

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全天下的人都知道，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，往往难成大事，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“朋友”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。

这就是浙大学霸胡同学的阅读量。

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。

网友评论更是扎心：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，专注于走好自己的路。

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。

念经 许愿 放生 改善自己命运

着相是非相——摘录卢台长讲述于观音堂

《金刚经》说“不住相生念”，就是说，你不要着相执着生出来的念头，就是自己不因看到别人或事物产生出念头。举个例子，今天你看见比尔盖茨了，你就住相生念，你生出来的念头是不是一定跟他有关系？今天你没有看见比尔盖茨，而是看见一个很穷的人，又影响到你生出的念头了吧？所以，《金刚经》里面说“不住相生念”，就这么五个字，里面有很多的含义。男人们在一起谈得很开心，这个时候一个很漂亮的女孩子走过来了，你脑子里生念头了，这个生念头已经让你住相，为什么？你看到她这个相，住在你的脑子里，你讲出来的话，接下来做出的行为肯定会不正常。

行善行而不住善业，就是说，我今天做任何善事，我没有觉得它是善事。如果你主观的“我”不存在，就是说，你做好事做得多了，你根本没觉得自己是在做好事。那么师父问你们，如果你主观的“我”

已经不存在，客观的“我”在哪里存在呢？主观的“我”是什么？就是“我认为”。今天你去开会，不想发表任何意见，你就是去混混，你不管别人说什么，如果你主观的“我”没了，客观上你怎么会有意见呢？如果你今天开会就是想发表自己意见的，觉得别人左不对、右不对，你有主观的“我”，你到了那里，客观的“我”就存在了。很多人参加会议就是去打瞌睡，找个柱子后面坐着，躲起来，闭着眼睛睡觉。

师父跟你们讲，行善行而不住善业，去做善事，而不去感受自己正在做善业，就是不住相布施。如果主观的“我”不存在，客观的“我”也不存在，那么，客观的众生当然也不存在。这句话是什么意思呢？如果你没有把自己当回事，哪怕别人在开会的时候不点名讲谁不好，其实他没有指名道姓，你干嘛要去对号入座呢？有众生吗？很多人死要面子，觉得别人又在讲自己

了，现实中谁讲你了？你连自己都忘了，别人在讲谁？要记住，客观的“我”不存在，客观的众生当然也不存在，很多人死要面子就是执着，就是执着于我相，执着会产生业障。

所以，度众生实际上是众生早就被度了，当你去度别人的时候，实际上别人早就被度了，你要这么想。你去度众生，你是谁？别人要等你去度？其中的道理很简单，佛陀讲了，每个人都有佛性，别人早就有佛性，不是你去度他的。比方说，这个箱子里早就有很多东西，不是说是你放进去的，而是你拿把钥匙帮人家把箱子打开了，猛地一看，原来他家里有这么多东西，先前他找不着，是因为没有用钥匙去打开箱子，现在明白了吧？师父告诉你们，“无众生相”就是“无我”的异名，因为众生心中早已有佛，“无众生相”就是你心中没有太多的感觉别人怎么看我，别人怎么说我，实际上就是“无我”的异名，“无我”是什么？就是没有自己。

一个人寿命的寿并不重要，但是所有的众生都执着于生命、寿命。师父问你们，每个人都希望自己能够活得长一点，每个人都有自己的寿命，过生日不就是在过寿吗？每个人都希望自己能够活得长，避开夭折。如果你是“无我相”，没有自己的，说明你已经避开了死亡。佛经上讲，纵然已知生命有生必有死，虽然你已经知道生命有生就会有死，却仍然执着不放自己的生命。很多人明明知道总有一天会跟这个人吵的，我就一定要找理由去吵。你们要记住师父的一句话，我们人明明知道这件事情不能成功，我们还要执着地去做，我们明明知道这个事情是我们不能做的，我们还执着抓住不放，这就是造成痛苦的原因之一。然而，对于“无我相”的人，就是没有自己的人来说，不管是明天死亡还是一万年之后死亡，他的心中是没有差别的。

有关于学佛和念经上的问题可以咨询“观音堂”。

觀音堂

1111 Spring Street, Suite 301
Silver Spring, MD 20910



(301) 683-8831, (240) 621-0416

xinlingmd@gmail.com

改变命运 远离病痛 超度亡人 消灾延寿



家宅平安 子女教育 挽救婚姻 净化心灵

開放時間與活動安排

每天10:00 - 14:00 開放

每周六有免費素食分享
與學佛、祈福、共修活動

歡迎大眾來學佛祈福