

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。

念经 许愿 放生 改善自己命运

菩萨保佑—主动脉夹层病获救

感恩南无大慈大悲救苦救难的观世音菩萨！感恩恩师慈父卢台长！感恩十方三世一切诸佛菩萨！感恩龙天护法菩萨！

弟子在这里现身说法。是弟子的弟弟在今年1月30日突然生病非常危险，今年刚好是弟弟46岁。1月30那天我先生开车把弟弟送到人民医院检查，结果是主动脉夹层的急病，人民医院护士说404医院能医这种病，感恩菩萨妈妈，一切都是最好的安排。

但是医生说怕送往医院途中出现情况，我相信有观世音菩萨妈妈在，弟弟会平安无事。在车上弟弟疼痛难忍，医生给他打了止痛针，在车上我把大悲咒一直放起，有菩萨妈妈保佑弟弟一定平安渡过，我也一直给他助念大悲咒，终于平安顺利地到了404医院就去

照CT。

我跪下求观世音菩萨妈妈保佑。检查了过后弟弟住进重症监护室，弟弟这次生病是第二次，自己的身体吃亏又受罪，看到父母及家人以泪洗面，我心里好难受，于是我就打电话给师兄告知弟弟的病情，师兄教我怎样如理如法地祈求观世音菩萨妈妈慈悲救救弟弟，帮助他平安渡过46岁的关。

一个星期后，在2月19日那天弟弟做手术，他早上8:30进手术室做准备，全身麻醉，做手术那天，早上8:30至下午6:58才出手术室，手术很顺利也很成功。真的感恩菩萨妈妈慈悲救度才能渡过难关！而且在做手术之前，我拜托师兄给弟弟放生500元的鱼，我们那边的师兄发慈悲心，也给弟弟放生！而弟弟手术时师兄们还给弟弟助念大悲咒，我在手术室

外面也一直助念大悲咒，手术非常顺利。感恩南无大慈大悲救苦救难广大灵感观世音菩萨慈悲救度！感恩师父！感恩十方三世一切诸佛菩萨！感恩龙天护法菩萨！感恩所有给弟弟助念的师兄们！

手术后，弟弟当天送进重症监护室，第二天晚上就醒了，但是他六神无主，非常难受。医生给我打电话，告诉我弟弟病情，医生知道我学佛的，我叫医生把播放器放在弟弟的枕边，给弟弟听《百人合唱大悲咒》。真的是菩萨妈妈的慈悲，一切都是最好的安排，当时只能留一个人照顾弟弟，爸爸年龄大了，先生和侄儿照顾。于是我及请师兄们帮忙给弟弟助念大悲咒。菩萨妈妈的慈悲救度！弟弟一天一天好起来了，从重症病房转入轻危病房，我先生无微不至地照顾。真的这

次弟弟生病，所有的亲戚都无微不至地关心和帮助，真心地说声：“谢谢！感恩你们！”

在弟弟手术之前，我把2019年吃素1-6月功德转给弟弟，2019年在网上法布施和读《白话佛法》1-6月功德转给弟弟，许愿放生1200条鱼，放完后又许愿救刀下鱼1200条，许愿现身说法，许愿给新师兄结缘佛台。在菩萨妈妈慈悲救度下，弟弟完全恢复了健康，弟弟每天坚持念经，有时跟着我们去放生。

请师兄们好好珍惜佛法，学佛念经、放生、吃素，早学佛早消业，只有功德才能救自己和家人，同时让自己和家人化解灾难，平安吉祥。心灵法门真实不虚。

有关于学佛和念经上的问题可以咨询“大华府观音堂”。

觀音堂

7-162

1111 Spring Street, Suite 301
Silver Spring, MD 20910



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

xinlingmd@gmail.com

改变命运 远离病疼 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