### 抱怨不如改变

抱怨命运不如改变命运,抱怨生活不如改善生活。

美国社会心理学家费斯汀格(Festinger)有一个著名的理论:

生活中的10%由发生在你身上的事情组成,而另外的90%则由你对所发生事情如何反应决定。

也就是说生活中有10%的事情是我们无法掌控的,而另外的90%却是我们能掌控的。

这被人们称为“费斯汀格法则”。

他举了这样一个例子:

卡斯丁早上起床后洗漱时,随手将自己的高档手表放在洗漱台边,妻子怕被水淋湿了,就随手拿过去放在餐桌上。儿子起床后到餐桌上拿面包时,不小心将手表碰到地上摔坏了。

卡斯丁疼爱手表,就照儿子的屁股揍了一顿。然后,黑着脸骂了妻子一通。妻子不服气,说是怕水把手表打湿。卡斯丁说,他的手表是防水的。

于是,二人猛烈地斗嘴起来。一气之下,卡斯丁早餐也没有吃,直接开车去了公司。快到公司时突然记起忘了拿公文包,又立刻转回家。

可是,家中没人,妻子上班去了,儿子上学去了,卡斯丁钥匙留在公文包里,他进不了门,只好打电话向妻子要钥匙。

妻子慌慌张张地往家赶时,撞翻了路边水果摊,摊主拉住她让她走,要她赔偿,她不得不赔了一笔钱才摆脱。

待拿到公文包后,卡斯丁已迟到了15分钟,挨了上司一顿严厉批评,卡斯丁的心情坏到了极点。下班前又因一件小事,跟同事吵了一架。

妻子也因早退被扣除当月全勤奖。儿子这天参加棒球赛,原本夺冠有望,却因心情不好发挥不佳,第一局就被淘汰了。

在这个事例中,手表摔坏是其中的10%,后面一系列事情就是另外的90%。

都是由于当事人没有很好地掌控那90%,才导致了这一天成为“闹心



的一天”。

试想,卡斯丁在那10%产生后,假如换一种反应,比如,他抚慰儿子:“不要紧,儿子,手表摔坏了没事,我拿去修修就好了。”这样儿子高兴,妻子也高兴,他本身心情也好,那么随后的一切就不会发生了。

可见,你控制不了前面的10%,但完全可以通过你的心态与行为决定剩余的90%。

这样的故事其实在我们每个人的生命中都发生过。因为抱怨,导致了一整天的不愉快,甚至带来更大的损失。

在现实生活中,常听人抱怨:我怎么就这么不走运呢,每天总有一些倒霉的事缠着我,怎样就不让我消停一下有个好心情呢,谁能帮帮我?

其实,能帮助自己的不是他人,而是自己。应该如何做呢?

天下只有三种事,我的事,他的事,老天的事。

抱怨自己的人,应该试着学习接纳自己;

抱怨他人的人,应该试着把抱怨转成请求;

抱怨老天的人,请试着用祈祷的方式来诉求你的愿望。

这样一来,生活会有想象不到的大转变,人生也会更加地美好圆满。

人生,是一次可以选择的旅程,我们无法把环境与他人,但我们始终都可以把控自己。

不满、抱怨、矛盾根本解决不了我们的问题,反而会让我们吸收

大量的负能量,影响健康和心情。不妨试着去建立强者思维——就是当面对生活中的一些困难、挫折时,不抱怨,不逃避,迎面对面,直接去解决它。

当现实和你的预期不同时,先别急着抱怨,而是怀着好奇,问为什么?然后再去改变可以改变的,接受不能改变的。这样坚持下去,就不会经常跟自己过不去,跟别人过不去了。

对待身边的人,用用“三不”,“三多”的原则:

“三不”——不批评、不抱怨、不自责;

“三多”——多鼓励、多表扬、多赞美。

如果家人或同事的确有毛病,应该怎么办呢?在生活中你会发现有这样一种现象,有人给别人建议的时候,别人能够接受,但是有的建议别人听了就会生气。

其实建议的方式是最重要的,就是“三明治”——赞美,建议,再赞美!慢慢地你就会成为一个到处都受欢迎的人。

优秀的人,都是不抱怨的人。他们总是会把消极的想法从自己内心扫除殆尽,让自己的内心充满阳光、充满希望。

让我们学习为自己创造美好的生活,进而影响他人,让这个世界充满平静喜乐、活力四射的正能量。

把这神奇的三个字分享给朋友们,和他们一起来体验“不抱怨”的力量吧,并且欢迎留言给我们,把你的改变分享给更多人!

## 念经 许愿 放生 改善自己命运

### 不执著 远离邪魔——摘录卢台长讲述于观音堂

# 觀音堂

7-162  
1111 Spring Street, Suite 301  
Silver Spring, MD 20910



(301) 683-8831, (240) 621-0416

xinlingmd@gmail.com

改变命运 远离病疼 超度亡人 消灾延寿  
家宅平安 子女教育 挽救婚姻 净化心灵

### 開放時間與活動安排

每天10:00 - 14:00 開放  
每周六有免費素食分享  
與學佛、祈福、共修活動

歡迎大眾來學佛祈福

有些人梦到菩萨来了,接下来马上去买六合彩,他能中奖吗?这样很容易着魔。“我梦见菩萨了,为什么我还不能中六合彩?”不要把它当成圣果,否则我们会招引魔的干扰。如果你把自己看到的菩萨景象,或者看到的一点点学佛修行的善果,一本正经地当成一个善果、圣果,接下来你的意念当中就会有魔出现。

师父刚刚举的例子告诉你们,做梦看见菩萨了,开心吧?觉得菩萨到自己的梦里来了,一定会有好事情发生,开始走偏了吧?于是去买六合彩,是不是着魔了?师父跟你们讲,修行人只要一走偏,马上就会露出贪瞋痴的破绽。这话很深啊,修行人要严格守戒,一点都不能贪。例如今天有个蛋糕,大伙说你先吃,这些秘书处小朋友真的很好,切成这么一片片的,一直传到最后,自己先不吃,这就是不贪啊,因为你贪了之后,贪魔就会钻空子,你就会被魔所控制。

魔是什么?魔是你的贪心,利用你的恨心,让你变成愚痴心。

接下来跟大家再讲一个着魔的事情,修行人不能贪着神通,因为一贪便有神通魔来附身,你们知道有一种叫神通魔吗?只要你对一事物的迷恋,哪怕天天要见观世音菩萨,观世音菩萨,你来到我的梦中吧。结果观世音菩萨没有来,魔来了。魔是怎么来的?那就是神通魔冒充菩萨。犹如有人弄一碗汤给你喝,这个烧饭

的人跟你说,味精已经放过了,“怎么没有味精啊?”“刚才厨房说已经放过味精了,你再吃吃看?”“嗯,味道是不错的。”实际上,人家就是忘记了放味精。你不能去执着于某一个事情,你不要去想,否则你会想出事情来的,那就是神通魔啊,有些人觉得自己的眼睛也跟师父一样,把自己的眼睛闭着看,好了,眼睛一闭上,魂魄出去了,你们秘书处昨天问问题的时候不是有一个孩子玩游戏灵魂出窍,灵魂出去了之后没有回来,一直到现在都是神经病。

学佛人不能去追求神通,如果你对各种神变(就是神通的变化),非常感兴趣,你觉得自己能知道一些了,你能够感觉一些了,好了,你就叫假感。师父不是跟你们讲过吗?南半球和北半球是不一样的,在澳大利亚,从香港拿过来的挂历上写的良辰吉日,很多人看着这个出行,结果跑出去就跟别人撞车了,因为南半球和北半球的方位搞错了,不但不发财,还要倒霉,所以,不要追求这些神变,你知道的这些是假感,不是真的,所以也会着魔、上当。

如果学佛人喜欢干净,就会有干净魔来附身,干净魔就是洁癖。有些人有洁癖,吃饭前把手洗了又洗,碰到一样东西马上去去洗手,觉得这个有细菌,那个脏,觉得自己不反复洗洗就是不舒服,这也是着魔了。这种人总觉得身体不干净,一天要洗澡好几次,换很多次衣服,和别人交往都

会觉得别人很脏,成天自己不自在。有一位听众打进电话来跟师父说,自己的孩子有毛病,每天要洗澡8次,半夜里还要起床洗澡,他总觉得自己很脏,很难过,这就是着干净魔了。

还有些人喜欢看连续剧,下班后回到家什么事情都不干,饭都顾不上吃,就去看连续剧,这是不是着魔了?打老虎机是不是着魔了?做什么事情都会着魔。还有,学佛人如果贪睡,便有睡魔和梦魔。你贪睡了,很多人睡到后来爬不起来,动都不想动,因为睡魔上身了。梦魔是什么?做了一个梦还想着,做了一个恶梦,还想再做一个好梦,做不到好梦继续做梦,这是不是着魔了?就像很多人想生孩子一样的,我们过去有一位邻居,生了6个女儿,就是想生儿子,第7个才是儿子,这个儿子生出来就有毛病,腿有点瘸,眼皮子有点下垂,这就是着魔,我不做到这个事情我不罢休,执着就会着魔。

有关于学佛和念经上的问题可以咨询“大华府观音堂”。

大华府观音堂电话:301-683-8831, 240-621-0416

地址:1111 Spring Street, Suite 301, Silver Spring, MD 20910

大华府观音堂年底搬迁,新址:401 E Jefferson St, Suite 108 Rockville, MD 20850