

# 静下来的力量

钱钟书老先生说过一段话，很有禅意：

你喝了一杯茶，觉得很美好；你洗了一件衣服晾在外头，觉得很美好；你看到今天的春风拂过，杨柳飘觉得很美好。不是因为这些东西让你美好，而是因为你心无挂碍，所以他们才显得那么美好。

所谓的心无挂碍，就是一种静下来的感知力，它很神奇，会推走一切无聊和烦恼。

有人说：静，是一种无声而强大的力量，如果你能静下来，你便能怀着一颗从容、自在、愉悦的心，在人生的道路上走得更长远一些。

## 静下来才能学会思考，摆脱生活的泥泞

《静能量》一书中写道：“静下来，才能看到真正的自己。”

人只有在静下来，才能看清自己，知道自己面临的是什么，应该做什么，才会有自己的思考力。

热播剧《第二次也很美》中，大学一毕业就走入婚姻的全职太太安安，逐渐在安逸的生活中失去了自我，每天都生活在焦躁之中，展示出来的就是一个“慌”的状态。

她要时常确认自己事业有成又英俊潇洒的丈夫俞非凡是否还爱自己，于是，在惶惶的无聊度日之余，她总是有事没事地给自己的丈夫打电话，吵着：“我现在就要见到你”“我一分钟都等不了”，哪怕知道丈夫正在忙着要紧的事情，她也不管不顾、无理取闹。

在外人看来，她的行为很“作”，性格很“燥”，而实际上，却是她的心不“静”。

当俞非凡提出离婚时，安安就表现得更加慌神了，她一边纠结于自己到底做错了什么，一边又疯狂地追踪俞非凡，想要跟他理论个明白。

直到她躲在楼梯的角落里听到俞非凡和律师说到离婚的原因时，她才冷静下来，重新审视了自己的过去。

静下来的安安，总结了过去的教训，分析了自己身上的优势，开始规划自己的未来，爆发出了从未

有过的精神力量，重新上路，终于成长为一位优秀的漫画家，也让名律师许朗从她身上看到了独立和坚强，看到了别人所不具备的优点，从而情不自禁地爱上了她，也让曾经被人嫌弃的家庭主妇安安找到了自己新的幸福。

这就是静下来的力量。一个人只有静下来，才能学会思考、认清自己，并且看到生活的真相。

船的力量在于帆桨，人的力量在于思考。思考是一种心灵的修行，也是一种对自己的洗涤，只有静下来学会思考，才能让浮躁的心沉淀下来，让智慧的光穿越迷雾，从而找到正确的人生方向。

正如牛顿所说：我的成功都归功于静心的思考。

所以，当一个人身陷生活的泥泞，难以自拔时，请静下来，重新整理一下自己，让思想爬上一个坡。思考的高度就决定了人生的高度。

心静才能智明。静下来，才能换一种心态，来摆脱生活带来的困境；静下来，你才能听到花开的声音，感受到周遭的世界的真实。

## 静下来才能摒除杂念，遇事不慌乱

一个人如果在关键时刻，甚至是身处绝境，能让自己静下来，就会摒除杂念，产生一种不可思议的力量

有一位先生，在人迹罕至的路上开车时，忽然车抛锚了。车内，温暖在一点点地流失，车外，冰天雪地，寒冷异常。

那时，在没有手机，没有任何通讯设备的情况下，他只有两种选择，第一种，坐在车上等着人来救；第二种，下车自己去找人求救。

他在心慌意乱、六神无主时，慢慢地让自己的心静下来，开始分析自己眼前的境况：如果在车内坐等别人来救，可能性非常小。如果下车去寻求救护，也许会有渺茫的希望，但也可能会冻死在路边。左右权衡之后，他决定下车，沿着路线往下走。

刚开始，他走得饥寒交迫，非

常艰难，但走着走着，他慢慢接受了自己有可能会死的现实，于是他想：既然这可能是我死之前的最后一段旅程，那我为什么不好好体验一下呢？于是他一边走，一边欣赏大雪过后，变得格外清亮的夜空中的点点繁星，竟然不觉得太疲乏，不知不觉地走了很长时间，终于在最后找到了一户人家，他得救了！

遇到紧急或生死攸关的事情时，人很容易慌乱，会自乱阵脚，但如果此时深吸一口气，让自己静下来，神智就会清醒很多，也更容易从容面对问题。

清朝三代帝师翁同龢说过：每临大事有静气，不信今时无古贤。

也就是说，古往今来，凡是能做大事者，都是在重大事件面前，能做到气定神闲，淡定自若的人。

总之，不管是什么样的人，碰到了什么样的事，哪怕是遭遇了最危险的时刻，只要静下来，神秘的力量就可能帮助他，也许就会扭转前局，甚至会创造奇迹！

## 静下来，就在一平米之内

一个人静下来，内心就会变得丰盈，就会激发出内在的力量，让很多问题迎刃而解，这是不争的事实。

然而世界纷纷扰扰，在这个节奏快、压力大的时代，人们好像很难做到静下来了，表现出来的更多的是焦虑的心态。

其实总结一下，人为什么静不下来，无非有三个原因：纠结于过往，烦恼于现在，焦虑于未来。

纠结于过往是因为我们不能做到放下。

电影《两只老虎》中，葛优扮演的男主角张成功即使人生都那么成功了，但是他的脸上如终没有笑容，只有愁容。心里也始终想着过去的恋人对他是什么看法？之前的老朋友是否还在记恨他？父亲当年为什么要跳崖自杀？

正因为他负重太多，做不到心静，所以他在面临人生重大的事件面前，过不去了，也想着跳楼自杀。最后，在弄清真相以后，总结出一句：人生啊，无非是一个字，能



过则过。

一个“过”字，就道出了人生的真理，过去的事就过去了，再怎么纠结，也无法再来，那么就放下吧。

而有的人着眼于现在，还是很烦恼，这是因为没有做到专注。

一个人找到专家说：

我每天过得都很抓狂，办公桌上永远是干不完的工作，电话铃声总是响个不停，家里也总是乱糟糟的，要做的事情永远做不完，每天都陷入混乱之中出不来……

专家告诉他：要想改变现状，你只需一次只专注于做好一件事就可以了。

比如你在做一个报表，那么你只需专心把这个报表做好就OK了；你在接一个电话，你就想象着电话那端的人是什么状态和什么表情，把这个电话接好就可以了；家里乱成一团，你可以先从叠一个被子开始，当你叠被子时，你就专注地怎么把它叠好，怎么放会很规整……

人只活在当下，专注做好当下的一件事情，静下来，做到心神合一，就没有做不好的事情。

而焦虑于未来，是因为我们对于不确定事情的畏惧。

人们也总是对未来充满忧虑，看到很多人得癌症，就总担心自己将来会不会也得什么不好的病；孩子学习不上进，就烦恼他将来能不能考上大学；身边的朋友闹离婚，就质疑自己的人生会不会也出现变故等等。

其实未来永远是未知的，你再

担忧也是没有用的，而且有一个概率，人们对未来担心的事情，99%是不会发生的，那么人为什么要为那只有1%的可能性消耗自己呢？

汤玛士·卡莱里说

于我们个人而言，最重要的就是不要去看远方模糊不清的事，而要做手边真实清楚的事。

所以，人最需要做好的一件事情就是：活好每一个独立的今天。

正如樊登老师的真知灼见：“静心从来就不是超过一米之外的事情，你只管好眼下就可以了。”

丰子恺老先生对此有过最透彻的人生感悟：不乱于心，不困于情。不畏将来，不念过往。如此，安好。

作家村上春树说：

每个人都像是一座两层楼。一楼是客厅、餐厅，二楼有卧室、书房，大多数人都在这两层楼间活动。实际上，人生还应有一个地下室，没有灯，一团漆黑。那里是人的灵魂所在地，自己常走进这个暗室，闭门不出，日子久了，就有了一篇篇东西出来。

其实，人体的本能就是一个奇迹，之所以我们没有很好地掌控它，总是在焦虑、烦恼、紧张、纠结和惶惶不安中度一生，是因为我们受到了太多外界的干扰和诱惑，然而，生命的真相是：人最应该依赖和信任的却是我们自己。

人生需要一间暗室，那是让我们心灵静下来的地方。

心静下来，感召力就会来，潜在的力量就会来，幸福就会来！

一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。

# 安忍的智慧



請常念  
阿彌陀佛

7-162

歡迎和我們一起在線學習  
由出家法師講解佛經



扫描进入ZOOM在线学习

需要ZOOM ID及如何拨打电话上线学习，详见右边文章后面介绍。

時間：周一至周五晚上：7:30 pm

周六上午：9:00 am

联系电话：301-683-8831, 240-621-0416

電子郵件：guanyintangusa@gmail.com

人生的旅程，不会永远是平坦宽畅、风和日丽，作为善恶业力相杂的人，不可能不遇到一些逆境违缘。现实生活中，许多令人后悔之事的发，都是因为缺乏安忍的缘故。因此，安忍的智慧对我们来讲，显得尤为重要。

曾有一位叫尽见的大臣，国王给了他500两黄金，委派他去买最好的东西。他走了很多国家，一直都没有买到。

后来，他遇见一个老人在街上喊：“卖智慧，卖智慧！谁要买智慧？”

大臣心想，这个东西我们国家没有，于是问道：“怎么卖？”

“500两黄金，要先付款。”

大臣交出黄金后，老人字正腔圆地说：“这可是真正的人生智慧，一共12个字，你务必要记住：缓一缓，再生气；想一想，再行动。”

大臣听后，心里直喊冤枉、后悔不迭，认为500两黄金可惜了。

他回到家里，已是深夜。走进卧室，见妻子身旁躺着一个人，不由得气愤至极，心想：“这个水性杨花的女人，居然敢红杏出墙，背着我与人通奸！”想到这里，他气不打一处来，立即抽出宝剑向妻子刺去。

忽然，他想起了那12个字，就一边念一边仔细察看，结果发现：在妻子身边躺着的人，竟然是自己的母亲。原来，妻子今天生病了，母亲是特意来照料她的。

大臣这才醒悟过来，觉得那12个字，字字珠玑，若不是它的提醒，自己险些酿成大祸，500两黄金又岂能与妻子和母亲的性命相比！

世人发生一些大事，有时候原因非常简单，“眼里揉不下沙子”，或者意气用事，十分钟之间就能出

现可怕的后果。所以，当我们怒不可遏时，千万不要在冲动的情况下，做出任何决定和行为。

要知道，嗔心就像夏天的狂风暴雨，骤然出现时，风云变色，但过一会儿就万里无云了。故而，当你产生严重的嗔心时，请停一停、缓一缓，深吸一口气，在心里默数十个数，给自己一个冷静的机会，这样就不会做出不理智的傻事了。

大华府观音堂：

网上佛经学习：周一至周五每晚7:30pm-8:30pm《往生论注》讲座；每周六9:00am-11:30am《地藏菩萨本愿经》讲座。

电话参加：1307158592 再拨ID号码：97869843406#

Zoom 登陆：ID: 97869843406, 密码: 498; 欢迎大众随缘学习！咨询电话：301-683-8831, 240-621-0416