

人越在低谷时，越要戒掉情绪

成功学之父奥里森·马登说过一段话：

任何时候，一个人都不应该做自己情绪的奴隶，不应该使一切行动都受制于自己的情绪，而应该反过来控制情绪。

其实，每个人都有自己的情绪，都有感到愤怒，感到沮丧，甚至感到厌倦的时刻。

但当一个人处在低谷时，要戒掉情绪。

人在低谷，戒掉脾气

演员黄渤曾在接受《非常静距离》采访时，提到自己在未成名前，曾在一部电影里，演一个戏份并不多的劫匪。

当时他到了片场，一个人也不认识，所以只能坐在那里紧张地等待。

过了一会儿，导演走过来大声问：“劫匪来了没？”

刚开始他还没注意，后来他立马反应过来：“是我。”

导演立马不高兴地说：“我叫你不答应。”他立马赔笑脸说对不起。

然后导演突然仔细把他看了一下，是用那种从上到下的眼神，把他打量了一番说：“谁让你来的啊？”

他卑微地回答说：“是某一位副导演让他来的。”

这个导演又说：“这不胡闹吗？”，然后就走了。

当时他很生气，感觉自己受了侮辱，但那时他也没办法，于是只得忍了，然后暗暗发誓，自己一定要演好那个角色。

结果他一条就过了，但演完后，他又陪着笑脸去找导演说，其实自己还有好几种演法，当时导演立马对他产生了好感，还留了联系方式，说是还有一部戏让他去演。

一个人越在低谷期，越要管住脾气。

脾气在你一无是处时，不仅毫无价值和用处，甚至还会害了你的前途和出路。

后来在黄渤成名后，他在接受采访时，主持人易立竞问他：“你之前遭受过冷遇吗？”

他无奈地说：

当然有，怎么会没有，以前在剧组会遇到各种各样的人，都是各种小心机，各种什么的，谁搭理你呀。

现在身边全是好人，每一张都是洋溢的笑脸，总有人问黄老师，你要吃什么，喝什么，我给你拿点什么。

其实，人越在低谷时，越要戒掉脾气。

当你受了冷眼和嘲讽，你以为别人不尊重你，其实是你的能力和实力还没有到达别人尊重你的地步。

当你受了委屈和歧视，你以为别人故意看不起你，其实是你没有别人要去欣赏和看重你的资本和底气。

人在低谷，戒掉抱怨

许多时刻，当我们在做事时，总是过于着急，过于浮躁，过于计较。

有时一件事没做好，我们想的不是继续完善，而是只想去抱怨自己的不满。

有时一件事没做好，我们想的不是重新再来，而是只想去表达自己的不满。

其实，当你还未得到他人的认可和肯定时，多吃点苦，都受点累，并不是什么大不了的事。

成龙在自传里曾写到，这样一件事。

他在为电影《十二生肖》选角时，看了许多录像，但在看了很多试镜以后，最后却定了其中一位新演员张蓝心。

他写道：“我的选角导演和动作组去挑人的时候，镜头摆在旁边是不停在拍的，不是说你表演动作的时候才拍，我就是要通过这个过程细节。

很多人没有留意到这一点，当听到说‘再来一遍’的时候，就会面

露不悦，等再被要求‘能不能换个角度再来一遍’，甚至就会有点不耐烦。

每次看到这样的人，不管她打得有多好，我都会马上按快进，后面演戏的部分都不看，直接跳到下一个。

看到张蓝心的时候，她很不一样，拍完一个之后会很主动也很有礼貌地说：‘老师对不起，可不可以给我再来一次？’接着看到她转身对着镜子练踢腿，然后说：‘可以了老师，我再来一次。’

看到这里我转头就对制片说，就她了。

制片跟我说，其实前面和后面都有几个技术比她好的。

我说不管前面还是后面我都不爱了，我不喜欢她们那样的人，就算功夫再比她好也没有用，我就要这个人，我喜欢她的工作态度！”

其实，当你刚起步未做出成绩时，不必过多去计较付出的多与少，也不必过多去抱怨其中的辛苦和艰难。

因为许多时刻，人得到意外的好运，恰恰在于他的耐心和认真。人与机会失之交臂，恰恰在于他的怕麻烦和不耐烦。

人在低谷，戒掉任性

相声演员岳云鹏，本身不喜欢扮丑，也不喜欢给人留下嘻哈打笑的印象，但为了糊口，他不得不选择退步。

有一次，他去找师傅郭德纲谈心说，不想演了，因为他不想被观众看作小丑，也不想被同行嘲笑为哗众取宠。

但郭德纲却劝他说，先吃饭再说吧，先火了再说吧。

其实，人在还没有出人头地



时，不能完全顺着自己的心意，去选择和取舍，自己想做和不想做的事。

岳云鹏的师傅郭德纲，曾在未成名以前，也经历了一段近乎绝望的时光。

早年间，郭德纲为了学相声，在连饭都吃不起时，无奈之下，参加了一档综艺季节目。

当时节目组为了增加曝光度和收视率，特别计划把郭德纲关在一个繁华闹市的玻璃柜子里，度过两天两夜，在那里不仅要表演，还要满足观众的好奇心。

被关进去的时，许多人来围观，大家不仅看不懂郭德纲在里面演些什么，甚至也投来许多鄙视和嘲笑的目光。

更为可怕的是，郭德纲吃饭和睡觉，乃至一举一动，都暴露于众，郭德纲也想过不演了，甚至在第二天他就提着行李准备离开，但最终他还是忍了下来。

其实，当一个人在低谷时，千万不能任性，有时你只能选择坚持和硬撑，别无其他选择和余地。

有时，熬着熬着就熬出了头。

有时，走着走着就有了出路。

当你太在意自尊，太在意面子，太在乎自己的委屈，最终不仅没任何好处，还容易前功尽弃。

没有人愿意，向现实让步和妥协，没人肯勉为其难和委屈求全，更没有人想去干自己不喜欢的事。

但唯有当你戒掉了自己那些毫无用处的矫情和任性，才能为以后的自己赢得更多可以说不的权利。

或许，每个人的一生中，都会有一些低谷时刻。

当面对讥讽和瞧不起时，也许你曾想发脾气。

当面对反复的煎熬和折磨时，也许你曾想过抱怨。

当面对不想做的事，不想撑下去的局面时，你也想过干脆放弃算了。

但万事岂能尽如人意，甚至慢慢地你会明白，当你一无所有甚至一文不值时，情绪完全是多余，乃至是祸害。

当你把情绪当作发泄的工具时，你就输了。

但当你把情绪作为锻炼和磨砺自己的武器时，你就赢了。

与朋友们共勉。

观音堂

7-162

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



301-683-8831, 240-621-0416

guanyintangusa@gmail.com

https://www.guanyintang.org

净化心灵 超脱烦恼

智慧人生 学佛念佛

离苦得乐 同登极乐

开放时间与活动安排

星期六、 佛菩萨大纪念日	10:00 - 14:00
星期日	10:00 - 16:00 (13:30 - 16:00 念佛)
其它时间	打电话预约
每周日在 ZOOM 线上 举行学佛经共修活动	

欢迎大众来学佛祈福

南无阿弥陀佛

一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。

这一类的人，今生就会有奇奇怪怪的病痛 宣化上人慈悲开示：

“心止念绝真富贵，私欲断尽真福田。”我们人天天在学佛，天天不知学真佛，都是在外相上用功夫，而不是在自性上追求佛的根本。佛的根本就是把一切私欲断尽，才能现出本有的智慧光明。有私欲就没有智慧，有智慧就没有私欲；智慧离不开私欲，私欲离不开智慧。

烦恼即菩提，生死即涅槃。你如果能在烦恼上而没有烦恼，你就有菩提心了；你要生死了，你要能不再制造生死，那就是涅槃了。人人都有生，所以人人都有死，你能把私欲断了，你的生死就会了了，你的私欲不断，你的生死就不会了。

“私”是你自己知道而旁人不知道的事，“私欲”是把好的现出来让别人知道，而把坏的藏起来，希望别人对他有好感，这就叫“私欲”。

私欲驱使你打妄语，不应该说的话也硬着头皮说，颠倒是非，曲直不分，黑白混乱，就是因为私欲在支持着你；你要是没有私欲，你的本有智慧光明就会露出来，不必去外面找，自己反求诸己。我们人生在世，一举一动，一言一行，都应该反省，应该反求诸己。

你要“己所不欲，勿施于人”，你自己不喜欢的，不要加诸在别人身上。古人说：“人虽至愚，责人则明，恕己则昏。”意思是说，一个人虽然愚笨到极点了，可是看别人的毛病都是井井有条、头头是道，说别人的长短是非，是滔滔不绝、口若悬河、辩辞无碍。但对自己做的事就昏了，随随便便，不弄清楚，错了也没关系，甚至“文过”，掩饰过失，这就是私欲在支使你做种种错事，使你时时都原谅自己。所以各位，你向外面的佛叩头，莫如向自己的佛叩头，你要对自己恭敬了，令他时时刻刻都像佛似的，都像观音菩萨似的，这样你才是真拜佛、真拜忏，是真念佛；我们要迴光返照，反求诸己的功

夫是要推己及人，是要“真认自己错，莫论他人非；他非即我非，同体名大悲。”

为何我这样讲呢？因为我看见很多人都有病痛，尤其是些奇奇怪怪的病痛；这些人病的时候，他们就怨天尤人，说老天爷不公平，为何只叫我有病，为何不叫别人有病？就这么忿忿不平，他们不知道这是有前因后果的。

在前生杀生太多，或者打猎、打鱼、钓鱼、杀鸡、杀牛、杀羊、杀狗，杀太多了，这一类的人，今生就会有奇奇怪怪的病痛。我在香港的时候，曾经遇到一个病人，她是我一个六十多岁的老弟子，不识字，耳朵又聋，可是喜欢听我讲经，她听不见也要听，每次要爬个三百多级阶梯来听。有一年五月初二过端午节，作法会讲《弥陀经》，她竟然听到在念“南无莲池海会佛菩萨”。

为何耳朵聋了，因为前生她喜欢偷听人讲话，今生就受果报；大概菩萨也可怜她，这么诚心，耳朵聋了还来听经，就让她耳朵通了。

但是她还有一种业障，前生她遇到别人生一种怪病，她就不相信，今生就叫她自己尝尝这个病的滋味。这是什么病呢？就是她一天不知要吃多少餐，隔一个钟头就要吃一餐，一不吃就饿，中西医看遍了都治不好。

那时我每到星期六，就从西乐园背了五六十斤的油、米到大屿山，给山上的人送粮食去，第二天一大清早三点多就下山。那年是二月十四日，我赶回来作法会，这个老弟子一看到我就对我说：“师父！师父！我肚子里有人在说话！”你们看奇怪不奇怪，我说：“你年纪这么大，肚子怎么还会有小孩子？孩子还未出生就会说话？他说什么？”

她说：“我一早用面粉、糯米做饼，没有放油也没有放任何东西，烙熟了就吃，我一吃下，肚子就说：‘我不愿意吃这个东西’，我就说：‘你不愿

意吃这个，那你要吃什么？吃得饱就好了，还挑嘴！”他就不出声了。”

我说：“好！你回家去！晚上你在睡觉前看看有什么境界没有？”

睡觉前，她就等着，奇怪的事情就来了，她看到韦驮菩萨来了，手里拿着一碗面条子。面一放下，她就看到她肚子里跑出三个小孩子，都是肥肥胖胖的，这三个小孩子就抢吃这碗面。在抢吃面的当儿，韦驮菩萨就拎着他们的耳朵三个全拎走了，小孩子一走，她的肚子就空空如也，就不饿了。

为何她会得这种怪病？

她在未得这个病之前，有一次做梦，梦见三个小孩跑到她的肚子里，从此奇怪的病就生出来了，就是饿病。这三个小孩子也可以说是饿鬼，也可以说是饿妖怪。她为何得这个病？那是因为她前生她看见有一个人生这病，让别人治好了，她听说此事，就说：“我才不相信，不知道是谁编造出来这个故事的，我不相信。”就因为不相信，今生就让她尝一尝饿病的滋味。

观音堂组织的佛经学习活动有：周一至周五每晚 7:30pm-8:30pm《无量寿经》；周日 9:00am-11:30am《金刚经》。请登陆 zoom，ID: 97826380822（不需要密码和注册）；或拨电话号 1307158592 再拨 ID: 97826380822# 参加网课，欢迎大众踊跃参加！

观音堂每个周日念佛时间：时间：1:30pm-4:00pm（报名参加）

观音堂地址：401 E Jefferson St, Suite 108, Rockville, MD 20850（周末开放，其他时间来访问请先电话预约）

观音堂电话：301-683-8831, 240-621-0416