

# 真正厉害的人，早把人生调成了“静音模式”

有人说，人到中年，才明白最高级的活法，就这么一个字：静。

而纵观身边那些活得风生水起的人，莫不把人生调成了静音模式。

雪莱说：“浅水是喧哗的，深水是沉默的。”

格局高的人，早就拥有了一张“金口”，一颗“静心”。

## 厉害的人，不言喜不语悲

知乎上有个问题：有什么简洁的人生道理让你受用一生？

高赞回答说：不言喜、不语悲。

的确，得意时，别忘形，失意时，不失言。

有两种话，是千万不能与外人道的：大的欢喜，不说。

邻居阿姨，儿子考上了国内前十的985，逢人就开始夸耀自己的孩子。

刚出录取结果的那段时间，她逢人便引起话题：“你家孩子考上什么学校？”

遇上那些孩子成绩不如她家孩子的，就更来劲，把嗓门拔得很高：“我家孩子真争气，一下子就考上最好的专业，将来一毕业就是高薪。”

说得那些家长脸上红一阵白一阵的，只好赔笑。

那一段时间，大家看见邻居阿姨都绕道走。

其实，喜而不言，是一种善良，更是一种智慧。

《菜根谭》说：“藏巧于拙，用晦而明，寓清于浊，以屈为伸。”

藏拙不露尖，是对他人的尊重，更是对自己的保护。

生而为人，各人有各人的路，各人也有各人的晦涩和皎洁。

你的欢喜，可能是他人的心魔，他人的地狱。

因为懂得，所以才更要善良，才能慈悲。

事要藏住，才是格局；气要沉住，方为本事。

诗云：“虚心竹有低头叶，傲骨

梅无仰面花。”

真正的智者，把自己放在低调里，更能活得高调，迎接生活中一个又一个的高光时刻。

小的悲伤，不说。

生活中总有许多如祥林嫂一般的人，遭受到不幸就恨不得让天下的人都知道，最终让人避而不及。

生活实苦，可让我们成长的，也正是那些深夜痛哭的时刻。

每一个人的人生，注定单枪匹马。

当你诉苦、抱怨得多了，就难免会陷入一种自怜自哀的境地，最终麻痹了自身，更毁了人生。

心理学上有一个著名的“皮格马利翁效应”，就是说：人心中怎么想、怎么相信就会怎样成就。

反之，如果你相信事情不断地受到阻力，这些阻力就会产生。

很多时候我们认为自己做不到一件事，其实我们只不过是自我设限罢了。

抱怨多了，可能真的会成“怨妇”；废话多了，可能就真成了“废物”。

真正厉害的人，早就戒掉了抱怨，练就一颗静心，淡看花开花落。

常言道：“祸从口出”。

你的人生有十分，与外人道不过十之一二，那你就留住了那剩下八九分的福气。

## 厉害的人，少“晒”多做

闻一多先生说：“人家是说了再做，我是做了再说。人家说了也不一定做，我是做了也不一定说。”

的确，有些人夸夸其谈，却毫无实质行动；有些人在朋友圈晒各种高大上的日常，可他们的生活却是一地鸡毛。

心智越成熟的人，越少晒生活。

有人说，中国人的幸福感来源于比较。

也许大多数人能够习惯于在新闻里看各种富豪晒他们的奢华生活，但无法容忍自己身边的人过

得比自己好。

日复一日，多少人就在这无谓的比较中，消耗了自己的人生。

我们总能见到那些心穷的人，他们需要虚假的浮华来换取别人的青睐。

可真正厉害的人，早已从内心深处认定了自己。朋友圈里再热火朝天，也换不来真正深植于内心的自我认同。

其实，那些厉害的人，早已退出了你的朋友圈。

他们选择为自己而活，活出最好的样子给自己看。他们选择默默地变优秀。

孔子说：“君子以行言，小人以舌言。”

常言说得好：喊破嗓子信不过，做出样子掌声来。

雷声大雨点小的人，往往难成大器，只有行动才是成功的基石。

纵观我们身边那些在自己的领域里有所成就的人，他们早已把人生调成了静音模式：不晒生活，把眼光放到自己身上，不停沉淀自己。

为什么越成熟的人，越少晒生活？

因为当优秀已成为一种习惯，就根本无需炫耀。

因为你已经心智成熟，知道自己是什么样的人，知道自己想成为什么样的人，根本不需要那些假把戏来感动自己。

你的人生，不是看你晒了多少，而是看你做了多少。

## 厉害的人，深耕自己

调成静音模式的手机，让我们能不被外界打扰；调成静音模式的人生，让我们专注于提升自己。

之前综艺节目《天天向上》的主持人钱枫在节目上爆料说，同为节目主持人的汪涵居然把自己的微信给删了。



娱乐圈里出了名的高情商汪涵，其实也是个“删友”狂魔。

汪涵坦言，不仅是钱枫，连陈坤范冰冰这样的大腕儿他都删了。

汪涵说，在删掉了许多人的微信后，他发现：

这样的生活非常非常轻松，整个人生都发生变化。所有的时间都是你的，自在得一塌糊涂。

而且虽然彼此没有微信，但感情根本不会因为长期不联络就变得不好。

汪涵选择向内深耕自己，为自己的人生筑起一道墙，保护自己不被外界干扰。

曾经有一个新闻，浙江大学的学霸胡同学，他的微信通讯录里只有31位好友。

而他一年365天，在浙大图书馆中借阅296册次书，相当于每天看0.81本书。

除掉浙江大学2017年的108天寒暑假时间，在校期间257天，相当于每天阅读1.15本书。

这就是浙大霸胡同学的阅读量。

而他，也在大一就选了56学分的课，也就是修读了26门课，还拿了学业三等奖学金和专业奖学金。

网友的评价更是扎心：就算我们有300好友，能谈心

的又有几个？我们总把时间花在了别人身上，却忘了问自己，到底想要变成什么样的人？

是啊，反观我们，太多人的时间都被那些所谓的人脉、社交给占据了，殊不知，人脉的本质是等价交换。你是怎样的，就会吸引怎样的人。

与其经营人脉，不如经营自己。

真正优秀的人，选择深耕自己，你不去找圈子，圈子也会找到你。

生活中，为了避免外界的干扰，我们常把手机调成静音模式。

是时候，将我们的人生也调成静音模式，停下脚步与自己对话，专注于走好自我的路。

人生，就是一个越活越“寡”的过程。

当我们学会减掉一些东西，我们才能拥有无论何时都能清零过去、重新出发的实力与勇气。

余生，让我们都把人生调成静音模式，修一身静气。

静言，沉默是金，寡言有福，君子讷于言而敏于行，所谓金口玉言，就是如此。

静心，人生最曼妙的风景，是内心的充实与从容。

当我们静下来，更能发现生活的曼妙多姿。

一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。

# 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

# 摘自《阿弥陀经要解讲记》

【古来注疏，代不乏人，世远就湮，所存无几。云栖和尚着《疏钞》，广大精微，幽溪师伯述《圆中钞》，高深洪博，盖如日月中天，有目皆睹。】

《弥陀经》在中国自古以来，可以说是弘扬最为普遍的一部经典，因此批注这部经典的人也就很多，每个朝代都有许多人批注；但是这些批注能够流传下来的不多，也就是说失传的很多。现在我们研究《阿弥陀经》，可以说从古今批注里面最具权威的三种注子，这是从明末清初以来，几乎为佛门公认的：第一、是莲池大师的《疏钞》。这个地方称他作云栖和尚，满益大师是莲池大师的私淑弟子，也就是说，莲池大师虽然往生了，但是满益大师还是依莲池为老师，向他学习。莲池不在世，怎么学习法？莲池大师的著作存在，专读莲池大师的著作，遵照莲池大师的教诲去修行，这就是我们中国古人所谓的私淑弟子，他学得非常成功。莲池是净土宗一代祖师，他也是一代祖师，确实很类似儒家的孔孟，孟子是学孔子学得很像，也是孔子不在世，满益大师也采取孟子的方法。莲池大师给《阿弥陀经》做一个批注叫“疏钞”，他是先作疏，“疏”是批注经的，以后看这个批注注得太深，在当时没有问题，

怕后世大家对他的批注不太容易体会，于是再作钞。“钞”是批注疏的；换句话说，是批注的批注，我们称为“疏钞”。疏跟钞都是莲池大师自己作的，这个批注在台湾流通非常广泛。

我们不但印《疏钞》流通，而且还将古德法师的《演义》也印出来，现在我们将《疏钞》跟《演义》会合起来印成一本，我们读起来就更方便。“演义”是疏钞的批注；换句话说，疏是批注经的，钞是批注疏的，演义是批注钞的，这是三重批注。古德法师是莲池大师的徒弟，而且是莲池大师的侍者，照顾大师日常生活，莲池大师的东西能够传下来，得力于古德法师，他把它印出来流通于后世。《疏钞演义》在台北曾经讲过一次，第一次是在莲友念佛团将《疏钞》讲过一遍，第二次是景美华藏图书馆成立，我将《疏钞演义》讲过一遍，我们留有录音带，共有三百三十五个音带，可见得内容确实是非常的丰富，满益大师赞叹它“广大精微”，这四字用得非常恰当。

“幽溪”是地名，是天台山幽溪高明寺传灯法师，这位老和尚跟满益大师的师父是师兄弟，所以满益大师称他作师伯。他晚年专修净宗，专弘净土，老和尚感应不可思议，每次升座讲《弥陀经》，都感应到

天乐鸣空，听经的大众都听到。他有个批注叫《圆中钞》，凡是钞都是解释疏的，疏是明朝大佑法师作的。大佑法师著有《阿弥陀经略解》，他用《略解》再加以批注，所以叫钞。“圆中”这个意思，是取“圆融中道”之理，以天台家真、俗、中三观来批注大佑法师的《略解》，称为《圆中钞》，满益大师赞叹它“高深洪博”。换句话说，《疏钞》太多、太繁琐，《圆中钞》太深，因此都不便于初学。

（注：另外一个就是藕益大师的《弥陀要解》了。）

周日念佛共修时间：每周日 1:30pm-4:00pm (报名参加)

网课听经时间：周一至周日 7:15pm-8:15pm；周日 9:00am-11:30am (欢迎随缘参加)

网课登陆 zoom 视频 ID:97826380822 (不需要密码和注册)

电话听网课号码：1307158592 再拨 ID:97826380822#

观音堂地址：401 E Jefferson St, Suite 108 Rockville, MD 20850 (来访请先电话预约)

观音堂电话：301-683-8831, 240-621-0416