

# 心态对了,你就不累了

李嘉诚有一句名言:“乐观者在灾祸中看到机会;悲观者在机会中看到灾祸。”

物随心转,境由心造。有人在乱世末年依然能镇定自若,运筹帷幄;而有人即使在盛世太平也活得兵慌马乱,忧心忡忡。

倘若无法成为心态的主人,就注定是个弱者。

## 心态不好,永远都是命运的囚徒

曾经看过这样一则故事。一位秀才参加科举考试,连续两年都落榜了。

所谓日有所思,夜有所梦。在第三次进京赶考前,他突然一晚连做了三个梦。

第一个梦是自己在墙上种白菜;

第二个梦是自己在下雨天穿着蓑衣,打着雨伞;

第三个梦是棺材挂到了树上。

秀才百思不得其解,于是请算命先生帮自己解梦。

算命先生听完秀才的梦境后,立刻摆了摆手说道:

“我劝你还是放弃吧。首先你在墙上种白菜,那不是白费劲吗?然后你穿着蓑衣还打雨伞,根本就是多此一举。最后你说棺材都挂到树上了,这简直是死无葬身之地啊。”

秀才听后心灰意冷,一度打算放弃考试。

后来,秀才将此事告知了自己的老师,老师却笑逐颜开地说道:

“我的门生啊,你快快赶考去吧。你能在墙上种白菜,难道不是高中状元之兆吗?再说你穿着蓑衣打雨伞,那更是有备无患呐。说不定最后还能高棺(官)悬挂呢!”

秀才一听立刻精神抖擞,收拾行囊赶考去了。数月之后,秀才果然金榜题名,荣归故里。

这个故事其实也印证了一个道理:

保持健全乐观的心态,往往才

是决定一个人成功和失败的关键因素。

正如著名军事家拿破仑所说:“默认自己无能,无疑是给失败制造机会。”

你若泰然自若,纵使脚下荆棘满布,眼前皆是疮痍,照样也能从荒芜中走出繁华与风景。

你若妄自菲薄,每天紧盯着眼前的痛苦,任由挫败感吞噬自己的人生,最终只有满盘皆输。

## 心态不好,会毁掉一个正常人

在饶雪漫小说《离歌》里,看过这样一个故事。

出身优渥的毛北,不仅从小受父母宠爱,更是同龄人中的佼佼者。

在他的前半生中,一切似乎都一帆风顺。如果不出意外,他应该会成功考到北大,从此走上人生巅峰。

然而不幸的是,高考当天他因忘带准考证,耽误了一门考试。

后来,他把自己锁在房间里崩溃痛哭,连后面的几门考试都干脆弃考了。

在高考结束当晚,毛北留下一封遗书,从窗户上一跃而下。

而遗书上只短短写了一行字:我是个失败者。

心理学阿尔弗雷德·阿德勒曾说过:

我们的烦恼和痛苦都不是因为事情本身,而是因为我们加在这些事情上的观念。

人生一世,祸夕旦福。

很多时候你不得不承认,好心态真的会成就一个人,坏心态也真的会毁掉一个人。

记得曾经读严幼韵的自传时,对她的豁达与乐观尤为佩服。

她中年丧夫,饱尝战火的困苦。54岁时她再嫁给真爱,最后丈夫在晚年撒手人寰,而幼女也因病相继去世了。

无论情况多糟糕,严幼韵常常挂在嘴边的一句话就是:

Something could be worse(本来事情会更糟)。



在幼女离世时,很多亲朋好友们都特别关切她,而她还反过来安慰别人说:“你们要记得,她之前是很快乐的。”

正如那句话所说:“你的负担将会变成礼物,你受的苦将照亮你的路。”

世间苦难皆有意义,人生越难熬的时候,就越要拼心态。

只要心态好,你所有流过的泪,终将会汇成一条渡你的河。

只要心态好,纵然活在嘈杂的柴米油盐里,也能开出最有质感的花。

## 如何培养一个良好的心态

1.保持微笑,积极乐观

曾经看过美国喜剧演员琼的一段视频,她在节目里讲述了一段个人经历。

当年琼与丈夫双双失业,丈夫不堪重负自杀身亡。

小女儿得知消息后,便陷入了无尽痛苦中,整日整夜都魂不守舍,拒绝交谈。

为了挽救女儿,琼选择带女儿去一家高级餐厅吃饭,看着菜单上昂贵的价格,琼若无其事地讲了句笑话:

“宝贝,如果你爸爸还在世的话,看到这的菜卖这么贵,他肯定会再自杀一遍的。”

只那一句话,女儿破涕为笑。

从那以后,琼不仅依靠幽默与微笑帮助自己和女儿共渡了难关,还让无数观众都收获了欢乐。

就像泰戈尔所说:当人微笑时,世界便爱上他;当人大笑时,世界便怕了他。

笑容,是治愈世间一切苦难的良药。敢于对苦难微笑的人,终将会守得云开见天明。

## 2.学会与自己和解,不和生活较劲

多年前,曾读过这样一篇报道。

历史上第一位游泳横渡大西洋的女性珍妮弗,在完成此壮举后却遭到了人们的争议。

因为珍妮弗遇到风浪或状态不佳时,都是在船上休息,并不是一鼓作气完成的横渡。

而人们却认为,即使遇到风浪也应始终在海水中奋力向前,这样才是他们心目中的女英雄。

在众说纷纭中,有一位网友特别理智地说道:“所以是她横渡了大西洋,而不是你们这些跟海浪较

劲的傻瓜。”

周国平说:人生许多痛苦的原因在于盲目较劲。

烦恼也好,痛苦也罢。当你拥有了不较劲的智慧,生活自然会可爱很多。

3.常怀慈悲之心,对世间万物都心存感激

曾经看过一句话:“一双流泪的眼是看不见满天星光的。”

世界的美好,取决于你有多热爱它。带着一颗仇恨抱怨的心,就永远无法探索到人间的美妙。

唯有用感恩的心来面对人生时,才会活得充实而快乐。

很喜欢丰子恺在《豁然开朗》里的一句话:

既然无处可逃,不如喜悦。既然没有净土,不如清心。既然没有如愿,不如释然。

尽管日子不总是我们喜欢的日子,但我们也可以选择做自己喜欢的人。

尽管生活不总是我们追寻的生活,但我们依然可以活得甜蜜而自在。

愿你我此生眼底有爱,心里有光,行走于天地间,一边温暖,一边照亮。

## 念经 许愿 放生 改善自己命运

### 大华府观音堂 庆祝释迦牟尼佛诞辰

## 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 离苦得乐 超脱烦恼 消除业障  
超度有缘 还清冤债 广度众生 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

活动安排:  
5月8日(周日)农历四月初八  
10:00am 集体上香祈福  
10:30am-11:00am 认识释迦牟尼佛的教育(讲座)  
11:00am-2:00pm 个人上香祈福诵经  
免费午餐  
(活动当日观音堂有素斋供养广大信众,还有小礼品以及免费的学佛书籍和佛具与广大佛友善信结缘。)

学佛是永远幸福的秘诀之一)  
1.学佛让我正视生活的苦恼  
2.学佛让我重新认识了自己  
3.学佛让我学会了感受幸福的智慧  
以前遇到求而不得、得而复失的情况,常常会带来点阿Q精神地自我安慰:“知足常乐”。其实说的时候心里是酸酸的、无奈的,因为心底还是觉得拥有更好。现在,我明白真正的知足常乐,不是求而不得的自我安慰,而是因为有着正确的观念和良好的心态,所以能够伸手可及而不取。之所以不取,是因为知道自己根本不需要那么多,终将作为生活和人生包袱的东西。

当心情很烦躁的时候,我也尝试过用各种方法来寻求内心的平静。比如学书法、国画,弹古筝,但是除了提高一点自己的艺术修养,对解决人生的困惑似乎一点帮助也没有。

在《佛教与中国传统文化》的篇章中告诉我们中国哲学、文学、艺术和民俗道德

中,都能找到佛教的思想,并且它们密不可分。可是如果在这些领域里寻求解脱之道,并不会有效。因为究竟的人生智慧,还需要在佛法中寻求,解决人生问题还需要从根本上去改变心行。要在因上努力,才能通往幸福人生。否则,观念和心态不改变,即便去到天堂,想必烦恼还是如影随形。

在《人生五大问题》中又学习了“什么是我”。正如法义所言,自己历来就是把整个躯体执著为“我”,把所有的思想,包括观念、情绪,执著为“我”。于是,别人在地铁里挤到“我”,“我”会不高兴;有人说“我”的想法是错的,我会去争辩;别人说“我”坏话,“我”会生气难过。就是在这种日复一日不断强化“我”的重要性的过程中,无意中就和身边的人对立了起来,很容易产生矛盾和纷争。

当然,不可能学佛一日就真的有翻天覆地的变化,以前会有情绪,现在照样还是有。只不过以前情绪是来得快、去得慢,对方话没说完,自己已经开始暴怒,甚至宣言老死不相往来。现在情绪是来得慢、去得快,一旦发现自己有情绪,就开始分析情绪产生的原因,很快就能释怀。时间久了,有些原本一定会引发情绪的事,慢慢就会平和地看待了。

幸福一直是苦苦追求的东西,可究竟什么是幸福呢?为人母以后,更多地去思考这个问题,因为我希望在祝福孩子永远幸福的同时,能够告诉他如何才能幸福。虽

然自己曾非常困惑,因为父母希望我幸福,我又常常看到他们自己好像并不那么幸福。那他们告诉我的那些幸福要素究竟对不对呢?

以前对我来说,幸福就像是高高建立起来的楼阁,支撑着幸福感觉的是爱情、事业、家庭、亲情、经济、社会认可等等。总以为支柱越多,幸福就会越稳定。可让我困惑的是,这些支柱本身一直在变化。爱与不爱,一念之间;有钱没钱,涨跌之间;亲人在否,呼吸之间……

一切变化既捉摸不透,又不能掌控,所以就像《人生五大问题》里说的:幸福只是一种不稳定的感觉。如果想要一种稳定的幸福感,唯有将其支柱改变为正确的观念和良好的心态。所谓正确的观念,就是如何正确去看待爱情、事业、家庭、亲情等;所谓良好的心态,就是如何去面对人生不如意事十之八九。当孩子掌握了这两点幸福秘诀以后,我觉得再也无需担心什么。

佛法的智慧,给我带来了正见和平和,让我更接近稳定的幸福感。所以,当然要学佛,要通过改变观念,到改变心态,最终改善生命品质。

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