

人和人的差距是如何一步步拉开的？

你是否曾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，它会改变你的每一次选择，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，能潜下心来“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。

成本最低的四个成长之道

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刷手机、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（四）

一个念佛人为什么他的种性高贵？《无量寿经》说，念佛者就是大乘第一弟子；阿弥陀佛发愿：只要你信愿持名，能得到天人的恭敬。你信愿持名就能接触到佛光，叫“蒙光照触”。大家注意这个经文“蒙光照触”。阿弥陀佛是大平等心，他放出的无量光是遍照法界，所有的众生都能蒙这个光普照；但是要接触到这个光明，不是所有众生都能触得到的。“触”就是谈感应，这个光在你身上能产生作用，是要用信愿持名才能接触到这个光；你不信愿持名，接触不到这个光的。就好像中央电视台电磁波就在这里的，如果你没有电视机，或者有电视机频道没有对上，这个电磁波也不产生作用。在当下你觉得它不存在，但是它已经存在在这里了，你怎么使它产生作用——它的音声、图像能够表达出来？你要有一个东西跟它接触上，跟它对得上，才显现出来。阿弥陀佛向整个法界辐射着他的慈悲的光明、愿力，从比喻上来看，在这里相似，所以我们要接触到这个佛光，就是要念佛。那么“蒙光照触”，这个光明一旦接触到，我们的心身就会柔软。身体柔软就是每个细胞都会激活，身体就会健康；心一柔软那就会慈悲，这种柔软的程度超过天人——比天人还要柔软。所以一个念佛人他平时身心柔软，一团太和之气，当然人际关系就会和睦，道德感就会好，大家都会喜爱。

不仅一般的人恭敬，就是天上的天神，也会对这个念佛人恭敬不已呀。为什么他恭敬呢？由于你念佛的时候，心光跟弥陀的光明融成一片了，可能世间人看不到一个念佛人自身的生命价值，但天神他能看得到。他都知道：“哎，他全身放光——放着金黄色的光。”其他不念佛人就没有光，全身都是黑的。那么鬼神是恭敬有光明的众生啦——鬼神包括阎罗王的这些鬼族——都是看重道德的。世间人看中权势、权位、财位，真正有眼光的人是看中道德的。这些权位、财富都是梦幻泡影，都是带不走的；但你的

道德、你的智慧、你的心光是能够伴随着你的。所以一个念佛人为什么叫人中芬陀利花？佛不是随便赞叹的，你一个信愿持名的人，就是人中的白莲华呀，稀有难得啊，现身能得到世间的吉祥如意。我们不要以为念佛只是送死的法门，一个念佛行人现世就能得到种种吉祥如意：家庭和睦，事业会顺利，智慧会开发，道德会提升，身体会健康。这不是世间得到利益吗？世间你能成为道德君子，成为世间的大贤受人恭敬。

这个念佛激活良知良能。现在很多人他没有道德感，良心都麻木了，这叫“哀莫大于心死”啊：心都死了，良知良能都死了。所以你看有很多贪官被抓了，被关了，他从来没有内疚感，他不觉得自己犯了什么事，甚至反而说：“贪得比我多的人还没有进来。”他不服气，这就是他没有一念的惭愧心了，没有忏悔意识啊。一个人不怕做错事，犯错误是在所难免，问题是你犯了错误，你得要知道惭愧呀，内疚哇，悔过呀。现在连这个都没有，那就是“哀莫大于心死”，呜呼哀哉了。现在我们长期以来没有一个宗教的教化，没有道德上的一种价值的张扬，所以一切都是那种功利呀，发展啦。原来是搞阶级斗争了，现在是搞经济建设呀：阶级斗争引发人的这种嗔恨了，经济第一引发人的贪欲呀。这正是两种根本烦恼——就“贪、嗔”两种烦恼，再加上“痴”——愚痴、麻木，不知道善恶是非的标准。贪、嗔、痴三毒烦恼整个的在主导的话，我们个人很苦，这个群体的更苦。念佛能够拯救个人，能够拯救民族，它能唤醒良知良能。因为一切道德的准则、一切惻隐之心、好施之心、礼让之心，是我们一切众生本具的。这就是法，法是我们自心本具的。

孟子也说：“万物皆备于我矣，反身而诚，

乐莫大焉。”“万物皆备于我”，这跟佛教讲的很相似啊，世间和出世间一切善法是我们自心本具的，我们向内心去求，“乐莫大焉”啊。不是向外求的，现在我们没有儒、佛的教育，所以一切人都是向外求啊。求，最终你命中没有，求也求不到哪；求得也很苦哇——向外求。“一切福田，不离方寸”，然后安分守己呀，知足常乐啊，把那种精神价值、把那种出离的解脱道，看成生命当中的真实的目标，它自然就会淡化对五欲六尘猛利的执着啊。这样他才会过一个合理的生活，不需要追求高消费，不需要占有过多的资源，那么我们的世界就太平了。如果欲望都调得很高，都要追求高消费，那么我们的资源是不够的。资源匮乏，人和人之间，国与国之间，就会出大问题了。

所以佛法对这个人类的贡献——这种潜移默化的巨大的作用，无论用语言怎么赞叹都是不过分的。可惜多少人不了解佛法的意义和价值。我们有善根听闻，先解决自己的问题：先信愿持名，自己香光庄严。自己香光庄严，点燃了我们内心的灯，再奉行无尽灯法门，点燃其他的，再点燃第三个、第四个，使我们无明长夜的这块地方有一片智慧的光亮。那个人就得福了，国家得福了，地球得福了，整个三千大千世界也得福了。所以我们香光庄严，一定要自己如实地去做。

——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 智慧人生 离苦得乐



消除烦恼 学佛念佛 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