

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，那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。”

抱怨改变不了事实，既已发生，不如接纳，活好当下。看过一个故事。塞尔玛陪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。”

心境由转，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。无论生活如何对待我们，愿我们都有力量微笑面对。

念经 许愿 放生 改善自己命运

佛不远人 而人远佛——摘录卢台长讲述于观音堂

佛陀有一次回故乡迦毗罗卫城游化的时候，游化就是度化众生，暂时住在城南的尼拘律树园中。佛陀的堂弟摩诃男居士就在这一天来礼见佛陀，礼见就是看见佛陀行礼，然后见佛陀。他对佛陀说：“世尊，现在我们迦毗罗卫城这个地方，物产丰富，人口众多而繁华。我每天在这里进进出出，身旁常有狂奔的象、马，还有横冲直撞的路人，以及擦身而过的那些车辆。我常常在想，不知哪一天自己也许就会被这些狂奔的动物或者疾驶的车辆撞死，而死后又仓惶地忘失了念佛陀、念正法、念僧伽，所以我担心，像这样的死法，我不知道下一辈子会沦落到哪一道？会出生到什么地方？”

佛陀就跟他讲：“摩诃男，你不必害怕，你死后会出生到

好的地方，你不会沦落到三恶道去，也不会有不好的报应。这就像一棵大树，从幼苗的时候它就倾向东方生长，继续长大的时候，它还是会一直朝着东方倾斜地生长。如果有人一斧子砍断了这棵树，那么，你觉得这棵树会朝哪个方向倒下呢？”“世尊，那当然是朝东方倒下了。”

“摩诃男，你也一样。就像有人将装满酥油的瓶子丢进了深水池里，瓶子当然会沉入水底，但那瓶中的酥油终究会浮出水面一样。摩诃男，你长久以来，念佛陀、念正法、念僧伽，死后你的身体即使被火化了，或者你的身体被弃之于坟场，任由乌鸦、鹰鹫、野狗、土狼啃食，风吹、日晒、雨淋，久而久之，你的身体可能就化为灰尘了，但你的心灵因为经过长期熏陶所建立起的坚固信仰，和

你的戒行、闻思、布施、智慧，都会引领你的心灵升华，向于安乐美好之处飞去。”

对于结果我们不要去执着，我们才能真正领悟到佛法的真谛。佛陀就是告诉我们，要懂得人生无常就是一个现象，我们要明白宇宙是一个整体，这个宇宙是非常丰富的，它蕴含着无量的生机。我们人今天的肉身终究会坏，但是我们心灵的境界不会坏，我们从小到大一直做好人、做好事，我们最后一定会到好的地方去。就像一棵树一样，它从小往东面长，即使倒下了它也是往东面倒下。我们修行就是要严格地把自己的菩提心给修出来，就是要把自己第九意识阿摩罗识的佛性给找到，契合于我们八识田中的各个心念，这样我们的心才能和佛合一，我们才能拥有菩萨的智

慧，永远不离开菩萨的佛道。

希望大家从这个故事中明白，我们人只要用心，只要好好地努力，一定会有超出六道轮回的一天。佛不远人，而人远佛。佛没有离开我们，只是我们人离开了佛。佛菩萨天天让我们即心即佛，你的心像佛，佛就在你心上；你做的行为像佛，佛就在你的身上；你的语言像佛，佛就在你的口中。因为我们人迷失了自性、迷失了方向，而自己却不知道，所以人就是远佛了，很多人就找不到佛。学佛要见性，不见性者，你不会相信佛陀，若见性者，视之为佛。所以当理解佛法、认识佛法之后，我们才能信入，我们才能走出人间的红尘，进入佛陀的无上正等正觉之道。

有关于学佛和念经上的问题可以咨询“大华府观音堂”。

觀音堂

1111 Spring Street, Suite 301
Silver Spring, MD 20910



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

xinlingmd@gmail.com

改变命运 远离病痛 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