

一个人不开心的真正原因：智慧不够

王阳明一生历经坎坷，遭廷杖、下诏狱、贬龙场、功高被忌、被诬谋反，可谓受尽了命运的折磨。放在平常人那里，早就被郁闷死了。但王阳明在生活中一直保持积极乐观的情绪！

王阳明在龙场的时候，跟他去的随从都相继病倒，只有他自己安然无恙。王阳明自己说：“我来龙场两年，也被瘴毒侵害，但是我却安然无恙，这是因为我一直保持了积极的情绪，乐观的心态，没有像其他人一样悲悲切切，郁郁哀愁。”

现代科学也证明，积极的情绪有助于身体健康。

一个人如果快乐，体内就会分泌出一种激素，提升身体状态。

一个人如果抑郁、郁闷，那么身体状况就会随之下降。

在赣州的时候，陈九川病倒了，王阳明对陈九川说：“生病这件事，正确面对它确实很难，你感觉如何？”

陈九川说：“这方面的功夫，确实很难。”

王阳明回答说：“经常保持快乐的心情，就是功夫。”

在王阳明看来，保持快乐不是一种天赋，而是一种能力。是一种通过智慧和修行就可以获得的能力。

王阳明正是通过他自己的智慧，在逆境中保持了快乐的心境，在毒瘴之地生存了下来。而且还修身治学，德业兼进，最终在龙场悟道，创立心学。

一、活在当下，才能快乐！

王阳明说：“只存得此心常见在便是学。过去未来事，思之何益？徒放心耳。”只要常存养此心，就能经常觉察到心的存在，这就是做学问。已经过去的事，和那些还没到来的事，想它有什么益处吗？这样胡思乱想，只能白白丢失清明的本心。

一个人要想获得快乐，就得有活在当下的智慧。

曾经有人向马祖禅师请教如何修行，马祖禅师答：饥来吃饭，困来眠。

这个人就很奇怪，说，其他人也是这样做的啊，难道他们和你一样用功？

马祖回答说，不是的，他们吃饭的时候想着睡觉，睡觉的时候想着吃饭，而我，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，所以不一样。

王阳明曾经以此典故写过一首诗：

饥来吃饭倦来眠，只此修行玄更玄。

说与世人浑不信，却从身外觅神仙。

简单来说，就是活在当下的时刻，专注眼前的事情，不要胡思乱想。

专注于当下的人，不对过去做无谓的得失计较，对于未来尚未发生的事情，也不做杞人忧天的担心，他们的心宁静而清明，所以他们是快乐的。

心理学家证明，如果一个人能够专注于某件事，身心就会处于一种十分和谐的安稳中，很容易引发一种超然舒缓的喜悦感。

在这个信息爆炸的时代里，人们的幸福感之所以降低，就是因为人们失去了专注于某件事的条件。一个人每天要受到无数信息的诱惑，又有层出不穷的娱乐方式，在很大程度上分散了人们的注意力。

因此，我们要努力摆脱“走神”，在工作和生活中保持一种把握现在，专注当下的能力，只有这样，我们才能拥有发自内心的喜悦。

二、破除我执，才能快乐！

王阳明在龙场时，曾经打造过一个石棺。原因就是因为他他在悟道的过程中，始终不能放下自我，放下生死。他发下大愿，我就当自

己已经死了，还有什么好怕的呢？他在石棺中静坐修身，潜心悟道，终于有一天，了悟“格物致知”的道理。

人生最大的障碍是自己，如果不能破除我执，那人就很难获得真正的快乐。

我们之所以觉得痛苦，是因为我们的失败。

所谓失败，就是事情没有像“我”想的那样发展运行，事情到最后，并没有获得“我”预期的结果，所以“我”就会痛苦。

所以王阳明说，所谓的寻找快乐，就是一个不断放下自我的过程。

苏轼在《前赤壁赋》里有这样一句话：

“惟江上之清风，与山间之明月，耳得之而为声，目遇之而成色，取之无禁，用之不竭，是造物者之无尽藏也，而吾与子之所共适。”

面临生命中的重大变故，愁绪难解，苏轼选择忘掉自我，返归自然，把自己有限的生命融入自然，以此换来生命的洒脱和快乐。

所以，真正的快乐，是忘我的，是一种与万物融为一体，无拘无束，自由自在的境界。

三、少一点欲求，才能快乐！

王阳明说：“吾辈用功，只求日减，不求日增。减得一分人欲，便是复得一分天理，何等轻快洒脱，何等简易！”功夫在减不在增，所谓减即去物欲之昏蔽；减尽人欲，便回复良知之本体了。

古代的圣贤也都告诉我们，过多的欲望是一切痛苦的来源，我们如果把自己的快乐建立在欲望的满足上，那么一旦欲望得不到满足，快乐也就荡然无存。

而人的欲望是无穷无尽的，满足了这个欲望，那个欲望就会冒出来，从此沉沦欲海，永远不能自拔。

《道德经》里也讲：“知足不辱，知止不殆”。

人不能有太多的欲望，要懂得适可而止。

王阳明曾给学生举例，古代的张良、董仲舒、诸葛亮、韩愈等取得了卓越成就的人，无一不是淡泊名利之人，正是因为他们的欲望少，所以才能把精力专注在事业上，最终才取得了过人的成就。

只有通过节制自己的欲望，才能减少心中的杂念，才能让心灵真正意义上沉静下来，让自己在欲海中脱身，做些有价值的事情。如此，才能获得真正的快乐。

真正聪明的人，都放弃了这几种社交

远离“酒肉”朋友，吃喝玩乐的社交圈。

一个真正聪明的人，不会整日混迹于吃喝玩乐的圈子。

那些酒肉朋友看似是最容易结交，但是这种关系也是最脆弱的，最虚假的。

因为他们只有在吃吃喝喝的时候，才会与你相见恨晚。

陪你喝酒，陪你玩乐消遣，甚至在喝得头昏眼花时，大家都拍着胸脯称兄道弟，一个说得比一个好听。

可一旦你遭遇困境时，需要请

他们帮助的时候，这些朋友往往躲得最远，散得最快，一个也见不着。

再者，如果一个人有这样的酒肉圈子里混久了，就会变得安于享乐。

沉迷于各种声色场所无法自拔，意志慢慢消沉，对于人生更是会失去奋斗的欲望。

如果你遇到这样的人，最好离他们远点。

因为他跟你在一起，只不过是对于享用你的一切，对你毫无真情实意。

真正聪明的人，都明白家人才

是最可靠的，理应将重心放在家庭上。

而不是，把时间精力金钱浪费在这种毫无意义的社交圈上。

远离攀比膨胀的社交圈。

人一旦到了中年，经历了许许多多风雨，有了一定生活阅历，也看清了一些人。

不难发现，身边总会出现一聚到一起就攀比，互相利用的社交圈子。

酒桌上的攀比谄媚，嬉皮笑脸，酒桌上的留名片、加微信。

有些人甚至傻傻地以为吃顿饭，说几句话，就算是拥有一个有价值的“人脉”了。

殊不知，那些奔着互相利用而结成的社交圈，易结，也易散。

并且人如果长期身处这种圈子下，不仅浪费时间，更甚的是往往会迷失自我。

处于灯红酒绿，推杯换盏之间，底线越来越低，后期可能犯的错误就会越来越大。

幸福重在心灵的感知，而不是靠攀比得来的。

人，一旦陷入攀比的状态，心态就会失衡，甚至会做出过激的行为。

如果你一味地为了攀比而脱离实际，咬紧牙关透支自己的未来，消费不在自己经济支撑范围内的东西。

这，无疑会加大我们的生活难度，影响我们的正常生活。

不与别人盲目攀比，自己的日子才会活得悠然自得。

如果你身边有这样攀比相互利用的社交圈，请尽早远离，还生活一份安宁。

念经 许愿 放生 改善自己命运

大华府观音堂

举行迎新年上“头头香”和“头香”祈福活动 祈求新的一年平安吉祥、万事如意

在中国大年初一这一天，无论南方还是北方都有一个不可缺少的活动，那就是去寺庙上头香祈福。祈求家人在新的一年里事事如意、身体健康、家庭幸福、工作顺利等。很多人在新年的第一天上头柱香还有一个原因就是为全年讨个好彩头。

在新年的钟声敲响的午夜零点起到大年初一凌晨2点二个小时内所上的香称为“头头香”，在这个时间段，众多佛菩萨、各位当值的菩萨、十方三世一切诸佛菩萨及龙天护法，诸位天官都会来临，所以在这个时间段烧头头香会特别灵验，加持力更大。当然在没有条件上“头头香”的情况下，年初一这一天烧香都算头香，菩萨都在，也很好的。

“大华府观音堂”为迎接农历新年的到来，特别增加开放时间为大众提供上“头头香”和“头香”的机会，供广大佛友、信众上香、礼佛、祈福、供花、供果、添油灯等。

头香活动时间安排：

农历大年二十九除夕（周一）1/31/2022

头头香：0:00 - 2:00am，活动于除夕晚上11:30pm开始，届时观音堂先会给大家介绍如何上香等注意事项。于00:00准时开始上头头香，持续到凌晨2:00点。

正月初一（周二）2/1/2022 头香：10:00am-4:00pm！

今年由于疫情还在继续，大家请戴口罩来观音堂上头香，全程不要摘掉口罩。如果您有发烧或在10天内直接或间接接触过新冠病患，为了您和他人的健康，请留在家中上头香或上心香。感谢您的配合！

过年以及上头香的注意事项：

年除夕到年初一最重要的是“去旧迎新”，要开心，不要吵架。要多讲好话，多念经。除夕上家中宜彻夜灯火通明。上头香前不要喝酒沾荤腥。最好要刷牙洗澡（处在女性经期的女性，要洗澡）。衣履齐整、

光鲜并以红色为主。不宜穿黑色白色衣裤和短裙拖鞋。能在上香前念49遍《大悲咒》，49遍《心经》，这样功德圆满。

年除夕白天可以把亡人的照片拿出来祭拜。当然能给念经超度是最好的。另外初一早上九点后也可以，不宜在年除夕晚上祭拜。

上香时最重要的是用自己的诚心与观世音菩萨讲话，求平安为最上乘。

另外，这一天避免做夫妻之事。

初一当天第一顿饭，全家人最好吃斋。“斋”与“灾”同音，而吃斋也意味着“吃灾”，将新的一年中的各种灾难全部“吃掉”，保佑一家人平平安安。

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：401 E Jefferson St, Suite 108 Rockville, MD 20850

观音堂

401 East Jefferson St., Suite 108
Rockville, MD 20850



301-683-8831, 240-621-0416
guanyintangusa@gmail.com

净化心灵 超度有缘
离苦得乐 还清冤债
超脱烦恼 广度众生
消除业障 同登极乐



开放时间与活动安排

每天10:00 - 14:00 开放
每周日在观音堂以及ZOOM上
举行学佛共修活动

欢迎大众来学佛祈福