

做到这3个字,竟能解决90%生活中的麻烦!

01 是什么在决定着我们的命运?

有一个人在春天走进一个美丽的公园,出来以后生气地说:“这地方又脏又臭,我下次再也不来了!”而另一个人也同时走进这个公园,出来后却感叹道:“简直太好了!到处都是鲜花,到处都是沁人心脾的芳香!”

为什么同一个公园会让这两个人有完全不同的反应呢?

原来,第一个人进去以后发现公园里有很多狗屎,于是他为了证明这个公园很脏,到处寻找草丛下的狗屎,注意力全部放在了狗屎上,结果只看到公园的肮脏。

而另一个人却漫步公园,眼睛总是在看那些美好的植物和风景,虽然他也看到了狗屎,但他总是绕开,因为他知道狗屎也会让鲜花更美丽芳香,他将注意力完全地投入到欣赏春天的生机盎然当中,尽情去感受自然与生命的美好。

这个公园,就象征着我们的世界。

这两个人,就代表了抱怨和感恩两种完全不同的思维模式,也代表了失败与成功两种不同的命运。

不同思维模式会导致不同的行为模式,从而导致完全不同的人生,完全不同的命运。

有一位智者曾说:看到即得到。看到什么就会得到什么,其实不是知识与智商决定命运,而是思维模式决定命运。

最简单改变自己思维模式的办法就是“不抱怨”。

02 不抱怨的力量有多大?

曾经有一本书叫做《不抱怨的世界》,出版后迅速风靡全球,作者是美国牧师威尔·鲍温。

当他推动“21天不抱怨运动”时,在短短两年间,就获得了全球80个国家、600万人热烈响应,无数人的命运因为改变了抱怨的习惯而得到不可思议的转变。

美国有一位作家在打车时,无意间乘坐了一辆非常有特色的出租车。司机穿着整洁,车里也很干

净。他刚坐稳,司机就递给他一张精美的卡片,卡片上写着:“在友好的氛围中,将我的客人最快捷、最安全、最省钱地送达目的地。”

看到这句话,作家眼前一亮,心想,这个司机真是与众不同。这时司机开口了:“请问,你要喝点什么吗?”

作家更诧异了,问到:“你的车上难道还提供饮料吗?”司机微笑着说:“是啊,我提供咖啡和各种饮料,而且还有不同的报纸。”

作家兴致来了,问到:“那我要一杯热咖啡吗?”司机从身边的保温杯里倒了一杯热咖啡给他,然后又递给了作家一张卡片。卡片上是各种报纸的名称和各个电台的节目单。

作家顿时觉得,这辆车太特别了,于是他没看报纸也没听音乐,而是和司机聊了起来。途中,这位司机还善意地提醒作家离目的地还有条更近的路是否要走。作家简直觉得温馨极了。

于是他好奇地问司机,为什么你的车费和其他人收取的都一样,我坐别的出租车,司机都是抱怨堵车,抱怨收入,而你为何这么喜悦,而且还提供这么周全的服务呢?

司机回答到:“其实,刚开始的时候,我像其他人一样,喜欢抱怨,糟糕的天气、微薄的收入、堵车严重得一塌糊涂的路况,每天都过得很糟糕。”

直到有一天,我偶然在广播里听到《不抱怨的世界》一书中的观点,说到如果停止在日常生活中的抱怨,能让任何人走向成功。我突然明白,我目前糟糕的情况其实都是自己抱怨造成的。所以,我决定停止抱怨,开始改变自己。

第一年,我只是微笑地对待所有的乘客,收入就翻了一倍。

第二年,我发自内心的去关心所有乘客的喜怒哀乐,并对他们进行安慰,这让我收入更加翻了一翻。

第三年,也就是今年,我让我的出租车变成了全美国都少有的五星级出租车。除了我的收入,上涨的还有我的人气,现在要坐我的车,都需要提前打电话预约。而您,其实是我顺路搭载的一个乘客。”

抱怨不如改变

抱怨命运不如改变命运,抱怨生活不如改善生活。

美国社会心理学家费斯汀格(Festinger)有一个著名的理论:

生活中的10%由发生在你身上的事情组成,而另外的90%则由你对所发生事情如何反应决定。

也就是说生活中有10%的事情是我们无法掌控的,而另外的90%却是我们能掌控的。

这被人们称为“费斯汀格法则”。

他举了这样一个例子:

卡斯丁早上起床后洗漱时,随手将自己的高档手表放在洗漱台边,妻子怕被水淋湿了,就随手拿过去放在餐桌上。儿子起床后到餐桌上拿面包时,不小心将手表碰到地上摔坏了。

卡斯丁疼爱手表,就照儿子的屁股揍了一顿。然后,黑着脸骂了妻子一通。妻子不服气,说是怕水把手表打湿。卡斯丁说,他的手表是防水的。

于是,二人猛烈地斗嘴起来。一气之下,卡斯丁早餐也没有吃,直接开车去了公司。快到公司时突然记起忘了拿公文包,又立刻转回家。

可是,家中没人,妻子上班去了,儿子上学去了,卡斯丁钥匙留在公文包里,他进不了门,只好打电话向妻子要钥匙。

妻子慌慌张张地往家赶时,撞翻了路边水果摊,摊主拉住她让她走,要她赔偿,她不得不赔了一笔钱才摆脱。

待拿到公文包后,卡斯丁已迟到了15分钟,挨了上司一顿严厉批评,卡斯丁的心情坏到了极点。下班前又因一件小事,跟同事吵了一架。

妻子也因早退被扣除当月全勤奖。儿子这天参加棒球赛,原本夺冠有望,却因心情不好发挥不佳,第一局就被淘汰了。

在这个事例中,手表摔坏是其中的10%,后面一系列事情就是另外的90%。

都是由于当事人没有很好地掌控那90%,才导致了这一天成为“闹心



的一天”。

试想,卡斯丁在那10%产生后,假如换一种反应,比如,他抚慰儿子:“不要紧,儿子,手表摔坏了没事,我拿去修修就好了。”这样儿子高兴,妻子也高兴,他本身心情也好,那么随后的一切就不会发生了。

可见,你控制不了前面的10%,但完全可以通过你的心态与行为决定剩余的90%。

这样的故事其实在我们每个人的生命中都发生过。因为抱怨,导致了一整天的不愉快,甚至带来更大的损失。

在现实生活中,常听人抱怨:我怎么就这么不走运呢,每天总有一些倒霉的事缠着我,怎样就不让我消停一下有个好心情呢,谁能帮帮我?

其实,能帮助自己的不是他人,而是自己。

应该如何做呢?

天下只有三种事,我的事,他的事,老天的事。

抱怨自己的人,应该试着学习接纳自己;

抱怨他人的人,应该试着把抱怨转成请求;

抱怨老天的人,请试着用祈祷的方式来诉求你的愿望。

这样一来,生活会有想象不到的大转变,人生也会更加地美好圆满。

人生,是一次可以选择的旅程,我们无法把环境与他人,但我们始终都可以把控自己。

不满、抱怨、矛盾根本解决不了我们的问题,反而会让我们吸收

大量的负能量,影响健康和心情。不妨试着去建立强者思维——就是当面对生活中的一些困难、挫折时,不抱怨,不逃避,迎面对,直接去解决它。

当现实和你的预期不同时,先别急着抱怨,而是怀着好奇,问为什么?然后再去改变可以改变的,接受不能改变的。这样坚持下去,就不会经常跟自己过不去,跟别人过不去了。

对待身边的人,用“三不”,“三多”的原则:

“三不”——不批评、不抱怨、不自责;

“三多”——多鼓励、多表扬、多赞美。

如果家人或同事的确有毛病,应该怎么办呢?在生活中你会发现有这样一个现象,有人给别人建议的时候,别人能够接受,但是有的建议别人听了就会生气。

其实建议的方式是最重要的,就是“三明治”——赞美,建议,再赞美!慢慢地你就会成为一个到处都受欢迎的人。

优秀的人,都是不抱怨的人。他们总是会把消极的想法从自己内心扫除殆尽,让自己的内心充满阳光,充满希望。

让我们学习为自己创造美好的生活,进而影响他人,让这个世界充满平静喜乐、活力四射的正能量。

把这神奇的三个字分享给朋友们,和他们一起来体验“不抱怨”的力量吧,并且欢迎留言给我们,把你的改变分享给更多人!

一切众生皆有佛性,因妄想执著不能证得。

我最怕的,是对伤害我的人失去慈悲心

我学佛的时间很长,虽然学得不好,但看的佛教典籍比较多,显宗的、密宗的,藏传的、汉传的、南传的都看。越学,越觉得佛的智慧不可思议。

不管时代如何变迁,佛陀的理念都适合每一个人,永不过时。比如说“慈悲”。佛陀的慈悲,遍及任何众生,不论人或是动物。(有人认为:“植物也有生命。佛教不让杀动物,对植物也该如此。”其实,动物与植物的差别很大,二者虽然都叫“生命”,但植物并非由五蕴组成。)

人的天性中,与生俱来就有悲悯心,即使你不信佛,当看到一个众生被残害,也会自然流露出一不忍。所以,佛陀的慈悲观很适合人类。纵然科学再发达,也不可能离开它。

慈悲引申出来,可以说非暴力。它并不带有政治意味,是佛陀对修行人的教诫。《毗奈耶经》中说:“人若打我,我不还打;人若骂我,我不还骂;人若嗔我,我不还嗔;人若毁我,我不还毁。”这种处世原则,就是非暴力。人类需不需要呢?答案应该是肯定的。

有人认为这样做太懦弱,被欺负就应该反抗。其实,以暴制暴,只能让争斗升级,在今天看来,战争不论对国家还是个人,有百害而无一利,安忍才是解决争端的最佳方式。

甘地曾说:“我的价值观很简单:真理,非暴力。”所以,世界的任何角落,慈悲都是需要的。

当然,慈悲是一种境界,不是每个人都有。只有明白了为何要慈悲,怎样拥

有慈悲,才能真正做到慈悲,坦然放下仇恨。

有一位堪布,曾蒙冤入狱很多年。被释放后,一位大德问他:“你在监狱里,最怕的是什么?”他回答:“我最怕的,就是对那些伤害我的人失去慈悲心。”这句话令人动容。换成是我们,身处那样的环境,最害怕的会是什么?青海也有一位大德,在那个年代天天被批斗。每次他去接受批斗之前,都默默发心:“愿我以今天安忍的功德,利益打我的人,乃至一切众生。”被打的时候,守护自己的心不生嗔念。打完以后,再将功德回向给那些人,有时间就默念一遍《普贤行愿品》,实在没时间,就念一些短的回向文。他把磨难当作一种修行,并以“三殊胜”摄持——最初发菩提心、中间不执著、最后回向善根。如此,那一段批斗和折磨,反而令他的修行迅速圆满。

可惜的是,这种理念,当今很少有人懂得。

勿待老来方学道,孤坟多是少年人,今年QS亚洲世界大学排名中,香港科技大学位居亚洲第一(香港大学第二,新加坡国立大学第三,日本东京大学第四,香港中文大学第五,北京大学第十三,清华大学第十六,台湾大学第二十一)。从排名来看,你们在教育方面是顶尖的。但只要是人,就离不开生死,除了科学知识,不知你们对操控生死的心性可有什么认识?

前美国总统尼克松说:“我们已经征服外太空,却无法征服人们心里的太空。”的确,科学工具再发达,也只能观测

外在的物质。而对于内心领域,不借助修行,根本无法解开其神秘面纱。

我很羡慕寂静山林里的修行人,他们舍弃了舒适的生活,每天处于觉悟中,享受着心灵的快乐。虽然我们暂时还没有这种条件,但若懂一点佛陀的教义,譬如利他心的道理,并用于生活当中,就会减少很多执著,遇到什么都想得开,这也算一生最大的收获。

所以,对每个人来说,了解佛理,都是极为必要的。哪怕以好奇心也可以。有人说:“我现在忙于家庭、事业,暂时没有时间,等老了再说吧。”但到了那时,你精力不济、心智糊涂,因缘可能已经消失了。古大德曾淳淳告诫后人:“勿待老来方学道,孤坟多是少年人。”

这个时代,不少年轻人已开始对佛教感兴趣。前不久,我们举办了第一届世界青年佛学研讨会,有来自于全球各地的学生参加。其中很多人通过信仰,的确体验到了一些不可思议的事实。

当然,作为一个理智的人,若想认识佛教,光凭这些是不够的,还应该寻找理论支持,最终达到智慧的提升。

大华府观音堂:

网上佛经学习:周一至周五每晚7:30pm-8:30pm《佛说观无量寿经》讲座;每周六9:00am-11:30am《地藏菩萨本愿经》讲座。

电话参加:1307158592 再拨 ID 号码:97869843406#

Zoom 登陆:ID: 97869843406, 密码: 498; 欢迎大众随缘学习! 咨询电话: 301-683-8831, 240-621-0416



請常念
阿彌陀佛

歡迎和我們一起在線學習
由出家法師講解佛經



需要 ZOOM ID 及如何拨打电话上线学习, 详见右边文章后面介绍。

時間: 周一至周五晚上: 7:30 pm

周六上午: 9:00 am

联系电话: 301-683-8831, 240-621-0416

電子郵件: guanyintangusa@gmail.com