

一道

一条如理作意的善心之道

一辑（0001~0050）

2026 年 1 月 修订

《一道》著作权许可

为最大程度地促进知识的自由流通与再创造，本人（声明人：ekapantha_D）就《一道》系列作品作出如下声明：

一、权利授予与放弃

本人授予任何个人与组织一项永久性、全球性、非独占的许可，允许他们针对本作品行使以下权利，无需经由本人额外同意：

复制、转载、翻译、发行、公开展览或表演本作品；

对本作品进行修改、转换、或融入其他作品，以创作演绎作品；

将本作品制作成为音频、视频、图片、卡片等形式；

将本作品及演绎作品用于商业目的，并进行营利性传播。

特此声明，本人放弃与本作品相关的所有现时及未来的著作权财产权益。任何个人或组织因使用、传播本作品或其演绎作品所获得的一切商业或非商业收益，均归其自身所有，与本人无关。本人不主张任何形式的收益分配权利。

二、基本使用规范

在使用本作品时，您应遵循以下基本规范。违反本规范的使用行为，本声明授予的许可将自动终止：

您不得对本作品进行违背作者原意的恶意篡改、曲解；

您不得将本作品用于任何非法用途，或用于煽动、宣扬仇恨、暴力、歧视等违反公序良俗的活动；

您在未经演绎而发布、流通本作品时，不应以任何形式阻止其他人进行传播。

三、免责声明

本作品按“现状”提供，笔者不对其准确性、完整性、适用性或特定目的的适用性作任何明示或默示的担保。

您因使用或无法使用本作品而发生的任何损害（包括但不限于直接、间接、附带或后果性损害、数据或利润损失），笔者均不承担任何责任。

通过本作品所表达的观点、结论及其他信息仅为笔者个人见解，不代表任何机构或组织的立场。读者应独立判断并自行承担使用风险。

四、其他条款

本许可是不可撤销的，将持续有效。一旦您使用本作品，即视为您已接受本声明的全部条款。

本许可的涵盖内容为目前在任何渠道公开在互联网的全部内容。

本人保留在未来以不同许可条款发布《一道》系列新作品或新版本的权力，但本声明对当前版本的作品持续有效。

本许可的新版本发布后，您可自行选择遵循新或旧版本的条款。

任何关于本声明的疑问或对本书的建设性回应，欢迎致信 ekapantha@outlook.com。

声明人：ekapantha_D

日期：2025 年 11 月 20 日

目 录

一 道	1
一辑序·垫脚石和辅助线	- 1 -
0001. 善业机器人人生观	- 3 -
0002. 真金硬邦邦	- 10 -
0003. 主公怒，卒	- 15 -
0004. 犯错之后	- 19 -
0005. 真善美	- 23 -
0006. 不幸代谢酶	- 28 -
0007. 舍不得你倒闭	- 33 -
0008. 砰的一声	- 38 -
0009. 翅膀要硬	- 43 -
0010. 史官无情	- 46 -
0011. 盒子裡的货	- 51 -
0012. 德不孤	- 56 -
0013. 秋风悲画扇	- 60 -
0014. 和谐的 ABCD	- 65 -
0015. 轰隆隆业果机器	- 69 -
0016. 旅行转换插头	- 73 -

0017.	大王三思	- 76 -
0018.	坚定看涨	- 81 -
0019.	医生的让步	- 85 -
0020.	继声继志	- 88 -
0021.	各有功课	- 91 -
0022.	那片沼泽	- 94 -
0023.	谁凌驾谁	- 99 -
0024.	讨好背后的交易	- 102 -
0025.	道不轻传	- 106 -
0026.	肩并肩，面对面	- 111 -
0027.	欣然你的冷落	- 115 -
0028.	中二字幕组	- 119 -
0029.	时间的肢体关节	- 123 -
0030.	新旧日分界点	- 128 -
0031.	天王盖地虎	- 131 -
0032.	等你猜	- 135 -
0033.	租超算	- 138 -
0034.	世界七彩斑斓	- 142 -
0035.	赶飞机	- 145 -
0036.	买一赠一	- 151 -

0037.	盖房子自己住	- 155 -
0038.	里外里赢三次	- 159 -
0039.	麻	- 163 -
0040.	菩萨云	- 167 -
0041.	婴儿奶瓶	- 172 -
0042.	提婆的教训	- 175 -
0043.	永远稀缺	- 180 -
0044.	时代赠予你	- 185 -
0045.	给螺丝上油	- 191 -
0046.	一套好系统	- 194 -
0047.	不亏还有赚	- 198 -
0048.	管理属于苦圣谛	- 202 -
0049.	大隐和小隐	- 205 -
0050.	寺院红尘	- 209 -
附录一	内容主题索引	- 214 -
附录二	项目更新记录	- 218 -

一辑序·垫脚石和辅助线

《一道》的问答，肇始于 2023 年起，古源尊者和僧团安排笔者做的法工辅导工作。

法工们往往是修行的居士。离开家庭、来到寺院，不同习惯和背景的一群人怀着同样对三宝的信仰而学修、做事。他们遇到的问题、希望讨论的话题范围非常广泛，既有人际方面，也有做事方面，更有学修具体问题，以及三观上的疑惑。

这样的法工辅导工作，笔者在进行了几十个小时之后，逐渐发现有一些问题是有共性的——一个人遇到，其他人也会遇到类似的处境。

于是笔者开始把部分问答内容记录下来，稍加整理，以之为其他人的参考。

那么，对于《一道》中的回答，应该怎么看待呢？

笔者的建议是，当作一块垫脚石。

遇到问题、矛盾，就是视野受限了，看不到有什么好的出路了，没有好的视角了。

《一道》在此提供的，至少是一个可行的角度，是一个笔者认为比较可以少起烦恼的角度。

换句话说，是一块踩在上面或许能看到更多东西的垫脚石。

这块垫脚石，你踩在上面，如果觉得有帮助、改善一些看问题的角度，视野更好了，那当然就很好，《一道》就有一些价值。

如果你踩在上面，觉得没有帮助，或者你有更好的角度、更好的理解，那就更好了，说明你可以有比笔者更好的风景可看。

横竖都很好。

另一个看待《一道》的存在价值，是把它当作一道几何题的辅助线。

面对人际、做事、学修中的问题，解题方法往往不仅只有一种。你可以这样做辅助线，也可以那样做辅助线。

某种辅助线的思路背后，都蕴含着一个人的经历、气质、三观、习惯、能力。有人习惯以忍耐过关，有人习惯以智慧过关，有人福报大，一路平推所有障碍也能过关。

《一道》提供的，是笔者的一个解法。这当然不是唯一的解法，也不见得是最好的解法。

但如果恰好对你有参考，那就达到《一道》的存在目的了。

最后，祝福所有读者，都能够踩着垫脚石、看到辅助线，走一条如理作意的善心之路。

ekapantha_D 敬上

2025 年 10 月 20 日

0001. 善业机器人人生观

问：

如何对治财富、人际、容貌的焦虑与攀比，生起善心？

答：

人生中很多方面都可能起烦恼，财产、朋友、家人、子女。可能的烦恼也无穷无尽，嫉妒、攀比、不满、期待、要求、焦虑。

这些问题当然可以逐个来聊，每个烦恼都有很多细节，但今天这里提供一个整套的解决方案。

先有一个比较宏观的视野，那就是每个人都会死。会死意味着什么呢？意味着财产、朋友、家人、子女，本质上都是带不走的。

也就是说，自己死了，财产还在，但被人用掉。亲友还在，悲伤过后，他们继续过生活。外貌和身体也就此作废，之前保养到什么样，都一并变成墙上的照片，大概率是黑白的。

这意味着这些都是“有使用期限的资源”。可以用，带不走。有效，但有保质期。

既然是资源，那么就涉及到资源的品质、资源的利用、资源的分配，就变成一个怎么用的问题而已。

一个显而易见的回答是，要获得最大的快乐。

没错，如果没有接触佛教的人，不知道有过去世、未来世，只追求现世快乐的最大化。现在你知道因果、知道未来，那目标就不能仅仅是今生的快乐，更要有未来的快乐。

财富、亲友、外貌都带不走，只有善业可以带走，自己今生做过的善行，会带向未来世，成为一些带得走的行李。

所以这套度过人生的解决方案，就是要把自己当作一台机器，综合运用自己手头的所有资源，把自己当作一个造善业、谋福利的机器来运营，以谋求善业的最大化，给现在和未来造成最大福利。

姑且命名为“善业机器人人生观”。

那么，在这套解决方案下，怎么看待诸如财富、亲友、容貌呢？

先说财富的匮乏。

财富是你改造世界的通用额度，是用来撬动其他资源的工具，换来别人执行你的意志、换来物品保障你的需要。

你有 50 万，你就有用这 50 万改变世界的能力。你有 500 万，你就有用 500 万改变世界的能力。不管后面多少个零，都要在死之前分配完毕，不用完就是默认按照法律的继承优先权去分配。

因此，一种悲剧是人还没死、钱花完了，另一种悲剧是人死了、钱没花完。这虽然是笑话，但确实说出一个事实——最好的情况是

你的寿命和财富同时耗尽。

遗嘱分配当然是保证这种同时结束的有效手段。活着的时候，用钱去换来你希望看到的改变，资助你希望成就的项目。临死之前，把没有用完的额度投向更有利的项目——赠与社会、赠与佛教、赠与子女、赠与亲属。

那么财富是越多就越好、布施的善业越大吗？

别忘了，布施善业的品质不仅是跟布施的数额有关系，跟你的心态有关系，跟布施对象有关系，还有一个重要的因素，是你用来布施的物品对你意义到底有多大。三藏中有这样的故事——国王大布施的善业，不如一个穷困老太太供养出自己仅剩的油。

为什么如此？因为你用于善行的财富在财富总量中的占比，代表着你当下“无贪”心所的力量，也就影响了你造业的强度。

因此，从善业机器的有效运转上看，如果在已经有足够财富的基础上，总是焦虑自己的财富仍然不够、永远不够，其实是不明智的。

更重要的是，你要更认真地去思考财富的使用、分配，到底以什么样的态度促成什么项目。

说到底，没有用出去的钱，去世的时候也带不走。为了善业项目而用出去的钱，才能装进随身行李箱，带到下一生。

再说朋友的攀比。

你是一台善业机器，人生一世，你的目标是尽可能地产出善业、造福你能接触到的人。

那么，你的朋友，事实上是你的“善行对象”“帮助对象”，更通俗一点说，是你的“客户”。

你去世的时候，他们不会跟你走。他们去世的时候，你也不会跟他们并排躺下。那么相处的意义就是，在活着的时候，互相帮助、互相利益、互相增长而已。

所以他们过得比你好，你应该高兴才对。因为这说明朋友这个客户，不太需要你去照顾，减少了你的负担，缩短了你的待办事项列表。

作为善业机器的你，当然只需要随喜赞叹、乐见其成。你就有更多的精力去帮助你的其他客户，去关照你生命中的其他人。

对你当然是个好事。攀比根本就没有机会跑出来。

攀比是什么？

攀比，意味着你没有把自己当作一个“利他者”“给出慈爱者”，而是一个竞争者、一个要比过朋友的人。

这属于“竞争机器人人生观”的几乎必然命运。

最后再说容貌的焦虑。

容貌，是你这台善业机器的涂漆。在很多情况下是有价值的。

一个看起来保养得当、干净整洁、上色均匀的机器，天然就给人信任感，让人看得出其持有者的很多美好素质。一个看起来乱七八糟、满身油污的机器，就说明它身处一个糟糕的处境。

因此，把自己的外貌照顾好、做好适当的保养，是必须的、也是恰当的。即使出家人，佛陀也要求弟子们穿好袈裟、保持卫生。

那么为什么很多人还有对容貌的焦虑呢？

因为大家没有把自己当作善业机器，没有把自己实实在在造善业当作自己生命的主要目的。就像一台烤面包机，早就忘了自己应该去稳定加热、发挥功能，而把精力都花在装修自己的把手、雕刻自己的玻璃上，最后只能变成一个精致而无用的摆设而已。

不信？可以问问你周围的所有领导下属、亲朋好友，看他们更喜欢一个充满善心、情绪稳定、乐于助人但是外貌一般的你，还是喜欢一个焦虑不安、烦恼烦恼但是打扮精致的你？

把自己变成一个越来越有效的善业机器，内部运转充满了如理作意、慈爱包容，远比装饰打扮更能招人喜欢。

新的时髦发型不一定人见人爱，但充满热情微笑的善心人士，是绝对没有人会拒绝的。这位善心人士就算没有一根头发，也一样

会被奉为座上宾。

这就是“善业机器人人生观”，在这个观念下，财富的匮乏、朋友的攀比、容貌的焦虑，都会失去生长的土壤。

在这个视角下，没有什么是绝对好的。一个螺丝钉有用，备三个、五个以作替换，当然很好。那你备一箱螺丝钉，就是纯粹增加你的仓储成本了。

也没有什么是绝对坏的。穷困潦倒，茅屋都被风吹走了，你一样可以培养对人们更深切的同情，在秋风中发愿“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜。”

你拥有的一切资源，或多或少，都变成你这台善业机器的一部分，都是零件、都是配件。人生的总价值，也并非是财富、寿命、亲友等一切拥有的总和，而是对这些资源的综合运用，所得到的善业总量。

减肥是否可以？当然可以，让这台机器减少不必要的消耗。

养生是否可以？当然可以，让这台机器运转顺滑、改善工况。

娱乐是否可以？当然可以，劳逸结合，机器也需要释放疲劳。

可以花钱，可以挣钱；可以安贫乐道，可以追求财富；可以远离独处，可以融入人群。只要你这台机器的产品是善业、是善行，这所有的行为本质上都被熏染了一层“善”的色彩。

你会得到很大的自由,由着你的性格和喜好,让生命获得无悔、有意义的最大舒展。

如果在仅仅的造作善业、谋求快乐的生活之外,你还有解脱、成佛的愿望,那就类比上面的角度,把自己当作解脱机器、成佛机器去运营,以此类推吧。

标签: 人生观, 善业, 人际, 财富, 亲友, 如理作意

0002. 真金硬邦邦

问：

如何不依赖他人评价，建立真实自信？

答：

自信是什么？

是一种好的自我认知，有自我效能感，内在确信自己有能力面对外界的种种挑战。

建立自信的关键，是不要从别人那里寻求肯定，要从你自己实实在在的造业上去建立。

先从小例子开始。

在三藏中提到持戒的功德时，有一条是“在大众中无畏”。也就是说，如果一个人遵守了自己应该遵守的戒律，那么他会获得一种无所畏惧、当众不胆怯的心理体验。

不管有多少人看你、不管有多少人对你有种种看法，你安心、你确认，你知道自己是本分人。

这实际上就是自信。

如果把这种对戒律的自信扩展出去，放在其他方面——我是聪

明人、我有能力、我有道德、我是总体善良的。怎么建立这种坚实的、自信的自我认知内核呢？

就是你内心真的要有证据，你真的造过可以得出这种结论的业。那个业是实实在在发生了的，无可辩驳、战绩可查、确信无疑。

比如你曾经对待学习、工作、修行，真的采取过一些很认真、很踏实的行动。你在三个月内每天禅修、每天记录，无论天气好坏，无论身体是否健康，无论心情如何，雷打不动地坐在禅堂。

每次想到这件事，你都知道，无论有没有见证者、旁观者，你都这样做了。你在无人看到的日子，也都没有偷懒、没有应付，认真真、踏踏实实。

那你大概率就可以得出结论——无论是否有人看到，我确实是一个认真踏实的禅修者。

这就好像一个人兜里揣着一根硬邦邦的金条，虽然别人看不到。但每次他感受到那个口袋的沉甸甸，手指触摸到那个硬硬的触感，他都会获得安心和确认。

当然，前提是你真的有金条。人是骗不了自己的。你可以装作自己很有钱，但是兜里到底是什么，是金条还是石头，你自己是最清楚的。

就是要有真功夫、真付出、真劳动、真成绩，才可以有真自信。

你真的减肥了五十斤，余生中，你就会获得真正的“我是个狠人”的自信。

你模拟考是全省第一，每次都是第一，最后高考真的成为全省状元，你就会获得真正的“我学习好”的自信。

你贫穷、你拮据，但是看到你看到一些需要帮助的人的时候，你真的把自己仅剩的馒头掰了一半给别人吃，你就会获得“我是个悲悯者”的自信。

你慈悲、你乐于助人，但是有一天你受到了恩将仇报、被你帮助的人伤害了，但你真的还怀着慈悲原谅这一切，对自己的付出无怨无悔，你就会获得“我是真的想对他好”的自信。

这种真功夫、真付出、真劳动、真成绩，在你心里存着，是你硬邦邦的证据，如铁山一样坚实。就算老天爷在你面前说你不行，你都可以拍着胸脯跟他讨论一下。

老天爷面前你都能有自信，那别人的否定，算什么呢？

无非是获得一个“人不知而不愠”的训练机会而已——他只是不懂、不知道我经历过什么、取得过什么而已。

面对这种别人的误解，你不生气，反而获得一个“不亦君子乎”的自我评价，再加一层“我是君子”的自信，在你的自我认知中，多一层“君子风范”的光彩。

这就是自信的来源，是建立自信的正途。

这种自信可以强大到什么程度？

菩萨坐在金刚座上，在即将成佛的时刻，面对魔王的质疑，他也丝毫不慌，轻描淡写地说出：“大地为我作证”。

帅不帅？酷不酷？

这由漫长时间所做善业为基础的平淡从容，才是真的自信，是自信者们的榜样。

而那些从别人肯定、别人赞扬所获得的“虚假自信”，就好像是镀金的铁块一样，看着、摸着跟真金一样，但是你内心知道，自己并不是那样的。

这就像是一个贫穷的人，穷得叮当响，又要装作一个有钱人，表现得很阔气、很有面子，但时刻都担惊受怕，为什么？因为一戳就破。

你用尽各种词句夸奖自己“能坚持”“够努力”，结果天天躺在床上刷视频，作业没做、工作没做、学修没做。那有什么用？

要确确实实找一点你能胜任的事情去做、去造业。哪怕只是每天读书五分钟、打坐五分钟、运动五分钟，那也是切切实实建立自信的基础。

着眼于去造实实在在的业，着眼于去获得真正的自信。要停止

追求伪金，要去追求真金。伪金再多，也是样子货。真金哪怕小块，建立的自信也是真的。

这样慢慢去做，你会发现，你不光对于别人的否定越来越不在意，你甚至对别人的夸奖都不太当回事了。

原因很简单——你夸我，你都不知道我做过什么，你都不知道我到底有多好，你夸，都夸不到点子上。

慢慢你就有一种老兵的气质。他为人民流过血、挨过枪、断过腿，你去说他贪生怕死、说他徒有虚名。你先问问他的假肢同不同意？

——老子是什么人，你小娃娃懂什么？

不跟你计较。

标签：自信，自我评价，业，戒，菩萨

0003. 主公怒，卒

问：

我觉得自己聪明、有能力，但是有的人对我不够尊重，对我有些低估，我很难受。怎么办？

答：

在三藏中，世尊对别人给予的评价、名声有很多论述。

首先，世尊很清楚地说明，好评价、好名声是善行带来的——“具备这四法的圣弟子是获得名声、导向天界之在家正行的行者。”

同时，世尊认为名声是可能带来危险的——“提婆达多的利养、恭敬、名声生起对自己的杀害。”

因此，在《增支部》中，世尊亲口说过，对于名声，他并不看重——“我不要找名声，也不要名声来找我。”

评价、名声，这是个活在人间很大的课题，也是很多烦恼的来源。这里简单谈一下，怎么面对来自别人的低估、低于应有的评价、低于预期的名声。

先思考一下，人为什么想要好评价、好名声？

答案很明显，因为好评价、好名声本身就可以带来实际的好处。

比如更高的信用额度。别人觉得你品德好、能力强，就会对你有更多的信用额度，你缺钱就借给你，你需要帮忙就帮忙。

比如更高的待遇。别人觉得你是大人物，自然就有 VIP 待遇，车接车送，好座好茶，迎来送往礼数周全。

比如更多的机会。别人听说你很有本事、聪慧过人，自然就给你机会，给你平台，给你资源，你就比较更有机会获得你想要的成功。

所以名声是不是好东西，你要想完这些实打实的收益再说。这些你都确实不在乎了，再说“名如浮云”也不迟。

坦率来说，好评价、好名声本身是善业的果报，是福德的体现。但是，因为它们太实用了，所以人们往往就走向一个错误的方向——希望在自己实际水平之上，去获得“过高评价”、“过高名声”，追求“高看我一眼”。

那么，这一“高看”，代价是什么呢？

设想一个场景。如果你能力的实际水平是 75 分，满分一百分。

第一个人高看你一眼，误认为你是 90 分。

于是，你在第一时间体验到了 90 分的待遇，VIP 黑卡会员。那么在他跟你的后续相处过程中，会逐渐发现其实你并没有 90 分。

之后，经历一件事，他调整为你是 88 分。经历第二件事，他发

现你没有 88，大概是 85。第三件、第四件，你的形象变成 83、80、78，逐渐向 75 逼近。

这个过程中，也说不定在失望了三次之后，他就不再给你失望的机会了。因为他也不知道你到底是 75、70，还是 65，但是他能够确定的是——你不如他想象的那么有能力。

高看一眼，然后失望、失望、失望、失望、失望，这真的是你想要的吗？

再设想第二个人，低看你一眼，误认为你的能力是 50 分。

然后你会体验到相反的过程。跟你共事，他预想你能力一般，但是事实不断给他惊喜、惊喜、更多惊喜。

甚至，因为你不断带来的惊喜，他可能会认为你高深莫测。当然，你要警惕“高深莫测”的评价，因为这可能是一轮新的减分游戏。

看到这些评价、名声的危险了吧。

现在，你还认为“高看一眼”是好事吗？“低估你”是坏事吗？

渴望获得超出自身水平的待遇，这是贪。希望自己高人一等，这是慢。所以这个“高看一眼”，是贪和慢的组合。

贪是烦恼，慢也是烦恼。带着烦恼做事，造下的是不善业。不善业，当然会带来苦。

上面说的还只是一般情况。在很多时候，别人对你的高估甚至会带来危险。

为什么？

因为你声称能力很强，展现出能完成某事的样子，那么，别人就期望着你可以完成。

结果你没有做到、你搞砸了。

别人替你考虑，会觉得你是“蠢”而已。但如果别人以恶意揣测你，会认为你是“坏”，你故意没有尽力、你故意搞砸。

你号称攻城略地、指挥如神，主公身陷险境，给你十万大军，期待你扶大厦之将倾，结果你三两回合败下阵来。

主公会怎么看待你？

要么你是欺世大盗、骗吃骗喝，要么你里通外国、故意输掉。

横竖都是“大败。主公怒。卒。”

卒于谁手？

非主公，卒于贪与慢也。

标签：名声，评价，贪，慢，《增支部》

0004. 犯错之后

问：

孩子求我背课文作业签字，但是他没完成，需要作假，怎么办？

答：

孩子课文没有背，回到学校可能会面对责罚，请求你作伪证。
这是因为他害怕面对错误、希望逃避责罚。

这当然是一个不好的行为。没有背书就是第一个错，为了掩盖错误而请你协助说谎，这是第二个错。

害怕面对，这是嗔，在排斥被责罚的后果。渴望逃避，这是贪，在迫切地渴望好的对待。如果有时间却没有背书，是放逸。希望掩盖，则是妄语。

你作为家长，如果确实给他签了这个字，看似帮助孩子逃脱了来自老师的责罚，但给孩子内心设立了一个标记——为了逃避责任，说谎甚至请人作伪证也是一个选项。

但是你作为家长，非常心疼孩子，那么这里提供另一个解决方案，给他示范什么叫做“无嗔的实践”，示范如何做一个有善法的犯错者。

在孩子的作业单上，除了“签字”和“不签字”之外，选择第三

条路——附上一张你亲手写的字条，说明你作为监护人，在暑假中没有履行好监督责任，以至于孩子疏忽、没有背诵，向老师说明，并为此表示歉意。

如果可能，你也可以跟孩子讨论，是否有可能在未来一个星期补上这个功课，会背之后再由你检查。如果你们确定了有效的方案，也可以一并写在字条上向老师说明。

这个方案有几个显而易见的好处。

第一，你不需要说谎。

这有助于维持你人格内核的坚实，有助于长期自信的培养。最直接的效果，你现在的追悔和犹豫就可以避免了。这对于一个受了五戒的佛弟子而言，维持了自己戒德的完整，有着很大的精神价值。

第二，你给儿子做了勇于担责的示范。

你孩子希望以弄虚作假的方式蒙混过关，内心本身就是为了逃避责任，本质上是懦弱。你作为家长，确实是疏忽了这个工作，那么就要勇于承担这份责任。你优先道歉了，作为监护人承担了自己的部分。孩子也会体会到这种“犯错就承认”的勇敢。

第三，你们亲子之间增加了一份“战友情”。

孩子课文没有背诵，在面对老师可能的责罚这件事上，你没有不管他，而是选择了和孩子一起承担。你们事实就成为一起受罚的

战友。这是一个很好的姿态，因为在他未来的社会化生活中，有战友在身边的感觉会是一个很强的支撑。

第四，孩子知道以后不要轻易骗你。

经此一役，孩子就知道在你的心里，有这样的观念——在家长心里，逃避比较不可选，认错比较好。这意味着，如果他以后做了什么错事，在“说谎骗你”和“坦白认错”之间，有更大概率选择后者。

第五，孩子学到一个助人的范本。

在孩子与同学的相处过程中，如果遇到同学希望他协助逃脱罪责的情况，等到他站在这个助人者的位置上，这个事件就会成为一个范本，让他学到兼顾“帮助别人”和“自己不作恶”的技术。

坦率来讲，这个方案本质上是你去教会孩子做一个“优秀的犯错者”。

犯错固然不好。但犯错之后，要做一个优秀的犯错者，还是做一个糟糕的犯错者，其中的差别是意义重大的。

以这件事为案例，帮助孩子尽早学会成为一个“优秀的犯错者”，会有很多潜在好处。即使孩子不能马上体会到这些，但随着你每次都这样的原则行事，经年累月，这些东西会逐渐在他心里隐隐约约被感受到，逐渐确认、清晰稳固，成为他人格的一部分。

坦率来讲，孩子今天跟你提出“作个伪证逃脱责任”这种请求，本身就说明以前他就找你做过，或者他有足够的理由知道不会受到超过老师程度的责罚。

这已经是流毒在前了，现在更要决心扭转了。

这种“优秀的犯错者”的品格，一旦被培养起来，被周围的人识别出，那么这将成为他人际关系网中宝贵的个人资产。

这样一个人在身边，他的领导、朋友、下属会有更大的把握相信，他在自己已经承认的错误之外，没有太多故意隐瞒的东西。

这个“优秀的犯错者”身份牌的价值，远比免于一次没完成作业的责罚，宝贵得太多太多。

标签：亲子关系，教育，妄语，五戒，认错，责任

0005. 真善美

问：

艺术与佛法的关系是怎样的？

答：

要谈艺术和佛法的关系，有一个很好的框架可以用，就是康德提出的认知、伦理、审美。

简单来说，就是人类的三种主要追求——真、善、美。

下面逐个来说。

先说“真”。

真，是真相，是内在身心、外在世界的运转规律。

在佛教以外的领域，就是科学。探索物质世界规律的称为自然科学，是物理化学、天文地理。探索人类社会规律的称为社会科学，是政治经济、社会心理。

所有求“真”的探索都需要有工具。

自然科学用的工具往往是观测仪器，仪器越精密，规律越微细。越高精度的显微镜，能观察越深入的现象。社会科学使用的则是问卷调查、统计指标，通过这些来把握个体或者整体的内在规律。

佛法修行呢？

是训练止禅，培养定力，培育敏锐、清澈、宁静的心。再用这个工具“如实知见”，看到更精微的身心现象、观察到更幽远的规律，以至于达到一般人很难想象的程度——轮回投生、业果法则、破密集、见无我，统称观智。

再说“善”。

善，是伦理学范畴，也就是建立合理的、恰当的伦理规则。

“善”的讨论，关心的是用什么样的态度去面对大自然、面对衣食住行，用什么态度与人交往，用什么态度面对顺境逆境。

用大众词汇的定性，是道德、法治、习俗、传统。

在佛教阿毗达摩的概念来说，是关于美德、关于善心。具体来说，是善与不善，是八大善心，是美心所与不善心所，是贪与无贪，是嗔与无嗔，是有惭有愧还是无惭无愧，是轻安、轻快、柔软、适业、正直、练达这些内容。

最后说“美”。

美，相关的范畴就是艺术、体验、感受，讨论的是韵律、色彩、搭配、变化、循环。

在佛教外的分类，有音乐、美术、设计、服装、美食等等。

用阿毗达摩的话说，就是眼、耳、鼻、舌、身的可喜所缘。

对应眼，是美景、美貌、美术、色彩搭配、平面设计。对应耳，是音乐、朗诵。对应鼻，是香水、香料。对应舌，是美食。对应身，是按摩、材料质感。

这些东西是什么范畴？是果报，是善业的果报。

厘清这些概念之后，就可以把真、善、美综合起来，可以讨论艺术和佛法的关系。

很明显，“真”是“善”的基础。

为什么？

因为佛教提倡的“善”，都是要建立在“真”的基础上。

基于业果法则，应有布施、禅修、如理作意的训练。基于无常、苦、无我，应有出离、不执著的方向。

所以如果一个人没有关乎“真”的正见，即使很善良、做善行，也只是二因的善业，而不能达成更高品质的善。

一个对“真”有越来越深理解的人，才会建立起来越来越坚定的善。道理很简单，如果禅修者亲见了六道轮回，他就会知道对生命要有普遍的尊重。如果禅修者亲见了三世因果轮转，他就更知道要谨慎地避免不善行、要积极行善。

更极端的例子是，初果圣者即使面临死亡的威胁，也不会违犯五戒。这几乎可称为“牢不可破的善”了。

那么“美”呢？

“美”来自于“善”。越善良、平静、轻快的心，越能有好的艺术创作，越能在其他人看起来平常的生活中，体验到不易觉察的“美”。

这也是为什么随着内心品质的提高，很多禅修者多多少少都会有一些艺术气质透露出来，其中不乏书法、绘画、文学的成就。他们作品的那股灵动、飘逸，其实是禅修体验到的禅味而已。

更极致的一个例子就是世尊。

可以看下面这几段《中部·梵寿经》中对世尊的记录：

“当接受钵水时，他不抬高钵，不压低钵，不使钵前倾，不使钵后仰。他接受不过少、不过多的钵水，他洗钵时无水晃动之声。他不翻来转去洗钵，不将钵放在地上然后洗手。当洗手毕，钵亦洗毕，当洗钵毕，手亦洗毕；他不过远、不过近、不泼洒地倾倒钵水。”

“当接受饭时，他不抬高钵，不压低钵，不使钵前倾，不使钵后仰。他接受不过少、不过多的饭，他接受咖喱，拿取适当量的咖喱。他在口中不放入过量的咖喱。……无任何未被嚼的饭粒进入身体，无任何饭粒残留在口中。然后，他才进食另外一口。他感受所食之味进食，而非感受对味的贪爱。”

“他吃完坐着沉默片刻，但不超过随喜的时间。……他给与随喜，不批评此餐，也不期待后餐。他只以法谈开示、劝导、鼓舞、激励会众。如此做后，他起座离开。”

“他行走的速度不会过快不会过慢，不是为了想离去而行走。他身上的衣服穿得不会过高不会过低，不会过松不会过紧。他在丛林中为大众说法，不会抬举大众，不会轻视大众，纯粹为大众说法：对大众开示，对大众教导，使大众景仰，使大众欢喜。”

怎么样？读完之后，有没有感觉世尊是一个很优雅的人？

他没有刻意去学习体态，没有刻意严守礼仪，但行仪举止、语默动静都弥漫着平静淡然、恰到好处。

不傲慢也不畏缩，不厌恶也不讨好，不排斥也不贪婪，不着急也不拖延。因为他有极致的真、极致的善，也就有了极致的美。

这真正是艺术家，是极美的人。

标签：艺术审美、个人气质，善心，美心所，真善美，艺术与佛法，《梵寿经》(Brahmāyusuttaṃ)

0006. 不幸代谢酶

问：

“一切都是最好的安排”是邪见吗？

答：

这是个很好、很重要的问题。

有人说“一切都是最好的安排”，似乎人生经历的好运、厄运，都是某一个看不见的主观意志安排的，它对某些人友善，对某些人苛刻。

这显然是不正确的。

影响到生活的大小事件，有一些来自纯粹的物理规律，有一些来自于过去的业，有一些来自周围人的意志，有一些来自周围人的无意波及。周围人之外，也有相当的比例来自于远方某位领导的考虑、某项政策的实施、某些历史流传下来的传统和文化。甚至于，不仅人间，还有来自天神和鬼类的暗暗影响。

用阿毗达摩的话来说，我们所体验到的，一定是有善业果报，也有不善业果报。用通俗的话说，前者就是好遭遇、幸运，后者就是坏遭遇、不幸。

但是，幸运、不幸，一定是好事、坏事吗？

更具体一点，金榜题名一定是好事吗？名落孙山一定是坏事吗？

身体健康一定是好事吗？意外得病一定是坏事吗？

名利双收一定是好事吗？穷困潦倒一定是坏事吗？

再想一次，幸运、不幸，一定是好事、坏事吗？如果不一定，那么关键点在哪里？

这是个要命的问题，这是两条人生轨迹的岔路口。毫不夸张地说，从这个问题开始，有人无奈堕落，有人原地起飞。

在阿毗达摩描述心的运作时提到，在善速行和不善速行生起之前，一定会有“作意”生起。“如理作意”会引发善心，“不如理作意”会引发不善心。

命运岔路的扳手就在这里。

遇到事情，遇到各种遭遇，那是果报，是人生的来路。用什么样的态度去面对它，才真正决定人生去向，是未来的因，是去未来的门。

用比喻来说，幸运事件是一种很容易被人体吸收的营养物质，谁都知道好吃，谁都想多吃。但不幸事件却是一种特殊的营养物质，它能否被人体吸收，全看人的体内是否有一种特定的酶来处理。

有一些人体内有这种“不幸代谢酶”。所以，当“不幸”被他吃下去后，他虽然感觉上不舒服，但是他一样可以吸收。吸收之后，身体因此变得更健壮。

有一些人体内没有这种“不幸代谢酶”。所以，当他不可避免地吃下“不幸”后，他感觉上难受，也真的无法吸收，甚至“不幸”还会继续发酵，滋生细菌、滋生毒素，让他陷入无法挣脱的抑郁。

甚至，如果他已经陷入抑郁，机缘巧合获得了如理作意这种“不幸代谢酶”，也一样可以帮他把抑郁转化成为可以吸收的营养。

不信吗？人生一切顺利的人，是很难成为深刻的宗教老师、心理老师的，因为他很难设身处地理解那些举目皆暗的处境。只有抑郁过的人，经历了足够多内在和外在的折磨，才能明白抑郁森林的入口，才能带领其他人找到抑郁森林的出口。

所谓久病成医，所谓百炼成钢，所谓火焰化红莲。

可以多看看新闻，多读一点名人传记，但凡身上稍稍有一些称得上“令人瞩目”成就的人，一定是经历了某些不幸，在他的心中留下了特有的心灵触动。他难受，他不舒服，他想解决，一日不得安寝，慢慢慢慢，就结出丰厚的果实。

眼瞎了，他如理作意，因为缺少视觉而获得了远超常人的听觉和触觉，成为音乐大师。

名落孙山，他如理作意，找到一个读书人很少创作的领域，成为文学大师。

遭人陷害，他如理作意，探寻人性的善与恶，走上学修的路，成为教法大师。

哪怕癌症了，还剩下三到六个月可活，他也充满勇气、乐观，并把自己对死亡和生命的独特领悟分享出去。这种英勇去死的姿态，在人类社会中，都成为夺目的风景。

更何况在修行这条路上，只有摸到、嗅到过老病死的味道的人，才会有真切的出离。禅修有重大成就的人，有道有果，出神入化，谁是一切顺利呢？

就算不说这些异于常人的成果，就说日常生活的事。

孩子很难教、很调皮，不抱怨孩子，而是当作自己的一门课，多请教、多学习，以后对于同类级别的遭遇，就会变得游刃有余。

跟别人相处有问题，不抱怨别人，而是当作自己的一门课，逐渐反思和总结，找到自己人格可以提升的点，以后对于人心和人际，就会有深刻的智慧。

自己的事业和学修总是遇到困难，不抱怨遭遇，而是当作自己的一门课，广学多闻、耐心积累，找到自己的症结，以后在这个方面，就会有远超一般水平的经验和理解。

衰老、疾病、死亡，不要抱怨命运不公，而是当作提醒自己行善的天使，告诉自己“病来方知身是苦，平日不知为谁忙”。

以下四句话建议你多读几遍，最好能够成为你的信念——

第一，当你把不幸当作“一堂课”的时候，它真的会变成一堂课。

第二，当你把让自己不爽的事，当作“目前我还无法理解的启发”的时候，日后它真的会带来某些启发。

第三，当你坚信某些不爽蕴含“特殊的营养”，并把它们找出来，它真的会有营养，并且比一般的食物更宝贵。

第四，当某件事令你非常困扰、无法生起善心时，要坚信一定至少有一个角度，能让自己如理作意，让这件事变成有利于自己的事，并积极学习，你最终真的能学会在这个处境之下生起善心。

一个人活着，要坚定地立志——对于如理作意这种“不幸代谢酶”，要习得、要获得、要培养。

这个《一道》系列问答存在的目的之一，就是为了帮助需要的人获得这种酶，这种如理作意的能力。

这不是赞扬苦难，这是在讲述面对苦难的正确态度。

苦难一文不值，无穷无尽。正确态度是神奇汤药，能点石成金。

这更不是轻飘飘的心灵鸡汤，不是对受苦人的无奈安慰。

这是吉祥的方向，是解脱的配方。

标签：逆境，抑郁，如理作意，幸运，不幸，业果，苦难观

0007. 舍不得你倒闭

问：

做自媒体不火，关注者不多，我很焦虑，怎么办？

答：

焦虑，说明你已经在用一种错误的态度做这件事，不善心已经成为主要的驱动力量。

做自媒体，你要考虑的最重要的事情，是你所传播的内容是不是真的有价值。

如果你传播的内容确实有价值，没多少人看，那么受损失的不是你，而是别人。你理应感到遗憾。

如果你传播的内容没有价值，没多少人看，那是个好事，说明你比较少浪费别人时间。你理应感到欣慰。

横竖你都免疫了焦虑。

更细致解释一下。

做自媒体也好，做销售也好，做产品也好，只要是这种跟人打交道的的工作，都要面对类似的处境。

如果你做产品，只是为了出名、为了影响力、为了获得自己的

虚荣，通过销售量的增长、粉丝数的提升、名声的扩大，来证明自己的伟大形象，那么实际上你做得越多，贪心和慢心就越多，不善业也越多。这不利于你这项事业的发展，不利于你的人格成长，不利于你的处境改善。

这是一条歧路。

为什么？

因为有了越来越大的贪心、越来越大的慢心，你势必会对结果焦虑，让自己不能安心稳定地做事业。因为迫切地渴望短期内更大的名望、销售量，你很难抵抗虚假宣传、哗众取宠的诱惑。这些唾手可得的名利仿佛会说话一般，在耳边不断引诱着你，把道德底线降低一些、再降低一些。

或许你会担心，不对啊，不要出名、不要销量，我怎么挣钱啊？我怎么活下去？

这就是问题的关键所在。

你挣钱，你活下去，你受到用户的认可，这些是“果”，而不是“因”。

什么是“因”呢？

“因”是你所提供的产品、信息实实在在帮助到了别人，改善了别人的生活，提升了用户的福利。别人没了你，生活质量下降了。

别人关注了你，觉得自己时间花得值得。别人在使用你产品的时候，心里一直在感慨你的好、在感慨你的用心。

这样，你的销量、关注量、用户群体，是建立在铁一般的善业上的，是实打实的，是经得起风吹雨打的。

从此之后，别人自然就会需要你、关注你、订阅你的账号、购买你的产品，别人希望你和你的事业活得好、活得健康。你遇到困难，你的客户心疼你。你经营不下去，你的客户舍不得你倒闭。你自然就做得下去。

这才是正道。

这是正确的“因”，经由业果法则的浇灌，而产生出恰当的“果”。

你不信吗？

看看人类历史上长期存活下来的思想、产品、企业、团体，哪一个不是真正能提升人类或者部分人类生活质量的？哪一个老字号、现象级的产品不是切实符合人类需要的？

世尊自不必提，去世两千多年了，还有这么多人想着他，给他端水送饭，给他燃香点灯，给他盖房子遮风挡雨。道理很简单，因为他提供了有价值的思想产品。

就说小小的手机。过去二十年，不能提供便利功能的手机公司，倒了多少家？为什么你甘愿为你的手机厂商贡献利润？因为你受益，

因为它的有些功能就是帮到了你。

道理都是一样的，要顺着因果法则去挣钱。始终怀着善心，想着怎么帮助到别人，那么自然你的产品会活下去。最初就怀着贪心、慢心，怀着自恋和自我证明，那么即使一时有用，也终究走不稳、走不远、走得很焦虑。

坦率来说，做人做事，对于别人花在自己身上的时间、注意力，要珍惜珍惜再珍惜。因为不管人是穷是富，时间都是真正的不可再生资源，具有绝对的稀缺性，是人生命的一部分。

你做虚假广告、夸大宣传、标题党，把别人的注意力吸引过来，实际上别人是拿了一小块的生命给你。你浪费、不珍惜、不能提供有效信息，这是很残忍的。

别人给你两分钟，你要很谨慎地怀着这样的态度——我希望不浪费他的这两分钟，尽量给他值得两分钟的信息和价值。

你怀着这样的态度去做，做得到固然很好。做不到，也不会偏离太远。这样的发心，就算你很难做到大的善，但已经远离了很多的不善。

因此，如果有人取消订阅你的频道，不要焦虑，要庆幸——对方不需要，对方离开了，以后不会浪费对方时间了。

如果有人不再购买你的产品，不要焦虑，要思考——是不是这

个产品不适合大家了，是不是哪里可以改进了，是不是大家的真实需求被我忽略了。

这才是正确的态度。

这样去做，无论事业做得多大、多小，你的客户、关注者都是真正受益的。无论你因此获得多少生存资料，那都是你应得的。

做好自己能做的事，做好善法的事业，找到自己能够服务到的群体，不去额外夺取大家的注意力，逐渐提升自己做善行的品质。在此基础上，时代因缘给你多少关注者、给你多少资源、给你多少财富，这就是业果法则给你的回应。

不要占取更多，也不必推辞更少，要安住在提升自己、提升善法的道路上。有更大利他的善业，业果法则自然会给你更多回应。

做自媒体，就做一个别人生怕错过的自媒体。

做软件，就做一个别人愿意主动给你捐赠的软件。

做产品，就做一个别人自愿为你宣传的产品。

做事业，就要争取做一个别人舍不得你倒闭的事业。

标签：创业焦虑，不善，贪，慢，业，自媒体

0008. 砰的一声

问：

既然一切都是业，那我是不是生病时就不用防护，也不需要锻炼身体了？

答：

认为一切都是业，所以生病不需要防护，这是对业果的错见，已经有了一些宿命论的邪见味道。

事实不是这样的。

过去所造的善业、不善业，要呈现出来果报，是需要有当下因缘配合的。

举个例子。

你如果用刀子去割一下自己的手指，极大概率会有痛的感受。

痛的感受是不善业的果报，是不可喜所缘。但这个果报的出现，有赖于你去割手，也即是心生色和时节生色完成了物质准备，然后才有业生色被不可喜所缘的撞击给你体验到。

所以很简单，你不割，就不会痛，这个过去的不善业就没有机会出来。

或许你想反驳，难道有可能割手不痛吗？

当然有可能，如果你有别的业挡在中间。比如麻醉了、入定了，你就感受不到痛。

再举个例子。

比如面对同样一个人，你用善心对待，用慈心、包容、柔软与他相处，就比较容易有善业果报出来。你用不善心对待，用嫉妒、愤怒，不善业果报就比较容易出来，容易遭受到辛辣的回应。

虽然这不是绝对的，但这是大概率的。

有没有例外情况？

有，如果你过去与人为善的业很强，那么就算你嫉妒、愤怒，那么对方也用包容的态度对你。如果过去不善业比较强，就算你用好心对待别人，别人也一样可能会辜负你。

这两个例子可谈的启发性很多。

比如说，这两个例子可以说明为什么要恰当使用物品、为什么要恰当地回避某些因缘。

恰当使用物品、正确地受用物品，可以减少苦。疫情来了，你戴口罩、做好隔离，就可以让生病的果报有比较小的概率出来。你不戴，到气溶胶里呼吸，生病的机会就变大。

用阿毗达摩的术语来说，拥有防护的用具是善的支持业成熟。而这个善的支持业可以对抗疾病等阻碍业。

回避某些因缘，远离烦恼很重的人，可以减少苦。某人贪婪、易怒、酗酒、不理性，你保持距离，就能让麻烦比较少一些出现。你交很多狐朋狗友，就容易遇到烂人烂事。

从理论上说，每个人过去的善业和不善业有很多，都在等着因缘成熟，蓄势待发、伺机出动。

一个人有做父亲的可能性，有生儿子的果报。但是他出家了，独身，果报就没有机会成熟。如果还俗了，那果报就可能出现。

一个人有倾家荡产、负债累累的可能性。但是他不赌博、不贷款、不冒险，有健康的财务观念，那果报就没有机会成熟。一旦他采取激进的财务管理，那就不好说了。

所以说，一个人是否幸福，不完全是业决定的，很大程度上取决于自己怎么选择生活、怎么引导业感果的顺序。

或许你会问，那对于尚未感果的不善业，要一直躲、一直回避，躲到什么时候去？该付的代价难道不是总是要付的？

这就是问题的关键，是佛陀教法的伟大之处。

理论上，过去的不善业，是承受不完的，为什么？

因为只要是凡夫，就有很难根除的无明、贪婪、嗔恚、嫉妒、傲

慢，承受果报的同时，还会有更多不善业积累下来。旧的还没受完，新的已经堆积如山。

解决方案就是培养正见、培养如理作意，让善业优先感果，在体验尚可的生活中，继续培养善心，让善业继续优先感果。这样良性循环，形成一个善业和善果的洪流，在人道和天道暂时停留。

在这善的洪流基础上，再去培养心的宁静，用这个宁静去培养观智，用观智斩断无明，终结掉这个循环机制。让所有过去尚未成熟的不善业失去机会。准确来说，无论还剩下多少不善业，都会与所有业一起成为无效业。

为什么善的洪流如此重要？

因为在不善的洪流中，没有机会去培养善法。这也是为什么，世尊被称为“天人导师”，而不是“六道导师”。因为恶趣的众生，是无法以恶趣的身份证悟四圣谛的。

从这个角度来说，你姑且可以认为觉悟之道的思路，本质上是在跟不善业玩一场逃脱游戏。

敌人追你，你要尽可能快点跑，利用地形拉开距离，滚雪球一般不断积累优势，到了安稳的地方，就用已经有的优势去转换成为终结敌人的武器。

武器就是观智。

从见到名色和缘起的第一枪开始，提升熟练度、升级武力值。这枪越打，准星越准、射程越远、口径越大、子弹越多，瞄准镜越看越清楚，你自己也越来越平静、安稳、沉着、冷静。

从最开始的一下一下地解决，到一分钟一万发的近防炮，任何烦恼都穿越不了这无尽机炮的弹幕，直到烦恼之根露出马脚。

砰的一声，一断永断。

你就可以松口气了，自我感慨——应作已作，自知不受后有。

标签：疾病防护，命运，业，般涅槃，支持业，阻碍业

0009. 翅膀要硬

问：

我刚成年不久。我总是很想全国各地走走看看，去旅游，但是父母不支持，我该怎么办？

答：

简单来说，幸福依赖的因素越少，你的幸福就越可靠。

对刚刚成年的人，以成年人的身份进入社会，最重要的事情当然是掌握社会需要的技能、能够为社会创造价值，简单地说，能够以合法、如法的方式养活自己。

想去旅游，你爸妈支持，要感谢。他们不支持，也没什么好抱怨。自己想做的事，要用自己创造的收益去实现。

不依赖某人同意不同意，这个幸福才是你的幸福。

这个原则——致力于减少对特定因素的依赖——不仅对于你的旅游计划有效，更应该贯穿于你生活的几乎所有方面。

你的幸福，不要依赖于特定的职位、公司。在这家公司，你可以活得很好。去另一家公司，你还是有能力傍身，一样能有一片自己的天地。

你的幸福，也不要依赖于特定的朋友、配偶。有对方在，你很幸福。没有对方在，你也可以幸福。

这样的话，你在人际关系中获得幸福的概率反而会增加。因为你是一个幸福的给予者，而不是幸福的索取者。你的付出才是真的付出，而不是交换，更不是贿赂。

你的幸福，更不能依赖特定的拯救者。

你如果有幸遇到正确的老师、贵人，你要致力于发展自己的能力，让自己有更强的能力面对生活、面对业果法则。

如果老师、贵人希望你不要成长，希望你更依赖他，希望增加你的脆弱性，那你就要警惕了，这不是贵人，是潜在的奴隶主。

你的幸福，同样不要依赖于父母的长期支持，也就是不要啃老。因为健康的经济状况不仅意味着你有财产能活下去，更意味着，当生活的意外令你失去了所有财产之后，你还能够再有能力重新建设起来新的生活。

在幸福这件事情上，自己方面的因素越多、外在方面的因素越少，幸福就越稳固，越不容易失去，失去了也容易失而复得。

这就像是有些父母会在孩子长大过程中，发现孩子逐渐走上了自己的路，在择业、婚恋、财务等越来越多方面不再对自己言听计从，而会感慨“孩子翅膀硬了”。

作为孩子，态度自然应该柔软，但翅膀一定要硬。

翅膀硬了意味着要自己去学着飞翔、学着觅食，甚至可以反过来给父母遮风挡雨。

想想看，是不是这样？

如果你是佛弟子，那么“依赖的因素越少则幸福越稳固”这句话更不是心灵鸡汤，而是铁打般正确的道理。

你对生活的要求越少，你就更容易有更多精力和自由去求法，而不依赖特定的施主和寺院。这叫“知足”。

你进入禅修状态需要的因缘越简单，你的进步就更加稳定和可被预期。这叫“入定自在”。

你对名色法的执取越少，心越能从具体的因缘中抽离，清净和快乐就越多，苦和烦恼就越少，距离解脱就越近。

直到心的依赖性降到零，你还能有持久的快乐，那就是涅槃。

标签：幸福，独立，依赖，入定自在 (samāpajjanavasi)，成长，自主

0010. 史官无情

问：

我经常追悔，对过去的不良行为感到后悔。如何面对过去的错误，停止追悔与自我攻击？

答：

先给你讲一个故事。

春秋战国时期，齐国有一位权臣叫做崔杼。

有一天，他发现自己的国君做了伤害自己的事，一怒之下设计杀害了自己的国君。

那时，每个国家都有一个职位叫做“史官”。史官类似今天的书记员或者记录员，工作是记录下来这个国家发生的事情。

当时齐国的史官被称作“齐太史”。他就如实记录下来这件事——“崔杼弑其君”。

崔杼当然对此不满意，“弑君”记录会成为自己的污点。他希望齐太史不要这么写，换个好听一些的记录。

齐太史拒绝修改，坚持按照事实记录。于是崔杼杀了齐太史。

齐太史的家族是个史官家族。不仅自己是史官，他的几位弟弟

也都是史官。

看到哥哥被杀了，齐太史的弟弟接任记录工作，仍然坚持原文记录——“崔杼弑其君”。

崔杼也同样杀了他。

齐太史的第二个弟弟继续接任，同样不改记录，也同样被杀。

齐太史的第三个弟弟也是同样。崔杼看到他们如此坚持，就放弃了。

与此同时，还有其他的史官听说齐太史家的悲剧，就拿着竹简前来接应，准备接替空缺的史官之位，向这里赶来。看到齐太史的第三个弟弟已经如实记录了，才放心回去。

齐太史一家作为史官，可以说是忠诚、如实到了极致。发生了什么，就是发生了什么。权臣再怎么胁迫自己，事情发生了，就是发生了，不能改了。

业果法则对事实的如实，就有点这个意思。

每一个身体、语言、意念，只要做了，就是记录在案了，不可更改了，回不去了。

你吹风，就记录在案了。这些气流和温度，就已经不可更改地开始起作用。

你发现感冒了，你吃药。吃药的行为就记录在案了，这些药品类型、频率、用量，就不可更改地开始起作用。

你喝水，记录在案。你休息，记录在案。你吃饭，记录在案。你每一秒的心情，都记录在案。

你当下一系列的行动，综合过去业的相关行动记录，综合出来这次感冒你受苦的总量、病程的长短、舒适和不舒适的体验。

业果法则就像是一个无情的史官，跟在你身边，秉笔直书、不容商量、不可撤销。

一旦发生，必有记录。一旦记录，定为铁案，必定存留，在后续合适的时间引发一系列的影响。

必须要清楚认识到这个事实，充分认识到它的无情性质。犹如洪流崩腾而下，不会复回。犹如铁轮碾过，不可修复。

年轻时候不懂事，做了错事，做了第一次，就已经记录在案。

又犯第二次错，又记录在案。

你后悔了，也不能修改。同时，“后悔”的行为也记录在案，自我攻击也记录在案。

你停止后悔，开始思考以后怎么改进，这个思考也记录在案。

你开始防护，以后避免做类似的事，并且积极帮助别人避免类

似的事。这个防护、避免、帮助，都记录在案。

事后的避免和防护是否有作用？能不能消除之前的行为？

有作用，但不能消除。

举个例子来说。

一个人用刀枪棍棒伤害其他生命甚至杀生，这个行为感果的时候，这个人也会受到伤害、多病、短命的果报。

但是他意识到这个行为不恰当之后，积极补救，甚至护生、救助病人。这些善行感果的时候，会导致健康、被保护、被救助。

这两个行为不能互相抵消，但会互相影响。两个综合感果，这个人可能会得一场重病，但很快就能遇到好的医护照顾，躺在温暖舒适的病床上，打着有效的吊瓶，舒舒服服地康复。

病是真的病，康复也是真的康复。

这就是为什么对于每个人来说，多培养善心、多造善业都是有用的。

因为就算不善业感果，自己受苦了，有足够的善业托底，苦也没有那么难以接受。

一个善业很少的小偷，偷了一部手机，可能要被关几天。而一个做了很多善行的商人，对社会有巨大贡献，给大家带来很多便利，

就算发现他占便宜多拿了一部手机，大家也会很快原谅他。

不信？

2025 年 315 发现蜜雪冰城门店用了隔夜的柠檬片，为什么大家没有一拥而上地批评？而是在袒护商家——这不是蜜雪冰城的错，这是我的错？

因为在很多奶茶店柠檬水卖到二十块一杯还有很多添加剂的时候，蜜雪冰城一杯柠檬水只要四块钱。

大家真的体会到蜜雪冰城的慈心，体会到对经济不宽裕群体的关心。

这就是典型的善与不善综合起作用的案例。

因此，要充分认识到史官的无情。对于过去的不善，要停止已经于事无补的无效追悔，要尽量去做点将来可能被原谅的善行，尽量做一些事，让自己生病的时候，也尽可能在好的病房打点滴。

标签：心理内耗，业，追悔，《盐块经》(Loṇaphalasuttam)，
《左传》

0011. 盒子里的货

问：

修行人应如何对待吸引人的文学作品？

答：

看到一部文学作品时，至少要有两个方面。第一是文学性，第二是价值观。

文学性是很容易直接体验的，这涉及到是否优美、是否吸引人、是否能调动读者情绪。

价值观是需要退一步才能看到的，涉及到是否符合逻辑、是否在现实生活行得通、是否具有伦理上的普遍性。

用两本书做例子。

第一本，是虚构文学作品，内容是十多年前开始兴起的网文风格——“废柴升级流”。

一个普通人，生在乱世，获得奇遇，学了一身好武功。整个世界都是弱肉强食，于是他就去抢夺周围人的资源。

抢夺之后，自己功力大增，遇到越来越强的对手，再打赢一场又一场冲突。不断升级，一二三四五六七，凡品、圣品、神品，一路

向上。

整本作品下来，突出就是一个心狠手辣、无毒不丈夫。丛林法则之下，无因无果、实力至上，最终一统神界。

第二本，同样是虚构文学作品，内容也是比较流行的一个品类——“末日生存流”。

一个普通人，生在一场核战之后，父母双亡，举目无亲。

怎么活下去？就有两种策略，要么是只考虑自己、抢夺资源，要么是互帮互助、抱团取暖。

在这部作品中，只有后一种策略的人才有一定的生存率。

极端天气来了，之前帮助过别人的好心人，就有其他人收留他、提供庇护所。之前给濒死的人分享过稀缺医疗物资，自己后来落难，别人也会伸出援手。

最后越是乐于分享、承担风险的人，越能得到大家的拥护，活到灾难结束。

而奉行弱肉强食、恃强凌弱的人，都因为没办法做到 24 小时全方位无死角的防护，而被其他人偷袭，早早就下线退场。

这两本书同样有很好的文学性、很吸引人。但是故事背后附赠的价值观却是截然相反的。

可以想象吗？

读完第一本书的人，出门恨不得找根棍子放在手里，感觉天地灵气都灌入体内，低头迎风，感觉自己“神兵在手，天下我有”。

读完第二本书的人，会想着还是要做个善良的人，得饶人处且饶人，要常常想着别人，要做一个付出者。

这是虚构作品，实际上这种同样好看却价值观迥异的情况，在非虚构作品、纪实文学中都是很常见的。

人间真实发生的事情是很多的，情节走向是千奇百怪的。

同样的妻子出轨，丈夫痛苦。后续的情节可以是丈夫隐忍十年，积蓄实力，寻找机会，最后大仇得报，手刃情敌，快意恩仇。

也可以是撕心裂肺过后，经朋友点化，不去报复、华丽转身。经过几年努力，他又获得新生活。再回头看，曾经背叛自己的伴侣过得不好、又被抛弃。他内心唏嘘，匿名帮助之后，约了旧友浊酒一杯、感慨万千。

那么，遭遇背叛，到底该不该复仇？

那就要看读者看的是哪本书、如何消化书中情节了。

从阿毗达摩的角度说，语言文字，来自人的身表色、语表色，是心生色法。通俗来说，就是语言文字来自一个人的心，所谓言为心声。

也即是，文学作品读到的，是作者内心的一些心理活动，或者是作者希望给你展现的一些心理活动。

无论这些心理活动所蕴含的三观是否在现实世界行得通，都可以用虚构加工、修辞手法、戏剧安排来让它具有文学性，变得好看，让读者爽。

而现实世界又具有很复杂的情节，因因果报、善恶斗争、伦理关系交错在一起，像是一团乱麻，虽然内在有逻辑，但是又常常很难辨认。

全局善恶是有效的，但可能局部看起来没有明显变化。局部的不公平，放在长期看又冥冥各有原因。

这就好像看电视剧，如果你只看第一集，你会觉得 A 是好人，B 是坏人。再看第二十集、第三十集、第四十集，情节一路翻转。到最后，不看大结局，你都不知道实际上还有多少层套娃。

而所谓大结局，也只是作者不想写了、篇幅足够了而已。

否则，哪有什么真正的结束呢？事情总是在善恶因果中不断发展下去，延绵不断，十世不绝。

所以，下次你再看到很有吸引力的文学作品，可以试着区分其中的文学性和价值观。

文学性相当于盒子表面的花纹，价值观则是里面的货。

作为一个要培养善心的修行人，可以欣赏盒子，但是也要记得开箱验货。

标签：身表 (kāyaviññatti)，语表 (vacīviññatti)，三观，文学，文化

0012. 德不孤

问：

怎么才能交到一些素质很好、有品德的朋友？

答：

举个案例说吧。

舍利弗和目犍连从小一起长大，幼时是很好的玩伴，是妥妥的发小。

有一次一起看表演时，少年舍利弗对这玩乐感到厌烦，产生了想去修行的想法。说出这个想法后，惊喜地得到少年目犍连的支持，发现对方也不想过吃喝玩乐的生活了。在人生的这一步，双方有了共同的理想。

如果少年目犍连不想去修行怎么办？

那双方的友情就停留在“幼时玩伴”的程度了。

根据常理推断，年幼的舍利弗大概率不会只有目犍连一个朋友，而他们后来却没有得到舍利弗长期的友情。

在这个人生岔路口，让他们的友情继续下去的是共同的志向。

继续往下。

舍利弗和目犍连找到了一位共同的老师，并且在那个团体中学完所有教义。因为他们的加入，那个修行团体名声大噪，可以想象舍利弗和目犍连在其中也称得上是骨干或优秀学生。

但他们两位还不满足，他们知道学习至此还不是真正的解脱。于是他们离开，继续求师访道。

这也是人生的岔路。

如果他们两位中，一位想继续求法，另一位觉得做个优秀学生也挺好，那就没有后面的故事了。

于是他们分头求法，约定如果谁找到了正法，就告诉对方。

青年舍利弗遇到了马胜长老，因此信仰了世尊，并确立了修行方向。他很高兴地去通知青年目犍连，目犍连听了这个教法的修行理念之后，也生起智慧，确认了对世尊教法的信心。两人都进入世尊的僧团。

这也是岔路。

如果那天，青年目犍连没有对世尊教法产生正确的认识呢？他们的友情会怎么样？

在僧团的几十年余生中，他们没有互相嫉妒、没有互相攻击、没有互相排挤。在几十年的管理和教学中，他们默契配合、彼此宽容、互相理解。

上面的这个故事，你发现了什么吗？

舍利弗和目犍连当然是一生的好朋友，都称得上是对方的善友。

但他们都不是在寻找友情，而是在寻找正确的道路。幸运的是，恰好对方也一直在同一条路上而已。

这就是如何交友的一个典型案例。

要先选择自己的道路，走向自己想要的生活，再在道路上寻找同行者。

跟谁交友、跟谁维持友情不是第一位的事，确认自己是谁、自己要做什么并为之努力，才是第一位的事。

因此，你才是这个问题的答案。你是谁，你就能交到什么朋友。

你选择了一份工作，就会在这份工作里遇到同样志向的人。你选择了一份信仰，就会在这份信仰中找到同路者。你建立了一套人际交往的原则、一套做人做事的三观，就会在这条路上找到同路人。

你有志于自我成长、完善人格、提升智慧，你就会在这个圈子中找到你的朋友。甚至于，在更多情况下，都不需要去找，走着走着，你就看到某些人已经在身边一起走了很久。

就算你不去主动培养人际关系，但是你每天待人友善、稳定禅修、认真学习、踏实做事。在你不知道的地方，所有看在眼里的人都已经积累对你的观感，而会在合适的时候表达出来。

这就好像说，在不知不觉间，在一些尚未启用的关系账户里，已经有人默默给你存了一笔友情资金，等待你去兑现。

又好像是在你们正式结交之前，这份有相似三观、相同追求基因的友情，已经在肉眼不可见的地方孕育了。

而你们后来的偶然接触，三言两句，倾盖如故。那只是孕育成熟的友情呱呱落地而已。

有些友情还没降生，但早已活了。而有些友情虽未告别，其实已经死亡。

你再反过来思考，如果对方是一个有美德、有品格、有善法的人，他把你保留在长期朋友的位置上，是不是至少你应该是有些美德打底的？

所以《论语·里仁》有言：“德不孤，必有邻。”

自己有志向、有德行，或者至少致力于向上成长，那么就必然会遇到同类的人。

你自己是舍利弗，那么就会有你的目犍连。

标签：交友，舍利弗，目犍连，《论语》，善友，成长

0013. 秋风悲画扇

问：

我有一个小时候一起长大的朋友，现在交往起来感觉很不舒服。
是不是朋友就是会渐行渐远？

答：

当然可以用业果法则、缘起无常来解释友情的问题，这里讲一个你或许不知道的角度。

人际关系是有周期的。

不仅是友情，师生、伴侣、朋友、同事，人间一切关系都是如此。

从原理上来解释这个周期模型。

A 和 B 两个人相处，都是从共同认知、共同目标、共同利益开始。A 和 B 发现某一些行为，彼此都从中受益，于是都愿意去从事这些行为。对双方整体来说，小小的投入，可以增加彼此的好感度、彼此各自的福利、双方总体的福利。

于是这段关系就开始了。

A 和 B 一起出去玩，就是朋友；彼此爱慕，就是伴侣；合作做

事，就是同事；一起学习，就是同学。

随着双方都愿意投入资源去共同经营，共同利益的事情越多，账户余额就越来越多，双方关系越稳固。

但是随着时间的发展，双方会进入关系的浅水区甚至深水区。

浅水区，指的是某件事对一方有较大好处，对另一方有较小好处。深水区，指的是某件事对一方有好处，但是对另一方有坏处。

说白了，只要交往足够久、经历事情足够多，他们必然会从共同利益的小圈向外延伸，触及到利益分歧的圈外之地。

这是逻辑上必然会发生的事情。

具体来说，A 有事希望 B 帮忙，但是 B 也很忙、时间很紧。或者，A 和 B 有共同利益，B 做了背叛这一份利益的事。或者，A 心里有一个过去经历留下的创伤，B 无意间触碰到了，引发了 A 的痛。

从逻辑上，这必然会发生——B 有意或者无意，让 A 不舒服了、痛苦了、受损失了。

这就是一段关系经历完高峰，现在要经历低谷了。

这利益分歧的必然发生，从阿毗达摩来讲，有以下两点原因。

第一，每个人都在明显或潜在地追求快乐、回避痛苦。乐受增长心和心相应法，苦受退缩心和心相应法。这是法的定则。

第二，每个人只能对自己的感受了如指掌，而不可完全知晓对方的感受。因为每个人都有独特的过去和知识结构，有很复杂的想蕴、行蕴。一个人再智慧、体贴，也不可能完全考虑到对方的处境。就算一时可以做到，也无法永续地做到。这是普通人无法逃过的现实。

因此，在进入每一段人际关系的时候，都要在最开始有清楚的认识——我们友谊的小船，现在虽然阳光灿烂，但是总有一天会经历暴风雨。

而在暴风雨里，在真实的感觉受伤、实际的利益受损面前，真正决定这段关系走向的，是忍耐、是道歉、是原谅、是宽容，是经得起损失、是甘愿受伤、是无言的付出和等待。

是宁可我损失，也希望你能幸福。

是宁可我感觉不好，也尽量克制对你的反击。

是慈爱、是悲悯、是忍耐、是中舍。

这当然需要善心，需要有自我消化、自我照顾的能力，是“我的感受我负责处理，不是你的责任”的立场，是“无论你有多坏，只要我起烦恼了，就是我需要成长”的正见。

这显然不是所有人都能做到的。

但这就是事实。

做不到，就得不到穿越周期的人际关系。做不到，就不容易幸福。做到一点，幸福的概率就大一点。做到很多，就能收获很多穿越周期的深厚善缘。

现在你知道，为什么对一段关系的高度评价一般都是这样——久经考验的友情、过命的友情、同甘共苦的友情。

从每个人自己的角度来说，要改善自己的人际关系水平、尽可能获得可以守望相助的支持关系，只有一条可持续的路，那就是提升自己的善心、培养自己如理作意的能力、有能力克制自己内在的贪婪和嫉妒。这样，就可以有效提升关系稳固的冗余度，有能力过得一关又一关，有能力往前走。

而每过一关，每过一个考验，都会令这段关系变得更加牢固、互信增加、战绩可查。

在每一个周期的上升期，关系上升幅度很大。在遇到矛盾的回撤期，下降幅度又比较小，下探空间有支撑。那么一个又一个周期下来，关系自然就有了越来越多的正向积累，所谓稳固、坚固，便是如此了。

讨论至此，就可以看出另外一个结论——因为善法而结成的人际关系才能长久，因为不善法而结成的关系，终究会昙花一现。

这是什么意思？

人际关系的启动，通过共同的不善法也是可以的。因为彼此的贪婪可以看作“对方爱自己”，共同的嗔心也可以成为“坚定的战友”。

但问题是，当进入深水区，对方贪婪的对象不是自己，你就会感慨“对方不爱自己”。当双方的共同敌人消失，同盟在一夜之间就开始同室操戈。

“人生若只如初见，何事秋风悲画扇。”穿越不了周期的关系，就只能如此感慨和悲凉了。

这并不是在鼓励你忍受一切不恰当对待，因为远离、退出永远都是一个人的选项。

但如果每一段关系都是以“对方素质太差，对方烦恼很重，对方很自私”告终，那么就必须回头看看自己，是不是自己的小船太脆弱了，风浪一来，总是要翻船。

那样的话，虽然地球上大洋广阔，但能去的地方也少得可怜了。

标签：交友，慈 (metta)，悲 (karuṇā)，舍 (upekkhā)，忍 (khanti)，人际

0014. 和谐的 ABCD

问：

僧团中如何避免嫉妒竞争与互相比较？

答：

这个回答不仅适合僧团，也适合任何学修团体、共学共事关系。

避免嫉妒和竞争的秘诀，根本来说，是要建立一套健康的三观，学会以如理作意的方式去看待。

具体到一个僧团或修行团体中，一个显而易见有效的方式是，不要去关注共同的学修部分，而要去关注差异化的部分。

要把自己和僧团的同梵行者们定位成为“互赖的合作者”，不要定位到“竞争的对手”。

举个例子。

在一个僧团中，A 的重点在禅修，B 的重点是教理。

A 和 B 就可以很好地合作。

A 禅修，在修止观和观禅的过程中，遇到一些自己很难解决、教理上不知道怎么解释的问题，就可以向 B 请教。

B 在教理研究过程中，对于名色法、缘起的切实细节，就可以

请教 A，询问这些细节在禅修者心中的直观体验是怎么样的。

如果反着来，那嫉妒和竞争也很合理。A 有充分的理由嫉妒 B 的博学、嫉妒 B 为学生答疑所获得的赞美。B 也有充分理由嫉妒 A，人家修这么好，自己怎么就不行？

僧团中还有一个 C。

C 的重点也在研究教理，那他跟 B 怎么互相协助呢？

B 是教理专家，掌握巴利，可以直接看三藏。C 也是教理专家，掌握僧伽罗语，可以参考斯里兰卡的佛教资料。

于是两个人就互为咨询顾问，又是一个很好的合作关系。

于是，ABC 三个好朋友，加在一起，就变成了一个可以研究和阅读巴利三藏、可以参考僧伽罗语资料，也可以有禅修来实证这些知识的小团队。在他们自己希望进入不同领域的时候，这个三人小团队已经具有了禅修老师、巴利老师、僧伽罗语老师。只要他们愿意，他们都可以成为很好的禅修者、教理学习者。

非但不竞争，反而很和谐。

这样的话，他们不仅不会彼此嫉妒，反而会真心诚意地希望其他人能在擅长的领域继续进步、登峰造极。

为什么？

因为对方进步了，自己享受的咨询服务就更专业了。本来能够增进自己学习 5%，对方进步了，可以增进自己 10%了。谁不希望自己拥有一个更专业的顾问呢？

同样的道理，对僧团中其他成员也应该如此看待。

D 重点在教理，主要是研究戒律，喜欢阅读和翻译律藏的原文和注释。于是，ABC 就多了一个戒律专家好朋友。

E 出家前是瑜伽老师，对身体结构、肌肉骨骼有多年的知识积累，他知道什么样的姿势禅修会比较容易放松，如何避免身体损伤。于是，ABCD 就多了一个体态顾问好朋友。

F 出家前有管理公司的经验，做事很有条理，也愿意做一些僧团服务。于是 ABCDE 就多了一个很会照顾寺院的好朋友。

G 以前是程序员，会编程。为了方便大家教理学习，他编了一些程序方便大家阅读三藏。于是，ABCDEF 就多了一个技术专家好朋友。

H 性格踏实、认真，喜欢做服务、喜欢做福德。僧团里查漏补缺的工作，他都主动去做，还都能做得很好。所以，ABCDEFGH 生活就很安心，如果什么事有疏漏，H 就自然去补位了。

就这样，这几个人生活在一个僧团中，快乐和谐地过着出家生活。僧团虽小，功能却很全面。

看到对方的优点，庆幸自己有这么好的同伴，向对方学习，也护持对方、帮助对方，提供自己的贡献。结果就是僧团学修水平水涨船高、增进互信，在解脱路上互相加速。左脚踩右脚，右脚踩左脚，练习武当纵云梯，直到轻功大成，一路就上天了。

可以看到这和嫉妒模式的差别吗？

把同梵行者们当作合作者，当作体证佛陀教法的团队成员，就可以互相随喜 (anumodati)，互相分享对方的功德，让对方优点成为自己的助力，善心多多，快乐多多。

把同梵行者们当作竞争者，当作突显自己、要名要利的障碍，当作压了自己一头的眼中钉，那就只有嗔恨、嫉妒，希望对方不要进步，烦恼多多，痛苦多多。

两条路在这，自己选吧。

标签：随喜 (anumodati)，嗔 (dosa)，嫉妒 (issā)，同梵行者 (sābrahmacārī)，合作，僧团

0015. 轰隆隆业果机器

问：

很多事情不顺心，我应该怎么看待、怎么办？

答：

谈一下业果法则。

设想一下，有一个很庞大的机器，在你的面前。它有一个“入口”，有一个“出口”。你不断往“入口”放东西，它轰隆隆地运作，不断在“出口”给你呈现东西。

它很复杂。

有时候你扔的东西仿佛石沉大海，你能看到“入口”进去东西之后，它似乎毫无反应，“出口”还是在出一些跟扔的东西无关的结果。

有时候马上就有反应，你能很清楚看到“出口”的内容跟你刚才的行动有关系。

有时候，你往“入口”里面扔一个很宝贵的东西，很快，在“出口”出来一个更加宝贵的东西。

有时候，你往“入口”随便扔了一块砖头、一块泥土，但是在

“出口”却出现一块黄金、一箱宝石。

有时情况相反，你非常珍重地把你的财富都放在“入口”里面，想让“出口”产出一些好的东西，但是“出口”没有反应，依然自顾自地给你产出狗屎。

有人或许会奇怪，这机器是不是随机的？这个“入口”和“出口”之间到底有没有因果关系？这玩意是不是纯粹随机的？

所以人间有了“运气”的概念，有了“幸运”、“天选之子”、“倒霉蛋”的说法。

现在你信佛、学佛，知道这个里面是有规律的。它的随机性，那些看起来不匹配的投入产出关系，只是因为它内部的运作机制比较复杂，投入的东西还没有走完全部的加工环节而已，概括来说——因缘还没到。

比如说，眼识、耳识、鼻识、舌识、身识等属于果报心，也就是说，在任何情况下，眼睛看到的、耳朵听到的、鼻子闻到的、舌头尝到的、身体感受到的，纯粹都是过去所造之业带来的结果。

谈到这里，现在这台机器的样子要更具体设想了，它的“出口”至少分成五个小出口，直接对接你的眼、耳、鼻、舌、身。你的视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉完全被它垄断了，你只能体验到这台机器的“出口”。

你活在果报里面，也只能活在果报里面。

举一个例子，你看到这篇文字，是这台机器的“出口”给你的视觉产出了这样的结果。那是在或长或短的去，你往机器的“入口”里投入过相应的东西。

如果你没有，那么此时你就会刚好有别的事情岔开，或许临时被人叫走、忽然眼睛不舒服等等。

再举一个例子，你去餐厅吃蛋炒饭，吃到了一只苍蝇。是这台机器的“出口”给你产出了这个结果。

你或许会很不满，为什么我付了钱，别人的蛋炒饭没问题，我的蛋炒饭是这样？那是因为“付钱”是你往“入口”里面扔的东西，但是“出口”产出的东西，不仅仅跟你现在的投入有关系，也跟一小时前的你、一年前的你、十年前的你、上一生的你、一百生之前的你，有千丝万缕的联系。

你说十年前的你跟现在的你有什么关系？十年前你犯的罪，十年没有被追究，但有一天警察拿着拘捕令找到你，你也得认。十年前你买的理财产品，忘掉了，十年后，它和它的利息依然在你的账户里，静静地等着你花。

那么现在，你现在得到的是“有一只苍蝇的蛋炒饭”，苍蝇只有一只，饭还挺多，说明过去很多善业和少量不善业综合产出了这个结果。先不要着急不满意，如果不善业投入更多，给你端上来的可

能就不仅是一只苍蝇了。

当然这不是意味着你只能把这只苍蝇吃下去。你可以去跟服务员沟通、提出更换或者退款的希望，但是请注意，你的礼貌和粗鲁、讲理和蛮横，是在往“入口”里面加料，未来的产出你还是需要照单全收。

这样的例子，就可以在生活中多去观察了。

你出生在一个如此父母的家庭，有如此的老师和同学；你去做法工，遇到如此的老师、如此的团队、如此的待遇；你去工作，遭遇如此的机遇、收获如此的财产——一切的一切，都是你自己业果法则运作的结果。

反推回去，过去我可能往“入口”里面放了什么呢？如果我希望以后“出口”产出我喜欢的东西，那么我现在应该往“入口”里面放什么呢？

说到这里，你的不顺心，虽然还没有谈具体怎么办，想来你已经大概知道了。

标签：运气，业，业果法则，果报心，缘起

0016. 旅行转换插头

问：

不得不陪家人旅行，影响学修怎么办？

答：

你见过旅行转换插头吗？

你出去旅游，需要给手机等随身电器充电，但是世界上存在着很多种不同电压、不同形状的插座标准。有的 220V，有的 230V，有的 100V，有的三孔、有的两孔，有的方形、有的圆形。

出门时候，有经验的旅行者就会带上一个旅行转换插头。一个小小的方形，各个面有各种插头，可以打开、可以收起来。无论旅行者到任何国家，总有一个插头可以适配，把当地的电压转换成旅行者需要的电压，用来给随身的电器充电。

学修也一样。如果你希望任何场景下都可以给自己的心充电，那你就得获得这样的能力——任何环境你都可以找到提升自己善法的方式。

在你的能力选择范围内，你当然可以选择在家独处，按照自己的节奏学习和禅修。但如果陪家人出去已经确实成为你无法豁免的义务，那你就要学会在旅行途中去培养善心、增益你的学修了。

首先，你可以为家人多做服务，照顾他们的起居，这本身就是十种福德事之一。

其次，你在家可以独处，在旅游景点就难免见到很多陌生人，那就可以在这个场合下多修习善心。他们尤其是老老少少、形形色色、各行各业、贫富贵贱。各有各的苦乐，各有各的状态。

你感受到他们看到美景时候的快乐，就用慈心祝福他们，希望他们可以常常保持快乐。你感受到他们排队的焦虑、炎热的烦躁，就用悲心祝福他们可以从这种苦中解脱。你看到工作人员的辛劳，体验到谋生活的不容易，这是八大悚惧事之一。你看到大家福报有好有差，体会到众生是自己业的所有者。

这些活生生具体的苦乐场景，就摆在你的面前，供你培养善心。相比于你在家静静地修行，这些给你提供了另类的观察机会。

更何况，你旅行，走来走去，是对身体的锻炼。你如果晕车，很难受，更是要培养出离心。《法句》怎么说的来着？

“失眠者夜长，疲倦者路长。不知正法者，苦惑轮回长。”

你经常这样想，慢慢就会形成这样的思维模式。遇到无法避免的意外，你就会下意识去寻找如理作意的角度，下意识去找最容易生起的善法。刚开始可能会不熟练，但慢慢你就会越来越有经验。

这就好似你给自己的心安装了一个旅行转换插头。人家电源是

220V，你可以充电。人家是 100V，你也可以充电。你就算去到某些国家，遇到很特殊的 127V，嘿嘿，你也有早有准备，插上照充不误。

你当然就进步快。

再说远一点，佛陀还是菩萨的时候，作为太子，他在自己熟悉的行宫里面快乐地生活。二十九岁那年，他不就是在旅行的路上看到了老、病、死和出家沙门，才引发对轮回的悚惧，进而出家修行吗？

你甚至可以说，这些意外的旅行见闻，促进了佛陀走上觉悟之道。

这么看，有些未曾设想的旅行和意外，是有特殊作用的，是不是？

前提是你得有旅行转换插头，还得随时带着它。

标签：旅行，家庭，福德事，出离心，如理作意，《法句》

0017. 大王三思

问：

沉迷手机小视频和小说，无法自控，怎么办？

答：

先界定这个话题的讨论对象。

通过严肃的知识平台进行学习、选购自己真正需要的物品、可控地进行有品质的休息、通过可信的社交账号获取有质量的信息，都不属于“沉迷小视频、浪费时间”之列，不是需要“去除”的对象，不是本文讨论范围。

这里只是谈那些自己明知价值甚微，理智不想要，但难以去掉的电子成瘾行为。

先想一下，你知道这种力量哪里来吗？

为什么购物软件大多是橙色、红色？那是因为有专业的心理学家设计，红色和橙色更容易引发人的购物欲，更容易让人冲动。

为什么短视频呈现给你的内容都是你有兴趣的？因为那是根据你的停留时间、点赞与否等，为你量身推荐的。

为什么玩游戏总是想一关一关往下玩？因为那是聪明人设计的

关卡难度，985 数值策划精心计算过，难度都刚刚好，让你爽、让你欲罢不能。

为什么看小说熬夜也要往下看？因为每一节都故意制造了悬念，让你在冲突中难受，再设计一个情节，让龙王回归、对坏人啪啪打脸。

这些让你上瘾的东西，背后的运营者们是为了什么这么做？

就是为了你的注意力，为了流量，为了从中盈利。用移动互联网的术语说，他们在争夺你每天的注意力，这行业叫“注意力经济”。

它的定义是——企业最大限度地吸引用户或消费者的注意力，通过培养潜在的消费群体，以期获得最大未来商业利益的一种特殊的经济模式。

看到关键词了吗？

“最大限度地”，这意味着你的健康、成长、富有、体面、解脱，都不是考虑的主要因素。

“以期获得最大未来商业利益”，这意味着动机就是从你的口袋中拿钱出来。

用你的注意力，发展他们的经济。

一个人每天除掉睡眠，大概有十六个小时以上的清醒时光。这是他们的目标，是他们希望尽可能多拿到的资源。他们想方设法地

从竞争对手那里把你的注意力吸引过来，把产品做得更有吸引力，把情节做得更让你欲罢不能。

说白了，你的注意力是一块肥美的蛋糕，一些很专业的人，都在想方设法从中切走一块。他们的工作就是让你上瘾。这个群体中甚至有着世界上最聪明的一部分人。

而让人上瘾，当然是瞄准人性弱点更有效率。更直白地说，引发人的烦恼——人的贪欲、人的愤怒、人的嫉妒、人的不满。

他们这些人送给你的信息里，只有极少的比例，是希望你身心健康，希望你事业有成，希望你善法增长，希望你解脱烦恼。

不能说他们的动机都是不善的，但很少是善的。这也部分解释了为什么主管单位总是强调要正能量、要正能量，因为确实勾起你的贪嗔痴是最赚钱的。

可怕吗？其实很值得警惕。

在阿毗达摩的二十四缘中，这股吸引的力量叫做“所缘缘的缘力”，也即是所缘会对心产生力量，引导相应的心生起。

放在今天的移动互联网上，就是不同的 app、不同的频道，本身就会对心产生不同的力量。你不面对那个所缘，这股力量就不会产生。一旦面对，就如磁铁一般自然就出现了。

想逃脱，就需要额外的意志力。而意志力是有限的，你逃得了

这个磁场，下一个磁场未必就有足够意志力。

所以佛陀讲有一类烦恼就是要“回避舍断”。放在这个场景下，就是需要远离、不看、删除、卸载、取关、拉黑，来留住自己有限的时间和注意力。

这就好像你是一个君王。你也想做一个贤明的君主，但是身边有很多佞臣、弄臣，围在身边要么说假话，要么陪着君王吃喝玩乐，金银珠宝、奇技淫巧。

你举目望去，身边都是赵高、秦桧、严嵩、和珅，哪里还有时间去阅奏折、思全局、论方针呢？

装了一个新软件、关注一个新账号，本质上，你是把生命的一部分选择权，交了出去。交给贤者，你就学到善法和智慧。交给佞臣，你就走向昏君的方向。

做个明君，当然也需要休息，需要欲乐，需要放松。当然，但以什么样的方式休闲娱乐，才对身心健康更有帮助，是一个需要智慧处理的事项，而显然不是熬夜和成瘾，不是酒池肉林，不是坐在龙椅上刷小视频。

请问希望把自己的生命建设成伟大帝国的你，找谁做你的大臣？

大王，要三思。

那接下来，怎么做才可以真的比较可以卸载掉一些软件、取消

关注一些账号呢？这里提供几个具体方法，以供参考。

第一，要在自己意志力余额充足的时候行动。比如看完这篇文章、听完一次开示、内心善法充盈的时候去做。

第二，要提升下次安装回来的门槛。比如某些平台直接注销账号，比如把某些话题和信息源放入黑名单。

第三，要给自己找到足够快乐、又足够健康、对学修长期有利的欲乐。比如运动，比如爬山，比如听一些有益又轻松的音频、播客、有声书。

总之，不要把这件事情当作一个“匹夫一怒、怒了一下”的冲动，而要把这当作一个决定你王朝命运的大事，系统性地长期做好注意力管理。

标签：手机成瘾，娱乐，所缘缘，注意力经济，烦恼 (kilesa)，戒 (sīla)

0018. 坚定看涨

问：

打坐时总幻想未来，影响禅修，控制不住计划很远的未来，怎么办？

答：

对于还没有发生的未来，尤其是还很远的事，大概规划是可以的。但很细节设想和无法控制的过多想象，是对“未来”的认识有一些问题。

世尊在《中部·一夜贤者经》说过“过去已过去，未来未到来”。

这里换一个角度解释给你。

你炒过股票吗？

你见过那些自信满满可以预测股票走势的人吗？

在市场里很容易找到两支股票，它们一段时间内的走势图看起来几乎一模一样。如果从技术指标上看，大概率可以对这两支股票做出近似的判断。

结果接下来的时间里，一个扶摇直上，一个掉头向下。

为什么？因为未来在本质上是不可预测的。

不明白这个道理的人，会平等地受到市场的教训。要么早点领悟，要么交了很多学费之后才领悟。

影响未来的因素太多了——国家政策、市场态度、行业发展、科技突破，哪怕是来自其他国家的同业竞争，都有可能让一支股票走向另一个方向。

所有的预测，都是根据现有的因缘进行向后的推断。因此，因缘越简单、时间越接近，越大概率可以正确把握。因缘越复杂、未来越远，判断准确细节的难度就越大。

所以，要站稳在这样的观念上：在现在和未来之间有一根细细的界限，可以往界限之外的方向去大概看一眼轮廓，但要永远谦卑地知道——未来不可预测、不可控制，不要妄图以人的力量去规划一定如此的未来。

不能预测未来，难道就不考虑未来了吗？怎么才能把握未来呢？怎么规划自己未来的学修呢？

当然可以大致把握，但要抓住关键。什么是关键？

先回到股票投资者的例子。

虽然你无法预测股票下周的准确走势——注意，是绝对无法预测——但是，你可以去判断一家公司的基本面，这个行业整体是不是有前景？这个公司在这个行业内有没有技术优势、有没有护城河？

内部管理是不是有序？企业文化是不是健康？

如果你已经判断完这些了，那你就放心持有，让利润奔跑就好。股价因为市场的种种原因跌了，你会高兴，因为你可以加仓，可以用更低的价格拿到更多份额。如果涨了，那说明你判断对了。至于最后到底是涨了三倍、五倍还是十倍，那就是社会、行业、公司的共同造化。

放在你的修行路上，也是一样的道理。

你有着希望深入学修的志向，以完善人格、培养善法为生活的中心，把自己当作善业机器、解脱机器去运作，能学就学，能修就修，犯错就改正，起烦恼就梳理。那么你就可以安心，十年后的你在学修上肯定已经有了很大的进展。

十年后的你，可能在家，可能在寺院，可能出国去禅修，甚至可能已经证果。这都是因缘的际会，现在的你不应规划，也无法规划。

《大学》有言：“心诚求之，虽不中，不远矣。”

打定主意，自己善加利用身边的一切因缘好好学修，就是你对未来能做的最好的事了。

在此基础上，你很难知道下一个路口拐个弯，你会遇到什么因缘。

有可能你遇到一个对你影响重大的老师，有可能你过去的巴拉密忽然就成熟了，有可能你机缘巧合下就解决掉一个困扰你很久的问题。

你能活七十岁，就修到七十岁。英年早逝，活了五十岁，那就修到五十岁。就算明天发生意外，那也没什么可怕的，怀着一颗认真修行的心，抱着朝向解脱的大方向，一转眼就在天界结生，以修法天子的身份继续修行了。

不相信？青蛙天子的故事了解一下？

世尊在讲法，青蛙在地上听一耳朵，内容不懂，但是喜欢听世尊的声音。路过的农夫一不小心把青蛙压死。带着信心死去的青蛙投生到天界，以青蛙天子的身份来人间继续听世尊讲法。

世尊一节课还没讲完，它已经完成从畜生到天人、再回来听法成为圣者的过程了。

它的家人还在呱呱呱，它已经最多七生了，已经四不坏信了。

未来，谁知道呢？

只要有决心、有信心、有精进，坚定看涨就是了。

标签：未来，规划，信心，《一夜贤者经》，《大学》，青蛙天子

0019. 医生的让步

问：

我是医生，有时候我知道病人希望开的药、治疗方法并不是最好的，但病人就是希望简洁迅速地治疗。这样的工作，我感觉到不开心，怎么办？

答：

这是医生、老师等职业常常面对的情况。

面对病人，医生往往知道超过一种治疗方案。这些方案里有长程的，也有迅速的。有带副作用的、也有比较没有副作用的。有麻烦的，也有简洁的。有贵的，也有便宜的。

但是嘴巴毕竟掌握在病人身上，身体也是病人自己的，所以病人总是会“基于自己的条件和认知”来做出选择。

这个“基于自己的条件和认知”，用佛法的话来说，就是自己的福报和智慧。

归根到底，每个人只能过上与自己福报和智慧匹配的生活。

如果缺乏相应的福报和智慧——对于病人来说，就是条件和认知——那么更好的方案摆在面前，他也认不出来，看不出价值，也不会选择。

更何况，医生的方案也并不总是最好的，病人自己选择的方案中，或许也有一些他自己的独特情况、生活习惯、经济条件，甚至是他的工作不允许他选择复杂的治疗方案等。

面对这种病人，医生要生起善心的话，就要着重培养“舍心”。这个舍，不是舍弃，而是中舍，不倾向于更好，也不倾向于更坏。

用社会上的话说，就是“尊重他人命运”。用佛陀的话说，就是“众生都是业的所有者、业的继承者”。

除此之外，面对不顺从自己心意的病人，内心感到不开心，这就已经有了嗔，这是不善心。

这就像什么呢？

就像妈妈教育一个五岁的小孩要认真刷牙，但是孩子总是敷衍了事。妈妈看到孩子不懂、目前实在没办法了，那就只好接受现实，默默给孩子存上一笔看牙预算，等孩子牙痛了去给他看病。

或许，等孩子牙痛发作的时候，孩子才会真的学到“认真刷牙”这一课，以后他才能享受到与此认知匹配的牙齿健康。

有慈心，希望对方快乐、怀有柔软的祝福。有舍心，明白对方自己的人生、有自己的成长路径。两者结合起来，就比较容易尽到自己努力、随顺对方选择。

从客观上说，病人最终取获得的医疗待遇，在医生的知识范围

内，最终取决于病人自己。

在慈心和舍心的基础上，如果作为医生的你希望让自己的努力更有意义感，一个可选的方式是筛选病人，选择观念与你相近的病人群体，这样可以在医患关系中体验到比较好的依从性。如果现有的医院不能筛选，在自己的职业规划上，就要考虑可以筛选的工作方式。

说句题外话，上面几乎所有的讨论，对于“师生关系”都是一样的。

在大多数情况下，老师都有更好的方案。学生能否慧眼识珠，那就是学生自己的福报和智慧。有能力的老师，很多也会走上筛选学生的道路。

标签：医患关系，师生关系，中舍（upekkhā），尊重，慈

0020. 继声继志

问：

除了口头表达之外，有什么更好的方式可以报答老师吗？

答：

方法很简单，实践老师的学修教导，并积极报告你因此产生的改善。

老实说，当过老师的人才最知道老师需要什么，最知道什么样的学生才是最让自己欣慰。但是很多人都没有做老师经验，这里就用其他的例子来解释。

师生关系，在某些方面有点像医患关系。

医生给病人看病，主要是希望病人能够病情减轻、改善健康状况。医生开的药，是他的产品。病人拿到医生的产品，按照叮嘱使用之后，应该给医生反馈——有没有减轻、有没有恶化、有没有产生新状况。

如果一直没有反馈，医生要么就默认你已经康复了，要么默认或许没有效果，你去找别的医生了。当然，也可能医生病人太多，把你忘了。

但是，如果你是一个经常跟医生反馈疗效的人，医生对你的印象和用心会大不相同。

有什么不同？

医生会逐渐记住你的名字，记住你的症状，持续积累对你的印象，心里有了一本你的无形病历。

这本病历，对你来说，是一笔无形的财富。对医生来说，是一系列有效的反馈。他可以在这本病历的内容增长过程中，确认有效的医术，改进无效的操作，并且思考可能的更多治疗方案，在对其他病人的治疗过程中，有更多的把握和经验。

妥妥的医患双赢。

与之类似的，你记得你跟禅修老师报告的时候，老师都会在意什么吗？

在意上次跟你说的禅修要点、调整事项，你有没有照着做，做了之后有没有进步，有没有遇到新问题。

本质上，老师给出的指点是产品，而学生是老师产品的用户。再怎么赞叹老师的智慧和伟大，都不如实实在在拿出自己的使用反馈给他。

尤其是，如果你的老师是一位足够成熟、足够优秀的老师，那么你要知道，他除了给你上这个课，大概率还有其他可以做的善业。如果他确实可以教你，那么也可以教跟你同等水平的其他人。

如果他发现这个课对这群学生没有什么用，或者很难帮得到你，那么摆在他面前很自然的一个选项是，把本来分配在这个课程上的

精力砍掉，拿去做更有价值的项目。

是不是这个道理？

这样你就理解了，世尊还在的时候，为什么他每天早上都要进入大悲定，去观察这个世间有哪些人的得度因缘成熟，然后才决定今天到哪里去。

因为他要把精力放在更值得的地方去。

这也是为什么世尊临去世之前，对弟子们做的最后一项事情是答疑，鼓励弟子们如果有对佛、对法、对僧、对道或对行道有疑问或疑惑，就趁他还在的时候提出来。

这就是老师的心态，哪怕到了临终，他还在关心自己的教育效果，关心学生们学会没学会，到底懂没懂。

也因此，在《礼记·学记》中有言：“善歌者使人继其声，善教者使人继其志。”

恭敬感恩，只是铺垫。

继声继志，才是目的。

标签：师生关系，《礼记》，反馈，教育，《大般涅槃经》

(Mahāparinibbānasutta)

0021. 各有功课

问：

我最近对我的同修有些不满意，觉得他们学佛很久，还是盖着烦恼不面对。我应该怎么如理作意？

答：

自己内心对同修的不满，这个是要调整的。

不是每个人今生都会在解脱、调伏烦恼的路上有多大进展的，很多时候大家是互为陪读而已。

对自己的同修、同事、家人、朋友，你要做好一个心理准备——这一辈子他们都在这个修行水平上，终其一生他的人格没有太大的成长，但是你也可以接受，跟他们共事、一起学习、一起成就一些东西。

“盖着烦恼不让碰”，本质上还是安全感不够、改进自己的勇气不足、战胜烦恼的信心有欠缺。这需要他们感到足够的慈爱、足够的安全才可以。

而这些问题的彻底解决，有赖于种种善因缘的际会、个人的努力。你当然可以提供一些，但要凑齐所有的因素，远远不是你作为同修、同事、朋友、家人能一手安排的。

这意味着，有一些烦恼，他们甚至这一生都没办法去碰。不是不想碰，而是不敢碰，没有能力碰。揭开那个盖子，会有很多蟑螂跑出来，他们无法处理。

很多时候，他不是不想成长，是他目前没有能力而已。

坦率讲，心理上的残缺、人格上的欠发展、习性上的待改变，你可以理解为这是一种无形的“肌肉量”。

肌肉量不够的时候，人主观意愿再强烈，也没办法举起自己能力以外的重量。就算举起来了，那也是其他的肌肉在代偿。动作变形所导致的运动损伤就在后面等着。

而肌肉量的增长，遵循着应有的规律——足够的营养、充足的睡眠、恰当的训练。只有按部就班具足所有因缘，一次加 0.5 公斤，一周三次，饮食和睡眠跟上，效果才能逐渐展现出来，还需要以月为单位。

同样的，一个人烦恼的削弱，也是需要这样在恰当的外在环境、内在心态、学修内容、学修计划之下，才能一步一步逐渐取得效果。

他有他的业，有他生而为人的遭遇，有他人间走一遭的功课。

你可以陪伴、可以鼓励、可以示范，但无法替他完成。

更何况，从终极的视角看，涅槃的法不是给所有人准备的，是给有足够素质的人准备的。

有人学佛一场，学到了布施。有人学到持戒，有人体验到出家，有人做了翻译，有人禅修有成，有人走到阿拉汉的终点。

这确实是善根福德因缘的个人造化，要尊重每个人的因缘。

有些人，你看着他的素质和态度，就知道前途不可限量。有些人，你交往几次就能感觉到他固守在原地，很难脱胎换骨。每个人的现状本身就是过去很多生的积累，是你作为旁观者必须接受的现实。

就算对方没有在今生走到教法的终点，取得最高成就，但今天所有基础的点滴努力，最终都会在未来证悟涅槃的那一刹那，汇聚成为光辉、纯洁的结果，点滴都不会浪费。

不能强求，也不必强求。

至少，相比于完全不修行、放纵贪嗔痴的人来说，他们或许已经足够好了。

在一段共学、共事、共修的过程中，借助彼此的善缘，避免互相伤害，提升自己，也给别人创造因缘，在断恶修善、自净其意的路上往前走一步，才是值得追求的目标。

标签：《阿那律大寻思经》(Anuruddhamahāvitakkasuttaṃ)，成长，尊重，包容，陪伴

0022. 那片沼泽

问：

我之前读博时有一位导师很差劲，无情地剥削我的劳动，占用我的学术成果。如何面对曾伤害自己的导师，放下仇恨？

答：

在你读博过程中，进入了一个不合理的权力关系，你和导师之间几乎无法对等，被老师压榨劳动、占用成果、精神打击，这段经历你已经走过来了，回头看，可以把这一段经历比喻成为“一片沼泽”。

关于这段历程，放下恨是一个方面，但这不是你能做的全部。

回顾多年前的这段沼泽经历，你要想清楚你的关注重点应该在哪里。应该在“导师”吗？在恨导师、解决导师吗？

设想一个场景，你今天出门，下楼梯时手习惯性地搭在扶手上。结果扶手上有个钉子，你划破了手。

你去医务室，该消毒消毒、该打针打针、该包扎包扎。你生气、你郁闷，但大概率你不会那么恨。

为什么没有那么恨钉子？恨扶手？

因为你知道钉子和扶手没有生命、没有意志、没有动机，钉子不是故意伤害你的，钉子不是人，恨它也没用。

但是到了导师身上，恨意为什么如此延绵不绝、持续多年呢？因为你知道那是生命、有动机、故意的。

确实他是故意的。你恨他确实有你的理由。

但，你恨他，对你现在的生活有利益吗？你会因为内心的恨而让自己变成一个更好的人吗？让自己学业进步、心情愉快、身体健康？

不会，你在继续付出代价，以自己身心健康为代价，低头看，一只脚还在沼泽里面。这对你是有利的，是有害的，是在持续毒害自己。

现在你不想实施报复。那么就算有一天，你手握大权报复他了，把他一撸到底、开除回家，然后呢？过上一路坦途的人生？报复了他，自己不会再进入类似的“无法对等的权力关系”吗？

工作中，你老板会不会还对你压榨和剥削？如果遇到类似处境，你是不是已经做好准备，游刃有余？

是的，导师在沼泽中扮演了重要角色。你有理由报复，也可以针对他这个人做出你的回应。但你真正要聚焦的是“沼泽”本身，是对这种社会机制、这种处境、这种沼泽，在没有进入之前能够识

别、进入之后能够应对、无法应对时能够退出。

对类似的处境有系统性的应对技术，远比报复张三、李四重要得多。如果没有做好准备，那么你生活中的每一个现在看起来都还不错的人，都可能摇身一变，露出张三、李四的真面目。

面对类似的受损地位、糟糕处境时，自己有能力、有力量、有方法、有退路。这才是真正重要的课程。

而他，只是你人生沼泽里的一个角色而已。造成你沼泽的原因，除了导师这个角色，还有当时单纯的你、监管机制的隐身、你退路的缺失。

这就好像一个人得了食道癌。在必要的情况下，放疗和化疗都是应当被考虑的。但更重要的是，要去检查是不是有什么生活习惯导致了食道癌。

否则，如果吃烫饭、喝烫水的习惯不改，这次的癌细胞被解决了，过几年，食道又会长出新的癌细胞。

坏人是解决不完的。回忆这段经历时，把注意力从“恨导师”转移到“思考沼泽应对方案”，从“恨癌细胞”转移到“建立远离癌变的生活习惯”，会对你有利得多。

这并不是说对方毫无问题，而道德性地把问题归结于自己、把所有的攻击性转向内在。而是要切实可行地把目光聚焦于自己的成

长，把这看似偶发的人和事，看作是一整类人生境遇的一个典型，来面向这一整类事件，增长自己的智慧、能力、选择的余地，凝结出实实在在可用、可分享的人生经验。

让他付出代价当然是可以的。伤口包扎之后，你当然可以再去修补一下扶手上露出的钉子，或者在扶手附近贴上醒目的警示牌——请勿扶握，小心钉子。类似的，你可以出于避免更多人受苦，去跟相关部门反应。在你的能力范围内，把他屏蔽在因你而获利的圈子之外。

但这一切，都最好是抱着慈悯的态度，而不是以嗔恨的动机来做。嗔恨推动下的行为，会在你自己内在精神成长中留下一个伤痕，长久地折磨你。造下嗔恨的业，未来等待自己的，会是另一种苦果。

什么是慈悯的态度？

对他的慈悯——你对我做过错事，希望你不要错下去了。对未来学子和年轻人的慈悯——在社会中有这样的困境，我已经受的苦，希望你们不要再受，现在我告诉你们怎么办。

不要恨，去让自己有能力绕开沼泽，去让自己永远有退路，去写文章把自己的教训分享出去，去让自己的孩子有能力面对这种情况，去在自己的影响范围内教育更多年轻人识人辨物，去成长到有能力撑起一片天、修建一段路、庇护一群人。

不要因为沼泽中遇到的坏人，而让自己变成一个满目狰狞、心

怀仇恨的人。

要因为沼泽的经历，让自己变成一个有能力的好人、有智慧的善人、有力量的强人，才真正是没有白受苦，真正不负这段经历。

这样，这片沼泽非但没有把你毁掉，反而激发出了一个更好的你。你可以把沼泽的照片挂在墙上，陈列在你的生命荣耀馆里，把你的成长讲给你的孩子们听。

标签：职场霸凌，嗔，如理作意，成长，原谅，未来，创伤

0023. 谁凌驾谁

问：

今天看到一句话：“我有我的需要，别人有别人的需要。不用压制自己的需要来满足他人的需要。难道我的需要不重要吗？为什么要让他人的需要凌驾在自己的需要之上呢？”请问，如何正确理解这句话呢？

答：

“不用压制自己的需要来满足他人的需要。难道我的需要不重要吗？为什么要让他人的需要凌驾在自己的需要之上呢？”

这句话如果只是到此为止，那么是可以的，还不能断定是起烦恼。

但再往前走一步，认为“我的需求应该被满足”“我的需求更重要”，开始用“谁凌驾谁”的角度看问题，就带着烦恼了。

是什么烦恼？是傲慢和邪见。

人跟人的任何交往，大多都有需求。从最简单的需要回应、需要友善、需要尊重，到更复杂的需要落实自己的意志、需要对方做出改变、需要对方配合自己。

那么到底应该以谁的意见为主呢？或者说怎么如理作意地对待

需求的差异？

错误的做法是用“对抗”，正确的做法是用“合作”。

什么是“对抗”？

你想吃烧烤，朋友想吃面条。你们吵一架，比谁付出得更多、比谁更不容易、比谁的需求更重要。到最后，决出胜负，伤了感情。

什么是“合作”？

你的需求是真实的，他的需求也是真实的。那么这次吃烧烤，下次吃面条怎么样？这次吃烧烤，我再点个外卖的面条，怎么样？这次吃烧烤，下次你陪我玩我喜欢的东西，怎么样？到最后，有了选择，但双方的需求都满足。

说到这里，处理双方需求分歧的秘诀就呼之欲出了。

那就是要找到第三个选项，要引入新的资源，要把“零和博弈”变成“非零和博弈”。

要不烧烤，要不面条，这就是零和博弈。没办法，要么你输，要么他输。但加入“时间”的资源，在更长的时间上去满足需求，就不会如此局促地二选一，就可以变成两个都选。

你希望老师多拿十分钟回答你的问题，但老师这会有事要出门去机场。没办法，要么你放弃需求，要么老师取消行程。但你完全可以打辆车，加入“车费”的资源，陪老师去机场，路上可以请教，

双方需求都满足。

你希望别人帮你处理一个文档，但别人很忙。但你可以付出“额外时间”的资源，帮助对方处理另一件事情，节省对方的时间，来换取他挪出档期处理你的事。

蛋糕就那么大，谁都想吃，怎么切都不满意。那就再去找一块蛋糕，问题就解决了。找不到，那就承认自己能力有限，去增长资源、培养福报和智慧。

认定“我的需求需要优先满足”，这就是以“对抗”来处理需求的冲突，这就是傲慢。

自然，有时候，没有外在因缘可以引入，双方的需求怎么样都没办法完全满足，那么就要承认自己的需求在当下就是一个不恰当的需求，没有满足的客观条件。

认定“我的需求应该被满足”，这就是“常乐我净”中的“常”，认为一贯如此、应该如此，这是邪见。

因此，对待需求的完整态度，就可以表述为：尊重自己的需求，也尊重对方的需求，双方不需要互相凌驾，要采取“合作”的态度去处理分歧，并对于仍未满足的部分坦然接受。

标签：合作，沟通，冲突，人际，慢，邪见（micchā-ditṭhi）

0024. 讨好背后的交易

问：

我是讨好型人格，不懂拒绝又委屈，怎么办？

答：

讨好型人格的背后，有一笔隐藏的交易，你还没有看到。

别人经常要求你帮忙做事。你明明不想做，但总是“压制自己的需要来满足他人的需要”，每次都做，每次都难受。

这种情况下，你真的是“压制自己的需要”吗？

并不是，你内在一定有另一种需要，有赖于你自己去觉察。可能是害怕拒绝之后，受到同事的不喜欢，可能是担心跟同事的关系变得不好，可能是恐惧自己失去从同事处可能获得的机会。

你在顺从内在这种隐秘的需要——希望获得火热关系、额外机会，不希望关系降级。因为渴望而产生恐惧，前者是贪，后者是嗔。

客观来说，你是为了自己这些从未言明、甚至从未觉察的需要，而用额外的顺从来换取而已。

这个过程中，不涉及到同事的任何逼迫，难道他把你捆起来了吗？你如果拒绝，并且做好了放弃可能的火热关系、额外机会，那

拒绝就没有任何勉强，会来得容易得多。

或许你会担心，那样的话，“火热关系、额外机会”不就损失了吗？不就失去了一个可能的朋友了吗？

你需要想清楚的是，如果你正常交往、不带讨好，而同样获得的对待和机会，那才是你应得的，才是你和同事相处的应有水平。

如果带有讨好才能获得额外对待，那本质上是一场交易——用“讨好”换来的，甚至说，用“讨好”贿赂来的，那不是你应得的。

对于过分要求的同事，你可以正常拒绝——“不好意思，我有点忙”；“不好意思，我还有别的事”；“不好意思，我顾不上”。

如果同事因此而疏远了你，那这种疏远才是你和同事应有的关系水平。

不是吗？别人对你有礼有节、合情合理，你也友善对待，这样的关系才是健康的关系。别人贪得无厌、得寸进尺，你委曲求全，这样的关系本应疏远。这样的同时还希望维持“火热的关系”，那就只好付出“讨好和委屈”的代价了。

你的性格、智慧、能力、气质，这一切都真正影响你受到周围人对待的水平。希望体验更高的待遇，应该提升自己、让自己变成更值得尊重的人，而非用“讨好”去换。

就好像一个人本身身高就一米七，那他就应该安心于自己一米

七的身高。希望别人高看自己一眼，希望别人把自己当作高个子对待，因此他穿上增高鞋、踩上隐蔽的高跷，那么忍受不愉快，就是应有之义、应得之果，实在没什么好抱怨的。

所以，除非在极端的情况下——手脚被困、失去自由——否则在绝大多数情况下，都不存在所谓“一方压迫，一方委屈”，有的只是潜在交易、隐蔽贿赂而已。额外付出的委屈，是自己为了隐蔽需求付出的额外代价。

如果工作时，觉得老板和同事对自己不好。你无法忍受，那就去换个工作。如果别的工作不好找，那说明你需要提高你的统战价值，让你自己变得更值钱，拥有别人更需要的技能。

自己有更强的善心和技能、对别人有更多的帮助——善业更强——自然也会得到更高一等的对待。

归根到底，你只能过上跟自己的福报、智慧、努力匹配的生活。

过不上更好的生活，就去提高自己。目前水平暂时就到这里，那就安心在自己的水平上过日子。

归根到底，“讨好、委屈”就是一笔额外的税款。一米七的你，却想要一米八的待遇，这中间落差，就只能通过额外的讨好和委屈来支付。

这种支付，或许有人觉得值得，或许有人觉得不值得。但这明

显包含着很多不善心，很多贪婪、很多恐惧、很多内耗。

因此，当讨好和委屈出现的时候，无论如何要记得，这不是别人在逼你，而是来自自己内在的需求。内心深处有一笔隐藏的交易。

看到这笔隐藏交易的天平两端到底是什么，把它变成真实而自愿的。要么真诚地热情回应，要么真诚地礼貌拒绝，如此一来，你的讨好就不治自愈。

标签：人际，讨好，委屈，贪，自尊，交易

0025. 道不轻传

问：

给家人讲道理反被斥责，我感觉委屈，怎么办？为什么他们不听我的？为什么我总是管不住自己？

答：

中国古代有句老话“医不叩门，道不轻传”。意思是医生不要主动去敲门给人看病，老师不要轻易跟别人讲道理。

《黄帝内经》有句话说“非其人勿教”。意思是除非真的是对适合的人，否则不要去教他。

为什么有这种说法？难道是这些医生或者老师不慈悲吗？为什么医生不主动治病救人、老师不主动传授道理呢？

因为病人和学生的态度是很重要的。如果他们没有正确的态度，医生和老师说得正确也没有用，甚至还有反效果。

这在现代医学上有一个专门术语——“依从性”。

依从性，是指患者求医后其行为与临床医嘱的符合程度，包括病人是否遵从医生的方案，去落实生活方式、限制饮食、按要求服用药物等。

佛教老师也一样，你要给别人建议，告诉别人什么叫做善心、什么叫做如理作意、什么叫做修行的态度时，你说得对不对是一方面，更重要的是对方是否重视你的话。

对方觉得你比他更有美德、比他更有智慧、比他更博学多闻，只有在这种情况下，他才会把你说的话当回事，也才有可能接受到心里。

或许你会说，难道自己说得正确也不行吗？

不好意思，就是不行。很多时候一个实习医生、看着很年轻，病人就是没有信心。有些信心就是需要建立在对你这个人的信心上的。

也因此，在佛教戒律中，佛陀给出家人设定了很多条关于讲法礼仪的条目。比如出家人自己站着、别人坐着，不适合说法；出家人坐着、别人躺着，不适合说法；出家人在后面走、别人在前面走，同样不适合说法。

如果出家人在这些情况下说法，对方又没有生病等特殊情况，出家人就会违犯戒律、结一条罪。

说法再好心、内容再正确，也不行。

道理就是恭敬心。对方坐着、躺着，是处于一个更舒服、更慵懒的位置，就缺乏了听法入心的必要氛围。

因此，你跟你家人讲道理，家人不听、反驳你、奚落你，当然对方有自己的过失，但这也说明，在对方心里，你事实上没有能力去扮演这个教导者。

这其实是一种“心理势差”。法的道理，就像水，只会从高势能的地方流向低势能的地方。如果说法者不能处在一个较高的位置，那么法是没有办法流下去的。高度差越大，势能越大，对方接受程度越好。

高势能不见得来自高地位，可能来自高专业性、高品德、高理性、高智慧，甚至来自过往的高口碑。

你处在比对方势能大得多的地方，那你可以临时扮演老师的角色。你处在跟对方势能差不多的地方，那就只能平等地交流。你比对方势能更低，那就安静默然、关心陪伴就好了。

这就引发一个新的问题，你怎么才能有办法处在一个较高势能的地方呢？怎么才能用自己懂的道理帮助到别人呢？

帮助别人的资格，是需要你自己争取的。具体可操作的方法，这里提两条。

第一，道理在你身上奏效并被观察到。

比如一对夫妻，太太学佛，先生不信。太太自己多提升自己、去除烦恼，有一天先生发现太太有了真实的变化，以前吵架的场合

不吵架了，以前不体贴的场合能理解了，以前大声说话，现在会柔软包容了。

先生才真的有可能接受。

第二，你长期保持有价值的发言习惯。

话不要乱说，每一句都言之有物，都是有善法的话、有智慧的话，别人自然盼着你说话。否则，说话不合时宜、废话连篇，一开口，别人就开始反感。

最后，说一下为什么你在家人面前控制不住自己，在不适当的场合，老是管不住自己。

要么是嗔心。你对家人烦躁，你觉得他聒噪，你不满意，你希望他闭嘴。这时候你所谓的讲道理，实际上是用道理去打击他、对付他。

要么是傲慢。你觉得对方见识浅薄，没有自己懂得多，就想跟对方讲讲自己的“高见”。

要么是贪心。你觉得自己露一手、显示自己的智慧，获得一些拯救别人的成就感，所谓“人之大患在好为人师”。

这三个原因，就是绝大多数“忍不住要说”的真正毒素。

要去除这些，确实需要提升自己的修行，需要反复打磨，才能手握道理，又慈爱同情，同时谦逊若谷。

下次家人烦躁生气，你给他扇扇子、递饮料、安静陪着，次数多了，说不定哪天他反应过来、忽然间意识到——你情绪稳定、你关心照顾、你很有修养。

你的机会才可能到来。

不轻易出手，才真的有机会出手。

标签：亲友关系，助人者，恭敬，《黄帝内经》，心理势差

0026. 肩并肩，面对面

问：

我跟老师相处的时候，要更多依靠老师，还是更多依靠自己？

答：

所有的人际关系都有两种模式，一种是“面对面”，一种是“肩并肩”。

什么叫做“面对面”？

面对面，就是你坐在对方对面，所有关系都发生在你们之间。这涉及的问题包括你们怎么互相称呼、谁是关系的主动方、谁是关系的从动方、遇到矛盾双方怎么博弈。

什么叫做“肩并肩”？

肩并肩，就是你们双方面朝同一方向，共同面对一个外部事务。这涉及的问题是外部事务的难度有多大、怎么找到外部事务的处理之道、在处理时你们怎么分工协作。

要理解师生关系，要先看清楚“肩并肩”，再讨论“面对面”。

你和老师肩并肩，面对谁呢？

如果你是中学生，那你和老师共同面对的，是相应科目的新知

识，是出题老师的习惯，是新知识各种角度的变体。

如果你是职场人，那你和老师共同面对的，是产品质量的提升，是工作模式的改进，是市场客户的需求。

如果你是佛弟子，那你和老师共同面对的，是戒定慧的提升，是如理作意的培养，是正见的树立，是涅槃的证得。

这意味着什么呢？

意味着你要很清楚，戒定慧、如理作意、正见、涅槃，这些东西不是老师从兜里掏出来给你，你接过来放进口袋就能拥有的，而是需要你在老师的指导下，自己努力去达成的。

这从本质上，就注定了师生关系是“肩并肩”的，因为他只能协助你，而不能直接给你。

你可以先建立一幅这样的图景。

你和老师现在蹲在同一条战壕里。你是新兵，你的老师是你的教官、是你的长官。你们的敌人在战壕对面的堡垒里，有时候机枪压制得你都抬不起头，有时候在安静休整，你可以找机会抵近反击。

敌人就是烦恼，就是无明、贪婪、傲慢、嗔恚、嫉妒、焦虑、邪见这些东西。

老师之所以堪为你的老师，是因为他是个老兵，有很多战场经验。他在战场上跟烦恼斗争比你更久，他掌握比你更多的与烦恼作

战的武器，比你更了解烦恼的规律和弱点。从你的战壕冲出去，到堡垒之间的道路上，他比你更清楚哪里有掩体、哪里有大树、哪里有拐弯的标志物、哪里必须卧倒爬过去。

分析到这里，就可以首先得到两个结论了。

第一条，你不能完全依赖他。因为他只是教官，只能提供方法，只能指导你，但是冲锋陷阵、短兵相接的工作，还是需要你自己去做。

第二条，你不能没有他。因为他掌握比你更多的经验，比你更多的武器操作知识。有他的指导，你才能大大增加取胜的概率。

如此，对于世尊的两条教导，你就可以综合起来理解了。上面的第一条，对应“汝应自努力，如来唯导师”。上面的第二条，对应“善友是梵行的全部”。

“肩并肩”的图景建立起来，就容易看“面对面”怎么相处。

教官告诉你，炮声停止的时候，你从战壕跳出去，弯腰向左前方冲出去 20 米，有一个铁丝网的缺口，你从那里钻出去，能到达一个石头掩体。

你依教奉行。跳出去、冲 20 米，铁丝网看到了，缺口也看到了，但是缺口被敌人堵上了，过不去。

那你就赶紧回来向教官报告。

跑回战壕，向教官如实报告你遇到的困难、走不下去的地方，请他根据对战场和敌人的了解，帮你分析看看，这是怎么回事，敌人为什么有这个动向，你接下来怎么突围。

为什么会这样？

因为每个人的性格不一样、烦恼习性不一样、思考习惯不一样、业的果报不一样，所以每个人在跟烦恼斗争中都会遇到各种状况。老师的指导不一定在最开始就百分百有效，但是他可以跟你一起分析，找到更大概率有效的解决方法。

因此，在师生关系中，在教导的方法、经验的传递上，存在着多次反馈和互动——老师教导，学生实践并反馈，老师根据情况进一步教导。

这也即是说，老师有老师的职责，学生也有学生的职责。学生有信心，愿意听从，如实反馈，积极改进。

各负其责，才能取得效果。

当然，师生关系还有很多细节，不是这一篇回答能全部讨论完。但至少建立这个“肩并肩、面对面”的模型框架，很多问题的答案都可以从此开展出来了。

标签：师生关系，合作，烦恼，学习方法，反馈

0027. 欣然你的冷落

问：

我有一个朋友，之前关系都不错。后来有一些不愉快，朋友冷落并跟我保持距离，我该怎么办？

答：

当然要尊重朋友的选择，尊重他对你保持距离，尊重他的冷落。

现在有两条路摆在你面前。

第一，算自己感受的账。

朋友冷落自己，自己因此不舒服了。那就希望对方改变方式，希望对方恢复热情。要么好声相求，要么干脆也冷眼相待、对等制裁。

第二，算对方感受的账。

朋友冷落自己，一定有他的某种原因。或许是出于他的自我保护，或许他有一些负面感受需要消化。那么就尊重对方的选择，退回到对方舒服的距离。

能感受这两者的差别吗？

前者是贪心，贪求自己的舒服。后者是慈心，慈爱对方的福利。

前者希望自己快乐，后者希望对方快乐。

这就是不善心和善心的岔路口，你们的关系、你的业都在此通往不同的方向。

交朋友，慈爱本是应有之义。出现在对方的生命里，在工作等社会义务必然的相处之外，双方还愿意拿出额外的时间和精力给予对方，本身就应该怀着“希望对方因我能增长福利，因我能改善生命”的动机，用这种慈心作为友情的底色。

如果只是希望进入对方的生活、希望对方对自己好一些、希望对方照顾自己的感受，那么这不是交朋友，这是找家长、找保姆、找佣人。

给予福利，这是成熟的人做的事，是怀着慈爱做的事。索取照顾，这是还没有长大的人做的事，是怀着贪婪做的事。

跟对方做朋友，你的某些行为让对方不舒服了，那么本来你就应该退后一步，给予对方自我保护的空间。你没有第一时间觉察到，而是看到对方主动退后了，那就更是应当尊重。

你可以这样想——因为我是你的朋友，所以我尊重你对待我的方式。

——我会反思原因。如果我有问题，以后我会改进。

——虽然我不确定你到底怎么想的，但是我不强求你的解释，

我知道你一定有你的理由。

——我不强求你因为照顾我的感受，而让自己受委屈。

——如果我的离开让你更舒服，那么我会安静地离开，毫无怨恨，充满祝福。

或许你有疑问，什么事都考虑别人的感受、对别人有慈爱，那自己的感受怎么办？自己的感受就不需要尊重吗？

自己的感受重要，但改善自己感受的责任在自己，而不能强求别人配合。

感到不舒服，你也可以退后一步，把自己的时间分给其他让自己舒适的事情或爱好，把友情分给其他需求更匹配的朋友，而不是强求某个朋友一定要配合你。

希望某人一定要配合自己，这是强买强卖，是放弃了自己的主观能力，把自己放在“被拯救者”的位置上，是一种自我弱化，是在向“果”努力，而不是向“因”努力。

甚至于，当朋友冷落你时，你尊重对方的选择，你欣然于对方的冷落，你不受影响、自得其乐、自我安顿，你的那位朋友有更大的概率消化完矛盾之后，重新选择跟你继续来往。

最后，给你一个提醒。

如果你愿意坚持这样以慈心为原则去交朋友，尊重、欣然对方

的冷落，那么你不用担心没有朋友，不用担心没有愿意交往的候选人。

希望跟你交朋友的人会排到三条街以外。

标签：友情，自我安顿，贪，交友，冷落，尊重

0028. 中二字幕组

问：

我自己感觉语言天赋很差，有点兴趣学巴利，但是担心自己学不好。怎么才能学好？

答：

学好语言的关键还不是天赋，关键是你到底想不想进入另一个文化圈。

在影视动漫圈，有很多自发组织的字幕组。他们中很多成员都不是语言专业科班出身，没有任何报酬地自发参与，但是也乐此不疲，常年给影视作品做字幕。

为什么？

因为真的喜欢，真的有兴趣。

给自己喜欢的番剧做字幕，对他们来说就已经是最大的享受。沉浸在动漫人物的场景中，听着他们的话，用尽可能地道的中文表达出来，分享给其他的追番者。

在日常生活中，遇到类似的场景，下意识地模仿他喜欢的人物的态度，嘴巴里面念叨着别人听不懂的叽里呱啦。别人看他中二，他不仅毫不在意，反而觉得这是另类的赞美，夸他学得像。

别人笑他太疯癫，他笑别人看不穿。

学习语法的痛苦？背单词的无聊？应对考试的疲惫？

不存在的。追番、看番、做翻译，已经是对记忆新知识的最大奖励。自带多巴胺，主动往下学。

学任何东西当然是要接触新知识，要跟遗忘作斗争，也必然会有积累的平台期。但对一个文化圈的兴趣，会极大地克服这个无聊的过程。

你学习上座部佛教，想学巴利，那你就要像字幕组一样，尽快接触实际语料，让实际的巴利经典给你正反馈，让你看到学习的效果。

你学了巴利的三皈依，就搞懂什么叫做“庇护所”，什么叫做觉悟、什么叫做佛陀。从此，你就比没有学过巴利的人，对三皈依的理解深入很多。

你学了巴利单词“仙人堕处”，就顺带搞懂这个词的文化内涵，就不会依文解字地认为“堕”是堕落，而明白这其实是会飞的仙人降落的地方。

你学了巴利单词“释迦 sakya”，就知道这个家族崛起过程中族姓“有能力”(sakka)的渊源，知道了释迦族为何会因血统而高傲，理解了悉达多太子作为家族子弟所身处的成长环境。

你学了巴利单词“神通”，就知道这个词里面，没有“神”只有“通”。你不仅可以理解这个词的原意，也可以理解玄奘大师把这个词翻译成“神通”的时候，蕴含在其中的巧思和用心。

你学了巴利单词“天臂城”，你就知道这是对耶输陀罗老家的错误翻译，这并不是指“神之臂膀”，而是天子湖畔的一座王城。

甚至于你非常熟悉巴利，当见到同样很熟悉的其他专家时，就可以用巴利跟他对话，跟他讨论衣食住行，跟他讨论佛教义理。那时，你会有点恍惚，可能会觉得你们仿佛是佛陀时代的两个出家人，就住在舍利弗和目犍连尊者的隔壁。

这样一路学下去，巴利这门语言就成为一把钥匙、一张地图，带着你进入到两千多年前的那个时代，体验到那时的文化、生活、政治、经济，以及在那个背景下出世的那位世尊。

那时候，在你心里面，世尊就不再是一个殿堂里面的雕像，而是一个活生生的人。

你可以越来越真实地看到，那位世尊用巴利语说法的样子，同声同气，如在面前。

这本身就是对你巨大的正反馈，是学习语言给你的奖励。

如果不是这样呢？

上课时，你沉浸在无尽的性、数、格，练习造了无数没有用的

句子。熬到下课，合上课本，赶紧去玩点别的放松放松。

学好了才怪。

标签：语言学习，文化，巴利 (pāli)，学习动机，文化认同

0029. 时间的肢体关节

问：

我生活中有很多想做的事，想禅修，想学教理，想做服务，也有很多生活琐事。请问怎么才能合理安排好时间呢？

答：

你在意某项学修或者善行事业，自然是好的，人身难得，当然要尽可能减少放逸，把有限的资源投入到更有效益的事情中去。

从技术上，你最直接能落实的行动就是给它一块时间，把它安排进你的时间表。这里说一个安排时间的方案，供你参考。

时间管理实质上是两个内容，一个是目标管理，一个是时间管理。

目标管理——或者细化成为任务——决定了什么是重要的、你要做什么。在这个目标清单上，要有第一重要、第二重要、第三重要的序列，以及若干不太重要、可有可无的任务。

时间管理——具体表现为日程表——决定了你怎么生活、你具体在做什么。在时间表上，要有每天的作息安排，要有每周的日程安排。

举个例子。

比如你最近希望多花点时间学阿毗达摩。那么这意味着在你的目标管理上，这个阿毗达摩学习的优先级就被提升了，这往往意味着原本占据那个优先级位置的某件事被挤下去。

之后你就可以大致估算，这次阿毗达摩的学习大概有多少内容、多少时长，也就是估算出来总的学习量。

这样你就可以在时间管理上体现出来。

比如说，你可以每天给一个小时到这个阿毗达摩的学习计划，比如上午饭后，8:30 到 9:30。那么在这个时段，你就不可以安排别的事情了。

要尽可能在 8:30 前后，开始你的学习计划。心情好、心情不好，吃得好、吃得不好，你都要开始学习了。到了 8:30，就算有别人来找你，除非特别紧急，否则你就要回答——不好意思，这会儿我的阿毗达摩学习时间到了，可以约到今天中午饭后、明天晚上八点半，或者其他时间。

是的，你要有时间预约制度。

你的时间如果可以被任何人、任何事带走，那就意味着你是一个没有方向、没有航线的船舶，只能随波逐流，而大概率不可能在固定的方向上有显著的积累。通俗来讲，一事无成。

你把 8:30 到 9:30 的时间给到了阿毗达摩学习计划，这事实上就

减少了你时间安排的不确定性,可以大大节省你思考“今天做什么”的时间和精力——到时间就去学习了。

除非极特殊的情况,否则无脑执行就行了。

这在很大程度上可以缓解你在其余时间的分心。你不需要在一天的其他时间里焦虑,我的阿毗达摩还没学好,我是不是应该停下手头的事去学习。

你已经做出安排,剩下的让日子一天天过下去就可以了。

这样根据自己的时间表执行一段时间,你会发现这个固定时段的学习效率会上升。不知不觉中,这个时间段你的状态就越来越贴合于你开展学习计划——到了时间,你就平静了,想去学习。

这个习惯的养成,前面心路到后面心路之间的扶持力量,在教理上称为“自然亲依止缘”。在一个心路内部力量的增强,称为“重复缘”。如此这般,着手培养习惯,利用放大作用,你的学习就会越来越顺利。

同类的名法会前后影响、延续越来越大的惯性。

这样,你就可以理解为什么那些需要在技术上不断打磨的领域——军人、学生、职业运动员——都要求成员有稳定的作息,饮食起居都有固定节奏,减少外缘,雷打不动地执行着近乎程序的训练计划。

修行人当然也是如此。

因此，一个比较理想的作息计划是这样的：你每天都在大概固定的时间起床、在固定的时间入睡；你醒来之后，每一个小时做什么，大概都在你的惯性和目标范围内；在大块的学修安排之外，有一些零星的时间，用来处理个人卫生、饮食起居、必要的事务、恰当的休息、临时的安排。

日程表的安排，是目标清单的有力落实。对于你认为重要的事项或人生目标，如果它连固定的时间都无法被优先保证，那你怎么能说它是“重要的”呢？

当然，日程表的安排是一门学问。你要知道你的生物节律，什么时段适合学习、适合运动、适合禅修。要知道什么时段状况不好，属于垃圾时间，可以用来处理不需要很好身心状况的事务。

一个成熟的日程表，可以看作一个动物，它有着若干重要的固定肢体，在肢体间隔处，也有着若干柔软的灵活关节。这样，它既可以有力量地发挥功能，做它想干的事，又可以有足够的机动性来应对外界的变化。

森林能过、石堆能过、悬崖也能过，不管遇到什么，都能朝向自己的目标。

每隔一段时间，它的肢体和关节就会根据目标和环境进行新陈代谢，不断成长，获得越来越强的有效性和适应性。

有效性保证你去往你的方向，适应性保证你能在生活中游刃有余。

标签：时间管理，目标管理，重复缘 (āsevanapaccaya)，自然亲依止缘 (pakatūpanissayapaccaya)，习惯，作息，名 (nāma)

0030. 新旧日分界点

问：

总是熬夜，无法按时入睡，怎么办？

答：

睡眠无论是对日常生活还是学修提升，都是很重要的。

因为睡眠是心流暂时回到了“有分心”的状态，是切断了感官干扰的“待机维护”。

关于提升睡眠质量的方法，医学上有很多，这里就不说了。

只说一个观念上可以改进的地方——要把睡眠当作明天的开始，不要把睡眠当作今天的结束。

新旧日分界点，是一个人为设置的东西。在不同时代、不同文化中，人们有不同的设置。

比如中国古代，是以子时为分界点的，子丑寅卯，晚上 23:00-1:00 是分界点。在佛陀时代的古印度，是以明相（aruṇa）作为分界点的，也即是第二天早上天亮之前，都算是前一天。而现在社会，都设定到了凌晨 0:00。

在睡眠心态上，你可以考虑把新旧日分界点设定为入睡之前，也

即是说，睡眠，不再是今天余下的一件事，而是新一天的第一件事。

从理论上说，这样的设定是存在合理性的。在完成了一天的生活之后，晚上数个小时的睡眠，对今天生活成果的提升已经不太明显，而睡眠质量的好坏对新一天的生活质量却有着强烈的影响。

不然怎么会有“早起毁一天”的说法？

一个糟糕的夜间睡眠，会让新一天上午的状态明显下降，如果没有很好的调整方法或补救，甚至会影响到下午和晚上。

更何况在医学上有“睡眠债”的研究，缺失的睡眠会无声地降低记忆力、反应速度、理性的程度，并且往往不是一天两天就可以补回来的。长期的睡眠缺失造成的“睡眠债”，需要更长期的调整才可以补救。

也就是说，睡眠对今天的影响已经微乎其微，但对明天的状况影响重大。因此，把睡眠当作新一天的一部分，这种设定合理且有利。

从这个设定出发，到了晚上某个时候，就可以告诉自己：今天的任务结束了，今天的生活可以了，下面我要为新一天做准备了。

可以简单预想一下明天早上的生活，把准备工作做好——放好要穿的衣服、接好待喝的水，带着对明天生活价值的期待，开心地去睡觉。

这样会不会因为期待明天的事而难以入睡？

如果你真的在期待，那就更应该好好睡觉、睡个香甜的觉，这样才可以确实很好地享受明天——就好像你知道十分钟之后会吃到心爱的美食，那么现在就应该好好洗手，好好准备餐具才对。

这从阿毗达摩的角度看，是合理和必须的。为什么？

因为人的身心从今天到明天是连续不间断的。一个高质量的睡眠中，作为体验善业果报的有分心，一方面能够让纷繁复杂的心流归于平静，另一方面它的心生色法能持续遍布全身并对身体进行修复和滋养，这为第二天生起平衡的四界、愉悦的感受带来基础，自然也有助于生起高质量的善心。

如果新一天的生活没有什么值得期待，怎么办？

这就是另一个问题了。那是因为人没有找到自己生活的意义、增长点，没有进入到一个成长的、良性的轨道，没有一幅要用自己一生去绘制的图景。

事实上，这个问题更值得深入去思考，并值得为了找到答案而学习。某种程度上来说，这才是人一直在推迟睡眠的真正底层原因，是病根所在。

标签：睡眠，作息，时间观念，有分心，健康，生物节律

0031. 天王盖地虎

问：

生活中为什么要有那么多礼节、礼貌？礼貌存在的意义是什么？

答：

先举一个僧团中礼貌的例子。

在《律藏·小品》中，佛陀制定过一条出家人应遵守的行仪。

如果一位出家人去到一个陌生的寺院，成为一名客住者，那么他应当确定那个寺院的原住者是上座还是下座，也就是比他戒龄更大还是更小。

如果原住者比他戒龄更大，是他的上座，那么客住者应该礼敬原住者。如果原住者是下座，那么原住者应该礼敬客住者，客住者应该接受原住者的礼敬。

也就是说，无论你是寺院的原住者，还是新来的客住者，虽然第一次相遇，但也应该按照戒龄来行礼，决定谁向谁礼敬。

这就是一种礼貌，是一种礼节。

这个礼貌有什么用呢？

如果你亲身经历过这个场合，你会很清楚地感受到这个行为对

自己内心的影响。一个新来的人，你甚至不知道他的名字、不清楚他从哪里来、不了解他的学修程度。但是共同经历过这个行仪之后，你内心会对他产生一个框架性的了解，从而建立起一些安全感和信任。

为什么？

这本身就说明他有一些不错的素质。

第一，他接受过一定的教育。他至少在他出家的寺院里受过《律藏·小品》的教育。那么也可以推测他大概对戒律和教理有基础水平的了解，不是一个没有老师教育的出家人。

第二，他不太傲慢。面对陌生寺院、陌生人，在不了解对方学修程度的情况下，他就能按照礼节而礼敬或接受礼敬。

第三，他是一个可商量的人，至少在戒律的框架内。他知道并且愿意按照戒律的行仪去做，就说明他尊重戒律，对教法有下限以上的信心，那么如果他有不恰当的行为，大家就可以在戒律的范围内去讨论。

这就是礼貌的作用。一个人守规矩、守戒律本身，在一个陌生的寺院中，就已经得到了一些基本的信任。

简单理解的话，可以把这礼貌的行为当作一种“暗号”。你“天王盖地虎”，对方就知道你是圈内人。对方“宝塔镇河妖”，你也就

知道怎么和对方相处了。

简简单单，就确认了身份。

这就好像进入一个新游戏，注册了新账号，你输入官方给你的兑换码，打开邮箱就可以默认获得一大笔金币。不需要其他任何代价，有了启动资金，你开局就会很顺利。

为什么有这个作用呢？原理是什么呢？

原理在于，任何行为举止、进退礼仪，本质上都是某种、某套价值观的外显。秉持什么样的价值观，就会有什么样的行为。某种行为失常了，就是背后价值观出问题了。

所以，不同关系中的礼貌框架，就是不同的成套三观的基本设定。

在一定的礼貌框架内行事，双方就不需要从头去探测你的人生观、价值观、世界观，你们相处的边界就已经有了一个大概的轮廓。在这种礼貌的力量面前，民族、文化、年龄、背景的差异几乎无法构成任何阻碍。

只要懂得并且遵守，短短几句话，你就可以跟一位黑皮肤的外国出家人亲近如兄弟。你只要明白那些细节，哪怕身处地球另一端，也可以在几分钟之内认出你的老乡，用家乡话唠唠家常。

带着上面的角度，再去看看生活中的伦理关系——亲子、师生、

伴侣、朋友、同修、同学，以及各种成文或不成文的合掌恭敬、礼尚往来、先后次序，你会更多地理解到规矩、礼貌背后打包蕴含的美德，以及这些框架对每个人的作用和益处。

标签：礼仪，伦理，美德，礼敬，《律藏》(vinayaṭaka)

0032. 等你猜

问：

朋友假装冷落让我猜她的心思，是什么心理？

答：

做个限定，这里讨论的情况是，这个人不是真的决定远离或暂时远离，而是假装冷落来让别人更在乎，表面抗拒而内心等着解释和关爱，常常抱怨别人“不懂自己”，并且这已经形成常用模式。

那么这个人不容易获得幸福。这种行为要么是不明智，要么是不善良，要么两者兼有。

为了方便叙述，假设这个人是 A，他的朋友是 B。

先说不明智。

之所以说“不明智”，是因为这种行为拉高了 B 和他正常交往的难度。

等到有一天，B 发现跟别人相处不需要这样猜测，可以有话直说、有问题就面对。他会发觉自己在给 A 交一份额外的“猜测税”，在矛盾和问题的处理上，需要付出额外的成本。

那么相对于其他的关系，这份友情是昂贵的、难以维护的。

对于 A 来说，恐怕会距离自己期待的“解释和关爱”更远，越来越不容易得到。长期坚持等别人猜，那么不仅容易失去原有的朋友，甚至得到新朋友的概率也会减小。

为什么？

因为这种模式，抬高了他人跟自己相处的难度，限定了只有“情商超高”的人才能进入自己的人际圈。那对自己到底是一种损失，还是一种收益？

这是缺少有益正知的模式。

再说不善良。

之所以说“不善良”，是 A 把自己放在了类似于“尊贵君王”的位置上，希望别人猜测自己、迎合自己，这里面本身就已经带了一份傲慢。

而傲慢对于任何人际关系，都不会有好处的。

就算 A 有什么其他条件上的优势——例如地位、身份——让别人不能离开、不得不猜，那么这显然是用地位和身份来换取“被小心伺候”的交易，是利用优势地位对他人的折磨，是出于傲慢的剥削。

这当然是不善良，是慈心匮乏的表现。

要避免不明智，也要避免不善良。这里的建议是，做人应该堂堂正正，把“看清自己的诉求、表达自己的诉求”的责任放在自己身上。

看不清楚自己内心怎么想的，就坦言“我有些不舒服，你先等等，我还没有搞清楚自己难受的点在哪里”。

看清楚了，就表达自己的需求。

至于对自己需求的处理方案不满意，要么直说，要么远离。

什么情况要直说？什么情况要远离？

如果希望给这段关系一个调整的机会，就直接说出，看是否可以有一个双方都能接受的方案。

如果不希望再调整了，就总结清楚，之后结束这段友情。该感谢的感谢，该原谅的原谅，该告别就告别，该祝福就祝福。

更何况，A 的这种“等你猜”策略，在其他人眼中，更是一种明确的“这人不好伺候”的无形广播。看明白的人，会在心中暗自警惕——以后自己要小心点，不然无意得罪了你，我都还不知道。

或许你会说，这样的人还挺多的。

那确实很遗憾。对自己内心没有足够清楚的认知、对朋友缺乏慈爱，这样不明智、不善良的人，距离获得幸福就是还很远。因为只有善心、善行才能带来快乐，不善心、不善行只会带来困扰和痛苦。

标签：人际，交友，沟通，真诚，有益正知，慢

0033. 租超算

问：

怎么看待“请教”这件事呢？有时候觉得想请教老师，但是又担心老师没有时间回答，而不问，自己内心又有遗憾。这个分寸怎么把握？

答：

这里说一下跟请教问题相关的一些事情。

亲近老师、请教问题，在《小业分别经》中被称为“大智慧之道”。

“年轻人，这就是导致大智慧之道，即亲近沙门或婆罗门后，请问：‘尊者，什么是善？什么是不善？什么是有罪？什么是无罪？什么应亲近？什么不应亲近？做了什么使我有长久的不利、痛苦？又做了什么使我有长久的利益、快乐？’”

你要注意，这里面是限定了请教的主题的，即善与不善、有罪与无罪、应亲近与应远离、痛苦之因和幸福之因。

本质上，这些就是伦理学、心理学、社会学、哲学问题。更概括来说，是人的三观问题。世界观——世界是怎么运作的。价值观——什么是好的、什么是不好的。人生观——人的一生应该怎么度过。

为什么三观问题这么重要呢？

为了便于理解，你可以把人理解成为一台精密运作的机器。眼睛是摄像头，表情是显示器，声带是音箱，耳朵是麦克风。

心就是处理器了，接受这些外设传来的信息，进行运算、处理，再输出一些信息到外部世界去。

这里面最重要的，当然是心，是这一套软件。

某人心里安装着“智慧、善良”的软件，运转流畅，运算的结果正确，就发挥种种正确的功能，产生幸福的结果。

某人心里安装着“不明智、不善良”的软件，运转卡顿，结果错误，抑郁、焦虑、痛苦就如影随形。

这些好的软件，用佛教术语说，就是正见、无贪、无嗔、柔软、智慧、念、轻安等善心素质。不好的软件，就是贪、嗔、痴、慢、疑、邪见等不善心素质。

学修的本质，就是给自己更新软件、升级系统。亲近老师、请教老师，本质上就是把自己的问题输入到老师的软件上，看看怎么正确地运算，再来修改自己的代码。

遇到生活中自己想不通的问题，自己的软件怎么运算，都是贪嗔痴，那就输入到老师的软件上，看看应该怎么运算比较好。

禅修到某个程度，往下不知道该怎么修了，那就输入到老师的

软件上，看看结果出来什么，下一步怎么操作。

本质上，就是一个科研人员，遇到难以计算的题目、很大量数据的模型，自己的电脑运算不了，或者干脆就没有特定软件，那就去申请租用超算——超级计算机——去跑一下自己的问题，拿到一个正确的结果。

因此，教理答疑、禅修报告，本质上都是“租超算”而已。

《荀子》：“吾尝终日而思矣，不如须臾之所学也。”这句话放在上述的“租超算”模型里，意思是“我这破电脑运算一整天，还不如超算运算五分钟出成果。”

理解了这个“租超算”模型，就可以得出四个结论：

第一，要有能力识别谁是超算，至少谁是哪方面的超算。

这个很容易理解，你去请教了问题，他的运算结果比你还差，那还不如自己算。

第二，亲近老师，关键是去请教和学习，而不是为了别的目的。

如果只是跟老师打招呼、做朋友，没有请教，那也发挥不了老师真正的价值。就好像你每天都路过超算中心，但是一次都没有去申请过业务。

第三，请教问题，要做好得到的回答超出自己预想的准备。

如果请教问题只是为了肯定自己、确定自己，那其实是比较小的收获。更大的可能性是，要做好触达自己知识盲区的心理准备。

第四，在超算开放租用申请的时段，要积极申请。

因为这才是老师存在的目的，开问有益。如果老师允许提问，自己也有问题，却不好意思提问。那就相当于放着不用，浪费机会而已。

先说到这，其他的以此类推吧。

标签：师生关系，三观，正见，请教，智慧，《荀子》，《小业分别经》

0034. 世界七彩斑斓

问：

别人问我会不会禅修，我不知道怎么回答。说“会”，好像也没有太懂。说“不会”，我也有我的进步。我应该怎么办？

答：

智慧的一大特点，是“如实”，也即是事物本身如何、就认知它为如何，没有夸大，也没有缩小。

什么意思呢？

会不会禅修，这个问题的答案，不应该只是“会”和“不会”两档而已。在“会”和“不会”之间，存在着无数个档位，完全不会、刚刚入门、一知半解、会一点点、会一些、会很多、比较会、算是掌握、非常熟练、轻车熟路、彻底掌握，这些更准确的描述，是不是能找到远比“会”和“不会”更加如实的答案？

这还只是从程度上说，如果从具体细节上，就更有的说了。

仅以入出息念的止禅为例。完全没掌握、掌握了方法、开始尝试、方法理解更深入、有些轻安、非常舒适、得心应手、能坐半小时、能坐一小时、能坐两小时、能坐三小时、妄想很多、妄想很少、能入禅、能自在地入禅、能随心所欲地入禅、能任何姿势入禅、能

任何地点入禅。

你看，这么多描述方法，哪个才是真的“我掌握了入出息念的止禅”？

恐怕跟“如佛陀一般随心所欲、任何姿势、任何时间、任何地点都可以生起入出息念定”相比，所有的人都只能说“部分掌握了入出息念”而已，都谈不上“完全掌握”。

更准确地认识事物，就是智慧的一部分。

其实，这个问题不仅仅是跟人交流、描述准确而已。

这也是很多人自卑和傲慢的来源。

比如说，在只有“会”和“不会”的认知水平之下，一个人没有得到禅定，他就会认为自己一无所成。如果有禅定，就会认为“自己已经会了”。前者会忽视自己在这个过程中已经积累的收获，后者会错过自己尚未掌握的更深科目。

比如说，学生高考，如果只有“考上第一志愿”“没考上第一志愿”两个评价档位，那么他考不上的时候，就可能有抑郁的风险。考上了，会觉得自己很厉害，春风已经得意。

前者会看不到在整个学习阶段积累的学习方法、努力的品质、自己在次一等学校可能获得的优势地位，而这些方法和品质才是人生长期幸福的关键。

后者会看不到自己那些仍旧有待改进的坏习惯、看不到在学习过程中所忽略的有待提升的其他科目，比如健康、比如运动，等等等等。

再比如说，一个人到底是“好人”还是“坏人”？如果把“好人”和“坏人”定义为“绝对符合认为好的标准”和“绝对符合认为坏的标准”，那这个世界上恐怕没有“好人”，也没有“坏人”。道理很简单，你的标准一直在变，也不见得有足够的目光看到表面背后的好和坏。

这个人可以做朋友，不能做同事。那个人可以一起做布施，不能一起禅修。这个人对自己很好，但是没有佛教信仰。那个人相处挺愉快，可惜有时候情绪化。

世界是七彩的，存在着从极黑到极白之间的无数灰度。在很黑的处境中，要看到那里面还有一些并非黑透了。在很白的地方，也要看到有些亮度仍然可以提升。

不要做二极管，如实地看，如实地说，烦恼和苦会少很多。

标签：沟通表达，自我评价，如实，智慧，灰度

0035. 赶飞机

问：

去坐飞机迟到了，飞机快停止登机了，工作人员让我快点赶过去。怎么在这种情况下保持善心？

答：

当你听说自己快赶不上飞机的时候，就要觉知到这件事——一门功课来了，要答卷了。

这张卷子的题目是“怎么做一个保持善心的赶路人”。

首先当然是要接纳——阿毗达摩中称为“无嗔”。

接纳什么？接纳迟到已经是既定事实，有一定概率赶不上飞机也是既定事实。这件事情的业果流程已经走到一个揭晓答案的地步了。要面对现实，对赶上和错过都要做好心理准备。

不要抱着“赶不上飞机我就完了”这种念头。

“赶不上飞机”不管事实上造成的损失有多大，“我完了”这种念头本身就是对自己的二次伤害。

更何况，“我完了”的判断主要是来自执取和错见，实际上没有太多事谈得上“完了”。

然后你就快步来到安检的地方。

走快速安检通道，选一个人少的队伍。你可以去跟排队的人请求“自己已经迟到了，是否可以让自己先安检？”

这里的重点是“请求”，而不应该是“要求”。

你自己迟到了，如果赶不上飞机，那也是自己安排有误，这不是排在你前面的人造成的。

他没有责任替你分担。你再难，也只能请求，要有点骨气，不要把自己的责任推出去。

要稳稳地站住这个立场——就算别人不给你让位置，对方也没有任何过失。如果对方拒绝你，也只能遗憾，不能指责。

甚至于，在提出请求时，你可以直接提前允许对方拒绝你，提前豁免对方可能的内疚感——“自己已经迟到了，是否可以让自己先安检？如果您拒绝我，我也可以理解。”

这样的提前允许，看似软弱，实则坚强，因为这代表你对业果有承受力。那些语气强势的要求和索取，看似有力，实则虚弱，因为那说明他承受不起后果。

坦率来说，别人是否给你让位置，就是一次“拆业果盲盒”。你过去造了很多给人方便的善业，现在你就有更大概率被行方便。你做得少，那就是更小概率得到这额外的照顾。

只要你对可能的后果做好承担的准备，你甚至会带有一丝好奇，看看在这件事上你的果报如何，看看业果法则这时候的呈现。

别人让了，以后再接再厉。别人没让，以后多多补上，对别人要手下留情。

对工作人员更是如此。

可以礼貌请求，但不要着急催促。自己的业，自己要承受。

你继续往前走。

走路、乘坐扶梯，沿途的一切，你要在可以加速的地方加速，在需要等待的地方保持耐心。

虽然要加速赶路，但还是要考虑控制配速和心率。一时心急，配速过快、心率上升过快，那么也很难全程加速，从而无法把所花费的总时间降到尽可能最低。

要摒除掉内心对错过航班的担忧、对行程受阻的焦虑、因工作人员催促导致的慌张。要冷静、专注、不着急，以合适的节奏加速赶路。

在每一个环节都做了你认为最合理的事，至于之后是否赶得上航班，坦率来说就要坦然接受业果法则的安排。那结果已经不是你的范畴。

所谓尽人事、听天命。“人事”是你的事，“天命”是业果的综合

运作。

有些人会误解业果法则——“这是不是都是注定的？或许是老天安排，注定会迟到，或者不会迟到？亦或者是老天要给自己一个教训或者玩笑？”

不是的。没有一个人格化的“老天”在安排，只是业果法则精准、忠诚而无情地运作。

并且，生活中遇到的事情，极大概率不是注定。只有很少数的事情属于定业——它们已经趋势巨大到无法阻挡，感果自然就很难阻拦。

业果机器的运作，受当下因缘的随时影响，都有可能甩出来不同的结果给你。

当答案揭晓，你最后赶上了，要对路上帮助过自己的人心存感激，下次注意提前出门。

最后没赶上，也不要自我攻击，开始着手安排后面的航班和行程。

为什么？

因为自我攻击会导致更多的不善业。“我怎么这么差”“我真笨”，这些自我攻击是嗔心。“我为什么没有早点出来”“我为什么没有选择另一条路”，这是追悔，也是嗔心。

错过航班属于不可喜所缘，本身就是不善业的果报。你面对这个果报，再积累一堆不善业，那只能是为下一次不可喜所缘的出现埋下远因。

这叫“从黑暗到黑暗”。

那么怎么如理作意？

错过航班，不是你不好、不是司机不好、不是交通不好，只是时间规划没做好。没有不好的人，只有不具足的因缘，只有不恰当的安排。

要专注在做事方法上，不要专注在攻击某个人身上。

你的视角会决定你的结论。你把“错过航班”当作罪状，你就会带着埋怨找到罪犯。你把“错过航班”当作状况，你就会找到流程的改进方式。

错过航班所带来的经济损失怎么办？

当作这次教训、这堂课的学费。同样的教训，学费越低，你越容易轻忽。学费越高，记得越牢，效果越好。

甚至于，这节课的内容不仅仅是对自己有效。

如果你是父亲，你的行动就给身边的孩子提供了观摩的范本。让他看到一个迟到者怎么可以保持礼貌和善心，怎么样在事故之后无缝对接到下一段活动，怎么样做一个不追悔、不责怪的人。

如果你是写作者，你可以用恰当的方法把这作为一个案例，帮助读者们降低迟到的可能性，降低不善心生起的可能性，给出善心应对的建议。

确实可以吗？

确实可以。这一篇回答就是这么来的。

嘿嘿（挠头）。

标签：旅行意外，迟到，无嗔（adosa），业果，耐心，接纳

0036. 买一赠一

问：

我发现禅修营有一件工作疏漏了，有一件事情没人做，或许是该做的人忘了或者怎么样，我很生气怎么办？

答：

如果你是他的组长或者小组长，可以用一个恰当的方式提醒他。

如果你跟他没有工作关系，但是我希望帮助法工组完善这个事情，可以跟法工组长提出建议。

然后，在上面两条处理方式之外，当下你还有一个选择——你自己去补位，去力所能及地做一点这件事。

要声明的是，哪怕你什么都不做，就此走开，也是没问题的。如果你还去跟法工组报告了，那就已经是做了善业，已经足够好。自己去补位的选择，只是一个选项，一个自我提升的附加训练。

好，明确了“补位”这个选项是完全出于自愿的尝试，后面的善心练习才比较容易展开。

无论那件事是多小的事——倒一下垃圾桶、清理一下茶水间、打扫一个房间——在没人安排、没人知晓的情况下作，你会同时得到两份功德。

第一份是这件事本身的善业，第二份是“主动补位”的功德。

这个在阿毗达摩里面，叫做“无行”的善心，也就是不需要别人鼓励、安排，自己自发主动生起的善心。相比于经过安排、鼓励的“有行”善心，“无行”的善心力量更强，品质更高，果报也更好。

为了让这个行为更容易实现，以下是几个建议，供你参考。

第一，要确认自己当下状态不错，也就是心情不错、愿意做、身体感觉也不错，且不要超出自己能力。

这对于额外的善行来说，是一个很好的开始。否则，很容易在做的过程中遇到困难就气馁，甚至感到委屈。

不要超出自己的能力，指的是这件事不一定要做完美，要在自己疲惫、心烦之前就结束。因为训练心最重要，一旦你开始培养这种主动补位的习惯，以后你所堪能的善业会越来越大。

第二，要确认自己接下来用来做这件补位工作的时段，并没有什么着急要做的事。

举个例子，你希望主动去清理一下茶水间，整个过程需要十五分钟。那么，你确认接下来十五分钟你没有什么要紧事，然后你可以这样想——

接下来的十五分钟，没有太重要的事做。如果我不做这个额外的善业，或许我就跟人聊聊天、刷刷手机就过去了。现在我找到了

一个可以做善行的项目，我愿意把这十五分钟投入到这个项目里面。

这就像你手头有一笔闲置的资金，就在账户上趴着，没什么用。现在你找到一个机会，可以短时间投资到一个理财项目，回报率超高，十五分钟就有 10% 的收益率，直接到账、原路返回、没有风险。

你怎么想？

对于理性投资者来说，这不是一个需要考虑的问题。投就是了。

做好事，还是买一赠一功德的好事。

这在佛法中，叫做有益正知、适宜正知。前者的含义是要知道一件事对自己有没有好处，后者的含义是当下是否适合去做。

第三，做了这件事，大概率，你会产生希望别人知道的心，希望别人夸奖，希望别人看到。

建议你克制住这个心，不要去主动宣传。

自己主动做了额外的善业，服务了大家，如果让别人知道，大概率是可以获得赞扬的。但是，心会很容易对这种赞扬产生贪爱，在不知不觉中把做善行、训练善心、积累善业的动机污染掉，让自己以后再做类似事情的动机变得不纯净。一旦某次没有人赞扬，做这种善行的动力可能会退失掉了。

这对于自己的成长、长远的利益可能带来风险。

《朱子家训》说：“善欲人见，不是真善。”

用佛法来说，善欲人见，是善，但不是纯净的善。

按照这样的方式去训练，如果逐渐培养起这样的思维角度，你内心会产生以前没有过的快乐，对自我的肯定和尊重会上升一大截。

这样的事做多了，在生活中你会形成一个独特的隐秘视角——看看哪里有我可以补位做的额外善行。

而这个视角，会让你在团队中变成一个不可或缺的重要角色，在事业里会让你看到人们没有发现的独特机会，在人际中你也会变得人见人爱。

总之，这会通向前途大好，会变得吉祥。

标签：善心，补位，服务，有益正知，适宜正知

0037. 盖房子自己住

问：

自己禅修进展不大，感觉不如别人进步快。看到别人取得很好的禅修成果，内心很不平衡，怎么办？

答：

用盖房子举例，有两种场景。

第一种，你是一个设计师，盖一栋漂亮的房子，是要去参加国际设计大赛。所以你要发挥创意、寻找灵感，用最好的作品去击败对手，获得大奖。

第二种，你是一个农村人，有自己的宅基地。你想给自己盖一栋自建房，作为自己一家老小的长期居所，在这里居住、在这里养老。

设计师和农村人都是设计房子、盖房子，他们有什么差别？

设计师的成功，是来源于比赛的成功。他自己房子盖得再好，只要比不过别人，在比赛中不能得奖，就是一个比赛的失败者。房子盖的再好，也没用。

农村人的成功，是来源于事实的成功。他不需要一定比别人更有巧思，不需要比别人更迅速，不需要争抢第一，他只需要房子安

全、实用、自己满意。

如果你去跟他说“你的房子建造速度不如你邻居，你怎么盖这么慢”，他大概率看你一眼，嘟囔一句“俺也木有办法”，然后转身去做工，继续打地基、拉沙子、搬水泥。

看到差别了吗？

设计师参赛，他的成功来自于和同行比较。所以他的策略就是想尽办法要超过对手，这样他就可以胜出，名利双收，这是“竞争策略”。

农村人盖房，他的成功来自于房子完工本身。所以他的策略就是埋头干自己的，盖自己需要的房子，老老实实去做，这是“做工策略”。

“竞争策略”很容易带起很多傲慢——胜利之后的优越感是傲慢，暂时落后的不服气也是傲慢。而“做工策略”则有一份“业自属慧”在其中，踏实做工、种瓜得瓜。

止观禅修、学习教理、人格成长、梳理烦恼，这些东西应该是你面向个人成长而做，面向改善生命、走向觉悟而做，那么它就是一个“自己盖房自己住”的场景，培养“做工策略”的善心自然才是正道。

道理很简单，因为别人学修有成，既不能复制一份给你，也不

能抢走你原有的进展。

成长、觉悟、解脱，没有比赛规则，没有交稿期限，更不存在名额需要竞争——今年的解脱已经被他占了，你就等到明年再来排队。

这是一个典型的非竞争、非零和博弈的场景。在这个场景下，自己跟别人对比的结果，对自己学修的进展，是一个完全无效的因素。如果因此而产生更多急躁、莽撞、投机，甚至可能成为一个消极因素。

你暂时胜过别人，不一定距离解脱更近，因为你可能在后半程才发现地基有问题，需要再去返工。

你暂时不如别人，也不一定距离解脱更远，因为或许你已经材料备齐，就等开工一气呵成了。

更何况，在学修这件事上，每个人来自过去生的基础完全不同，只是现在恰好坐在一个房间里面而已。如果从久远的轮回来看，说不定你和你的同桌坐在同一张桌子前，是你们在很久以来的最大共同点了。

一位农民的土地平坦，周边安全。而另一位农民的地在山坡边上，盖房子之前，就需要先去做护坡，防止泥石流的隐患。

进度当然不一样。

但是护坡不做，房子就永远都没有。匆忙完工，也随时会在

场大雨中毁于一旦。最明智的做法，只能是认认真真、一点一滴去做。哪怕多花五年、十年，把山坡加固好，把周边收拾好，那也值得。

因为这是必须走过的路。

甚至称不上是远路，而是他事实上最近的路。

标签：攀比，个人成长，竞争，自我攻击，自卑，非零和

0038. 里外里赢三次

问：

我是一个认真的人，我认真打扫卫生，但是之后别人没有那么认真地保持、没有像我一样认真对待，我很不满。为什么我有善心，但是也受苦？

答：

“善心导致受苦”这是不对的。法的定则是，善心只会带来快乐，不善心只会带来痛苦。

觉得是自己认真服务导致了苦，这是归错了因。如果一直这样想，要么你原有的善法会退失，要么你会忽略导致你受苦的不善法，从而放过了真正的敌人。

曾经，阿难尊者问佛陀，怎么才能在僧团中过得快乐。佛陀首先回答的，就是“自己持戒，但不要在意别人不持戒”。

你遇到的问题与此类似。摆在你面前有两条路——第一条路，自己认真打扫，但不在意别人不认真；第二条路，自己认真打扫，也要求别人同样认真。

我们来算算这两条路的结果。

先说第一条路，自己认真，不管别人。

第一，你生起了无嗔的善心。

第二，别人听说你打扫干净，会喜欢你。

第三，以后你离开了，又恢复了更低的卫生水平，大家会想念你，希望你以后再回来。

怎么样，是不是很赚？里外里，赢了三次。

再说第二条路，自己认真，也要求别人。

第一，你生气，你抱怨，你生起嗔恚（dosa）。

第二，别人被你指责，很不爽，想还击。

第三，以后你离开了，大家松口气，你可算走了，以后别回来了。

怎么样？本来认真是好事，但你指责别人不认真，结果是输了三次。

大亏特亏。

或许你想说，不对啊，我虽然抱怨别人，但是我是为了他们好啊，为了他们更干净啊？

那你可以做做调查，如果别人知道，享受你高水平卫生的代价

是被你指责、被你抱怨，大部分人宁愿生活在稍微差一点的环境中，也希望周围人安稳和谐，能够好好对自己。

如果你真的希望大家生活在更好的环境中，那么下面有几条可能的选项。

如果你有权利，就去制定标准，要求大家这样做。如果你有品德，就去感化别人，让人感动、加入你的行列。如果你经济条件好，你就去雇人来做。如果你自己有时和力气，那你就自己做。

如果这些资源都没有，那最好的选择就是量力而行、怀有祝福而已。

看到问题关键了吗？

本质上就是你和你的周围人没有足够的资源在这件事上增加投入。你没有足够的资源，别人也没有足够的资源。

别人难道忙到没有时间去彻底的清扫吗？对的，别人把时间和精力投入到他们认为更重要的事情上去了。

可能是禅修，可能是学习，可能是服务，可能是散步，甚至可能是休息。他们认为之前的卫生水平在一个可容忍的范围内。

这就是问题的答案。在你来之前，虽然看起来没有彻底清扫，但一切在因缘的角度，都是完全合理的。

或许你还有疑问，难道我的认真做事、认真服务是不对吗？

是不要坚持的吗？

服务当然是善行，是十种福德事之一。但一个人从刚开始服务开始，就会走上一条服务的进阶之路。

第一阶段，你会自己认真做好服务。第二阶段，你要自己做好，同时学会接受别人不认真、不负责，并且内心能与他们善心相处。第三阶段，你越来越有福德、智慧，就有能力感化和帮助，带动不服务的人参与服务，不认真服务的人学会认真。

你现在第一阶段做好了，正走在第二阶段的路上。

不要放弃，也不要回头，要继续往前走。

标签：十种福德事，服务，无嗔（adosa），抱怨，心态

0039. 麻

问：

我是一个佛弟子。以前我觉得寺院是个很神圣的地方，那里的人应该都很有礼貌。但是我最近去了寺院学习，发现那里的人也是有好有坏，有认真修行的、也有不好好修行的。应该怎么看待？

答：

首先做个限定，下面讨论的是依据佛陀的教法认真修行的寺院。不修行的寺院不在本文讨论范围。

从教理上说，证悟九种出世间法才是“圣者”——四道、四果、涅槃——才是真正的“圣”。而现实中的寺院，这些名法、色法、作息、服务，当然不都是圣法，也就谈不上什么神圣。

这是你最开始就认错了，把一些属于苦圣谛的对象错认成了苦灭圣谛。

举个例子。如果把圣法比喻成为鲜花的话，那么寺院是致力于孕育这种鲜花的花坛。

花坛里有什么？

有带刺的枝干、有黑色的泥巴、有卷曲的蚯蚓、有推球的屎壳郎，更有各种土壤生物的代谢产物，以及人工添加的肥料。这些东

西很平凡、不好看，有些扎手，但离了这些东西，美丽的鲜花就变成了无源之水、无本之木。

寺院也是这样，寺院是一个孕育和培养的地方，是专门训练戒定慧、调伏烦恼、培养正见和如理作意的地方。

在训练成功之前、在调伏烦恼的过程中、在如理作意成为习惯之前，当然会有各种各样的状况。寺院的人会生病、会挑毛病、会偷懒、会生气。

比如两个人因为什么事情闹矛盾了。在不修行的氛围中，自然就是比拳头、比权利，明争暗斗、以大压小。但一个依据佛陀教法修行的寺院，是要从调伏烦恼的角度去处理的。事情对错放在第二位，自己的知见、习性、烦恼、情绪放在第一位。

所以在寺院起烦恼的结果，往往不是终结于一个权力者的裁决，而是以老师对每个人烦恼的梳理告终。在这个起烦恼的过程中，修行者可以看到自己的执着、坚定的错见、习惯的贪嗔痴。

也因此，在寺院里，修行更好的人，有更好的教理和禅修素养的人，并不一定就要有更大权利和更高地位，但一定会得到大家更多的尊重。在僧团里，谁戒律有违犯谁就忏悔，谁美德有亏损谁就改进，这无关你的戒龄，更无关你的年龄。

道理很简单——我都来寺院了，当然是冲着修行来的。

这就是寺院在运作上与非修行团体的核心差别。这是一个不由名利驱动，而是以佛陀教法为内在原则、以戒定慧训练为根本目标的体制。同样会遇到各种烦恼、贪嗔痴，但是有一套化解自己内在执着的规则在运行，不追求生产力的提高，不追求规模的扩大，而是追求内在的净化。

你甚至可以说，不是这些人本身有多优秀，而是由一套导向离欲、导向如理作意的体制引导，让愿意置身其中的普通人逐渐获得了戒定慧的美德，走向神圣的路。

更极端地说，一个人在寺院起的烦恼，会是他一生中最好的烦恼。为什么？因为同样是起烦恼，在外面他会毫不犹豫地指责别人，而在这里可以学会怎么去面对烦恼、挖出贪嗔痴。

一个人在寺院生的病，会是一生中最好的病。为什么？因为同样是生病，在外面他会放逸，而在这里可以学习怎么在疾病中觉知病苦，学会在生病中还可以维持必要的善心和禅修。

一个人在寺院体验的友情，会是一生中最好的友情。为什么？因为同样是交朋友，在外面可能会一起吃吃喝喝，在这里却大概率会互相鼓励、共同处理烦恼。

一个人在寺院取得的进步，会是一生中最好的进步。为什么？因为取得了进步，在外面可能会因此高人一等，在这里却不会被鼓励生起傲慢。

蓬生麻中，不扶而直；白沙在涅，与之俱黑。

佛陀的教法就是这个“麻”，是一种导向自净其意的价值观，以及实现这个价值观的一整套训练方法。这个东西很特别、很有价值。

就像是很好的大学，虽然看起来也是平凡的上课下课、吃饭睡觉，但是未来的科研大师、研究成果就孕育其中。

好的寺院表面看起来也是平凡的，早晚课诵、禅修报告、闻法讨论、省思受用、散播慈爱，但在日复一日的学习、禅修、服务中，神圣的法就已经在逐渐萌芽了。

寺院本身并不神圣，但是它指向神圣。

至于每个人最后能否证悟圣道圣果，这就取决于个人的努力、机遇、造化。

或许你要问，如果你所在的寺院不是朝修行的方向引导，而是像世俗一样只谈对错、不谈向内改进，怎么办？

那还能怎么办。学校不行，就转个学、换个寺院呗。

标签：佛陀的教法 (buddhasāsana)，涅槃，环境，圣道，圣果，《荀子》

0040. 菩萨云

问：

我今天在寺院的天上看到一朵云，看起来是人形，那是不是菩萨在显灵？

答：

根据巴利文献，菩萨有三种，正自觉菩萨、独觉菩萨、弟子菩萨。大众常常在说的，是第一种，也就是未来希望成佛的菩萨。姑且认为你说的就是这种菩萨。

你知道菩萨的任务是什么吗？

菩萨出于对众生的悲心，希望自己可以证悟成佛，有能力带领众生体证四圣谛，所以要积累种种善业和内心的素质。

用大白话讲，就是要做一个极具智慧的教育家。

弄出来一个像人形的云，就是利益众生了？

你冷静下来好好想一下。他是教育家，他希望捏一个自己的雕像？如果你认识一个人，常常在市中心的大楼上把灯光特效弄成自己的形象，生怕别人忘了自己，你会认为这是一个什么样的人？

要大概感受一下菩萨的气质，判断这是不是菩萨会干的事，最

简单的方法，去读一遍《小部·本生》或者《大佛史》，看看我们的世尊在菩萨道的时候都在做什么。

他做了什么？

他布施、极致地布施，布施财物、捐献器官、救苦救难、舍身舍命。

他持戒、极致地自我净化，布施安全感、不惦记别人的财物，言语恰当，舍身取义不做恶行。

他出离、隐居、禅修，修习四禅八定，培养慈悲喜舍，训练十种遍禅。

他进山培养纯熟的观智，又入世遍历一切善行。

这样的人，弄出一个自己形状的云？弄出一个自己形状的火苗？

你确定？

这是对菩萨的重大误解。这才不是菩萨的显灵。

去哪里找菩萨的显灵？去那些做善行的人里面找，在那些训练布施、持戒、出离、智慧、精进、忍耐、真实、决意、慈爱、中舍的人群里面，找到菩萨的概率比较大。

那些善行，或如萍末般微小，但也有人在认真做；或如海洋般伟大，难行能行，难忍能忍，你做不到，却总有人能做到。

要惊叹，就去惊叹这些东西。要找菩萨，这里才有可能找到真的菩萨。

或许你非要说，那没准，真的是菩萨以天人的身份这样做呢？

第一，菩萨如果投生到天界，在不久的时间后，大多也会决意死，再回到人间。因为天界能积累波罗蜜的机会很少。

第二，就算有天人故意做出异象，这既不是菩萨的主流工作，更不是认证菩萨存在、佛教真实的好方法。

对教法了解有限，才会觉得这些人形的云、火苗是什么感应，是什么了不起的神力，因此能加强自己的信心，也能跟别人去证明佛教的厉害。

这是走错了路。

这就好像是高中学生不好好学习，又想考上清华，用写着“清华”的碗吃饭一样，几乎完全是一种心理安慰和强行附会。

作息规律、好好做题才是正道。

如果你希望给别人展示佛教的威力，那你就好好做你的练习题——好好培养如理作意，断恶修善，自净其意，在灭苦的路上努力并取得肉眼可见的变化，这才是佛教威力在你身上的感应。

你本来习惯于纠结内耗，现在慢慢想得开、看得透了，明白业果法则了，知道起善心了。

你原本经常生气，现在你有慈心，心变得柔软。别人冒犯，你也不会马上跳起来反击，还能祝福对方了。

你本来性格急躁、坐不住，现在学了禅修，变得平静、专注，可以安安静静学习做事好几个小时了。

贪婪变成慷慨，凶狠变成温柔，讽刺变成爱语。

这些才是佛教的威力，是佛教的效用，是佛教智慧真实存在的证明。

把这些抛到一边，把人形的云、人形的火焰说成感应，这是对佛教的降格。

就算别人因此而被你说服，产生了一些信心，那也是错误的信心，信错了对象，误解了佛教的价值。

这就好像一个人要交朋友，仅仅以美貌吸引人，那吸引来的是什么人？是冲着人品和智慧来的吗？

正所谓同声相应、同气相求。“以色事人者，色衰而爱弛”。为异象所引，多为迷信人。因为这个“菩萨云”而吸引来很多信仰者，对佛教恐怕不是好事。

以后不要再关注这些，要争口气，把法活出来，自己真的培养起来美德和智慧，让周围的人对你的变化感到惊叹，感到这肯定是非一般的力量才能如此改变你。

——你最近怎么有这么大变化？

——惭愧，我做得还不够，需要继续努力。

这才有点样子。

标签：迷信，信仰，菩萨，波罗蜜（pāramī），《史记》，《大佛史》（Mahābuddhavaṃsa），《本生》（Jātaka）

0041. 婴儿奶瓶

问：

我的工作需要与人沟通，希望提高自己的口才和文采，应该从哪里入手？

答：

提高语言和文字表达能力，技术上是容易的，网上一找一大堆。但如果缺少了一个关键因素，就会有一股套路感。如果你的重点在于突出自己的口才和文采，那甚至变成机械的炫技，令人生厌。

这个关键因素是什么呢？

是真的要有慈悲心。

慈心，是希望缺少快乐的人能够快乐。悲心，是希望拥有痛苦的人能够离苦。有这样的善心在推动，一切的方法才变得有意义。

你见过婴儿奶瓶吗？

世尊曾用“母亲对待自己唯一的儿子”来描述慈心。一个被精心设计的奶瓶，里面有很多慈悲的态度。

为了让婴儿远离有毒物质，用的都是更高品质的材料。

为了让婴儿吃起来更舒服，奶嘴的曲线都被精心设计过。

为了让婴儿容易拿得住，有时候会有方便握持的波浪外形，或者干脆加上两个把手。

为了让不同月龄的婴儿一次吃得足够，会有大中小的规格。

为了让婴儿愿意吃，瓶身有时候也是五颜六色。

为了让婴儿吃得不要喘、不要憋气，会设计气孔，保持瓶内气压稳定。

为了让隔辈的老人也方便操作，专门把刻度做得大而清晰。

你看看有多少用心在里面。只要有慈心，这所有的设计都能开展出来。然后在这些不同要点的侧重程度上作区分，开发出供各年龄段使用的、各种样式、各种材料的奶瓶。

不懂的人看起来会不理解，不知道为什么如此奇形怪状。但真正使用的用户——婴儿和养育者——才知道这其中的设计是多么精妙、多么快乐，咕嘟咕嘟吃起来是多么畅快而甜美。

因此，如果你的口才和文采是为了助人，那你要加强助人的态度，站稳“助人者”的位置，尽可能跟内心的傲慢、贪婪、急躁、急于求成作斗争，用耐心的态度去观察你的受助者，去看看到底怎么样才能真的帮到他。

老实说，要打动人心，需要多少口才和文笔、多少修辞和比喻、多少辞藻和典故，其实是不一定的。

有时候朴实、简单反而更有力量。

关键是你要去听你的听众、你的读者，观察效果，体会差别，慢慢你就会越来越有经验。

这样长期去实践，作为共修的小组长，你会知道怎么鼓励同学、怎么引导讨论、怎么恰当答疑。

作为家长，你会知道跟孩子怎么沟通、怎么询问、怎么建议、怎么要求、怎么批评。

作为领导，你会知道怎么招人、怎么面试、怎么处理纠纷、怎么辞退。

最终会有一条路被你发现，这其中融合着你的气质、你的积累、你的智慧、你的慈悲心。

你就不会再纠结这个口才和文采的问题了。

标签：表达，写作，慈，悲，善巧，沟通，助人者

0042. 提婆的教训

问：

禅修不是可以降低烦恼吗？为什么有些人禅修很好，烦恼也很重？

答：

这个问题可以参考提婆达多的教训。方便起见，简称提婆。

提婆是世尊的堂弟，当时跟其他五位王族小伙伴一起出家修行。

不久之后，和提婆一起出家的五位王族小伙伴都断除烦恼、证悟四果了，唯独这位提婆小兄弟还没有在解脱道上有成果。

虽然烦恼没有断除，但禅修并不是没有进步。提婆也有很好的定力，并且成就了五种世间神通。可惜，提婆的修行就停留在这个层次，如此过了三十年，成为僧团的大长老。

如果故事停留在这里，你可以想象一下，提婆尊者是个什么样的人。年龄五十多岁，出家三十年，王族出身，定力很好，神通很好。

放在今天，是妥妥的优秀禅修者。

可惜故事不能停留。

某一年，僧团接受施主们的供养。施主们拿着袈裟、物品到僧团，询问世尊在哪里、舍利弗在哪里、目犍连在哪里、阿那律在哪里。

偏偏没有人问提婆在哪里。

提婆的心一下子就不平衡了，感受到强烈的被忽视、不公平，生起了很多对师兄弟们的嫉妒。

从这个不公、嫉妒开始，他的烦恼不断增盛、不可抑制。于是他去结交权贵、扩大名声、招揽徒众，最终试图杀害世尊、分裂僧团。

这是一个典型的禅修很好却最终堕落的案例。

那么，禅修很好的意义在哪里？为什么禅修这么好，还会这样呢？

那是因为，止禅和观禅在佛陀的教法中，是工具，而不是目的，是用来对治烦恼的武器，是用来治疗烦恼的药品。

止禅可以镇伏烦恼，观禅可以对治烦恼。这是没错的。

但是一个人在烦恼之中时，不见得想去对治。

比如禅修者对某项美好享受产生了强烈的贪，无论是见、闻、嗅、尝、触的哪一项，这贪欲都是戒律所不允许的。

一个重点放在“对治烦恼”的禅修者就会将观智投向这个贪欲和贪欲的对象，去理解贪欲产生的原因、体验贪欲对象的无常苦无我，从而把贪欲产生的根基化解掉。

一个不致力于“对治烦恼”的禅修者，可能觉得自己禅修有成绩，所以放纵一下没关系。甚至于，因为他有很好的止禅、观禅，因为有好名声，所以更容易获得自己希望的贪欲目标。

这个道理很好理解。

就好像一个人有肠易激综合症，体质不适合吃辣椒，每次吃都会拉肚子。

面对辣椒时，如果他去主动回忆自己肠易激的痛苦，主动回忆医生的嘱托，就可以很自然地打消掉吃辣椒的想法。

但是他偏偏不去那么想，偏偏反复回忆吃辣椒的快乐，偏偏去想象辛辣食物的可口滋味。

于是，下次拉肚子自然就无可避免。

道理都懂，但是没用。——那不是因为心中没有道理，而是因为他不想用。

为什么不想用？

留着某些贪欲，享受多快乐。留着某些嗔恨，报复多畅意。留着某些放逸，再玩一会感觉也是不错的。

或许有人会说，在一个修行团体中，多宣传禅修好的人，可以给别人带来信心。

这更加不明智。

因为如果一位禅修者没有建立起来“禅修是为了对治烦恼”的观念，没有走在面对烦恼、反省烦恼、去除烦恼的道路上，而只是在追求定力的提高、入定时间的增长、观禅的进展，那么以年为单位长期来看，烦恼没有显著地降低，大家早晚会有这样的疑惑——定力那么好，观智那么好，但是去年跟今年比较感觉他烦恼没有减少。

自然也会减少你所希望带来的信心。

这就好像是在用劣质的砖头盖房子。一层两层当然可以盖。但是盖得越高，距离他能承受的最大重量越近，也就距离倒塌越近。当然也并不见得会完全倒掉。在砖块承受重量以上的楼层会优先塌方，塌到一定程度，又建立起来口碑。如此循环往复。

这在逻辑上就是一场必输的局。

天花板已经注定，努力越多，不幸来得越快。一个团体中，只重禅修、不看烦恼的禅修者越多，团体的口碑越差。

因地不真，果遭迁曲。

什么是真的因地？

——诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。

佛法教学要以去除烦恼为核心，而非禅修成绩为核心。禅修没有很好的进展，要努力断恶修善、自净其意。禅修有了很好的进展，就以禅修为工具，精进地断恶修善、自净其意。

这才是正道。

这是五神通提婆给后人留下的教训。

标签：禅修 (bhāvanā)，烦恼 (kilesa)，名利，修行，提婆达多 (Devadatta)

0043. 永远稀缺

问：

在选择学修寺院的时候，摆在我面前有好几个选择。我应该把握什么标准，应看重哪些因素？

答：

这里给你一个角度，你顺着这个想想。

你有没有想过，在学修佛法这条路上，什么外部因素是真正的稀缺资源？

不是钱，因为学佛不需要太多设备和装备。不是房子，因为绝大多数人都沦落不到无处可住的处境。更不是食物，很多寺院干脆吃得很差。不是风景，有些寺院没有很好的自然环境。不是待遇，本身就求法，是学生，寺院能给什么特殊待遇？

学修佛法，真正的稀缺资源，是高质量的教学资源。

具体来说，是禅修、教理、戒律的老师，是有美德的同行，是恰当的课程和答疑，是及时的鼓励教诫、禅修报告，是高质量的课程设计和教学安排。

在这一点上，修行人得到的教学资源，永远都是不够用的。

如果非要分类,那么只有两种人。一种人意识到了这种稀缺性,知道自己亲近善友不足够。另一种人没有意识到这种稀缺性。

不存在这样一种人——他的善师善友是足够多的。

不信?

你以为所谓的教学资源,指的是每周一次佛法开示、两次或者三次禅修报告。那是因为你没有被更充足的善师善友包围过。

对于一位很好的老师、前辈,如果你不仅仅是听他讲课,而是有机会住在他的隔壁,成为侍者、同事者,看到、参与到他生活的方方面面,你会对法有不一样的体验。

你会看到不仅仅是理论的法,还可以看到在各种人际、事务、顺逆中,在非理想的实际状况中,怎么把法实践出来。

你跟他一起吃饭,吃完饭跟他一起走向房间,一起散步、一起晒太阳,不知不觉就有了很多法谈。

他有客人的时候,你陪他接待,看他如何教育信众、如何引导非信众、如何面对挑战者、如何接待社会访客。你陪他禅修,看到他禅修的习惯和规律。你陪他一起备课,看他怎么考虑课程安排,怎么关注学生的程度,怎么平衡责任、时间,怎么安排工作量。你陪他一起处理棘手事务,看他怎么忍耐、反省、平衡,怎么争取教法价值的最大化。

你就在他身边看着他怎么对待衣食住药，看着他如何对待赞美、如何对待攻击、如何对待世尊、如果安排时间、如何维持健康。

你就会明白，上课所讲的知识，只是一小部分。你也会知道，只是上课所讲的那一小部分，背后很可能包含着 he 很多的实践、坚定甚至心酸。

坦率来说，佛法有很多东西，说出来都是轻飘飘的，是抽离了感情的、抽离了生命的。

说慈悲，说忍耐，说原谅，说出离，说决意，说舍弃，说知足。这些东西可以是理论的，也可以是震撼人心的，是饱含情感的，是刀锋向内的。

这并不意味着他是完美的。他当然会犯错，会有过失，会有考虑不当。但是你可以去观察他怎么对待犯错、怎么对待考虑不周、怎么对待别人的攻击。

因为这是依法而行的善师善友，那么他的行为就更有参考价值，因为这本身也是你修行之路的必备部分。

还记得舍利弗尊者最早是怎么对世尊教法生起信心的吗？

是他在路上看到了马胜长老。看到马胜长老，就生起了信心，然后才去服务、请问，然后才接触到法的实质。换句话说，这就是非语言的学习在先，语言的学习在后。

坦率来说，很多美德的培养，并不如表面上那么简单的。

比如少欲知足，大家都知道。但真正去实践的时候，你会发现没有那么简单。这不仅是舍弃不必要的东西，更要面临一些不方便出现的时候怎么应对，怎么对待“可有可无”、怎么处理对匮乏的恐惧。

要把自己的物品维持在一个恰当的简朴程度，需要的远远不是一时的决心，更需要这背后一整套世界观、价值观、健康观、人际观，甚至很多方面的生活习惯。

怎么活？怎么做？你当然可以自己探索。但如果你见到一位善师善友很好地处置、已经有了成熟的整套方案，那你通过多次的观察、请教，就可以比较容易吸收到自己生活中。

再比如对世尊，大家都知道要有信心，佛弟子也几乎没有人会承认自己信心不足。

但如果你周围有这样一位善师善友，他回到房间、看到佛像，会去合掌、会先顶礼。他离开寺院之前，会去世尊前告假。他返回寺院后，会跟世尊报告。他出差带着舍利，不敢把舍利放在座位下面、行李舱，而会随身带着，进厕所之前请人保管。

这些行为，你只要真的看到有人非为表演、非为名声这样做，你就会从中吸收到营养、吸取到法的力量。

知识上的了解会随着遗忘曲线而逐渐淡化。而生活中真实地触碰这些法的力量，会在生命中留下一道痕迹。不管你是否能做到，往后余生，你都知道“有人真的可以做到”，你都知道“有人真的可以做到那个程度”。

所以说，教学资源是永远不够的，善师善友是永远不嫌多的。

因此，世尊的儿子罗睺罗每天早上都向空中撒一把沙子，发愿自己今天可以得到佛陀、亲教师和老师如同沙子那样多的教诫。

这真正是多多益善，值得孟母三迁。

那么自己应该怎么做呢？怎么才能更多获得善师善友呢？

第一，要永远知道，善师善友是永远不够的，遇到都要珍惜。

第二，要降低对善师善友的“完美要求”。在修行的某一方面，能给自己的生命留下某些正面痕迹的人，就已经足够值得重视。

第三，要坚持自我提升，去做别人的善师善友，种下带动别人的因，业果法则自然会给你相应的回馈。

标签：师生关系，善友，教学，美德，孟母三迁

0044. 时代赠予你

问：

在寺院学修感觉比较有进步，在家自己学佛禅修感觉进步很慢，为什么会这样？

答：

所有学修佛法的在家人，都悄然接受着时代的一份巨大赠予。

有没有想过，你现在触手可得的巴利三藏、阿毗达摩，在佛陀时代都是在家人几乎很难完整触及的知识？

有没有想过，在佛陀涅槃后的两千多年里，现在一个佛教居士能接触到的佛法资源，在历史上都是极为罕见的？

先看一个《中部·给孤独教诫经》的记载。

给孤独长者是佛陀最重要的施主之一，也是僧团早期弟子们熟悉的朋友。他在佛陀弘法早期就产生了很大信心，并且斥巨资供养了一整个寺院——祇树给孤独园。在此后一生中，他也经常到僧团去，供养饮食、供养饮料。佛陀本人，都为给孤独长者开示了十八次。

他在临终之前、重病难愈之时，请求僧团的尊者们为他开示。舍利弗尊者和阿难尊者一起去了他家。

舍利弗尊者看到他濒临死亡，就给他开示了究竟法：

“长者！不要执着六根，勿于它们生贪欲识。不要执着六境，勿于它们生贪欲识。不要执着六识、六触、六受、六界、五蕴与四无色界。不要执着任何所看到、听到、感受、认知、想像与心中观察的事物，勿于此生贪欲识。”

学过教理的人会知道，这开示的内容是究竟法，属于阿毗达摩。舍利弗尊者作为继承佛陀教导、为僧团详细讲授阿毗达摩的人，可以说是僧团的阿毗达摩老师。

给孤独长者听完这段引导之后，热泪盈眶，阿难尊者就问他不是不舒服。

给孤独长者回答：“阿难尊者！我并没有不舒服。我已服侍大师与僧团甚久，但我之前从未曾听过如此深入的开示。”

舍利弗尊者说：“长者！这种深入的谈话并不适合白衣信众；它只适合出家众。”

给孤独长者请求道：“舍利弗尊者！请让白衣信众也能听到这些教法。有些人的见解只受到些微障蔽，如果他们听不到这种教法，将会迷失；有些人也许可以了解。”

你看，做出如此重大贡献的护持者、与舍利弗尊者等相处几十年的老友，一辈子都没有系统学习过阿毗达摩，没有系统学习过五

蕴、六处、十八界这些究竟法知识。

事实上，佛陀并没有禁止把这些教给在家人，没有柔性的法义限定，更没有强制的戒律约束。甚至佛陀明确说自己的教法没有秘法、没有秘密，一切都是公开的。

那么为什么会有这个情况？

其实如果阅读整个巴利三藏，就会对这个问题有直观的感觉。

在严肃的学修上，出家弟子们是绝对的主角，谈论话题也更多是出离、不圆满、四圣谛、止观禅修。而在家人更多以营福、护持、布施、持戒、生天为主要学习内容。

从学佛动机上说，一个人愿意出家、全身心加入僧团，自然是以比较强烈的出离心为动机。一个人兼顾家庭生活，业余亲近僧团，自然是以增加福报、培养善法、改善生活为主。

从学习难度上说，一个人进入僧团、脱离生产，自然就有比较多的时间，可以系统地学习、训练。一个人在处理完家庭、工作之后，抽一点时间听说法，那么要系统地掌握知识，系统地训练禅修，很明显是不容易出成果的。

为什么不容易出成果？

因为要做成任何事，都要以时间作为基本投入。学习教理、训练禅修，没有几百、几千小时起步，而希望达到专业水平，那也未

免太小看学修这件事了。

所以在过去的两千多年时间里，实际上这是居士学佛的普遍状况。

但现在这个时代已经大不相同了。

生活在今天这个时代的在家学佛者们，能够接触到的教法知识资源，远超给孤独长者了。只要你愿意，你可以今天就下载巴利三藏，可以下载系统的巴利课程，下载阿毗达摩的书籍、视频、音频，可以找到不同流派的禅修教导资源。

为什么今天可以？

三个原因。

第一，生产力提升。

今天的社会生产力水平——尤其富足国家的民众——已经跟两千多年前截然不同了。工业革命、科技革命，已经把绝大多数人从农林渔牧的第一产业解放出来了，社会大多数人不从事直接的农业生产，都可以生存下去，这直接给了每个人可能的空余时间。

第二，文盲率降低。

两千多年前没有印刷术、文盲率起步在百分之九十五以上。那个时候，想学习阿毗达摩、系统禅修，只有一种方法，就是去僧团口耳相传、现场听课。而在今天，这些知识都没有门槛，更何况中

国受过高中以上教育的人口比例还在持续增加。

第三，互联网普及。

玄奘大师需要穿越千山才可以听到的佛典原典——没有翻译到汉语的那种——今天你可以轻易下载。你可以学巴利、可以在手机上看到巴利三藏、可以随时听到禅修引导，这都是过去的时代不可想象的。过去只有住在僧团几公里内才可以得到的资源，现在一根网线就可以得到很多。

所以，今天的在家居士学佛，处在一个历史上从未有过的时期，接受着时代极其特殊的赠予。

当然，时代赠予的这三个全新处境，并不是只有好处，也并不是解决了在家居士学佛的全部困难。

为什么说并不是只有好处？

因为更高的生产力，让人触手可得的欲乐水平也增长很多。过去日落而息的慢节奏社会也随之结束了。

因为文盲率降低，伴随知识大爆炸，可能引发贪嗔痴的信息和读物也增长了无数倍。

因为互联网普及，正法易得的同时，相似法也在以更快的速度产生和传播。

在知识层面，几乎可以说，一个出家人所能得到的全部教法和

禅修的知识，一个在家人也可以全部得到。

但在家居士学修时，有一个因素是远远没办法跟出家人相比的。

那就是这一套知识所配套的训练环境，以及与教法价值观相匹配的生活方式。是身边的老师，是身边的师兄弟，是每天从睁眼到闭眼全套法的训练，是以法的训练为中心的全套衣食住行设计。

这相当于专业的教练和咨询师，随时都在的陪练和啦啦队，统一的队服，安静的训练中心，以及资源充足的自习室。

这样，顺着这个角度，你就可以去观察，在家居士中，哪些人可以进步更多、学修更有成绩。

是定期拜访僧团和老师的人，是在一段时间内能全身心参加禅修营的人，是在寺院住一段时间、跟在僧团和老师身边学习的人，是在线上或者线下有学习小组的人，是在家庭附近有共修点周末共修的人。

分析到此，你可以根据以上角度，看看自己怎么改进自己的学修环境，培养并重视那些有利因素了。

标签：《中部·给孤独教诫经》，修行环境，舍利弗，阿难，居士，时代因缘

0045. 给螺丝上油

问：

我跟一位同修关系不好。看到他供养老师，我不开心、很难受。
请问，我怎么才可以生起随喜的心呢？

答：

三藏里面有列举过，对于自己不喜欢的人遇到好事，确实是一种容易起嗔心的场景。

未经训练的心、不懂得如理作意的心，惯常的反应是，希望跟自己关系不好的人受挫、受苦、受损失，希望他们没有地位、没有福德。

这种惯常的本能反应背后是什么逻辑呢？潜在的担心是什么？
你可以先暂停看下文的内容，问一下自己的心，看看在担心什么。

背后的担心很好理解，如果跟自己关系不好的人，甚至是“敌人”的功德增长，自己可能受到的威胁越来越大、自己越来越绕不开，自己潜在可能会受损。他们越是无关紧要，自己越不容易受损。他们越好，自己越受限。

但，认真想一下，事实真的如此吗？

其实不一定。下面简单看看你不喜欢的人做供养，这件事对你

的好处。

第一，他是一个佛弟子，也就是说，相比于不修行的人来说，他更加有性格改变、脾气改善、善心增长的可能性。

他做了供养，供养了自己的老师。他的福德增长了，过去内心的创伤和坏习惯，比较有可能得到舒缓。他跟老师的因缘加深了，也比较容易听得进去老师的教导，比较容易改掉自己的问题。

也就是说，供养这件事，对于他的成长来说，有促进和加速的作用。自然而然地，他以一个更好的状态对待你的日子，也可能更加近了。

这就好像一个有病的人，因为自己的病而骚扰和攻击别人，你很不喜欢跟他相处。但是有一天，你看到他自己在尝试着治疗、在积极改善了，至少很乐意跟医生请教、经常往医院跑，那么你或许有一些些高兴，知道他还是有康复的可能性。

第二，你们有共同的老师，他护持你们共同的老师，对你来说，客观上也维护了你自己学佛、修行的外部条件。

不要忽视这一点。你自己修行的过程，你住过的寺院、教过你的老师、学习过的教材、待过的线上线下的小组，都是实实在在的公共服务，对你来说，是一项免费获得但却极其重要的资源。这些条件，往往不是一两个人可以维护的，而是需要大家各方面的努力，才可以令其存续。

所以就算他的供养很少，但毕竟是做了贡献，维护了这些公共资源，你是实实在在的受益者。

这就好像你们都在一条大船上，他也在默默维持着船身的完整，在默默地给螺丝钉上油。虽然你不喜欢他这个人，但是他给船上油的行为，还是值得高兴一下的。

你总不能上去说：“真讨厌，快停下，不要去给螺丝上油。”

是不是？

这两个角度综合来看，他自己花钱做供养，没有消耗你的任何时间、金钱、资源，反而对你有帮助，对你未来受苦的减少有推动。

这件事能给你的启发，实际上指向一个更大的结论，值得以后多思考和关注——自己不喜欢的人做的事，不一定是坏事。自己不喜欢的人存在本身，对自己也不一定是坏事。在自己的生活圈子之内，如何对待自己不喜欢的人，有时候多一些角度，能看到一些不一样的价值，甚至某些时候还是独特的价值。

标签：有益正知，随喜，嗔心，敌人观，成长，人际

0046. 一套好系统

问：

在教育孩子的过程中，有很多担心、焦虑，担心他们过不好，
请问从修行的角度当这种情绪起来时如何如理作意？

答：

在教育孩子这件事上，一切的建议，都从两个基本的出发点展开。

第一，他是一个跟你有缘，但独立的生命。

第二，他终究是自己业的所有者。

先说第一点。

他是一个跟你有缘的生命，意味着你会在他生命里，尤其是生命的早期起到很大的作用。这是你的教育权最有效的时期。你的观念、行为，会对他有很大的影响。

他是一个独立的生命，意味着他不可能在你的庇护下生活一辈子。他终究会按照他自己的想法去做决定，选择自己身边的亲友，选择自己的事业，选择自己的一切，而这些决定，其中相当多的部分，甚至不会过问你的意见，或者无视你的意见。

这两点结合在一起，可以得出一个结论——所谓教育，就是在还能够影响他的时间范围内，帮助他为了他自己的独立做准备。

再说第二点。

他是自己业的所有者，这是佛弟子基本的“业自属慧”。在业果法则的机器面前，他的产出，完全由他自己过去所有的投入来综合决定。

最简单地说，一个人只能过上跟自己的福报、智慧、努力相匹配的生活。有多少福报，就有多少好运。有多少智慧，就有多少正确的选择。有多少努力，就有多少前进。

孩子的自主很快就会到来，青春期所谓的叛逆，就是在逐渐收回他自己的自主权。慢慢，他会有越来越多自己的秘密、自己的选择。

选择质量有高低，这决定他人生的方向。人生际遇有差别，这决定他人生的方向。

选择和际遇的总和，就是他的人生轨迹了。

到这里可以先总结一下。

第一，他是一个跟你有缘，但独立的生命。因此，教育是为了有一天他独自面对自己的人生。

第二，他终究是自己业的所有者。因此，要尽可能帮助他建立

起比较有智慧和福德的认知行为模式。

这两点综合起来，教育的目的就很明显了：

教育，是为了让一个对社会一无所知的人，在成年之后，可以有能力面对这个世界，有能力照顾好自己，有能力走上福德之路、智慧之路。

如同一个船长的学徒，船长的目的，是为了把他的舵交给他，并且教给他必要的航行技能。

所以在孩子的培养目标上，不应该设定为考上重点大学、找到一份好工作、拥有一个好身体。

一次成功不能算数，要有能力不断成功、一直成功、失败了自得其乐还能继续向上。拥有这样的福德与智慧，才是目标。

道理很简单。考上重点大学了，新技术来了，学校不教，自己能不能掌握？有没有自学的信心、兴趣和能力？

找到一份好工作了，忽然失业了、受挫了，能不能再找到下一份？是不是真的有热情？

意外生病了，能不能知道什么叫感冒、什么叫肺炎？知不知道主动去求医？

掌握一个人身心健康地生活所需要的基本知识，内心有很强的如理作意、美德、善心，什么成功和失败来了，都可以接得住。

这就好比是给一台服务器安装了一套很好的系统，平时这套系统可以正常运转。即便遇到病毒，这套系统一样可以自行纠错、自行进化、自行杀毒。

这样的孩子长大成人，当父母去做自己的事情，或者父母离世的时候，才会放心——他没事的。

标签：如理作意，舍心，教育目标，独立，业自属慧，亲子关系

0047. 不亏还有赚

问：

帮助别人时候，做着做着就没有耐心了，怎么办？

答：

这篇适合所有的助人者。

帮助别人、为别人付出时，如果感觉自己这边的情绪、经济等是亏本的，那这个助人行为是难以为继的。

什么叫亏本呢？

如果一个人帮助别人，投入了体力成本、时间成本、经济成本，同时，他寄希望于对方能够配合自己，寄希望于对方以后对自己感恩戴德，寄希望于对方给自己“涌泉相报”，只有这样的回报才可以收回成本。否则，内心就委屈、嗔恨、不满意——“怎么养了你这个白眼狼？怎么帮了你这个不知好歹的东西？”

这就叫难以为继，觉得自己亏了、不合算了，东郭先生遇到蛇了。

这样的助人行为，有善心，但是缺乏配套的方法，只能成为一时冲动，无法成为一生的事业。

那么，怎么办呢？

长期帮助别人的秘密在于，无论对方以后如何对待自己，都要让自己成为受益者。

最常见的场景，父母辅导孩子学习。孩子不配合、没兴趣，不听话。

怎么办？揍他吗？

在辅导开始之前，就要把它当作自己的训练。跟小孩打交道，是观察人性的绝好机会。因为小孩没有伪装，愿意就是愿意，不愿意就是不愿意，遵循着最简单的苦乐原则、奖惩逻辑。

很多心理学的实验，都是在小孩身上做。把小孩搞明白了，用同样的逻辑对待自己、对待家人、对待同事，智慧会上升一大截。

陪他学英语之前，想想自己是不是也需要学？自己这个时段也陪着学英语、练英语，对自己的职业生涯、业余爱好、佛法进修是不是有帮助？

陪他背古诗，自己要不要熏陶一下文化素养，这里面是不是有一些价值，有助于提升自己的工作和生活质量？

陪他运动锻炼，你自己喜欢不喜欢，是不是也需要？

不管辅导孩子的过程中，他进步多少、背了几首古诗，你自己有成长，乐在其中，不亏，有得赚。这件事才能持续下去。甚至于，

孩子才可能受到你的感染。因为你不是他的逼迫，你是他的示范。

帮助别人解决心理问题、帮助别人解决学修问题，也都是同样如此。

你的朋友有遇到了烦恼，有了困难。你愿意帮助，就在帮助的过程中去训练那些助人技术，训练怎么才能更有效地提供帮助，怎么才能更准确地找到对方的错见，才能用有限的语言解开对方的心结。

有效，对方开心意解，固然很好。你造了助人的善业，将来会有千百倍的果报回来，有千百人来帮助你。

无效，对方改善甚微，你训练了耐心，看到了自己的不足，获得进步的动力，一样很好。结果没有那么圆满的善业，一样是善业，将来感果时候，有千百人尝试来帮助你。

有亏本吗？没有亏本，还有得赚。

助人为乐、帮助别人，这不仅仅需要动机，还需要能力，需要智慧，需要技术。

而这些能力、智慧、技术、功德，是需要有一个一个受助者，才能培养起来的。

医生学了很多知识，再加上成百上千的临床经验，才可能药到病除、妙手回春，才让自己的技能转化成实实在在的功德。

禅师自己会禅修，再有经年累月的教学经验，才有可能对禅修的进程有更深更全面的理解，也给自己积累下法布施的善业。

老师虽然已经掌握了知识，再经历一次一次的带班和教学，才会有更深的领悟，所谓教学相长，最终桃李满天下。

译员翻译佛教文献，在翻译过程中，他五次十次地研究、琢磨，早在翻译结果出来之前，法义已经被他牢记到无法忘记。

菩萨在积累资粮的过程中，难施能施，难行能行，难忍能忍，他委屈吗？他很快乐，因为他愿意、他乐意，他希望尽快积累自己的巴拉密。在他自己心里，账算得很清楚，不亏，有得赚。

求仁得仁——岂止不怨，大赚特赚。这叫“有益正知”。

所以，在助人这件事上，鼓励助人者们忍辱负重、咬紧牙关，这是不对的。

那只会更快地劝退。

反而应该帮助助人者算账。算不明白了，就停下来歇歇。

算明白了，自然就做得下去。

标签：有益正知，助人者，耐心，训练，持久助人

0048. 管理属于苦圣谛

问：

我是法工，平时会做一些寺院和禅修营的管理工作。我发自内心希望大家能够快乐、能够进步，但是无论怎么制定规则，怎么着好像都会顾此失彼、有各种问题，怎么办？

答：

寺院的管理工作，归根到底是属于“苦圣谛”的范畴。

寺院、住众、出家人、在家人、物品、规则，这一切的一切，归根到底都是生灭无常的名色法。

这些东西是苦圣谛，是注定无法圆满的。

这个人好，那个人不好。这个人今天好，明天又惹麻烦。今天寺院很安稳，明天谁谁就闹矛盾。这次禅修营素质高，下次禅修营素质低。今天立的规矩，明天被忘记掉。今天立的规则，明天就被违犯。

这些都是常态，是不得不接受的事实。

认为有“完美的寺院”、“完美的管理制度”、“完美的团体”，是常乐我净的邪见，注定生起邪思维。焦虑、不满、愤怒、崩溃，这些都会随之而来。

因此，要时刻记得，不能追求“圆满”，要追求“有效”——有效的学修、有效的运转、有效的规则、有效的向上氛围、有效的生善灭恶。

就好像是一个叮叮咣咣、摇摇晃晃的老马车，护持者们能做的，就是抓大放小、解决主要问题，护持这个车走得更远。

因此，所有寺院、禅修营的法工们上岗之前，都要有一个正确态度：接下来的日子，一定会出很多问题，不要慌张，不要崩溃。通过自己的努力，搭框架、打补丁，查漏补缺、解决问题，把学修秩序“维持”在还不错的范围内，护持的功德就完成了。

在这样叮叮咣咣驶向终点的过程中，有一些人体会到法，有一些人增长了信，有一些人成就了戒、定、慧，就已经善莫大焉。

怎么，难道你以为搭框架、打补丁的态度不够高级？

那你可以通读一遍律藏，佛陀就是这样带领僧团、制定戒律的。出现一件事，处理一件事，制定一条戒。出现下一件事，再处理，再修改之前的戒条。

正是因为有了这些补丁集，乔达摩佛陀的教法才比较久住。

法工服务不是为了营造一个看起来整齐划一、十全十美的寺院和禅修营，而是为了最大程度上帮助大家生起善心、灭去不善心。

法工们更不要想着以自己的管理理念，可以打造一套很棒的制

度，万世不变、千秋万代。

任何寺院都不会持续一万年的。甚至一百年后，你所在的寺院如果还存在，那时候的规矩，跟今天制定的规矩，一定会相去甚远的。未来，有未来的年轻僧才活跃在这里，他们有他们的想法、有他们的理念、有他们的法运。

现在法工们能做的，是在视野范围内、能力范围内、因缘范围内，做一点自己能做的事情。

法工们不可能立法完备，不可能永远正确。在事情的处理上，能够给出还不错的处理方案就已经不错了。

所以法工们应有的目标是，尽可能做一个有善心、有惭愧、有自我提升的护持者。在自己能力范围内，尽可能少犯错、尽可能维持下去，护持佛教、护持正法，在业果的答卷上，得多少分，就是多少分，仅此而已。

对你自己来说，虽然还未“完美”，但已经是一个人在苦圣谛的世间中，能成就的足够好的善业了。

标签：苦圣谛，完美主义，管理，不圆满，护持，寺院

0049. 大隐和小隐

问：

怎么看待“大隐隐于市，小隐隐于野”的说法？在山里修行，是不是一种逃避？

答：

要说清楚这件事情，就要先定位清楚“修行”是个什么性质的事。

在寺院修行、参加禅修营，相当于把“修行”当作专门事业，参加专门培训班。

在家工作生活之余看看佛教的书，修修身、养养性，这是把“修行”当作兴趣爱好。

用打乒乓球举个例子。

什么叫兴趣爱好？

你工作闲了、周末了，去运动场馆找搭子玩一个小时。有氧运动，身体健康，心情愉快。打得怎么样，主打一个随缘，图个乐呵而已。想玩就玩，不想玩就不玩。这就是兴趣爱好。

什么叫专门事业？

如果脱产一段时间，全身心进入到一个乒乓球队里。那就是另一回事了。

住在一个乒乓球训练队中，乒乓球就不仅仅只是在乒乓球台之前那一会儿了。你的饮食、睡眠、身体状况、心理状况，甚至感情——对于专业运动员来说——都成为跟运动表现相关的事件了。

在具体的乒乓球技术上，每一项都需要专门训练。

一个正手对攻，业余爱好者也会。但是对于运动员来说，发球机向固定落点喂球，一万次练成肌肉记忆。发球机再换一个固定落点，再一万次练成肌肉记忆。再有教练进行不定点的喂球，变化力度、角度、方向。

练到成为本能，烧制到神经回路上。接一个球，要打到固定的地方，不需要思考要多大力量、什么角度、步伐怎么动。

练到下意识就做到，伸手就有，指哪打哪。

这就不是业余爱好者的范畴了。

修行跟这个有点像。

修行要持守戒律、训练美德。不只是在没有利益相关的情况下在坚守，还要逐渐习惯即使有利益损失也坚守，再到坚守不再是坚守，而是成为习惯，再到即使在梦中，下意识也知道在戒律和美德范围内行事。

修行要训练吃饭不挑剔，要祝福施主。不是做得好吃才祝福施主，而是做得不好吃也祝福，没吃饱也祝福。

修行要培养慈心，要尽可能慈悲为怀。最开始对亲爱的人要慈爱，再到对跟自己没有利益关系的人有慈爱，进一步再对伤害自己的人有慈爱，对伤害自己朋友的人有慈爱。

修行要训练宁静、培养禅修。从最开始禅坐、经行一小小会儿，慢慢心可以静下来，再慢慢越来越宁静，甚至到一个小时、两个小时、三个小时，心无杂念，心如止水。

用运动跟修行作比喻，是非常恰当的。因为在巴利语中，所谓“戒定慧三学”的“学”（sikkhā），本意就是“训练”。

戒学、定学、慧学，其真实含义就是美德训练、宁静训练、智慧训练。

这当然需要日复一日的反复训练，需要把这些东西从一种造作行动，变成习惯，变成性格，变成倾向，成为人格的一部分。

所以从这个角度讲，“大隐隐于市，小隐隐于野”——有深厚修行的人在闹市中也没问题，不会被红尘卷走——这话是对的。只不过，这不是未经训练的人一开始就做得到的。

就好像说，乒乓球高手其实不在意用什么球拍、用什么胶皮，甚至背起来一只手都可以在公园没有敌手。这是对的。

只不过，大多数人的修行、处理烦恼的经验，并不足以大隐隐于市罢了。

寺院、山里的环境比较宁静、相对简单，但是因为人随身带着的烦恼习气而一样会有苦，会有摩擦，会有贪婪、不满、焦虑、嫉妒、愤怒。

如果这个山、这个寺院里面有老师、有固定的学习和训练项目，吵架后有善友协助复盘、反省，焦虑时有善友协助梳理、提升自我认知，那就不能说是逃避，而只能说是进修。

但是，如果山里只有山，没有老师、没有善友、没有固定的学习和训练项目，那就真的是一种逃避。等于在运动员集训营里面住着，但每天只是玩手机和睡懒觉。

那确实是什么也没学到，纯粹是浪费和逃避了。

标签：隐居，修行，逃避，学 (sikkhā)，训练，环境

0050. 寺院红尘

问：

年轻人去出家修行，没有经历过婚姻育儿、职场升沉，没有体验红尘，怎么可能看破红尘呢？

答：

一个人长期出家，在寺院过梵行生活，那么外在的酸甜苦辣、内在的贪嗔痴慢，该过的关，一个都不少，个个都要过。

先说几个内在烦恼。

比如功利心。

一个年轻人，心高气傲，到寺院出家，当然会把原有的追求名、追求利、追求胜过别人、追求快速成果的心态带到修行上。希望禅修好，能成为寺院最靓的仔。希望教理好，能成为懂得最多的人。然后再因为顺利而傲慢，因为挫折而自卑，因为困境而抑郁。再痛定思痛，反思烦恼，接受师友引导，最终有了一些平常心。

这过程，不经历个三进三出，怎么可能体验得深刻。

比如嗔恚心。

寺院也是一样是有师兄弟的。有人急性子，有人慢性子。有人做

事认真，有人做事随缘。有人说话谨慎，有人张口就来。怎么可能没有摩擦？怎么可能没有愤怒？生气、冷静、忏悔、反思，一次一次，出家人慢慢对自己的性格、烦恼就有了越来越多的认识，在教理和禅修的帮助下，逐渐降低嗔的频率、减弱程度，才能学会降伏内在的猛兽。

与此类似的，在长期修行的过程中，对未知的焦虑、对未来的不安全感、对是非的迷茫、对精进的懈怠，每一个难关都要过，每一个烦恼都要用法去治疗。

一次不行就两次，两次不行就三次，关关难过关关过，事事难熬事事熬。

好，内在烦恼已经知道了，下面说外在遭遇。

人活在寺院，可不是什么都不做的。一个寺院运行的基本工作，出家人当然是要参与的。僧团安排的工作，在戒律上属于出家人的义务。

大家生活在一起，需要有人管厨房，需要有人管库房，需要有人接待新住众，需要有人打扫卫生，需要有人准备音箱、维修水电、清点物品，需要有人讲解教理、指导禅修、化解矛盾、引导后学。

而这所有的分工，做得好，有人嫉妒你。做得不好，有人挖苦你。做得不好不坏，有人轻视你。确实，修行者需要对治自身的这些烦恼，但毕竟是有一个过程。

嫉妒者、挖苦者、轻视者，他们固然要清理自己的烦恼，这是他们的功课。那么，被嫉妒者、被挖苦者、被轻视者，你内心有没有热恼在涌动？有没有委屈在积累？

如果有，这就是你的功课。

开玩笑，这些人生常态，这些红尘苦楚，出个家就躲掉了，想得也太美了。

佛陀的教理说得很清楚，名色法是苦圣谛。以为到寺院就没有苦了，这在根本上就违背了教理，是错见。

你以为没有职场沉浮，但你在寺院有时候也要负责某些工作，做某些管理。一个管理者可能有的傲慢、疏忽，出家人一样要面对，要自我克制，要自我鼓励。

你以为没有伦理准则，但你一样有很多角色的义务。一个出家人，有对老师的义务、对上座的义务、对下座的义务，更有对施主和对信众的应作之事。这里面每一项都有很多美德需要培养，有很多毛病需要去除。

你以为没有为人父母。但你出家久了，你或许会做老师，僧团或许会安排你教导后学。在僧团中作为老师，你就要面对自己的后辈。他愿意听你的、希望得到你的帮助，你自然有了责任。

你作为师父，既是师，也是父。弟子的为人处世，你要教导。他

受苦焦虑，你要安慰。他迷茫困惑，你要善巧引导、因材施教。他骄傲了你提醒，他犯错了你批评。一个父亲会体验的，只要出家足够久——十年、二十年——你大概率都会撞上的。

你以为就是这些？

不不不，那些父亲要直面的糟糕处境，你也一样躲不掉。合格的父亲需要克服的人性弱点，你也都要克服。

当他表现非常优秀的时候，你要克服自己的骄傲。想去主宰他命运的时候，你要对治自己的慢心。当他情绪上头反过来攻击你的时候，你要处理自己的委屈。当他实在是朽木不可雕、一路恶行的时候，你要跟自己的失望相处。

为人父母的你，说说看，一样不一样？

如果说在寺院修行，跟在家生活有什么不一样，那就是对于如何面对这些是非和挑战，世尊都有明确的法和律来指导。这种指导，不仅是原则性的，还有很多极其具体的细节。

如果你完整读过《律藏》，你就知道这里在说什么。僧团梵行生活不是一个每天念经、每天讲大道理的象牙塔，而是在世尊事无巨细的指导下，用正确的态度去吃喝拉撒、衣食住行的整套训练。

那个讲空、讲无常的世尊，连上厕所的种种细节都在戒律中规定了几十条。连进入公共厕所之前先咳嗽提醒里面的人、用完厕所

要清理干净、要接好水给后面的人用，这种细节都没有漏掉。

出家生活、梵行生活、修行生活，毕竟也是生活。带着修行的态度生活，虽然遭遇的事情一样，但目标完全不同。一个是为更多的欲乐，一个是为尽量地灭苦。

如果说“红尘”指的是纷繁复杂的生活，那么寺院当然是红尘。

从这个意义上说，出家修行，恰恰就是学着面对红尘。不靠酒色麻痹，直面内在烦恼，学着在酸甜苦辣中如理作意、树立正见、培养止观、见到无常、体会教理。

最终，才谈得上“走得过”，谈得上“看得破”。

标签：出家，寺院，修行，红尘，梵行生活，烦恼 (kilesa)，《律藏》(vinayaṭaka)

附录一 内容主题索引

- 0001. 善业机器人人生观：建立人生目标以对治焦虑
- 0002. 真金硬邦邦：凭真实造业建立硬核自信
- 0003. 主公怒，卒：被低估时的心态建设
- 0004. 犯错之后：教导孩子做优秀的犯错者
- 0005. 真善美：艺术审美与佛法修行的统合
- 0006. 不幸代谢酶：利用如理作意转化逆境
- 0007. 舍不得你倒闭：缓解创业焦虑的善业心法
- 0008. 砰的一声：正确理解业果与防护的关系
- 0009. 翅膀要硬：减少依赖以获得稳固幸福
- 0010. 史官无情：停止追悔并直面业果记录
- 0011. 盒子裡的货：辨析文学作品中的价值观
- 0012. 德不孤：确立志向以吸引同频善友
- 0013. 秋风悲画扇：理解人际关系周期的必然
- 0014. 和谐的 ABCD：将同修视为互赖的合作者
- 0015. 轰隆隆业果机器：理解业果机器的运作规律

- 0016. 旅行转换插头：旅途中随时随地修习善法
- 0017. 大王三思：像君王一样管理注意力
- 0018. 坚定看涨：在不可控的未来建立信心
- 0019. 医生的让步：医生面对顽固病人的舍心
- 0020. 继声继志：以实践教导来报答师恩
- 0021. 各有功课：接纳同修的局限与进度
- 0022. 那片沼泽：面对职场压榨的成长策略
- 0023. 谁凌驾谁：用合作替代需求间的对抗
- 0024. 讨好背后的交易：识别讨好背后的隐形交易
- 0025. 道不轻传：家庭沟通中的时机与姿态
- 0026. 肩并肩，面对面：师生关系的依赖与独立
- 0027. 欣然你的冷落：尊重朋友冷落的慈心修习
- 0028. 中二字幕组：沉浸式学习巴利语的方法
- 0029. 时间的肢体关节：建立弹性与目标兼备的日程
- 0030. 新旧日分界点：将睡眠视为明天的开始
- 0031. 天王盖地虎：理解礼貌背后的美德逻辑

- 0032. 等你猜：拒绝猜心游戏的真诚沟通
- 0033. 租超算：善用老师智慧解决难题
- 0034. 世界七彩斑斓：如实且细致地评价自我
- 0035. 赶飞机：在慌乱行程中保持善心
- 0036. 买一赠一：主动补位以获取双倍功德
- 0037. 盖房子自己住：专注自身成长的非竞争心态
- 0038. 里外里赢三次：做好自己并包容他人的双赢
- 0039. 麻：理解修道场中的不圆满
- 0040. 菩萨云：破除对瑞相的迷信与执着
- 0041. 婴儿奶瓶：怀着慈悲心提升沟通技巧
- 0042. 提婆的教训：禅修成就无法替代烦恼对治
- 0043. 永远稀缺：珍惜稀缺的善知识资源
- 0044. 时代赠予你：当代居士学佛的殊胜机遇
- 0045. 给螺丝上油：随喜不喜爱之人的善行
- 0046. 一套好系统：帮孩子建立独立的善心系统
- 0047. 不亏还有赚：助人时算清楚善业的账

0048. 管理属于苦圣谛：接纳管理工作中的不圆满

0049. 大隐和小隐：将隐居视为专业化训练

0050. 寺院红尘：在寺院红尘中历练心性

附录二 项目更新记录

2025 年 06 月 01 日，开始筹备法工辅导问答写作。

2025 年 06 月 02 日，开始问答集写作。

2025 年 06 月 25 日，对文章进行统一编号。

2025 年 06 月 30 日，6 月份共更新 24 篇。

2025 年 07 月 01 日，问答集命名《一道》，巴利 ekapantha。

2025 年 07 月 09 日，快乐念住平台开通页面，发布部分《一道》内容。

2025 年 07 月 31 日，7 月份共更新 26 篇。

2025 年 08 月 07 日，启用域名并建站“一道”，地址为
www.yidao.com。

2025 年 08 月 15 日，启用公众号“一道 ekapantha”，每周数次更新。

2025 年 08 月 31 日，8 月份共更新 16 篇。

2025 年 09 月 30 日，9 月份共更新 16 篇。

2025 年 10 月 25 日，发布了《一道·第一辑》电子书，共 50 篇，
问答编号 0001~0050，计 7.8 万字。

2025 年 10 月 31 日，10 月份共更新 16 篇。

2025 年 11 月 20 日，发布著作权许可，允许二次编辑、转载、引用、印刷。

2025 年 11 月 30 日，各地读者自发印刷并结缘《一道·第一辑》数百本，并陆续组织线下共学。

2025 年 11 月 30 日，11 月份共更新 16 篇。

2025 年 12 月 31 日，12 月份共更新 16 篇。

2026 年 1 月 25 日，发布了《一道·第二辑》电子书，共 50 篇，问答编号 0051~0100，计 7.8 万字。