

人生的三把钥匙：自省、改变、放下



荷兰阿姆斯特丹有一座寺庙，庙里石碑刻着一句话：“既然已成事实，只能如此。”寥寥数字，看似消极，但也传递出一种豁达的人生态度。俗话说：“态度不同，人生的结果亦不同。”

既然已发生的事无法改变，我们就努力改变对事情的处理态度。虽难，但仍有迹可循。遇挫时，多从自身找原因。孟子曰：“行有不得，反求诸己。”

做事遇到挫折时，要懂得自我反省，多从自身找原因，而不是怨天尤人。

曾国藩的弟弟曾国华，是几个兄弟中资质最好的，但他遇事总爱推卸责任。

曾国华自认才华横溢，将来必定榜上有名。但放榜时，发现名落孙山。

他失望至极，怪老天爷没给自己好运气，恨监考没有赏文才能，

竟然还责怪自己老婆太柔弱，管不住自己，没能好好约束他读书。

科考失利，本该自我反思，但曾国华却把自己的责任推得一干二净。

弱者推责，强者自省。其实，那些优秀的人，只是都懂得从自身找原因，才让人生之路越走越宽。

曾国藩的科考之路比弟弟更不顺，他的第六次考卷还被当成反面教材，当众剖析，让其他考生引以为鉴。

遇到这样的挫折，曾国藩没有气馁，而是不断反省。

他发现自己的文章过于拘谨，不够大气，而后开始着眼问题，下苦功夫精进。后来顺利考中秀才、进士，进入翰林院。

还有唐代书生赵蕤，科考几次都失败，受到巨大挫折后隐居山林。他开始沉淀反思，并专注术数的研究，事后完成《长短经》，一经问世，便引起轰动。唐玄宗还主动邀请他做官。

苏格拉底曾说：“未经自省的人生没有意义。”

自省并非自我否定，不是一味妄自菲薄，而是一种自我负责、积极进取的人生态度。

曾子说：“吾日三省吾身。”

遇事常思己过，能清晰地认识自己，理清自己的优劣势。

遇事多从自身找原因，才能不断修正精进，成就更卓越的人生。

失意时，抱怨不如改变。

三毛说：“偶尔抱怨一次人生可能是某种情感的宣泄，也无不可，但习惯性的抱怨而不谋求改变，便是不聪明的人了。”

抱怨改变了事实，既已发生，不如接纳，活好当下。

看过一个故事。

塞尔玛随丈夫驻扎在沙漠陆军基地里。丈夫奉命到沙漠里演习，她一人留在陆军的小铁皮房内。

天气炎热，即使在仙人掌的阴影下也感受不到一丝凉意，让人烦躁。而且由于语言不通，她没有一

个朋友。

在这样的环境下生活，可想而知，很让人沮丧。

塞尔玛难过之际，便写信跟父母诉说自己的苦闷。

父亲的回信虽简单，却影响了她的一生：“两个人从牢房的铁窗望出去，一个人看到了泥土，一个人看到了星星。”

同样的环境，因心态不同，便能遇见不同的景色。

塞尔玛读完信，感到惭愧，决定在沙漠里寻找自己的星星。

她开始学语言，主动和当地人交朋友，发现他们都热情好客；她研究沙漠的仙人掌，发现那些动植物都很有趣；她尝试观看沙漠的日出日落，感受沙漠的海市蜃楼……

两年后，塞尔玛根据自己的亲身经历写了一本《快乐的城堡》，没想到的是，成了畅销书。

沙漠还是原来的沙漠，一切都没变，只是心态改变后，塞尔玛不仅找到了自己的星星，还实现了命运的逆袭。

认同这句话：“差不多任何一种处境，无论是好是坏，都受我们对待处境态度的影响。”

心由境转，境由心生。

当心态变了，心境和处境都会随之发生变化。

马云曾说：“用不抱怨的人生态度才是第一位的。”

仅仅只图口舌之快，发泄怨气，不会有实质性的转变。

遇事与其抱怨，不如努力解决问题；与其痛苦，不如主动改变。

心烦时，纠缠不如放下。

王尔德曾说：“为了自己，我必须饶恕一些事。因为一个人，不能夜夜起身，在灵魂的园子里栽种荆棘。”

很多时候，麻烦事之所以会困扰我们。

不是事情本身，而是自己太过在意，所以才容易受到伤害。

遇事不必事事计较纠缠，其实，饶恕他人，就是放过自己。

因政见不合，苏轼屡次被朋友章敦陷害，先后被贬黄州、惠州、儋

州，一生飘零四海。

他在到儋州之前，甚至已经准备好了棺木。

可以说，苏轼后半生被贬的命运，几乎都是拜章敦所赐。

让人从荣华富贵到颠沛流离的生活，这样的人应是恨之入骨。

然而命运时来运转，苏轼遇到大赦，皇帝召他回京，重新重用。

此时的章敦，惶恐不安，怕他打击报复，便让儿子写信，希望苏轼可以网开一面。

没想到的是，苏轼信中只是轻描淡写地说了一句：“但以往者，更说何益”。

事情都过去了，就不要再提了。

苏轼还安慰他，好好养病，身体重要。

周国平曾说：“人无法支配自己的命运，但可以支配自己对命运的态度，平静地承受落在自己头上不可避免的遭遇。”

与其一味地较劲、纠缠、抱怨已发生的事实，不如让心态转弯，跟生活和解。

人生不如意常有八九，但并不代表你要纠缠许久。

丰子恺先生曾说：“既然无处可逃，不如喜悦；既然没有净土，不如静心；既然没有如愿，不如释然。”

昨日没有过成你喜欢的模样，明日也未必是你期望的样子，但并不妨碍我们过好今日的生活。

纠缠过往，不如放下；忧虑明天，不如静心过当下。

选择放下，并非为了原谅，而是放过自己，从容面对。

在人生路上，我们决定不了会遇见谁，能发生什么，但我们能决定以怎样的心态应对。

选择自省不责怪，收获更精进的自己；

选择改变不抱怨，遇见不一样的人生；

选择放下不纠缠，是对生活最好的滋养。

人生实苦，唯有自渡。

无论生活如何待我们，愿我们都有力量微笑面对。

一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。

佛知见就是南无阿弥陀佛！

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

就是念南无(读那模)阿弥陀佛。南无就是至心皈依的意思。阿字正确读法是汉语拼音中的a字。这个“阿”字很重要，阿字是华严字母音里面的第一个字。一个阿字有无限功德，无量含义，其中第一个含义，就是无生。这一句佛号要把“阿”字念准。东密兴教大师赞叹念佛法门：从一个“阿”字出生一切陀罗尼，一切咒都从“阿”字出生，一切诸佛都从咒出生。阿为第一字。弥字表一心平等无我大我义。陀字表含摄一切法藏之究竟处。阿弥陀佛名号是法界大密咒，是阿弥陀佛万德的载体，是圣凡同构呼应的媒介。其中包括无量密义，可译成无量寿、无量光。

念佛无异于持咒。(一)咒语是佛的密语，只有佛明了，等觉以下菩萨均不知其义。(二)咒语每字每句均有无量义。研究大乘经时，知道显说的经文亦含无量义，法味无穷，久读不厌，何况如来神咒。(三)有的咒中有许多鬼神名号，佛呼唤鬼神令其保佑修行，故咒中并不完全包括世间语言。(四)咒亦为诸佛的密语，如军中口令。诵咒无往不利，一定能得诸佛护念，龙天保佑。(五)诵咒蒙诸佛如来不可思议神力加持。至心念一句阿弥陀佛，就能够消除八十亿劫生死重罪。

汉译本译成无量清净佛、无量觉、无量清净平等觉。总之彼佛的功德、智慧、慈悲、方便、依正庄严、度生功德，等等，各各都是无量。由于极乐教主多劫勤修，有无限妙德，所以成佛后有无限功德名号，每一名中皆具无量功德，名能召德，所以持名的人以名召德，就召来了彼佛阿弥陀的无量功德，持名的妙用就在这里。念这一句佛号，阿弥陀佛能成为佛，而出现这句佛号，

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

是万德的一个果实，是万德之所庄严。由于是万德成了这个名号，所以这个名号之中就包括了万德。‘老实念佛就是植众德本’！当你念这句名号的时候，这个名号就在你心里头，也就是用“阿弥陀佛”这句佛号的万德庄严了你自己的心。也就因此而全摄了佛的功德成自功德。

大家注意：阿弥陀佛所有的功德，在当你至心念“阿弥陀佛”的时候，就把阿弥陀佛的所有功德摄即成你自己的功德，即你的凡心成佛心。这也就是密宗的道理。所谓“密宗”就是把凡夫的“三业”(身、口、意造业叫做三业)，使之顿然同于佛的“三密”。“意密”就是这个方法，使你的口业同于佛的“意密”。你“是心是佛，是心作佛”，就庄严了你的“意密”，你的“意业”同于佛的“意密”，这就是密宗的道理——即你的凡心成佛心。我们自己的佛性和阿弥陀佛、释迦牟尼佛是平等的！我们念佛就是把佛的功德摄成为自己的功德。『以念佛心，入佛知见』。佛知见就是一句南无阿弥陀佛。

你问南无阿弥陀佛是什么意思？一部《无量寿经》就是「南无阿弥陀佛」的注解。所以，念这一句南无阿弥陀佛，就是念一部完整的《无量寿经》。八十卷《大方广佛华严经》就是《无量寿经》的注解。释迦牟尼佛四十九年所说的一切经，我们今天称作《大藏经》，就是《华严经》的注解。这一句阿弥陀佛，就是全部的《大藏经》。不但释迦牟尼佛四十九年所说一切法，一法不漏，乃至十方三世一切诸佛如来，在十方世界教化一切众生所说一切法，也离不开一句「南无阿弥陀佛」。几个人知道这句佛号有这么大的功德，有这么深广的义理？我们虽然天天念，却没有发觉到佛号对我们有什么好处，原因是你念得不如法，因为需要一心称念。一心称念，才是如法。因为这一声佛号念得如《大势至菩萨圆通章》上所说：‘都摄六根，净念相继’。六根是眼、耳、鼻、舌、身、意，把六根收起来，都摄六根，还要净念相继。净念就是一心，什么念也没有了，这是清净一念的净念，相继就是不断。要用清净心念、真诚心念、慈悲心念，感应就不可思议。心地最重要的是清净。‘至心念一句阿弥陀佛，消八十亿劫生死重罪’，我们念一万声也消不了八十亿劫生死重罪，因为你忘掉了‘至心’啊！至心念一句佛，才消八十亿劫生死重罪，至心就是一心，什么心都没有了，至至诚诚的一心，念这句佛就消这么大的罪业。念这句佛的时候，什么坏的种子都无法发生。你要没这个至心，散心念佛只得些福，消不了八十亿劫的生死重罪！‘菩提正道’，此四字乃修净土宗最要紧的一句话，善根就是菩提正道。菩提正道由什么发生呢？信愿行！信愿行是真正功夫啊！信愿行就是菩提正道，信愿行完全归于心法。

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 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，其他时间来请先电话预约)

观音堂电话：301-683-8831, 240-621-0416