

一道

一条如理作意的善心之道

二辑（0051~0100）

2026 年 1 月

《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性权益。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利，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：2026 年 1 月 25 日

目 录

一 道	1
二 辑 序 · 一定 有 解	- 1 -
0051. 释 迦 牛 人	- 4 -
0052. 先 说 再 见	- 8 -
0053. 不 上 秤	- 14 -
0054. 再 举 一 会 儿	- 20 -
0055. 渐 近 法	- 26 -
0056. 德 以 配 位	- 33 -
0057. 百 米 深 水 的 威 压	- 38 -
0058. 都 有 理	- 42 -
0059. 放 进 试 管	- 46 -
0060. 劝 人 搬 家	- 52 -
0061. 枝 杈	- 56 -
0062. 亦 足 矣	- 62 -
0063. 八 分 之 七	- 67 -
0064. 抗 病 毒	- 72 -
0065. 求 肯 定	- 76 -

0066.	再多再少	- 81 -
0067.	生之日	- 85 -
0068.	你继续说	- 89 -
0069.	既广大又幽深	- 93 -
0070.	商之善	- 97 -
0071.	如在	- 101 -
0072.	时间的等价物	- 105 -
0073.	抖抖落	- 110 -
0074.	烦恼税	- 115 -
0075.	并不缺爱	- 121 -
0076.	余额再投资	- 126 -
0077.	低配版根上下智	- 130 -
0078.	我不慷慨	- 134 -
0079.	淡淡的慈与嗔	- 138 -
0080.	善法快递员	- 142 -
0081.	保持工况	- 146 -
0082.	降温了	- 151 -
0083.	根深叶茂	- 155 -
0084.	滚筒	- 159 -
0085.	该不该	- 164 -

0086.	消毒	- 169 -
0087.	学弟来问	- 174 -
0088.	钥匙先留着	- 178 -
0089.	退出姿态	- 182 -
0090.	腌酸菜	- 187 -
0091.	浅浅凹痕	- 191 -
0092.	一杆秤	- 196 -
0093.	好的开始	- 200 -
0094.	临界点	- 205 -
0095.	正勤	- 209 -
0096.	大医	- 213 -
0097.	附带症状	- 217 -
0098.	遇见下一个你	- 222 -
0099.	新手村	- 226 -
0100.	松树不左转	- 230 -
附录一	内容主题索引	- 235 -
附录二	项目更新记录	- 239 -

二辑序·一定有解

几天前古源尊者举办的一个禅修营开始了。

在开营仪式上，他讲到一个事情。

他说，学员来禅修报告的时候，如果遇到障碍，不仅仅要讲自己遇到的障碍是什么，也要看看自己的心，卡住的地方后面是什么心态在起作用，看看是因为什么在紧绷、在用力、在散乱、在掉举。

他说，作为禅修者，要逐渐学会自己看到卡点、看到卡住的地方、看到抓取的原因和模式。看不清或者看清了不知道怎么办，他可以协助学员来探索 and 解决。

我非常赞同。

问题的答案，往往就在问题本身。一个人的身心出现某种问题，在他本人的身心上一定有着最直接的线索。

用阿毗达摩的术语说，人的遭遇都是果报，是无记的、无所谓善与不善的。面对遭遇，心所起的善与不善，都是跟这个人本身的见解、作意有关。

也即是说，一个人起烦恼，内在一定有一系列邪见、邪思维，一系列的无明、爱、取、行、业，必定存在某种想颠倒，把“不稳定的现象”当作“应该永恒存在”，把“有过患的不圆满现象”当作“心

爱的完美之物”，把“因缘和合呈现的结果”当作“我可以把控的事物”。

于是就有了种种的苦和纠缠。

解决问题的关键，是从内在找到苦因，转为善法，从而转换掉这个不断循环的三轮转，扭转生命方向。

用最通俗的话说，遇到的一切烦恼难题，一定有解。

一定，有解。

这是由阿毗达摩的教理逻辑所决定的，是原理上的保证，苦是可以灭的。

犹如数学定律、物理定律一般，烦恼来自不如理作意、来自错误的见解和思维，也存在着某种解决思路。

只是有时候正在受苦的人不一定清楚，他所期待的这个解，不一定是自己想象的那个方向，不一定是自己认为的那种圆满，问题的症结可能在另一个从未想过的地方。

认知苦、找到苦因、确定苦能灭、实践苦灭之道，这就是世尊教法的核心了，所谓“四圣谛”。

《一道》的问题，不是凭空捏造想象的，都是我在生活中被人问到的、跟人讨论的或者我自己遇到的。

《一道》迄今为止的一百个问答，可以被看作是一本习题集。
解法如此，供你参考。

在写作过程中，我尽量在回答中注明解题过程所涉及的正见、
善与不善的心所术语，以便让读者尽可能地举一反三，读完这本习
题集，找到很多同类的解法。

衷心祝福各位读者健康快乐、遇题解题，朝向苦灭一路前行。

本书作者 敬上

2026 年 1 月 25 日

0051. 释迦牛人

问：

怎么才能成为优秀的出家人呢？

答：

答案很简单——做一个出家人该做的事，不要追求成为一个出家的出家人，而要追求成为一个本分的出家人。

要想清楚这个问题，要区分清楚“上限和下限”。

出家人的上限——禅修上，成为阿拉汉、四禅八定五神通；教理上，背诵、通达三藏，通达法和律；服务上，建教、弘法、育僧，著书立说，桃李天下。

出家人的下限——禅修上，禅修经行从不放弃，努力培养念与正知；教理上，学戒、学教理，听法、念诵；服务上，履行义务，做应做的事，做能做的事。

刚出家的人都是奔着上限来的，恨不得自己能够尽快抵达巅峰、解脱生死，有很多殊胜的成就和体验。

但日子久了，见过修行成功、修行退道的人多了，人才会明白——守住下限，再追求上限。在下限上用功，上限会自然到来。想

着快点出众，往往会标新立异。想着本分，才能打好基本功、真正变得有功夫。

有远大的目标，但要重视一个普通修行人该做的事，看起来很稀松平常，禅坐、听法、持戒、服务、上早晚课。

普通吗？非常普通。

殊胜吗？好像不太殊胜。

但是这些事情，做一万次，做一万天，就不普通了，就有点殊胜了。

禅坐一万次，你会经历进步的喜悦、受挫的低落、跟别人比较的傲慢和自卑、先得又失的焦虑、失而复得的欢喜，慢慢你会学到一些最初没有的东西。

听法一万次，你会经历初听的新鲜、重复的烦躁、新内容的探索、学巴利的新视角、跟自己身心对照的惭愧、逐渐入心的整合感，法的味道会沾在你的言行的每一处。

持戒一万天，你会经历初受戒的兴奋、学戒的认真、持戒的欢喜和麻烦、犯戒的追悔、忏悔的清涼，在一次一次犯戒、忏悔的训练中，慢慢戒行就变成你的习惯，梦中下意识都在持戒。

服务一万次，你会经历做事的成就感、繁琐细节的厌烦、与人

沟通的误会、碰到慈爱的边界、与完美主义作斗争、与各种性格的人相处，逐渐你会更加明白自己的烦恼、别人的烦恼，明白这个世界一些底层的逻辑、根本性的苦。

上早晚课一万年，你会经历念经的新鲜、起床的困难、重复内容的无聊、刻意用心的训练、明白念经的意义，甚至会喜欢上念经，体验到同样的经在第一万年呈现出来的新理解。

是不是很牛？

这些事情，做一次是普通人，做一万次就不是普通人，是不折不扣的“牛人”。

这些看似基础的练习，次数多了，你会生出很多智慧、很多坚忍，信仰会经历很多淬炼和捶打，很多很深刻的智慧会出现在心里，很多以前没有的美德也会逐渐萌芽。

这所有的看起来是下限的内容，全部都是一条可以逐渐深入、通向远方的道路。一路走下去，走一万里，风雨雷电、风景各异。

这些道路的终点，都指向同一个地方——出家人的上限、你所认为的传说中的出家人的最高成就。

还记得世尊在《相应部》是怎么说的吗？

“正如工匠或工匠的徒弟看见斧柄上有一道被手指握磨出来的

深痕，他不知道自己昨天握磨了多深，今天握磨了多深，明天将握磨多深，但经日久后便知道自己握磨出一道深指痕。”

“比库们，同样地，一位持续作出修习的比库，他不知道自己昨天尽除了多少漏，今天尽除了多少漏，明天将尽除多少漏，但经日久后便知道自己尽除了各种漏。”

所以出家生活，不要焦虑于自己不够优秀、不够“上限”、不够殊胜。只要你在做出家人该做的事、在训练出家人该训练的内容，就已经足够好了。

在下限以上持续训练做一个“出家牛人”，是一个出家人足以自我肯定、自我满意的标准了。

《二十八佛护卫》里面赞叹乔达摩佛陀——gotamo sakyapuṇḡavo，意思是“乔达摩释迦的公牛”。

佛陀是释迦族的公牛，作为弟子，也要自我激励做个牛人。

峰回路转，百折不挠。

这话题是对出家人说的，但对在家的修行人也一样。

标签：出家生活，修行，基本功，戒定慧，《相应部》

0052. 先说再见

问：

如果有一天我突然死了怎么办？我对尘世有各种挂念，我该提前做些什么呢？

答：

在业果法则的运作中，临终的最后一念是非常重要的。如果有较多的俗务干扰、剧烈的情绪波动、放不下的爱恨牵挂，会对投生新生命有很负面的影响。

想减少自己因忽然面临死亡而生起的慌乱和挂念，一个有效的方法是尽早写遗嘱，提前做好安排。

这里提供一个完整框架供你参考。

先说遗嘱的保存。

为了减少遗嘱对现有社会关系的影响，你可以不通知任何人你有这份遗嘱，而是把它打印出来保存在一个地方。

这个地方的选择有讲究。

可以是一个抽屉或者是一个袋子，这里必定会被给自己处理后事的人发现，而平日不会有人来碰。比如自己某个证件或者证书的

存放处，或者某个带锁的放证件的盒子，钥匙你亲密的人知道在哪里，但平时不会打开。

这个你要综合自己的生活来设计。原则就是活着的时候别人不会碰，自己去世之后必定尽早被发现。

这份遗嘱可以定期更新。比如每半年或者每年进行修订，销毁旧的，放入新的，标记更新日期，自己签字按指印，确保它在法律上的有效性。

这样就可以保证无论意外何时来临，都能在临终的几分钟或者几秒钟内，在接近投生的重要时刻有个好心态，能以善心结束一段旅程、获得一个好的开始。

下面说遗嘱的内容。

可以分成四方面——财产、关系、事业、自我认定。

先说财产。

你要给留下的亲友们做个交待，说清楚你到底有多少债务和财产留在人间。几张银行卡、几个股票账户、哪里有黄金、有没有人寿险，还有哪些债权和债务，以及凭证在哪里。

以及更重要的，你准备怎么分配。

这是你落实慈心的最后机会。你可以资助你希望捐赠的人和项

目，以及具体数额。

这个过程，对现在活着的你来说，事实上就是在梳理人生意义，统计社会责任。这不仅仅是指社会给你的责任，更重要的是你希望承担的责任，你希望世界朝什么方向变化的希冀。

然后是关系。

在这里，你需要思考，你希望在去世后，别人打开这封遗嘱的时候，还对这些社会关系有话要说，是哪些人、要说什么话。

那些跟你有很深羁绊的社会关系，可能是你亏欠的人、亏欠你的人，也可能是因为你去世而很久走不出情绪的人，以及活着的时候没办法表达的人。

亲属、伴侣、同事、领导、老师、恩人、仇人，等等等等。

该感谢就感谢，该宽慰就宽慰，该宽容就宽容，该祝福就祝福。

这很重要。

这封遗嘱中，你的态度会成为你在他这一段生命中的最后一个态度，你最后的背影。

这个最后的背影、最后的声音，会成为往后他回忆起来时，大概率绕梁三日的声音。

——纠缠了一辈子，不过，到最后我原谅你所有的过失。

——深情了一辈子，不过，到最后我希望你往后照顾好自己，走好没有我的路。

——仇恨了一辈子，不过，到最后我觉得还是算了，彼此安好吧。

如果提前有这个表态，并且确信这会被人看到，在面临意外死亡时，人内心会安稳很多。

然后是事业。

这里说的事业不是工作，不是谋生的手段，不是领工资的职业，而是寄托你人生意义的事。

这不一定每个人都有。但如果你有，那么事业可能是比财产还难以放下的东西，可能对你来说意义重大。

你可以在遗嘱中对你的继承人表达你最后的意愿，在事业的发展中给出你最后的建议，并且为之配置必要的资源，并且给予这份事业最后的祝福。

想到什么了吗？

“今当远离，临表涕零，不知所言。”诸葛亮在写《出师表》时，就是在做这件事。

“以自为依，以法为依”“法和律是你们的导师”，这些叮嘱，

也是世尊在做这件事。

在安排好财产、关系、事业这三个方面之后，你还可以在遗嘱中做出对自己人生的总认定。

你怎么看待自己的一生，你到底满不满意，这对那些跟你羁绊很深、以后会悼念你的人，会是一个巨大的安慰。你作为自己人生最大的经历者，给自己一个总认定，会很大程度上影响别人想起你时的感受。

写到这里，或许你就已经知道，这封遗嘱不仅仅会在你去世后发挥作用，而且在你写作的当下，就已经进行了一次很深度的梳理。

你想到这些终究会离开自己，内心的抓取会松很多。你知道你会离开某人，就会知道用善心去面对那些爱恨情仇。你知道你的事业也会跟你脱开关系，就会知道怎么尽责，具体尽责到哪一步。

写一次，彻底梳理一次。每半年或一年更新一次，就又彻底梳理一次。

有这个东西在，人的内心会安稳笃定很多。

面临无法预料的最後时刻，就有了坚实的理由可以安心了——该做的我尽力做了，做不到的不是我人力所及了。

就可以放下贪与恨，带着无贪、无嗔、坦然、无憾，面对死亡的

到来。

不计年齿，不论违顺，善心而终，即为善终。

苦灭尽之前的生命一生接着一生。这一期生命的“善终”，本身就是下一期生命的“善始”。

理清路障、舍断纠缠，犹如每晚处理完工作的安然入睡，一个精力充沛的明天也就可被预期了。

标签：遗嘱，死亡，死亡观，临终，慈心，《出师表》，《大般涅槃经》

0053. 不上秤

问：

我感觉自己一直活在攀比中，以前比成绩比学校，毕业了比工作比城市，工作稳定了比配偶比孩子，我应该怎么选择自己的生活？

答：

在讨论你这个问题之前，先思考一个问题——年轻人和上了年纪的人考虑问题最大的差别在哪里？

年轻人眼中的人生，充满很多可能性。职业未定、感情未定、前途未定，对社会的了解有限，对自己的了解也有限，到处都是未知，卯着一口气争取创造无限的价值，什么事业都想做做，什么感情都想试试。

上了年纪的人眼中的人生，可能性就是大幅度收敛的。职业可能性是有限的，生活方式差不多固定了，健康隐患已经被看到，余下的人生争取把现有的事业、感情、家庭维护好，争取再做一两件有价值的事情，在某些方面可以做深、做精、做专业，这辈子就无憾、满意了。

看得到区别吗？

前者仿佛有大把资源可以挥霍，而后者已经知道手中筹码是有

限的，要省着点花、要花在有价值的地方。

如果年轻人经历了某些事情，在生命早期就培养起来这种不轻掷时光、抉择逻辑清晰、选择态度笃定的处世习惯，就容易被人称为“少年老成”“有正事”“做事沉稳”。

如果上了年纪，做事情、做决定还是前者的态度，则容易被称为“没活明白”“不负责任”。

不能说前一种视角是错的，但后一种视角更充分理解到了时间资源的有限、个人条件的有限、可能性的有限，认识到人生有放弃才有成就。

换句话说，少了很多贪婪、多了很多如实。

要发自内心地承认这些有限性，没有一些生活经历、对社会多方面的见闻，是不容易做到的。这也是为什么，上了年纪的人做事情更少幻想，更容易脚踏实地。外在表现为更容易把某些事业做到惊人的高度，没有侥幸心理，能做到咬定青山不放松。

事实上，这也是为什么世尊在世的时候，常常跟弟子们说要知道“五种稀有难得”——诸佛出世是稀有的、投生为人是稀有的、听闻正法是稀有的、生起净信是稀有的、出家修行是稀有的。

如实地意识到时间的稀缺、机会的稀缺，很多决策才会有分量。

巴菲特以前对投资者给出过一个建议，说要当作人生一共只有二十次投资机会。二十次机会用完，就不能再投资了。每一次下注，都要想好再做。

这个建议的价值在于，避免因频繁操作或冲动决策浪费资源，要把资源集中在真正有价值的项目上。

这种视角的内在原理在于，时间本身就是人生最不可再生的资源。任何人生选择都是在下注、在投资，都必然有或大或小的时间机会成本在其中。

而就算一个人坚持采用前者的视角考虑问题，随着年岁的增长，他必定会有一天走到后者的位置上，会用后者的角度去看待问题和回顾过去。

所以把后者的态度称为“成熟”，是逻辑上价值最大、副作用最小、成就可能性最高的选择。

能分清楚这两个考虑问题的角度，就可以说说攀比的事情了。

认识到人生的有限，从这种终局思维的角度往回看——先不要说哪件事让自己更爽，而是要考虑哪件事情即使不顺利、甚至没有很好的结果，自己也想去做，不做的活人生要后悔，不做的活会死而有憾。

做那个就算使用了人生二十分之一的机会也义无反顾的事情，

做那个在自己目前三观之下最有意义的事情。

或许你会说，三十岁、四十岁，再怎么选择，当时的三观也不一定非常成熟，怎么办？

确实，相比以后更成熟的自己，在任何一个年龄的三观多少都带有一些幼稚。读书时觉得成绩好很重要，进入社会觉得赚大钱很重要，生病了觉得健康很重要，接触修行了觉得提升自己很重要，修行有体会了觉得禅那和观智很重要，出离心生起来觉得断烦恼很重要。

这本身就是一个逐渐成长、看到世界和人生更幽远的部分，从而产生更长远追求的过程。

但如果遵循着上述原则，不做那个“做到了我会多快乐”的事，而是要做那个“就算没做到我也觉得值得”的事，即使谈不到“最好”，也已经是“最不差”。

在这样的视角下，攀比的优胜感，实在是一个轻飘飘、不值得上秤的东西。

这样考虑问题，之所以比较容易摆脱出于攀比等浅薄因素的匆忙决定，是因为短期最优解和长期最优解往往有冲突。短期内的快乐最大选项，长期来看有时候并不合算。长期内的快乐最大选项，短期又常常显得不够酷、不够炫。

在人生的棋盘上，多吃个子，结果失了先手，最终还是亏的。
追求一个当下的体面，十年后回头看其实没什么意义。

因此，工作、关系、育儿、事业上的选择，要以这种整体人生的高度，站在临死之前回望的角度去考虑。

这样的选择虽然也受限于你当下的水平，但可以保证你有正确的态度，即对困难有充分预期，是上山之前就知道山有虎的。

听说山有虎，听到咆哮声，但今天也要虎山行。

这种不侥幸、扎实、笃定的心态，就让你有更大概率能取得更好的结果。

这个过程中，自己还会获得人格的成长、能力的增长、三观的成熟、智慧的提升、对自己的了解，这些都会是下一个阶段人生选择的财富。

更何况，哪怕三年、五年之后，这件事情没有取得肉眼可见的成功，但“这事不行”“这事很苦”“这事以后不能碰了”这种教训，本身就是一种宝贵的收获。

用正确的态度去面对人生，那么正确的东西就会在终点等着他。
用错误的态度走在所谓“正确的路”上，不见得能走到正确的终点。

为什么？

因为从究竟法上来说，名色都是苦圣谛。往哪个方向走，最终结果都是差不多的。而对社会、对人生的如实认知，这些感悟和智慧才是朝向觉悟之道的方向。

标签：人生规划，攀比，五种稀有难得，贪，如实

0054. 再举一会儿

问：

请问做善行的时候，怎么才能避免自己觉得委屈？

答：

做善行、付出一次不难。

难的是常常做善行，更难的是善行做了之后对方不领情，最难的是善行做了、钱也花了、力也出了，对方风言风语乃至恩将仇报。

给家人做饭，精心准备，却得来一阵挑剔。借钱给人，却被抱怨借得太少。做好人好事，却被人觉得动机不纯。

等等等等。

以善报善的循环，人人都可以做到。但如果不能进入“以善报善”的正循环，还能让善行的实践持续下去，才是人长期断恶修善的关键。

你以为我要说攥紧拳头、咬紧牙关？

不不，那太难了，对身体不好。这里说的是不需要磨损关节和牙齿的方法。

先回到阿毗达摩对“慈”的定义，从这里开始讨论。

慈爱是无嗔心所，其现起是温和的状态，特点是促进对方的幸福，希望别人幸福快乐。

从这里，就可以看出慈心的特质——关注点在“对方”，不在“自己”。

慈心的关注点是希望“对方”可以获得快乐、远离痛苦，而没有关注“自己是不是亏本，自己是不是得到同等回应”。

换句话说，慈心这件事，核心就是算对方福利的那笔账，而不是算自己的账。一个人慈心现起的当下，内心温和、友善地促进对方的幸福。

那么，在实践中，出于慈心去帮助别人，为什么还会觉得委屈呢？

答案是，慈心的实践超出了自己慈心的力量，而不知不觉带起了自己的“贪”。开始从对别人的关注转向关注自己的“贪”是否得到满足，包括对等回报、领情认同、以特定方式对待我。

而一旦这个“贪”被损害，“嗔”就自然出现，开始抱怨对方、不接受事态的发展。

通俗地说，只要有“委屈”的感受，一定是因为在内心提前做

了一笔交易——“我现在这样对你好，你之后也要以某种方式对我好”。

这件事最糟糕之处在于，助人者没有跟对方说出来——甚至自己都没有意识到——但默认对方在接受帮助的时候就接受了这个交易。

对方往往不知道你内心的需要，甚至没有意识到存在着这个需求，于是也就忽略掉，只专注在自己的感受上。于是，你就受伤了。

你带入一下自己做好事觉得委屈的经历，想想是不是这样？

这个隐形交易让原本理应出于慈心的帮助，变成了一笔强买强卖。助人者付出了好处，事实上得到了一份回报支票，而给对方增加了一笔隐形债务。助人者希望在未来某天兑现支票，对方自动背负了一份“感恩”或者“回报”的义务。

——我帮助你了，你应该领情。

——我付出了，至少你应该谢谢吧。

——我上次帮你了，你这次为啥不同样帮我呢？

这当然不会快乐，不会有好结果。因为这从逻辑上就已经偏离了“慈心”的特点。关注点从“对方”转向了“自己”，从“对方是否得利”转向了“我的贪是否满足”。

当助人者这样去指责对方的时候，对方大概率也会委屈，因为他在接受这份馈赠和帮助的时候，不见得意识到这些附加条款。

甚至于，如果对方知道，今天接受了这份馈赠，以后还需要用意想不到的方式进行偿还，那不如现在就不要这份馈赠了。

因此，当出于慈心而助人的时候，要把“希望对方夸夸我”“希望对方喜欢我”“希望对方回报我”当作一种失败，当作一种慈心扭曲的迹象，当作一种危险的红色报警信号。

那么，看清了这笔“糊涂账”的运作机制，就要避免这种助人者“无意识附带条款”、接受者“不知不觉背上一份义务”的处境，解决方案便清晰起来。

那就是，付出的总量，不要超出“举手之劳”。

什么意思？

“举手之劳”，不是指一个客观的数额标准，而是一个心理成本标准。就是这个额度的时间、金钱、体力付出，你不会觉得肉疼，即使打水漂了也可以当作一笔遗憾的损失而不会痛心疾首。举手就可，不需要踮起脚尖。

请注意，不要觉得“举手之劳”的数额就一定很小。

有没有听过有人见义勇为、下水救人，救上来之后摆摆手、不

留名字就走的新闻？有没有听说过有清洁工收入不高，但是长年累月在捐助贫困学生，还都是匿名的事情？身边有没有那种常年在献血，累计都到一万多毫升，还乐此不疲的人？

那也是举手之劳，欢喜做、甘愿受，人家举得很高兴。

世尊在行菩萨道的时候，曾经很多次布施大量的家财，有几次甚至倾家荡产。如果能去问他本人，估计也会得到这样的回答——“身外之物，举手之劳”。

接下来的问题是，为什么他们不求回报能到如此大的程度？

原因有二。

第一，某些人内在的世界观、伦理观就已经给他们足够的回报。

他们见死不救，事后内心折磨。他们想到帮了对方，无人处都可以笑出声来，自认老子英雄好汉。

第二，某些人有业果法则，相信善有善报，相信点滴付出自有回响，相信冥冥之中有超越眼前的法则。

菩萨在数不尽的时间里助人、付出，不觉得苦，反而觉得在这个过程中可以让他积累资粮，能实现自己梦寐以求的目标，最赚的是他自己。

正因如此，一个相信业果法则的人，相比于一个没有这个概念

的人，往往能更长期、更持续、更稳定地做出重大贡献。

内在对世尊教法有信心，相信自有果报，作为受助者的对方如何反应，实在不重要。你且收着，不必支付，日后，自然有丝毫不爽的机制回到我这里。

付出很多，但不要求对方回报，终归还是举手之劳。

——“谢谢你帮我搬行李。”

“哦哦，没事，我这闲着也是闲着，举手之劳，我也活动一下筋骨。”

“你刚帮完上一个，现在又来帮我，不需要休息吗？”

你摸着自己日渐雄壮的肱二头肌，羞涩地说：“嘿嘿，没事，再举一会儿，就去休息。”

一会儿又一会儿，你就变成大力士。

标签：助人，委屈，人际，慈心，业果，举手之劳

0055. 渐近法

问：

可以具体讲讲，怎么做善行才能避免贪心、名利心呢？

答：

关于做善行不求回报，避免可能的委屈、贪心、名利心，先复习一下之前谈过的内容：

第一，慈心是算对方的账，希望增长对方的福利。

第二，慈心过程中混入了贪，会污染掉自己的善行，引发未来的委屈。

第三，善行的量要限制在“举手之劳”，即损失也不觉得肉疼的范围。

第四，要把内心产生“希望对方夸夸我”“希望对方喜欢我”“希望对方回报我”当作一种失败，当作“贪”混入的信号。

在以上原则的基础上，这里给出一个具体的操作方法。

姑且称为“渐近法”。

案例一。

有一天，你想做慈善，有一个资助先天性心脏病孩子的捐赠项目。

这涉及到一个置信程度的问题，你大体上相信这个机构和项目是真的，总的来说，你有慈心、有悲心，想做点支持。

捐赠多少额度好呢？

你就可以做这样的实验，与自己对话。

——“捐 200 怎么样？”“可以的，没问题。”

——“捐 300 怎么样？”“可以的，没问题。”

——“捐 400 怎么样？”你的心开始有点杂音，“会不会有点风险？400 不是小数目，机构如果乱花钱怎么办？”

觉察至此，你那个“举手之劳”“就算有点风险、没有回报，这个项目也值得一做，我也要做的”额度，就是 300。

你就捐 300。

案例二。

某一天，你的一位朋友结婚，邀请你参加婚礼。你开始思考，包多少红包比较好。

——“400？”“不行，我们是哥们儿，400 是一般人就行的。”

——“600？”“感觉还是少。”

——“800？”“没问题。”

——“1000？”“有点肉疼了，但下次我有事，他应该会回礼给我吧？”

OK，那就 800。

为什么不给 1000 的红包？因为多给两百，你就在心里设定了“潜在的交易”，并默认对方接受，埋下了受委屈的可能。

案例三。

某一天，听说有一个助印书籍的项目，你想参加。

——“300？”“没问题。”

——“400？”“没问题。”

——“500？”“行是行，他们需要把我的名字写上，别漏了。”

OK，那就 400。

为什么不能是 500？因为多余的 100，事实上慈善之心已经撑不起来了，是要靠“名声”的代偿才能够完成的。

这三个案例你可以多想想，这就是不求回报的慈心实践，是用“渐近法”找到“纯粹的慈心量”的现实参考。

随着数额的增大，同时保持对当下心态的觉察，找到那个“心甘情愿”与“开始计较”的分水岭。

自然，现实生活中的案例，不会仅仅是一个金额数字那么简单。下面再举一个案例。

案例四。

你是一个文字工作者，有一个公益性质的书籍请你帮忙，对方的需求是7天之内完成30页内容的校对。你可以用渐近法跟自己沟通。

——“7天校对5页？”“轻轻松松，毫无压力。”

——“7天校对10页？”“安排好时间，应该可以。”

——“7天校对15页？”“有点多了，这会耽误我自己的工作，除非他们能特别感谢我。”

OK，那你就跟对方说，你只能做10页。

如果你答应了15页，对名誉或特别认可的期待就开始混入了。你纯净的慈心所能承载的，就是“7天10页”这个工作量。

别嫌10页太少。

甚至一页都没时间校对，你也可以推荐其他可能的人选，提供可能的替代方案，甚至只是送上你的祝福。

是的，你没看错。哪怕是爱莫能助的一句祝福，也是不会委屈的、不求回报的、纯粹的慈心实践。

是善行。

坚持这样的原则，在每一个具体案例中，你都可以找到自己那个“举手之劳”的额度。

假如你如实告诉对方“不好意思，精力有限，我只能7天校对10页”之后，对方的需求还未满足，你也不必自责。那是对方决定做这份工作时，本应要考虑的问题。

如果对方真的找不到其他人帮忙，向你进一步提出请求。那你面对这更迫切的需求，可以做第二次决策。如果你愿意付出更多，那也是出于你的心甘情愿。

但无论如何，都不要把“贪”混入其中。

或许有人说，这样的慈心实践，感觉不是那么伟大了。

不伟大那就对了，帮助别人本身就不应该谋求“伟大感”，而是应该谋求“改善对方的处境”“增长对方的福利”。

谋求“伟大感”，本身就是贪自己的形象，是算自己的账，关注点从对方转向了自己。

如果卯着劲给对方超出能力的帮助，内心却谋求对方偿还这笔

隐性债务，那慈心的可持续性就会受到巨大的损害，对方也会在某一天被你不可控制的烦恼所攻击。

这样做，无论付出多少，心理上都没有丝毫勉强、不公平的感觉，自然就能保证自己慈心善行的纯净度和可持续性。

即使当下做得少，但是时间拉长，总体能达到你个人能做到的最大善行量。

每次都没有后遗症，每次都没有负反馈，可持续性自然拉满。一次愿意做，十次也愿意做。越做越久、越做越大、越做越快乐、越做越举重若轻。

另外，如果长期秉持这样的原则做善行，有一个额外的好处，那就是任何跟你相处的人都可以相信这一点——你给出的，都是不求任何回报的，接受者不需要有任何心理负担。

金钱、时间、精力，你只要做，就是完全自愿、完全甘心，没有任何回报诉求。你觉得累了、不想做、想减少投入，你就会减少。如此，你不期待任何人，任何人也不亏欠你。

这纯粹慈心的原则，不仅对助人者有用，对受助者也有用。在你接受别人帮助的时候，可以用同样的方式帮助对方减少负担。

你可以对帮助你的人这样说——只要有任何疲劳、不想做，请马上告诉我，我不会有任何意见，做多少我就感恩多少，我不奢

求你付出一丝丝你自愿以外的部分。

这是真正没有后遗症的长久之计。

助人者轻松，接受者轻松。只有慈心在流动，没有人情债、没有谁欠谁。

标签：慈善捐赠，帮忙，慈心，贪，善行，渐近法

0056. 德以配位

问：

掌握权力是好事吗？

答：

你见过信号放大器吗？

一个微弱的波形输入进去，小小的波峰、小小的波谷。

从信号放大器出来，波峰变得非常高耸，波谷也变得非常低垂。

权力，你就可以理解为放大器。

位高权重，意味着能更快地实现抱负，也意味着能更快地铸成大错。这其中的关键，不在于抱负与错误的区别，而在于权力本身是一种“放大器”——它能将人内心深处最细微的善与不善，放大到非常夸张的地步。

以下面这个故事来说吧。

这是佛陀时代波斯匿王与其儿子琉璃王子的一个真事。

世尊开始弘法之后，逐渐有一些权贵对僧团产生了信心。

波斯匿王原本跟僧团没有特别亲近的关系。这位国王希望跟僧

团走近一些，就想了一个办法——到世尊的家族里娶一个女子回来做妃，跟世尊家族联姻，变成事实上的亲戚。

于是，世尊所出身的释迦族就收到了这个请求。

但是，释迦族有些傲慢，认为波斯匿王跟自己家族联姻的想法有点高攀，门不当户不对。商量之后，释迦族就想了一个办法。

什么办法呢？

释迦族有一位婢女的女儿，父系血统高贵，但是母系出身不好。

释迦族就准备把这个女孩送去联姻，但是不准告诉对方她的身世真相。

这个傲慢和谎言，就埋下了不善的因。

波斯匿王哪里知道这些，以为娶了一个实实在在的释迦族女子，很高兴，生下了一个儿子，称为“琉璃王子”。

对于琉璃王子来说，释迦族算是他的外公家了。

这位小王子长到七岁，逐渐懂事。他就发现，其他孩子都会收到外公家的礼物，而自己却从来没有得到过外公家的宠爱。

王子问妈妈为什么会这样，妈妈就骗他说外公家释迦族离得很远，所以没有礼物送来，把真相隐瞒下来。

但总是没办法一直隐瞒。

十六岁的时候，长成少年的琉璃王子，一再向妈妈请求，希望去外公家看看。妈妈拗不过他，就同意了。她赶紧给释迦族送信，说儿子要去了，请释迦族提前准备，不要让儿子发觉真相。

释迦族就做了准备，把可能露馅的疑点都藏了起来。

琉璃王子来到之后，就比较顺利，没有发现什么，高高兴兴地礼敬了外公、舅舅一家人，住了几天就回去了。

可是，王子的随从里，有一个人忘记带自己的武器。跟大部队离开之后，又返回来取。

结果，刚好遇到有一个婢女在打扫卫生，一边在用牛奶清洗琉璃王子坐过的座位，一边口中骂骂咧咧“这是婢女孩子坐过的座位”。

于是，这消息就传到琉璃王子耳朵里。王子把这件事情弄清楚，才知道，原来外公家瞧不起自己、欺骗了大家。国家上下也在讨论这个八卦。

十六岁的少年王子，心里埋下了仇恨的种子。他发誓：“既然他们用牛奶清洗我的座位，以后我登基之后，我要用他们喉咙里的血来清洗我的座位。”

再之后的故事，就是很多人都知道了的。琉璃王子长大之后，

带着自己的仇恨，带领军队去释迦族那里复仇。

世尊劝阻了三次。第四次，琉璃王子把释迦族灭族、屠城，杀了几乎所有释迦族人。

这当然是个悲剧。但是，设身处地想想，其实琉璃王子确实有理由感到委屈的。

他有什么错呢？他是一个孩子，自己的母亲是谁，本身就不是他能决定的。在他的成长过程中，相比其他孩子，缺少很多来自外公家的爱，受到了很多冷落。等他长大，去外公家拜见亲戚，结果离开之后自己的座位被人羞辱地清洗。

说实在的，他的委屈，是人之常情。

但如果他只是平民，这份怨恨大概率就变成谩骂，或者止于老死不相往来。而他偏偏是王子，后来成为国王。于是，这份被权力放大的怨恨，就成为屠城灭族的惨剧。

这就是“信号放大器”的逻辑——输入一个微弱的委屈信号，经过“权力”放大，输出的信号，就变成尸山血海。

琉璃王子的故事并非孤例。那些锒铛入狱的权贵，他们并非天生恶魔。很多后来的恶行，也只是来自常人都有烦恼——贪欲、嗔恨、虚荣、不甘。

区别在于，他们手中的权力，将这些原本寻常的“信号”放大了法律与道德无法容忍的量级。

原有的“信号”，是意门的不善。但权力作为一种增强自身影响力的果报，让巨大的身门、语门不善成为可能。

因此，如果某人认为自己绝不会像他们一样犯错，可能是一种危险的无知。不是某人经得起考验，大概率是他没有被考验过。

认识到权力是烦恼的放大器，不把权力当作纯粹的好东西，是掌握权力者的第一必修课。

掌握权力是好事坏事，就看这个最初的微弱信号了。看这个信号波形的峰，更要看这个信号的谷。

因此，比较切实、稳妥的方式是，在获得地位、掌握权力的过程中，要不断衡量自己在什么层级之内，可以有效地以善法应对，可以及时克制和削弱自己的意门不善。对于有失控风险的权力，则推脱不受。

所谓“德以配位”。

标签：权力，职场升迁，烦恼，信号放大器，琉璃王子，《法句义注》

0057. 百米深水的威压

问：

掌握权力时，应该怎么面对诱惑，抵御堕落？

答：

这有点像潜水。

常人在生活中面对的诱惑与压力，如同在泳池中憋气潜水。三米五米，不需要带装备，考验的是技巧意志，人人皆可一试。

而手握大权者所处的环境，就好像是到了三十米、五十米、一百米，水下巨大的压力就已经不是在考验他的意志力，而是直接考验潜水舱本身的结构强度。

如果钢材有瑕疵、焊接有裂缝，崩塌是注定的，与里面的人是否咬牙坚持无关。

承受不住，就是承受不住。再怎么咬牙，也承受不住。

人的心理结构也是这样。一个人善心和不善心的比例、贪嗔习惯的强弱，也可以理解为每个人的人格都有不同的结构和强度。

这不是面对诱惑的当下几分钟的事，而是长期以来的人格倾向、习性累积。

不信吗？

书中自有黄金屋，书中自有颜如玉——如果一个人就是为了黄金屋和颜如玉而学习、奋斗，那所谓“凤凰男的堕落”几乎就是必然的事。种瓜得瓜，种豆得豆而已。

这些观念本身，虽然能给人很大的动力，但也在内在留下了裂缝，埋下了贪心的种子。最开始的考验或许还顶得住，但随着诱惑越来越大、风险越来越小，终有一天外在压力会冲破这条裂缝。

金钱、权势、美色只是刚开始而已，人人都知道要保持距离。

那么，当这些东西伴随着好听的吹捧、思想的共鸣、珍奇的文物、绝美的风景时，事情就不一样了。因为这些根植在人类烦恼深处的需求，带来的是实实在在的情绪体验，是实实在在的被爱、被证明，是实实在在享受。

或许你觉得，有吃有喝就够了，珍奇文玩没什么意思。

但如果一个唾手可得的文玩、古画放在眼前，从没见过的色泽和触感，令人咂舌的价格，背后蕴含的文化与典故，它带来的情绪价值，是真的会让人心情愉悦的。

自己如此优秀，住在更舒服的环境，理所应当。

自己贡献卓著，偶尔犯些小错，无伤大雅。

自己压力巨大，小赌怡情解解压，似乎也没什么问题。

“投其所好”式的围猎，其原理正是精准地找到这些脆弱点，然后持续施压，直到结构失效。

形象地说，一个人人格结构的强度可以用潜水舱的强度来量化。

有些人的人格可以抵挡三十米的水压，再深了就可能不稳固。有些人则可以到五十米、一百米。

从这一点上说，人对自己的烦恼、弱点有了解是很重要的。对自己有自知之明——什么程度的名利、权力是自己可以驾驭的，什么程度的资源会给自己带来更多风险。

善法越强、烦恼越轻，能驾驭的名利就越大。人格缺口越大，越难以经历考验。对此有所防护，才是长久之计。

正因如此，一个比较健康的社会权力分配结构，需要以一层一层的选拔和历练为基础。空降直达的素人往往出现很多事故。

也正因如此，一个人在未经训练的情况下，忽然出名、暴发，往往会经历意想不到的坎坷，本质上就是在补缺失的课程。

所谓“德薄而位尊，知小而谋大，力小而任重”，结果往往是灾殃。

那么，对于个人来说，怎么具备更完善的人格？怎么更稳健地

成长？

只能日常加固、削弱烦恼、断恶修善、自净其意。

修行这件事，不是闲来无事的点缀，而是实实在在的人格结构加固工程。越是高位，越需要做。权势越大，越需要有足够的强度来抵御深水的威压。

深刻地知道内在烦恼的存在，对自己的贪婪和愤怒没有侥幸，战战兢兢，小心翼翼，时常警惕它的冒头，就像是对待指甲和头发一样地定期清理，才是人稳定获得幸福之道。

标签：权力诱惑，腐败，自知之明，潜水舱，凤凰男，《周易》

0058. 都有理

问：

前几天跟别人冲突，我虽然生气了，但是是我占理，越想越生气。这种情况我怎么培养善心？

答：

起善心、起不善心，从来都不是“有没有理”“合不合理”的问题。

“合理”——符合某些说得通的道理——如果是一把工具的话，它并不总是天然地默认站在善心这边，它也几乎每次都跟不善心一起登场。

善心是来自某种“合理的理由”，不善心也是来自某种“合理的理由”。

对于同一个现象，一个人可以通过某些“合理的理由”，而产生嗔心，怒不可遏，并且越想越有道理，越想越觉得对方可气。一个人也可以通过另外某些“合理的理由”，而产生慈心，增进宽容理解，找到比较柔和的处理方式。

举个现实的例子。

第一次世界大战之后，德国民众承受的委屈是真实而深刻的。

《凡尔赛条约》被视为巨大的民族耻辱，不仅令德国失去了大量领土和海外殖民地，还被强加了巨额的战争赔款。恶性通胀和大萧条，实实在在地让百姓失业、饿肚子，五十万马克才能买到一块面包。

亲人朋友面黄肌瘦，老师同事寿命减损，当时的德国民众什么心情？

设身处地感受一下，他们的愤怒有着充分的理由。希特勒这时提出了一套“道理”，把德意志民族描述成无辜、被陷害的受害者，把外在的敌人描述为纯粹的邪恶，完美地解释了一切苦难的来源。

在民众看来，这解释太合理了、太有理了。

正是这种建立在真实痛苦之上的“合理性”，为后来的一切暴行铺平了道路，让一个民族在“正义”的怒火中，滑向了最黑暗的深渊。

人间最重大的不善，往往都由“正义”和“有理”在背后驱动。正因为坚信自己代表真理，人在铲除“邪恶”时才会最偏激、最肆无忌惮，也最不留余地。

人如果明确知道自己是不占理的，那么即便做恶行也会带着心虚、有所节制。

那么，这其中的问题出在哪里呢？

出在所谓的“有理”，只是片面的道理、部分的道理。

一战后德国的道理如此，个人的不善心也是同样。

比如某人行为粗鲁，你觉得被冒犯。

完整的事实是，他缺乏教育、缺乏教养、习气难改，因此打扰到你。他既可怜，又可恨。

你集中在他的“缺乏教育”上，会越想越觉得他可怜，得出结论“他虽然这么讨厌，但毕竟是他的局限性所致，人生受限，做不到更好了”。

你集中在他的“打扰到你”上，会越想越觉得他该死，得出结论“他就算有种种局限，但其行为真的令人讨厌，实在是该被打、该被骂”。

也就是说，他同时处在两幅图景之中——他值得怜悯，也活该被骂。

这两条都有道理的路，往哪边去想，本质上是你的选择。这个选择既受过去积累下来的思维习惯的影响，也有当下主动的作意方向的影响。

这就是所谓“天人交战”的时刻。

你内心强调“他值得怜悯”这一边，很多慈心就转得起来，气就容易顺。内心强调“他值得被骂”这一边，就是痛苦、自害害他的险

途。

你经常如理作意，选择“原谅”，那么天下的所有人、所有事，都值得被原谅——莫忘天下苦人多，苦圣谛中可怜人。

你经常不如理作意，选择“抱怨”，那么天下的所有人、所有事，都值得被抱怨——哪件事情能圆满，哪个人能总是顺心？

当然，慈心、宽容、原谅，并不是代表豁免他的过失，也不代表就要一切顺别人的心意。

但有一层慈心打底，即使后续有交涉、制裁，也会像妈妈对犯错的孩子一般，不得不提醒，目的也是希望他改进，而不是单纯希望他受苦。

因此，下次怒不可遏、自觉“占理”“有理”时，所要做的并非简单地“换个角度想想”，而是要有一个更深层的确信——那个能让你原谅、让你慈悲、让你有善心的“理”一定存在，只是此刻尚未看清。

有这个确信在，人就不容易总是在错误的“有理”上自我加强，而容易走到另一条如理作意的路上去。

标签：冲突，争执，情绪，嗔心，如理作意，凡尔赛条约

0059. 放进试管

问：

我自己学佛，对僧团有信心。我希望家人也能信佛，怎么办？

答：

信仰这东西，不是能强求来的。

如果可以把每个人的知识结构、身心状态具象化为一个大机器，那么这个机器外部有很多不同类型的接口，能够对接到外面的信息。有的方形、有的圆形，有的连接方式是卡扣，有的是套筒，有的是螺纹。

一个人接触到某种信仰，就好像是他的机器有一天碰到了一个外面的零件。

如果他原有的接口跟外面的零件刚刚好形状一样、大小相容、严丝合缝，那么外面这个零件就被他接受成为自己的一部分。

如果接口是方的、零件是圆的，那么就对不上，碰一下就离开了。

有些人碰到某个信仰的某种观念时，就在发自内心地呼喊——对了，就是这个，这说的是对的，这是我需要的。这就是对上了，

他就容易成为对这个信仰有好感的人。

再进一步接触，如果不止一个接口能对上，还有第二个、第三个，甚至五十个、一百个接口都对得上，那么他就在信仰的路上一路发展，从有好感，发展到定期参加学习，甚至到最后全心投入、专业研学都有可能。

这个是需要点因缘的，恰当的时机、恰当的对象、恰当的方向，都很重要。

先说恰当的时机。

这指的是不同人生阶段的状况。

世尊的这一套教法是有明显风味的——宁静、出离、知足、精进、欢喜、慈悲、宽容、智慧。一个人喜欢这风味，本身就需要他有一些人生经历，有过一些波折或者思考，才比较容易进入。

从这个角度来讲，一个懵懂的幼儿被父母送到佛教，只能使他对这风味有个了解，但是否喜欢，其实还是要等他长大之后自己去判断。

而一个人经历过比较多的悲欢离合、爱恨情仇，尤其是在感情、亲友、事业、健康各方面经历了一些见闻和体验，其实会比较容易理解到这个风味的醇香绵长。当然这些在寺院里也有可能体验到就是了。

再说恰当的对象。

恰当的对象主要指的是不同的僧团和老师。

同样的佛教，不同僧团和老师的风格之间也差很多。有的老师谆谆善诱，有的思维敏捷，有的一门深入，有的旁征博引。有的擅长讲故事，有的常常讲原理。

甚至有的就是看老师的长相顺眼，他讲课，自己就是愿意听。

见过这种情况吗？

世尊在菩萨道时，专门花很长时间培养相好庄严，就是为了度这种众生。

归根究底，学生愿意跟某位老师长期学习，愿意长期学习某套开示、看某些书，跟学生自己内在的思维速度、知识结构、性格倾向关系都很大。

你喜欢这个风格，你的家人是否同样喜欢这个风格，这个就很难说。

最后说恰当的方向。

佛教里可以学习的内容也分很多方向。可以深入学巴利，可以做翻译，可以学阿毗达摩，可以多多禅修，可以热爱做服务，可以喜欢参加活动，甚至可以喜欢朝圣、喜欢供养、喜欢听法。

当然也可能从一个事情入门，再逐渐喜欢别的方向。但是最初找到某方面内容入门，就很重要。

恰当的时机、恰当的对象、恰当的方向，你回想一下自己学佛修行的过程，是不是这样？

只不过顺着因缘走过来，因缘成熟、顺流而行，轻舟已过万重山，不知不觉就走过了这么多步骤而已。

而想让家人也走这样的历程，就只能创造条件，没办法真的全部都安排好。

就好像你要做一个化学实验，你不能期待你想要的物质马上就生成。你能做的，就是在适合的温度下、适合条件下，把可能发生化学反应的物质放进试管，然后静待反应发生就好。

有时候化学反应是迅速的，结果很快就出现。

有时候需要多个中间反应，可能放进去没有马上变化，但是已经在积累“反应中间物”了。等到中间物的量足够多了，你希望的结果可能在某一个时间之后就迅速出现了。

亲友信佛学佛的进度，远远不是自己能掌控的。

舍利弗作为世尊最重要的两位弟子之一，在僧团、在信众中都有很高的威望，可以说教人无数、桃李满天下。

结果舍利弗的妈妈一直都不喜欢佛教，甚至辱骂舍利弗的师兄弟。到了舍利弗临去世之前，她才对佛教建立信心。

当然世尊本人也是一个例子。

世尊还是王子的时候，他爸爸为了避免他修行、出家，做了多少努力、屏蔽了多少因缘、找了多少香车美女。

可惜，儿子出趟门，一个不留神，就跑去出家了。

客观来讲，相比于给你家人介绍一个朋友，还想撮合他们成为哥们或闺蜜，劝人学佛可能更难。

所以，对于家人学佛，实在不能强求，创造机会就好。

不愿意请教，但能坐下来聊聊，说不定就发现和某位出家人很聊得来。

不愿意合掌，但愿意到寺院转转，说不定拿起哪本书就看进去了。

不愿意亲手供养，那你自己供养，他能愿意开车送你来，也已经是护持你了。

不愿意听法，但能陪着你来寺院，看到寺院风景不错，不要门票，以后还想来，也是种下了未来的因缘。

能做到上面这些，就已经很好了。

要想办法播种因缘，而不期待收割结果。结果的呈现，那是因缘的发展，而不仅仅是主观希望的范畴。

标签：亲友关系，信仰，信，因缘，试管，化学反应

0060. 劝人搬家

问：

我的家人本身对佛教有迷信，我给他们推荐正信的佛法，他们不听，我很气愤，怎么办？

答：

给别人推荐信仰而不得，便感到气愤——这本质是“我所有”的贪着未能满足，继而引发的嗔心。

这里展开谈一下劝信的问题。

劝别人改变信仰——包括改变派别——是一件很难的事情。

不同信仰就跟不同政治立场一样，是不适合亲友之间谈论的，因为这已经代表不同的三观。

甚至于，你给一个陌生人介绍你所信仰的佛教、你所体验的进步是容易的，而给一个已经有信仰的人推荐，其实难度大了很多倍。

为什么？

因为这不是一个“接受新信仰”的问题，而是一个“接受新信仰”加上“放弃旧信仰”的问题。

接受新信仰，他只是需要去思考这套信仰的观念是不是合理的、是不是有效的、是不是逻辑说得通的、是不是能帮助到自己、时间和精力成本自己是否能支付。

而放弃旧信仰，难度就大多得多了。

首先，从心理上，推翻旧的，就意味着承认自己信错了、看错了，至少做出过不太明智的选择，需要接受过去的时间、金钱都是沉没成本，意味着放弃自己过去的决心和发愿。这本身就需要勇气，需要为了真理再出发的纯粹求法之心。

其次，从现实上，放弃旧信仰意味着离开旧有的圈子，舍弃很多原有的友情、社区。那些曾经因为共同信仰而凝聚的好友、同伴、小组甚至事业，都需要一并退出。由此引发的老友们的淡化和远离，圈子内对自己可能的负面评价，都是实实在在的社会资源成本。

最后，从习性上，一个人选择什么样的信仰、选择什么样的教派，大多数情况下不是这一生几个偶然因素的事情。这里面大概率包含着多生以来的习气和业的倾向。有些法，他一听就喜欢，一看就相信，符合他的心理结构和习性。这种“一见钟情”的喜欢，远超理性思辨的层面，不是眼下几句道理就能说服的。

综合上面三方面的原因，或许你可以理解，改变信仰并不容易、成本极高。在当事人意识到和没有意识到的层面上，都有很多成本

需要支付，很多困难需要克服。

除非当事人有很强的智慧、很强的勇气，否则很难。

这好比劝人搬家，不仅要让他相信新家更好，还得让他甘愿离开老屋，离开生活多年的院子，告别友好的邻里乡亲。其间的情感与现实的成本，远非比较户型和价格那么简单。

类似的事情，在巴利三藏中也有记载。

舍利弗和目犍连在遇到世尊教法之前，曾经跟随一位修行老师学习。

舍利弗准备去世尊僧团学习之前，也想着去提醒自己的老师、跟他一起去见世尊。但是他的老师拒绝了。

老师的理由是，他自己已经是一个修行团体的领袖，无法再回到学生的生活了。

这当然很遗憾，但也可以理解。在追求正法的路上，不是所有人都有一次次放弃的心理准备的。

更何况，对于争论谁对谁错，世尊也并不鼓励。

《相应部·谛相应·第九经》记载，世尊明确教导，弟子们不应该争论你错我对、你邪我正，而应该讨论四圣谛，讨论有助于自己修行进步的话题。

因此，除非亲友主动询问你所信仰、修行的方法和内容，否则不建议以“推销正法”“拯救他人”的态度去劝导和谈论。

如果你真的想为你的教派、你的老师、你所在的学习团体做点什么，最好的做法是把法活出来，让自己成为正法的活见证。

自己有肉眼可见的进步，性格改变、美德增长、智慧提升，别人自然会好奇。等到别人来询问，你再把自已的学习内容介绍给对方，这才是可能有效的。

他想学，你可以提供资源。他不想学，你继续保持尊重。

那时候，不管别人有没有选择跟你走同一条路，你的心情都不会太波动。因为你已经得到了益处，你会知道那只是对方的损失、不是你的损失。

你就能够从迫切劝信的贪欲中解脱出来，无论别人如何，自己富足、满足、满意，报以祝福就好。

如果非要说输赢的话，那么就算你没赢，至少再也不会输了。

标签：信仰，沟通，嗔心，如理作意，舍利弗，《相应部》

0061. 枝杈

问：

财富、金钱，是越多越好吗？因为投资损失而焦虑，怎么办？

答：

财富是个比较大的话题，能谈的方面很多，这里就梳理一点底层的逻辑。

这一篇不谈“精神财富”“法财”这些衍生出来的概念。

先从一个根本问题开始，财富是什么？或者更简单一点，钱是什么？

答案很清楚，是一般等价物，是能够用来交换各种商品的媒介。说到底，财富的额度，就是一个人能根据自己心意改变世界的额度。

你希望那个院子干净一点，就可以用钱去雇人打扫。

你希望某个亲人吃点好的，就可以带他去高档餐厅。

你希望自己更好看一点，就可以去美容、去做造型。

你希望某个学校更长久存在，就可以去捐款、去赞助。

你希望这个世界发生变化，就用财富去兑现。如果学过阿毗达

摩，或许你就能想到“善业果报”这个概念。

“善业果报”指的是可喜所缘，说白了也是自己希望接触到的目标。

这样，财富——金钱等资产——是善业果报，但是善业果报不一定是财富。因为还有很多其他花钱买不来的善业果报，比如某些绝对稀缺的资源，比如真心慈爱自己的人。

说远了，再回来。

所以人们都想追求财富，这实在是一个很正常的现象。因为人们都希望世界——至少是自己周围的世界——变成自己想看到的样子。就算没有花出去，只是手握这个额度、这个可能性，就能直接给自己带来安全感。

至此，就可以理解人们赚钱之后“花一部分、攒一部分”的行为逻辑。

花出去的那一部分，是为了兑现善业果报，为了体验可喜所缘，为了改变自己周围的世界。

攒下来的那一部分，是为了保留未来改变世界的可能性，为了未来的可喜所缘。

那么，财富应该在人生追求中占有多少比重呢？或者应该用多

少心思在财富的增长上呢？

要思考这个问题，就要站在自己临死的那一天回来看。

如果那一天攒了很多财富，但是花出去很少。那就意味着财富只是用来获得安全感，而一直都没有换来世界的改变。——这不能说是错误，只能说不够有效。因为自己努力一生，世界该什么样还是什么样。

如果那一天攒了很多财富，然后也花到了恰当的地方。比如说，改善了家人生活，提高了家人寿命，资助了贫困儿童，享受了吃喝玩乐。——这就效率高了很多。因为自己努力换来财富，又用这财富换来了想要的人生。

因此，赚钱重要，花钱同样重要。因为花钱才是目的，赚钱只是准备工作而已。

上面的逻辑讨论至此，就可以得出一个结论。

从临死之人的视角回看，财富的数字不是唯一的人生价值。一个完整的人生价值图景，至少应该包含这么几项：

第一，一生的苦乐体验。即这一生过得苦不苦，人间一遭满意不满意。

第二，自己的社会关系。具体来说，有没有人关心自己，自己

对别人有没有慈爱，有没有真心慈爱自己的一些人。

第三，自己的重大事业。也即是说，自己很在意的事情，有没有做到躺在病床上拍着胸脯也很骄傲、面对断气能坦然交卷。

这三个分别是对自己、对别人、对事业，这是大部分人生活的主要方面，肯定不能包含所有人的人生价值图景。比如佛弟子会评估自己一生的善业和不善业，那些能带走的财产。

但就仅仅这三条，每个人也都有比例分配的巨大差别。

比如，有些人就是不在乎什么人格成长、社会价值，那么第一项就会在他心里占比很大。

有些人特别在意对别人、对社会起到正面影响，喜欢助人为乐，那么第二项就很重要。有人是真的希望“为中华之崛起而读书”的，所以就算自己受苦、清贫，也毫不在意。

有些人希望禅修有成，能够修行解脱，那么第三项就很重要。——重要到成为僧团文化。根据《十法经》，这甚至会成为师兄弟们临终关怀的一个话题。

你有没有注意，这三个都不是财富本身。财富在这三个方面中，最多算是工具，而不能成为决定性的力量。

一个人家财万贯，但如果没有任何彼此有慈爱的关系，没有支

持自己的亲友，没有让自己觉得骄傲的事业，没有切切实实觉得不虚此行的功绩。

那最后对自己的人生总体评价，也高不到哪里去。

这就有点像是一个人生的总体资产配置计划。

做投资的都知道，资产配置要抵御风险、要把握周期、要合理分配，有一些股票、有一些现金、有一些黄金、有一些固定资产。

人生的总体资产配置也应该如此看。

根据自己的三观，合理配置自己的精力、体力、时间。有一些用来照顾自己，有一些拿来服务社会，有一些投入追求理想，有一些则用于培育关系。

因此，对于财富的正确态度，是需要根据自己现有的经济条件，在整体的人生价值图景中去看待，从而给它一个适合的比重。如此，眼光就能从“一味追求财富增长”的局限性中解脱出来。

根据自己所处的人生阶段，自己的人生价值组合，去判断是不是要去抓某个机会、是不是能接受某种风险。

不是所有的钱都要赚，也不是所有的风险都有必要承受，更不是所有的损失都值得焦虑。

对于财富数额的起伏，要安排一个恰当的战略重要性，放在恰

当的位置，分配恰当的精力。就算有焦虑，也是适当焦虑。

面对财富的波动，一个人能谈笑风生、吃好睡好，这需要的是健康的财富观。

而健康的财富观，要依托于健康的人生观、世界观、价值观，是从三观大树上生长出来的枝杈而已。

枝杈不健康，要先确认是不是根系的问题、是不是主干的问题。

标签：财富，投资，善业果报，正见，资产配置

0062. 亦足矣

问：

从佛教来看，股票投资是善事吗？股票上赚的钱怎么看待？

答：

这个问题有点意思，写点东西给你参考。

在佛教的伦理视角中，善恶的判断是动机论，不是结果论。

那么股票投资是什么动机呢？当然为了赚钱。那么，是从谁手里赚钱呢？

第一种，从对手盘里赚钱。

你是多头，就从空头手里拿钱。你是空头，就从多头手里拿钱。

就好像在战场上，你评估对方的动态，设下埋伏，找个机会给对方当头一击。如果你是庄家，甚至还自己操盘，画点K线图，把各种看图操作的人诱骗进来，一网打尽。

说实在，这很难谈得上善业，很难谈得上慈悲、祝福、柔软。这些操作的性质属于游戏，接近赌博。自己设伏隐忍、进攻撤退的过程中，时刻伴随着贪婪、焦虑、恐惧。

为什么？

你有技术分析，自然有专门捕猎技术分析的人诱捕你。你有大资金，自然有更大的资金暗处盯梢。

赢了，小心翼翼。输了，更小心翼翼。“别人贪婪我恐惧，别人恐惧我贪婪。”说来说去，是非成败，都是贪婪和恐惧。

那除了这种，还有其他的投资心态吗？

有。

第二种，从公司盈利、创造价值上赚钱。

这种心态下，买股票等于买公司。虽然只有五百股，那也是公司的小小一部分。没有决策权，却是实实在在的公司股东，交割单就是你的法律凭据。

公司市值的膨胀，长期来看，来源于它在市场上服务了客户，获得了利润。

用佛教的话说，创造了善业、服务了人群、带来了福利，自然也就有盈利的果报。

做教育的，他帮助越来越多人得到了教育。

做医疗的，他开发药品、售卖器械，改善病人的医疗条件。

做基建的，他铺设大桥、修建高速，让大家方便出行。

做餐饮的，他建立货仓、维护冷链，提供安全健康、品质稳定的食物。

作为投资者的你，本质上你把自己的钱借给公司，让公司代替你去教书育人、修桥补路、供电供水、治病救人。

这种情况下的股票投资，本质是集资建厂、集资行善，让别人拿着你的钱去经营善行罢了。你买入一部分股票，本质是成为这家公司的共建者。相当于用那笔资金资助一项你认可其社会价值的事业。

这份善的事业服务社会、创造福利，整体上盈利了，你作为微小股东，也参与了这份善业的丰收，你的那一份小小所有权升值了。这不再是赌博，而是以资本为工具的正命。

从对手盘那里赚钱，像是猎人和猎物的厮杀。而这种共同造福社会的动机下的支持，就是给花园里的果树浇水、施肥、添土。

或许你会问，那如果那个公司的业务不是善业怎么办？

那能怎么办？

一家以诈骗、欺瞒、伤害、谎言为业务的公司，当然不应该参与。如果你是佛弟子，这就是邪命的范畴了。他集资去诈骗，你给

他加把力。

不做才是对的。

那下一个问题是，投资标的是善业、公司业务是好事、公司经营也正常，但是有一些不可抗力——比如国际形势变化等——导致股价下跌、赔钱了怎么办？

举个例子。

你出于慈爱，常年资助一个先天性心脏病的孩子，资助他看病、读小学、读中学。现在孩子考上大学了，他跟你说：“叔叔阿姨，等我以后长大了，我赚钱回报你们”。

这么多年下来，你知道这是好孩子。虽然非亲非故，但是你对他真的有慈心，希望孩子能好，能少受点苦。

但是，大四快毕业了，孩子心脏病发作，去世了。你会生气吗？你会觉得自己亏本了吗？

别开玩笑。

如果他能听得到，你会说——孩子，叔叔阿姨赞助你，无怨无悔，你受苦少一些，一切都值得啦。来摸摸头，放心吧孩子。

与此类似，你投资好公司、真金白银参与做善行，但是你损失了财产。因为你最初就从一个良善的动机出发，并且做了自己能做

的考察，所以这只能定性为“发展不圆满的善行”，而不是一个“投机失败的赌博”。

这是遗憾，不是错误。好事不够好，也胜过圆满的坏事。

这一份对自己善行的认定，可以极大地缓解你因此产生的焦虑和恐惧，可以极大缓解你本能地对那家企业的怨恨。

下次再有类似的机会，仍然可以参与。无非是要做好额度控制，限定在一个自己认为“成功了满心欢喜”、“失败了略有遗憾”的额度。

再想想那个孩子。

你主动自愿地付出自己的收入，支持心脏病的孩子。因为你的存在，这个孩子活到了大四。

这样一条生命因为你的善意而多延续了一段时间，或者在延续期少受了一些苦。

虽憾，亦足矣。

标签：股票，投资，盈利，正命，善业

0063. 八分之七

问：

我想学禅修，觉得禅那、观智很殊胜，但是不想学教理、不想改习气，为什么除了打坐还有其他的修行内容？

答：

那你把禅修、把修行想简单了。

禅修看似是闭眼用功，但实际上跟生活中的其他方面息息相关。

这里列举几个角度。

第一，禅修的很多障碍，其根源不是禅修的功夫不够，而是禅修以外生活习惯的延续。

比如说，为什么禅修有很多妄想、掉举？

因为对日常很多事情有深切的无明和渴爱：把无常的东西视为恒常，把没有意义的东西当作有意义，把暂时价值当作永恒价值，把“不属于我的”当作“属于我”。

这些在禅修以外的时间里积累下来的纠缠，成为蕴含在心流中的贪嗔力量，等到坐下来开始禅修，这些东西就会自然地出现，让心不断偏离禅修目标。

禅修是为了心的清净，就好像打扫房间卫生。

你在房间打扫卫生，外面刮着沙尘暴，你却没关窗户。打扫完客厅，你去上个厕所，回来一看地上又是一层土。

逆水行舟，进二退一，坏账那么多，禅修的进步自然就慢。

第二，禅修中的很多错误习性，是日常生活的直接嫁接。

日常生活中容易控制别人、控制事情的，禅修里面就容易控制禅修目标，而很难以自然的态度对待。

日常生活中重视结果、不享受过程的，禅修过程中也容易在意结果，而对当下情况安住不够。

日常生活中充满期待、活在幻想中的，禅修时也会很难如实认识自身、如实评价禅修状态。

日常生活中习惯于挑剔别人、挑剔事、很少满意的，禅修时也会以这种挑剔的态度来对待禅修目标和自己，造成轻安觉支的匮乏，一直都不满足，一直在躁动。

第三，即使禅修有成，日常生活中不正确的三观，也会导致修行之路的坎坷。

这个需要在禅修圈子多看几年，才能知道。亲眼见到若干位禅修很好却半途而废的禅修者，甚至看到若干位出家很久、禅修很好

却被烦恼打败的前辈，就会认识得深刻。

比如说，比较傲慢、喜欢高人一等的，禅修之后就喜欢去用禅修成绩换地位。——禅那、观智、道果被称为“上人法”，我禅修好了，是不是应该过上“高人一等”的生活？

对异性烦恼比较重的，就会用禅修成绩换关系。——禅修看到某位异性在过去世跟自己的缘分，去结成菩提伴侣，陪伴耶输陀罗，岂不美哉？

只能说令人遗憾，闻者足戒。

第四，禅修体验再好，人也不可能二十四小时禅修，非禅修时段造下的不善业，会成为禅修的干扰。

禅修时候，松静自然、心一境性、舍念清净，禅支的力量可以镇伏五盖，让贪嗔等烦恼无力现起。那问题是每天八小时的禅修结束，其他十六个小时怎么过呢？

总要吃饭、总要睡觉、总要与人打交道，归根到底也要面对柴米油盐、面对恭敬赞叹、面对质疑冷落，面对短视频和种种关系。

有能力完全清净地面对呼吸、沉入光明，不见得有能力完全清净地面对这些日常的所缘。

为什么？

因为凡夫的邪见和烦恼根本就是深入骨髓的物种本能，长期把烦恼维持在一个较低的水平，必须靠衣食住行中日复一日的打磨。幻想单靠宁静禅修解决所有问题，只是一种玫瑰色的幻想。

止观中的清净，像是避风港中的训练。日常生活的复杂，则是大洋风浪的现实。

因为以上的种种原因，禅修以外的生活跟禅修关系密切。所以，世尊才教导了八支圣道。

这不是说有八条圣道，而是圣道有八个支分，缺一不可。

正见——对是非苦乐的正确认识，就是正确的三观。

正思维——正确的、善的思维方式。

正语——正确的谈话习惯。

正业——正确的行为习惯。

正命——适当的行业、谋生方式。

正精进——对断恶修善的热忱。

正念——对身心现象的正确觉知。

正定——初禅、二禅、三禅、四禅。

你看，一般意义上的闭眼禅修获得定力，只是八个支分的第八

支分。在此之外，还涉及到生活的其他方方面面。

当然，禅定、观智、道果，是教法中非常吸引人的酷炫成分。而日常生活中如法三观的建立、习性的改变、烦恼的去除、培育良善的生活习惯，则看起来不够高深、不够殊胜。

但这些也是不可或缺的部分，是一个轮子八根轮辐中的另外七根，是圣道的八分之七。

还记得世尊自己对教法的总结吗？

“诸恶莫作、众善奉行、自净其意，是诸佛教。”

常常都在善与不善上下功夫，在一切衣食住行、座上座下都关注自我净化，逐渐掌握与烦恼斗争的技术和主动权，这就是诸佛的教导。

标签：禅修，生活，八支圣道，自净其意，避风港

0064. 抗病毒

问：

投资的业绩不理想，自己有焦虑恐惧，有哪些禅修方法来对治呢？

答：

禅修能带给人的收获主要有两个方面。

第一是体验——很特别的感受、心中出现的特别画面，生理和心理性的喜乐，日常生活体验不到的轻松、平静、消融。

第二是认知——价值观变了，看待事物的方式改变了，有些东西认为没有那么重要了，而有些别的东西变得很重要了。

体验是一时的，体验的时候很愉悦，很多苦也可以被镇伏，但是过了就什么都留不下，只是一个遥远的记忆。

而认知则会进入到内心运作的底层，持续较长时间、影响人生的很多方面。

好的体验相当于一管镇定剂，药效过了还得面对问题。好的认知相当于抗病毒药，是真的能扭转病根的。

对于生活中的财产损失、业绩不好，因此而焦虑恐惧。这是有

恒常、快乐、稳定的邪见，有执取顺利和增长的贪，以及期望落空、不善果报出现的嗔。

对于这个邪见、贪、嗔的组合，可能的禅修方法如下。

第一，死随念。忆念死亡的必然来临，增强对死亡存在的认知，从而对财富的重要性有恰当的定位，认识到人生是一个必然损失一切财富的过程。眼前的损失和失利，不是一个绝对的意外损失，而是一个必然的损失提前发生而已。

更何况，自己看似拥有的财产，也只是自己活着期间暂时保管，并不是这件东西的主人。终有一天，自己不在了，这些东西没准还在。

第二，任何一种止禅。培育止禅的过程，心可以体验到不太依赖外在而有的轻安快乐。这会带来一种认知——其实没有那么多财富和成功，人也是可以获得稳定幸福的。再穷再富，两眼一闭，就有一个稳定的快乐可以获得，有一个稳稳的幸福等着自己，人对外在财富的执取会减轻很多。

第三，慈心。你投资损失，肯定就有别人从相反的决策中获益。可以培育对那个人的慈心，把注意力集中于希望他快乐。你会发觉那个人也是某人的孩子、某人的伴侣，从这笔收益中他获得的也是实实在在的幸福。在投资这件事上，快乐没有丢失，只是从一个人

转移到另一个人。有了对他的慈心，自己的损失也不再是纯粹的损失。

第四，舍心。知道自己是业的所有者、业的继承者，自己从过去到现在一路过来的决策和福报，导致目前的状况出现。盈利没有变得更好，但也没有损失更多。不多不少，刚刚好就是自己的因果果报，从而平等看待这件事。

第五，缘起。投资损失是不善果报，是今生或者过去生的不善业导致的结果。在缘起的智慧中，可以确认过去那个不善业的存在，也就能明白这一切都是因果的循环，自然也就可以释然。

第六，观智。看到这些财富的无常性，明白这个来来回回，本身就有生已必灭的属性。看到财富的不圆满，知道这本身就不是一个值得依靠、值得仰仗的对象。看到财富的无我性，知道这不应该被执取、不值得被当作我和我所。

第七，寂止随念。忆念涅槃的功德，忆念涅槃的寂静。知道远离了生灭的寂静和平静，才是比较值得追求的目标，应该长期追求的东西。眼前的财富，只是为了维持生命、促成觉悟的工具性物品，远远不是应该过于烦恼和牵挂的对象。

第八，舍随念。忆念自己做布施时候的心态，忆念不悭吝、不执取财物时候的心态，从而生起对这种无贪欲心态的珍重和自信。

内心认定在每个人都希望获得、希望抓取的世界中，自己愿意放、愿意松手，是一个难得而值得珍惜的品质。

排名不分先后，也不是完全列举，想到哪说到哪，做个参考吧。

标签：投资，焦虑，死随念，缘起，无我

0065. 求肯定

问：

我总是希望获得别人认可。做事的时候我是认真做的，可是做完后总是寻找一双认可我的眼睛，请问我这样是一种怎样的烦恼？

答：

对别人态度的在意程度，跟自己内在的价值观是否稳定有关系。

从头说。

人是什么？是一堆五蕴。一堆物质、观念、感受、思维的聚合体。

简单理解，你可以把每个人的皮肤模糊掉，想象每个人的底层代码都是一组观念，这一组观念接受来自外面的信息，然后进行各种运算，产生一团感受，并搭载在一堆碳基硬件上。

核心是那一组观念。其中包含着若干条的判断，像一个仓库，这里姑且称为“观念库”。

这个观念仓库中，居于中心位置的是这样一组问题——什么是对的？什么是错的？痛苦是怎么来的？快乐是怎么来的？怎么改善现在的处境？世界和人生是如何运作的？

从这些问题出发，又有更多其他小问题——怎么处理人际关系？

怎么面对委屈？怎么处理矛盾？怎么面对不公？怎么对待伴侣？怎么看待财产？覆盖到生活的各个方面、渗透到日常的每一分钟。

这一组观念，是人和人的关键差别，也是决定人命运的重要因素。

那么什么是“被肯定”呢？

在上述的模型下，如果自己的某个行为得到某人的肯定，那说明这个行为在他的观念库中是好的、是善的、是有价值的。

再强调一次，得到别人的肯定，仅仅说明“这在别人的观念库中是好的、是善的、是有价值的”。

并不代表这真的是好的、善的、有价值的。

A 肯定你，说明 A “认为这很好”。B 肯定你，说明 B “认为这很好”。C 不肯定你，说明 C “不认为这很好”。

有没有感受到问题在哪里？

说到底，别人说你“好”，不一定你就“真的好”。别人说你“不好”，不见得你是“真的不好”。

如果对方本身在某件问题上就有错见，那么他说你好，其实代表你行为有问题，不仅不能追求他的肯定，反而要当作警示信号。

最直接的例子，世尊在觉悟之前和觉悟之后，甚至弘法多年之

后，也都有见过他的人不认可他的修法和理念。

本质上说，某人认同你的行为，不代表你正确，而是代表“符合他的观念库”。在意别人的肯定，本质上不是在追求正确，而是在追求“自己这个行为在对方的观念库里，是好的”，或者说“自己希望得到对方观念库的认同”。

讨论至此，就可以重新定义“追求别人的认同”的实质内涵——向某个观念库靠拢。

凡事在意某个人眼光，那意味着你在逐渐趋近于他的价值系统。到最后的结果是什么？

是你变成他、变得有点像他，或者变成他认为好的样子。

问题是——那个人是否值得靠拢？是否值得让自己逐渐变成他？是否自己要成为他认为的好样子？

在这里，就引发两种可能性，你可以自我检查一下——看自己是经常在意特定人的肯定，还是在意非特定人的肯定。

第一种，如果自己经常寻求某个特定人的肯定，那说明自己有意无意在追求复制他的观念库。

第二种，如果自己寻求肯定时，经常没有特定的对象，谁的认可都可以。那说明内在没有稳定的价值观系统，自己都没办法认可

自己所做的事情。因为自己没办法给自己肯定，摇摆不定，所以希望别人给自己来盖章认证，让自己心安。

总的来说，人内在对善与不善的认定是稳定的、明确的、自洽的，并且依之实践，就不会太在意别人的肯定和认可，因为对方不一定有这个资格。

——这件事是这样的业，是这样的果。如此的果报，我如此的反应，没有必要跟谁解释，解释了又有什么用呢？

——我那时候有这样的烦恼，有这样的善心。烦恼我需要自己处理，善心我确认动机无误，谁有资格不满意呢？

如果别人给出否定或者批评，你甚至还会觉得——你不懂，我不怪你。

这就是为什么，世尊的教法不是练功，不是训练特异功能，不是身体姿势训练，而是正见的培养，以及从正见开展出来的一系列善法与解脱的实践。

断除烦恼、证悟涅槃的四个要素——四预流支——是什么，记得吗？

亲近善士、听闻正法、如理作意、法随法行。

用这个观念库的模型来说，就是找到正见信源、接受正确的代

码、进行编译调试、最后依之运行。

也即是说，智慧的提升永远都不是从盘腿开始的，而是从听法、学习开始的。

因此，对于“求肯定”习惯的改善，这里给两个方案，一个长期的，一个短期的。

第一，长期解决方案，是要建立内在稳定的伦理观、价值观。

自己知道自己在做什么，内在对自己有充分的认定和自信，就不容易随别人的肯定和否定而动。——“犹如帝柱依地立，四面来风不动摇，我说譬如善男子，决定见诸圣谛者。”

第二，短期解决方案，是把自己的在意锚定在一个相对来说比较值得的价值观上。

这不一定是某个人的价值观，也可以是某类人，或是某类品质的集合。——“只要会遭智者谴责，即使是小事也不做。”“有智的同梵行者检问后，是否不会因戒而谴责我。”

具体要怎么办，自己决定吧。

标签：求肯定，评价，名声，五蕴，正见，四预流支

0066. 再多再少

问：

我在护持寺院时攀比，关注别人的供养金额，希望自己比别人供养更多，怎么办？

答：

做布施是善业，是耕种福田，有果报，想必你已经知道了。

做布施过程中，攀比金额，滋生自卑和傲慢，这是绩优主义的后遗症，实在不是一个好的思维方式。

布施善行的过程中，夹杂着攀比、傲慢、竞争、嫉妒，会让这份善业变得杂染。善业还是善业，以后还会有善业果报，但是会让那个果报变得有瑕疵、不顺畅、喜忧参半。

这里给你另一个好得多的角度。

你要先明白，如果你对某个寺院、某个僧团、某位老师、某位修行者有信心，觉得对方是值得护持的对象，是会对社会和自己有正面作用的人，那就把对方当作一个值得支持的项目。

某个寺院，就是一个戒定慧的学校或培训班，你捐赠，就帮助它运转，帮助它开展业务。

某个僧团，就相当于某个教职队伍，你捐赠，就帮助它存续，帮助它研发、开展教学。

某位老师或者修行者，也一样是一个修行项目的执行者。他吃饭、穿衣、出行，你让他免于后顾之忧，专心修行、教学、做事。

明白了这个“捐赠”的本质，你完全可以认为“捐赠就是给未来所有的受益者提前交学费”。

首先，寺院、僧团、老师对你的帮助，本身就是过去若干年别人捐赠的结果。

为什么？

因为某位老师教你禅修和教理，他肯定不是今天学出来的，而是过去若干年学修的成果。那过去若干年的一切衣食住行，都是由其他护持者捐赠的，已经提前替你支付了“研发成本”。

所以你的捐赠跟你当下佛法的收益，实际上几乎没有直接关系。更何况佛教老师一般都是免费教学，有没有捐赠跟教学是否开展没有关系。

其次，你今天的所有捐赠，对方今天大概率不会用完，而是在后续根据实际需求合理使用。

因此，捐赠和护持本身，实际上是在维护这位老师或者这所寺院未来的存续和运转。

未来你受到多少这位老师的教育，其实主要是取决于你投入学习的时间和精力。

因此，在这个“捐赠即支持项目”的视角下，你和其他捐赠者就不再是竞争关系，而是合作关系。

你们共同支持一个项目的，乐于看到同样前景，希望佛教有近似的美好未来，在自己的能力和意愿范围内，做自己力所能及的事。

是同事、是同志、是战友、是协作者。

这样的话，别人护持得多——比较多的金钱、体力、精力——就大大助推了你的心愿实现。别人护持得少，也多多少少帮你推进了一点点。

怎么都很好，都值得随喜、值得高兴。

更何况，这个善法项目的延续，需要各种因素的护持。有钱出钱、有力出力，不是股份制，不涉及分红，而是公益项目，是自我实现的价值，孰轻孰重不好比较。

另外，看到捐赠、护持、供养的这幅图景之后，你可以对很多东西都开展出善心的视角。

你会明白，给孤独长者虽然是古印度的人，但是他给世尊供养了寺院，给世尊大量的教学提供了场地，实际上他跟你关系很大。你正在看的巴利三藏，等于是在他所提供的教室里面发生的教学记录。

你会知道，阿育王跟你也有关系，他护持僧团、整顿教法、组织结集、派出使团，最终让佛法传承到今天，到你手里，到你眼前。

你会知道，这个教法、这个寺院、这个老师过往的所有学生和护持者，都跟你有关系。

你会知道，不仅仅是佛教，甚至这个国家、这个地区的所有工作人员，行政运转、治安维护、水电通畅，都是你所护持的这个教法或老师的协助者，为戒定慧的学修提供了外部保障。

甚至如果把护持的核心对象理解为是一个教法、一组理念、一套修法的话，那么甚至你护持的老师和修行者本身，也是你的同事。只不过你出的是物质，他出的是时间、是生命。

怎么样，这样的视角下，对护持金额的攀比心是不是就没有机会升起了？

这样想问题，真实的感恩心、随喜心就比较容易产生，也不那么容易因为自己的付出而傲慢。

毕竟，你护持得再多，也支撑不起这整个教法。你护持得再少，也是跟两千五百多年以来的所有参与者成为了实打实的同事。

标签：布施供养，攀比，随喜，善业，交学费，战友

0067. 生之日

问：

作为一个佛弟子，怎么看待自己的生日？

答：

这在教法中没有标准答案，自己根据自己的价值观看待就行。

不过既然你问了，这里给出一些参考，可以酌情采纳。

首先，生日是不是一个值得庆祝的事？

在世尊的教法里面，生、老、病、死都是算在苦圣谛范畴的，是生命不圆满的一部分。一个人还在出生，说明还没有解脱，还没有抵达苦的灭尽，肯定不是值得庆祝的。

世尊觉悟的第一个感慨还记得吗？他在菩提树下觉悟，心流中自动浮现——

“轮回许多生，寻找造屋者。流转没发现，诸苦再再生。”

一生一生都找不到导致轮回的根源，所以一再经历生老病死。现在总算找到了，总算不再延续这个轮回状态。

这在教理上的逻辑非常简单——生的增长，就伴随着老病死的

逼近。生日要庆祝，那么老日、病日、死日，是不是也要庆祝？

生日增加一岁，就意味着距离老病死近了一岁，距离死亡近了而已。

由此延伸出来的下一个问题是，死亡对一个人是好事还是坏事？

对于还在轮回中的凡夫来说，那就要看自己这一生是善业比较多，还是不善业比较多了。

如果做的不善业比较多，一生没什么善心、善行，在纠结、贪婪、抱怨中度过今生，那未来大概率就比较不乐观。生日所代表的年龄增长，只是距离秋后问斩越来越近了而已。

如果善法比较多，致力于培养善心，一生服务他人、乐善好施、宽容原谅，甚至在禅修上有好的成果，那么等待他的未来是光明、升天，甚至解脱，那就自然值得欢喜，所谓的接近临终，代表了阶级跃迁、搬入豪宅，至少也是刑满释放。

因此，谈论至此，就可以知道，生日本身虽然不值得庆祝，但是堪为一个中性的提醒——提醒自己时光流逝，督促自己培育善法、增进学修、造作善业。

因此，在西双版纳地区，佛教徒的习惯是在生日的当天做一项供养。我曾接触和见证多次，了解他们这项传统的原因。他们的考虑非常朴素——老了一岁，过了一年，享了一年福，要多做点功德

给自己延寿。

延不延寿再说，但是这个思考角度是很值得参考的。

因此，这里建议，可以在生日的当天做一项让自己难忘的善业，作为增岁、老去的一项有意义的纪念。

如果是出家人，可以考虑做一项对自己老师或僧团的服务，比如打扫老师房间、对某处公共场合进行一次大扫除，或者为某些师兄弟染袈裟、熏钵等。

如果是在家人，可以考虑对自己认为值得的项目和僧团做一些护持，或者安排假期参加一期禅修营或者学习等。

不庆祝，但纪念。

以上就是对生日纪念方式的建议。

其实谈到纪念，世尊亲自说过有一些日子是值得纪念的，可以放在这里作为对生日看法的参考。

在《增支部·三集·应该被忆念经》中，世尊说过，一位出家人有三个日子值得被忆念。

出家人剃除须发、着袈裟衣，离开家庭，过出家生活。这是第一个应该被忆念的日子。

出家人证悟初果，如实了知四圣谛。这是第二个值得被忆念的

日子。

出家人继续修行，有一天可以断尽烦恼，当生以智自我作证，获得心解脱、慧解脱。这是第三个值得被忆念的日子。

很明显，这三个日子都是跟修行相关的。

对于在家人来说，也可以参考这部经，把自己修行的进步、修行的关键节点作为被纪念的重大日子。

从这个角度说，或许可以把对“生日”的理解，从单纯的“生寿之日”，扩展到“生善之日”、“生慧之日”。

毕竟，善法的增长、学修的进步、智慧的发展，都是很有意义的收益。

而岁数增长、白发增多，怎么算都是一种生命余额的减少。

标签：生日，纪念日，生老病死，苦圣谛，善业，《增支部》

0068. 你继续说

问：

寺院的老师出门了，有人说“老师可算走了，没人管我了”，怎么看待这件事？

答：

要有悲悯。他这样说，会给自己带来很多不利。

第一，他的老师如果辗转听到，会觉得他是不可教的人，说的事虽然答应了，但是会当面一套背后一套。

第二，其他的老师听到，会觉得他对那位主要的老师都如此，难保以后以同样的态度对自己，那以后也要小心比较好。

第三，对老师有信心的其他贤友听到，会知道他们不是一路人，会嫌恶他，远离他。

第四，对老师没有信心的其他贤友听到，或许会效仿，觉得老师的话听不听也无所谓，那么他们也会走上一样的道路。

这是什么道路？是远离师友的道路，老师和善友嫌弃的道路。

迄今为止的讨论，还只是在一个旁观者的角度，还不是可能的全部损失。

当这个行为的果报产生的时候，会怎么样呢？

自己的下属、孩子、学生，对自己也是如此。在身边是一个样，不在身边是另一个样。自己一离开，下属不执行他的命令、孩子不听从他的劝导、学生背离他的指引。

这事实上是一个常见的业果循环——自己不尊敬自己的老师和领导，结果自己的孩子和下属不尊敬自己。

这个业果循环的运作，在肉眼可见的方式下，当然可能是上述这种“旁观者”机制形成的。——自己在家怎么吐槽自己的老师和领导，孩子在边上默默看着，也就知道了什么叫阳奉阴违。

但在更多的情况下，业果法则的运作，会以一种人们想象不到的角度去实现。

也就是所谓的“人在做，天在看”。

这个“天”，不是指特定的造物主，或者是某位特定的人格化的超然监视者，实际指的是业果法则。

业果法则是如同牛顿定律一样的规律。它有的时候以一种可以被理解的“若干观测者观察和反应”的方式起作用。而有的时候，它本身就可以不依赖于特定观测者而独立起效。

在你看到的地方，物体遵循万有引力定律而运动。在你看不到

的人马座星体之间，万有引力依然在忠诚地自顾自发挥作用。

在上述事件中，可见的部分列出了这四种人。不可见的，还有天神护法、周围土地、有能力远程了解的禅修者。

如果这些都没有，那至少还有他这个心念在自己心中留下的残余力量。

这个生起又灭去的心念，就像是水里面的一个小波澜，以横波和纵波组合的方式推动着周围的水传递下去。今天一个，下周一个，下下周又一个，总有一个时刻，这所有的波峰都叠加在一起，成为一个肉眼可见的力量，推掉某一个小土坝。

一个经常在心里起某种心路的人，下次再起，就更加顺滑、更觉得自己有道理。第 2 次比第 1 次更顺滑，第 11 次比第 10 次更顺滑，第 10001 次比第 10000 次更顺滑。

前面 10000 次都是心里嘀咕、没有宣之于口，但第 10001 次某个机缘巧合之下，可能就会在人前脱口而出。

这就是为什么在教理上会说除了身业、语业，还有意业。起心动念，再小，也是业，也是一个力量累积。

这在现实中的例子很多。

一个书法爱好者构思一件作品，即使还没有在宣纸上落笔，但

是在心里面已经构思和模拟很多次，那么下笔就比较容易满意。

一个受伤后的复健病人，虽然还没有真的扔掉拐杖，但在心里模拟正常的肢体运动，那么神经系统就已经在重建正确回路了。

“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，“君子不欺暗室”，“念念不忘、必有回响”，都是讲这个道理。

因此，一个人行善，不用担心没有被人看见。一个人作恶，也不要因为没人看见而侥幸。

常常要有这样的警惕，业果法则自然就比较能够以令自己满意的方式运作，宏观来看就比较容易有好运气。

旁人的奖赏和批评，实际上只是这“天在看”的一个偶发的随机展示而已。

形象理解的话，当你做事的时候，业果法则像是一个轻松又尽职的警察一样，翘着二郎腿在边上做笔录。

——你继续说，我在记。

标签：善与不善，议论，独处，业果法则，意业

0069. 既广大又幽深

问：

我处于长期不快乐的状态，该怎么办？

答：

要保持快乐，是需要学习和训练的。

换言之，保持快乐是一种能力，这并不是人天然就会的。

“保持快乐”四个字之中，重点不在于“快乐”，而在于“保持”。

“一时快乐”很容易，好吃的、好玩的、顺心的遭遇就可以了。但这极度依赖于特定形式的外界条件配合，本质上是脆弱的、偶发的。

“保持快乐”，能在不好吃、不好玩、不顺心的情况下，也有一份快乐、安稳、宁静，这才是珍贵的能力。

要把习得这个能力当作人生的重要目标。

这个“保持快乐”的能力，包括两个部分——正确的见解、正确的态度。

先说第一个部分。

正确的见解，指的是对世界的真实状况、苦乐运行的规律有符合事实的了解。

如果一个人从根本认识错了，把“逻辑上根本不可能完成的任务”当作目标，把“雕花的朽木”当作支柱，把“本质上不可以依靠的东西”锚定到人生意义。

那从一开始，这就注定是一场悲剧。

没有得到想要的东西时，还觉得有希望。真的得到了，人就陷入更大的空虚和迷茫。追求久了，这个也没有意义，那个也没有意义，人会觉得“我唯一的念想就是如何，我要好好追求”。

等到真的得到了、祛魅了，发现不过尔尔，就无路可走。

再说第二个部分。

正确的态度，指的是对遭遇的人事物有恰当的情感倾向。

快乐是感受，它可以有很多来源。

贪欲可以带来快乐，知足也可以带来快乐。快意恩仇、睚眦必报能带来快乐，宽容和原谅也能带来快乐。贬低可以带来快乐，合作也可以带来快乐。一掷千金有快乐，精打细算也有快乐。

这里面，有些快乐的方式是没有后遗症的，是对自己好、对别人好的，在社会上被称为“有道德的”“有智慧的”，在教法中被称为

为“如理作意”“善心”。

这里面有很深的学问。

见解和态度，这两个部分在教法中有专门的术语。

无明、邪见，这些错误或模糊的认知，属于错误的见解。各种各样的贪嗔、会导致轮回与痛苦的心理倾向与执取，属于错误的态度。

这些并不是看一两篇文章、听一两个道理就可以去除的。对这两者的识别和调整——从正面来说，即“快乐之道”的建立——需要持续的听闻、思考、禅修。

为什么？

因为这快乐之道的内容，既广大，又幽深。

说它广大，因为它几乎涵盖了生活的全部面向。包括对待健康的态度、对待人际的态度、对待财物的态度，以及其背后整个的生命观、世界观、是非观、价值观。

说它幽深，因为它涉及到个人生命底层的重建。有些烦恼和苦，是直接跟存在本身、生命本身相连接，根植在人性最深处，远非表面朝着善良和道德努力就能去除。

虽然这不是一两下可以做到的，但也不用过于悲观。能从一千

根锁链中解开五根，那也是千分之五的解脱，是千分之五的松快，是千分之五的快乐概率提升。

那毕竟也是千分之五的价值。

哪怕没有真的解开，只是松绑一下、松绑一小会儿，那也是实实在在的痛苦减少、快乐提升，能让人从绝望中抬头，看到远处隐约闪光的出口。

这就能够在心里建立起来一个大概感觉——好像确实存在一条善心之道、快乐之道。

这就已经足够好，足够带领自己走上学法、修行的方向。

也正是因为这“保持快乐”所涉及内容的幽深与广大，《一道》这个系列选择从一个个具体的苦恼入手。

《一道》所有的问题都来自具体的人、具体的事，在一个一个具体的困境上，给出生起善心的建议。

无法让人一步登天，但或许可以带来千分之五的松绑。天长日久，松土筑基，再回头看，就逐渐走上一条如理作意的善心之道。

标签：快乐，修行，抑郁，如理作意，锁链，松绑

0070. 商之善

问：

我引入新产品到市场上销售，刚开始效益很好，后面模仿者多了，盈利少了，很困扰怎么办？

答：

这是正常的商业规律。

新产品上市，发现了蓝海市场，没有太多竞争者，获得的是抢先的利润、眼光的利润。

时间久了，如果没有特别的门槛和护城河，竞争者就出现，蓝海变成红海，利润自然下降，最终回归到一个平均的利润率。

那应该怎么办呢？

要用善心去面对，要尽可能去除不善心。

什么是善心？对客户的慈爱。

什么是不善心？对同行的不满。

下面具体来说。

商业活动的善，不意味着做慈善、不盈利，而在于切实为客户

提供服务、为他们福利的增长提供助缘，而从中获得恰当的利润。

因此，对于你所在的已经存在竞争的领域，对于正在下降的利润率，你要把这定性为“我能够为别人提供的价值没有那么大了”，而不要定性为“同行抢了我的利润”。

定性为“我能够为别人提供的价值没有那么大了”，那下一步行动就很清楚，要去发掘自己还可以为客户提供什么样的价值，还有哪些进一步的服务可以开展。

作为行业的先发者，你要去进一步观察客户的痛点，寻找客户是否还有与此相关的其他需求，看看是不是因为这项产品，客户们又产生了进一步的匮乏，是否可以进一步对客户进行细分，开发细分市场的更忠实客户，并且在自己能力范围内提供更有独特性的服务。

用更深的慈爱，去开发进一步的服务，并得到下一阶段的利润。这样去思考，作为先发者，往往能发现新的方向。

对于同行呢？

同行竞争的出现，只是打破了你原有的可以垄断全部利润的妄想。

事实上，垄断虽然能给人带来安全感，但也让人容易停留在原地，变成挤牙膏式创新，让圈子变成死水。

有同行在，让圈子有生机，自己才有升级、学习、创新的动力，对整个社会的用户来说，是一件好事。

这就如同人在追求觉悟的过程中，适当的苦受激发悚惧感，也是修行中必须存在的一种因素。

因此，要用无嗔的态度去接纳存在竞争者的现实，用随喜的态度学习同行们的优点，视同行们为促进精进的助缘。

更何况，你自己发现的市场，别人通过正当的商业行为而生存，很多家庭因此而受益，本身就是美事。今天别人受到你的启发，明天你受到别人的启发，彼此促进而进步，也就越来越好。

另外，如果你通过对客户更深的慈爱，找到了进一步的服务方向，那么你跟同行的关系就变化了。

变成什么了？

变成了合作者。他们成为你进一步服务的市场培育者。他们铺开市场，让这项产品更加为人所知，这对你本身就是一件好事。

如果你的产品逐渐发展出独属于你的特点，那你就成为更大花园中的独特的鲜花。他们成为你的衬托，你会得到更多的客户。

如果你能够进一步解决用户的痛点、引入下一阶段的服务，那你的同行就为你培育了基础用户，事实上为你扩大了市场。他们耕

了地，你再来播种。

都会是好事。

但这样的前提是，你真的能够有更深的慈爱、更大的价值、更好的服务、更远的思考，用教法的术语说，就是更大的善业。

说到底，恰当的、可持续的财富，应该是来自于善业、来自于善心、来自于带给别人福利的增长、来自于慈爱与智慧。

这对短期有益，对长期有益。对自己有益，对别人也有益。

按照正确的方法去做，这个过程中积累的慈爱、智慧、关切，不断去除功利、急切、贪婪、短视、嫉妒、焦虑，那是比短期盈利更大的收获。是在长远的成长和盈利过程中，积累下来的更有价值的复利。

有这些善心和能力，去到任何行业，都能找到自己生存发展的空间。

毕竟，这个世界属于苦圣谛的范畴，有解决不完的苦、解决不完的匮乏，只要你有慈爱、有精进、有智慧，永远都能有自己的价值和出路。

标签：商业竞争，利润，正命，慈爱，善业，蓝海红海

0071. 如在

问：

我想在家里供养一尊佛像或舍利，请问摆放的朝向应该怎么样？

答：

先说一下佛像和舍利的来源。

“舍利”，这个词是音译，巴利是 sarīra，含义就是“身体”“尸骨”“遗骨”的意思，是世尊身体火化剩下的残留部分。

“佛像”，是世尊般涅槃后逐渐产生的纪念方式。大家礼敬佛像，本质上是在借着那个木石制品来怀念世尊。

因此，恰当对待舍利和佛像的态度、比较理想的安置方法，都是从这样的出发点开展出来的——提醒自己世尊这位老师、长辈的存在，甚至当作他还活着，就坐在这里。

关于具体的建议，比如说你家里可能有父母，可能有孩子，可能有配偶，可能有兄弟姐妹。你见到他们，会有不同的态度。

而如果你家布置了舍利或佛像，那你路过的时候，就当作那里坐着一位尊贵的长辈、老师。这个态度带出来的心，就是不一样的心路了。

长辈不应该被安置在卫生间对面的座位，因为空气不好。

长辈不应该被安置在床脚，因为你的脚冲着长辈，明显不够尊敬。

长辈不应该被熟视无睹，你路过的时候，应该打个招呼，至少合个掌。

长辈在的地方，不应该太乱、太脏。

所谓供养水、花、香，根据自己的意愿就好。

我曾经见过一位前辈每次自己喝茶时候，都会用专门的杯子给佛陀倒一杯供养上，吃饭的时候把钵在佛陀面前供养一会儿，甚至也会给佛陀准备专门的牙刷、牙膏。

供养一段时间之后，食物、水等可以取回来自己用。

上面这些具体的方式，从真切的恭敬心里，都可以很自然地被你开展出来。

《清净道论》提到，忆念世尊，可以让人生起“与师共住之想”。就算可能作恶的因缘出现，想到自己在世尊附近，也会生起惭愧、谨慎行事。

正确地供养舍利、佛像，应该有这个效果。

如果把某位活着的老师请到家里住一段时间，你想一下你会如

何招待。那么舍利作为世尊肉身的一部分、佛像作为世尊相貌的代表，你用类似的心态招待就没错了。

在附近说话，就不敢大吵大闹。在附近禅修，就感觉老师就在身边，他怎么教，自己怎么修。

应该有这样一份真实的感情在。哪怕每天在他身边待一会儿，对自己的信仰都是一种滋养。

因此，把舍利或佛像佩戴在身上，明显是不太恰当的。把舍利和佛像随手放在办公桌上，当作装饰画，也缺乏应有的恭敬。

如果家里拥挤、杂乱，你都不好意思请老师到家里来，不是吗？听说尊贵客人要来，是不是也要收拾一下卫生、为他准备好起居的房间和座位？

或许有人会说，世尊明明已经不在，这么想不是骗自己吗？

没错，世尊般涅槃了，五蕴灭尽，不会再“显灵”。

但是你还活着。

你怎样对世尊，世尊当然无所谓。但是你看到舍利或佛像熟视无睹、轻忽对待，那可能要反思一下自己是不是真的觉得四圣谛很宝贵、戒定慧之道是一件宝。

长久来看，对世尊的恭敬和在学修上的成长，这二者是彼此促

进的。

有相当的恭敬，就更容易有认真的态度、长足的进步。越是在法中受益、受了世尊的恩惠，人就越发具有出自内心的感谢和尊重。

《论语·八佾篇》记载：“祭如在，祭神如神在。”

意思是说，祭奠祖先时，好像祖先真的就在，祭神的时候，好像神真的在面前。

有如佛在的态度，就有如佛在的成长。就是这个道理。

标签：佛台布置，家居，佛随念，恭敬，《论语》

0072. 时间的等价物

问：

给家里买必要的东西，为了省钱挑挑选选，花了很多时间，怎么改善？

答：

首先要确定你挑选的是必要物品。如果是非必要物品的购物癖，那是另一个问题。

采购必要物品，货比三家，这是正常现象。

关键在于“货比三家”中的“三”，到底是选了三家，还是五家、十家，才真正满意下单。

换句话说，这个问题的关键是，你在挑选环节所投入的时间，跟由此带来的品质提高、成本下降，是不是真的匹配。

本质上是一个“效费比”的问题。“效”，是效果。“费”，这里指的是时间的花费。

举个具体的例子。

你要买一张跨国机票，多花 10 分钟时间，仔细算一下航班时间、行李额度、前后日期的价格，综合选出性价比很好的航班，节省 2000

块。

你要买一把扫把，多花了 10 分钟时间，货比三家，在功能差不多的物品中，使用各种优惠券，节省两块五。

前者看起来相对更有价值，后者就比较值得怀疑。

为了改善这个状况，给你提供一个方案。

在世尊的教法中，有一个概念叫“有益正知”，就是自己要清楚，这件事情是不是有益的。这个方案就是从这个概念建立起来的。

你要先设定一组“时间的等价物”。

也就是说，你给“一个小时时间”寻找一些衡量方式，能定量地描述这一个小时的价值尺度、快乐尺度，估算出一个小时能给你带来什么。

如果你是一个在职场工作的人，就可以在你月收入的基础上，除以你每天 8 小时工作、一个月工作二十多天的总工时，算出你的一个小时值多少钱。因为为了谋生的工作，本质上就是用时间换钱，或者是别人在花钱买你的时间。

这样你就很容易知道，花在某项货比三家上的时间投入是否值得。远低于你时薪的差价，其实应该忽略不计，在功能合适的范围内应该闭眼下单。

除了工作之外，实际上这一组“时间的等价物”还应该包括更多项目。

比如说你有一个兴趣爱好，弹琴、画画、写书法、篆刻。你乐此不疲，那么“一个小时”代表什么呢？

代表你可以弹新的曲子、画一幅画、写两幅对联、刻一枚章，这个过程中你体验了艺术，享受了快乐，有了新作品。

运动也一样。

如果你喜欢力量训练，那一个小时意味着可以做三十组力量训练、练透两三个部位。

如果你喜欢有氧，那一个小时意味着八到十公里的跑步，意味着一场酣畅淋漓的乒乓球。

如果你喜欢散步，那一个小时意味着在你喜欢的公园、湖边悠闲地溜达几千步。

对于在世尊教法中学修的人来说，时间的等价物则有“业和果报”的锚定视角。时间不仅仅可以用来兑换快乐，更可以用来置换善业。这就不仅仅是消费时间，更是一种用时间做未来善业的投资。

一个小时禅修，有那个程度的宁静和禅悦体验。一个小时的听法，有如此如此的正见熏习。一个小时的巴利三藏翻译，有多少篇

幅的译文作品。

对于我来说，一个小时意味着从构思到写作，完成一篇《一道》问答。对于你来说，一个小时意味着阅读若干篇问答，甚至可以思考在生活中的具体应用。

如果某人要行菩萨道的话，那一个小时，就相当于成佛之路的“四阿僧祇加十万大劫的小时数”之一，也应有资粮累积被计入业果的账才对。

这些都是一个小时的價值。

你可以先根据你的实际情况，把这些列出来，形成一组“时间的等价物”，用心感受，建立起来感性的、直观的印象。

这一组“时间的等价物”，不应该仅仅有金钱的收益，更要有休息、体验、成长的意义和价值。因为这些本身也是生命的一部分，甚至是比谋生更重要的部分。

内心建立起来“一个小时”的概念之后，你会发现，几乎在生活中的任何一个时间点，你都不会无事可做、无法可学、无息可休。你总是有一些有价值的、快乐的事情等着你去做。

当某一件事情出现、某一个人来找你要时间的时候，你就可以在心里大概估算出，这件事值不值。

在最开始，你还需要刻意想一下。几次之后，就会成为内心的直觉，对时间的价值有直觉，会本能地避免在小事上浪费时间，会本能地远离无效侵占你时间的人和事。

所谓惜时如金，就是这么来的。

坦率来说，尤其对于佛弟子，致力于走觉悟之道的人，时间应该是永远不够用的。

初果、二果、三果，都是“有学”，还需要训练和提升的空间，远远不是毕业。

禅修未毕业，三藏没入心，善业不够多。

大事未了，实在是没有太多时间可以浪费。

标签：购物比价，时间管理，有益正知，业果

0073. 抖抖落

问：

我参加禅修营，住宿条件一般，觉得很难适应，怎么办？

答：

这个问题的核心在于，你要想清楚，“能适应较差的生活条件”和“不能适应较差的生活条件”，哪个才是对你更有利的。

注意，这里说的不是要没苦硬吃，不是要故意放弃好的条件、去过衣衫褴褛的生活。

说的是，如果不得不面对较差的衣食住行，自己是不是有能力保持安之如怡、淡然处之，不产生额外的心理波动而影响到原有的求法和学修。

不妨把每个人想象成一套软件。

软件兼容性越高，对操作系统、硬件的要求越低，那么就越大概率可以顺畅运行。

macOS 能跑，iOS 能跑，Windows 能跑，Linux 还能跑。酷睿能跑，奔腾也能跑。

那你就厉害了。

你只能吃中国菜，很遗憾，这意味着国外能够教你的老师就跟你无缘了。

你只能吃面食、不愿意吃米饭，那南方的寺院你就很难适应。

你只能一个人住，不能接受有室友，那基本上绝大多数的禅修营你都参加不了。

舒适区越小，能获得的学修资源就越少，会错过的东西就越多。到了很多禅修营和寺院，你要付出比别人更长的适应期、承受更多的不便，次数多了，就望而生畏、自然远离。

因此，要把“环境好坏我都能过日子”当作一项重要的正资产，当作一笔财富。要把“我只能住好环境，不能住简单环境”当作一项负资产，当作一种阻碍、一种负债。

如果自己有某些无法接受的条件，要用一种不好意思的态度去看待——真是很遗憾，我目前有这个缺陷——并且积极寻求改善。

那么，怎么改善呢？

在巴利三藏中，有一项专门的训练，属于戒学，但不是必须持守的内容，属于做了很好、不做也不犯戒。可以放在这里给你参考。

这项训练叫“头陀”。

头陀一共有十三个可选训练内容，都是对于衣着、饮食、住宿

的不同方向的知足训练。

比如有第一项叫“尘堆衣”，指的是用别人舍弃的旧布料做袈裟。

别人舍弃的旧布料，不一定是各种颜色像补丁一样缝缝补补，因为出家人应该把自己的袈裟进行染色。其重点指的是破除对崭新物品的贪着，旧的东西洗洗干净，在颜色、样式、保暖等方面符合戒律，就能满足、知足。

出家人可以不告诉别人、自愿开始和结束这项训练。

不必说一辈子都如此，一个出家人只要有过一段时间这样的训练，那么他对崭新物品的贪着、对二手物品的嫌弃就没有了，接受的范围上升。你想一下，余生的生活，他会更幸福，还是更辛苦？

自然是更容易幸福。新的，可以继续穿。旧的，也一样很满意。

还有一项关于住宿的训练，是林野住。

指的是住在城市、村落以外，住在森林里，没有电、没有自来水、没有厨房、没有厕所。

吃饭、喝水，就步行到附近的寺院和城市托钵，获得每天的食物。

睡觉，有帐篷、睡袋就好。

厕所，森林里就地解决。

洗澡，找个容器，晒点水就行。

日子一样能过，甚至会更轻松自在。

不要以为这有着不可克服的艰难。迄今为止，在僧团中，就有不少出家人接受这样的训练，至少是接受过一段时间这样的训练。

这样的日子过得了，他就会获得很大的自由和安全感——到任何寺院，不需要上好客房，给个软一点的床垫，足够的保暖，禅堂给我个角落都可以睡。不需要独立卫生间，给我个上厕所的地方，有水可以冲洗，日子就能过。

会变得好养活很多，不娇气很多，皮实很多。

对了，“头陀”其实是一个巴利语的音译，其含义里面既没有“头”，也没有“陀”。

头陀的巴利原词是 dhuta。是什么意思呢？

是“抖落”。

抖落烦恼，洗尽铅华，一身轻松，返璞归真。

是不是很形象？

晃晃身子、摇摇脑袋，把身上的落叶、灰尘一并抖抖落，轻轻松松就上路。

抖落了“贪”，露出了“无贪”，露出了“知足”。

标签：禅修营，住宿，生活条件，头陀，无贪，知足

0074. 烦恼税

问：

我是体制内医生，面对跟治疗无关的检查和填表，怎么做到不排斥？

答：

这些跟治疗无关的检查和填表，实际上有相当大一部分，是一种“烦恼税”。

你有没有思考过，抛开上级管理部门的监管因素，只论一个医疗机构内部的管理成本，一个医生开诊所独立执业，和几十个人组织成为一所医院，二者之间有什么差别？

从头说。

最开始，一个医生决定自己开一家小诊所，独立执业。

那么他需要租用场地，自己搞好水电维修，各个方面独当一面。

这个时候，医生不需要那么多的检查、填表，不需要跟太多人对接杂务。

但是这家诊所的营业口碑，极大程度依赖于医生自己的生活。家里一切顺利，诊所就开门。家里有事需要照顾，诊所就关门。

为了让诊所一直开门、病人哪天来都有医生值班，这位医生找了另外四位一起合作。

好了，这就开始涉及到更多的行政事务了。

病人需要有病历，帮助下一位医生了解之前的情况。病历够多了，就需要以电子或其他方式整理和更新，或许就需要技术维护。

医生们谁值班多、谁值班少，谁奖金多、谁奖金少，就需要有请假制度，需要合理地排班、公平地分工、准确地记录，甚至需要开始打卡。

五位医生之间，如果有人际关系的矛盾、猜忌，就需要有人去调整、协调，就可能要有团建、要有增进关系的安排。

这一切是不是开始变得熟悉起来？

那再到拥有五十位医生的大医院呢？

那就需要更复杂的管理结构、考核与升迁体制、多科室预算分配，甚至物品使用和器材采购的流程监督，一切都会变成你熟悉的样子。

独立执业，有独立执业的好处和缺点。组织运作，有组织运作的好处和缺点。

要享受大家抱团取暖、分工合作的稳定和口碑，就需要忍受组

织所带来的运营成本、行政环节。

这就好像是茫茫寒冬，一群刺猬希望生活在同一个洞里互相取暖，那就必须要忍受彼此有意无意的刺伤。

再深一层思考，你有没有意识到这些有意无意的刺伤来自哪里？

有一些固然来自于必要的信息分享、物质运营。

但人类组织中，还有相当大一部分成本是来自于人的烦恼。

具体来说，来自根植于人性深处的贪嗔痴，来自于人性基因自带的懒惰、贪婪、愤怒、傲慢、嫉妒，来自于互相之间到了某个值就无法再上升的信任度。

A 不确信 B 是不是会尽力做好自己的事，所以需要有很多表格、记录。B 不确信 A 会不会徇私枉法、中饱私囊，所以需要很多的监督、监管。

牺牲效率、增加成本到某个程度时，大家觉得足够了、更多的成本是浪费了，那组织管理的复杂度就被维持在那个程度。

从宏观上说，你可以认为这是人类为群体烦恼程度所必须支付的一笔“烦恼税”。更细致观察很多制度时，你甚至可以认出某些成本是“贪婪税”，某些成本是“嫉妒税”，某些成本是“懒惰税”，某些成本是“欺骗税”。

因此，对于已经存在、并且你不能理解的由行政管理所带来的手续、流程、表格，要试着从管理者的角度去看待，试着从其必要性的角度去看待，去理解这项“烦恼税”存在的必要性。

毕竟，从管理者、规则制定者的角度，如果省掉某些流程可以优化团队效能的话，他会比你更有动力做出调整。某项制度之所以长期存在，说明它尚未到达显著无效的临界点。

理解了，你就能配合、愿意配合，甚至可以带着一份替大家解忧的慈悲心去配合。

再扩展一点出来谈。

如果观察更多的组织，你会发现，在那些由烦恼更少、美德更多的成员所组成的团体中，事实上需要付出的“烦恼税”是很少的。

由于他们有更多的互相理解，所以更容易达成共识，就开更少的会。

由于他们有更少的贪欲，所以更少欲知足，便采购更少的东西。

由于他们有更多的服务精神，所以更自觉地补位、更积极地多做。

见过吗？

本质上，更融洽的家庭、更互信的友情、更有竞争力的公司、

更友爱的社区，都是这样的内在原理，也即是《论语》所说“必也使无讼”。

因此，这些为了更多的烦恼、更多的猜忌所付出的“烦恼税”，本身就是这个世界苦圣谛的一部分。

苦圣谛，指的是不圆满，总是没办法顺心如意，总是要遇到“不舒服，但不得不做”的处境。

要改善，也只能从自己改善。

这个社会的每一个人，如果都能更多如理作意，有更多善心，更知道如何预防和克制烦恼，那么整个社会或组织就可以在运行中降低大量无谓的消耗、减少很多内部的磨损，从而节省一大笔烦恼税。

这只能是自下而上的，不可能是整个社会自上而下地实现。因为自我改善只能发自内在，萌发于人内在的觉察和改进。

事实上，也不需要等待整个社会都开始修行、断恶修善。每个人自己开始修行、开始自我完善，自己会首先成为受益者。

因为无论身处什么关系之中，自身烦恼的减少、美德的提升，都会降低他人提防自己的概率、降低他人防范自己的成本、提升他人对自己能力和品德的信任。

长期来看，就是所谓成为更优秀的人、更善良的人、更有智慧的人。

就从自己开始吧。

标签：职场，医院，苦圣谛，烦恼，烦恼税，《论语》

0075. 并不缺爱

问：

我感觉缺爱，一直得不到幸福，怎么办？

答：

关于“缺爱”的话题，实在是太泛滥了，今天就说说看。

先界定清楚，这里的“爱”，指的是慈爱、关爱，而不是“贪爱”。前者是善法、人人都想要，后者情况复杂，是另外的话题，这里不讨论。

这里用一个具体的例子展示。

在未来的某一天，《一道》内容比较多了，有人希望集合一些读者，共同印刷一批实体书来阅读和传播。

以下这些情形，请你逐一感受一下，做个判断，哪些情形属于“被爱”：

第一，某人主动请缨，说自己承包了全部的出版工作，结果印的很好，皆大欢喜；

第二，某人主动请缨，说自己承包了全部的出版工作，结果印刷水平不太行、看着不太方便；

第三，某人没有时间参与，可以提供一万块费用，捐助这次印刷；

第四，某人没有时间参与，但可以提供两百块费用，捐助这次印刷；

第五，某人可以帮忙排版；

第六，某人可以帮忙推荐印刷厂；

第七，某人自己什么也不会，但是推荐了朋友来帮忙校对；

第八，某人可以帮忙转发助印信息；

第九，某人联络物流，帮助大家快递取书；

第十，某人听说了这个信息，什么也没做，但发自内心随喜、祝福。

以上十种情况，你觉得，哪些是“被爱”了？

答案是全部。

以上每一个情形，都有一份慈爱在里面，都对这个项目有所助益。

这些选项，有的提供技术，有的提供资金，有的提供信息；有的是有针对性地支持，有的是普遍地支持，哪怕只有一句祝福，那

也是精神上的支持。

有人能力大，提供很多支持。有人出了力，帮忙校对、编辑、整理。他们没有敷衍、没有欺骗，力所能及提供自己的能力，对于每一位拿到书的读者来说，怎么就不是“慈爱”呢？他参与在内的发心和行为，读者的感受都被考虑在内了。

绝大多数的人感受到“缺爱”，不是因为真的缺少关爱，而是把“关爱”“慈爱”的门槛抬得太高了。

他们认定“撕心裂肺、宠溺有加、众星捧月、牵肠挂肚、嘘寒问暖”的关爱，才是关爱，看不起社会的太平、周围的友善、稳定的公共服务、随手可得的自然和社会资源，看不到这些东西背后都有无数“非特定对象”的普遍关爱。

你拿到的每一本结缘书籍，背后都有着助印者们对“包括你在内的潜在读者群”的关爱，他们怀着你低成本地拿到书、收获智慧、获得成长的希望，掏出了真金白银。

每一条不是你出钱铺的路，背后都有人在付费，希望你在上面走得稳、走得好、不要磕磕绊绊随时摔倒。

谁在付费？要么是特定的施主，要么是国家财政。

你说你交税？你一年到头走过的公路、桥梁、铁路、航线，享受的医疗、水电网，谁个人的税能养得起？

每一天安稳的生活，背后都有缉毒警在工作、公安在查案、法院在审理、交警在执勤、边防在巡逻、环卫在打扫。他们没在你面前张开双臂为你遮风挡雨，没有把自己的伤疤展示给你看，但是你的周围岁月静好、没有炮火连天，你就实实在在活在他们的关爱中。

即使那个办事的具体人员没有想着你，但那个给他发钱、给他安排工作的人，已经考虑你的福利了。

你每一天可能获得的善法资源，获得的启发，背后都有人在创作、有人在答疑、有人在转发、有人在助印、有人在发快递。

如果你是佛弟子，那么世尊在整个菩萨道为了悲悯众生而建立教法，付出了非凡的努力，你是不是这众生的其中之一，因他的慈爱而受益？教法传承的两千多年过程中，所有背诵三藏、弘法的前辈们，是不是有着一份对所有佛弟子的祝福和关切在其中？

不要把特定的、当面的、明说的、高频的、轰轰烈烈当作关爱的唯一形式，不要把“关爱”的门槛设定太高。

设定太高，就没有关爱能走进你的世界。你就在一个冷寂的世界中，孤苦伶仃地活着。

有很多关爱，是默默的，是非特定对象但是包括你的，是无声的，是免费的，是很久之前发生的，但是都跟你的当下有关系。

更形象来说，可以认为每个人心中都有一根天线，这个天线的

敏感度越高，接收到的信息越多。

缺爱的人，是自己把“被关爱”的接收器灵敏度调到了很低，于是即便空气中充满了无线电信号，他也收不到什么信息。

就在当下，你安全、你活着、你在成长、你享受公共服务，这本身就是被爱的证明。

只要你愿意去感受，你就不缺爱。

标签：缺爱，慈爱，善业，菩萨，天线

0076. 余额再投资

问：

自己生活条件比较好，容易贪图享受，怎么调整心态、学修能够精进一些？

答：

生活条件好、没有生存压力，这可以给人更多的选择。

这对于修行是不是好事？

是好事，也是坏事。

这事好，好在“更多的选择”。相比于经济条件不好的人，你有更多的闲暇时间，有更多的能力触及到修行资源，一张机票可以亲近全世界的善知识，随时随地可以脱产禅修。

这事坏，也坏在“更多的选择”。相比其他人，你放逸的选择也变多了。别人玩不起的东西，你随时可以玩。别人要攒钱才能出去旅游，你抬腿就走。别人修行遇到障碍还在坚持，你已经无法耐受、转向玩乐。别人觉得人生就是要好好修行，你总是觉得还有很多可能性，以后再修也不迟。

放逸的选择多十倍，那么相应地，想要停止放逸，就需要十倍

的出离心。

因此，古代有个说法叫“富贵学道难”。

不是难在学道本身，而是难在学修这件事对于富贵之人来说，有着更高的机会成本。同样参加一个禅修营，他要放弃的快乐总量是更大的。

别人周末去禅修，放弃的是公园散步。你周末去禅修，放弃的是国家歌舞团首演的VIP包厢。

这种情况下还能投入修行，需要更大的出离心才办得到。

那应该用什么态度看待这些财富呢？

一个可行的态度就是把这些都“工具化”。当作自己进一步成长、行善、修行的工具，积极做好“余额再投资”。

花园、别墅、豪车、泳池，充足的财富、穿不完的服装、饭来张口的生活，这些属于可喜所缘，是善果报心，是过去的善业的结果。

这个过去的善业，可能是过去生造作的，也可能是今生迄今为止的前半段所造作的。

在当下这个时间点上，现在的体验是过去的果，现在的行为则是未来的因。

“余额再投资”的思路，无论在现实层面还是抽象层面，都是

很贴切的。

在现实层面，在各国货币都在超发的当下，余额躺在账户上，每一天都在贬值。你什么都不做，余额就一直在缩水。

怎么办呢？你要积极去用余额做正确的投资，来让自己的财富继续增长，维持现在的水平。弄得好了，能再加一个零。

在抽象层面，现在的余额代表且仅代表过去的果报，而对未来的体验没有任何保证。

为什么？

因为享受果报本身，就是在消耗果报。舒服一秒，就少一秒。每一秒都在流逝、都在贬值。因为显而易见的世事无常，未来是不可能有任何保障的。

你有一所足够大的房子。你可以在里面聚会、玩乐，这是贪心。也可以在里面照顾家人，这是慈心。可以在书房里学习，增长智慧。可以弄个安静的地方打坐，培育定力。

你银行卡里有一笔零花钱。你可以用零花钱去买新的包包，也可以用这笔零花钱买张机票去参加禅修营，也可以捐赠受苦的孩子、老人、病人、学生。

怎么赚到这些钱，体现了你的过去。

怎么花掉这些钱，决定了你的未来。

有这样的观念后，几个显而易见的结论就可以得出——

第一，余额里的财富，不是你真正的财富。这些财富中用于善行、学修的部分，才是真正的财富。

第二，余额里的财富，是财富的残影。用在自己学修投资上的财富、转换成自己善业的部分，才是未来的财富。

第三，学修的本质，是用你的资源换智慧。能换来智慧的开销，都是值得的开销。能促进自己善心和戒定慧的项目，都是超高回报率的项目。

就说到这，祝你投资愉快。

标签：富裕生活，放逸，出离心，善业，贬值

0077. 低配版根上下智

问：

我想在社区做一些修行相关的讲座，请问我该从哪里开始？

答：

如果世尊去你们社区做讲座，他就没有这个疑问，因为他有两种智慧专门解决这个问题。

第一个叫“根上下智”。世尊知道自己学生的信心、精进等水平如何。

第二个叫“有情意乐随眠智”。世尊知道对面这个学生外显与潜伏的心理状态，这包括能力、性格、烦恼等。

通俗来说，世尊很会因材施教。

对于想解脱的学生，他就教导戒定慧。对于不想解脱的学生，他就讲布施、讲美德、讲如理作意、讲投生人天。甚至在一些情况下，世尊还讲怎么理财、怎么交友、怎么减肥、怎么做一个好媳妇。

也就是说，在学生原有的基础上，针对学生的兴趣点、痛苦点，进行适当的引导，帮助他往前走一步、帮助他增长自己的善法。

你虽然不是世尊，但也可以做一些“低配版观察”。

具体在你的场景下，可以到社区活动的场地做一些调研工作。

无论是老年社区、中年社区、青年社区，都去实际观察看看他们原有的活动都有哪些，频率如何，时长如何，参与者反应如何，去观察和了解他们实际关心的问题、他们生活的关切点。

如果你是要做一些佛法相关的分享，那尤其要了解他们是否接触过宗教、接触过什么宗教。如果学过佛教，他们大概接触什么流派，对你这个流派是否有过了解。

虽然不是聚焦在某一个人身上，但是对学生整体状况的印象，会很大程度上提升你做法布施的有效性。

不要以为这个工作只有新手才做，实际上大多有经验的佛教老师也都会有这个课程设计的环节。他们了解禅修营的报名信息，大概了解学生们的学修状况，知道应该用一种更通俗还是更专业的方式讲授内容。

既然讨论到这了，就干脆更深入一点。

你有没有想过，在佛法开示、佛法讲座、佛法分享这些事情上，学生和老师，哪方面是更重要的？

表面看起来，老师坐在上面，是信息的传授者。学生坐在下面，是信息的接受者。

但如果换一个角度，老师像是厨师，要做一个兼顾营养、风味、顾客口味的食物。老师又像是医生，要给出一个符合医理、病理、心理的治疗方案。

在教学这件事上，即便不说学生更为重要，至少也是和老师同等重要的。

在选题上，把“老师能教学的范围”和“学生能接受的范围”取一个交集，就是实际上有效的教学内容。

在效果上，把“老师的教学态度”和“学生的学习态度”取一个交集，就是实际上能达成的教学效果。

在各个方面取交集，最后呈现出来的教学成果是老师和学生共同努力的结果。

这能带来什么启发呢？

作为老师，应该尽量拓宽自己教学的知识范围，提升教学能力。这件事做到头，就是成为另一位世尊，是“能教之极致”。

作为学生，应该尽量提升自己接受教导的能力，有受法之心，去除可能的抗拒、傲慢、挑剔。这件事情做到头，就是成为最好的学生，能以自己的最大速度进步，是“能学之极致”。

回到你的处境上，不管因材施教的效果做到什么程度，做了就

比不做好，本身就是慈心的实践。

你今天用心教别人，当未来果报成熟时，你的老师也会根据你的情况来教导你，你会得到更加有效和贴切的教育。

把这也当作积累善业的一部分，认真做吧。

标签：社区讲座，分享，根上下智，法布施，厨师，医生

0078. 我不慷慨

问：

我和朋友一起参与供养，我参与的金额不多，他说我不慷慨，应该怎么办？

答：

建议你停止对“慷慨”评价的追求。

为什么？

因为这个评价很贵、成本很高，甚至你付出很大代价，还不一定买得到。就算有一天你买到了，可能还有额外的坏处。

之所以说“很贵”，是因为这需要你达到大家普遍公认的“慷慨”，其金额可能要在你能承受的基础上，再加两三个零才行。这不是你再多努力一点、咬咬牙的事。

之所以说“不一定买得到”，是因为就算你捐出很多，也一样有人说你别有用心、说你沽名钓誉、说你另有所图、说你居心叵测，质疑你到底吃了几碗粉。

之所以说“可能还有额外的坏处”，是因为一旦“慷慨者”的名声被广为人知，你就被架起来，再拒绝的时候，会获得额外的差评，

并且身边也更容易吸引到贪图钱财的别有用心的人。

实在是得不偿失。

要根本解决这个问题，能做到不在乎别人怎么说，核心的方法是建立长期行善、修行的志向，建立稳定的三观和自我认知。如此，你的目标是明确的、定位是清楚的，自己对自己的评价也是稳定的，你就会免疫于别人的好评和差评。

因为这样的话，你就知道自己真的也不是“完全慷慨”，知道“自己目前只有这么多资源可以捐给这个项目”，知道“这就是我的心意，不能再多了”。

对你来讲，本身就应该把有限的资源分配给各种善行项目，要么分给这个项目，要么分给那个项目。

你内心清楚——“这个项目就这么多额度，其他的钱我还要去给孩子买衣服。”给孩子买衣服，为什么不是布施？

——“这个项目就这么多额度，其他的钱我还要给我妈妈看病。”照顾妈妈，怎么就不重要呢？

——“这个项目就这么多额度，其他的钱我还要给自己花，给自己改善营养、买书、买电脑，要用于保养身体。”做好这一切，让自己有更好的心情，更长远的学修，为更多善行购置工具，这有什么好指责呢？

一切资源都是用来履行社会责任的工具，照顾好自己、照顾好别人，这所有的一切本身就是善行项目。要平衡短期和长期，平衡自己和他人。

某一个项目，本身也不应该被分配到全部的资源、过多的资源，只应该被分配到适当的资源。

你有没有见过有的人平时非常节省，一张餐巾纸分成两张用，但是在他认为重要的项目上几万块都轻松决定、毫不犹豫？

我见过。

他在人群中没有“慷慨”的名声。但是他知道自己要做什么。他很谨慎地分配自己的资源，在某些地方犹犹豫豫，在某些地方重拳出击。对于哪些项目需要支持，他有清晰的标准和判断。当他决定为某件值得的事大力投入时，你会为这份反差的善行而感到震撼。

说到底，“慷慨”和“被评价慷慨”是两件事。后者是前者在名利场的投影，只是一个“虚名”，很多时候跟实际的造业水平并不相称。

如果带着“求肯定”“求认同”的态度做布施，那这份善业的品质也会下降。相当于用同样的财富布施，却得到了更劣等的善业，很不合算。

你认真布施，不需要所有人都觉得你慷慨，你解脱之前的生活

一样会很安乐。

你尽力禅修，不需要所有人都觉得你禅修好，你一样有自己的进步和觉悟进度。

你少欲知足，不需要所有人都觉得你少欲知足，你也一样处处为家、过得满意。

应有的好处，业果法则都支付给你。道德绑架，也敲不开你的门。

以后，再有人说你“不慷慨”时，你应该高兴地回应——“是是是，没错，我不慷慨。”

然后，他下次就不来烦你了。

标签：布施，压力，名声，善业，自知之明

0079. 淡淡的慈与嗔

问：

朋友找我聊别人的八卦，我不想跟他一起取笑当事人，但是心里也有幸灾乐祸，我应该怎么调整？

答：

谈论别人的八卦而幸灾乐祸、调侃取笑，是因为人原本的善心就不够多。具体来说，即使不说对很多群体有普遍的淡淡嗔心，至少也是慈爱不足。

下面举个具体例子解释。

比如某人因贪污受贿而落马，或者因桃色新闻互相攻击，在互联网上成为一件上了热搜的八卦事件。

如果犯错的当事人是旁观者的亲人、旁观者的朋友，旁观者会倾向于惋惜他的错误，倾向于祝福他的身心，倾向于理解他的苦、理解他的不得已。对他的错误不包庇，但对于他所受到的惩罚，旁观者会希望他能吸取教训，但是人不要抑郁、不要崩溃，希望当事人事后能知耻后勇、改过自新。

这些惋惜、祝福，都是来自于慈心。

但如果旁观者跟他是仇人，很不喜欢这个人，那么看到当事人犯了错，旁观者会觉得他活该，觉得他罪该万死，看到他的崩溃，旁观者会为之拍手叫好。在接受法律制裁之后，甚至希望他永远不要翻身、希望他不要再获得正常的生活，恨不得永远不要结束所受的苦。

这些嘲笑、诅咒，都是来自于嗔心。

这两者是不是都是有道理的？都是人之常情？那么，差别在哪里？

答案是，差别在于在这个八卦事件发生之前，旁观者对当事人是什么态度——是慈心，还是嗔心。

慈心和嗔心，差别不在于是否认为当事人有错，或者当事人是否应受惩罚。而是在于目睹其受罚受苦时，旁观者内心的情绪底色，是希望当事人借此机会改善，还是纯粹享受当事人受苦的样子。

不要以为慈心只是如父母对待孩子一般，也不要以为嗔心只是如战士对待仇敌一般。这两种是很强烈的慈心、嗔心，事实上在这两档之外，还有若干连续的档位，有着不同程度的强弱变化。

也就是人，人对于某人，可以有这些不同的态度——强烈慈爱、中等慈爱、微微慈爱、微微嗔恨、中等嗔恨、强烈嗔恨。

人在这些不同态度下，对某人的八卦丑闻，就会有不同态度——

——强烈心疼、中等心疼、微微心疼、微微取笑、中等取笑、强烈取笑。

注意，心疼不代表原谅他、豁免他的应有惩罚，心态是实在不得已、而真的希望当事人接受教训。

那么，问题来了，人们对其他人常常有嗔心吗？

很遗憾，答案是肯定的。

有人对富人群体，日常就保持着微弱的嫉妒。——“凭什么他们就能有钱？”

有人对穷人群体，常常有鄙夷和嫌弃。——“他们就是素质差，就是寄生虫。”

有人对外国人，有傲慢、有鄙视。——“非我族类，都是蛮夷。”

有人对明星、官员、领导，习惯地腹诽和攻击。——“我就知道他们德不配位，衣冠禽兽。”

有人对老年人、有人对年轻人，保持着不满和偏见。——“不是固执的老古板，就是幼稚的小毛孩。”

有人对不同见解、不同宗教的人，经常有愤怒，欲除之而后快。——“邪恶的见、邪恶的人，地球上没有他们该多好。”

这些嗔心未必强烈，却胜在持久，如背景噪音一般，构成内心

的嗔恨底色。一旦发生见闻，就带动后续的一系列不善心。

简单来说，这些人常常处在淡淡的怨天尤人状态。在心底深处，暗暗认为自己的苦是别人造成的，认为别人已经欺负自己、正在欺负自己、将会欺负自己，在保持着常态化的、淡淡的仇视和不满。

这三藏中，被列举为“九种、十种、二十七种嗔怒事”。

要检查自己有没有这个问题，其实只需要在任何一个当下，询问自己——我是否相信自己是业的所有者？是否相信某个群体正在潜在地侵犯自己的利益？

如果有，那么那个仇恨的对象出丑时，就会幸灾乐祸、调侃取笑。

因此，对于致力于提升善心、学修善法的人，建议把自己看到八卦丑闻之后的反应当作一个检验修行的信号，看看自己在心里保留着对哪些群体的淡淡的嗔恨，进而专门用慈悲喜舍去解决它。

标签：八卦，吃瓜，嗔心，慈心，背景噪音，怨天尤人

0080. 善法快递员

问：

过阵子给人讲课，内容不难，但紧张担心自己讲不好，怎么办？

答：

讲课内容本身不难、还是担心讲不好，这里面是可能有几种烦恼的，你可以对照一下。

要么是对别人反应的贪心，希望赢得满堂喝彩，希望听众成为你的粉丝。这个贪心的连锁反应是嗔心，具体表现是恐惧，恐惧冷场尴尬、留不住大家。

要么是对自我形象的贪心，希望自己成为明星讲师。这个贪心的连锁反应，则是担心自己变得没有光彩、不够光鲜、不够受人瞩目。

要么是对自己能力有慢心，觉得自己高人一等、能力拔群。恐惧实际表现撑不起自己的优越感，而由此自我怀疑、忐忑不安。

那怎么才可以如理作意，以善心对待、免除这种恐惧呢？

要把自己当作善法的快递员。

把正确的知识传递到位，就圆满完成任务。至于自己在送快递过程中的姿态是否帅气、头盔是否闪亮，都要放在一边，谨守按时

按量投递的本分，就很好了。

这种作意本身就是符合事实的。

客户需要一盒药，现在你有机会去送给他。这一盒药经历了分子式的研究、动物实验、人体实验，双盲数据一轮轮的统计，最后立项获批、批量生产，又经过包装设计、物流运送，最后一里路，轮到你来送。

认认真真送到客户手里，就已经非常圆满。

给别人传递善法、知识，也是如此。

知识是人类历代积累下来的，智慧是过去的老师们传递下来的。你学到了、有体会了、得好处了，现在有机会传递出去。对于学生来讲，受了善法的滋养。对于老师来说，有机会回报了这个传承，还积累了一份法布施的善业。

这是学生的幸运，也是老师的幸运，是一件互相成就的幸事。

至于讲课的时候，你作为老师，所获得的“恭敬”“高座”，那本质上也是你作为法的传话筒所得到的附赠待遇，是快递公司配发的制服和工牌。

如果说那是礼遇，那也是“法”应受的礼遇。

难道不是吗？

如果是你这个人应受的礼遇，那讲不讲课你都应该坐高位，从出生以来，在任何场合都受恭敬。

很明显并非如此。那份恭敬和高座，是你暂时充当“善法快递员”所附带得到的限时道具。

坦率来说，恭敬和高座如果真是永久道具，那对绑定者的美德和智慧势必要求极高，才可以避免走向伪善和傲慢。

对于绝大多数人来说，做好法布施，同时对恭敬和崇拜的反噬保持警醒，才是长久之计。

或许你会说“我希望教学效果好，那也是一份对学生的慈悲心。”

是的，没错。

快递员送快递的时候尽职尽责、礼貌有加、送货上门的贴心服务是好的，但那应该是在自己能力范围内的付出。

如果你对知识的掌握、对善法的阐述水平有 80 分，那你正常地备课，配合精彩案例、调整知识结构，能让学生有 85 分的体验。

那就应该做到 85 分的水平，并且安于 85 应有的回报，而不要时刻焦虑于还不到 90 分。

为什么？

因为这会极大损害你的可持续性。

一个小时心情愉快地准备好一节课，获得 85 分的效果，下次再有机会，你还会乐于承接这份善业。

五个小时耗尽心力地准备好一节课，挤出 90 分的效果，下次，这份透支感会让你下意识回避。

长远来看，这得不偿失。这损失，是老师、学生、善法传承的三重损失。

更何况，今天你努力到 90 分才勉强留住的学生，以后他们长期学习下来，发现平均水平每次都不如最初，其实也很难留下来。

而要真正提升自己分享善法的能力，需要的不是上课前的焦虑，而是系统地深入学习和实践、积累教学经验，以越来越少的贪、越来越多的慈爱去面对学生。

要去踏踏实实积累“一分钟”背后的“十年功”。

以后，每次公开讲课之前，你可以告诉自己，现有水平就是如此，如实报告、如实呈现，应讲尽讲、尽一份心，寻求长久的提升，而非单次的精彩。如此，就足以安心和满意了。

标签：公开演讲，紧张，法布施，贪，慢，快递员

0081. 保持工况

问：

孩子刚成年，但是生活习惯不好，熬夜、不注意保暖。我很焦虑，说了他们也不听，怎么办？

答：

世尊在一部经中曾提到，年轻人有年轻的骄傲、健康人有健康的骄傲。

你的儿子既年轻又健康，不注重保持良好的生活习惯、对身体照顾习惯性忽视，这其实是一种出于潜在骄傲的正常现象。

对于这样的状况，你的焦虑，来源于另一种骄傲——认为“我的提醒是正确的，我也是好心，他应该接受”。

下面详细解释。

人在三十岁之前，如果各方面福报不错、比较幸运没有遇到严重疾病的话，对自己的身体，往往有一种如臂使指的自在感，觉得身体是一个可以随便使用的工具。

熬夜了没关系，48 小时不睡觉也没什么大不了。

吃完饭，刷不刷牙无所谓，也没什么不舒服。

冬天膝盖冷一点，甚至还会视为一种洒脱。

看书、看手机，坐得歪歪扭扭，成为低头一族，有点酸痛，晃一晃就没事了。

这都是因为人在年轻时候，业生色处在比较旺盛的阶段，身体有很强的自我修复功能。受损了、磨损了、失衡了，睡一觉很快就刷新到完好如初的状况。

而人过了三十岁、三十五岁，身体这个工具就变得没有那么好用，逐渐展现出来“需要被维护”“需要被保养”的性质。

看屏幕多了，眼睛开始生理性地干涩。近视过了 800 度，开始有视网膜脱落的风险。

不好好刷牙，牙结石导致牙龈退缩、牙根松动，不能吃冷热酸甜。

半月板磨损得多，不能再做某些运动，走路就要注意限量了。

熬夜一次，第二天上午做什么都浑浑噩噩、没有状态。

颈椎腰椎曲度变化、椎间盘异常、脊柱侧弯的 X 光片放在眼前，身体有了无法忽视的不舒适。

这些生理的苦，逐月递增，仿佛成为捆绑自己越来越紧的绳索，限制了自己的自由。

于是，这种年轻健康的骄傲就开始削减。

人开始逐渐认识到自己需要更谨慎地使用这个工具。为了保持良好的工况，需要更小心地避免不必要的磨损，需要投入更多资源维护各个零件，就开始早睡早起、饮食节量、规律运动、及时刷牙、有限用眼、姿势正确。

即使这些疾病和磨损并不是直接发生在自己身上，但看到同龄人陆续出现各种问题，于是就开始比较认真对待健康这件事。

人就慢慢成为对身体比较谦虚的人，过上了越来越养生的生活。

这就有点像一个人拿到一个很好用的工具，最开始用得很随意。慢慢，工具有点不灵活了，人才开始老老实实翻出使用说明书，看看正确的操作顺序、保养方法。

坦率来讲，这样的过程是很难逃掉的过程。刚刚成年的人就开始过养生的生活，在人群中是反常的。

为什么？

因为年轻的身体确实好用。对年轻人来讲，自我限制以维持良好的生活习惯、规律的作息，在没有明显痛苦逼迫的情况下，事实上是一种额外的支出、额外的成本，使“随心所欲”的生活受限。

父母喋喋不休地提醒，事实上就成为一个没有收益的额外限制。

某种程度上说，因为年轻时候的疏忽而导致中老年的苦，本身是一种学费。交了这个学费、痛到了自己身上，人才能够比较自然地学到这一课，觉得这个事情跟自己有关系。

年轻时候就注意过上健康的生活方式，才是一种少见的幸运。

作为父母，如果已经提醒无用，那么这里给你两个建议。

第一，停止对孩子的要求，而是自己加强学习和自我照顾，用一种比较好的方式过好自己的生活。

为什么？

因为你跟孩子生活在一起，你的生活习惯和思考方式，会很自然成为孩子见闻的一部分。

等他将来出现类似的身体问题的早期，他就恍然大悟——怪不得父母那么认真刷牙、怪不得他们要睡前泡脚，那我也试一试。

于是，未来的他们，就会逐渐变成今天的你。

第二，如果还有可能，要跟孩子一起培育重视医学、重视客观规律的习惯，对于每次自己或亲友的生病，都从生理和病理层面去理解其规律。

在现代分科教育的氛围下，人把“学习医学知识”当作医学专业才需要学的东西，是一件极大的浪费。

道理很简单——不学摩托车修理，没关系，我不骑摩托车就好了。但是我不掌握医学常识，难道就可以不用身体过日子？

在今天这个时代，获取医疗知识基本没有太大的成本，医学常识的科普性知识很容易找到。关键是养成这种习惯、营造这样的家庭氛围。

达成的方法，也是要从父母自己做起。

而一旦年轻人能在年轻时候就克服掉这两种骄傲，开始注意健康生活，维持良好的健康状况，那么在未来的社会生活中，相比于不在意这些的同龄人，这份健康本身就成为一份额外的优势，容易产生更大的社会价值，给人生带来更多的选择。

标签：亲子关系，健康，养生，慢，业生色

0082. 降温了

问：

我是学校中层，学校政策改变，如果自己如实写下属的工作时长，他们的收入会减少，我不忍心，怎么办？

答：

出于贪婪或嗔恨的不如实表达，是妄语。这不好，很多人都知道。

出于慈爱或悲悯的不如实表达，也是妄语。这里面的不好，很多人没有看到。

这里就这个具体例子说说。

作为学校的中层，为了维持下属的收入水平，采取不如实填写的方法，这对下属、对领导都不好。

先说对下。

“如实”就是智慧的特点。“不如实了解真实情况”，已经构成愚痴。

政策改变了、环境收紧了，你不告诉下属们，这本身就是遮蔽了他们的“如实”，限制了他们的思想，减少了他们对真实世界的触

觉。

环境变好了，他们及时知道，就可以为这个变化做出调整。环境变坏了，他们也及时知道，就能为可能的下降趋势做出打算。

如果整体的环境就是在恶化，为了让他们舒服一点、不难受一点，不告诉他们，让他们觉得一切如常、岁月静好，则无异于损伤掉他们感知痛觉的器官，只会让他们面临真实状况的时候更加措手不及。

外面开始变冷降温，你怕他们不开心、怕吓到他们，把温度计显示数字固定在舒适区间。

你说说这是什么事。

再说对上。

领导参考你的报表而行事。妄语的瞒报，结局是损害了领导应有的知情权，结果就是失去对你原有的信任。

简单来说，就是在领导那里，你的个人信用额度下降了。

某一天领导发现你的一张表有虚假成分，导致的结果不仅是重新核查你的这张表，而且使你经手的其他所有数据都蒙上一层“值得质疑”的灰尘。这件事有水分，别的事有没有？

那么这就变成领导的课题。

要么全部核实。但与其投入人力时间成本全部核实，为什么不换一个更可信的人呢？

要么继续信任。但在已经有一次数据掺水的情况下继续任用你，下一次事故发生，被问责的时候，他是不是有连带责任？

更何况，虚报工作时长，获得不当收益，这本身对其他的老师是一种隐形掠夺。如果涉及到财政拨款，那么有对国税和地税的偷盗嫌疑。

算来算去，都是很不恰当的行为。

对上对下的坏处说完，再回过头来，你可以觉察一下内心到底存在着什么，阻碍着你如实跟下属说明这一切。

要么是不恰当的悲悯，舍不得下属们受苦。

那么要在悲悯的同时，培育一些舍心，要相信他们是自己业的所有者，有改善自己处境的责任。他们逐渐训练起来面对不圆满的能力，幸福才更有保障。

要么是贪心，希望下属们喜欢自己，希望自己只带来好消息、不带来坏消息。

对此，就要认识到果报本身没有善与不善，是无记的。消息本身也没有好和不好，主要看怎么面对。

就算他们因此而对你不那么喜欢，那也是你这份工作和这份关系应有的成分。承受和消化来自上级和下级的压力，本身就是中层领导的工作内容。

要么是嗔心，自己本身就抗拒这个政策的调整。

要去掉这个嗔心，那自己就要学会面对降温，在这个果报面前，去探索自己可能的出路。自己首先不怕了、有路了，自然也没有那么担心别人无路可走。

无论如何，基于事实的认识、基于事实的接受、基于事实的努力，都离不开最开始的“如实”，离不开对真实世界的降温感知。

标签：职场，诚实，妄语，如实，悲心，温度计

0083. 根深叶茂

问：

我家人沉迷电子游戏，花很多时间在玩，忽视自己的工作、生活，怎么办？

答：

沉迷电子游戏的问题是个大问题，估计相关问答不只是这一篇，这里就谈一点基础的东西给你参考。

先把“电子游戏”和“沉迷电子游戏”做个定性。

首先，什么是游戏？

游戏是一种娱乐。游戏包括小时候玩的老鹰捉小鸡、滑滑梯、荡秋千，大了之后玩的棋类、球类、卡牌、麻将等。

那么“电子游戏”跟上述这些“传统游戏”差别在哪里？

差别在于这些在电脑、平板、手机上呈现出来的游戏方式，内容更丰富、玩法更多元。最重要的是，有着更有吸引力的眼门、耳门、意门体验，有着精细设计的正面反馈。

这里面有贪欲被满足的快乐、有胜利带来的自豪、有对虚拟身份的认同、有虚拟财产的富足。用阿毗达摩的话说，眼门、耳门接

触所缘后，心流中迅速生起大量的“贪速行”。相比其他实体游戏类别，更容易沉溺，更不易摆脱。

因此，电子游戏，本质上就是一个更有吸引力的娱乐方式。

这么说，是不是感觉好一些了？

毕竟，对一个人来说，娱乐是正常的。

一个孩子放学后，用半个小时去跟小朋友们踢踢毽子、跳跳绳、打打球。一个成年人下班后，约朋友去下下棋、跑跑步、健健身。这都没什么问题。

但如果孩子不学习了、一直在打球，成年人不好好上班和生活、一直在下棋，听起来是不是就有问题了？

因此，“娱乐”不是问题，“沉迷娱乐”才是问题。“沉迷电子游戏”，本质上是“在娱乐上失去了节制”。

而失去节制的问题，就不是电子游戏本身的问题，是生活其他方面的问题。

同样沉迷电子游戏，有人是因为在生活中缺少足够的快乐，有人缺少足够的价值观，有人缺少令自己满意的关系。

这本质上是一种逃避，是恐惧，是抗拒。

而一个人只要想逃避，他总是有办法。即使不玩电子游戏，也

有无数种选项——疯狂地泡吧、钓鱼、酗酒，就算不出门，躺在床上刷一天小视频，一样可以逃避。

这就像是一棵营养不良的树，东边的风吹过来，东倒西歪。你在东边建一堵墙，那西风、南风、北风，也一样会给它吹坏。

问题的关键在于这棵树本身不够粗壮、不够枝繁叶茂。

那些造成逃避的部分，才是问题的核心。那些贪婪、嫉妒、自卑、抑郁、傲慢、嗔恨，导致不能够很好地处理工作、生活、学习、人际这些事情，不能够从这里面感觉到足够的快乐、足够的意义、足够的成长，无法培育有支持和滋养的人际关系。

这才是沉迷电子游戏的症结所在，也是沉迷一切棋牌、赌博、酒色等娱乐的症结所在。

说白了，就是没有找到自己的生命目标，不会用恰当的方式跟这个世界相处，不能让自己的因果轮转走向正循环，不能走在一条如理作意的善心之道上。

走在善心之道上，能够识别贪嗔痴，找到值得投入时间的事业，有正向支持的善友圈，不只是能免疫沉迷电子游戏，也能知道怎么免疫其他的歧途。

这样的状态下，电子游戏的吸引力就会减少，回归到它原本的位置上——一个能拿起、能放下的娱乐选项。

因此，作为家人，你在清楚上述内容的基础上，就能看到对方的苦，看到对方在失衡和压力之下不得已采取逃避于电子游戏的手段，是一个需要帮助的人，而不是一个坏人。

甚至你还可以看到另一方面，至少他还在逃避、没有崩溃，至少还在跟游戏互动，而不是躺在床上失去行动能力。就算逃避，电子游戏，也比酗酒、赌博、男女等更健康一些。

心态平静之后，无论具体要提供什么协助，都要把关注点放在那些增进根深叶茂的事情上，而不要盯在“戒除电子游戏”这一点上较劲。

作为家人，更要多注意，看自己或关系本身是不是他压力来源的一部分。即使不谈电子游戏本身，在关系中提供更多支持和关心，也常常会有帮助。

标签：游戏成瘾，逃避，娱乐，贪，善心

0084. 滚筒

问：

美好的事物是好的，人人都喜欢，为什么佛教总是说无常、苦、无我？

答：

这个问题很好，这确实是一个看似矛盾的地方。

究其原因，是因为佛教中确实存在着两大块的范畴，有着不同的伦理重点和训练项目。

拿我们生存的世界做个比喻，就好像是一台很大很大的由业果法则驱动的“轮回牌”滚筒洗衣机。

滚筒洗衣机不断地搅动，存在着高处、低处，各个方向复杂的水流带动着里面的物品上下翻滚。

世尊教法的第一部分，旨在揭示其中水流的规律、搅动的方向，从而让大家可以顺流而动，朝向正确的方向，顺着水流的力量而让自己处在较好的位置、远离污垢区域，在滚筒洗衣机中处在一个相对优势的地位。

具体来说，就是世尊教导大家应该去除贪婪、嗔恨、嫉妒、焦

虑、放逸，而应该培育柔软、慈爱、包容、随喜、努力。

比如说，在人际关系里，就教导双方应该如何包容对方、不要挑毛病，当对方有错的时候怎么处理。

教导这些“良善关系”的内在逻辑，是告诉大家能顺着好的逻辑流动，避免那些恶性循环的趋势，从而让自己在滚筒洗衣机里处于一个“人际和睦、善友围绕”的处境。

这些所谓的“内在逻辑”，就是业与果报、善与不善。

与此类似，在各种场景里，一个人怎么保持善心、种下善因，能够让人际关系更和谐、财富更增长、身体更健康、事业更成功、长相更漂亮、智慧更增上、地位更高贵，总而言之——获得更大而长久的幸福。这些属于世尊教法的“第一部分”。

教理上的术语把这些称为“世间正见”。

在三藏中，这些内容有时候被称为布施论、美德论、升天论。在这部分内容里，世尊会说怎么样获得美好、获得幸福。本质上，这些就是这个世间的内在运作规律，是这个世间的通关秘籍。

除此之外，世尊的教法中，还有另一部分，称为“出世间正见”。

这一部分，是在大家已经掌握、了解这个滚筒洗衣机的运作逻辑基础上，揭示出这个滚筒洗衣机因为不断运转的缘故，里面的物

品归根到底都只能在“优势地位”停留一段时间。

这一段时间有时候会很长，甚至远超几年、几十年的尺度，但终归是不能永恒停留的。

为什么？

因为众生的烦恼和外在的变化，有着很深的、难以根除的内生性缺陷。

财富会耗尽，美貌会衰老，生者会死亡，伴侣会分离。人在获得越来越大的幸福同时，如果不能加强内在的美德和智慧训练，会引发难以自拔的放逸、贪婪、傲慢，而这些积累足够久了，会导致命运走向相反的方向。

所谓现世报，就是那些高官堕落、伴侣出轨、富豪返贫、组织解散。

这整个滚筒洗衣机的一切，都不能逃脱三个特征——无常，指的是变动、不恒常；苦，指的是不圆满、不得已；无我，指的是没有主宰、难以根本性掌控。

因此，“出世间正见”，并非要否定美好、幸福，而是说明一切感官美好体验的根本属性，以及其中潜藏着的不圆满，并提供了从这整个机制中脱离出来的一套方案。

这套方案是逻辑完备的，解释了为什么存在脱离的可能性、脱离的原理、脱离的有效性、脱离之后的处境，并在此基础上，给出了一套实践和实现的方法。

逻辑完备、理论清晰、可被理解、可被逐步体验。

这个范畴，就是禅那、观智、道果、解脱、涅槃的部分。

在这个“出世间正见”的范畴内，美好的眼、耳、鼻、舌、身的体验，就被称为具有根本性不圆满的不可执着之物。

教法的两部分——世间正见和出世间正见——至此就解释完毕了，下面再补充一点相关的内容。

前者是“在滚筒洗衣机中获得优势地位”，像是顺着水流行动、冲浪。

后者是“从滚筒洗衣机中出来”，像是从水流中脱离、上岸。

具体某个人到底要学习哪一部分，是要“冲浪”还是要“上岸”，世尊并没有一定的要求，而是根据大家的兴趣、意愿，教导相应的内容。

对于今天的学习者来说，教法如此，各取所需，想冲浪就好好冲，想上岸的努力上。

之所以有这两类内容的范畴，无非是因为世尊希望大家能快乐、

能幸福，能灭苦、能无忧。

修习世间正见，能去除很粗的苦。修习出世间正见，能去除更细的苦。他告知水流方向，也指明出口所在。

在对象上区分的话，在三藏中，世尊对于在家人主要是先讲解“世间正见”，再根据情况次第介绍出离法，而对于出家人则主要直接讲解“出世间正见”。

因此，世尊从来没有鼓励所有人都出家。换句话说，出家生活本身，是建立在一个严肃的“出世间正见”基础上的修行生活。

当然，说的是真正按照教法在修行的出家生活，迷信活动不在此列——那既不是世间正见，也不是出世间正见。

而从内在原理上说，世间正见和出世间正见——升天论和解脱论——两者具有内在的连贯性，前者是基础，后者是进阶。

不过这个似乎是另一个话题了，这里就说到这了。

标签：生活态度，价值观，世间正见，出世间正见

0085. 该不该

问：

我是好心，但是给别人造成误解，别人因此有痛苦，我应该解释吗？

答：

判断所有该做不该做的事情，在教法的修行中，统一有两个标准——

第一，从因上衡量。

做这件事情的时候，是不是善心？是善心，就可以考虑做。不是善心，就不做。

第二，从果上衡量。

如果你对别人做的这件事以后回到你身上，你能不能接受、是不是乐见其成？能接受、希望发生，那就做。不希望发生，那就不做。

现在用这两个标准来判断“好心，但伤到别人，自己是否解释”。

先从因上说。

人际关系中的首要善心就是慈悲心。慈心是希望对方获得快乐，悲心是希望对方减少痛苦。

如果你去解释了，对方因此而解除误会、消解痛苦、缩小信息差，那就可以去解释，这是善心。

这种情况下，对方愿意听、你也能澄清，撑着不说，看着对方在无谓的痛苦中白白煎熬，这是没有必要的。

如果你去解释了，但对方不愿意听，或者不给你解释的机会，那就不要去解释。自己应该反思原因，是否自己态度有问题、方法有问题。对方在误解“你伤害我”的时候，常常会把“解释”看成“推脱责任”。

如果强行解释，那岂不是增加对方的痛苦、强迫对方的耳门接受信息，未免有些残忍。

如果不是出于减少对方痛苦的原因，而是为了自己的不吐不快，甚至要掩饰自己的失当之处，那这里面几乎没有善心。

因此，是否要去解释，就是要从改善对方处境的角度考虑问题，从增加对方幸福、减少对方痛苦的角度考虑，就能不离开“慈心”和“悲心”的范围。

解释的过程中，也要提前了解对方的性格，以对方能够接受的语气和言辞，说明能够被理解和认可的理由，充分照顾到对方的认

知、情绪等因素，会让善心更强更有智慧。

如果自己确实笨嘴拙舌，可以考虑找一个智慧善巧的“第三方嘴替”，帮自己消除对方的信息差，也是一种选择。

如果对方不接受你的解释，你也不必自我折磨、自我攻击，自己的不完美日后逐渐改善便是。按下不表、承受误解，留待因缘转变，这本身就是悲心与忍辱的修行。

更何况，如果你真的没有伤害对方的心，而因为种种误解使对方难过，你也要相信，你们的关系终究会回归到双方人格水平所应有的状态。

如果有人觉得任何解释都是不必要的，抱着一种“公道自在人心，我只管我自己，才不管别人怎么想”的信念，那只能说周围人的感受没有在这人的善心范围内，生活在这样的人周围，恐怕算不上是一种幸运。

这样的想法即使谈不上错，恐怕也是起码的慈悲匮乏。

再从果上说。

我们经常给别人带来某种感受，当果报成熟的时候，别人也会给我们带来这种感受。

你就可以想象一下，希望别人怎么对待你。如果今天你处在对

方的位置，如果别人觉得“反正我是好的，我才不管你感受怎么样，我也不解释”，你有什么感受？

那可能是未来的父母、朋友、同事、领导，他们真的为你好，你喜欢这种对待吗？

从因、从果两个角度，在各种复杂的具体场景中，相信你都能有答案了。

其实，在人际关系中，给予方、接收方的体验往往大不相同，也即是说慈爱的送达率往往不仅不到百分之百，甚至还会形成负值。

A 满心好意地付出，B 感受到不信任、不友善甚至敌意。这种情况是极为常见的。

这里面原因有很多——不同的想蕴标记、不同的感受体验，更有双方结合过往的种种片段，蒙太奇地编辑出来各种不同的前因后果。

这本身就是很重大的修行课题。

给予方和接收方，都需要洞察人心，了解对方的性格、需求，才能恰如其分地给予和接收。

这很不容易，但是有一份真诚的慈悲态度，最终也是会发展出来自己的策略，提高慈爱的送达率。

从这个询问“是否应该解释”的问题，就是一个很好的开始。

标签：误会，解释，人际，慈心，悲心，慈爱的送达率

0086. 消消毒

问：

我是团体中的领导，我因为一件事过度发脾气了，我应该道歉吗？

答：

团队成员犯错，作为领导，当然可以选择恰当的方式指出、纠正甚至惩戒。但过度发脾气、计划外的愤怒，是一种显然的过错。

自己有了过错——哪怕对方也有错误的部分——就应该为自己那一份错误而道歉。甚至要抓住事情还未消散的窗口期，及时做出道歉。

这会是对其他团队成员、对当事人、对你自己都有很大正面意义的行为。

下面一个个说。

第一，对其他团队成员。

作为领导，以超出正常范围的程度批评人，会让其他团队成员心中怀疑“我如果做错事，是不是也会受到这个程度的批评”“这次的行为是不是团队中正常的惩戒程度”。

如果你知道这是一个“过度的失控行为”，那就应该及时以道歉的方式重新锚定大家对这件事的定性，即定性为“个人失控的意外”，而非“新常态的宣告”。

除非你有意识地当众惩戒、进行程度示范，否则都应该及时对意外的失控进行消毒。这样大家就可以松口气——原来这次是意外。

更何况，领导道歉，本身就是一种示范，一种认定“组织原则大于个人”的表示。

从此之后，团队内的其他成员，自然也就容易效仿，把“正确的行事轨道”当作一个值得维护的无形准则——领导有错都道歉，这也不是一个不能接受的丢脸行为。

这会成为良好组织文化的一部分。

第二，对当事人。

仇恨永远是不善法。

自己以不恰当的方式进行惩戒，对方因此感到受伤，自然要至少表达道歉的态度。

即使对方没有接受，那么存在一个“被悬置半空的道歉表态”，在对方日后回忆这件事情时，也是一个比较容易原谅的前置因缘。

一个人对某件事最后的表态，是事后人们回忆时能够认定的最

新版本。

这就好像是一个遗嘱或者声明。每个人都可以有很多版本，但后面的那个版本，总是默认覆盖之前的版本。

在最后版本未被撤销和覆盖之前，它事实上就是在持续生效的。

因此，道歉的姿态无论对方是否做出回应，都是给对方留下一个最有利于生起善法的最后版本。

第三，对你自己。

对自己做过的错事，不要以为自己永远都有道歉的机会。这件事是有窗口期的。

“窗口期”指的是，对方还活着、你还能传递你的信息、当事人还愿意面对这件事情。如果对方去世了、你找不到对方了、事情过了太久以至于别人不愿面对了，那么道歉的效果就打了很大折扣。

人——尤其是在修行的人——终归不会长期处在不善心的状态下。

这意味着什么呢？

意味着随着学习、听法、禅修，总是会有一些时刻，不良情绪会过去，善心会起来，并成为心流的主要成分。

在善心起来的那些时间里，每次回忆起来那个还未道歉、还未悔过的错误，都会成为潜在自我攻击的一股力量，成为无法自我欺骗的一笔“未偿债务”。如果用更容易被理解的表达，那会成为禅修中的一个障碍，成为想到就痛一下的东西，让人有些潜在的回避、潜在的追悔、潜在的妄想。

道歉，是给自己一个结案的机会，让已经做过的错事不再延续，让人内心可以定性——错了第一次，但我没有一错再错下去。

这对于人的心理健康、学修进步具有重大的精神价值。

更何况，阻碍道歉的是什么呢？

无非是傲慢，是要端着的架子，是不希望自己服软、表现脆弱、承认错误的不善法而已。

但事实上，勇于承认错误、乐于道歉的人，才是真正勇敢的人，是愿意回归善法的人，无贪于自己的完美形象、对自己的过失有惭愧，是不愿意藏污纳垢于内心的人。

相信吗？你换位思考一下，一个人有错就认，一个人有错还要坚持，你喜欢哪个？你愿意跟哪个做朋友？

如此，“认定错误”就道歉“认定错误”，“表达失当”就道歉“表达失当”，“场合不对”就道歉“场合不对”，把自己的东西领走、对自己错误的部分道歉，这是对其他团队成员、对当事人、对自己都

有好处的事。

做则三得，不做三失。

标签：领导，道歉，管理，惭愧，慢，消毒

0087. 学弟来问

问：

孩子十来岁，问死亡的话题，说自己怕死，家长怎么引导？

答：

孩子问死亡的话题，家长要避免两种错误的反应。

第一，不要避之不谈。

因为这是一个人生持续要面对的话题，你现在不谈，其实是把对孩子的建议权拱手相让。

让给谁？

让他从各个地方听到的说法，让他看电视、电影模仿到的行为，让给他的漫画、动画，甚至他自己的想象。

你不陪他面对，他就自己面对，或者找别人一起面对。

第二，不要简单敷衍。

家长不要给出一个自己都不能完全信任的答案，也不要给出一个“这样说谁也不会怪我”的敷衍。

家长要诚实、要谦逊，尤其在面对死亡的话题上。

为什么？

因为死亡涉及到生命的意义、涉及到底层世界观。在这件事上，家长、孩子，本质上都是“求索者”，都是“生死大考的学生”。

只是家长年龄更大一点而已。归根究底，在死亡面前，家长是“学长”，不是“师长”。

那么，家长应该怎么面对呢？

建议家长找一个比较适合谈话的场合，比如沙发上、餐桌上、散步的路上，用孩子听得懂的话，把自己的死亡观、人生观、世界观都如实分享给孩子。分享那些多活几十年的思考、走到人生中端的见闻、自己的选择和理由。

孩子当然不一定完全理解，家长也不一定真的几十年不变的答案。

那都没关系，这是亲子双方在未来人生中，关于“死亡”的话题所进行的一系列谈话中的第一次。

那什么时候第二次？

生活会告诉你答案。或许那是某位长辈去世的时候，或许是某次扫墓时，或许是某位同事、同学的意外离世，或许是某个难以根治的慢性病被确诊时。

死亡的话题，归根到底是绕不开的话题。你不必纠结下一次谈话何时启动，但你要确认下次谈话启动的时候，你在孩子的谈话对象列表里面。

坦率来说，这是一种传承，这是真正意义上的家族传承。家长对此的思考、见闻和智慧，都可以对孩子的成长起到很大程度的促进作用。因为三观和思想的传承，远比财富的传承本质得多。

第一次，家长跟孩子说说自己的看法。

第二次，家长的想法有变化，并分享自己为什么有这些变化。

第三次，孩子的想法有变化，家长也可以跟他讨论为什么有这些变化。

这样几十年下来，你不仅仅是给孩子一个答案，更是给孩子一个“求解答案”的方法参考。

等到临终时候，你们对此已经有了共识，至少他清楚家长的想法。于是，家长根据自己形成的生死观，坦然地面对、安稳地处理，给孩子做一个很好的示范，才是最后一次谈论这件事。

或许你有疑问，那家长自己没有一个确定的答案给孩子，是不是不称职？

当然不是。

“没有确定的答案，但仍然在努力生活”本身就是一个答案，甚至在以后的谈话中，“答案在变化，但是还在努力生活”仍旧是一个答案，“即使活了几十年，还在持续探索”更是一个好答案。

坦率来说，死亡这件事，本质上就是小学升初中的考试。一期的生命，就是一个阶段的准备、努力。死亡，由自己的业推动而造成新的投生，就是面临一个阶段性的测试。根据测试的成绩——自己的某个善或不善的业——再进入下一阶段的学习。

在修习解脱法、断尽烦恼、最终毕业之前，每个人本身都是求索者。

就算你现在有了理论上正确的看法，随着禅修体验的进步、人生智慧的增长，那个被持有的“正确看法”的笃定程度、深细程度也会向前发展。

学弟来问，做好学长的事就好。

标签：教育，亲子关系，生死观，业，学长

0088. 钥匙先留着

问：

为什么我跟伴侣总是吵架？

答：

在世尊的教法中，不直接用“爱”这个字，因为这是一个笼统模糊的概念。

准确来说，伴侣所说的“爱”，有两个心理状态。一个是“慈爱”，一个是“贪爱”。

这两者一个是善法、一个是不善法，有着截然不同的属性。

“慈爱”是希望对方好、希望增进对方的福利、增长对方的幸福。“贪爱”是希望难以割舍的渴求，是希望需求被满足的迫切愿望。

所谓的“爱情”，常常是两者的混合，是贪爱和慈爱不同比例的混杂。

当某人说“爱你”，如果意思是我心疼你、我希望照顾你、我希望你能变得更幸福，那是在说“我慈爱你”。

当某人说“爱你”，如果意思是希望得到对方的陪伴、满意对方的容貌和财富，那是在说“我贪爱你”。

很多时候在伴侣之间，慈爱和贪爱是混合的，下面举几个场景来区分这二者。

第一，自己很在意生日礼物，但对方忘记了。

贪爱为主时，人会生气、会不满意、会指责对方，会用自己的付出作为理由，指责对方没有给予相等的回报。

慈爱为主时，人会接受、会理解，不把这当作对方的错误。即使自己真的需要这份关心，也是以请求的态度提醒对方、表达自己的需求。

第二，自己因为工作的事情很难受。

贪爱为主时，人会迁怒，要求对方放下所有的事情、以自己为中心，围绕着自己的心情改善而安排生活。如果对方没有及时给予，就会指责。

慈爱为主时，人会先照顾好自己，力求不让自己的困难影响伴侣的处境、不因自己的困扰而增加对方的麻烦，从而首先尝试自己解决。如果真的确实需要对方的陪伴和协助，也是以请求的语气提出。

第三，伴侣冲动跟人打架了。

贪爱为主时，人会嫌弃伴侣，觉得很糟糕、很失体面，甚至会

觉得自己被拖累。

慈爱为主时，人会心疼伴侣，关注他疼不疼、有没有受伤，为什么有这么大的痛苦以至于出现这种情况。关注伴侣的情绪缓解，以及避免事后的自我折磨和社交影响。

第四，伴侣出轨了。

贪爱为主时，人当然会崩溃、会愤怒，甚至会报复。

慈爱为主时，人会怎么样？会理解、会祝福、会放手，甚至叮嘱对方钥匙先留着，怕有什么东西忘了拿。

当人这样思考问题的时候，伴侣才有更大概率受到良心的召唤，感受到什么是慈爱的洪荒之力。

“慈爱”是善心，注定会得到好的结果。即使不是圆满，也已经是每一个当下能得到的最好走向。

“贪爱”是不善心，两个贪爱之人的互相满足虽然可以结成伴侣关系，但终究也会有更多的苦恼和动荡。

因此，一段良好的关系，只可能发生在两个努力克制贪爱、培育慈爱的人之间。

关系中的双方，都承担起自我照顾的能力，主动付出自己力所能及的协助，帮助对方过得更好，让对方的生命因为自己的出现而

增福、增慧、增辉。

注意，这是“双方都承担起自我照顾的能力”，而非一味委屈自己、迁就对方。作为关系的一方，自己首先有足够的自我防护，有充足的撤退方案，有可行的自我满足，从而找出对伴侣好、对自己也好的善心方案。

这确实是需要善心之道上，持续地学习、训练，才可能做到的。

才能做到什么？

做到自己面临变故、矛盾和痛苦之时，第一时间想的是自我安顿、自我照顾，还能想着叮嘱对方“钥匙先留着”。

当然，这不只是爱情中的伴侣关系，友情、亲情的关系质量，也都是同理。

关键词：贪爱，慈爱，人际关系，伴侣，善心

标签：伴侣，吵架，感情，贪爱，慈爱

0089. 退出姿态

问：

我想调动工作岗位，多次向一把手提出要离开，这个是排斥、是不善心吗？

答：

善与不善，跟调动不调动工作无关。

有出于善心的调动申请，也有出于不善心的调动申请。

什么是“出于不善心的调动申请呢”？

“你是个很糟糕的领导，我不希望为你服务，我也不希望见到你，出于愤怒和嫌弃，我退出。”

这是对领导的嗔心。

“这是个很糟糕的部门，简直是烂透了，我很委屈，我退出。”

这是对部门的嗔心。

“我就不应该在这工作，做了这么久，老子青春喂了狗，真是悔不当初。”

这是对经历的嗔心。

什么是“出于善心的调动申请呢”？

“不好意思，我能力有限，不能很好地为你服务，心理调节能力和业务能力都有限，我希望换一个地方工作。”

“不好意思，我的性格和能力跟这个部门的业务需求不太匹配，这个岗位我很难再做下去了，因此申请调动。”

“不好意思，到了这个年龄，我之后身心状况没办法持续这个工作强度和工作性质，我希望对自己更好一些，可能需要换一个岗位进行调节。”

“不好意思，我自己善法的力量不够强，为了保护自己不要造更多不善业，为了避免给大家拖后腿，出于对自己和别人的照顾，我先退出。”

这些是善心的动机。

有看出来什么差别吗？

前者都是指责外在的不好、外在带给自己的伤害，后者则是指向客观的不匹配、指向自我能力的有限。

这两个指向的差别不只是“调动申请听起来是否好听”那么简单，更指向日后的改进方向。

如果不愉快都来自“外在的糟糕”，那么人生的主旋律，就变成

“寻找不糟糕的领导、环境、同事”。在找到最终满意的环境之前，遇到的所有经历，留下的都是怨恨，都是不善业。

如果不愉快都来自“双方的不匹配”，那么改进方向就是寻找“匹配的外在环境”，对方没错、自己也没错，所经历过的所有，都没有留下怨恨，而只是留下一段段“好心分手”，留下“买卖不成仁义在”。

如果不愉快是来自“自己的适应力有限”，那么改进方向就是自己能力和适应力的提升。承受不了，就先回避开。日子久了，见闻多了，慢慢适应力就有提升的可能。

这样善心的退出，能够给自己未来的成长留下更大的空间，给过往的经历做出恰当的定性，并且能够最大程度地获得领导、同事的理解，而不会引发他们本能的反击。

为什么有本能的反击？

因为这是出于自我保护的需要，尤其是组织运转的需要，对于“怨恨地离开者”，人会本能地倾向于用更糟糕的词语来描述对方，比如“能力不行、性格乖张、人品很差”。

从而陷入更大的恶性循环。

想到什么了吗？

调动工作，这本质上就是一个“好心分手”“和平分手”的处境，只不过分手的双方是“人”和“岗位”、“人”和“组织”。

——过去对我的帮助，我都记在心里，存着一份感谢。

——过去对我的伤害，我都尽力原谅，一笔勾销。

——过去我可能造成的伤害，我都抱有歉意，也坦然接受自己的不圆满。

坦率来讲，工作环境不能适应，“原地坚守”还是“申请离开”这些行为上的选择，都有善和不善的用心区别。

修行的关键，不是一定要坚守，也不是一定要离开，而是要在进退之间，都能尽量去除不善、以善心的态度面对。

这就好像打仗的时候，敌人太强，那么自己在战场上停留更多时间的话，只会对自己和别人造成更大伤害。

如果把自己在一个岗位中频繁生起的“不善心”理解为敌人，那么可以理解为，自己目前的身心状态和法的力量已经无法承受，也无法很好地化解。

发现自己在危楼里了，就应该撤出来。发现车没电了，就去充电。觉得自己很饥饿了，就去吃饭。

从烦恼中撤出来，给善法充能，去吃正见的饭。

正确的退出，可以“防止更多的不善”，给自己和别人带来更少的痛苦、更多的善法。这就是善心的退出姿态。

标签：离职，分手，善心，嗔心，业

0090. 腌酸菜

问：

听到正确的道理，也发现了自己的毛病，没办法一下子改掉，怎么办？

答：

听法、修行、改变自己，有点像是腌酸菜。

你腌过酸菜吗？

把白菜、芥菜洗干净之后放在酸菜缸里面，放上盐，然后放置一段时间不要动。

如果你希望速成，把盐弄得再浓，把菜放进去，一分钟就捞出来，洗一洗之后，白菜还是没有什么味道。

没有足够的时间发酵，盐也只是停留在表面，而没有渗透到里面去。

如果连续放置几个月，那就不一样了。调料的味道不仅仅在表面一层，而且会随时持续熏染而渗透到内部。不光表面是酸的，菜心都是酸的。

修行跟这个有点像。它是一种熏染，是一种润物细无声的作用。

听了一节课、听了一个道理，觉得有点意思、确实是这么回事、原来自己还有这么一个错见或者坏习惯。

那一个小时的课，可能大部分知识十天之后都忘记了，但是有一个触碰到内心的东西留下了印象。

每天都有一些碰心的东西，碰的次数多了、正见的力量积累多了，以后遇到事件，行动轨迹可能就有一点点的偏移。

只要持续地熏染善法、熏染正见，第一天的时候不觉得有什么特别的，第二天可能也不觉得有什么特别的，但是说一个月两个月、一年两年、五年十年过去，很多观念就会深入骨髓、成为长期记忆，不知不觉一出手就是善法的思维。

曾经有一位前辈跟我说，他刚出家的时候，说袈裟很难穿、很别扭。因为袈裟本身没有扣子，穿不紧实的话，走路还会掉。

但是出家很多年之后，他觉得袈裟像是长在自己身上一样，仿佛成为了第二层皮肤。与这袈裟相对应的，在修行的范围内生活久了，如果自己做了不恰当的事情，就会觉得很别扭。

甚至在梦中，遇到可能犯戒的重大场景，都会本能地防护。

归根到底，修行跟考试不一样。

修行不是为了短期掌握知识，不是考了一次知识点，就算过关

了，而是为了让法跟心、跟生活结合，切切实实改变自己的习惯。

错误的习惯，往往是内在有一系列的邪见、错误的思维、执取错误的受、不恰当的行事方式，这些东西已经构成了一系列的闭环。

看似是毛病、是坏习惯，但已经是行之有效的生活组成部分，要拆解掉这一系列的环节，就要把其中的组件替换掉，替换成更柔软、更善巧、更慈爱、更智慧的方式去面对类似的场景，需要慢慢做的。

比如说，出家人有一条小戒，是关于照镜子的。世尊对出家弟子的要求是，不允许为了欣赏自己容貌的原因而照镜子，但允许查看面部是否有疮、是否有病等。

这当然是在保证整洁、健康的情况下，避免产生过多的贪着。

一个人出家之后，在相当一段时间内，都有可能违犯很多次。一不小心，等反应过来，已经在欣赏了。

不过没关系。第一次发现了，就停下来。第二次、第三次，等到几十次、一百次，慢慢就会形成一种习惯。

这习惯还不是强制性的自我打压，而是一条自然而然的心路在运作。

于是，这条小戒就几乎不会再违犯了。

所以没关系，发现自己知道但是做不到的时候，多给自己一些时间，多熏染，多听多练多思考，慢慢就入味了。

什么味？

法味，善法味。

标签：改习气，熏习，戒律，腌酸菜，《律藏》

0091. 浅浅凹痕

问：

我是销售，工作成绩很好，但是有时候被人说了几句，很难受，怎么办？

答：

不知道你有没有参观过工厂的流水线？

一个工件出厂之前，需要经历各个方面、各个角度的质量检查。

为了方便理解，你可以想象有一个不锈钢的铁球，现在要出厂，在质检阶段要经历来自上下、前后、左右各个方面的敲击，来确保他的硬度合格。

上面敲，叮叮叮，没问题。

下面敲，叮叮叮，没问题。

左面敲，咚咚咚，听起来里面有空腔，表面留下了一个浅浅的凹痕。

这说明这个工件左面部分所经历的加工工艺有问题，需要进一步检修和加强。

这时，这个浅浅凹痕，虽然让这个工件变得不美观了，但对于工艺改进而言，这是一个健康的信号。

因为这是一种提醒——这个地方有问题。

同样地，一个人每天经历各种各样的事情——面对老板、面对下属，面对老师、面对学生，面对长辈、面对孩子，面对盈利、面对亏损，面对进步、面对挫折。

这事实上是来自因缘世界的敲击。一个人出于自我提升的需求，应该把这些敲击所激起的自身反应当作“善心质量是否过关”的反馈信号。

有善心、无损、无伤地面对某个处境，说明这方面的质量是合格的。

有不善心、伤害自己、伤害别人地面对某个处境，说明这方面的修行有待提升，需要列在“功课列表”上，或者提高其在列表上的优先级。

一美不遮百丑。工作能力好，代表过了工作这一关。被人说了很难受，说明这一关没有过。

回到问题的具体场景中。

在工作中表现优异、成绩很好，说明自己在这个方面有擅长，

相关的知识和技能掌握得比较扎实，对于这项工作需要的善心比较熟练。

这个擅长、扎实、熟练，很容易得到业果法则的正面反馈，成为优秀员工、赚取奖金、美名远扬。

如果这时候失去了如理作意，失去了正确的态度，那么傲慢就会在不知不觉中滋生出来，内心中“自我”的形象就会越来越优美、越来越光鲜、越来越伟大。

“我就应该一直得到赞扬、受到好的对待”这种脱离了无常的见解就会越来越牢固。

于是，遇到挫折、遇到别人的违逆，人就容易无法忍受、感受到跟外境不相称的痛苦。

这时候遇到一些挫折，其实不是完全的坏事。

短期来看，苦、挫折、不圆满，可以削减傲慢。这些挫折带来的苦受，其实本身就是可以降低“傲慢”程度的。

长期来看，这些挫折是在反复地提醒你、逼迫你，调整自己的心理结构、换一个更善巧的姿态，来面对未来的同类挫折。

逼着你学会如理作意。

一次学不会，下次还是很苦。两次学不会，苦还是会等着。什

么时候学会了，同类型的挫折就不再是个问题。

难道人真的可以调整心理结构，学会如理作意，能够面对批评、顶撞而不痛苦吗？

当然有，不然“闻过则喜”“有则改之，无则加勉”这些说法怎么来的？

确实，傲慢是一个根深蒂固的烦恼，以至于在相当长的阶段里，人都只能尽量去克服、压制、削弱，而无法将其根除。

尤其是善业果报比较多的人，这体现出来就是顺风顺水、运气较好、能力较强。

那如果自己就是这种好命的人，怎么才可以减少傲慢呢？

这里给出一个思路。

要学会把“成绩”归因在具体的因缘，而不是一个笼统的“自我”上。

工作成绩优秀，说明公司培养得好、行业大环境好，自己站在了风口上。

自己能力比较强，说明父母、学校教育得好，自己刚好具有这些需要的技能。

做事很容易成功，说明工作选择正确，能力和需求刚好匹配了。

工作比较投入，说明身体状况比较健康、亲友关系比较融洽，给自己很多支持，至少没有给自己分散精力。

也即是说，要在“我很好”的整体形象之下，看到内在真正起作用的那些细小因缘。

正是这些因缘的组合，才让自己呈现出好的状况。一切成功，都是因缘的成就。

这样看问题，不仅消除了傲慢，还能看到下一步继续进步的着力点。

标签：批评，职场，慢，因缘，成长

0092. 一杆秤

问：

很多人都知道有些食物不健康、抽烟酗酒不好，为什么有人能做到好的生活习惯，有些人做不到？

答：

生活习惯、娱乐休闲相关的问题，都有一个核心议题作为基础。

什么因素在引导人的行为？

答案是感受。用阿毗达摩的术语说，是“受蕴”。

乐受来自于“领受可喜的所缘”，作用是“增长相应法”，也即是让人更有兴趣、更起劲、更投入。

苦受与之相反，令相应法退缩，让心收缩、回避、后退。

举个例子解释。

比如在一个公司里，核心成员对工作更投入的概率会更高。为什么？因为公司的运作能直接带来他资源的增长、幸福的增加、社会地位的提高。

而一位不喜欢这个岗位的员工，比较大的概率会有消极的工作

态度。为什么？因为薪水就那么多，多做少做影响不大，自然就没有快乐的感受来驱动。

学校的学生也一样。

有些学生学习认真，要么是他在学习过程中直接感受到快乐，比如知识可以解释更多生活现象。要么是成绩进步可以给他带来未来的快乐，比如排名靠前的体面、家人的物质奖励、同学的羡慕、老师的偏爱。

而另一些学生没有建立起来这个循环，学习带来的只有受挫、无聊、被逼迫。那么学习自然就是苦差事，“苦受”的不愉悦让他的心处在时刻的退缩状态。

即使被家人逼迫着学习，那也是为了回避另外一个更大的“苦受”，而两害相权取其轻。一旦更大的苦受消失了，学习依然无法带来乐受的正循环。

可以说，一件事情带来的感受是快乐还是痛苦，是一个人能否长期做下去的核心因素。

这个作为驱动力的“感受”，不仅仅是“当下的感受”，还包括“对未来感受的期许”。不仅是“感官苦乐”，还包括一系列更细致分类的子集。

“快乐”，包含了意义感、价值感、体面感、富裕感、安全感，

希望自己更优秀、更厉害、更受宠，自己所在的团体或族群的发展所带来的幸福感。

“苦受”，包含了无意义感、无价值感、低贱感、匮乏感、不安全感，可能的悲伤、抑郁、难过、恐惧、自我攻击，以及对同类或族群苦受的感同身受。

人的一切生活活动，都是在追求乐受、回避苦受。已经实现的乐受，又进一步催生心的发展。已经实现的苦受，又进一步让心从同类事情上退缩。

这苦乐感受，是行为驱动的核心逻辑，是人选择做和不做某事的“一杆秤”。

形形色色的人，无论勤奋懒惰、崇高堕落，本质上都是这一套核心逻辑在不同际遇下的呈现而已。

回到问题本身，为什么有些人明知道一些生活习惯不好，比如饮食不健康、作息不规律、抽烟酗酒，但是还愿意放弃呢？

往近了说，是改变这些习惯所需要付出的“代价”，高于维持这些习惯所获得的“收益”。

比如要去掉不健康的饮食习惯，就势必要接受口味更加清淡、控制油盐的饮食。不健康的代价，在还未发展到严重疾病之前，尚且可以接受。但要付出的代价，却是当下的苦受。这对他内心的“苦

乐一杆秤”来说，未必合算。

往远了说，是这样的人在生活的其他方面，没有得到足够的幸福。

也即是说，工作不快乐、学习不快乐、关系不快乐，生活的这些大块组成部分给他带来的苦受已经足够多、乐受足够少，那么在其他方面，选择这些“快速的乐受”可以平复生活的重心。本质上，是一种面对压力的“乐受代偿”。

一个生活足够幸福、工作足够满意的人，就不容易进入这样的处境。

往更远了说，是他们对自己的人生并不存在“长寿命的意义期望”。

生活已经如此惨淡、无意义，那么通过克制饮食、规律生活所带来的长寿命，就显得很不合算。如果人生长寿也没有特别的对人对己的意义和作用，那么还不如换来一些当下的愉悦。

讨论到这，借助“苦乐一杆秤”的底层逻辑，或许你可以对类似现象有更深入的理解。如果自己周围有这样的现象，要怎么转变，也可以从上面三个角度去看看，有哪些可以撬动的部分。

标签：习惯养成，自律，受蕴，乐受，苦受，乐受代偿

0093. 好的开始

问：

心理学的正念疗法跟修行有什么差别？

答：

正念疗法很好，但有局限。

说它“很好”，是因为这确实是世尊教法的一部分，是完整修行的一部分，并且开发出实证的手段，被科学界所接受。

说它“有局限”，是因为这只是完整修行的一部分，没办法把世尊教法更多的好处都发挥出来，治疗到一定程度就会遇到它的功能上限。

下面详细说。

20 世纪，东南亚国家被西方殖民。作为东南亚国家的主流文化，世尊的教法得到比较多西方学者的关注和研究。

在教理方面，出现了一批欧洲的巴利语专家，为巴利语文献的研究做了很多贡献。

在实修方面，一些佛教的实修内容，被西方的心理学、生物学、精神医学所关注。

典型的现象就是“正念疗法”被提出。

奠基者就是卡巴金博士。他原本是分子生物学博士，接触禅修之后，他觉得这个可以帮助很多受苦的病人。

于是，他把“正念禅修”的宗教背景去除，不谈轮回、不谈解脱、不谈业果，设定了正念的固定练习和家庭作业，配合生理指标、心理量表，证明了正念禅修对缓解焦虑、慢性疼痛等的效果。

于是“正念疗法”被纳入循证医学。

“正念疗法”好在哪里？

它之所以起效，是因为这个练习实实在在是培育善心。从教理的角度，它所练习的部分确实是世尊教法的一部分。

觉知自己身体的移动——这是身念处，可以让自己回到此时此地。

看到自己的念头——这是心念处，可以看到负面情绪，而不是一味地被带走。

把念头视为现象，而非事实——这是智慧，对身心现象进行拣择，而不是进入烦恼的循环。

觉察情绪为情绪，不排斥情绪——这是无嗔、是接纳，无嗔本身就是善心。

可以想见的是，即使一个人不是佛弟子、不相信轮回、不培养更深的止观，仅仅如此的正念肯定会大幅度提高心路中的善心比例。

于是，医学检测到的前额叶皮层、杏仁核有更健康的改变，也就不足为奇。因为善心会产生很多好的心生色法，也即是精神影响到物质。

好的心生色法，自然就体现为内分泌的改变、大脑通路的改变。

那他的局限在哪里？

因为我身份的原因，每隔一段时间，都会见到和接待抑郁症或者焦虑症患者。正念的练习对他们当然会是有帮助的。但抑郁、焦虑的长期有效改善，实在是一个系统性的调整，而不是短期情绪的缓解。

不良情绪——烦恼——归根到底是来自于错误的见解、错误的思考模式，这就像是一组源头的染污源，不断往河流里面排放污水，影响到生活的方方面面。

这不仅是一组世界观、人生观、价值观的理论问题，而是会实实在在地演变成错误的伦理观、错误的财富观、错误的成败观等等更具体的烦恼模式，进而染污掉人际关系、工作态度，叠加到不善业带来的坏运气上，生活就会变得一团糟。

如果不把这源头的邪见等染污去掉，后续的所有污水，可以被

处理，但时间久了，会继续卷土重来。在训练正念的那段时间，他们可以从抑郁情绪中暂时摆脱。但一旦疏于练习，一切都会回来。

更何况完整的修行之路不仅是去除可觉察的不良情绪，更涉及到对物质和精神两类现象更本质的体察，直达其底层真相，才能清除不良情绪滋生的潜在原因。

完整的修行是“八支圣道”。“正念”只是八支中的一个，有用，但有限。

你以为我是要批评正念疗法吗？

不是的。卡巴金博士的努力是很有价值的。世尊说法，本来就是为了帮助大家。能以这样的方式被循证医学接受、被纳入科学的范畴，发挥出教法的价值，帮助到受苦的人，这是非常好的事情。

教法的发展，不应该只是帮助到信仰者，不应该只是变成圈子内的独家训练。如果有更多的人尝试把教法以“可检验、可实证”的方式介绍给圈子之外，那实在是非常好的事情。

至于轮回、业果、解脱，这些大多数人认为“不可证真、不可证伪”的部分，事实上，在止观禅法的修行圈，也是可以被证实的，只不过这需要定力和观智，门槛较高、不能人人实证。

真的东西，即使不被认知，那也终究是真的。假的东西，说一万遍，也一样是假的。

“正念疗法”应该是一个成功尝试的开始，让更多的好东西发挥应有的作用。

标签：心理治疗，正念，正念，八支圣道，镇定剂

0094. 临界点

问：

我六十岁，长辈九十岁，长辈很希望我跟她一起生活，但是她脾气不好，不讲理骂人，我怎么办？

答：

这是千古难题。

《论语》：“子夏问孝，子曰：色难。”衣食奉养容易，和颜悦色很难。

照顾年迈又脾气不好的长辈，你要找到一个临界点。

临界点在哪里？

从这个临界点往前再进一步，你的善心就不能生起，你的不善心就难以遏制地占主导了。你就停留在这个地方，找到你可以帮助家人的方式。

下面详细解释。

照顾年迈的长辈，当然是善行，也是慈心的实践。

还记得慈心的作用吗？增长对方的幸福。

但别忘记了，对长辈有慈爱是一种修行，对自己有慈爱也是一种修行。

既要考虑到被照顾者的感受和需求，也要考虑到照顾者的需求。这样的善行方案，才是有可行性、可持续性的出路。

具体怎么实践呢？

你要去综合使用能够调动的资源，并尽可能满足长辈的需求。

如果你跟他相处三天，你可以有慈爱和孝顺包容、接纳，第四天就无法遏制自己的反击和争吵，那你就在第四天之前找个理由出门缓一缓。

你不在的时候，就思考其他方案去替代。可以兄弟姐妹轮换，也可以请保姆。

等到你善心有力量了，对长辈的慈爱、心疼占主导了，你就再回来进行下一个三天。

这是时间上的临界点。除此之外，还有陪伴内容上的。

如果你可以陪长辈下楼散步，其乐融融、双方都满意，这个过程中的唠叨和指责你可以接受，那你就陪他散步。

如果你无法忍受他对饮食的挑剔，以及在做饭、吃饭过程中的争执，那你就请保姆来做饭，或者在外面寻找稳定可以接受的饮食

方案，不要让自己直接面对到那些会迅速消耗自己慈爱的处境。

注意，这里说的是“迅速消耗”。

对于绝大多数人来说，慈爱不是取之不尽、用之不竭的资源，而是一种根据自己的修行、修养，所能够培养的某种有限度的资源。

慈爱的限度，可以通过长期的修行来提升、扩大，但这是一个涉及到世界观成熟、人格成长的长期工程，绝对不是一两天咬咬牙就可以坚持下去的。

对自己慈爱的有限性保持无知，只是嘴上喊着慈爱、孝道，那就像一个人充满干劲，觉得世界上没有自己举不起来的杠铃一样，是一种直接的愚痴，并可能包含隐含的傲慢。

智慧是要“如实”了知内外世界。

了解自己的烦恼点、执着点、痛点、纠结点，了解自己可以调动的人际资源、财富资源、体力资源，了解自己的特长、善心所在，了解自己善心的特质、烦恼的特质，这本身就是智慧。

在此如实了解的基础上，在日常中持续地致力于断恶修善、提升自己，在具体的场景里，根据自己的情况制定可以实现、可以操作、可以持续的方案，才是真正的自利利他的善行。

否则，熬着内心的苦坚持几个月，自己善心力量耗尽，积累下

来满腔的愤怒和委屈，一气之下摔门而去，那个被照顾者事实上蒙受了最大的损失，因为他失去了一个有机会帮助自己的人。

因此，一个你能做到的、可以持续的方案，才是真正的好方案。

或许你已经意识到，上述原理不仅仅适用于晚辈照顾长辈的情形，还同样适应于其他几乎一切利他的场合，包括家长教育孩子、老师教导学生。

其他的内容，有机会再说吧。

标签：养老陪伴，孝道，慈心，智慧，临界点，《论语》

0095. 正勤

问：

多做善行，这样的人生会快乐吗？难道不会很辛苦吗？

答：

之所以问这个问题，那是因为对“善”与“不善”的定义是混乱的。

尤其是对待自己的态度上。

你有没有想过，自己是不是也是善心的对象？照顾自己是不是也是善心？

善心还是不善心，并不是根据对象区分的，而是由心的素质决定的。

“对自己的慈心”也是慈心，是善心。而“忽略自己的感受”“强迫自己符合外在规范”“非自愿地损害自己的身心”本身就是不善心、是烦恼。

更常见的情形是，“自我攻击”也是攻击，“自我贬低”也是贬低，属于嗔心，是不善心。

攻击久了，就会抑郁，就是这种嗔心延续的苦果。

举个具体例子吧。

比如禅修进展不顺利。

一起训练止禅的人都已经修完四禅八定、在修观了，而自己一座一个小时，心还是很乱，没有太多进步。

这种情况，人会怎么对待自己？

“我真是个笨蛋，怎么就修得这么差劲呢？”——这是嗔心，攻击自己。

“跟别人比，我永远都是最糟糕的，实在不争气。”——这同样是嗔心，并且开始夸张了，这无常的世界哪有什么“永远最糟糕”？

“这都修不好，我简直不配活着，我就应该干掉我自己。”——这是嗔心更加严重，以至于要放弃希望、自我报复了。

那什么是以善心对待自己呢？

“以前我只能坐半个小时，现在都可以禅修一个小时了，真好。”——这就如实看到了进步，是无嗔，是接纳。

“别人有禅定，坐一个小时很轻松。我没有禅定，也一样能训练一个小时，我真的挺不错的。”——这是看到了自己的坚持、自己的美德、自己的善法。

“我再总结总结，看看哪里还可以改进。如果方法上没有改进

的地方，那我也多鼓励自己，做自己的啦啦队。”——这是就事论事地反思和改进，而不是针对自己的自我攻击。

为什么要谋求改进？而不是自暴自弃？

因为善心是出于对自己幸福增长的考虑，而不是顺应烦恼的需求。

显而易见，要以善心度过人生、以善业机器为人生目标，并不意味着要委屈自己、忽视自己，而是即使在面对自己的时候，也要训练善心的对待、善心的态度。

常常都以培养善心的态度，对待自己、对待别人，既不希望伤害自己、也不希望伤害别人，尽力促进自己的幸福增长，也尽力促进别人的幸福增长。

这才是“多做善行又很幸福”的原理。

之所以现在很多人不习惯于用善心的方式对待自己，那是因为他们很少被善心对待过。从小到大，绝大多数的周围人——无论是老师、长辈、同学——都是以成绩和能力来对待。

关心成绩的进步，而不关心这个过程苦和乐。

关心财富的增长，而不关心这个过程善与不善。

这就是有些成绩优异、名利双收的人却走入抑郁的原因，因为

太多的心思都关注在外在的成败，而忽略内心的善与不善了。

以至于说起“多做善行”“多保持善心”，就下意识地以为这是一种自我牺牲、自我打击、自我忽略的道德要求。

识别不善心、去除不善心，进一步能够识别善心、培育善心、保持善心，这是一门功课，也是一门技术。

用术语说，叫做“已生不善令断除，未生不善令不生，未生善法令生起，已生善法令增长”。

这叫“四正勤”，四种正确的精进、正确的努力。

以后记得，照顾好自己、照顾好别人，这是善法。

标签：自我关怀，抑郁，四正勤，善心，啦啦队

0096. 大医

问：

我是医生，病人康复回家去又做很多坏事、没有什么道德，我有点看不惯，这是怎么回事？

答：

关于这件事，给你讲一个正确看待的图景。

人习惯做坏事、没有道德，那说明他思想上有一些失调的认知、观念上有一些运作不良的邪见，这完全可以被看作“观念的病”。

说到底，身体的病，不也是有些部位多了东西、有些部位少了东西、某些器官不能正常运作，外在表现出来行动能力受损乃至行为异常吗？

“身体的病”要靠身体的医生来解决，“观念的病”要靠观念的医生来解决。

谁是观念的医生？

如果他足够幸运，就会遇到恰当的老师 and 长辈，以恰当的方式帮助他看到问题、教导方法、协助改进。

如果他没有那么幸运，那么在他的未来生命中，业果法则的整

个社会都会给他“无言地上课”。

什么叫做“无言地上课”？

他行为失德，父母长辈、兄弟姐妹、领导下属、同事同学，自然以种种或温柔或粗暴的方式给他负面反馈。

他刚愎自用，于是他的生意容易赔钱、事业容易失败、感情容易受挫，让自己进入越来越受挫的处境，累积出越来越多的贫困、焦虑、孤独、痛苦。

再不改，业果法则只会更加升级，通过社会的某些机构展现出“强制执行”“强制改造”。

一次痛，两次痛，没觉得。

一百次痛，痛到骨子里，自然有一天忍不住会想“我到底怎么了，谁能救救我”。

于是就开始触底反弹，求心医、问心药，终究也会走到治病——治“观念的病”——的道路上。

现在你眼前的这个“身心俱病”的人，只是意识到自己身体的病，没有意识到观念的病。那么你要做出的选择是，作为医生，他向你求助，你要不要治？

当然要治。

身心两个都有病，那么你先缓解一个，也是善莫大焉。

先治好你手里这个专科，剩下没治的病，等其他科室的医生或老师来处理。

甚至于，对于一个医生来说，聚焦在自己所负责的专科上，而忽略掉病人身上的其他因素，是自己专科工作上的一项更优秀素质。

——病人贫穷也好、富有也好，我都认真给他治好。

——病人温柔也好、粗暴也好，我都一视同仁地治疗。

——病人男性也好、女性也好，注意力都聚焦在病症上。

——病人善良也好、美德缺缺也好，我都减轻他身体的苦。

孙思邈怎么说来着？

《大医精诚》：“若有疾厄来求救者，不得问其贵贱贫富，长幼妍蚩，怨亲善友，华夷愚智，普同一等，皆如至亲之想。”

当然，如果你觉得治疗眼下这个专科对人的帮助有限，那你可以考虑以后去从事更重要的治疗环节。所谓的“弃医从文”“弃医从政”“弃医从军”就是这个原因。

但等你去了其他环节帮助别人——比如你去当老师、当心理咨询师，去协助大家治疗“观念的病”，到时候你会发现，除了自己擅长服务的那个专科之外，对于人们其他方面的苦也常常爱莫能助。

归根到底，别人如何生活是别人的事，但自己眼下怎么对待对方，则是完完全全自己的事。

更准确来说，是自己和业果法则互动的事。

什么叫“和业果法则互动”？

如果有一天，你是一个身心都不健康的病人，躺在病床上，你希望站在病床边上的那位医生，他怎么对待你？

当然希望他普同一等、先治再说。

关键词：标签：医生，治疗，悲心，观念的病，《备急千金要方》

0097. 附带症状

问：

别人遇到心理上的困境，我提供了陪伴和帮助，他有些依赖我，我应该接受这份依赖或崇拜吗？

答：

这是帮助关系中很容易出现的情况。怎么用善心应对这种处境，这里就好好说说。

你要想清楚一个问题——你帮助了他，他对你产生依赖了，这对他来讲，是一件好事，还是一件坏事？

还记得吗？慈心是希望对方增长幸福，悲心是希望对方减少痛苦。

那么答案就很明确，只要你是从善心出发、从慈悲心出发，那么减少他对你的依赖，增强他在没有你的情况下继续前行的信心和能力，才是应该努力的方向。

加深他对你的依赖、谋求更大程度掌控对方的生活、让自己成为对方“唯一的”拯救者，甚至谋求对方的崇拜，这些都是利用帮助别人这件善行带来的善果，转而用于满足自己的贪与慢。

这是不善的行为，不会带来好结果。

要么是明知这种行为的不善，而故意享受这种“救世主”感觉，是故意的邪恶。

要么是对其中的烦恼没有觉察，是无知的错误。

要么是明知道这是不对的，但没有足够的力量克制，是一种需要被纠正的遗憾。

无论是这三种中的哪一种，这样的依赖都给双方的幸福增加了脆弱性。

他幸福的脆弱性显而易见。

他觉得“只有你可以帮助”，于是就放弃自我改善的努力，放弃很多向其他人求助的可能性，从而把自己善业果报出现的管道进行了收窄，让他本来可能获得的支持资源无法出现，或无法生效，于是陷入了更容易绝望的境地。

你幸福的脆弱性也会变大。

在某一个特定因缘下、特定困难下，你起到了帮助的作用，这不代表你拥有“可以解决下一个困难”的能力。逻辑上说，因为你能力的局限性，这个“无法解决的困难”，是必然会出现的。

而一旦你不能解决下一个困难了，他怎么办？成为你“虚荣心”

的牺牲品吗？

被人当作“救命稻草”的成就感有多强，这根稻草断裂的时候，带来的反噬就有多大。在“救世主”的神坛上坐得多高，从上面摔下来的时候就有多狼狈。

更何况，在必然出现的断裂和跌落之前，你的自由已经在很大程度上受到了限制。

道理也很简单，被当作“救命稻草”，你就会被死死地抓住。因为不死命地抓住你，他就要溺水了。

被当作“救世主”，你就要接受崇拜者的凝视。作为人类，那些必然存在的不符合“救世主”的真实部分，就成为你必须每日遮掩的伤疤。

好端端的正常部分，因为被人以更高标准凝视，就成为“必须要遮掩的伤疤”。

如此自找麻烦，是不是有点傻？

其实关于这个问题，你可以参考一下世尊的做法。

世尊算是一个伟大的助人者，中年觉悟之后的人生，全部都用来在各地教化大众、传播善法。

当世尊临近去世的时候，附近的弟子们都听说了这件事。

当时有一位世尊的学生，被朋友招呼着一起来见世尊的时候，更希望自己多禅修、多修行，而不是来见最后一面。

世尊听说了之后，反而称赞了这位学生——他依教奉行，才是真的来见我了。

你看，世尊有足够的美德，有足够的理由被依赖、被拥护、被围绕，但他更希望被他帮助的学生能够关注教学内容，而不是关注老师本人。

毕竟，只有对方真的增长智慧、学会面对挫折、能够走出困境，才是真的帮助到他。

当然，在受助人的视角下，他在难过之中遇到了你，得到了帮助，减轻了痛苦，对你产生依赖和崇拜，可以说是一种本能反应，是一种“希望你可以更彻底、更长久地帮助我”的渴望，甚至有一种“无以为报”的感恩表达。

但你要清楚，归根到底帮助到对方的，是善法、是善心，是包容、耐心、智慧，而不是你这个人。在这个时间点，有别的人带着善法而来，也完全可以药到病除。

如此理解这现象的合理性，下次再出现这种依赖和崇拜，作为助人者的你，就当作是他在康复过程中的发烧、咳嗽，当作一种需要被克服的附带症状。

出现是正常，但不应该被刻意保留。

自己内心清醒、不接受，引导对方看到真正起作用的善法，并在关系中尽量去除吧。

标签：助人，依赖，贪，慢，慈悲，救命稻草

0098. 遇见下一个你

问：

我有效帮助了别人，别人依赖我了。可否可以给我一些具体措施，帮助对方消除这种依赖？

答：

在一段受助关系之后，之所以受助者对助人者产生了过分的依赖心理，那是因为“归因的片面”。

什么是“归因的片面”？

在有效帮助里，助人者的陪伴和善心，只是其中一个因素。过于看重这一个因素，求助者就会依赖，而看不到自己方面的因素。

因此，要帮助对方看到他身上的促成这次有效帮助的因素。

第一，对方遇到困难，却没有轻易地绝望，没有缩回求助的手。

如果对方根本就不想求助，陷入彻底绝望，那么你也很难有效救助。因此要充分肯定、帮助对方看到这份“不绝望之心”是最宝贵的因素。

第二，对方在困难中，愿意寻找有效途径，以至于找到了你。

可以帮助对方总结，是怎么找到你的，通过什么途径、做了哪些努力。与这个途径类似的，以后遇到困难还有哪些可能性，还有哪些人可以找。

这样下次遇到困难，对方就有更多的社会救助路线可以尝试，而增大得到帮助的可能性。

第三，对于你给出的帮助，对方具有足够的依从性，愿意听从和实践。

你根据对方的实际情况而引导，对方如此认真地听从甚至记了笔记，事后认真地做了练习。这些就像定时服药一样，在好转过程中，起到决定性的作用。

第四，对方有足够的自我努力，保持跟你的见面，持续改正错误、实践正确的方向。

可以跟对方探讨，这个过程中有没有过困难，他是怎么克服的。有没有对你反感过、有没有跟你争执过，对方是怎么坚持下来、不放弃的。

帮助对方看到他身上这些固有的美好素质，对于他的客观归因会很有好处。

第五，对方对助人者有感恩之心。

对方的依赖里面本身也包含一份信任和感恩。这部分善心是值得肯定的。

信任，导致求助走向好结果。感恩，避免恩将仇报的处境、避免推开未来潜在的助人者。鼓励这两种态度，对方的依赖就有一个温和的转化方向。

谈到这里，或许你已经有了这样一幅图景——

某个人自己拥有的条件、素质，就好像是一个花坛。来自外界的陪伴、鼓励、开导、帮助，像是由飘来的种子而生长出的鲜花。

花坛的主人积极地翻土、施肥，保持恰当的湿润，如此，一阵风、一只鸟都可能会带来一颗种子，从而引发一系列的生根发芽、开花结果。

种子一颗又一颗，花坛日渐茂盛多彩。

自己方面的因素，就是这个翻土施肥、保持水分。外在方面的因素，是那颗种子。

有了肥沃的土地，哪颗种子飘过来，是偶然的。而一旦有种子飘过来，就能很轻松地生根、开花，却是一个必然事件。

人想要幸福，就要多关注自己方面因素的培养，让自己成为“易受助体质”，就能以自己可能的最快速度成长、最快速度脱困。

本质上，所谓来自助人者的帮助，其实也是求助者善业的果报。助人者只是一个善业感果的管道。求助者自己具有的“易受助体质”是引发果报出现的因缘，帮助对方拓宽管道、积累助人的善业，才是幸福有靠的核心。

更何况，提升自己的“易受助体质”是一个可以努力、可以训练的事情。这包括不要太自信于自己悲观的判断，不要轻易认定自己的绝望是有充足理由，不要轻易否定别人的帮助能力，不要轻易地认定自己不行，面对可能的办法时尽量实践，面对可能的帮助时常有感恩。

如此，助人者的目标，就是要培养对方的“易受助体质”，让对方在下次需要帮助的时候，能够很容易地遇到下一个“你”。

下一个“你”，又何必是你，能帮到对方就可以。

标签：助人，成长，善业，因缘，易受助体质

0099. 新手村

问：

自己的孩子跟他的小朋友打架了，我知道我应该保持冷静，应该理智处理，但是还是很难控制自己的紧张，怎么办？

答：

孩子之间起冲突，如果你已经知道怎么化解，这里就谈一下怎么才能不着急、不紧张。

教育孩子的目的，是尽可能帮助他培养起来一套善心的生活方式，有着正确的三观、处世方法，能有好的方式觉察烦恼和应对社会，走在一条稳妥的增上之路上。

那么，他跟别人起冲突，包括冷战、口角、争吵、打架，这是他的——门课。

要珍惜你在他身边时，他跟别人冲突的机会。在你的指导下处理冲突，这是教育的绝佳窗口。

冲突，是在他的某些利益被伤害的情况下，出于避免更大伤害或希望对方也受到同等伤害的目的，而在嗔心的驱使下做出的行为。

在自己利益损失之后，不懂怎么面对，或者懂了但是没有能力

去用善心面对，无法沟通事情本身，于是把所有不满都指向对方这个人，发起人身攻击，吵架、打架就出现了。

怒目圆睁、加大音量、握紧拳头，这些都是他没有办法处理事情了，才会选择的方法。

天敌已经出现在面前，打开工具箱，只有一根棍子。那什么也别说了，抄起来就干吧。

如果他已经进入社会、不在你身边了，还只有一根棍子来应对危机，那才是真的糟糕。

有多糟糕？他赢了，你去派出所领人。他输了，你去病床上见他。

看懂了吗？

他这一生会有无数次利益受损，也会有无数次有攻击或报复冲动。他年龄还小的现在，在你的视野内，他跟别人冲突，你要偷着乐，并且珍惜机会。要把这当作一个游戏中的新建角色，在去外面打怪之前，先在新手村的练功房里面练练级、积累经验。

借助他的冲突，可以安抚、鼓励，带着孩子一起复盘，到底自己的什么利益被触动了？有什么牢固的贪？对方是故意的吗？有没有别的解决办法？自己有没有也伤害对方了？怎么才能非暴力地沟通自己的诉求和感受？以后怎么跟对方相处？怎么才是恰当的道歉？

更核心的是，这是一个观察“嗔心”酝酿和发作的实际案例。不满和委屈是如何发生的，嗔心伴随的感受——胸口的火烧感——在什么阶段出现的，以及这个事件怎么才能转为善心，善心带来的感受和身心状况是什么样的。

这些都是知识、是智慧、是技能，是一系列的正见、克制、智慧、善巧、谦下，更是对身、受、心、法四念处的实际训练。没有好好学习，没有好好操练，孩子大概率是不会的。就连大人，也很难说每次都可以很好地处理冲突、控制冲突的烈度。所以只要有机会，就更要从小开始教。

而这些素质和美德，才是教育的真正目的。

所谓“玉不琢，不成器”。他面临的冲突和家长的智慧引导，合在一起，就是这个“琢琢磨磨”的过程。

教孩子的过程，本身也需要家长自己成长。家长越有经验面对冲突、越不怕冲突、越能在冲突中妥善处理，那孩子也就更容易掌握其中的技巧。

或许有家长担心孩子进入冲突、复盘冲突、学习沟通会影响学习。

这是没有想清楚孰轻孰重。

提高学习成绩和处理利益受损是互相不能替代的两门课。一个

是为了“提高能获得的社会资源总量”，一个是为了“避免已获得资源的非必要损耗”。

只是提升学习成绩，不会面对冲突的孩子，以后取得很好的社会成就，也一样免不了激情犯罪的隐患。

更形象来说，成绩优异是提升人生汽车的速度，而处理冲突的能力，是给这辆汽车拧紧一个松动的螺丝。

一个拧好螺丝、车况良好、不需要经常停下来维修的汽车，在人生这条路上，将获得巨大的优势。

等他走入社会，再回头学这门课，学费会高很多。

标签：亲子关系，教育，嗔心，四念处，《礼记》

0100. 松树不左转

问：

感觉我们家有一种家族业力，家人都有类似的坏习惯和坏命运，怎么破解这个局面？

答：

不存在不可破解的所谓“家族业力”。

归根到底，每个人都是自己业的所有者、业的继承者。在体验过去业的果报时，再做出反应、造下新的业。

从小到大，从过去到未来，就是这样一直地轮转。

这个过程中，业和果报都是以心流为传承单元的。也就是说，就算一家人住在一起，也一样是各自在体验各自的业果。

之所以可以观察到类似“家族业力”的现象——一个家庭的家族成员都有类似的习惯、遭遇——从业和果报的角度来说，就有两种解释。

在果报的层面，在一个家族里生活，自然就有着类似的身体基因、社会阶级、财务状况，也就是有类似的果报。

在业的层面，在一个家族里生活，容易习得类似的造业模式，

也即是类似的见解、习性、反应。

其实你把“家族”的概念放宽一些，到“同村”“同乡”甚至“同省”，也都可以观察到类似的现象。

生活在相距不远的土地上，在共同的地理、气候条件下，就有着大致近似的饮食习惯、作息方式。又因为有着近似的生活经验，大家又都有着类似的群体记忆，塑造出性格中类似的模式。

潮湿地区爱吃辣，东北地区多直爽，就是这么来的。

所以，如果你所在的家族有着一些不太好的近似习惯，你要首先知道“每个人的命运都是自己书写的”“业是顺着心流延续的”，再去试着从家人的行为习惯上去破解这个模式。

《周易》所说“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃”。“余庆”和“余殃”的由来，就是这个表现为“家风”的相似习惯，是这一类的行为模式。

举一个例子。

比如“随喜”的习惯。

如果亲朋好友中有人取得了令人瞩目的成功，那么你的家人们都是怎么反应的？

是由衷地替人高兴、随喜别人的善得、祝福别人不要失去，还

是无法克制内心的嫉妒、说的话尖酸刻薄、暗自诅咒别人倒霉？

这就是模式。

因为是家人，你可以更真实全面地观察。不仅仅是当面怎么做出外交辞令和社交礼仪，更是私下发自内心的真实反应。

你可以把自己设定成一个观察者而不要去争执，只是去识别这是善还是不善。如果是不善，就去试着如理作意，用善心去对待别人的成就，发自内心地去做正确的事。

外人还很难如此真切地了解，但日夜生活在一起的你，实际上具有很好的观察机会，进而找到改变的下手处。

一点一滴，一个人、一件事，别人还没有太大感觉。但你在别人嫉妒的时候，能有真的随喜，日子久了，别人自然会感觉出来你的不一样。因此而酝酿出更好的社会评价、更强的信任、更多的帮扶，几乎是必然的事。

这就仿佛你们家族一起在森林中行走。

昨天走到那棵松树，大家就向左转弯。今天走到同一棵松树，大家也都向左转弯。

也即是说，所谓的“家族业力”，往往是家族成员共享了某些“邪见”或“思维模式”。类似的观念引发类似的思维，带动类似的行为，

结为类似的命运。

这个弯已经转得无比熟悉，转了百千次。每次都这么转，当然也就每次都走向同一个方向。

必须有足够的觉察、智慧和勇气，才能知道这个地方可以试着不转弯，继续往前走。

这肯定不是一个熟悉的方向。

你也不知道用“随喜”代替“嫉妒”会怎么样，会不会显得自己地位低下，会不会显得自己没有“傲骨”，甚至会做得很别扭，很不熟悉。

但一次一次，消减旧习惯、培养新习惯，心理余势就在转变。陌生的路走多了，自然也就走熟了，熟悉新路径上的坑洼和标记点，走得够远，你就能看到你家人没有见过的新的风景。

以这样的方式，通过对家人模式的观察，增加对自己思维模式的了解，结合业果法则，匹配自己的已经发生的善果报和不善果报，找到可改变的地方，在接纳现状的前提下寻找变数，转见解、转心路。

再回到上面提到的“家族”概念。

实际上，你同时处在很多不同的“家族”中。你父母的家、你自

己的家、你的娱乐圈子、你的工作圈子、你的阅读圈子、你的修行圈子。

这种在行为模式上类似的“家族成员”甚至包括你没见过面的人，比如你经常阅读的某位作者、你每天收看的某个视频博主、你长期订阅的某个新闻频道。

相处久了、阅读久了，你都会有类似的味道在身上。

因为说到底，每个或大或小的圈子都有大量的“看到那棵松树向左转”的共同的见和共同的行为。

向谁靠拢、向哪前进，跟谁是兄弟、学谁的家风，才是真正的人生大问题。

标签：家族业力，命运，改变，邪见，《周易》

附录一 内容主题索引

- 0051. 释迦牛人：守住基本功以等待修行成就
- 0052. 先说再见：利用遗嘱清理挂碍保持善心
- 0053. 不上秤：用终局思维摆脱人生攀比
- 0054. 再举一会儿：用举手之劳避免助人委屈
- 0055. 渐近法：用渐近法测试纯粹慈心量
- 0056. 德以配位：警惕权力对烦恼的放大
- 0057. 百米深水的威压：高位者需加强人格强度
- 0058. 都有理：放弃占理引发的嗔恨
- 0059. 放进试管：创造条件静待信仰发生
- 0060. 劝人搬家：尊重他人改变信仰的高成本
- 0061. 枝杈：建立基于人生的资产配置
- 0062. 亦足矣：把投资作为支持善业的手段
- 0063. 八分之七：重视禅修之外的圣道支分
- 0064. 抗病毒：对治财富损失的禅修方法

0065. 求肯定：建立内在稳定的价值观
0066. 再多再少：将布施视为合作而非竞争
0067. 生之日：将生日作为行善的纪念日
0068. 你继续说：警惕隐秘的意门不善业
0069. 既广大又幽深：习得保持快乐的见解与态度
0070. 商之善：用慈爱开发新的商业价值
0071. 如在：如佛在世般恭敬供养
0072. 时间的等价物：建立时间价值的衡量标准
0073. 抖抖落：提升对简陋环境的兼容性
0074. 烦恼税：接纳组织管理中的烦恼成本
0075. 并不缺爱：降低感受到被关爱的门槛
0076. 余额再投资：将财富转化为修行的资粮
0077. 低配版根上下智：了解受众提升法布施效果
0078. 我不慷慨：拒绝慷慨虚名的道德绑架
0079. 淡淡的慈与嗔：觉察对他人微细的嗔心
0080. 善法快递员：做不求关注的善法快递员

- 0081. 保持工况：克服年轻与健康的骄慢
- 0082. 降温了：坚持如实而善意的管理伦理
- 0083. 根深叶茂：看到成瘾背后的生命失衡
- 0084. 滚筒：理解世间与出世间的正见
- 0085. 该不该：基于慈悲心决定是否解释误会
- 0086. 消消毒：领导者道歉的正面价值
- 0087. 学弟来问：家长作为学长与孩子谈生死
- 0088. 钥匙先留着：区分伴侣间的贪爱与慈爱
- 0089. 退出姿态：善心离开不适合的环境
- 0090. 腌酸菜：通过长期熏习改变习气
- 0091. 浅浅凹痕：利用挫折检修傲慢的漏洞
- 0092. 一杆秤：利用苦乐机制改变习惯
- 0093. 好的开始：正念疗法与修行的区别
- 0094. 临界点：寻找可持续的行孝方案
- 0095. 正勤：善待自己也是一种善行
- 0096. 大医：医生应训练普同一等对待病人

0097. 附带症状：警惕助人后被依赖的风险

0098. 遇见下一个你：培养受助者的易受助体质

0099. 新手村：利用孩子冲突训练处理嗔心

0100. 松树不左转：通过觉察打破家族业力模式

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。