# 可以以静写静 寂静法师心得体会(汇总10篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-09-14

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。可...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**可以以静写静篇一**

第一段：引言（150字）

寂静法师是一位具有深厚禅修功底和广泛影响力的佛教导师。他凭借深厚的内心修炼和对人生的独特认知，引领人们走向心灵的平静。在静默和寂静的修行中，他体会到了生命的真谛，并将这份体验发扬光大，帮助他人追寻内心的宁静。在与寂静法师的接触中，我深受启发并体悟到了一些宝贵的人生哲理，下面我将结合个人经验，谈一谈寂静法师给我带来的心得体会。

第二段：内心的寂静（250字）

寂静法师在他的教学中经常强调内心的寂静。他认为内心的宁静是消除心灵噪音和减轻痛苦的关键。通过呼吸冥想和觉察式的生活，我亲身体验到内心的寂静可以带来巨大的力量。在寂静的时刻，我学会了冷静观察自己的思维和情绪，并意识到它们只是我内心的一部分，而不是我整个存在的全部。这种觉悟让我更加从容地面对困难和挑战，同时也让我更加珍惜眼前的一切。

第三段：与他人的关系（250字）

寂静法师教导我们在与他人的互动中寻求和谐与平静。他认为不论是亲密关系还是无名之交，我们都应该以平等、尊重和善意的态度对待他人。在与他人的交往中，我尝试放下自我，真诚倾听对方，并试图理解他们的观点和感受。这样的做法增进了我的人际关系，增强了我对他人的共情能力。与此同时，我也体验到了与他人的关系所带来的快乐和满足感。我学会了悦纳他人的不完美，并从中发现美好。

第四段：与自然的联系（250字）

寂静法师提倡与自然建立深刻的联系，因为自然是我们生命的源泉。通过观察大自然的美丽和变化，我常常感受到无尽的宁静和力量。尤其是在沉浸在大自然中的时候，我能够获得真正的平静，并感受到身心的放松。在浸润自然的同时，我学会了尊重和保护自然界，因为我们与自然是互为依存的关系。这种联系让我感受到自然界的力量和智慧，也让我更加意识到自己的责任和义务。

第五段：成为寂静的力量（300字）

寂静法师鼓励我们不仅要追寻内心的宁静，还要成为传递和分享宁静的力量。他相信每个人都可以成为改变世界的一部分，并且通过内心的寂静来影响他人。为此，我开始在朋友和家人中传播积极的思想和行为，鼓励他们寻求内心的宁静和平衡。此外，我也积极参与志愿者活动，帮助那些需要帮助的人。这些行动让我体会到了给予与接受的快乐，并激励我继续传递寂静的力量，助人自助。

总结（100字）

通过与寂静法师的接触，我深入体验到了内心的寂静、与他人的关系、与自然界的联系以及成为力量的重要性。这些心得体会不仅让我个人受益匪浅，并且也激发了我对于寻求内心平静和帮助他人的愿望。我将继续沿着这条道路前进，并将寂静法师的智慧传播给更多的人们，让他们也能够享受到内心的宁静和真正的幸福。

**可以以静写静篇二**

第一段：引言（字数：200）

在寂静法师的讲课中，我受益匪浅。他温和而智慧的声音带领我探索内心深处，寻找内心的宁静和和谐。他不仅以简明扼要的语言向我们传授佛法的精髓，还倡导我们将所学应用于日常生活。这篇文章将从我的三个角度切入，介绍我在这次讲座中的收获和体会。

第二段：修行的重要性（字数：250）

在寂静法师的讲座中，他强调了修行的重要性。法师提醒我们要时刻保持内心的平静和宁静，与外界的纷扰保持距离。只有通过修行，我们才能更好地面对人生的起伏和不确定。通过冥想和专注的训练，我们可以培养内心的平和和对生活的从容。法师还鼓励我们在日常生活中，把所学的经验应用于平凡的细节，从而提升我们的生活质量。这使我深刻认识到修行不仅是精神上的追求，更是一种提升自我和面对困境的重要途径。

第三段：怀有慈悲心（字数：250）

另一个我从寂静法师的讲座中学到的重要观念是怀有慈悲心。法师强调，我们应该学会宽容和接纳，不要过于执着于自己的利益和欲望。通过这种慈悲心，我们能够更好地理解他人的困境，帮助他人的同时也改善自己的境遇。他鼓励我们对他人的行为持有善良和宽容的态度，因为每个人都有自己的成长和学习之处。通过培养慈悲心，我们能够更加平和地应对人际关系中的挑战，建立更加和谐的社会环境。

第四段：自我提升与内在力量（字数：250）

在讲座中，寂静法师还强调了自我提升和内在力量的重要性。他鼓励我们要学会自律和自我反省，发掘和激发我们潜藏的能量和潜力。通过坚持不懈的努力和自我约束，我们能够改变自己的思维方式和习惯，培养积极向上的生活态度。法师提醒我们要乐观地面对人生的起伏，相信自己的能力，积极追求自己的目标。这使我对自己的潜力和可能性有了更深的认识，并激发了我不断探索和挑战自我的动力。

第五段：结语（字数：250）

通过寂静法师的讲座，我深刻认识到修行对人生的重要性，以及慈悲心和自我提升的力量。这次讲座为我提供了一个思考和成长的机会。我希望能够将所学的智慧运用于日常生活，并与他人分享这些宝贵的经验。同时，我要帮助传递这些智慧，以帮助更多的人找到内心的平静和和谐。真诚地感谢寂静法师的慈悲指导和分享，他的讲座令我受益良多，对我的人生道路起到了积极的引导作用。

总结：在寂静法师的讲课中，我不仅学到了修行的重要性，还意识到了怀有慈悲心和自我提升的力量。寂静法师用智慧和慈悲的态度指引着我，让我更好地认识自己和生活。希望未来我能够将所学的智慧和慈悲心传递给更多的人，在共建和谐社会的道路上贡献自己的力量。

**可以以静写静篇三**

春天是一年四季里最美丽的季节，也是最为寂静的季节。在这个季节里，大自然似乎告诉我们，人类的心灵需要一段宁静的时光，以便回归本真、与心灵对话。而在这个静谧的春天里，我发现了生命中的真正意义，在沉默与思考中获得了宁静与智慧。

春天的风儿轻拂着脸颊，带来一丝丝暖意。在这个时候，我喜欢选择一个清静的地方，静坐片刻，聆听大自然的声音。曾经，我总是喜欢和朋友们四处闲逛，却忽略了自己内心的声音。而当我在这个寂静的春天里，与大自然对话，我时常感叹自己曾经浮躁的心态。通过与自然的交流，我开始懂得选择一个人安静的时刻，静下来思考自己的生活，与内心对话。

当我静下来与自然交流的时候，我被大自然的健康和平静所感染。站在风口，我能感受到那一阵阵清爽的空气带来的愉悦。在这样的环境里，我不再沉迷于手机与电脑带来的虚拟世界，而开始思考生活的本质。我发现，真正的富有不是物质的繁华，而是从心灵深处迸发出的愉快和平静。这种愉悦来自对生活的热爱和对自身的接纳。在这个寂静的春天里，我悟到了生命的真谛，那就是积极地思考和面对生活，才能真正的快乐和幸福。

大自然是生命的源泉，也是人类心灵的港湾。在这个寂静的春天里，我感受到了大自然的智慧。树木从寂静的冬季苏醒过来，花朵在沉默中绽放，昆虫在安静中活动。它们不需要言语，只需通过行动和声音与周围的生命产生联系。而这种联系是一种默契和自然的聆听。在这个春天里，我明白到，聆听不仅是耳朵的功能，更是心灵的需求。唯有在静谧与深思的时刻，我们才能真正地聆听到心灵的声音，才能更好地理解和感受生命的真谛。

寂静的春天是一抹给心灵洗礼的柔光。在这个时刻，我能清晰地看到自己内心深处的需求和渴望。生活节奏的快速和繁忙让我不断追逐，迷失了原本的方向。然而，在这个寂静的春天里，我再次回归了内心的个体，找到了属于自己的心灵的栖息地。在这个时刻，我明白到，只有在心灵的宁静与稳定中，我才能找到真正的快乐和幸福。

寂静的春天，是与大自然对话的时刻，也是与内心对话的时刻。在这个春天里，我收获了宁静与智慧。在这个春天里，我学会了倾听和思考。在这个春天里，我认识到生命的真谛和幸福的本质。愿我们每个人都能在这个寂静的春天里，找到与自然心灵对话的机会，重新审视并感悟生活的真谛与意义。

**可以以静写静篇四**

昨夜，我又梦见了奶奶。

一切都还是那么真实。她抱着我，坐在老屋的庭院前乘凉，手里的那把老蒲扇悠悠地摇着，连藤椅也吱吱呀呀，一抬头，就能看见满天的星河静静流淌。

我总觉得自己怎么也保护不了已逝的东西，在那夜梦中的老人，我总不能看清她被岁月打磨的轮廓，只是心虚地感受到美丽美好的梦，梦醒时分，抓住的却总是一片虚影，现在的我，常常会感到寂寞。

湿了的眼眶，挡不住感伤，还幻想着你在我身旁……

静静地，我站在老家的门口，看一座低矮的平房：岁月斑白了门上贴着的门神壁纸，消退了朱红色的门上的门漆，多年都未有归燕的巢，腐蚀了高悬的门檐和那屋檐长满了青苔的瓦，并且我总会怀念一个无比亲切的老人。

这间老屋只有奶奶一个人守着，因为爷爷早在几十年就去世了，儿女也离了家。从那以后，奶奶就像呆在旧日里筑的巢的老燕，孤独与惆怅。打我记事起，老屋门前山头的那抹残阳，落了又起，起了又落，却不知是奶奶倚着门，还是奶奶倚着门。就在这样的年年岁岁里，奶奶便去了。

奶奶……

我只是在一旁安静地躺着，甚至都察觉不到你微妙的呼吸，只是被一大群伯伯婶婶拉着跪在你的面前。在他们的鬼哭狼嚎中，你便去了。不知道为什么，眼泪却怎么也流不下来，我只是一言不发得愣着。任凭姑姑怎么骂我“白眼狼”，“亏你奶奶那么疼你。”云云。望着你逐渐苍白的脸，逐渐僵硬的身躯，仿佛看见你脱虚的灵魂，柔和地从房间飘了出去。我紧跟着跑了出去。大年初一的夜晚，烟花真的很美。深邃的星空绽放着，缤纷的烟火，刺入我的眼。那些美丽转瞬即逝，接着便有更多美丽接踵而至，像一场生命的轮回。但对于心脏缺了棱角的我，烟火不会再完美。

冗杂的夏天在飞鸟散落的羽毛里，就这么悄悄地过去了。飞虹消失在天空的发际间，烧红了一片天空，晕开了，是千丝万缕的红。

后院的门一直开着，但不上锁。自从奶奶走后，石板路上的青苔肆无忌惮地泛滥，一层光鲜亮丽的绿。

穿过小路，古槐还在。倏忽间，我仿佛还看见奶奶躺在树影投下的婆娑中乘凉，一束阳光跳跃在她的脸颊上，宁静而安详。还记得我总爱拾起纷纷扬扬落下的淡黄色的小花蕊挨个儿贴在你苍老的脸上，看你一下被我惊醒，然后我笑着等你来挠我痒痒;看见你在太阳落山时从院后的小河弯腰担起的月亮;看见你在河边洗衣服时还不时往屋内张望，生怕我磕着碰着…。

不会在有了。

叶子绿了，叶子又黄了。

奶奶走了，再也不回来了。

依然会听见蝉鸣与蛙声的缠绵，就在眼前，仿佛有一对祖孙俩在庭里乘凉，还是那把老蒲扇，那把老藤椅，悠悠地摇啊，摇啊。摇得漫天的星辰都在微微荡漾。

**可以以静写静篇五**

寂静的春天之所以引发我这么多的心得和体会，是因为它给了我一个机会，让我从喧闹的世界中抽离一段时间，独自与大自然相处。在这片寂静的天地中，我学会了倾听，学会了思考，也学会了珍惜生活。寂静的春天给了我一种平和和宁静的感觉，让我逐渐发现内心深处的美和力量。

首先，春天的寂静让我意识到了倾听的重要性。在嘈杂喧闹的城市，我们常常因为各种各样的声音而分心，无法聚焦在当下。然而，当我置身于寂静的春天之中时，听到的只有微风的沙沙声和鸟儿的歌唱。我开始慢慢地学会认真倾听这些细微的声音，感受它们所传达的信息和情感。这种倾听不仅让我更加敏锐地触觉到周围的变化，也使我更加敬畏自然，更加认识到自己在这个宇宙中的渺小。通过倾听，我能更好地与自然和谐共生。

其次，寂静的春天让我有了更多的思考空间。在日常的忙碌中，我们常常没有时间停下来思考，不断被琐事和杂念所困扰。然而，在这个寂静的春天里，我有时间独自品味生活的味道。我开始反思过去的经历，审视自己的成长和发展。同时，我也开始思考未来的方向和目标，思考自己对世界的贡献和价值。这些思考让我更加明确自己内心的愿望和追求，也帮助我更好地规划自己的未来。

再次，寂静的春天教会了我珍惜生活。在与大自然的交流中，我体验到了大自然的美丽和奇迹。每一朵绽放的花朵、每一片飘落的叶子、每一滴清晨的露水，都是生命的奇迹。我开始更加用心地观察和感受这些美好的事物，珍惜眼前的一切。同时，我也更加明白人生的无常和脆弱，学会珍惜时间、珍惜身边的人和事。在寂静的春天中，我感受到了生命的脉动，体会到了生活的可贵。

最后，寂静的春天让我重新找回了内心的平和和宁静。在喧嚣和纷繁的世界里，我们常常被外界的影响所干扰，心境不安，迷失了自己。而当我与自然融为一体时，我能够暂时远离这些喧嚣，重新找回内心的宁静与平和。寂静的春天为我提供了一个喘息的空间，让我能够调整自己的状态，重新审视自己的生活和工作。这种平和和宁静帮助我更加专注和高效地面对现实生活的挑战。

总结起来，寂静的春天让我体验到了倾听、思考、珍惜与平和的力量。它让我远离喧闹，亲近大自然，重新找回了自己的内心和生活的意义。这段寂静的春天让我更加感激和珍惜生活中的每一个时刻，也让我更加坚定地走向自己的目标和梦想。寂静的春天是一段宝贵的经历，它将一直陪伴着我，指引着我前进。

**可以以静写静篇六**

寂静的夜里

安静的坐着，看着天空

沉默着

风儿轻轻的吹过

带来一丝寒意

也许是心冷吧

黯然销魂

走过尘世这十几年的光阴

风风雨雨

朋友的陪伴

而现在

一切都沉默了

泪水滑过脸颊

此时我们炙热的心

也都沉默了

看着天空

月亮被乌云遮盖

这个夜晚

不再晴朗

又是一场暴风骤雨的侵袭

或者只是绵绵雨滴

天空选择喧嚣

我选择沉默

静静的

流逝

中学生优秀作文网()

**可以以静写静篇七**

夜，寂静的，它将黑暗笼罩着整个西河。河两岸中在夜间出没的昆虫按照自己的生活节奏在洒脱地享受着。间域，一只萤火虫飞来，在河面上发出一闪一闪的蓝光。那不算清彻的河水在静静地流淌着，朝着远处的天际逝去。

我在黑夜的怀抱中，仰卧在河堤的草地上，望着飘渺的夜空，心事浩茫…

八十年代的风雨，催长了初生牛犊，青春，壮旺。一切是那样的美好，一切是那样的有味。

九十年代的春风，马啼岗上留下了年轻的脚步，瘦狗岭旁响彻欢声笑语，燕塘的奶香润滑着甜美的歌喉。大学校园春风扑面，知识的乳汁滋润着心田。

但是,当不惑的年轮辗过，生活的真啼感悟，人际世态的淡凉，乃知仕途的奸诈与险恶。故知天命而勤耕耘，厚道德而敬同仁，但因回天乏力，终沦为“工勤”。或许，这就是命运。命运的驱驶是不容易改变的。“运交华盖欲何求，未敢翻身已碰头；破帽遮颜过闹市，漏船载酒泛中流；躲进小楼成一统，管它冬夏与春秋”。也罢，既然命运如此，只能自此而已！

假如生活欺骗了你，

不要惊慌，不要心急，

忧郁的日子需要镇静；

一切都是瞬息，

一切都会过去，

而那过去了的就会变成

亲切的怀恋。

**可以以静写静篇八**

美国影片《寂静岭》，是一部很好的恐怖片。

露丝和她的丈夫收养了一个十分可爱的小女孩沙伦，这个本该幸福的家庭却因为爱而破碎。沙伦有梦游症，常常在梦中，画些恐怖的图画，或者走近危险的深渊，使得露丝夫妇十分紧张。沙伦在梦中，常提起一个地名---“寂静岭”，于是她的养父母猜想，寂静岭必须与养女的身世有关。他们查到，寂静岭是美国中部的一个小镇，由于矿井失火，毒气弥漫，荒无人烟。

露丝看到女儿的夜游症越来越严重，冒失的她不顾丈夫的劝阻，开车带女儿长途跋涉，为女儿探寻身世。在即将到达寂静岭的时候，与前来阻止母女二人的善良警察西比尔发生车祸，三人命归黄泉。

追踪而来的丈夫，最终查明女儿的身世，告慰了死者在天之灵。

原先沙伦的亲生母亲爱雷斯，命运凄惨，她生于寂静岭镇一个单亲家庭，从小不知父亲是谁，母亲达琳生性懦弱。母女二人在镇上受尽歧视，爱雷斯尽管是个美丽乖巧的女孩，但是在学校里总受同学老师欺负，在厕所被清洁工诱奸，镇上的人为了掩盖罪行，竟然用中世纪刑法要将这个无辜的孩子放到火上烧死，结果发生矿山爆炸，侥幸逃过一死。爱雷斯被人救出时，全身已重度烧伤，这个苦难的少女在医院产下一女，被人送到孤儿院，即是沙伦。

沙伦、露丝、西比尔三个人，都是天使一样的女人，她们的死亡，所换取的，是另一个天使爱雷斯的封尘已久的苦难人生经历，这段经历，被警察掩盖，被镇上的幸存者掩盖多年，一朝大白于天下，死者在天堂才能得到救赎，在地狱的才能得到审判。

影片从露丝灵魂的角度去探索真相，其间种种荒诞怪异的画面，都是天堂与地狱的想象。人间的弱者爱雷斯，到了地狱，成为法力无边的魔鬼，她的仇恨得到宣泄和释放。

影片看后令人感到痛苦，痛苦也是一种恐怖吧？

影片中有三个镜头，是恐怖的，我以为观众就应细看：第一个镜头是爱雷斯被放到火刑架上焚烧，一个弱小女孩应对一个镇的达官贵人，而她的母亲在火刑场的外面，没有拼了命去保护她，无依无靠应对恐惧的绝望；第二个镜头是警察西比尔的灵魂被寂静岭镇上众灵魂焚烧，这个勇敢的，总是挺身而出保护别人的警察，在她将毁灭的一刹那，喊着“妈妈”，使我猜想，也许西比尔也是单亲家庭，也许西比尔有着和爱雷斯同样的命运，尽管她外表勇敢坚强，但她的那颗柔弱的少女之心，不是同样期盼着保护吗？第三个镜头是露丝和沙伦母女的灵魂安静回到家中，但是露丝与丈夫生死两重天，睡梦中丈夫感到亲人回来了，醒来跑到屋外，看到秋雨缠缠，才使我明白寂静是孤独的意思，失去亲人的孤独，是最可怕的。无依无靠或者相依为命，都是人性最迫不得已的一面。

**可以以静写静篇九**

看着很多人都想追求轰轰烈烈的爱情，其实我们只是想追求平平淡淡的爱情，在能够守候着你就足够了。

那一次你生病了，好像很严重，但是你却非要坚持不去医院，看着你非常难受的表情，我实在忍不住了。然后我就抱着你去了医院，医生一查你发烧很高，再不去后果就会很严重。我一听当时就吓摊了，如果你离开了我我真的不知道自己以后会怎么生活，看着你在医院的病床上躺着乖乖的样子，忽然觉得以后我们要是能够一直这样，不要追求多么奢侈的享受，只要是在我们都需要对方的时候，尤其是在生病的时候，可以互相陪伴着，这样的幸福就足够了。

或许是命运弄人，后来我也倒下了，就在同样的意愿却发生了戏剧性的转变，我也躺在了你曾经躺过的病床上，你给我削苹果，陪我说话，给我讲你那冷死人不偿命的笑话，时间就这么一点一滴的过去了，生活可能会很平淡，但是我们却可以过的很甜蜜，这就是爱情的力量。可能现在我们还没有到要承担多么大的压力的阶段，但是只要我们能够互相陪伴着对方，互相守候着对方，一起面对遇到的困惑，相信很快就会获得美丽的春天。

每天早上我都喜欢睡懒觉，你就会像一个闹钟一样，不停的叫我起床，最后我没起床宿舍的人都疯了。然后我们一起去吃饭，总会为了一块肉抢来抢去，最后不幸的将这块肉搞到了地上，我们最后高兴的吃菜去了，有时候都觉得我们俩个傻乎乎的，但是就是有这样相同的境地才会让我们感受到爱情的甜蜜，可能有时候我们也会因为某些事情吵的不可开交，但最后还是平稳的过去了，我想要和期望的生活就是静静的，尤其是在每一个夜晚你能够守候在我的身边，我们一起数天上的星星，数天上的月亮，数错了重新来，快快乐乐的生活就是我们爱情最幸福的见证。

**可以以静写静篇十**

冰冷的雨滴，

让我不由地想起你。

想起你的温柔，

想起你的温暖。

看明亮的街灯，

看匆匆走过的行人，

我的心开始变冷。

我在街边徘徊，

发现：

无论有多少人从我身边走过，

无论前方有多么美丽的风景，

我的心都始终激荡不起涟漪，

因为没有你！

我的心被冰冷占据，

就像这雨滴。

虽然已落下，

但寒意却挥之不去。

我想起了你的微笑，

那么干净、明朗……

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn