

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,一切似乎都顺风顺水。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,纵然活在噪杂的柴米油盐里,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。

一切众生皆有佛性,因妄想执著不能证得。

做人别学“一根筋”

在生活中,有些人懂得变通,会根据不同的事情,采取不同的对策;有些人则恰恰相反,做事“一根筋”,不管什么事都用同种思维对待,以致很多事情弄巧成拙。

从前,有个金匠和木匠一起赶路,行至旷野,遭遇劫匪。木匠的衣服被剥去,金匠立即逃跑,藏在草丛里。

木匠曾在衣服的领子里,藏了一枚金币。他对劫匪说:“这衣服有一枚金币,我想把它要回来。”

劫匪反问:“金币在何处?”

木匠解开衣领,拿金币给他们看,并郑重其事地说:“这是真金的,若不相信,你可以到那边草丛里找我的伙伴鉴别,他是位好金匠。”

劫匪找到金匠,不由分说,将他的衣服、行李也抢走了。

这个木匠就是个不知变通的人,不仅自己蒙受损失,还殃及自己的同伴。“一根筋”的坏处还不止如此,有时候更过分的话,还会酿成大祸:

很久以前,有父子二人相依为命,儿子又笨又憨且“一根筋”。

天,父亲对儿子说:“今天我的仇家会上门来闹事。不管什么样的东西,只要伤害我,你就用斧子把他砍死。”

于是,那宝贝儿子将斧子磨得又快又亮,专心等待仇家的到来。

可是等了很长时间,都没有见到一个伤害父亲的仇人。儿子有点着急了,左瞧瞧、右看看,不知如何是好。

突然,他看见一只虱子叮在父亲的背上吸血,便立即举起斧头向虱子砍去。不知虱子被砍死了没

有,他的父亲却因此丧了命。

面对一些复杂的人或事,假如不思变通、太过愚钝,往往不会有好结果。就好比一支锋利无比的箭,若不经思考就直接射出,瞄准的目标若是人,必定使别人轻则受伤,重则丧命;瞄准的若是坚硬之物,如石头、山崖、铁门等,最终只能折断,伤害的是自己。

大华府观音堂:

网上佛经学习:周一至周五每晚 7:30pm-8:30pm《往生论注》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

7-162

歡迎和我們一起在线學習
由出家法師講解佛經



扫描进入ZOOM在线学习

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