

人和人的差距是如何一步步拉开的？

你是否曾兴致冲冲报了各种网课，却很少认真看完、深入学习？买来的书翻了几页就当读过了，从此在书架上吃灰？

咬牙花几千块办的健身卡，只在头两个月打卡几次？

期望变得更好，却又对自己薄弱的自制力感到无能为力？

先别慌，要知道即时满足、避难趋易，这些都是人的天性，是生物学上的本能。

学者梁文道曾说：“每个年轻人，都相信自己能飞，而中年人在煽动翅膀时，两边羽翼上还挂着甩不掉的重重的秤砣。”

是啊，年少时，我们都信心十足，不甘泯然于众人。

可渐渐地，我们会发现自己并没有什么特别，每日疲于应对各种大事小事，对曾经不屑一顾的种种规则也默认遵循。

眼看着那些优秀的同龄人绝尘而去，不禁焦虑：“为什么没有在最好的年纪及时觉醒？”

没错，人与人之间的根本差异便是认知能力上的差异。

成长是克服天性的过程

有句话说得好：“你永远也赚不到超出你认知范围的钱。”

更高的认知层次，赋予了你高瞻远瞩的思维方式，它会影响到你的每一次选择，进而改变你的命运。

所以，与其做看似醒着实际上却“睡着”的人，不如主动提升自己的认知能力。

我们拥有三重大脑：理智脑、情绪脑和本能脑，这三重大脑，但理智脑的形成时间晚，影响力小，这就造成了我们在做决策时会下意识地出自本能，或是受当时的情绪所趋使。

如何培养理性思维？与其靠着天性和感觉野蛮生长，不如遵循科学的方法来练习。

《认知觉醒》就是这样一本普通人的成长实用手册，作者通过让我们了解大脑的基础思维规律来

看清自己，教会我们如何刻意练习、深度学习，从而内化出真正的认知驱动力。

《认知觉醒》作者：周岭 出版社：人民邮电出版社

当我们想要变好或是学习某项新技能时，首先要准备好充足的耐心。

正如马云所说：“今天很残酷，明天更残酷，后天很美好。但绝大多数人死在明天晚上。”

被爱因斯坦称为世界第八大奇迹的复利效应也告诉我们：要理智冷静地面对前期的缓慢增长，一旦坚持到达拐点后，便会飞速提升。

保持耐心的同时，应当经常在“拉伸区”练习。

研究表明，我们的能力以“舒适区—拉伸区—困难区”的形式分布。

贸然跨到困难区，你会很容易因受挫而放弃，始终留在舒适区则会停滞不前。

就像小孩子练琴，一首曲子从头弹到尾，在最难的地方每每下意识地含混过去，看似勤奋，其实只是让熟练的部分更熟练，难点并没有突破，这就是一直处在舒适区。

与其如此，倒不如专心用半小时只练习最难的那一段，因为在拉伸区进行刻意练习效果会更好。

高尔基曾说：“每一次克制自己，就意味着比以前更强大。”

是啊，所谓成长，其实就是克服天性的过程。

而当我们理解了基本的思维规律，就能从根本上改变固有思维，从而提升认知力，从“沉睡”中苏醒，汲取崭新的能量，重新与这个世界相处。

提升专注力，方能成就自己

比尔·盖茨与沃伦·巴菲特第一次相识的时候，盖茨的父亲分别给他们一人一张卡片，让他们在上面各写一个词，描述究竟是什么成就了自己。

结果两个人的答案竟一模一样，都是专注。

可见，专注力的高低很大程度上预示了一个人今后成就的大小。

那么，如何才能在这信息爆炸的时代保持一份难得的清醒和专注呢？

一个最简单可行的建议便是每天早晨起床第一件事，提醒自己不要去刷手机。

在《系统之美》一书中，作者提到了一个规律：增强回路。

就好比两个小孩子发生了争执，一个人打了一拳，另一个人就用力地踢一脚，他们每一次的反应都会强化矛盾，升级暴力。

注意力的使用同样遵循这个规律——最初的选择会影响你之后的行为自动增强的方向。

也就是说，如果你起床后第一件事是刷手机，那你的注意力就会呈无限分散的状态，当你的情绪适应了这种状态，它便会期待获取更多轻松有趣的信息。

这样，一天刚开始，你的注意力和情绪就已经受到了影响，在面对困难和枯燥的工作时，就很难进入状态了。

所以，最初的选择至关重要，一定要在最清醒的时候做最重要的事，而且这件事要足够清晰和细致。

比如说你计划明天晨跑，那前一晚就要确定好去哪里跑，跑几公里，多长时间，穿什么衣服，天气不好怎么办？

这样我们的专注力和行动力才得以保持，不会轻易被其他事物分散和转移。

曾看过这样一个禅意小故事：一位行者问老和尚：“您得道前在做什么？”

老和尚说：“砍柴、担水、做饭。”行者问：“那得道后呢？”老和尚说：“砍柴、担水、做饭。”

行者又问：“那何谓得道？”老和尚说：“得道前，砍柴时惦

记着挑水，挑水时惦记着做饭；得道后，砍柴即砍柴，担水即担水，做饭即做饭。”

由此可见，在行动时千万不要顾此及彼，专注于行动本身，回归和享受当下，才会更加从容、高效。

专注力的提升能够让我们的认知不再浮于表面，能静下心来“深入学习”，有意识地培养自己的专注力一定会让你受益匪浅。

成本最低四个成长之道

1.早起

芝加哥大学克雷特曼教授研究发现：成年人在睡眠后的4.5小时、6小时、7.5小时这几个节点醒来，会觉得神清气爽，精力充沛。

依照这一定律，我们可以根据自己预计的早起时间，推算入睡时间。

在早晨七点左右，人的精力最为充沛。充分利用这段黄金期，列出今日计划，或是复盘昨天的工作心得、记录思绪感受、运动、晨读都可以让整个上午神清气爽、效率满满。

2.冥想

许多人会认为冥想与打坐、禅修似乎都是与世无争或上了年纪的人才会做的事。

但实际上，很多优秀的人如比尔·盖茨、《人类简史》的作者尤瓦尔·赫拉利，都在运用这一“免费”的成长工具。

研究表明，通过冥想练习，大脑皮层表面积会增大，大脑灰质变厚。

这意味着，冥想可以让我们变得更聪明。

将注意力全部集中在呼吸上，心无杂念，每天坚持练习，就能将专注变成无意识的行为。也就是说，即使你不在冥想，也能自动抑制思维的离散，保持高度的专注。

3.阅读

我们需要避免“假阅读”的状态，读得多、读得快不一定是好事，可能是自我陶醉。

阅读是为了改变。

很多人以为一本书只要读完就结束了，实际上，读完之后的思考、实践更加重要。只有它实实在在对你产生了影响和启发，这本书才不算白读。

而如果一个知识点让你联想到了其他的知识，一定要把它记录下来。这说明你的知识网络正在形成，很多独到的创意和灵感正是由此而来。

4.运动

运动的好处众人皆知，但鲜为人知的是：运动也可以让我们变得更“聪明”，关键看你如何安排运动之后的时间。

许多人在运动后习惯玩手机、玩游戏、逛街，甚至直接睡觉，这实际上是“浪费”了刚刚生长出来的神经元。

在运动后的1到2小时内，进行高强度、高难度的脑力活动，比如阅读、解题、背记、写作、编程可以让新的神经元受到刺激，不断生长。

长期坚持这种“运动+学习”的模式，你的头脑就会越来越灵活。

常听人感慨“听了许多道理，仍然过不好这一生。”

那是因为“知道”并不意味着“内化”，只有真的按照其中的某一点去实践，它才真的会对你产生作用。

同样，真正的成长并不在于懂得多少道理、看了多少书，而在于自己究竟改变了多少。

当你想要变得更好，做出某些积极的改变时，记得提醒自己：

知道某个道理或技巧，不要高兴的太早，因为后面还需要做大量的练习。

这样，也就不会那么浮躁、焦虑了。

变得优秀从来不是一条快车道，但从认知觉醒开始，我们能够避免许多弯路，从而更清晰有力地把握人生方向。

一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。

大安法师：《念佛圆通章》不假方便 香光庄严（二）

第一堂课我讲，我们学佛的目的是要了生脱死——首先要解决分段生死，在解决分段生死当中，考量八万四千的通途法门，靠自力没有办法，唯有靠弥陀佛的愿力横超。我们如果明白了这个道理，就一往情深地来念佛，不需要夹杂其它的东西。不假方便，专门持这句名号，“自得心开”，我们的心就打开了，就是如来藏心了，就能得无生法忍了。如来藏心打开，就无量的功德现前了。这个自性的体、相、用：我们自心——自体——妙真如性，是性具世间、出世间一切功德的，这一打开，由体起用，就能显出世间和出世间一切大用的。所以这个大势至菩萨给我们所展示的，就一心念佛，就是专门念佛，叫做一行三昧、一相三昧，不搞其它的。一门深入，也恰恰就是大势至菩萨作为智慧化身的一个特点，有大智慧才能一门深入。你今天搞这个，明天搞那个，说明什么？说明你没有智慧，善根浅薄，业障深重。这个执持名号能够解决一切问题，一法具足一切法，成就往生净土一法就等于成就一切大愿。那么这唯有大智者才能当下信受，担荷的。为什么这个《弥陀经》净土法门都是佛无问自说的？无问自说，因为这桩事情凡夫众生，声闻、缘觉、菩萨都问不出来，不是这些三乘行人的境界。是佛出于大慈悲心观照到众生的善根、与会大众的善根，还有相信这个法门的——一相信就能得到大利益，由于慈悲心来无问自说的。所以这桩事情要靠智慧来信受，来接纳，来担荷，来实施的。大势至菩萨是一个智慧化身，叫无边炽盛光，说他全体毛孔都放射光明。炽盛光，只要有缘的众生见到这个光明，就能见到大势至菩萨，也能见到十方诸佛。光明就是智慧的表达。

大势至菩萨是告诉我们“不假方便，自得

心开”，念佛法门当下就是胜异方便，胜异方便就不需要再加其它的方便。这胜异方便是净土宗常用的一个概念，“异”就是奇异，“胜”就是殊胜，在一切方便法门当中是极为殊胜、奇异的方便，就叫“方便中第一方便”。所有的法门设施都是让我们到达成佛宝所的方便，但这个念佛法门是方便当中的方便、捷径当中的捷径，单刀直入，快速圆满。你抓住了第一方便，就不需要第二方便、第三方便。知道这个道理吗？你只要念佛，念念念。

我们为什么要从事相上开始念？事相上就是我这个心缘念佛的名号，有能念之心、所念之佛，但是心和佛不相离开，这就事相上念。行住坐卧就是“阿弥陀佛、阿弥陀佛、阿弥陀佛”，高兴的事情也是“阿弥陀佛”，失意的事情也是“阿弥陀佛”。所有世间的这些顺逆境界都是梦幻泡影，都由这句名号来摆平，怨亲债主也是“阿弥陀佛”，这个佛、魔来了也是“阿弥陀佛”。一定要把这个念头念熟，这个忆念佛就是要转换念头的生熟和生熟的程度。我们原来对这个世间五欲六尘很熟悉，对这个佛号很生疏。现在通过勉强自己来念来忆，慢慢对五欲六尘不感兴趣了，对世间的恩恩怨怨不感兴趣了；对这个佛号有兴趣了，对佛号这一念越念越欢喜了。说明你这个生、熟的对象在改变——一定要这样。

如果不这样，你在口里念着佛，世间的东西占据了心里的主宰地位，这都很难得到法上的利益。就好像原来说一个笑话，他是做生意的，实际上也是居士，每天做早晚课。正好那段时间进了一批花生，他就想着怎么把花生倒运出去——贸易出去，这个我投了多少成本，能赚多少钱。一般做生意都是求利润最大化，这些东西都是很牵挂心的。所以他在做晚课“阿弥陀佛、阿弥陀佛……”，也

不知道什么时候转变成了这“阿弥陀佛、阿弥陀佛、花生，花生，花生……”。“哎，怎么念花生了呢？”这个花生在他心里起了主宰的地位，他就自然地转到花生里面去了。那你念花生，下辈子就再作卖花生的商人了，你想到极乐世界去见佛是不可能的。

所以这个要转换，转换至这个佛号对我们非常熟悉，念头一起来就是佛号，碰到紧急关头也是这个佛号。这个事情不容易——我们说起来容易。我原来在北京的时候，交往了一位老居士，他也学佛二十多年了。他有一天到我这儿来：“哎呀，我很惭愧呀，我念佛不行哪。”我说：“你念佛怎么不行？”他说：“今天我骑着自行车回去的时候，正好一辆货车要跟我迎面而来——很危险了。但是很危险得要撞到我的时候，我出来的一念是‘我的妈呀’。这个车没有撞来。”他说：“关键时刻是‘我的妈’，不是‘阿弥陀佛’。”他说：“我这二十多年佛号是不行。”在这个生命最关键的时刻是不是这句弥陀佛念出来——不是“我的妈呀，我的天啊，我的爸呀”出来——这是开不得玩笑的。这是真功夫啊，这是平时你怎么熏的功夫的结果呀。这要靠信心哪，真是要真诚心去做啊，这不是做表面文章啊。——2009年3月大安法师讲于广州大佛寺

网上佛经学习：周一至周五每晚7:30pm-8:30pm《无量寿经》；周日9:00am-11:30am《金刚经》。

电话参加：1307158592，再拨ID号码：97826380822#

Zoom登陆：
ID:97826380822（不需密码和注册）；欢迎大众随缘学习！咨询电话：301-683-8831,240-621-0416

请常念
南无阿弥陀佛

听经闻法
欢迎参加ZOOM
线上学习佛经讲座
(扫描即可参加)
星期一至五晚上:
7:30-8:30
周日上午9:00-11:00

净化身心 消除烦恼
智慧人生 学佛念佛
离苦得乐 同登极乐

服务
临终助念
消灾祈福

联系方式
301-683-8831
240-621-0416
guanyintangusa@gmail.com
https://www.guanyintang.org

观音堂