

一道

一条如理作意的善心之道

三辑（0101~0150）

2026 年 5 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
三辑序·回到第一现场	- 1 -
0101. 白磷、木头与石块	- 5 -
0102. 离地两厘米	- 9 -
0103. 刷了 90 次	- 13 -
0104. 隐形 GDP	- 17 -
0105. 请听题	- 22 -
0106. 第二宇宙速度	- 26 -
0107. 好工，好工作	- 30 -
0108. 让光不走直线	- 34 -
0109. 渐渐入佳境	- 38 -
0110. 尽量去解	- 44 -
0111. 善业客户	- 48 -
0112. 叠加态的坍塌	- 52 -
0113. 另一种胜利	- 56 -
0114. 好小李，坏小李	- 60 -
0115. 莫作桓侯	- 65 -
0116. 清旧不增新	- 69 -

0117.	有缘人的微笑	- 73 -
0118.	铜钵	- 77 -
0119.	厨师的自我修养	- 82 -
0120.	不是坏，是苦	- 86 -
0121.	灾后之乐	- 90 -
0122.	因立志而豁免	- 94 -
0123.	黑白参差	- 99 -
0124.	尧舜可期	- 104 -
0125.	二流子一跺脚	- 108 -
0126.	爱抱怨的阿图拉	- 113 -
0127.	我全责	- 119 -
0128.	溢，器满也	- 125 -
0129.	减震器	- 130 -
0130.	文不对题	- 135 -
0131.	优先结算机制	- 140 -
0132.	冲浪	- 145 -
0133.	无事的好日	- 152 -
0134.	找到下家	- 156 -
0135.	交给那个我	- 161 -
0136.	原来是没吃好	- 165 -

0137. 订单学习法 - 169 -

0138. 补袜子 - 174 -

0139. 关注产品线 - 179 -

0140. 弘法不弘人 - 182 -

0141. 蹲着说 - 187 -

0142. 他也想幸福 - 192 -

0143. 臣有一计 - 197 -

0144. 永不焦虑等待 - 201 -

0145. 不贰过 - 207 -

0146. 一百多斤 - 212 -

0147. 欢喜受热 - 216 -

0148. 宽容的公式 - 220 -

0149. 间不容发 - 226 -

0150. 幸福二阶导 - 231 -

附录一 内容主题索引 - 237 -

附录二 项目更新记录 - 241 -

三辑序·回到第一现场

现在是 2026 年 5 月 28 日，我身处一片青山之中，坐在电脑前，开始写这篇《三辑》的序言。

一年前的 2025 年 6 月 1 日，我结束在上海的行程，也是住在这片青山里，坐在这个电脑前，新建文件夹，开始了这个问答系列的写作。

说是写作，其实不是很准确，因为这些文字并不是这些内容产生的“第一现场”。我并不是从零开始写这些文字，而是从我过去答疑和法谈的内容中整理而成。

那这些内容的“第一现场”是哪里呢？

最初，我以为我面对的“第一现场”是那些活生生的谈话。这些谈话的对象，有时候是修行的小组，有时候是某位禅修者，有时候是僧团的同学，有时候是某些亲友。

跟他们谈话过后，我回来整理记录，再修订和补充，成为一篇问答，发布出来。

但在这一年的答疑中，我越来越清晰地意识到，那些对话和交流，依然只能算是“第二现场”。

在交流中，我常常要去寻找那个“第一现场”，即对方真实的苦

恼和困惑发生时的心理活动。

我的关注点，经常要在法义和提问者之间往返。某个问题被提出了，某些苦出现了，某些冲突出现了，一定是提问的那个活生生的人内在出现了一些状况。

那个状况可能来自于某些错误的知见，可能来自于某些想象，可能来自于对善法的闻所未闻，也可能来自于某些自以为正确的习惯。

用阿毗达摩的话，那是很多活生生的人被欲取、见取、戒禁取、我论取困扰，被常乐我净的四颠倒引入了苦的歧途。

这个正在遭受逼迫、烦恼正在运作的当下身心，才是痛苦发生的最真实的“第一现场”。

而在“第二现场”的谈话中，我需要做的，是尽可能找到对方的“第一现场”，找到卡住的地方，识别那段正在报错的代码，并找到恰当的角度进行拆解和替换。

拆解完毕，再回到电脑前，整理文字，才是《一道》写作的“第三现场”。

这种答疑，本质上是我基于个人的学修，所提供的一种特定场景下的思想照看与正见支持服务。

这一年中，我常常想，如果有一天我成为阿拉汉——心中已经

清除了全部的邪见和其他烦恼——或许那一天，我提供的答疑服务以及因此产生的《一道》，才能成为完全体。

因此，我常常怀着一种“尽力而为”的态度，认真对待，尽可能避免传播不正确的观念，展示一种面对问题时以善法解决的可能性。

每一篇内容完成后，我都会向僧团的禅修老师、教理老师、助理老师发送初稿，请求他们的建议，尽可能回避可能的误导。

如果还有未发现的问题，也请看到本文的所有过去、现在、未来的读者们谅解，服务能力有限，产品请酌情使用。

在提供服务的过程中，我也感受到，烦恼确实是一切苦的来源。而透彻地了解身心状况，有效地识别、拆解、转变烦恼，确实不是一件很容易的事。

在巴利三藏《分别论义注·第六品》，开篇说到，有四种法是非常深奥、难以通达的，即谛、有情、结生、缘起。

其中第二个“有情”，指的就是每个人身心运作的规律，以及这个身心运作的本质。

说到底，每个人在每个当下的身心状态，都是每个人要面对的“第一现场”。

快乐，为什么快乐，在这个第一现场。

痛苦，为什么痛苦，也在这个第一现场。

慷慨与慳吝，原谅与报复，安然与不满，一切的一切，苦都可以从这个第一现场被看清、被转变。

毕竟，根据世尊的教法，我们不必等到外在一一切都圆满了才能解脱，不必等到外在一一切都顺心了才能心满意足，不必等到一切工作都结束了才能心无挂碍。

等到我们断尽一切烦恼的那一天，可能外在的纷扰仍在继续，某些物质的缺乏仍未改善，某些战争仍未停火，但我们第一现场的苦和苦因都解决了。

因此，希望我和《一道》的读者们，可以常常回到自己的第一现场，回到烦恼和苦产生的第一现场，越来越熟练地掌握身心运作的规律。

在每一个当下，都能找到松绑一点点的方法，逐渐走向解脱之路。

本书作者 敬上

2026 年 5 月 28 日

0101. 白磷、木头与石块

问：

想带动大家学习打卡，拉群，但是大家进群了不积极交流，有点苦恼怎么办？

答：

在任何一个群体、任何一个项目里，你都可以按动力强弱程度把人分成三类。

第一类是白磷。

白磷燃点很低，暴露在 30 度的空气中就会自燃。

这类人在群体里，你不用管他、不用催他，他自己就启动、有干劲，开始折腾起来一些项目或者行动，推动或引领一些浪潮，乐此不疲。

第二类是木头。

这类人自己不能做那个发动机，但是只要有人开始挑头、带动，他就可以被带起来。

就好像一块木头。摆在那里，他不会自己燃烧，只是安安静静地待着。但是只要有合适的火苗来引燃，他就可以熊熊燃烧，甚至

给这个事情增加很大的支持力量。

如果组织得当，这类人甚至有可能起到很大的作用。

第三类是石头。

这类人自己不能燃烧，也很难被点燃，就像是一堆篝火边上垒边的石头。

他在群体中永远都是不温不火、可有可无。你安排他去做什么事，他也做。而你一停止推动，他也就停。

这类人就可以被当作一个事业的随喜者、一个啦啦队、一个气氛组成员。

群体中之所以有这三种人存在，并不是他们性格的好或坏，而是每个人都精力有限，不同阶段的兴趣、重点不同。

例如某人完全有可能在这件事情里面是白磷，兴致勃勃。在另一件事情里面也容易被感染。而在第三件事情里面就是潜水员、凑个数。

因此，你组织任何的共学、拉群打卡、线下讨论，都首先知道这三种人的存在是客观世界的现实，是你必须要面临的事实。

如果挑头组织一些事情、推动一些事情，你自己必须是白磷。

不能期待大家跟你一样有热忱，轻轻松松就一呼百应，事情顺

顺利利，自己开个头，之后就自动运行了。

这意味着什么？

意味着你真的觉得组织一个共学的氛围是很好事情，就算别人潜水、不冒泡、不积极，自己也有兴趣、有意愿做下去。

不是“兄弟们上”，而是“兄弟们我先上了”，别人看着你的背影，觉得“大丈夫当如是”，于是跟着你跳出战壕。

这在小组共学里面是什么呢？

大家听了你的号召，有点兴趣，加群之后就忘掉了这件事，也没有动力进一步参与。

虽然没有其他人积极配合，但你自己还是孜孜不倦地做功课、打卡、分享。

三天过去了，别人打开这个小组的消息窗口一看，你还在乐此不疲地做，叮叮当当乐在其中，甚至还挺有心得、挺有收获。

又过了三天，别人又想起来这个事，一看，你还是有滋有味在做。

于是有些木头就会抱着“我投入更多精力试试看”的态度被点燃。

三天又三天，如果这确实是一个能给人带来利益的共学，给越

来越多参与者带来好处，自然而然大家就会开始维护起来这个氛围，甚至会建议、讨论进一步的发展。

于是，热火朝天的景象就出现了。

说实在的，任何一个群体都是这样逐渐发展出来的。由最有动力、最深入的骨干分子先干为敬，然后其他人慢慢参与进来。

世尊觉悟不是典型的案例吗？

他去森林禅修，很多人都不认同，但是他一路走下来、修行有成就了，正法的吸引力被展现出来了，于是自己原本不修行的亲族们也都逐渐向他靠拢。

他放弃苦行、采取中道，五位同伴也不看好这个方式。但是他就这样探索成功了、断除烦恼了，宁静的面容和深刻的智慧，很轻松就把五位同伴又吸引到身边。

一项事业要凝聚人，一个组织要有活力，无一例外。

你认准的确实有价值的事情，就自我定位为白磷，接受白磷的命运，认真去做吧。

0102. 离地两厘米

问：

孩子上小学，害怕自己的数学老师。数学老师有些严厉，但没真的打过他，我应该跟老师打招呼关心孩子吗？

答：

还记得基于慈心和舍心推导出来的教育目标吗？

第一，他是一个跟自己有缘，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。

总地说来，教育的目标，是为了让一个对社会一无所知的人，在他成年之后，可以有力量面对这个世界，有能力照顾好自己，有能力走上福德之路、智慧之路。

因此，害怕一位比较严厉但没有真的伤害孩子的老师，家长是否要干预，关键在于要去判断这个事情，在孩子未来的人生路上，是一个什么程度的问题。

也即是说，十八岁成人、离开家庭之后，如果出现这个问题，你希望孩子接受过什么样的训练？

老师比较严厉，没有打他、没有吓唬他，孩子没有遇到过这个情况，本能地害怕。作为家长，自然可以干预。但干预的重点在于帮助孩子学会面对这个处境，在这样的处境下还能继续保持良好的学习心态，而不是请老师更温和对待孩子。

为什么呢？因为社会上会有很多类似的处境。现在消除掉这个训练科目，将来会吃更大的亏。

作为家长，你可以跟孩子分享自己曾经遇到过类似处境的处置方式，可以用实际案例说明“严厉的老师未必是坏老师”“从严厉的人身上也可以学到东西”“要用恰当的方式跟严厉的老师相处”。

而不是尽自己所能，把孩子周围打造成一个个处处做了防撞处理的留置室。

一个孩子成长的过程，有点像 RTS 即时战略游戏里，逐渐探明地图、驱散战争迷雾的过程。

最开始，幼儿园之前，孩子只活在社会的一个小小角落，接触的只有家人，相当于只探明一个大地图的小小角落。

等到上幼儿园，孩子就学会了面对短暂分离，学会跟其他老师和小朋友相处，开始有了朋友、有了冲突。这就在地图上走得更远了一些。

上小学，就是更复杂的局面。开始有学习、有作业、有排名，有

了社会分工，有班长、有委员，需要学习的东西就更全面。

上中学、上大学，就叠加上青春期的内分泌影响，观察和理解越来越多的社会现象。但这还算是新手村，因为这时候还没有独自觅食，没有承担起来一个人活着的全部压力。

进入社会开始工作，他离开头顶的保护伞，接触社会不同的阶层，才是一个有能力独自开图、独自探索、独自探险和征服的成熟玩家。

在这个过程中，家庭教育、学校教育，本质上就是帮助他越来越能面对大世界的新手村向导。

这就像什么呢？

就是一个小朋友骑的自行车。在后面的轮子边上，一般有两个辅助轮。

家长所起到的作用跟辅助轮类似。在不同的路况下，在他自己还把握不住方向的时候，在需要的时候帮助他去学会跟社会打交道，起到一些辅助作用，让孩子不至于摔倒。

这个辅助轮一般要离地一两厘米。

为什么呢？

因为这可以让小朋友在正常骑行的时候，保持辅助轮的悬空、不接触地面，让小朋友能够自己积累经验。而在路况复杂，以至于

他无法把握平衡的时候，在左侧或者右侧提供一些支撑，不至于侧倾摔倒。

如果没有这个一两厘米的距离，贴地时辅助轮始终着地，孩子无法通过重心偏移练习平衡技巧，也无法提升自己的应对能力。

以至于学会的永远都是骑“四轮车”，而不是“两轮自行车”。

辅助轮的存在，就是慈心，给他保护。

两厘米的距离，就是舍心，给他空间。

原理是这个原理，具体场景自行把握吧。

0103. 刷了 90 次

问：

有时候自己变放逸、变抑郁，不知不觉积累，一段时间之后才发觉自己出问题了，怎么才能比较敏锐地看到自己的变化？

答：

人的五蕴身心就像是一辆车，自己本身既是驾驶员，又是乘客。

自己跟车相对静止，觉得每一个当下的反应都是正确的，可能要走一段时间，才发现自己走上了岔路。

如果人本身有自我省察的习惯——最典型的表现是每天写日记或做身心记录——那么就比较容易看到自己的变化。

这就相当于看地图、看导航。

每天早上或者晚上，记录一下自己身心有什么重大的事情，过去一天有没有起什么烦恼、有什么特别的梦、自己的上床时间有没有变化、睡眠质量有没有持续性地变好或者变坏。

有写日记的习惯，人就会对自己的变化比较敏锐。

如果实在很忙，外在事务牵扯的精力比较多，没有稳定的作息和环境写日记。那么这里也提供一个简化版的、可操作的方式以进

行自我觉察。

那就是在生活中选择一些锚点。

用刷牙举例，你可以总结一下你每天刷几次牙，每次刷牙都建立起来稳定而健康的流程——不看手机、不说话，有正念地按照某一个顺序刷到每一颗牙齿，每一颗牙齿大概刷几下。

这样正念刷牙，就成为生活中的一个锚点。

无论刚才睡得多么糟糕、无论一会儿事情有多忙，至少这三分钟，你放下一切的思虑，把心放在刷牙的当下。

这个锚点存在、稳定运作，就是一个明确的信号，代表今天你的身心状态处在一个“堪能维持正念刷牙”的水平上。

身心状况有多好？有稳定刷牙那么好。

焦虑程度有多糟？有不影响稳定刷牙那么糟。

如果你长期有了某种刷牙的流程和习惯，忽然在某一天，你发现自己减少了刷牙次数，或者刷牙的时候思想纷飞、总是要看手机、总是要听东西，根本懒得或者提不起兴趣来保持觉知，心没有办法稳定在这个刷牙的顺序、动作、次数上，你就知道，你的身心稳定程度，是显著低于平均水平的。

就要收一收生活的节奏，回来自己调整一下、看看怎么回事了。

事实上这个方法在禅修圈子很常见。

我的老师教导禅修者要在生活中设立若干觉知点，就是这个意思。可以是“刷牙时有正念”，可以是“接触门把手时有正念”，可以是“喝汤时有正念”，什么都可以。

在具体的锚点选择上，建议选择那种每天都会出现的、容易识别的标志。

就好像开车的那个例子，在大雾的天气，看不到路的全貌，那就可以用身边你能看到的某个反复出现的黄色反光栏杆作为标识，只要你跟它还在相对位置上，就可以放心没有过于失控。

比如说对垃圾桶固定位置的维护、对垃圾的及时丢弃、对床上用品的定期更换、对饮食量的把握、及时洗澡和清理身体。

这并不是说要变成洁癖，而是可以借助这些判断身心状态的标志，来识别自己心的稳定程度、正念程度、清净程度。

这其实在三藏中也是有依据的。

《清净道论》里面提到，提升定力的一个方法，是“清洁内外依处”，也就是保持身体和环境的整洁。对内，及时洗澡、刷牙、剃头、剪指甲。对外，及时清理垃圾、收拾物品、清理地面。

每个月牙齿刷了 90 次，跟刷了 80 次、刷了 50 次，那代表的是一段不同时间不同的状态。

一个干净的身体和环境,对维持心的清静、提升定力很有好处。
一个人的房间,就是这个人心造作的结果,是他不经意的作品。

就从看完这篇文章开始,选一两个生活习惯作为锚点,试试看
吧。

0104. 隐形 GDP

问：

有人说出家人不从事生产活动、没有社会贡献，怎么看待？

答：

社会是一个巨大的有机体。要理解这个有机体的健康运作，可以从第一产业、第二产业、第三产业的角度去看。

第一产业，指的是农林渔牧。

耕田的、养殖的、放牧的、种树的。这些能让人活着，有的吃、有的穿、有的喝。

第二产业，指的是工业。

纺织、日化、家电、陶瓷，这是轻工业。采矿、挖煤、炼铁、机械制造，这是重工业。这些能让人活得比较舒适，活得比较富足。

第三产业，指的是除了第一产业、第二产业之外的所有行业。

其中既有为前面二者服务的交通、运输、餐饮、房地产，更有涉及到精神生活的教育、文化、体育、娱乐。

出家人修习善法、研究智慧，上求佛道自己学，下化众生帮别人，这显而易见是属于“第三产业”，属于服务业，是为社会提供文

化服务的分工。

袈裟是他的工作服装，光头是他的职业要求，戒律是他的职业道德。

基本上，你可以理解为出家人也是做研究的知识分子，研究三藏、学习世尊的智慧，然后用大家听得懂的话讲给其他人听。

他们的劳动成果，是为社会提供安抚人心、去除烦恼、平稳心态的精神产品。

书是精神产品，课也是精神产品。

前几天见到一个跟我的老师学习的在家居士。一年没见了，我就问问她过去一年过得怎么样。

她说，现在她老公非常支持她学佛修行。

我问她，为什么这么支持？

她说，以前，如果做完饭，她老公不来帮忙端饭上桌，她就跟他生气，埋怨说不爱她、不照顾她、不体谅她。现在，老公不来帮忙，她就欢欢喜喜自己端、自己准备好一切，然后欢迎老公来吃饭。

我问她，为什么有这个变化？

她说，因为老师说啦，这是为别人服务，这是做善行，这是积累资粮呀。

她老公就很开心，说你修得好、修行有成长，于是很支持她继续修行。

类似的例子，在修行圈子你可以听到很多，甚至多到不值一提。每次见到禅修学员的家人，我几乎都会询问，这人禅修之后性格有没有变得更好。

你看，这个贡献怎么算？

他们享用完出家人提供的教学产品，回家之后，家庭氛围变和谐了、上班心态变好了，这就是第三产业的作用。

就像一个人去电影院看个大片、去体育场看一场球心情爽了一天类似的效果，是精神体验、是整个人的效能提升。

就说眼前的，《一道》的一些读者通过学习，知道什么是慈心、什么是嗔心，本来该打孩子的，放下举起的手，坐下来跟孩子好好沟通。孩子以后少了一点恐惧，多了一些父母的关爱，长大之后的创造，就有《一道》的一份作用。

我有个朋友也在跟着老师学习禅修，每天早上都打坐。他禅修之后去上班，面对下属的犯错，心态比平时要更平稳、更少波澜，就事论事、耐心讲解、没有无名火。出家人对他的影响，就蕴含在他所创造的社会价值里。

简单理解的话，你可以理解为出家人通过修行教化的服务，抚

平因生活而产生的贪嗔痴，教导去除焦虑的方法，他们对社会的贡献，就体现在一个个善念、善行之中了。

要形象一点理解的话，你可以理解为出家人通过“加 BUFF”的方式，提高社会中一部分人的工作效能，协助他们对内心烦恼进行系统优化、垃圾清理，让他们表现出更平稳的情绪、更善良的性格、更有效的工作状态，通过他们而体现在 GDP 的增长上了。

让一个原本绷着脸工作的人，学会对人多微笑两下，这个因为多微笑两下产生的功劳，就是这个教育的作用。

让一个喜欢偷懒、不愿意服务的人，学会尽职尽责、学会把工作当作修行，这个工作绩效的提升，就是教育的作用。

或许有人说，社会也不一定就需要有人专门学习和研究啊，修行的书都摆在那里，谁都可以看，为什么要专职？

那是把修行想得太简单了。

很多体会、学习、自我改善、自我实践，本身就是很花时间的。

一个人每天要忙着做 PPT、赶着开一场又一场的会，没有足够的禅修和自我正念，就没有办法把法用得足够深细，也没办法讲得足够有效。

很多东西，是要自己去学、自己去练、自己去改。在一次一次的烦恼中，在一次一次的自我反省中，才能体会。

出家人闭门修行，那是“研发”。

出家人弘法上课，那是“教学”。

出家人著书立说，那是“产品”。

产学研都有了，你说是不是文化工作者？

这样你就知道了，社会不只是需要种地的、打铁的。

社会还需要道德引导者、文化工作者、善法工作者、戒定慧手
艺传承人。

三种产业配合，才能活得下去、活得富足、活得善良有智慧。

0105. 请听题

问：

想组织一场读书会或者禅修营，法工人数真的不够，工作做不完，或者每个人都太累，怎么办？

答：

先换一个类似的场景想一下。

比如本来某人家里条件不错，准备送孩子去一所很贵的学校读书，一年学费几十万。

后来家里遇到挫折，经济水平下降了，承担不起一年几十万的费用了。

怎么办？

还能怎么办，那就换一所能力范围内的好学校去读书。再不行，就换到一所普通花费但还不算差的学校去呀。

低配一点的学校、普通学校，或许在住宿条件、配餐水平、师资力量上有一些差距，但这个差距也不是不能接受的，并不意味着孩子就得不到好的教育了。

“寒门出贵子”听说过吗？自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男。

毕竟，教育的重点不在于普通学校和很贵学校之间的那个外在差别，更重要的是培养孩子身体强壮、三观正确、心理健康、乐观向上。

读书会、禅修营的组织，跟这个道理一样。

在世尊的教法范围内，全世界有史以来的所有禅修营，外在条件从“极高配”到“极低配”，全部都出现过。

“极低配”情况下，出家人住在林野，甚至冢间露地，生活简朴、三衣一钵。但把修行生活过下去，禅修有成就的数不胜数。

“极高配”情况下，三藏中也有很多记载，国王也可以在皇宫中招待僧团，就在皇宫中也有可能修行证悟。

一起学习、一起讨论更是如此，坐在装潢精美的教室里可以研讨，蹲在窑洞的火炉边，一样可以讨论深刻话题。

可以说，现在大家参加的所有禅修营、这个世界上存在的所有读书会，都不过是从最高配到最低配之间的一般情况罢了。

这个问题之所以存在，也是可以理解的。举办活动，当然是希望给大家更好的条件、护持大家学修顺利、不希望因为外在条件让大家不满意。

这份善心是好的。为了避免大家失望，可以在通知的时候提前说明具体情况，大家按需报名。简单条件还挡不住的学员，才是现

有条件下你的服务对象。

做善行，要有智慧，如实认知现实因缘，在现实因缘中做事。

摆在面前的现实因缘，就是铁一般的果报。

你可以这样想象，当你希望筹备一场活动的时候，你面前能调动的资源——这包括人力、物力、财力——都是一道题目，或者是一张发到你手上的考卷。

谁出的题？

是业果法则给你出的题。

这是你和你的组织在过去业力的综合运作下要面对的现实因缘。

你要先让考官念完题目，听清楚、看清楚。然后在因缘范围内，做出自己最好的应对，整合现有资源、发挥恰当效用，保障最基本的有吃有住、有地方禅修、教学活动能够开展。行有余力，再说其他。

就像上面说的读书的例子，孩子没有条件读最好的学校，难道对他的人生就是一种确定低配的负面影响吗？

当然不是，在“低配环境”中也能乐观、开朗、自信成长，这对未来一生才是更有价值的财富。

在禅修营道理不是一样吗？

曾经有个朋友在条件很简陋的环境中参加过禅修营，那指的是睡觉时几个人打呼噜互相影响，禅修时大家距离很近，炎热的夏天却没有足够的清爽。

刚开始他也不能适应，但他在那里调整心态，改变了自己持续多年对入睡环境敏感的习惯，变得随时随地都可以入睡。

还有个朋友曾在一个尚在装修中的地方参加禅修营，去禅堂的路上要经过一些钢筋和沙土的工地。

但他没有在意，而是继续认真禅修，结果在那个禅修营修成了一二三四禅，满意而归。

我没有问过他的心态，但是估计他会说——在工地里都可以修禅定，实在是对自己很满意。

所谓箪食瓢饮，不改其乐。

你看，只要人有正确的心态去克服，简单的条件反而成为美好记忆，成为一份响当当的底气。

0106. 第二宇宙速度

问：

禅修营为什么要上交手机，这约束也太多了吧？

答：

对于修行者而言，类似需要“远离手机”之类的行为，究竟是一种“限制”，还是一种“保护”，取决于禅修者自己的视角。

你知道航天发射中的“第二宇宙速度”吗？

航天器需要用燃料以很大的速度向上推进，才能脱离地心引力，进入到太空中。

这个过程中，有一个很关键的速度指标，叫做“第二宇宙速度”，即每秒 11.2 公里。

这指的是，如果飞行器的速度不超过这个速度，那么无论怎么努力，这个飞行器最终会被地球引力捕获，落向地面或者成为地球的卫星。

地球从事实上就成为这个飞行器的不可逃逸区。

只有在超过每秒 11.2 公里时，飞行器才能离开绕地轨道、进入太空。

禅修者的自我约束，跟这个是很像的。

未训练的心，有很多贪嗔痴。这些不善心本身就受到很多“有趣目标”的吸引。这种类似地心引力的东西，在阿毗达摩中，称为“所缘缘”。

心不一定是随时随地都有贪嗔痴的，但是靠近这些有引力的磁场，贪嗔痴就是很容易生起。

手机里的信息、新闻、娱乐、社交，就是巨大的“地心引力”。

你有没有这样的经验——明明只想“看一眼时间”或“回一条信息”，结果一抬头，一小时过去了？这就是所缘缘的力量。

用阿毗达摩的术语讲，当眼根接触屏幕的“色所缘”时，眼门心路之后，无数个意门心路接着生起。想看更多的贪、看到不爽新闻的嗔、无正念划来划去的痴就一直快速生灭运作。正念正知的延续，就被中断了。

而禅修的进步，是离开贪嗔等五种障碍，生起越来越接近色界的高品质心。这个过程就类似于飞行器从地面起飞进入另一个空间。

需要有足够的力量，去舍离掉原来的目标和习惯，进入新的轨道。

减少外缘、身远离、守护根门，这些措施，相当于移除了很多重力环境，直接让人处在一个低重力的起点，禅修进步就会容易得

多。

因此，可以理解为能够引发贪嗔的目标，就像是一个巨大的磁场。它在身边，自己心里偶尔还会想起来，就会消耗额外的精进去对抗。

而时不时的精进、时不时在对抗，心就不容易处在轻松平顺的状态。

手机距离自己一米和十米，两种情况下专心禅修所需要的意志力资源是不一样的。放得越远，再启动的成本就越高。下决心把手机放在远处的那一分钟，就已经节省掉后续大量的意志力支出。

类似的情况有很多。

坐飞机的时候，手机飞行模式了，是不是就容易入睡、心就不想那么多事情了？

在图书馆，不能说话、不能打电话，是不是学习效率自然就提升了？

至于有人会说，这种通过限制外缘培养的平静只是暂时的，不可能永远不面对。

一个睡不好觉、心里总想事的人，坐飞机因为网络被限制，好不容易睡了一个好觉，下飞机之后，身体因此得到的恢复已经是实实在在的。

一个习惯三心二意的学生，在图书馆认真上一个月的自习，也是实实在在做了练习、学了知识、有了收获。

禅修者一段时间远离贪嗔痴的磁场，在一个平稳的环境中，逐渐找到宁静的快乐、淡然的快乐，找到禅悦，养成享受禅悦的习惯，之后就算再回到复杂的环境，他也知道还有另一种生活方式，有另一种快乐可以被得到。

再继续，就容易得多。

0107. 好工，好工作

问：

孩子报大学志愿，以后希望有比较轻松不累的工作，但是好像哪个专业都很辛苦。怎么办？

答：

工作的轻松、不累、体面、舒适，这是可喜所缘，是善业果报。

善业果报怎么来？

当然从善业来，也就是从布施时间、布施体力、布施智慧，为别人提供服务、为社会提供价值，从善心善行中来。

社会上各行各业的收入和待遇，归根到底是为某些人提供服务。

整个国家的运转机制为全体国民提供服务，维护社会稳定、促进社会发展，从而从税收中获得收入。一个普通的公务员作为其中一员，分享到自己的一份。

整个医院为病人提供服务，帮助大家解决病苦，从医疗费中获得收入。医院中的保安、保洁、医生、护士，作为其中的一员，分享到自己的一份。

整个公司为客户群体提供产品，带来更方便的生活、更舒适的

体验。公司中的文员、销售、研发，都分享到自己的一份。

不加入组织的个人职业者更是如此。提供的服务有效果、有价值，就有人购买他的服务，有人愿意为服务付费，也就有他自己的收入。

提供服务，带来回报。做工，就有工作。

“工”就是业。工作就是造业。

那为什么有些工作更轻松、有些更辛苦呢？

一家公司每年带来一定量的总体利润，再对所有内部成员进行再次分配。谁得到更多？谁得到更少？

长远来看，自然是谁的付出更有稀缺性、谁对集体更有正面作用，谁就更不可或缺，也就更被照顾。

领导更放心、同事更需要、技能更独特、情绪更稳定，这样的人，自然就会得到更多的资源。

医术一般的医生，就得到一般的待遇。经验丰富、药到病除的神医，接待少数几个病人，就已经足够富足的生活，病人还要排着队一号难求。

因此，抱着“得到更轻松、更舒服的工作岗位”的态度去选择志愿，从一开始就是错误的思路。

如果不能创造更大的价值，为什么人家把这个工作给你呢？就算真的有这样的工作被你发现了，那也很快会充满竞争者，变得没

有那么轻松、没有那么舒服。

如果是经过竞争，一直都轻松、舒服的工作，那么在其他方面肯定就没有那么理想，要么环境更差，要么收入更少，要么不受尊重，总之会有别的方面来平衡轻松和舒服。

人活在世上，归根到底要为社会服务、为别人提供福利，要有足够的善心善业傍身。有一技之长，让别人因为自己的存在而过得更好，业果法则自然不会亏待你。即使短期内你的价值不被正确认识，长期来看，也会被重新定价。

有好工，才有好工作。

但是在培养这个有能力为别人提供福利的过程中，难免是要学知识、练技能、受训练的。其中难免会有辛苦、有委屈、有汗水，也就是有一个付出和积累的过程。

年轻人选择志愿，归根到底是要选择这样一个“有热情、有兴趣、有热爱，愿意为之吃些苦，愿意为之受些累”的行业。如此，在付出和积累的过程中，自己的这份热情、兴趣、热爱，就可以很大程度地化解其中的辛苦和汗水。

你本身就是喜欢这个事情，愿意做这个事情，乐在其中、不以为苦，如此不知不觉间，自己就变得有技能为别人提供某种产品或服务，过上自己想要的生活。

《大吉祥经》所谓的“多闻、技术精”，根据注释，对于社会上的人来说，指的就是掌握没有过失的、利他而不害人的知识，掌握具体的服务他人的技能。

这就是吉祥事了。

其实类似的事情，在《律藏》也有记载。

世尊在世的时候，有一对很心疼孩子的父母，不希望孩子长大了受苦。他们想，如果孩子学写字，以后手指头会痛。如果孩子学算数，以后会心累。如果孩子学画画，就会眼睛疲劳。

想来想去，似乎都没有一劳永逸的职业。

于是，他们想着，要不让孩子去出家做修行人吧，受人尊重、不用劳作、有人照顾。结果，他们出家之后，不能承受戒律的训练，不能适应规律的生活，在僧团中哭哭闹闹、发脾气搞破坏。

世尊从此增补了一条戒律，对于这些不能忍受必要辛苦的孩子，僧团不能接受他们出家。

你看，不热爱、不喜欢、不能吃点苦的话，修行的路也走不了。

横跨两千多年，家长们不希望孩子受苦的心都是一样的。既然看了这篇文章，以后再考虑这个问题的时候，就试着从这个业果和苦乐的角度去思考吧。

0108. 让光不走直线

问：

周围人总是劝我喝酒，说不喝酒就是不融入圈子，怎么办？

答：

自己不想喝酒，朋友却用各种方式劝你、逼你喝酒，这就是不可喜所缘，是不善业的果报。

要改善不可喜的处境，就要用更多的善业去对冲。

下面详细解释。

每个人活着，总是有各种自己的独特需求。

有时候，这体现为一些不想做的事，比如不想喝酒、不想闻二手烟、不想周围人吵闹、不想别人没礼貌。

有时候，这会是自己有一些独特的小癖好、小特点，需要周围的人稍微忍耐一下、接受一下，比如自己非常需要周末、非常需要独处、非常需要某种食物。

要让周围的人心甘情愿尊重自己的“个人特色”，给予自己更多的包容，甚至要忍受小小的不便，总是需要自己有很多善业傍身的。

“善业傍身”是什么意思呢？

就是自己确实有某些显而易见的美德，能提供一些别人无法割舍的价值，存在某种让人“不得不心软”“不得不原谅”的理由，甚至让人主动去维护跟你的关系。

这些美德、价值、理由，就好像是一个无形的引力场，笼罩在你的周围，保护着你、温暖着你，在你和别人的相处甚至摩擦中，起到缓冲的作用。

听说过广义相对论吗？

质量和能量会使周围的时空弯曲，让所有从周围经过的光线都发生轻微的方向偏转，而不再是走纯粹的直线。

这个“善业傍身”，就好像是这样的万有引力场，让你身边的人、事、物，多一层温柔、多一层宽厚。

他们确实觉得一桌人一起喝酒不错。有人不喝，他们觉得是“格格不入”。你不喝，他们觉得“有原则，值得尊重”。

他们确实觉得这个时间大家都应该出现。有人迟到，他们觉得“傲慢无礼”。你迟到，他们觉得“你肯定遇到什么特别的事情了”。

即使一起吃饭的时候他们喝酒、你喝茶，但是他们还是愿意叫上你、愿意跟你一起玩，发自内心觉得因为这一点饮食习惯就伤害你们的关系，实在是不值当的无谓损失。

——“兄弟真诚友善，区区习惯，不足挂齿，求同存异便罢。”

甚至“人无癖不可交，有性格才是真性情。”

这才是你应该努力的方向，而不是去抱怨他们怎么这么粗鲁、不尊重自己。

抱怨他们“不尊重自己”，结果就是认为自己永远没有需要改进的地方，一切都是对方的错，留下一堆嗔心的不善业，让关系越来越糟。

认识到“傍身善业不够厚”，结果就是知道自己要提升自己，要找到更多有效学修的路径，当作提醒自己进步的信号，让自己越来越好。

是不是这个道理？

你真的越来越好了，你们的关系也会越来越好。

其实这个事情还可以反过来想。

如果有一个圈子，是需要你牺牲饮食习惯，委屈才能求全，那意味着这个圈子其实超出了你目前的善业能够辐射的水平。

在这样的圈子里，你待着也不会舒服。不能融入，那就不要强融。

不委屈而全、不委屈而舒服，才是适合的。

或许有人问，如果逼自己喝酒的是自己的领导呢？

道理当然一样。

如果你对领导来说，是一个很重要的下属，你的工作他很满意，你的品行他很佩服。如果把你逼急了，他就很难找到下一个这么好的下属，你放心，他会宽容你的。

如果一份工作，是必须配合喝酒才可以得到的，那其实有点超出你的实际应得水平。所谓的被逼喝酒，是对这个“超出”的另一种形式的代偿。

也就是说，如果你的核心价值有一部分是“能喝”，那工作的回报之中，有一部分就是付给委屈和健康风险的。而如果核心价值是“能做事”，那配合喝酒就只是一个可有可无的选项。

以后遇到类似的情况，“行有不得，反求诸己”，要靠善业、靠善心、靠修行、靠自我提升，来解决这些问题。

0109. 渐渐入佳境

问：

修行不够，看不到因果，信心难免会动摇，请问如何看待这种信心不足的状态？

答：

先界定清楚，这里讨论的“信心”，指的是对善法善行的信心、对修行的信心，包含相信确实存在善与不善、相信存在着善心的训练，相信善行会有好的结果，相信自我修行、自我提升是人生中最重要的事。

假设说你现在忽然有了一种神奇的能力，可以准确衡量出来每一个人“信心”的数值，这个数值可以显示在每个人头顶上。

然后放眼望去，观察每天遇到的人，你会观察到什么呢？

有一些人的信心值是 0，一点对善法的信心都没有。

他们发自内心相信不存在善心善行，不存在所谓自我修行，他们觉得人生就是一场偶然的际遇，百无忌禁什么都能做，做好事、做坏事，也不会有任何必然的结果。做坏事，只要不被人发现，都无所谓。

有一些人头顶上的信心值数字会是 1 到 30 之间。

他们会觉得“善有善报，恶有恶报”是真的吗？或许如此吧。虽然不一定都跟自己的遭遇有关系，但是人还是要多做好事、多做善行，有机会还是帮人一把，总嫉妒总是不太好的。修行的文章，有兴趣就看一眼。但是当修行原则跟现实利益冲突的时候，当然还是眼前利益最大。

这部分人会是大多数。

还有一些人，头顶上的数值会比 30 高，但是不到 60。

这些人已经比较相信修行了，自我定位是一个修行人，会把“知足常乐”“勇猛精进”“乐于助人”“断恶修善”当作一回事。在面临一些冲突的时候，愿意舍弃一些短期利益，不愿意牺牲内在的原则和长远的成长。

他们在选择职业、选择伴侣、选择朋友的时候，会把对方的三观、是否有修行观念等因素考虑进来。

他们往往有了自己心中大致选定的修行路数，心中有大致选定的修行前辈，甚至会专门去听课，去参加学习。

那么 60 以上的人有没有呢？

有的，但是数量会少。

对修行有 60 以上信心的人，就已经把自我成长、自我修行当作人生的主业了。他们会觉得外在的遭遇是第二位的，内心的成长是

第一位的。

为什么呢？

因为外在遭遇是由内心成长带来的。他们相信相比于追逐外在成就，更应该追逐内心成长。然后内心成长会自然而然带来外在的改变。

不追求财富数值、名利地位、帅哥美女，而是觉得自己更勤劳一些、更柔和一些、更善良一些、更有能力一些、更智慧一些比较重要，外在的东西自然会围绕在自己周围。

所谓“内圣外王”，所谓“因缘感召”，所谓“必有余庆”。

这些人常常有信仰。

这个“有信仰”，不一定是指他在生活中以什么宗教学员自居，而是指在他内心，是把一些人或者书籍放在“我的老师”位置上的。当自己的一些想法跟老师冲突时，会认真考虑老师的想法，而不会认为自己永远正确。

这些人大概率会有写日记的习惯，或者其他自我反省的方式，一日三省，向内觉察。为什么？因为修正自己、个人成长，指的是处理和调整自己的内在结构。不是征服世界，而是建立与世界相处的恰当模式。

这些人可能是出家人，也可能是在家人。

即使不出家，他们也已经把“修行善法”当作建立生活的准则，甚至会在娱乐方式上进行选择。就算他们去打游戏，都会考虑做一个建造者、经营者、治疗者、协助者，而不是做一个埋伏在草丛中忽然跳出来击杀对手的角色。

为什么？

因为不想培养伤害别人的习惯。

有没有满分或者接近满分的人呢？

有的，但肯定是极少了。

90-100 分，意味着对善心善行、因果法则有着很深的理解了，很大概率他们通过禅修已经亲自看到缘起，看到每日遭遇跟过去行为之间的关系，看到当下行为在未来可能引发什么结果，于是自愿自发地回到善法的轨道中生活。

他们对于大笔捐赠做起来轻轻松松，不觉得肉疼，反而觉得这是一种业果法则上的投资。他们不觉得牺牲掉不义之财是一种损失，反而觉得是一种避险。他们不觉得自我约束是辛苦的，反而觉得自我放纵才是对未来不负责任。

100 分，就是世尊教法中所说的初果圣者才能达到的，所谓“四不坏信”。

信心不坏了，就是满分了。

因此，对修行、对善法、对业果没有百分之百确认的信心，这是正常的。发现自己可能只有 40 分、70 分，不必自我谴责，这都是修行过程的一部分。

最开始，先相信一些看起来就是对的东西，比如善良、比如宽容、比如善待，但是对业果、对未来世没有信心。

没关系，那就先去做自己有信心的那些东西，在 10 分的信心上做好，持续学习、体会、成长。

10 分的信心做好了，你就会体会到更多，观察到更多现象，慢慢信心就会提升到 20 分、30 分，走得越来越深、修得越来越快乐。

到了 50 分、60 分，你可能会觉得自己实在是没办法再过不修行的日子了，就算别人觉得自己有点迷信，自己也要把自我改善当作生活的主旋律。

而实际上，如果信心真的到了这个阶段，大概率你已经大幅度改善了自己的生活处境。财务、人际、事业都有了明显提升。

这个信心逐渐增长的过程，其实跟投资一个长期牛市的理财产品是一个性质。

刚开始轻仓体验，越来越觉得正确，于是慢慢仓位加重，到一定程度，你确认了基本面的稳固，确认了长期的稀缺，确认了内在价值，于是就梭哈了。

信多少，收益多少，都是每个人自己的因缘际遇罢了。

其实这个循序渐进的过程，世尊曾经说过，就好像大海是逐渐倾斜、逐渐深入的，“在这法与律中，学习是循序渐进的，行动是循序渐进的，修行是循序渐进的，不是突然证悟的。”

不管处在哪个阶段，信你能信的，做你能做的，慢慢就进入佳境了。

不是一蹴而就、信心拉满。

而是一点一滴，渐入佳境。

0110. 尽量去解

问：

我是律师，我对工作的态度比较消极，对工作氛围不喜欢，对那里的价值观也不是很认同，请问怎么保持积极的心态？

答：

人醒着，心就一直在造业。每一个刹那的当下，造业的心只有两个可能，要么是善心，要么是不善心。

如果你确实还需要这份工作，目前也没有其他的职位选择，那在目前的工作岗位上，把事情做好、把善行做好，就是对自己最有利的选择。

做律师，出现在你面前的当事人，都是遇到状况的需要帮助的人。为其提供“服务”，这就是十种福德事之一。

当事人的困扰就摆在面前，你可以直接看到他的痛苦。你可以把他们当作修习慈悲心的对象，培养不忍心他们受苦的心态，提供必要的知识，解决他们的焦虑，回答他们的问题，帮助他们获得自己能获得的最好结果。

最好结果，不一定是他们想象中“大获全胜”的结果。而是在现行法律框架下，你可以帮助他们得到的最好结果。

甚至他们不一定非常满意、对你感恩戴德，但你心里知道，虽然他们没有获得想象的快乐，但已经最大程度避免了更多的痛苦。

这就够了。

如果慈悲心还是很难产生，那就把他们当作自己过去世的亲友吧。

《相应部》记载，世尊说过，在轮回中，要找到完全没有做过自己亲友的众生是很难的。也就是说，能有缘走到你面前的这个人，极大概率是过去世和你有过亲友关系的。

虽然彼此忘记了，但有这份因缘相见，尽力协助，自然是很好的事情。患阿尔兹海默症而忘了自己是谁的朋友，一样是朋友。

更何况，业果法则是不间断运作的。你今天帮助了你的当事人，解答了他们的疑惑。将来等你有需要的时候，也有人回答你的疑惑。

那不一定是在法律领域。可能是你在求学的时候不缺老师，投资的时候不缺顾问，工作的时候不缺贵人，修行的时候不缺善友。

你给出的，终究都会回到自己身上。

能做的善行，要尽量去做。做不到的善行，也尽量友善地推辞。无论做不做、做到什么程度，都尽量用善心面对就好。

至于周围的工作氛围不好、大家都不用正直负责的态度去做，坦率来说，看到这个问题，我也感受到了你的不容易。

但是业果法则是很残酷的，就是这样无情地运作。心每时每刻都在造业，要么认真服务有善业，要么敷衍推脱有不善业。

每天的生活就像是一张试卷，时间到了，老师就会收走。好好回答、乱涂乱画，时间一到都必须交卷。

能做的，只能是尽量解题。就算不能解答得十全十美，不能拿满分，也要解几步算几步，尽量拿一点步骤分。

是不是这个道理？

已经身在这样的处境，虽然不容易，但还是要尽量如理作意，回到正确的循环上来，切断这个“从黑暗走向黑暗”的链条。

遇到这样的环境，进入这样的氛围，已然是一种不幸，是不可喜所缘。

如果自己还总是偷工减料地面对工作任务，分内的事情不完成，其实是浪费自己的时间，并且造下一些更不好的业。

敷衍地工作，果报就是以后别人也敷衍地对待自己。心流中敷衍应付的习惯被培养起来，以后也会在其他方面遭遇更多的坎坷。

在自己不欺骗、不掠夺的范围内，认真做好事情，踏踏实实造下认真工作、服务客户的善业，帮助别人消除痛苦，这不是你和领导同事的事，这是你和业果的事。

归根到底是自己的事。

世尊在《长部》《增支部》曾说，在家人工作，如蜜蜂采集蜂蜜一般，认真地聚集财富，以腕力所积聚，以流汗所得，以如法的方式获得财物，再以此照顾家人、修习善法。

你正在学习善法的修行，可以把这个善法的视角带到工作里面，在自己的处境下做好应分的事情，相信你就会有应分的收获。

认真做事，培育善心。十五分的题目，得七八分也不错。

0111. 善业客户

问：

我是团队的领导，面对表现不好的下属，批评也没有用，怎么保持善心？

答：

虽然在组织架构上，你被安排成为领导，他们是你的下属，但你不要被这种表面看起来的“上和下”“强和弱”框住。

这里提供给你一个视角。

你要把下属当作自己的“善业客户”，你只是在“领导”的身份上，为他们提供服务。

怎么说呢？

想想看，你作为团队的领导，希望自己团队产出更好的工作成果。有了更好的工作成果，你作为团队领导，才算很好地完成任务，是不是？

因为，实际上你也是有赖于下属的表现，你提供的所谓“管理”本质上也是一种“服务”。

是什么服务？

恰当的“任务分配”服务，给他们适合自己的工作内容。

恰当的“人员安排”服务，给他们做恰当的分组，让他们处于尽可能好的状态和环境。

恰当的“情绪支持”服务，给他们信心，让他们能发挥出自己原有的效能。

恰当的“技能培训”服务，在他们能力受限的时候，尽自己所能提供一些技术支持。

恰当的“督促鼓励”服务，为了避免惰性，提供合适烈度的提醒和鞭策，帮助他们处在更好的身心状态。

这样，你把他们当作你的“善业客户”，帮助他们发挥应有的能力，产生可能的绩效，那实际上就是你的领导功劳了。

或许你会问，那如果真的鼓励也没用、督促也没用，怎么办？

还能怎么办，该忍耐就忍耐，该上报就上报，该辞退就辞退。

开除、辞退，不要用嗔心去做，不要当作一个单方面的惩罚。而要当作“自己管理能力有限，无法很好调动这个人”之后的一种资源重新配置。

本质是一种和平分手。

他只是在你这里表现不行，你很难说，可能他遇到另外一份工

作、另外一个团队之后，就能扬长避短，发挥出来他的优势。

只有不合适，没有真的不行。

你觉得他反应迟钝，但他可能因为情绪稳定而在另外一个岗位上做得很好，反应很快的人反而还耐不住寂寞。

你觉得他配合欠佳，但他说不定在另一个不需要太多配合的环境中，可以独自挑起大梁。

你觉得他丢三落四，但他说不定因为思维跳脱而有艺术天分、因为松弛感而适合一些比较随性发挥的工作。

抱着“我的用人标准只是世界上的标准之一，而不是绝对正确的标准”看待那个完全不能调教满意的下属，身为领导的你，完全可以做到温柔、友善、真诚地辞退他。

把他当作你的“善业客户”，在你能为这位客户提供有效服务的时候，为他创造好的条件、帮助他成为优秀的自己。在你无法为他提供有效服务的时候，请他去其他地方享受服务，自己停止对他的无效服务。

可进可退，都有一份对“善业客户”的善心在内。服务不成，还有一份友善的告辞。

这种“善业客户”思考方式的底层逻辑，可以感受到是什么吗？

是业果法则。

无论社会赋予一个人的身份是什么，是领导、是下属、是父母、是孩子、是老师、是学生，每个人看似在跟张某某、李某某、赵某某、王某某打交道，但本质上，都是在跟自己的业果打交道。

张某某看似是管着自己的领导，自己如何对待他，本质上是在决定“怎么造做下属的业”。

李某某看似是听从自己的下属，但自己如何对待他，本质上是在决定“怎么造做领导的业”。

造过的业循着每个人的心流而延续，在合适的时候，就会成为自己的遭遇。

足以自慎。

穿过这所有的社会结构，在每一个场景下，尽可能培育善心，留着一份自我省察，克制生命深处的烦恼，把自己生命中的每个人都当作自己的“善业客户”去对待。

这是一条人际关系的通解。

0112. 叠加态的坍塌

问：

我学着信任，请人干活没有签合同，结果被人欺负。朋友说我修行修傻了，怎么办？

答：

世尊讲过“四正勤”，听说过吗？

“已生善法令增长，未生善法令生起，已生不善令断除，未生不善令不生。”

简单来说，就是进退的时候，要经常以“最大程度帮助自己和别人增长善法、减少不善”来考虑问题。

请人做工，不签合同，这当然是给别人偷懒、放逸等“不善”留下机会，不是一个恰当的方式。

你知道吗？《律藏》中记载，世尊教导僧团，安排某位成员担任某项工作，都要经过集体宣告、征求意见，走完仪式流程才安排上岗。事情做得很不用心，僧团要进行制裁的。

“方外之人”都是责权分明、流程清晰，何况你找人干活这种“非修行圈”的场景呢？

“签合同”这种事前约定权责的行为之所以很重要，其逻辑基础是“智慧”。

是什么智慧？

是如实了解人性的智慧。

人，都有起善心的时刻，也有起不善心的时刻。用阿毗达摩的话来说，有时候心里产生“美心所”，人就展现出来美德，是好人。有时候，心里产生“烦恼心所”，人就展现出来不善，是坏人。

也就是说，每个人随时都处在“善人”“恶人”叠加态。

具体每一个当下，这种概率坍缩成为“善人”还是“恶人”，就看当时的具体场合下，这个人心流所展现出来的素质。这是内外共同作用的结果。

“签合同”，本质上就是进行了一场约定，设定了一个框架，通过一系列明确的时间、内容、报酬、惩罚的约定，最大限度让人的“善恶叠加态”收缩到一个最大的“善良”概率区间内。

不管他在其他时间展现出来是善人还是恶人，至少在这项工作内，让他以最大的概率呈现出“善人”的轨迹。

这是对自己的善良，也是对别人的善良。

这是一种保护，而不是一种恐吓。

这就好像是你的左手臂有一个疮，一旦碰到，你就会不可遏制地本能反击。对方的右腿也有一个疮，一旦被碰到，他也会难以自控地踢腿。

那你们就约定好，为了不要互相伤害，双方尽量不要碰到对方的左手臂和右腿，避免无谓的关系磨损和互相伤害。

因此，“全然信任”对方会自动按照最好的方式行动，这种策略只在一种情况下是合理的，那就是“无论对方做什么，我都心甘情愿地承受”。

否则，这里面就必然包含了对人性的无知，对烦恼运作的愚痴，对“常乐我净”的幻想，对提前约定的懒惰和懈怠。

真正的信心，是建立在智慧的基础上，是确认善与不善的法则，而不是下注某人的行为。

至于你朋友说你修行变傻了，这其实涉及到人修行的三个阶段。

第一阶段，不修行、无所谓善与不善，人会觉得百无禁忌、只要达成目的就行，什么方法都能用。

第二阶段，开始修行，培养善心，会发现有很多办法不能用或者不会用了，就会进入一个束手束脚、很多事都做不了的阶段。

第三阶段，逐渐熟悉新的处世方法、掌握新的工具，逐渐在善法的范围内，也能有很多招式，开发出很多技术，做人做事、生活

修行，就可以达成更高的上限。

这有点像开车。

第一阶段是没有规则意识地乱开。

第二阶段是学了交通规则，这也不敢走、那也不敢停，束手束脚，手忙脚乱。

第三阶段就是老司机的养成，知道哪里有护栏，哪里有红灯，反而开得又快又稳，在安全范围内放心加速，有危险提前刹车。

这又有点像“科学”和“技术”的关系。

科学原理是明确的，就是这个原理。但是开发出产品、应用到生活场景的技术上，往往需要一个研发、调试、改进的过程，需要大量的实验，才能最终落地。

坚持培养善心，走在善行之路，就知道怎么样可以站着也把好事做了，能付出但也不被欺负，有善心同时知进退，好说话但是不被任何道德绑架束缚住。

这才应该是修行的更高形态，所谓“从心所欲不逾矩”。

0113. 另一种胜利

问：

最近很不顺，一位家人生了很重的病，不是一两天能康复的，其他家庭成员也遇到很大挫折，我不知道该怎么办了？

答：

看起来，这一段时间你是受了很多苦，很不容易了。

一段时间、一段时间来看，人生几十年，确实是有肉眼可见的好运气、坏运气的。

好运气，就是很多善业接连感果，都凑在一起，事事都很顺畅，心情也好，于是可以良性循环，乐于付出、阳光乐观，带来更多的好运气。

坏运气，就是你这段时间不善业果报连着来，孩子也不顺、家庭也不顺、事业也不顺，各种阻碍业都出来，感觉各条战线都在报警，心情很不好、很难过，这也是人之常情。

这不是你的无能，也不是你的糟糕，不是“天要亡我”，只是业果法则里常见的连锁反应。

一旦识别出自己最近运气不好、不善业集中感果，这时候，你要做的是不要想着进攻，先要做好防守。

什么是“不要想着进攻，先要做好防守”？

这指的是先不要迫切地期待状况快速改善，迫切期待很快就出现奇迹、很快就解决一切问题。

这不一定很现实，在进一步失望之后，也很容易让自己陷入更大的绝望。

要尽量防止自己进入更大的情绪崩溃，因为那时候，人会在决策过程中做出很多不理智的行为。这种不良情绪本身，也会造下更多不善业，带动更多过去的不善业来进一步集中感果。

所以要先“做好防守”，先在当前的情况下做好持久战的准备，尽量以“可能很长时间都是这个情况”为前提做思想建设，做出一点点微小的调整，让自己在目前的处境下，也能有一种可持续的心态和物质条件。

这就好像你本来住在三十楼，风光好，阳光好。现在因为不善业的倒霉因素，不得不搬到一楼的小房间居住了。

那就把自己在一楼的小房间安顿好，让自己有一种能坚持、可持续的能力，先不要瞧不起一楼，不要陷入更大的焦虑和崩溃。

不然，可能这个一楼的小房间都保不住，因为还有地下室。

好运气的日子，就像是阳光灿烂的日子，可以出去玩。

不善业往外冒的日子，就像阴雨连绵，希望你在房间里面也安

顿好自己，试着去苦中作乐，找到那种“那些杀不死我的，终将使我更强大”“*I can do this all day*”的感觉。

也不要自怨自艾、怨天尤人，每一个人都要在人生不同时期经历过这样的日子。如果有时间，也可以去找一些人物传记看看，可以从那些有坚毅素质的人身上学到很多东西，学到他们在大起大落中的心态。

世尊就是一个典型的例子。

世尊这么智慧，出家之后，因为自己过去世轻蔑其他世尊的缘故，也走了六年弯路，吃了六年苦头。

因为过去世摔断别人脊柱的原因，他很多年都承受着严重的背痛，以至于发作时要中止讲法，请弟子代替自己上课。

因为过去世辱骂出家人的缘故，他曾经在三个月内都没有正常的食物可以吃，只能以喂马的饲料为生。

因为过去世以令人生病的方式报复别人，他在人生的最后一顿饭后，就患上痛苦的痢疾，忍受便血的痛苦，直到去世。

所有的不善业果报也是无常法，都是有尽头的，有一天会结束的。

在这个过程中，即使没有去见任何人，只是保持平静、安然接受，这就已经是阿毗达摩中明确的善心了。

无贪、无嗔、知足、接受，就已经是善心善行了。

在这个基础上，做一些力所能及的善业，哪怕是小小的服务、布施、祝福，或者做力所能及的慈善活动，都会有帮助，建立起来善法善业的良性循环。

这个风雨中，就好好安顿自己吧，避免恶化，让自己尽量心态平稳。不愿意做的事情，就少做。如果有能够减少压力的方法，就多尝试尝试。

风雨中的躲避，不是狼狈。

外面炮火连天，在防空洞的角落里，抱着膝盖、保存兵力，等待反攻时刻，这是另一种胜利。

0114. 好小李，坏小李

问：

我跟朋友吵架了，双方都很难受，为什么总是无法避免矛盾？

答：

假设现在有一对朋友，一个叫“小李”，一个叫“小王”。

小李有时候是善心，柔和、节制、正念、包容，这个时候的小李，称为“好小李”。

有时候小李起不善心，贪婪、嗔恨、嫉妒、吝啬、焦虑，这个时候的小李，称为“坏小李”。

同理，小王，也是两种状态在切换，称为“好小王”“坏小王”。

这样，他们之间相处，在每一个瞬间的状态，就有了三种情况。

第一种，好好相交。

好小李和好小王，双方都在各自的身份上做好自己应尽的行为，都用恰当的行为跟对方相处。

这就表现为父慈子孝、举案齐眉、兄友弟恭、高山流水。

第二种，好坏对冲。

小李起烦恼了，不能用善心相处，对小王报以粗恶、不善的身语意，变身“坏小李”。但是小王是善心，对小李的糟糕处境理解、包容，不跟他吵架，知道这是小李犯病了，甚至可以因对方的苦生起悲悯。

或者即使小王本来想以牙还牙、变身“坏小王”，但是有办法知足感恩、自我克制、如理作意、生起善心，能让“好小王”做主。

那他们也能过关，事情就不会发展到矛盾的程度。

第三种情况，坏坏相害。

小李表现为“坏小李”，小王表现为“坏小王”。

关系就出现问题了。

小李指责小王“没礼貌”，小王指责小李“不感恩”。小李说“你就应该如何对我”，小王说“你自己是怎么对我的，你心里没数吗”。小李说“我对你的好真是喂了狗”，小王说“你竟然骂我是狗，还说对我好”。

这就是只剩恩断义绝、互相伤害了。

这种互相伤害，不只有断绝关系那么简单，而往往会加重。因为即使在一段同等程度付出的关系中，人也会本能地认为自己的付出更多，对方的付出没有他声称的那么多。就算有那么多，也可能是居心叵测的。

就更容易进入关系的下降螺旋。

《史记》所谓“君子交绝，不出恶声”就是这个道理。有善心的人，就算分手，也会避免下降螺旋。

以上就是好好相交、好坏对冲、坏坏相害三种模式。

因此，在人和人的相处中，所有的“吵架”“矛盾”，都是由某一方的不善心状态引发，从“好好相交”的正确轨道上脱轨，滑向了“好坏对冲”。然后在某一个时刻，善心的一方力量不足，令不善心当道，从此陷入“坏坏相害”的处境。

带着这个视角，从此你就知道，无论是多么令人羡慕的“好朋友”“好亲子”“好伴侣”“好师生”，只要双方不积极地自我觉察、自我调整、自我修行，永远都存在着脱轨、恶化的可能性。

一段持久、滋养、友善的关系，只可能发生在两个修行人之间，发生在两个知道自我反省、知道自我克制、知道“我有根深蒂固的毛病，但我尽量不伤害别人”、知道“我这个人善恶交参，但我愿意尽量以善意待人”的人之间。

这样的话，小李和小王就可以最大可能地保持友善状态，保持“好好相交”状态，最大程度缩短“好坏对冲”的时间和破坏力，最大程度减少进入“坏坏相害”。

想想看，是不是这样？

这个“好小李”“坏小李”的模型，理论基础是阿毗达摩对人心善与不善的解释。

每一个当下，心都有可能存在“善心”或者“不善心”的状态，并且两者是不能共存的。

对任何一个不如意的现象，心要么是抗拒，这是嗔。要么是不抗拒，这是无嗔。

对任何一个如意的现象，心要么是黏着，这是贪。要么是洒脱，这是无贪。

有了这个模型，一切形式的“善伦理”就都有了可能性。

所谓“教育”，首要目的不是为了让孩子成为全市第一、大富大贵，而是帮助他成为“好小李”。

好小李善良、稳定、专注，当然有大概率取得优异的成绩、发挥自己的能力，以后获得更多财富和地位。一旦获得，也更加不容易失去。

所谓“管理”，首要目的不是让员工在当下就成为一个绩效螺丝钉，而是促使他成为“好小李”。

好小李认真负责、愿意用劳动创造价值，这样的结果是，他大概率能为绩效做出更多贡献。

所谓“关系”，就不是一个自己和对方可以肆意妄为、任性骄纵

的地方。

关系中每个人的责任，都是要照顾好自己、照顾好对方，提供一个最大可能包容“坏小李”、鼓励“好小李”的心理场域，在这个信任、关爱之上，促进双方的幸福。

所谓“社交”，就不再是一个炫耀优点、捞取虚荣的行为。

好的社交，应该是各自承担自己的责任、履行自己的义务，把关注点放在为他人提供服务、为他人生活增辉，通过若干“好小李”的互相协助、弥补稀缺资源，从而促进社会整体福利的上升。

站在“好小李，坏小李”的视角下，一切的一切，就都有了“善心解”。

0115. 莫作桓侯

问：

禅修状态不好，没有进步，感觉不太想去见老师，这样对吗？

答：

这是搞反了。

禅修顺利、得心应手、游刃有余，还可以讨论是不是少去见几次老师。

禅修遇到挫折，问题不知道怎么解决，没有肉眼可见的进步，才正是需要多去找老师询问、确认的时候。

这就好像一个人身体不好，吃药一直也没有明显的好转，他就不太愿意去见医生。

这时恰恰应该去见医生。

去跟医生反馈自己“没有明显好转”的事实，请医生看看是否要加以调整。

如果医生觉得药方没问题，继续服药，只是病程比较长，那就被医生肯定、鼓励了，可以减少一些疑虑和犹豫。

如果医生觉得既然这个药方没有效果，那就给你换一个方法试

试看，你就得到了另一个方案。

如果医生觉得可能你哪里做错了，再跟你反复确认一遍其他细节，说不定能发现一些新的可以改进的地方。

如果你最终确认这个医生确实想帮助你，但是穷尽方案也没有效果，那就可以考虑尽快换一位医生，至少也可以确定，目前这里因缘不具足，避免在不恰当的道路上浪费时间。

怎么都是收获，是不是？

亲近善士、听闻正法、如理作意、法随法行。

世尊说这是证悟初果的四要素，这是不会错的。遇到问题，肯定就是其中某个环节出问题了。

不想见老师，就是缺了第一步。

其实我也理解很多人不希望见老师的原因。

因为看到其他学生都有进步，其他学生都有各式各样的新体验，相比之下，自己的禅修情况看似乏善可陈、没什么可说的。

其实这就是一个很大的定位错误。

最好的情况下，当然是“喜忧”都报告，但是如果非要选择的话，那么“报忧不报喜”远远比“报喜不报忧”更容易进步。

为什么？

因为那些外在的不进步、内在的挫折感，都是很重要的信息，可以帮助老师了解你更深层的问题所在。

一个人生活中遇到的稍微重大一点的困难，都绝对不是第一次出现、绝对不是偶发的，而是若干更深层、更重大问题的一次具体展现而已。

这也就是说，一个人禅修中遇到的问题，跟他生活的其他方面都是息息相关的。

一位有经验的老师，在帮助学生解决禅修疑难问题的时候，常常从学生的其他方面获得启发。而这些启发到老师的地方，往往是学生自己没有意识到的。

这就是为什么在《清净道论》中，记载禅修老师要去观察他的学生，观察生活的各个方面。

他会看学生的穿衣习惯，是整齐还是随意。他会看学生的吃饭速度，是酸辣还是甜腻，是快速还是缓慢。他会看学生扫地，是尘土飞扬，还是细致有序。他会看学生走路，是拖着地面，还是脚步轻盈。

人的执着、性格、习惯、价值观，会在所有的方面体现出来。几乎不可能出现这样的情况——一个人在其他方面都很认真细致、善于享受，而在禅修时变得非常急躁、自我打击。

根据教理，每个人多生多世养成的性格，是一种弥漫性、深刻的、绵密的倾向，可以大致区分出“贪行人”“嗔行人”“痴行人”“慧行人”“信行人”“寻行人”等若干类型。

你几乎可以理解为，这是禅修者的性格分类。

而老师，就可以根据这些人的特点，给他们具体的个性化教导。

做老师的，尤其是随着指导的人够多、时间够久，他就会积累越来越多的经验，从而知道哪些人的禅修报告中，某些东西可能被夸大了，某些东西可能被忽略了，那些东西可能是报告者自己都没有意识到的。

越来越深刻、细致的个性化指导，是建立在多次见面、多次了解、多次互动上的。

每次去见老师，就算情况都一样，但老师从中解读出的对你的了解，以及这次报告对后续修行的影响，可能会远超你的想象。

还记得《韩非子》记载的扁鹊和蔡桓公的故事吗？

桓侯见到扁鹊，总是不去询问和讨论自己的病情。

最后是什么结果来着？

足以为诫，莫作桓侯。

0116. 清旧不增新

问：

我有一个前辈总是打击我，怎么都很难改变，怎么从业果的角度看待？

答：

这里面可能有对方的问题，也可能有你的问题。

一般来讲，面对这种问题，要具体问题具体拆分，看看双方在哪些方面可以提升，尤其是你自己的这个部分。

但这里就不进入细节，而是从业果的角度给你一些视角，作为这一类问题的兜底方案。

在理解业果遭遇时，有一个原则——“有果必有因，有因不一定有果”。

什么叫“有果必有因”呢？

就是人在生活中的遭遇，作为果报，都是有过去的因的。对于有缘摄受智的禅修者来说，他们通过禅修观察生活中遇到的顺境、逆境，可以检查出是什么样的过去因导致如此的。

也就是说，没有平白无故的好运，也没有平白无故的倒霉。

什么叫“有因不一定有果”呢？

造下的业，大部分都成为潜伏的力量，需要各种时间、处所等条件聚合才会感果。如果没有合适的因缘，就一直潜伏。如果一个人修行彻底解脱了，过去的善恶业就失去了感果的依处，成为无效业。

因此，既然你遇到了这位总是打击你的前辈，不管他是否对别人也同样打击，但是只要对方在你面前如此对你，肯定是过去有类似的原因，你也以类似的方式对待过别人。

从这个业果循环的角度，你可以从以下几个方面去改善。

第一，观察现在的生活中，自己有没有这样对待别人。

比如在其他场合，自己有没有以同等方式对待自己的晚辈、下属。孩子没有好好做作业的时候，自己有没有同等方式地打击他、贬低他。

不管下属或者孩子的表现多么不尽如人意，都要试着换一个方式去对待。可以接受他们的能力不足、可以鼓励他们积极尝试、可以安慰他们原本可能就有的自责和自卑。

这就好像是一条河流的净化工程。你不能一边抱怨着水藻泛滥、水质下降，一边又往里面倾倒污水、添加新的污染源。

要把外在的苦当作一种提醒，把对应的因、自己身上对应的坏

习惯尽量减弱和去除。

第二，要把现在每一次不可避免的苦受，当作一种清债。

如果可以避免受苦，当然是好的。

但如果是不可避免的，那这事实上就是一种债务清理、是一种罪过偿还。这个过程中，保持接纳、允许的态度，就是最好的反应了。

这不是鼓励受苦、鼓励吃苦。有一些修行的派别就据此认为把自己过去的苦受完，人就解脱了。甚至主动寻求受苦，主动挨饿、主动烤火之类。

世尊说这是邪见、是错误的见解。

因为只要心还有烦恼，就会一直不断造新的业，新的业会推动更多的苦出现。解脱的根本在于断除烦恼、断因，而不是受完所有的苦、断果。

这里指的是不可避免的、已经发生的苦。以安忍的态度过关，这个“无嗔”本身就是善业。

《天宫事义注》里面就记载了，目犍连尊者曾经询问一位天女，造了什么善业而升天。天女刚开始很不好意思回答，觉得善业微弱不值一提。追问之下才说，过去被人辱骂批评的时候，自己没有回击，如此而已。

这个安忍其实也是有技术的。

你可以提醒自己事情没有变得更糟。批评来自于长辈，而不是更能影响你生活的人。批评来自于讲理的人，而不是一个暴力伤害的人。批评来自于成年后，而不是更加难以抵抗的童年。被批评的同时，还有这篇文章帮你过关，相当于边受伤边包扎，而不至于坐以待毙。

各种文化中，也有“杀不死我的，只会让我更强大”“天将降大任于斯人也，必先苦其心志”之类，很多观念可以用来帮助发现这种安忍的价值。

慢慢就可以建立起来一种观念，这种批评，不是一种纯粹的坏事，而是一种辛辣的营养，使用得当就有另类的好处。

0117. 有缘人的微笑

问：

我做一些利他的事情，但受限于自己的水平，做得不完美，担心被人批评，怎么办？

答：

正确的态度是要把注意力聚焦在那些因为你而受益的人身上，并且把遭受某些误解、批评、挑剔当作必然会遭受的命运。

说起来，世尊当时也不准备说法来着。

根据《长部》记载，世尊在觉悟之后，本来是不准备弘法的，他当时觉得自己证得的法非常深奥、寂静、难以理解，而世人有很多执着、并且喜欢自己的执着，要让世人见到一切烦恼尽除的涅槃是非常困难的，弘法非但难以帮到别人，还会给自己增加疲劳和困扰。

后来还是天神来劝请，说虽然大部分世人都有很多执着，但还有少部分人烦恼是轻微的，是可以领悟、可以证悟的。

即使是世尊本人，也只能帮助到那些有缘的、准备好了的人。

何况你呢？

你之所以有这种担心，应该觉察一下自己的心，那是什么样的

担忧在困扰自己。

有一些人对自己的形象有执取，有完美主义的倾向。

这是一个很容易引发苦的执取。这里面存在着对自我形象的贪着，存在着“我是光辉优秀的，我出品的东西必须非常优秀”的邪见和傲慢。

“维持形象的完美”这是不如实的、是做不到的。每个人做的事情，都受限于自己的能力、经历、精力，都只能提供“符合自己能力的产品”，要有“尽力了但不完美”的自觉。

甚至于，比较健康的心态，是平时就对受到的过于美好的评价，保持警惕而不接受，不给“习惯于完美评价”的习惯留出滋长机会。

至于担心自己可能受到批评，这确实是在所难免的。但凡做事、公开发言，都要去除“不受批评”的侥幸。

多做多错、少做少错、不做不错，这是肯定的。

尤其是公开发言、表达看法、传播理念，如果看得人少，那么大概率还只是在见解相同的圈子里传播。而只要传播得够远、够久，几乎必定会渗透到圈子以外，被持相反意见的人看到。

别人看到、心里不舒服，言语上反击，这几乎是每一个公开发言、传播理念者注定的遭遇。

怎么解决？

要去除侥幸，并关注那些因此受益的人，靠他们的关爱和支持来化解可能出现的批评，给自己持续行善补充动力。

坦率来说，一个人开始做一些利他的事情，开个头，是容易的。最困难的部分，往往是后面的持续过程。

你看飞船起飞。点火只是一下子，真正的考验实际上是后面的整个过程。

因此，善心善行的启动，可以靠一时的激情。但面对后续的不完美、不善业的感果、反对者的批评，就需要更多的谦逊、自觉、忍耐。

这才是最难的部分。

因此，要多多这样培养心的习惯——把注意力聚焦在因为你的努力而受益的人身上，体验助人有效的欢喜，感受对方善法增长的快乐。对于这个过程中可能受到的攻击、可能遭受的痛苦，要培养心甘情愿承受的态度。

一个简单的方式是，可以把自己提供的利他服务当作一种产品。

市场上这么多东西，你的产品问世，不需要、也不可能让所有人都成为你的客户，更不可能让所有人都给你好评。

但是你认真做产品、提供力所能及的服务，有一些人因此受益了，就足够了不是吗？

多想想你的有缘人受用你的利他产品之后，脸上那幸福、释然的微笑。

一切就都值得了。

0118. 铜钵

问：

怎么才能知道自己修行有没有进步呢？

答：

修行有进步了，可以被观察到的现象当然有很多，这里只说一条。

具体来说，就是在一段时间之后，对自己的心有了更深层的认识，看到自己的人格中原来还有一些以前没有发现的东西，会有“原来我还有这个”“原来推动我的是这个”的恍然大悟之感。

甚至有时候会觉得自己有些陌生，在自己已经熟悉的那一部分性格背后，原来还有另一股自己很不熟悉的力量。

人的心是很难真的被如实认识的，自己看待自己，常常有很大的滤镜、有很多的偏颇。常常会下意识地给自己找理由、给自己说好话，夸大自己的优点，忽视自己的缺点。

这种对自己的错误或片面的认识，不见得是故意的，很多时候是没有能力、没有视角，甚至是没有勇气、没有做好准备。

要做到这种对自己的深入认识，持续不断地自我觉察、对善与不善的准确认知、能够刮骨疗毒的勇气决心，都是必须具备的前提

条件。

可以通过持续的自我审视、长期写心念日记、深入进行烦恼梳理，一次一次，一天一天，慢慢看到一些在大时间尺度上面的烦恼和模式。

这很不容易，但是很有意义。

甚至可以谈得上是生而为人最有意义的事情之一了。

为什么？

因为如果没有内在烦恼的净化、没有人格层面的改变，那外在的成果，很多时候都是同一个模式的重复。就算坐拥财富、功成名就，也只是自己今生原本就有的水平，生命轨迹没有什么本质的改变。

这是什么意思呢？

一个人到了三十岁、四十岁、五十岁，在不断的日记、梳理过程中，可能忽然就领悟到，原来自己当下面对挫折的心理模式，跟高中时经历的心理模式是一样的。

可能高中时学业受挫，这个模式出现了，但是没有造成什么严重的问题。于是这个模式就潜伏下来了。

现在人到中年，又遇到其他方面的挫折，那种熟悉的模式就又出来了。

这种底层的模式往往润物细无声，不会引发激烈的情绪，但是会弥漫到日常生活中，渗透在顺理成章的决策中。三年五年，都还在那个模式的大周期里面。

三年五年都在里面，其实就很大程度上决定人一生的命运了。

这种模式，在阿毗达摩中被称为“随眠”。它就是一段引发苦的错误代码，在心流中潜伏着。遇到相应的外在因缘，它就被触发、被激活。没有相应的因缘，就归于潜伏。

修行对治烦恼，除了那些表面的贪婪、嫉妒和嗔恨，其实这些潜伏下来的力量，才是更重要的清理对象。

《归去来兮辞》所说“悟已往之不谏，知来者之可追，实迷途其未远，觉今是而绝非”，不应只是对“名利还是田园”这种表面追求的取舍，更是对这种内在随眠的清理，以达成生命深处的辞旧迎新。

这些烦恼，既然发现了，世尊的教法中就有系统的方法去转化它。

因为所有的行为背后，都有无明、爱、取的逻辑可以追寻，都是一系列的邪见邪思维，混着一团对错误见解的认定、对感受的盲目执取。将它们条分缕析地梳理出来，一个一个调整过来，人就会有一种“自我刷新”的感觉。

这种感觉很难形容，就好像一个人忽然就发现自己其实可以成为另一个样子，自己以前不能面对的东西其实也没有什么大不了，自己以前绝对不能放下的东西其实也可以放下。

这在修行路上才是最重要的时刻。

这种重要，远比外在的功成名就深刻多了。

因为外在的功成名就，很多时候是可以通过“扬长避短”来完成的。而用自己的优点去获取资源、跟别人相处，不断回避自己的缺点或短板，事实上也失去了很多成长的机会。

因为那个缺点的背后，才是生命成长的大契机。

因此，在世尊的教法中毕业，也就是“证果”，不是看外在的财富地位，而是要看内在的功德，看对烦恼的梳理和去除，对人心人性的洞察，这种智慧，才是世尊教法的重点。

要达成这样自我探索的智慧，自然就需要一定程度平静的心，耐心地记录、省察和调整。随着平静、智慧的增长，这种观察烦恼的深度和广度不断扩展，最终甚至能取得决定性的成果。

《中部》记载，舍利弗尊者曾经用“铜钵”来比喻人的心。

如果一个人知道自己的铜钵上面有污垢，他就会去保养、清洁。同样地，如果一个人知道自己的心里有污垢，他就会产生善欲、努力去舍断污垢，保护自己的心不被染污。

如此这般，在生命底层下功夫，致力于成为烦恼更少、善法更多、智慧更深的人。

这才活得更有意义，不是吗？

0119. 厨师的自我修养

问：

公开演讲或者传播理念的时候，对修行的内容讲错，会不会障碍自己以后的修行？

答：

这个确实。

传播正确的理念、说增进善法的话、帮人修善灭恶，这是法布施，是所有布施中最好的，因为这可以从底层帮助人脱离困境。

但如果传播错误理念、帮助人增加邪见、鼓励不善法增长，就有很大过失，伤人慧命，将来自己也会受到业果法则的反噬。

三藏中，菩萨曾经因为自己错误的见解和傲慢，对其他世尊发出轻视的言论和行为，导致最后一生经历了六年苦行，尝试很多错误方法后，才找到觉悟的正道。

身边的禅修者们也有很多这种例子。有的因为曾经作为外道老师，传播错误的修行方法，导致今生禅修上遇到很多困难。有的因为学习相似法、传播相似法，导致自己也总是遇到相似法，转来转去走很多弯路。

他们在修了缘起之后，都对此感到很遗憾。

但这个问题的关键之处在于，传播理念、影响别人这件事，不

是那么容易避免的，不是说不做就可以不做的。

为什么？

因为人生活在世界上，本身就是在不断影响别人。

父母年纪轻轻生下孩子，并不精通孩子的心理运作，但一样要教导孩子怎么生活、怎么交往，一样在传播自己的价值观。

领导带着下属工作，不一定真的懂修行，但为了业绩提升，也会用各种方法促进和推动，也很难完全避免涉及到做事方法、价值取向。

物质主义、消费主义、绩优主义、快意恩仇、狼性文化，这不都已经是带着贪、嗔、慢的思想毒素吗？

不然，这个社会为什么有这么多、到疾病程度的贪嗔痴呢？

所以说，这不是一个“我是否要去做法布施”的问题。早在意识到之前，人就已经在这个正见错见混杂的世界中，入局很久了。

就每个人今天作为果报的生活常态，其实也是一个正见和错见的混合，如果记录一下自己从早到晚接触到的价值观，也可以统计出“正见百分比”和“错见百分比”。

这个事情，其实有点像是一位厨师制作食物的过程，他只能尽可能做卫生、健康、营养的食物给别人吃。

本质上，是一个“见解食品”的安全问题。

这里给你几个建议。

第一，改善厨房的卫生环境。

在传播理念的时候，要尽量保持正确的动机，确实是为了帮助别人、为了自己造一份善业，而不是出于傲慢而凸显自己博学，不是为了嗔心而压倒别人，不是出于贪婪而博取关注。

在家人以此盈利是没问题的，但要把那份收益作为确实帮助到别人之后的副产品。

第二，注意原材料的鉴别。

这就是人不断提升、不断成长的过程了。

让自己尽可能有正见、有智慧，对观念的来源要进行拣择，选择比较安全卫生的供货商。

第三，要在能力圈内烹饪。

只会炒鸡蛋，就不要炖河豚。只会做家常菜，就不要碰见手青。

这一点上，常常对自己的“无知领域”保持觉察，本身就是一种自知之明，是一种智慧。

举一个例子来说，业果法则。

一个人不确定有没有业果法则，觉得“可能有、可能没有，但是自己不确定”还称不上是邪见。

但是认定“绝对没有业果法则，善恶遭遇纯粹随机”，这就是一

种无因见，属于“定邪见”了。

为什么？

因为世界上确实有验证业果法则的方法，确实有以定力为基础、修习四界差别破除密集，之后顺着名色流去验证业果法则的方法，并且谁修结果都一样，方法和结论都稳定可复现。

除非一个人修过，并且真的发现不存在，才谈得上“真的没有”。拿不准就那么确定，事实上就超出了自己的能力圈。

第四，需要的话，寻求质检机构的协助。

这指的是要在生活中留意给自己培养一个“顾问团”。

当有拿不准的时候，可以去寻求确认和咨询。内心有疑问的地方，可以摊开来好好讨论清楚。

如果不涉及专门的传播工作，这顾问就相当于自己的善友，《论语》所谓“友直、友谅、友多闻”，常常与他们切磋，以打磨自己的思想。

如果是做传播工作，这顾问团，就相当于“合规顾问”，可寻求一些更全面的建议。

大概就是这样吧。

永远谦逊，永远自知不足，永远保持成长。

0120. 不是坏，是苦

问：

相比于一般朋友，为什么家人的缺点显得尤其难以忍受？

答：

家人跟一般朋友的差别在于，一般朋友如果相处不舒服，就可以自然地拉远距离、减少见面，而家人之间，很难真的断绝关系、不再见面。

也就是说，退出成本很高。

这意味着什么呢？

意味着对方的模式会千百次地出现在你的生活里。你们相处的时间很多，生活场景也有重叠。他的优点，他的缺点，都会千百次地出现。

如果是用善心去面对，把对方的某个行为当作优点，就会每天感恩、每天庆幸、每天享受。

如果是怀着不善心看待，把对方的某个行为当作缺点、当作毛病，就会每天鄙视、每天嫌弃、每天不满。

一般朋友之间，偶尔不满、偶尔嫌弃，关系不大，有足够的距

离去消化和淡忘。

家人今天见、明天见，一年见到三百多天，自然就很难忍受。

偶尔上街被人踩了左脚，没关系，休息休息就缓过来了。

每天都被人踩左脚，上次还没消肿，下次又踩来。那肯定就越发敏感、越发痛苦、越发愤怒。

因此，越是高频的关系、越是亲近的关系，越是需要有更强的包容和善心去面对，要有更多的修行功夫。

或许你要问，那他的行为真的不好呀？

任何不好的行为，背后都是“无法被妥善处理的痛苦”。

要对这些痛苦，生起一些悲悯心，作为相处的底色。

他贪吃某样东西，如果你对此有傲慢、有嫌弃，就会觉得“这是不体面的”，你就会受到这个行为的折磨。

但如果你对此有悲悯心、看到背后的需要，就能理解到这是一种“难以消解的匮乏感”，这个饮食对他有着很重要的心理价值，你就不仅可以接受，反而可以激发更多的柔软和包容。

他生气，如果你对此有傲慢、有嫌弃，就会觉得“真是素质差，不会管理自己的情绪”，那你就批评，他就反击。

但如果你对他有悲悯心，看到这是他的某些无法被妥善处理的

需要，看到他的委屈，你就可以拍拍他的后背，不觉得他是坏，而觉得他是苦，关注他“无能狂怒”中的“无能”部分，帮助他用更好的方式去解决。

可以看到这个区别吗？

自己带着傲慢，对方就是“坏人”。自己带着悲悯，对方就是“苦人”。

不管是什么原因，对方的生命受限了，目前只能表现出这个水平，暂时没办法让自己变成一个更好的人。

匮乏、恐惧、不安全感，让他的心变得僵硬、固执、笨拙。

可以想象，他这样的性格，无论在哪里，都很难获得周围人发自内心的拥护和慈爱。

作为家人，就更应该给予更多的宽容，不是吗？

不然，他就更是无路可走了。

其实说到底，在世尊的教法中，所有被贪嗔痴控制的人，本质上都是“病人”，都是“苦人”。

更何况，家人起烦恼的时候，他是在生病。你如果傲慢和嫌弃，其实你也在生病。

就好像为了攻击别人，抓起烧红的炭火。还没扔出去，先惩罚

到了自己。

如果你是禅修者，那就更要调整心态。《法句义注》记载，世尊曾经说过，经常挑剔别人的缺点、指责别人，只会增长烦恼，禅定也就很难进步了。

因此，以后再面对类似的场景，可以多提醒自己“坏人”和“苦人”，把家人不圆满的行为，当作他生病了，在癫痫、在抽搐。

想想看，他如果真的在癫痫、在抽搐，你会怎么做？

安抚病人情绪，避免病情恶化，安慰病人不要自责，寻找可能的药品和治疗方案。

如法炮制就对了。

0121. 灾后之乐

问：

孩子快成年，成绩很差、没有志向，也不听我的，什么方法都试了，我已经无能为力但很纠结，怎么办？

答：

善心的处理逻辑是这样的。

第一步，如果一件事情，确实存在追求最好的自利利他结果的方法，那就尽量组合因缘，去让那个最好的结果呈现。

第二步，如果最好的结果已经不能呈现了，那么就至少追求一个不伤害自己、不伤害别人的结果，尽量阻止不好的结果呈现。

第三步，如果不好的结果不可避免地呈现了，那么就致力于压缩它的负面影响，不要在更大范围、更深程度上伤害自己和他人。

第四步，如果已经完全不可压缩、不可挽回，那就组合手中的因缘，认真地考虑灾后重建，考虑“后灾难时代”的最好结果。

放在孩子这件事情上。

他已经快成年、有了自己的想法，并且不怎么听家长的建议，那么这件事情就已经走到第三步了，不要进一步地伤害亲子关系，

避免孩子陷入更差的身心状况，避免家长心态崩溃，已经是最好的策略了。

“不如预期的孩子”这个现象，如果已经不能清零，那么就要学着共存，跟“不如预期的孩子”好好相处。

就算什么都不能做了，对孩子无能为力了，你还可以把注意力放在自己身上，把自己的生活照顾好、身体健康、心情愉快，等孩子需要自己帮助的时候，至少你还是个健康的家长，不是吗？

等到他生活遇到困难、不知道该怎么办，回头一看，作为家长的你过得有滋有味、积极乐观、心态平稳，他可能就会来问，你是怎么做到的。

机会这不就来了？

更何况，他有他的因缘，你无力触达的部分，自有他自己的业果法则在运作。儿孙自有儿孙福，儿孙自有儿孙苦，福和苦中，自有他自己的体验和成长。

在《相应部》中，这种面对事情不如预期时难受和抗拒的心态，世尊称之为“第二支箭”。

“不如预期”是第一支，已然不可避免。“难受抗拒”是“第二支”，是无谓的痛苦。

这个心态，在阿毗达摩中称为“忧俱嗔恚心”。淡淡的不爽、淡

淡的忧伤，这也是嗔恚。

之所以会这样，是因为内在预设了一个“事情必须按照我的剧本”发展的邪见，当不可喜所缘出现的时候，就会产生这种不善心。

《法句义注》中有一个很好的故事可以参考。

在过去某一位世尊的教法时期，有一个富人对三宝有信心，建造了一间住所提供给世尊。

有一天，这位富人出言不慎，惹到了一位盗贼。

这位盗贼就想办法破坏富人的财产来泄愤。

他多次毁坏富人的田地、伤害富人的牲畜，还是觉得不过瘾，于是就盯上了富人提供给世尊的这间住所。

盗贼就趁世尊出门的时候，溜进去把这间住所给烧了。

这位富人听到消息赶来，看到正在燃烧的住所，他一点点的忧愁都没有，反而显得很开心。

站在旁边的人问他，花了这么多钱建造的住所被烧了，为什么还显得很开心呢？

他说，因为失火的原因，我现在有了第二次给世尊建造住所的机会，我可以再积累一遍这个善业的财富。

于是，他又重新建造了房间供养给世尊，并且把这善业的功德

与盗贼分享。在了解事情原委之后，他真诚地为自己的出言不慎向盗贼致歉并请求原谅。

这心态是不是很好？

有错就改，有损失也不忧愁。灾后重建不仅不难过，还有双倍善业，做得很快乐。

0122. 因立志而豁免

问：

我想帮助别人，但是有时候帮助别人和提升自己的冲突，这一点上应该如何平衡？

答：

对于类似这种“帮助别人和提升自己相冲突”的纠结，有一个永久豁免的视角。

就是之前曾经提到过的“善业机器人人生观”。

什么意思呢？

你要真正于内在建立一个志向，这一生要以培养善心、利益自己、灭除世界上的痛苦、增长一切众生的福利为目标。

你也可以简单理解为“一生立志做好人”“一生立志做修行人”。

一旦你建立起来这样的目标，就从根本上消除了“帮助别人和提升自己相冲突”的问题。

因为“提升自己”，就是在改善这台善业机器、修行机器、灭苦机器的效能，就是为了之后更有效地帮助别人、更有效地不伤害别人。

一样是“帮助别人”。

你走到大街上，看到黑社会正在打人。你怎么办？帮助别人还是保全自己？

你可以挺身而出，制止伤害。你也可以明哲保身，溜到边上打电话报警。

前者当然是帮助别人，后者是不是自私？是不是不敢豁出去？是不是惜身？

当然要惜身，因为你一生都是要做善行的，你还有一家老小要照顾，未来还有很多需要你帮助的对象，还有等待你产品的客户，还有需要你去力所能及协助的人。

那是很多人。

只要你发自内心把自己奉献给修行、奉献给灭除自他的苦，那么你就要好好代替这些“未来的受益者们”保护好你自己、照顾好你自己，让他们未来等得到你。

你上去了，他们怎么办？

在这种视角下，有能力就挺身而出，这是做善行。溜到边上打电话报警，也是做善行。

你就豁免了所有“我是不是太自私了”“我是不是很怂”的自我怀疑。因为这已经变成一个善行的“策略问题”，而不再是一个“性

质问题”。

你立志一生修行、一生尽量做善行、一生促进大众福利，是有义务自我保护的，因为你的存在跟很多人的福利有关系。

在这种情况下，为了未来更好地提供帮助、为了帮助更加有效，而策略性地自我防护、从很多事情中退缩，这不仅仅是应该的，更是一种必须掌握的技能。

因为不掌握这项技能，就会影响你能够做出的“总贡献量”。

在某些情况下，为了把自己的资源投入到更有效的自我提升、以期达成更有效的帮助，甚至要策略性地长期从部分场合中退缩，从部分场合中消失。

道理很简单，你要致力于提升你的业务水平、钻研专业知识，就是要放弃很多每天上街扫地的善行。精力被无限分散，自然也就没办法在某些方面有足够积累。

如果有人说，一生都做善行，感觉要求很高。那我修行，不倾向于接触太多人，怎么办？

这个问题是有标准答案的，一个人真的有足够的修行经验、能够真的断除烦恼获得平静，哪怕没有做太多的事情，也已经足以被当作“福田”。

就像一块肥沃的田地，所有的投入都有好收获。一个人变好了，

所有他身边的人，自然都因此受益。修到极致，到达烦恼的完全净化，再也不会焦虑、再也不会着急，在三藏中就被称为“世间的无上福田”。

你越智慧、越清净，每一个人见到你、跟你说话、在你身边待着，你的微笑、你的行动、你的节制、你的善良、你的包容，都能带来一份好的气氛，能感染到一份善心。

只要你没有与人类社会完全隔绝，只要还吃饭、还睡觉、还住房子，即使不做什么特别的善行，也都给这个人间提供了很多良善的要素，降低了以你为中心的人际关系网的烦恼水平。

你把自己当作善业机器，立志做一个帮助自他灭苦的人，一切的抉择，要么是帮助到当下的人，要么是帮助到另外的人。就算什么都不做，你回来休息睡觉、放松心情，也是照顾好自己，让自己有好的身心状况、效率提升，从而帮助未来的人。

至于帮助多少，一生总善行量达到多少，那就是一个因缘际会的事情了。

在这一生的修行中，即使因为放逸、贪婪、嫉妒而做的不善行，也把这当作“善业机器”出现问题，是需要调试的信号，是需要成长的课题，这个“不善行”加上过后的“总结、反思、改进”，共同构成这个“一生的修行”中同样有意义的部分。

立志做一个修行人，立志做一个好人，无论是交友、学习、工

作、养家、修行，都牢牢建立“立志行善”的总目标。从一开始，就把自己投身到这个总目标之中。

之后，一生之中点点滴滴善行的积累、不善行的削减、入世的利他、隐居的净化，一切都被统一在这个总目标之下。

如此，你就可以从自我怀疑中豁免了。

0123. 黑白参差

问：

自己最近带着占便宜的贪心做事，结果那件事情真的成功了，这是不是说明不择手段才会有好处？

答：

这是一个典型的误解，也是很多人对业果法则无法建立信心的原因。

业果法则不存在“不善心导致快乐”“善心导致痛苦”，这是原理上的正确。但是现实中的运作，贯穿过去、现在、未来，就复杂得多。

先举一个例子吧，这是一个《相应部》《法句义注》中记载的世尊在世时候的案例。

当时有一位富商，非常有钱，但是自己的生活过得非常穷酸。他坐拥大量财产，自己却吃酸粥、穿粗衣、坐破车。

为什么出现这么矛盾的现象呢？

世尊解释说，因为过去，这个人曾经给一位有美德的对象做了食物的布施。当他把食物送出去之后，内心却产生了后悔——“这个食物还不如给我的工人吃。给工人吃了，还可以为我干活。给这

个人吃了，对我来说是浪费了。”

所以他布施食物，造下的是善业。对于布施食物的后悔、吝啬于对方享用食物，造下的是不善业。

当业果法则运作到今生，过去布施食物的善心，带来今生“财富的所有权”。但后悔和吝啬，破坏了“财富的受用权”。

导致的综合结果，就是“拥有财富，但无福享用财富”。

业果法则本身没有问题，善有善报，恶有恶报，但是善与不善、慷慨和吝啬，其实是可以混杂在一件事情里面的。

这个就有点像是一幅画，远远看去灰灰蒙蒙，拿近一看，确实有的笔触纯黑，有的笔触纯白。

宏观上无法区分，但微观上，黑白分明、参差混合、两相交错。

下面回到你说的这个“不择手段才会有好处”的现象。

其实这个现象在现实中是很多的。

商家弄虚作假，才能够获得额外利润。

官员贪污腐败，却能不断高升。

领导高压欺凌，反而能镇住下属。

销售满口谎言，却能够销量大增。

为什么呢？

这个是典型的“当下不善行”跟“另一件事的善果报”巧合地重叠了。

再举一个禅修者修缘起智之后，观察到的实际案例。

这位禅修者过去生曾经投生到畜生道，他作为一头雄兽，常常出去猎杀小动物。

猎杀小动物之后，他把小动物咬死、拿回来给自己的母兽、小兽食用。

捕猎、追杀的过程，几乎全部都是贪心、嗔心。但是它把小动物拿给家人吃的那个刹那，生起的是善心、是无贪的布施心。

这就是一个典型的“不善心造业后，接着造善业”的模式。

结果是什么呢？

在后来某一生，这位禅修者投生为人，他就是很难通过正当手段获取财物、很贫穷，后来落草为寇、打家劫舍，结果变得异常顺利，抢夺到了很多财物，不仅自己够用，还可以给自己的家人使用。

那么他就观察到，当时获取到的财物，是过去作为野兽布施母兽、小兽食物的果报。

那么既然有这个善业，为什么正当手段很难富有、打家劫舍才

可以获得财富呢？

就是因为过去布施母兽、小兽的那个善业，是跟杀生、掠夺的不善业紧紧相连。所以当类似的不善行出现时，就很容易把过去的善业果报带出来。

这在教理上，被称为“布施的善心被前思的不善所污染，令布施成为劣等的善业”。

用中国古话讲，这就是《孟子》所谓“财非义而不取”。不择手段获得“不义之财”，虽然眼下过得好，但是往往这个“不义”给自己未来埋下更大的祸根。

什么叫“更大的祸根”？

因为这个模式的可怕之处在于，只有走上不善的道路，才能过上想要的生活。走上善心的道路，反而很难富有。在追逐美好生活的过程中，人就被吸进这个不善的螺旋。

但这是有代价的。

代价就是不断消耗过去的善业，同时积累了更大的不善。不善积累多了，就会集中结算。

放在现实中，这就是常见的所谓“天网恢恢疏而不漏”“苍天饶过谁”的剧情。

商家弄虚作假，获得额外利润，但最终正当经营、货真价实的

才会获得更长远的发展。

官员贪污腐败，不断高升，但最终在某一次反腐行动中落马。

领导高压欺凌，反而能镇住下属，但最终离心离德、被造反、被推翻、被抛弃。

销售满口谎言，却能够销量大增，但最终被人戳穿、口碑全无。

在业果法则的运作中，“作为果的财富”和“作为因的不善”分属两条代码。当下用不正当手段占了便宜，“便宜”是过去善业的运行结果，“不正当手段”是当下新录入的病毒程序。

两者黑白分明、互不抵消、独立运作、各自结算。

所以，即使不正当方式可以占到便宜，即使正当方式会看起来不占优势，人还是要走在正道上，踏踏实实，切实过自利利他的生活。

0124. 尧舜可期

问：

我原本以为自己是不爱占便宜的人，但是最近发现在某些场合下，自己没有那么好、也会有恶念，这怎么看待？

答：

能有这个认识，就是一种进步。

认为“我是一个善良的人”，这是一种笼统的自我认知的标签。如果从究竟法上来说，只要一个人还没有证得三果，内在的欲贪和嗔心就没有断除。

不管这个人生活中表现得多么善良、做多少好事，但内在还是有贪嗔在随眠、在潜伏，蛰伏在系统后台，等待发作。

用术语来说，烦恼有三个运行阶段——潜伏期、现起期、违犯期。

第一个阶段，潜伏在心流深处，作为一股难以察觉的力量在休眠，只是一段病毒的代码。第二个阶段，代码被激活，烦恼浮现于意识中，或许被觉察，或许被忽略。第三阶段，在身体和语言上付出行动，造成实际的影响，卡死整个系统。

从究竟法的角度看，其实每个人的底层代码都是一样的，都是

同样的几十种善与不善的“心所法”在排列组合。

但同样的这些底层代码，有的人“慷慨”的力量非常强，“吝啬”的力量就被极大压制，几乎不展现。有些人“精进”的力量就很强，几乎不会被看到“懈怠”的一面。

这就好像是 DNA 序列。

不管是黄种人、白种人、黑种人，不管身高、长相、瞳孔颜色，其实本质上都是 30 亿个碱基对，都是 A 和 T、G 和 C 的配对，形成各种排列组合的 DNA 序列，表现出迥异的性状。

同样都是 ATGC 组合，暴露在恶劣环境中的人，就容易得癌症。暴露在适宜环境中，就不容易得癌症。但是这个潜力，是人人都有。

人的心流基本上也遵循着类似的规律。

善与不善的潜力，都是有的。

你是黑的，也是白的。

你是红的，也是蓝的。

你是热的，也是冷的。

你可以温柔如风，也可以冷酷如刀。

《孟子》所谓“人人皆可为尧舜”，自然也可“人人皆可为桀纣”。

我们每个人，既可是尧舜，也可成桀纣。

就看如何表达、如何发展而已。

具体到你说的这个“平时不爱占便宜，偶尔生出恶念”的案例。

其实你可以进一步观察一下，为什么在这样的场景下，你会生出平时没有的不善心。这里面一定是有理由、有原因、有规律的。

有可能，你平时不爱占便宜，但是这次这个场合，你身处一个“占便宜却不会被人发现、几乎没有社交成本”的环境中，不需要付出风评受挫的成本。

还有可能，虽然你平时不占金钱的便宜，但是却在各种非金钱的机会、名额、做事方式上，习惯于走捷径、找方便。

也有可能，你平时本本分分、不图不义之财，但是看到最近的国际形势争端，大国掠夺小国，无人能够制裁，也潜移默化激发出内心“事情这样做也可以，丛林法则没什么禁忌”的潜在看法。

这些都有可能，具体是什么情况，要靠自己觉察、自己省察，才能有更深的认识。

说完上面这些，我问你一个问题——你觉得，发现自己有不善心，这个发现令你欣喜，还是令你失望？

估计你已经有了答案，知道我要说什么。

从修行的角度讲，发现“自己没有那么好”，其实是一个好事。

这会很大程度上激发进一步修行的动力，发现继续自我探索的方向。

一个复杂设备的维修工，看到一切完好、没有问题，其实就代表着没有下手处、没有改进空间。

发现管道有问题，就要赶紧记在小本本上，当作一种重大发现。

日积月累，天长日久，越来越了解自己，越来越“自知者明”。在“令自己善心生起，令不善不生起”这件事情上，就变成熟练工，甚至艺术家。

如此修行，尧舜可期。

0125. 二流子一跺脚

问：

身边有些人素质差，我有点看不惯，每次看到都难受，怎么办？

答：

对于这类人，如果你有能力绕开他，那你就绕开他。

有足够的智慧识别自己无法避免会生起不善的对象，并策略性地暂时绕开，这是没问题的。

这在《一切漏经》中被称为“回避舍断”。对“恶友”“愚人”，要如同避开恶象、毒蛇、深坑一般回避，进行物理性的隔离。

在教法中的“恶友”“愚人”并不是指邪恶的朋友、智商低的人，而是指有很多邪见、错见的人，有很多情绪性烦恼的人。

在自己没有能力处理、包容、感化对方的情况下，过多的相处，会引发自己已经建立的正见和美德的减损，甚至会引发自己的近墨者黑，或者引发自己难以控制的反击。

那出于保护自己、保护对方的慈心，宁可先绕开。

问题的关键是，如果这个人就是身边的同学、同事、同修、亲人、朋友，绕不开，怎么办？

那这里提供一个通用方法。

第一步，心里要认识到，绕不开的对象，就是自己的果报。

已经是果报了、已然绕不开了，那就找到一些方法，让自己不要生起不善心。

因为素质差本来是对方的问题，但自己因此生起不善心，将来自己要承受这个不善心的果报，变成了自己的问题。

那就很不合算。

第二步，要有意识地转变思维角度，让自己从“嫌弃”转变成“庆幸”。

这是什么意思呢？

举几个例子。

比如你在寺院里见到一个素质差的佛弟子，怎么看待呢？

——“这么差的人还来学佛，简直是拉低了修行圈的素质”。这就是傲慢，是嗔心。

——“这么差的人还愿意学佛，他还是有一份向善之心，真好”。这个是随喜，看到他一大片缺点中的一点点善业。

——“素质这么差的人，在外面应该会受到很多嫌弃吧，还好他在这里，我们会善待他”。这个是悲心，是希望他能少受些苦。

是不是差别很大，并且随喜和悲心也非常合理？

再举几个例子。

比如看到自己父母素质差、有很多缺点，怎么看待呢？

——“我的原生家庭真差，他们造成了我的很多缺点，为什么没有给我更好的条件呢？”这个是嗔心。

——“父母有这么多的教育匮乏，但是也把我养大了，真是不容易。”这个是随喜、是感恩，看到对方毕竟还是有付出。甚至在有很多匮乏的情况下把自己养大，这难道不是更值得赞美吗？

——“父母有这么多缺点，可以作为一个反面案例，我以后为人父母、为人师长了，要避免传递类似的负能量。”这个是见贤思齐、见不贤而内自省。

比如某一天，一直教自己的老师发脾气了、对自己说话不客气了，怎么看待呢？

——“他竟然对我发脾气，实在太坏了。”这当然是嗔心，下一步就是反击和互相嫌弃。

——“他过去一百天没有对我发脾气，今天这样，肯定有他特别的苦。”这个就是用过去一百天的照顾，对冲今天的伤害。

——“脾气这么大的人，平时还愿意收着脾气教我，能教我点东西，也是我的幸运。”这么想，甚至还有点不入虎穴焉得虎子的庆

幸，觉得自己还挺厉害，能克服险阻取得宝藏。

上面这几个例子，有体会出什么共同点吗？

关键是要看到对方的闪光点，要看到对方对自己的益处，然后把对方的“闪光点”“益处”跟对方的“素质差”“缺点”放在一起理解，往往会发生奇妙的化学反应。

你就会找到不止一个角度，对对方从“难以忍受”变成“可以忍受”甚至“欢喜接受”了。

在《增支部》中，世尊曾经说过，就好像烈日下干渴的人，看到泥坑里面有一点点水，他怎么办呢？

如果用手去捧，泥巴会把水污染掉。所以他必须四肢伏地，小心翼翼地凑上去，重视和利用好那一点点的清水，而不要搅动底下的泥潭。

如此喝水，便可解渴。

如此看人，便可解恨。

这个原理其实并不复杂，你可以去总结一下什么样的电影情节最让人动容。

答案是反差。

最让人落泪的，不是那个一直做好事的人，而是那个浑身缺点

的人，已经坏事做尽，但电影的最后十分钟，他在某个特殊场合下，展现出令人动容的人性光芒。

吝啬者的慷慨解囊，霸道者的细嗅蔷薇，大嗓门的柔言细语，傲慢者的低头认错，叼着烟的二流子一咬牙、一跺脚、挺身而出见义勇为，才更感人。

面对身边看不惯的那些人，你从这个视角去看，都能看到一些特别的电影感。

你就不仅仅能接纳，甚至还能有些欣赏，欣赏这个别样的风景。

0126. 爱抱怨的阿图拉

问：

我明明看到了父母的缺点，明明是他们造成我今天的性格缺陷，怎么才可以停止抱怨的心态呢？

答：

“抱怨”这个路线不可行，是因为这是一个无底洞。

无底洞是什么概念呢？

是这样的一个黑漆漆的洞口，无论你往里面扔多少东西，永远都没办法填满。

一个人只要养成抱怨的习惯，那他任何方面都可以抱怨，任何时候都可以找到抱怨的理由。这只会让自己处境越来越差，变得人见人嫌，并且失去真正改善自己的方向。

就用这个原生家庭举例子。

如果一个人觉得自己性格不好、屡屡碰壁，恰好小时候他父母又疏于关心、粗枝大叶，那么他可以抱怨父母——“父母给的爱太少了、关心太少了，我的人格没办法好好发展”。

如果恰好，他的父母对他是充满关爱的、小心呵护的，那么他

同样可以抱怨父母——“父母给的爱太多了，把我宠坏了，我的成长受限了”。

看到没有，只要抱怨，永远都有道理的。这个里面有很多的傲慢、贪婪、嗔恚，就像是一个暴君一样，只要想审判，总是可以找到理由的。

《法句义注》中，有一个故事跟这个很像。

阿图拉居士带着自己的五百名随从去寺院听法。

他首先去拜见雷瓦达尊者。

雷瓦达尊者喜爱隐居、喜欢独来独往，不太喜欢接待和交际，就没有和阿图拉居士谈话。于是阿图拉很不满意，觉得“这位长老什么都不说，也不打招呼”，生气地离开了。

然后他带着随从去拜见舍利弗尊者，请求长老给自己说法。

舍利弗尊者智慧第一，很擅长说法。既然居士请求听法，尊者就非常详细地讲解阿毗达摩，很多心法、心所法，非常深奥和细致。

结果阿图拉居士听不进去，心想“讲得这么精细，对我有什么意义”，又生气地离开了。

最后，他又去拜见阿难尊者，并且跟阿难尊者抱怨了前面两位长老。

阿难尊者听完了，心领神会，就用阿图拉居士容易理解的方式，简明扼要地讲解少量的法义。

结果阿图拉居士又觉得讲得太少，一样不满意地离开。

你欣赏，雷瓦达尊者就是少言寡语、内心宁静。你抱怨，他就是不通人情、冷漠待人。

你欣赏，舍利弗尊者就是春风化雨、耐心细致。你抱怨，他就是啰里啰嗦、晦涩难懂。

你欣赏，阿难尊者就是善解人意、行事适中。你抱怨，他就是太少太略、不够细致。

现在你设想一下，如果你是世尊僧团中的一员，是三位尊者的师兄弟，你会怎么看待阿图拉居士？

大概率会退避三舍。

这就是为什么爱抱怨的人，只会让自己的生活越来越差。

你作为旁观者，看到他抱怨自己的父母不好，会不会寒毛直竖？他对自己父母尚且如此，自己会不会还不如他的父母，日后也被他抱怨？

你看到他抱怨父母对自己溺爱，你会不会寒毛直竖？他对明确善意的爱都可以抱怨，将来自己何德何能，能逃脱他的腹诽？

你看到他对你尊敬的人都挑剔，那你掂量一下自己的品德和学识，能不能符合他的胃口？

你看到他抱怨过去的伴侣、过去的领导、过去的寺院、过去的老师，那你掂量一下，你是不是真的可以更好呢？

这就是为什么，那些习惯于自我成长、不抱怨别人、自强不息的人，总是可以得到更多人的喜爱。而习惯于抱怨、认为错误永远在别的人，大概率会有更多的艰辛。

因为那些犀利的吐槽、尖刻的话语，今天能针对小张，明天就能针对小李，后天就能针对你。

而那些包容、原谅、宽厚、慈爱，今天能帮到小张，明天就能帮到小李，后天就会温暖到你。

因此，长远来看，抱怨是个无底洞，爱抱怨的人是多苦的。

而要中止这个恶性循环，要么是他们自己遭遇足够的苦、有所反省，从而促进了内在改变；要么是遇到了一个即使知道他爱抱怨，也愿意承受可能的苦、仍然愿意接纳与慈爱的人——处在新的关系模式中，进而引发内在改变。

那为什么说，抱怨会让人失去真正改善处境的方向？

因为每个人都是自己业的所有者。

今天遭遇的客观环境，都是果报，来自于过去的业。今天的反

应，是新的业，未来要自己受。

具体到原生家庭问题上。小的时候，遇到什么样的父母，那是过去世的业，已经不可改变。那么现在，就要去造新的业，去改变自己的命运。

发现自己性格有缺陷，那么就应该自己去寻求进一步的成长。父母给不了的，就去积极寻找其他可能滋养自己的人际关系，寻找更好的老师、前辈，寻求“亲子关系”的更优质替代品。

发现父母对自己照顾不够，那么自己就刻意去培养照顾别人的善业，力所能及地照顾别人、照顾小动物或者其他的生命，多去给别人带来温暖恰当的对待。等这个业力成熟，自然也有人来更好地照顾自己。

发现父母还在持续发挥不好的影响，那么就想办法，靠自己的能力搬离这个环境，去找到一个更适合自己的环境，找到一个更能给自己提供支持的地方去生活。

总的原则，自己的幸福，要靠自己去创造。

你想象一下这个图景。

从今天开始，停止抱怨，采取行动。去试着找到如父母一般堪能教导自己的人，离开负能量的人际关系，结交好的善友，与善友好好相处、彼此善待，对待可怜的人、小动物，常常培养一份友善

慈悯，多去投喂、多去给予帮助。

周围人看到你受到这些苦，但是还不抱怨、积极改善、乐观前进、帮助弱小，自然会给你更多的肯定和鼓励，更多的陪伴和关怀。

你要的，自然就有了。你缺的，自然就会补上。

谁补的？

你自己补的，业果法则补的。

0127. 我全责

问：

别人确实有过错、有责任的情况下，怎么能控制情绪呢？

答：

这一篇比较核心，涉及到一个关于“业自属慧”的隐含命题。

“业自属慧”谈过很多次了，这里再明确一下。

这指的是，每个人都是自己业的所有者、业的继承者，以业为起源，以业为亲属，以业为皈依处，无论自己所做的是善或恶之业，都将是它的承受者。

通俗来说，就是每一个人都是自己命运的最终造作者、承担者。

这里面包含什么隐含命题呢？

隐含命题就是，每个人要充分发挥自己的主观能动性、调动自己能调动的一切资源，把“改善自己处境”的责任，百分之百地放在自己身上，百分之零地放在别人身上。

简单来说，就是人要想尽可能去除痛苦、获得幸福，就要对自己的生活负起全部责任。

结论放在这里，下面从一个例子开始论证。

比如有一个恶霸叫小王，经常跟人打架，喜欢寻衅滋事。

有一天，小李跟小王产生了一些争执，没有控制住情绪，跟小王打了一架。结果他战斗力不行，被打断一条腿。

事后，小王被抓了，事实清楚、供认不讳，负有主要责任、故意伤害。小李也参与斗殴，负次要责任。

小李得到了道歉、得到了赔偿。

然后呢？

无论小李多少次地抱怨“凭什么是我”，依然要拖着断掉的腿度过下半生。

五年过去、十年过去，周围已经没有人谈论这件事了，小王也出狱了，但是小李的腿还是残疾的。

这个事情能看出什么吗？

在口头百千次地重复“是小王的错”“责任是小王的”，在道德上百千次地强调小李的责任之轻，也无法消除这样的物理事实，即小李必须独自承担这具残躯的事实后果。

过错主要是小王的，但断腿是属于小李的。

你可以惩罚小王，但断腿是属于小李的。

你可以说小李是无辜的，但断腿依然是属于小李的。

或许有人会说，你这个在传播“受害者有罪论”，好像自己倒霉，也有罪一样。

不是，这是在说“受害者有苦论”。

第一支箭的过错是对方的。但流血的伤口长在自己身上，苦是自己的。

而止血包扎、镇痛灭苦的责任，是谁的？

当然是自己的。

OK，说到这，就可以澄清两个“责任”的概念。一个是“事件责任”，一个是“幸福责任”。

在任何一个事件中，都可以分出“事件责任”的归属。比如在上面的例子中，小王负主要责任，小李负次要责任。

但是论及“幸福责任”——也即是“尽量提升小李的幸福”这件事——那就百分之百是小李的，跟小王没有丝毫关系。

爱抱怨、爱指责别人、爱悲叹命运，都是混淆了这两个责任。

在“事件责任”上，确确实实，是世界、是社会、是气候、是运气、是家人、是朋友，给我们造成了损失。

莫名其妙，被人骂了一顿。

莫名其妙，家人生了重病。

莫名其妙，自己进步受挫。

莫名其妙，遇到不公正的对待。

这些事情上，自己或许在“事件责任”上分得很小的一块，但是然后呢？“幸福责任”也分得很小一块吗？

被人骂了一顿，就委委屈屈地生活，期待对方善心大发来道歉吗？自己的幸福，就暂停在这里吗？

家人生了重病，就自甘倒霉，心情抑郁？家人病情不好，自己就要一直祥林嫂下去吗？

自己进步受挫，在外在的竞争中落后，别人嫌弃你，难道自己也要嫌弃自己吗？

遇到不公正的对待，就要在这里一直卡住、一直委屈、一直难受，放弃未来的所有可能，傻傻地在原地等待包青天吗？

这才是真的缺乏智慧，是真的放弃希望，是把“幸福责任”拱手让人，是把自己安顿在一个婴儿的位置上，等待别人的拯救，是自我阉割、自我贬低、自我残废。

事实上损害了自己创造幸福的可能性。

“业自属慧”，就代表着改变命运，要靠自己。就算业果法则把过去的不善业结算在我面前了，我也依旧笑傲风云。就算落败困顿，也把困顿的日子尽量过好。就算断了一条腿，也把剩下的人生路走

直了。

要发挥自己的主观能动性，充分利用自己可用的所有资源，排列组合因缘改善自己的生活，承担起全部的“幸福责任”，要自己去找到出路，即使全世界都抛弃自己，自己也要慈爱自己、支持自己。

一条路走不通，就果断去走另一条路。

自己的方案对方不配合，你就立即掏出 plan B。

对方素质很差，就要提升自己的能力，让自己有能力选择更好的人相处。

自我提升、迈开步子、绕开障碍，换工作、换岗位、换生活。

事件责任在你，但幸福责任在我。

事情是你错，但我会照顾好我自己。

这件事确实是你错了，我会尽量找个角度原谅你。不是为了你，是为了我，为了我的幸福。

如果我实在不能原谅你，那我就远离你。不是为了你，是为了我，为了我的幸福。

如果我不能远离你，那我就好好学习、好好工作、好好积攒资源，为了以后可以远离你。这一切，都是为了我。

这条路会通向哪里，看到了吗？

通向一个强大的人，通向更强的包容、更强的原谅、更少的执着、更多的资源、更多的智慧、更多的能力。

天下人人可原谅，天下处处可去得。

再回到本文开头的“业自属慧”，是不是可以更深刻地理解了“每个人是自己业的所有者”的意思？

事情可以合作，矛盾可以协商，关系可以谈判。

但幸福要靠自己，要把责任牢牢拿在自己手里，要对自己负全责。

其实，这个“事件责任”和“幸福责任”，熟悉阿毗达摩的人应该知道我在说什么。

“事件责任”说的是果报、是旧业的呈现，是呈现于前的结果。

“幸福责任”说的是速行、是新业的造作，是引发未来的原因。

接受旧果，承担新因，就是这个意思了。

0128. 溢，器满也

问：

我在生活中喜欢给别人支招，亲戚朋友不少人都因此不喜欢我、讨厌我，为什么会这样？

答：

你可能低估了帮助别人这件事情的难度。

要想成功地帮助别人，不是你知道了正确的道理就足够的，还需要理解对方的心理状态、掌握必要的教学方法、善巧的表达能力，内在也确实有慈爱、有耐心、有忍耐的素质。

往小了说，去小学当个数学老师，都要经过几年的师范学校训练，要学教育相关的很多学科。

往大了说，世尊经历漫长的菩萨道，让自己出身高贵、长相庄严、音声和美、讲法善巧，都是为了教导众生做准备，是一个极全面的师范训练。

这里先不说菩萨道的师范训练，就说说你询问的，日常生活中怎么能帮到家人朋友。

在这里，你要先去掉爸爸、舅舅、儿子、哥哥、弟弟之类的身份，建立一个新的自我定位——“顾问”。

顾问，本职工作就是接受别人询问、接受别人咨询、给出有价值的建议。

被人三“顾”茅庐、主动询“问”，是为“顾问”。

你希望在自己的人际圈子中成为顾问，那在最开始，你要不说、少说，要管住嘴、不能好为人师。

要等一个机会。什么机会呢？

某一天，你的儿子跟你说“爸爸，我有个工作的事，不知道该怎么办”，这时候，就该顾问的身份上场了。

你要想好再说，选择一个恰当的场合、恰当的时机，给儿子一些你的分析和建议。

如果你的建议确实有效、你的经验智慧确实帮得到他，这就是一个好的开始。对他来说，内心就建立了一个标记“有事问问老爸，靠谱”。

从这个标记开始，你“顾问”的身份就成立了。

后续，他就会继续问你。

你担心他不会继续问你？

如果他每次跟你谈话都心开意解、胜读十年书，每次都带着问题而来、带着智慧而去，每次回去都感情更融洽、工作更挣钱、认

知更提升，怎么可能不把你当作宝，你简直是知心大哥、大百科、及时雨、财神爷。

你就坐稳了“顾问”的位置。

一次有效，他就会来第二次。

一个人有效，就成为你“顾问服务”的回头客。两个人有效，就有两位回头客。长期下来，你的积累速度超过流失速度，你就会越来越知道顾问的苦与乐。

坦率来讲，如果你逐渐在某一个方面建立了“有价值的顾问服务”，那么你应该会长期处于供不应求的状态。

有不少人约着跟你谈话，但你不一定有时间，要尽量安排。

有不少话题希望向你请教，但你要考虑自己的能力，不乱说，只回答自己能力圈内的咨询。

供不应求的状况会让你疲惫，你有时候要用更强的慈悲去答疑，常常在忍痛割爱的处境里。

这就是为什么，很多心理咨询师的收费越来越高，因为没办法，实在是精力有限。这也是为什么，好中医开诊一号难求，有时候花钱都见不上。这也是为什么，世尊都去世两千多年了，还有这么多人发自内心地尊敬和报恩。

没办法，他给的实在太多了，他给的实在太好了。

是不是这个道理？

希望帮助别人，无论是哪一方面——维持关系、发展事业、教导技能、答疑解惑、修身养性——归根到底，是要练好内功，让自己确实有能力帮到别人，确实让他的生活因为你而更得到改善，确实能够让来见你的人发自内心地再次前来。

这就又回到内在的训练和积累。

一切的外在身份、待遇，都是果报，是副产品。一切的核心，都还是自己的内在智慧、美德、经验。

你自己过得好，自然有人会好奇，来问你“你是怎么做到的”，来问你“这种情况你怎么面对”。

满眼慈爱、不贪名利、真心为对方着想，对方就会感受到这个气场，感受到你的关爱，愿意坐到你面前。

你认真聆听，不批评、能理解，对方自然能知道你关心他，知道你希望帮助他，愿意跟你说。

你用词恰当、柔软而不粗暴、如实而不夸张，对方就能感受到这份平实，就会愿意试试。

你谦虚、不傲慢，给出建议而不是命令，对方自然会豁免你的不完美。

常常在这样的内在修养上下功夫，抱着这种心态，就算对方不

认同你的建议，你也不会着急，内心一直是平衡的、稳定的。

为什么？

因为你从一开始就不是为了从对方身上找价值感、认同感，而确实是希望起到一些好的作用。

如果恰好对方真的受益了，那很好。

如果对方没有受益，你也不会生对方的气，甚至会觉得惭愧，浪费了对方的时间。回过头来，更要自己多学习、多积累、多努力。

知道古代“溢”的写法吗？

下面的器皿逐渐盛满了，水都跑到器皿的上面了，这就是溢出来了。

《说文解字》：“溢，器满也。”

智慧日益器满，美德日益器满，但是自觉还是不够、还要持续积累，这就能溢出，这就能有效帮助。

0129. 减震器

问：

老师总是在家长群点名批评我的孩子，我感觉很丢脸，就去批评孩子，孩子也不听，怎么办？

答：

还记得《一道》第一篇的“善业机器人人生观”吗？

现在又到了实战环节。先来拆解一下这个场景。

在这个典型的“老师在家长群点名批评孩子”“家长感到丢脸”“孩子不听、反抗”的过程中，你作为家长，首先要看清楚的是，这个事情里面有三个立场、有三个玩家、有三股力量。

第一，是老师。第二，是作为家长的你。第三，是孩子。

你们三个生命体各有各的需要。

你听到老师的点名批评，转头就去批评孩子，看起来是在协助老师教育孩子。但是你有没有想过，老师为什么点名批评？

当然，存在这样的可能性，即老师是为了你家孩子好。但是你也要注意，也有可能是老师存在绩效压力，你家孩子的成绩拖累了他的评优，或者他觉得自己没办法管，于是把这份不知如何是好的

焦虑转移给你。

就算老师是为了你的孩子好，他对孩子的了解程度也不一定足够。他要面对几十个孩子，你的孩子对他来说，只是其中一个。

但你的孩子对你来说，就不是一个“可有可无，大差不差”就可以的几十分之一。

因此，对待孩子的成长，尤其是心理健康，你应当有远比老师更精细化的关注和操作才对。

就算老师是善意的提醒，希望家长协助，作为家长的你，也应该去观察用什么样的方式去协助，而不是简单地把老师的不满转移给孩子。如果批评只能引发反抗，那就要去考虑另外的帮助方式了。

道理很简单，把孩子搞崩溃了，要兜底的还是作为监护人的你。

之前的讨论中，曾经有几次提到过对孩子要兼顾慈心和舍心。教育的目标，是帮助他建立一套好系统，为了有一天他独自面对自己的人生时，有一套比较有智慧和福德的认知行为模式。

因此，在这个身心健康、如理作意的培养目标下，成绩暂时落后，只是一个局部目标。事实上，存在着远比一次成绩更重要的事物。

第一，要注重他的心理健康。

成绩下滑、作业没完成，孩子本身就进入了一个承压状态。为

了他的心理健康，你需要评估他的成绩和学习能力到底如何，问题出在哪里，有没有切实可行的提升方式。

太放逸了，需要策励。太低落了，需要安慰。太自卑了，需要支持。这个跟他具体成绩好不好不直接挂钩。甚至很多时候，越是成绩下滑、身心疲惫的时候，你才更应该给出与老师相反的态度，要坚定地帮助他调整身心，重建自信。

一面跟老师说“好的，老师，我知道了，我会关注孩子的学习和作业”，消化掉这个老师的不满，一面转过头来，用恰当的方式陪着孩子解决问题。

第二，要保护良善的亲子关系。

你和孩子还要相处很多年，以后还要面对各种挫折。你要站在一个肩并肩的位置上，把自己当作孩子的盟友或者教官，把老师的批评当作客观的情报，把学习的困难当作对面的敌人，而你们在同一个战壕里。

你可以分享你自己成长的经验、逆袭的心得、抗压的方法，帮助他建立“这种情况下怎么照顾自己”的善心习惯。

你要把“良善的亲子关系”当作人生中的重要资产去维护，避免这份资产的劣化和贬值。

为什么？

为了区区成绩，把良善的亲子关系搞坏了，以后他不听你的了，以后他在就业、择友、破产、负债的时候，不再跟你讨论，你的损失是不是更大？

区区成绩而已，搞得亲子陌路，损失掉自己在他未来生命中的重大话语权，是得不偿失的。

这就是从“善业机器人人生观”开展出来的行为原则。

在老师、家长、孩子的三方关系中，你要做一个“善业机器”，具体来说，做一个如理作意的“减震器”，把链条上一个环节传递过来的剧烈震动，转化为下一个环节堪能接受的、甚至能受益的能量。

实际上，你想一下，这是在说教育问题吗？这是在说一切人际关系。

整个社会是一个个节点连接起来的网。每个人都从上一个节点接受信息，同时给下一个节点传递信息。

不管是亲子、伴侣、朋友、师生、上下级，作为致力于修行的你、作为致力于做善业机器的你，都要关注从自己这里传递出去的信息是什么品质。

上一个节点来的信息，或许充满贪婪、嫉妒、嗔恨，那是别人在造不善业。对自己来说，是果报，是要消化和处理的对象。

自己这个节点，虽然有各种身份，但归根到底，都要致力于做

一个“减震器”。为了自己的福利，为了周围人的福利，尽量去除不善心，培养美德和智慧。

你来污秽，我给净化。

你来颠簸，我给减震。

你来怒焰，我给降温。

你来寒冷，我给温暖。

这样的修行人生，是不是很值得过？

即使做不到百分百，朝着这个方向努力，是不是很有意义？

如此去做，业果法则自然也不会亏待你。给下游的东西品质上升了，作为果报的上游，也会逐渐变好。

生命的净化和解脱，就是这么一点点起作用的。

0130. 文不对题

问：

我和朋友合作一个事情，其中有一个操作，我认为违犯了居士五戒，但是朋友认为不犯，我应该怎么说服他？

答：

这不是怎么说服他的问题，而是你要尝试在不说服他的情况下推动事情的问题。

这里谈一个处理关系的原则。

你要分清两类问题——“关系问题”和“理论问题”。

关系问题，聚焦的是那个人的感受和利益，涉及到善心地推辞、说服、拒绝、合作、远离，这个里面需要的美德是慈心、悲心、随喜心、舍心。

理论问题，聚焦的是理论上的正确和错误、合理和荒谬、全面和偏狭、准确和模糊，涉及到善心地表达、澄清、确认、反对，这个里面需要的美德是准确、智慧、有条理。

两个人的谈话，有时候处理的是关系问题，有时候处理的是理论问题。要区分得很清楚，当下的话题漂移到哪里了，自己应该培养哪方面的善心更多一些。

比如你问题中这个情况。

你们一起合作事情，就已经涉及到双方的各种利益、社交形象、成败损益、情绪感受，那就已经不是一个单纯的对戒律理解的问题。

甚至所谓的那个犯戒不犯戒，说不定只是各自诉求的一个体面借口而已，就算你辩论赢了，白纸黑字拿出依据，看到你才是对的，对方就可能拿出另一个理由，说明他的诉求，最终也会不欢而散。

因此，只要是有利益关系、有情绪感受在，你就要搁置那个戒律问题，把自己的做法归结为个人选择，并为之承担责任，也请求朋友的谅解。

比如你可以这样解释自己的立场——“我内心有一道坎，确实是没办法做这个事情。做了，我就睡不好觉、心情不好、很多很多自责，很难受。我有很大的心理成本。这不知道是优点还是缺点，但确实是我的特点，是我的现状，请你理解。”

然后也可以请求朋友的谅解——“这件事情，我不能如你的愿、接受你的方案，作为朋友，我很抱歉，不知道怎么才能让你好受一点。”

这样，就比较容易解决好“关系问题”。

当某个分歧出现，小李已经在关注“关系问题”，关注的是自己利益受损、自己受苦受累、自己受了委屈时，小王如果还在处理“理

论问题”，说我对你错、说真理如此，那肯定就会把问题越弄越糟。

你的问题是发生在你和朋友之间。与之类似的，很多人感慨所谓“家不是讲理的地方”，原理就在这，混淆了两类问题。

对于很多人际摩擦，“关系问题”很多时候都是争执和分歧的实质。如果不能先解决“关系问题”，那么就无法处理“理论问题”。

处理关系问题，需要的不是对错，而是理解、同情、慈爱、悲悯、宽容、忍让、冷静，以及必要的利益让渡、双方体验的提升。这里的“利益”和“体验”，不只是指物质，更多时候指的是精神利益和情感体验。

慈，致力于提升对方的福利、输送好处。

悲，关注于去除对方的痛苦、避免伤害。

喜，用来对抗嫉妒、站在对方的角度而欢喜。

舍，则是在分歧的深水区，用来区分边界，保持中立和界限。

说完“关系问题”，那什么样的信号意味着要面对的是“理论问题”呢？

当你们双方对话时，以“心平气和”的语气开始这样的话——
“请问，某某事情你是怎么看的？”“请问，我有一个困惑，你能帮我解释吗？”“某某戒律，到底持犯的标准在哪里？”

这才是可以被当作“理论问题”处理的信号。

坦率来讲，很多人在很多场景下，并不是很擅长也没有准备好处理“理论问题”。

因为处理“理论问题”需要必要的谦逊。一旦可靠的依据证明自己的观点是错的，那么自己会马上放弃自己的观点，接受对方的观点。

归根到底，在“理论问题”的世界里，不存在“我的观点”“你的观点”，而只是存在“正确的观点”“错误的观点”。人，只是暂时持有“正确的观点”罢了。

在“理论问题”的世界里，改变观点、更换立场，并不是站在“对方的立场”上了，而是双方一起站在“正确的立场”上了。

这自然会导致这样的结果——一个持有正确观点的人，在说服别人时，也会保持必要的谦逊。

为什么？

因为本质上不是自己说服了对方，而是“正确的观点”——“正见”——说服了对方。在正确的观点上，自己和对方都是投奔者、使用者而已。

所谓“闻道有先后”。

说到这，或许你就可以理解，“理论问题”的探讨，更多是发生

在师生关系中，因为“请问”这两个字，会成为进入“理论问题”探讨的标志。

这也解释了，为什么世尊都已经觉悟了，回到家乡时，他爸爸净饭王见到他，还是会觉得那是自己的儿子，而失去应有的对世尊的尊敬。世尊还用了额外的方法，才令爸爸去除了傲慢。

从这个角度讲，“易子而教”颇有点道理。

0131. 优先结算机制

问：

我生活中总是感觉过得很散，一段时间后回顾，发现偏离了自己的长期目标，怎么办？

答：

在修行生活中，“发愿”是一个很重要的功课。

发愿，就是许愿，就是在心中想或者说出你希望自己的生活发生什么样的改变、希望自己变成什么样子。

常见的比如关于健康——“愿我身体健康、身心轻安、无灾无祸。”

比如关于人际关系——“愿我善业围绕，常常亲近善友”。

比如关于生活状态——“愿我衣食丰足，事业顺利”“愿我正见具足、善心常在”。

比如关于修行目标——“愿我成就止观”“愿我早日断除烦恼、证悟涅槃”。

这里只是举几个例子，当然也可以是生活中的其他愿望。

甚至《弥兰达问经》记载，曾经有一个僧团的学生发愿“愿我

解脱之前每一生都辩才无碍”。

他的老师听到了，于是紧接着发愿“愿我解脱之前也辩才无碍，并且常常能够对那个学生的发难善作解答”。

属于是轮回中的跨省追捕、跨世教育，后来也果真实现了。

那发愿的原理是什么呢？

每个人在过去生留下的善业、不善业都是非常多的，各式各样，几乎是一个百宝箱一样的大仓库。

那是什么样的业会在今天感果、在今年感果、在今生感果呢？

答案是需要有相关的因缘引发出来。

什么因缘呢？

有时候是人。

结交一位福报很好、善业很多的朋友，就可能顺带让自己做事容易成功。因为对方的善业强大，跟这样的人相处、合作，就容易把自己相关的善业带出来，自己也顺带着成功。就是所谓“招财体质”。

“旺夫体质”也是这个原理。

《法句义注》记载，曾经有一个村庄，某位妇女怀了孩子之后，整个村庄都开始粮食减产、陷入饥饿，后来才知道那个孩子有着巨

大的贫穷不善业，连带其他村民的不善业也被集中吸引出来。

有时候是地点。

如果过去世曾经生活在某地，造过很多善业，那么再次来到这里，就容易被这个地点引发很多过去的善业感果。

反过来也一样。

《小部·自说》记载，世尊有一位弟子，过去生曾经在某地做国王，在那里大量地放逸、玩乐，以及惩罚、杀生，结果很多生之后，这位弟子再到此地，莫名喜爱，但是禅修就难以进步。就算世尊阻拦，他也莫名其妙喜欢那个地方。

有时候是行业。

某人在一个行业轻易赚到钱，可能跟过去世在这个行业的善业有关系。换一个行业，他就不一定有这样的善业。

时来天地皆同力，能力只是成功和财富的一部分因素而已。

有时候就是单纯的时间。

某个时段、某些年份甚至连续多年，都有一个不善业在那里一直感果，一直在卡住某些进展，穷尽智力，也无法消除。

那就要靠忍耐低调、降低预期、积累善法，来平稳度过那段时间。

还有一个很重要的因素，就是内心的“愿”。

用阿毗达摩说，是内心的“欲心所”。欲，就是想要。“欲”中不一定带着“贪”，可能跟善法结合在一起，成为“善法欲”。

当内心对某件事有着真切的愿望、强烈的渴望时，这个发愿的力量，就会成为一个带着目标地址的导航系统，把过去散落在各处的同类善业整合起来，提供一个强有力的缘力支持，促使其优先感果。

这并不是“吸引力法则”，也不是什么造物主、宇宙能量带来的，而是自己过去这件事情的同类或相关的善业，起到了支柱作用，让这件事情酝酿成熟了而已。

这是一种业果法则的优先结算机制。

因此，每天都发愿，其实是每天都在给业果银行下指令——把相关的资源都转到某个特定账户上去。

今天转一点，明天转一点，日子久了，账户余额达标，就能兑换想要的东西了。

或许有人说，如果从不修行、不发愿，是按照什么顺序结算的？

答案是，即使从来不刻意发愿、刻意引导自己生命方向的人，事实上每天也在发愿。

看到别人的新车、新包，觉得“真好看”“我也想要”，这就是发

愿。有些善业就朝这个方向开始积累。

看到别人的伴侣、孩子、工作，觉得“真幸福”“人生那样就好了”，这就是发愿。人生轨迹就开始弯折。

看到别人有智慧、有美德，觉得“大丈夫当如是”，这也是发愿。相关的业就开始聚集和发动。

所以说发愿要刻意引导，要有意识地把自己的生活导向更好的方向。

否则，很多善业都会在一些很零碎的其他方向感果。

原本的善业可以让人得到一本关于修行的书，结果变成一个莫名其妙的漫画。原本的善业可以让人得到一个好的修行环境，结果变成一座吃喝玩乐的会所。

至于这是不是一种浪费，就是仁者见仁、智者见智的事情了。

0132. 冲浪

问：

我习惯性给自己做规划，但是总是有各种因缘变化和打断，我应该怎么看待规划和变化呢？难道不应该有目标吗？

答：

前几天上课时，我老师讲了两种思维模式，这里刚好可以送给你参考。

一种是“结果性思维”，一种是“缘起性思维”。

“结果性思维”，指的是从结果出发，从想要的结果倒推，每一步都是按照指定动作、指定样式完成。

这就好像是划定了地图，设定了路线，每一步都不能偏离，才能出现自己想要的结果。

“缘起性思维”，指的是设定了大目标、大原则之后，在每一个当下都尊重因缘、尊重每一个当下的变化，做出适当的调整和应对。

这就好像是冲浪。

自己趴在冲浪板上，看着远方涌来的海浪，调整好冲浪板的角度，用一个恰当的姿态起身，与浪共舞，借势前进。

为了更清楚说明，来举几个现实的例子。

第一个例子。

某个周末，晚辈来拜访，而你有慈心，希望帮助到他。

缘起性思维，就是你可以大概想一下怎么样才能帮得到他，但要充分尊重因缘的发展，不要求见面和谈话一定按照你设想的方式发展。

见到晚辈，就带着自然又真实的慈心，坐下、喝茶、聊天。话题的进展，是在你一句、他一句的过程中逐渐发展的。

说不定话题漂移到一个你想象不到的方向，但是他很关心，于是你在那个话题上对他有一些建议，做一些讨论。

过了一会儿，话题又漂移到某个与你相关的方面，你就可以分享一点你的看法，看看对他是否有些参考。

你原本想跟他谈谈学习、谈谈工作，但是他一直在说人际关系，那你就要知道，他真正需要的可能就是这个部分。或者说，他的成长进程，目前到了这个部分。

甚至，你原本想好要跟他谈某个话题，但他却带了个意料之外的同行者，于是话题就完全走向另一个方向了。

这就是缘起性思维，可以有“慈心帮助”的大方向，但是具体的展现，是你和外在因缘共同完成的，是你站在冲浪板上，跟每一

道浪的动能和形态一起完成的。

不管具体因缘怎么发展，你和晚辈的良好关系，谈话之后，是一定会有深入的。

第二个例子。

某段时间，你在当时环境中有很好的老师、同学、朋友。要毕业了，要换个环境了，你担心自己失去这么好的支持，以后不知道怎么办。

“缘起性思维”，就是只要抱定“个人成长、坚持修行、断恶修善”的大方向，你总是会在新的环境中，有新的因缘，新的老师、同学、朋友。

这些人你现在都还不认识，无从想象会是如何，但是只要每一个当下、每一天都过好自己的生活，你的实际美德水平，就会感召到那个水平的人际关系，并将其维持在那个水平的亲密度和友善度上。

每一次见面，都善心以待。

每一次合作，都考虑对方。

每一次分歧，都妥善处理。

每一次难以承受，都尽量回避。

每一次分离，都洒脱地祝福。

每一次犯错，都充分反省。

这样一次次地，站稳自己内在进步的立场，对外在因缘抱着开放的态度，允许未知的因缘出现在周围，时刻都用善心去面对，到最后，就会有新的足以令自己满意的生活图景出现。

第三个例子。

你希望学修成就、证悟涅槃，这一生修行取得足够好的成果。

“缘起性思维”，就是你坚定这样“坚定修行，培养智慧”的目标，然后在具体的现实生活中去碰因缘。

遇到适合学习的环境，那就抓住机会，好好学习善法知识。

遇到适合禅修的环境，那就多多禅修，尽可能收心、安心、放心。

有不得不履行的义务、不得不照顾的亲友，那就好好去做，布施、服务、善语、利行，积累一份善业，并且发愿这些因缘导向你的解脱早日实现。

生病了，没办法去禅堂了，那就在病苦中培养出离心，从病苦中吸取辛辣的养分，借助病苦甩掉很多贪心和放逸，给自己的生活做个思想清理。

“病中方知身是苦，平日不知为谁忙。”

只有真正生病，才知道这每一个字都是千金重、万般真。等病好了，你的禅修精进力再提升百分之三。

岂不美哉？

这三个例子，或许已经讲清楚“缘起性思维”在因缘中冲浪的意思了。

那下面再深入一层，讲一点底层的心态。

“结果性思维”，在心的运作中，存在着很多“傲慢”“邪见”，觉得“事情是可以由我掌控的”，觉得“未来的生活应该按照我的计划来”，包含很多“常乐我净”的错误认知，里面有很多对业果法则的忽视，对果报的抵抗。

无我，本身就意味着没有一个可以发号施令、绝对掌控局面的“我”，一切有为法都是依条件而起，依条件而灭。

越是死磕结果，就越是站在无我法则的对立面，撞宇宙级别的南墙，最后受苦的，必然是自己。

“缘起性思维”，是需要更多的谦逊，认识到业果法则是一个很有力量的存在，自己身段要软一点，要有一个顺从而智慧的态度，接受现实，用智慧徐徐图之。

要充分认识到，当下的造业，着重在“因”，而不是“果”。

“果”是真实的、是铁一般硬的、是必须接受的，是木已成舟的被动体验，是果报，是过去业的异熟果。

“因”往往是柔弱的，是未铺开的，是蓄势待发的，是未来的起点，是造业的速行心。

接受“果”，在因缘面前、在果报面前，谦逊、顺从、接受。培养“因”，做正确的反应、做智慧的行动，并耐心等待、因势利导。

除了谦逊和智慧之外，要常常做到“缘起性思维”，其实也需要一些勇气。

要相信放弃一些掌控感，事情不一定会变得更糟，甚至可能会变得更好。

只要自己每个当下都尽量以善心面对，那就相信自己一年之后会变成一个今天想不到的人，相信一年后的自己由善心和际遇共同塑造。把未来的可能性开放出来，那么大概率会变得比自己想象中更好。

人生中能规划而成事，都是小事。真正在很大程度上决定人生走向的、很大程度上让人变化的，都是意料之外的人和事。

有时候是忽然白捡了一个好老师、好领导、好工作，善加珍惜，人生就不一样了。有时候是忽然碰到一个苦、一个挫折，善加反省，于是就放下了很多，少走了很多年的弯路。

冲浪确实是一个很好的例子。

什么时候出现很好的浪，你不知道。下一道浪，是什么形态，你也很难预测。

但是它来了，你就调整好态度，跟浪一起合作。

浪来了，冲浪板垂直对着浪的方向，减少阻力。把冲浪板的头部微微翘起，方便站在浪头上。

再反应过来时，你已经成了弄潮儿。

0133. 无事的好日

问：

禅修进进退退，我的心情也跟着高兴和低落，有很多波动，怎么才能够平常心看待呢？

答：

还记得“善业机器人人生观”吗？

对于禅修者，这里就可以特化成为“禅修机器人人生观”来看待。

放眼一生的禅修进步，你应该关注的是你这个“禅修机器”整个系统的稳定和优化，而不是为某一座特定的“产品”而高兴或低落。

这怎么理解呢？

影响每天禅修状况的因素实在太多了。

身体方面，睡眠是不是合适、饮食是不是恰当、身体是不是健康、气候是不是舒适，都会给禅修带来明显或者细微的差别。

内心方面，因素就更多了。今天起贪心多不多、嗔心多不多，有没有跟谁口舌之争，有没有腹诽，有没有乱看手机，这一切都会影响心的平静、影响心的清净。

三藏中有记载，禅修很好的出家人，到某些环境中都不能再保持原有的禅修水平了，就是这个东西。

禅修体验本身就是苦圣谛，是五蕴法，是随着很多因缘变化的。

这就像一台机器，每天都在往外送出产品。

今天产品很好，明天产品不好，后天产品又好了。

你去对残次品生气是没有用的，这是结果。你要做的是去找原因，看哪些零件有问题、哪些流程可以优化。

所以，禅修稳定，本质是自己身心系统的品控问题。禅修进步，本质是自己身心系统的优化问题。

做品控，做优化，问题就好理解了，是不是？

要关注因，不要计较果。

“果”是信号，是用来回头检查“因”的。

什么是“因”？是自己的身心状态，是那些可能影响身心状态的因素。

每天都把注意力放在自己的身心系统上，放在“因”的改善上，只要某些环节有所改进，就要视为一种胜利、一种收益、一种成功。

比如今天听法了，听得挺开心的，有一些内心的烦恼被发现了。傲慢的地方柔软了，错误的见解转变了。正见、正思维提升了 0.1%，

就算禅修没有明显进步，也应该当作很大的收获。

为什么？

因为这 0.1%正见、正思维的提升，以后迟早会反映到你的禅修上。

小金条已经装兜里了，还担心自己将来饿着不成？

无非是等待变现、等待种子破土而出而已。

与此类似的，如果身心状况改善了，比如今天学到了更适合自己的饮食方式，比如找到了最近睡眠不好的原因，比如学会了某种锻炼身体的方法，比如知道了跟某些人相处的正确方式，比如结交了有智慧的善友，等等等等。

这都已经是足以让自己满意、安眠的收获了。

这些东西，或迟或早，都会变现到禅修状况上，变现到系统产品的质量提升上。

就算今天非常疲惫，一分钟都没有打坐，散步、休息了很长时间。那也没问题，为什么？因为消除了疲劳、让身体得到缓解，客观上延长了自己的健康寿命，提升了一生的总修习量。

就算今天非常繁忙，履行义务、照顾周围的人、做了很多服务，一分钟也没有打坐。那也没问题。积累善业了。今天照顾了别人，将来就有人照顾你，内在的善心会带来安稳，容易修舍随念，一样

会给之后禅修带来护持的作用。

东方不亮西方亮。禅修没有明显进步，还好有智慧的收获。智慧没有收获，也有服务、有忍耐、有福德，总有一项有收益。

这样着眼于整个系统的提升、身心系统的优化、禅修机器的改进，就可以很大程度上从“短期结果”带来的心情波动中解脱出来，把注意力放在真正需要关注的地方。

甚至更底线一些，如果禅修没有进步，系统没有优化，只是正常地吃够了营养、睡够了觉、做了运动、晒了太阳、听了法、打了坐，就足够让自己满意。

为什么？

对于一个每天都有学修、每天都有善业进行的修行人来说，身心正常运行、没有出问题，就算积累得不多，至少也不退步。

你要知道，对于一个工厂老板来说，一觉醒来、无事发生，机器正常运作、员工按部就班，就已经是足够欣慰的好消息了。

因为积累下去，自然有入账、自然有利润。

0134. 找到下家

问：

家里有很多物品很鸡肋，用也用不上，扔掉也可惜，房间堆得很满，怎么办？

答：

不用的东西，要想扔得爽、扔得好、扔得不浪费，关键是不能定义为“扔”。

尚有价值，扔到垃圾堆，自然是浪费。

那怎么办？

要抱着这样的心态，即如同这些物品是你成年的儿子、女儿，到了离开你的时候，你协助他们找到自己的良配，就可以安心交棒了。

一件物品尚有使用功能，你不用了，别人用得上，自然就谈不上浪费。

《律藏·小品》《法句义注》里面有个类似的事。

有一次，阿难尊者接受了一位王后供养的五百件袈裟。

国王知道后，有些不满意，觉得阿难尊者接受这么多袈裟做什

么，难道出家人还要开染坊不成？

于是他去找阿难尊者，询问“这五百件袈裟怎么处置的？”
阿难回答，“会把这些袈裟分给那些袈裟不够的同修们。”

国王继续问，“那他们替换下来的旧袈裟怎么办呢？”阿难回答，
“可以用来做床单。”

“那旧床单怎么办呢？”“将会拿去做地毯。”

“那旧地毯怎么办呢？”“将会用作擦脚布。”

“旧的擦脚布怎么办呢？”“会捣成碎片，和泥的时候一起搅拌，
用来修补墙壁。”

国王于是信心大增。阿难介绍的做法，来源于出家人的一条戒律，即不恰当地浪费和使用物品，会有“销毁信施”的过失。

因此，对于食之无味、弃之可惜的鸡肋物品，要想办法物尽其用，让它流动起来。

用不上的第二台平板电脑，可以挂去闲鱼。

用不上的第二台微波炉，可以送给亲友。

破掉的餐具，可以放在阳台或者花园去养花。

用不上的旧衣服，可以找专门的回收平台，他们挑选后，有的可以拿去给需要的人穿，有的会进入专门的回收流程，被制作成隔

音棉、劳保手套等工业或农业用品。

很多生活用品、家用电器，只要功能尚好、干净卫生，你收拾好了、写好说明，放在垃圾桶边上，有很多人是会拿去用的。

因为你用心地说明和摆放，这件物品就会成为一份馈赠，而不再是垃圾，也可以让拿取的人避免尴尬。

这些东西都有价值，并没有被真的浪费。

或许有人会说，还要分门别类地给用不上的物品寻找去处，这也太麻烦了。

不是的，一件物品的全生命周期，本身就包含了采购、使用、仓储、清理。

给尚有价值的物品安排一个妥善的去处，这本身就应该是在采购时需要考虑的因素。这个全生命周期中的空间成本、时间成本，本身就是综合成本之一。

入手的时候不管别的，只顾占有的痛快，那后来仓储带来的生活空间缩小、生活环境杂乱、舍弃时的纠结，自然会让人在后续付出更高的代价。

这是另一种饕餮。

带着发挥余热、寻找下家的态度处理物品，实际上完全可以当作一个善心的修行。

是什么善心？

是清理生活空间以提升定力，是珍惜这件物品上面凝聚的社会劳动，是考虑用自己所有的资源去满足下一任主人的需求，是善意地对待周围的因缘。

欢喜地添置，舒适地使用，恰当地赠与。

而如果一个东西连送出去都做不到，那就说明目前没有人再需要它，说明这是个没用的东西，也就可以心安地送去垃圾站。

而一旦你开始这样做，就很容易进入这样一种良性循环。

什么良性循环呢？

你会没有太多的笔，没有太多的本子，没有太多的水杯，没有太多的备用品。你会维持适当的仓储，会享受清爽的空间，会在下一次采购的时候，选择真正喜欢的物品，会让每一件被留下的物品都有足够的理由，每个被保留的物品都蕴含一份对自己的理解和关心。

自然而然，这样一段时间过后，自己的东西就不会很多。

因为在最开始，你就会有物品全生命周期的概念。

采购时，为什么选择，自己有什么需求，明明白白。使用时，放在哪里最合适，怎么用最方便，明明白白。仓储时，为什么要继续保留，要存几个备份，明明白白。清理时，它是否还有用，谁可能

会需要，明明白白。

更重要的是，这种自我审视、新陈代谢、除旧迎新，远远不只是对待物品而已。

0135. 交给那个我

问：

我总是焦虑未来，担心自己未来搞砸一些事情，比如见面、工作，怎么办？

答：

世尊在《中部》中说过“不追忆过去，不期待未来”。很多人也都听说过“回到当下”的说法。

这里从实际操作的角度谈一下。

当你想到未来的事情，担心自己表现不好的时候，想象一下那个画面，那个做不好事情的自己，你感受一下自己对“未来的自己”的感觉，那是什么感觉？

是一种不信任。

不相信他能应对好，不相信他能抓住机会，不相信他能承受住尴尬，不相信他能接得住挫折，不相信他能如理作意。

是不是？

否则，未来既然是未定的，为什么你不觉得未来的他能够超常发挥呢？为什么不觉得他能够随机应变、沉着冷静、表现良好、化

险为夷呢？

未来的行程中，他要出远门，那里很陌生，会见到陌生人，但是未来的他能够有正念，能够有善心，能够发挥出他原有的水平。

就算他当时水平有限、状态不好、事情做得不完美、闯了一些祸，也相信他能够坦然面对挫折，收拾收拾继续出发。

是不是感觉内在的担心减少了？

是不是感觉内心可以撒手了，就好像相信一个队友一样，有一些工作既然分给别人了，那自己就不操心了？

每一天都是 24 小时。今天有 24 小时，未来出门那天也是 24 小时，十年后生活的那天，也是 24 小时。

就姑且把生命理解为一张很长很长的画布，每一天都是其中展开的一部分。

那么每天，你都拥有 24 小时的颜料。

今天的颜料，只能全部用在今天这一段画卷上，用完用不完，都不能带走。

那你能做的，就是善加利用今天的颜料，在今天这一段画布上挥洒你的创意。明天的事，自然有明天的颜料，有明天的心情，有明天的创意。

今天这一段画好了，就给明天的画布做了一个很好的引子。明天在这个基础上画好了，后天就有一个好的开头。

所谓的一个月、一年后的未来，就是这么一段一段画下去的。

今天好好吃饭，在可选范围内吃得健康、吃得营养，要知道节量，不要乱吃、不要放逸。明天起床，身体就有一个好的起点。

今天看这篇文章就好好看，有正念、不浮躁地看。这份正念、松弛、平静，就会带到下一件事，善心的力量就延续下去了。

今天有机会禅修，就好好珍惜这一会的禅修，万缘放下，仿佛未来不存在一般，全心都在当下。这样很多担忧、焦虑就平复下去，就净化了心流。

这所有的吃饭、阅读、禅修，积累下来的善业、善心的增强、烦恼的削弱，就都以某种潜在的方式延续到明天、延续到下个月、延续到一年之后，兑现到未来的名色流上，被那个我接住。

举个眼下的例子，我写这个《一道》系列，写到这个字的时候，已经一百多篇。现在的我，不担心这个系列能不能写到两百篇、三百篇，不担心三百篇的时候是不是质量下降了，不担心写三百篇彼时的我是不是状态很差。

写这一篇，就写好这一篇。

写好这一篇，我自己也强化了 this 观念。这份法布施的善业，

自然会支持我开展接下来的生活和学修。

我好好生活、好好学修了，三百篇彼时的我，自然就有相应的能力去解那时候的题、写那时候的字。

那个我，如果做得好，那是他的水平，是众多因缘的成就。那个我，如果做得不好，那也是他的水平，接受如实的不圆满就好了。

就算写三百篇时遇到困难，那个困难就留给那个我好了。我相信他可以处理好的。

三百篇交给他，这一篇交给我。

不然焦虑有什么用？

如果我现在认真做好当下的事情，未来他还做不好，那现在带着焦虑和担忧，留下一堆嗔心、掉举、贪欲的不善业，未来难道就更好吗？

好了才怪。

0136. 原来是没吃好

问：

有些人说修行人应该不注重饮食，有人又说饮食也很重要，怎么看待？

答：

两方面都有道理，出发点不同。

说“不应该注重饮食”，说的是不要挑三拣四、给别人造成麻烦，不要为此花费太多精力。

说“饮食也很重要”，说的是恰当的饮食可能帮助修行，不恰当的饮食也可能成为障碍。

下面详细解释。

不要挑三拣四，主要是指出家人。

出家人饮食依靠施主的护持，所以除非施主询问“请问希望吃什么”，否则不能要求、不能给施主添麻烦，给什么，就吃什么。没有给的，就是今日没有那个因缘。

在家人的五戒没有这个限制，但如果要参考这个精神，就应该是在荤素、口味上给家人造成困扰。

不要为此花费太多精力，是说要把饮食当作工具，而不是目的。

什么意思呢？

就是饮食是为了消除已经生起的饥饿感受，要避免产生吃撑的感受，要补充足够的营养成分，让自己有足够的物质条件度过接下来的修行时间。

说白了，吃饭就是给车加油或者充电。

合格足量就可以了。不要挑剔这油是来自中东，还是俄罗斯，这电是风电、水电、煤电还是核电。

充满上路，才是正事。

这么看，似乎吃饭确实应该凑合凑合得了。

那我再给你讲个故事，讲事情的另一面。

《法句义注》中记载，曾经有六十位出家人在某个村庄安居，在这里住了三个月。

村长的妈妈经常供养他们饮食，做饭给他们吃，把他们当儿子一样好好照顾。

根据出家人的戒律和习惯，接受完饮食供养，出家人一般会接受邀请，为施主谈谈法。于是这位村长妈妈就学会了禅修的方法。

不仅学会了，她还修得很好、进展很快，竟然很快就证得了三

果，并且获得了天眼通和他心通，可以对别人身心有很深的了解、知道别人心里的想法。

于是，她就去观察这六十位出家人的禅修进展，结果发现他们大多数没有证果，甚至有一些没有禅那，有一些没有观智。

也就是说，普遍修得不如她。

她就用智慧观察，看看是哪里出了问题。

她去观察，他们是不是有能力取得更高的证悟呢？结果是有能力。

他们有合适的住处吗？结果是有。

他们有合适的同伴吗？结果是有。

他们有合适的食物吗？结果是虽然她用心准备了饮食，但是这些食物不太适合他们。

于是，她就改变了自己的供养策略，安排人准备各种不同的粥、不同的菜、不同的主食。

这些出家人得到适合自己的食物之后，身心变得舒适，心容易专注，用这种专注之心培育观智，不久都证得了四果。

是不是挺有趣？仔细想想，其实是符合常识的。

《清净道论》里面说，培养定力、保护禅相，有七种适宜和不

适宜要注意，有一种就是饮食。有些人适合吃酸的饮食，有些人适合吃甜的饮食。

用今天的话说，有人体质偏寒，有人体质偏热。偏寒的手脚发冷，偏热的睡眠不行。如果有恰当的饮食，当然能够平衡偏性，带来更舒适的身心体验。

从这个角度来说，恰当的饮食就是战斗力，是可以直接增加轻安觉支的，恰恰是发挥了饮食的“工具属性”。

事实上，我在生活中见过一些人在这方面很不注意。吃远超需要的碳水，早早就糖尿病。吃远超需要的脂肪，把自己搞得高血脂。甚至有些人吃不饱、吃不够，搞得自己没有力气禅修，甚至病殃殃的。

何苦来哉？无益苦行罢了。

从这个角度讲，修行人确实要多少了解一些医学知识，要对自己的健康状态有了解，知道什么该吃、什么不该吃，才能更好地调节好自己的身心系统。

适量又不贪心，善巧又不挑剔，尊重客观规律，把自己调理成为一个更好的禅修机器、善业机器、善法系统。

0137. 订单学习法

问：

我刚出家不久，在教理学习上我有很多兴趣，我还想学习很多语言、历史、文化，但是这样下来精力很分散，哪个都不深入，怎么办？

答：

这一篇针对刚出家的同学而回答，但对于希望在教理上深入学习的在家人，甚至社会上有类似困扰的人也可以参考。

你年轻出家，有兴趣的东西很多，这是正常的，甚至可以说是一个好事，有好奇心、有成长的愿望。

刚出家几年，对于基本的禅修、学习、服务都要保证，建立一个基本稳固的出家生活。

禅修可以增强对自己的认识、镇伏和削弱烦恼、培养定力和观智。

学习可以建立正见、把很多错误见解扭转过来，让自己有一个更智慧的阿毗达摩的角度去透视一切人事物。

服务可以培养好的跟老师的善缘、跟师兄弟的善缘，完成戒律的义务，让自己住得安稳，积累了“服务”的福德事。

这些算是出家人的通识教育，算是基本功。

之后，如果还想在教理学习上有所深入，这就算进入研究生教育，要选择自己有兴趣深入的部分。或者是巴利，或者是戒律，或者是翻译，或者是阿毗达摩，选择有很多很多。

那怎么让自己不至于太散、要有主线呢？

那就是在你的兴趣范围内，去寻找能够“赚取功德”的机会，寻找你的“善业客户”，去做僧团和团体所需要的事情。在这个僧团、团体的需要中，发挥自己的作用、推进自己的研究。

下面举几个真实的例子。

比如一位出家人，发现大家学习巴利都还是用很原始的方法查资料和词典，恰好他自己是程序员，于是他就在自己学习巴利的过程中，开发软件和网站，整合资料，降低其他同学的学习难度，帮助大家更方便地查询。

比如一位出家人，自己原本也学过戒律，但仅限于自己持戒的部分。后来僧团需要有人带新出家同学的学习，于是他就更深入地去学习、去请教，澄清很多犄角旮旯的问题，翻译一些未被翻译的戒律注释，收获了很多成长。

比如一位居士，自己喜欢学习教理，后来有一个机会，就参与帮助老师整理一个系列教理的讲义。这个过程中，遇到的问题就去

查找，缺失的经文就去翻译，模糊的概念就去请教，等到讲义整理完成，作为助手他也成了这方面的专家。

比如一位居士，自己也学了挺久，后来被鼓励带动一个小组的学习。他在带动过程中，就要自己更准确地理解，以前那些大概知道的东西，现在真正要讲，发现自己其实还是不确定的。为了避免自己讲错，就一点一点去学习和请教。他的组员吸收了多少还要另说，他自己已经无师自通了“费曼学习法”，彻底消化了这部分内容。

你可以认为这是一种“自带订单”的学习方法。在一开始，你就找到了僧团或团体中的某个人群，把他们当作自己的“善业客户”。把自己提供的服务当作“善业产品”。

对他们有慈爱，为他们考虑，希望他们能受益。你自己也就自然精益求精了。

就像一个人不会做饭，但如果有一个他希望照顾的人，这份慈爱自然会导向他提升厨艺。

很久之前，燃灯世尊面前的那个男子，带着这份对一切众生的大悲心，甚至都能成为另一位世尊。

何况你要找到主线、深入学习呢？

需要赚钱的人这样思考，赚的是钱。修行的人这样思考，赚的是善业、是功德。

这样的思考方式，至少有以下几个好处。

第一，动力会变得很强。

因为一旦你成为某个项目的助手，你的学习就不再仅仅是你自己的事情，而是跟某个群体的需求挂钩。从此，就可以避免大量的兴趣转移、游移不定、打鱼和晒网的分散。

第二，动力中善法的成分会更多。

人有时候对某样东西感兴趣，不一定是真的善法动机。

也就是说，“欲心所”不一定总是善的。如果学习的目的是为了自我炫耀，或者是无目的的猎奇，那这就是跟傲慢或者贪心结合。

但如果你知道自己的行为确实是可以给部分人带来福利，那这份动机就成了“善法欲”，你的劳动实际上就成为了“印钞机”。那不是真的钞票，而是别人的福利，是别人生活的改善。

第三，面对众多因缘的选择，就有了明确标准。

从此之后，你就知道什么是该学的、什么是不该学的。

出家人该不该学排版技术？你老师的书要出版了，没有人做，你就知道自己该学。

修行人该不该追踪 AI 最新进展？如果那是可以给自己的修行、善业带来协助的，那就应该追踪，那就是建立教法的一部分。

第四，会导向更全面的成长。

这是什么意思呢？

相比于自己关起门来学自己感兴趣的内容，这种“订单学习法”会带来的进展是全方位的。

你填补了僧团和团体的需要，那么其他成员受益了，自然就有人记得你的好。你不必去追求谁记得你，业果法则会在很多方面潜在地对你做出回报。

僧团和团体因为你的存在而进步了，其他成员学修水平提升了，那么他们自然也会提供更强、更正面的外部性，散发更正面的作用，你作为一分子，自然也会因为水涨船高而受益。

更重要的是，在这个善法的项目中，你会找到你真正的三观接近的善友，找到你的舍利弗，找到你的目犍连。

如果不是在这么严肃主题的项目中找到同伴，难道指望在吃喝玩乐中找到善友、善同行吗？

想想都不靠谱。

带着慈悲心去学习，带着对老师、对同学、对僧团、对教法、对众生的善心，即使在做同样的事，结果也会很不一样的。

试试看吧。

0138. 补袜子

问：

看到有人把破洞袜子补起来再穿，觉得他有节俭的美德，可看到补丁摞补丁，又花很多时间，心里想法就很复杂，怀疑真的有必要这样吗？

答：

这是个好问题，要分三层来说。

第一层，只谈论事件本身。

所谓的“值不值”，都是在讨论有益正知，其本质都是在谈论资源的投入产出比。

这个资源，包括时间资源、物质资源、精力资源、注意力资源、情绪资源、思想资源。

所谓的“值”，就是用不太稀缺的资源换到了更稀缺的资源。

花五分钟时间看完一篇好文章，对于看重思想进步的人来说，就值。对于想赶紧去享乐的人来说，简直太亏了。

花两千块路费去参加禅修营，对于经济宽裕、希望培养定力的人来说，简直是最合算的投资。对于下个月房租都交不上的人来说，

就会很肉疼。

所以“值不值”的判断，考验的是智慧、是正见。

这一层，谈的是抽离了你、我、他，抽离了小张、小李的具体情况，而讨论某事值得不值得。

那如果具体到你看到的这个人呢？这就要谈到第二层。

具体到面前这个小张、小李在补袜子，这是不是一个善行，这是不一定的。

身体的移动是身表色，是无记的。决定业的性质的，是推动身表的心。

如果是出于吝啬，是不善心。如果是出于作秀，是不善心。如果是很喜欢这个宁静的手工活中带来的正念体验，那就是很好的正念正知，是善心了。

如果你没有他心通、没有名色分别智，那么就没办法直接辨识对方正在生起的名法，那么就没办法直接判断动机的善与不善。

只能看到行为，就只能判断行为。看不到他的心，就不能断定对方的心，就要保持相当的尊重。

说不定这是他妈妈以前的习惯，离家几十年，他不想改掉这个习惯，因为这让他感觉到熟悉，让他在这个过程中感到安顿。

说不定这是他自我安顿的一种方式，当他迷茫、受挫、难过的时候，就是在这个过程中放慢节奏，找到一点对自己生活的熟悉感。

说不定最近他其他方面的修行很不顺利——禅修也卡住，学习也学不进去——于是他觉得无论如何，自己还有一个少欲知足、节俭朴素的美德可以培养。

都有可能。

讨论某种行为是不是有益的、是不是适宜的、有没有优化的可能，这是容易的。但讨论具体某个人的某个行为，就复杂得多，需要跟当事人确认，才可以有定论。

因此，要对此有觉察，内心保持一定的空间。没有他心通，就对自己的猜测采取“悬置”的态度。

悬置，就是悬而未决，存在可能性，但是不做确认。

再说第三层，在这个具体的人身上，我们应该保持什么心态。

如果这件事情没有影响到自己的利益、没有影响到公众的利益，那么自己要做的，其实主要是训练自己的善心。

如果你猜测他是不善心，觉得那是吝啬，那么你要有悲心，觉得这是一个受限于自己水平、没有充分利用自己时间的决策，内心有怜悯——“对微小物质的执取，会让人这样浪费生命。”

如果你猜测他是善心，在做善行，那就随喜。

或许你会觉得，这个善行不够好、不够智慧，可以用这段时间去做别的——这也值得随喜吗？

当然值得。

善行做得不圆满，也一样是善行。从性质上，只要是做善行、做修行，都值得肯定。只不过，对于更善巧、更圆满的善行，其中那份智慧值得更大的随喜；而对于不善巧的、笨拙的善行，也一样值得随喜。

小张只是扫个地，就随喜。

小李给你炒个菜，也值得随喜。

小赵接孩子回家，是一份照顾，值得随喜。

小王交警在执勤，没有禅修，但为社会提供服务，一样值得随喜。

太多行为值得随喜，不是吗？

他在那补旧袜子花了一个小时，可能不是最好，但是比沉溺消遣、懒惰放逸的人，要好太多了。

把“随喜别人”的门槛放得很高，只会导致心忽略掉微小的自己和别人的善行，那样自己就少了很多随喜的机会。

实际上损失是自己的。

讨论至此，可以分清楚这三个层面吗？

某事是否恰当，这是在讨论有益正知，需要的是智慧、是正见。

某人做某事是否恰当，需要舍心、尊重，可以借此训练对自己无知的觉察，培养“悬置”的态度。

自己内在怎么反应，这是在讨论当下造业的善与不善，需要训练的是如理作意的正思维。

0139. 关注产品线

问：

有时候禅修圈子里，会有各种传言说某某人初果了，过段时间又有人说证果的人也犯错，证果肯定是假的，怎么看待这些传言呢？

答：

关于禁止上人法的宣说，虽然世尊制定的戒律都称得上是矩阵，但还是挡不住追星的饭圈文化。但那是另一个话题，今天只是谈谈依法不依人。

“依法不依人”虽然在巴利三藏中没有原话，但确实在很多地方，世尊是说过这个意思的。这里就聊聊具体怎么落实。

简单来说，就是你要去关注他提供的教学产品，而不是关注他这个人。

什么意思呢？

就是你作为学生、作为一个希望从老师那里获得帮助的人，你要关注你得到的实际教导，是不是对自己有效。

如果你是学习教理，那你就去关注他讲的东西是不是符合三藏，你的心是不是真的能听进去、是不是真的可以提升正见。

如果你是学习禅修，那你就去根据指导进行禅修，看他的引导是不是能在你身上起到作用，是不是可以切中要害、提升定力和智慧。

如果你是学习巴利，那就看教学风格自己是否跟得上，教学设置是不是符合自己的接受能力，所讲解的性数格是不是符合语法书的说法，学了之后自己是否可以培养起来阅读三藏的能力。

这才是你真正要关心的东西。

那什么叫做关注他这个人呢？

那就是他证了几果了、他有什么头衔、他修了几遍止观、有多少神通故事。因为这些事情而激动，本质上跟追星、找个偶像没有什么本质差别。

其实这个道理并不复杂，就有点像是坐飞机，你会关注商飞、波音、空客的董事长是谁吗？其实你不会在乎，你只在乎这家公司生产的飞机怎么样，是不是足够安全，是不是足够舒适。

相比于董事长，产品线才是关注的重点。

修行，是为了提升自己的智慧、培养正念、训练禅修。从老师那里获得教导，在自己身上亲自实践，自己得到好处，才是真的修行收获。

当然，我理解关注老师的头衔、传说，是一种对老师建立认知的快捷手段。因为某个头衔、某个传说的背后，大概蕴含着对某种学识量、修习量的粗略展示。

但这个过程应该只是算作一种“值得一试”“值得投入一些时间

跟随学习”的信号，而把更多注意力放在对教学内容的实践之上。

《如是语》记载，世尊说过，如果某位弟子亦步亦趋地跟随，如同手捉着世尊的袈裟一样亲近，但内心有贪婪、嗔恚、邪恶、放逸，那实际上也距离世尊很远。而如果世尊住在遥远距离之外，弟子却能正念正知、守护诸根、心入禅定，那么就如同在世尊身边一样。

如果你有机会去问问你熟悉的老师们，他们是更希望获得学生的崇拜和敬仰，还是更希望学生依教奉行，我相信都会获得一致的答案。

在今天这个物质条件丰盛的社会，加上戒律对消费升级的限制，对于学修有成、有慈悲心的老师们，更多的护持所带来的生活水平提升早就边际效应低到忽略不计。

而他们看到学生真的把法用在生活里面，看到用正见正思维去除了烦恼，看到遇到事情能生起善心，看到能顺利培养禅定和观智，看到学生能证果，他们才会真的高兴——看到世尊教法后继有人，看到又有一个受苦众生离苦得乐。

他们希望的，不是你成为他的崇拜者，而是希望你在这个清净之道上成为同行者，希望你成为这个解脱之道项目的参与者和继任者。

0140. 弘法不弘人

问：

为了学生能有“依法不依人”的学习态度，作为老师我应该怎么做呢？

答：

这一篇是《关注产品线》的姊妹篇，继续讨论“依法不依人”的问题。

这一篇写给在修行这条路上，现在正在当老师、以后可能当老师的各位做参考。

即使作为老师的你，已经有很好的止观修证、已经证果，那么通过宣传自己的上人法来弘法，且不论戒律问题，就只是说现实层面，这也是一个给自己埋雷的行为。

有一个很重要的原因，绝大多数人的教理知识都是很有限的，“圣者”意味着什么，其实他们不一定清楚的。

在各个文化、修行体系里面，什么叫做“超凡入圣”、什么叫做“圣者”，存在着很多不同的解释。

有人认为圣者应该有很高的道德水平、甘于牺牲、舍生取义。

有人认为圣者应该超凡脱俗，吃饭睡觉总要有不一样。

有人认为圣者就应该永远柔和喜乐，待人接物十分得体、春风化雨。

不同的文化和修行，翻译成中文，都用了这么一个同样的“圣”来描述。在这种情况下，别人把从电视、小说、传说得到的“圣者形象”套在你身上，你会感觉如何？

满怀信心、产生疑虑、有所失望，甚至怀疑是不是大妄语，才是现实的常态。

几乎每隔一段时间，我都会收到一些初学者的困惑“听说某某人禅修如何好，某某人证了初果，某某人证了三果，为什么还有这样那样的行为”。

这些被质疑的修行者们，有些是我认识的，有些是不认识的。

具体到每个具体情况中，是说者高估自己的增上慢、是听者对教理的误解，亦或是单纯的江湖传言，不一而足。但这种有意无意以自己修证为卖点、为广告点，来帮助大家建立信心的方式，已经展现出相当大的弊端。

那应该怎么办呢？

对于听者、学习者来说，要“依法不依人”。对于说者、教导者来说，相对应的，就要“弘法不弘人”。

什么叫做“弘法不弘人”呢？

指的是在教学的过程中，把注意力放在自己提供的内容上，使自己的内容质量提升，更严谨、更准确、更有效。

如果是指导禅修，那么就提高你的禅修指导水平，看怎么样更好帮助学生。如果是传授教理，就契理契机地讲，使法义更好地在学生身上起效。

也就是说，要“自己为法服务”，而不是“法为自己服务”。

什么叫做“自己为法服务”？

自己能教导的正见，是来自世尊的教导，来自前辈的传承，自己是一个微不足道的服务者，为教法、为众生提供服务。自己的名声不重要，提供的教学产品才重要。

什么叫做“法为自己服务”？

因为自己教得好，所以自己很厉害，自己很聪明、很智慧、很精进、很荣耀。法变成自己的标签，变成自己的光环。

可以体会到两种差别吗？

前者是把学生的进步当作法的功劳，后者是把学生的进步当作自己的功劳。

前者会让人越来越谦虚，再多的功劳和成就，都属于三宝，都属于正法。后者会让人越来越傲慢，成绩越多，自己在神坛上坐得越爽，偶像包袱也就越重。

采取“自己为法服务”的态度，对学生也有显而易见的优点。

第一，学生虽然跟自己学习，但是他的信心和感恩大多建立在法上，建立在三宝上，这样自己以后去世了，他们也只是损失了“教法中的一位老师”，而不是损失了“信仰的全部”。

第二，如果有一天老师不善业感果、身陷舆论风波，那么学生也不会因此而站队进行斗争，不会因此而怀疑法，而是从表面是非的对立中超脱，能够跟法站在一起。

第三，如果有一天学生遇到了其他更有缘的老师，那么他可以无缝对接到下一段学习中，由于对法的信心而经历最小的动荡。

这实际上是对学生最好的做法。

至于老师觉得自己的修行成果可以给学生鼓励、增强他们的信心。但如果只是讲法、只是教学，学生的信心会不会不够？

不会的。

因为一个学修有成的人，他所有的禅修体验、正见理解、亲身实践，都会在长期的教学过程中逐渐兑现出来，终究会变现为教学质量的提升，都已经包含在长期的人格水平、思想水平、教学水平。

你不用担心他们不会因此受益。他们因为你的帮助，而变得有定力了、有观智了、心开意解了、继续前进了，你所有的积累都包含在这个里面了，一点都不会白费。

这样因为法的效用而带来的信心，是平稳而扎实的。“听说某某人证果了”所带来的信心，是激烈而不稳固的。

快速建立又逐渐裂缝、晃动不稳的信心，对学生来说，真的是好事吗？

未必。

更何况，在《中部》记载，世尊本人，也是教学产品为先的。

曾经有一位在家人出于对世尊的信心而出家，但是他从来没有见过世尊本人。

某次游方时，恰好跟世尊住在同一个房间里。

一晚之后，世尊看这位出家人举止端正，简单交流之后发现他是因为自己才出家修行，于是就为他分享法，给他讲了地水火风空识，讲了眼耳鼻舌身意，讲了十八种意，讲了培养定力和智慧。

那位出家人言下大悟，当下就建立了正见。这才反应过来，这位给自己讲法的，应该就是世尊本人。

这简直是“弘法不弘人”的典范。

不知道你怎么想，我觉得挺酷的。

0141. 蹲着说

问：

我想说服我孩子不要杀生、不要说谎，但是讲业果法则，他也不相信，怎么办呢？

答：

如果你真的希望帮助一个人，希望从观念上促进他的正向改变，有一个操作是你必须要做的。

那就是从思想上蹲下来，蹲到跟对方差不多的水平，用他听得懂、看得懂的逻辑，去给他说明另一条路。

孩子还小，没有经历过太多的社会见闻，没有过能够实证业果的禅修，甚至没有太多对你的无条件相信，那么自然而然地，他对业果法则、善有善报就没有观察和体会。

你说得再多，也无非是自说自话，因为这个结论成立的逻辑基础就不存在。

你这边口若悬河，他那边只觉空中楼阁、不知所云。

你要讲他听得懂的话。

关于不杀生，要跟他讲我们自己也不希望被伤害、所有生命都

怕疼，没有必要增加无谓的折磨。要跟他讲，自己折磨小动物、杀害小动物，旁观的小朋友们会害怕他，弱小的弟弟妹妹会远离他，他会损失很多机会、损失很多友情。

关于不说谎，要跟他讲生活中他能接触的虚假广告，讲他因为虚假宣传而买错的玩具，讲他买了干脆面里面却没有水浒卡的失望，讲一个人言而有信可能会带来的信任额度的提升，甚至设计一套基于他信用水平的零花钱制度。

这才是有效的，他听得进去，生得了这个善心，才能一点一点进步，到某个时候，相信业果法则的因缘才会出现。

或许有人会说，这些都是世间法的逻辑，业果法则才是最重要的。

你说的没错。业果法则是真的，但上面这些也是真的。这些可以被理解的逻辑，本身就是业果法则容易被观察到的部分。

而问题在于，难道孩子的智慧水平没有达到相信完整业果法则的程度，你就不教他了吗？你就要把自己的慈心收起来了么？

推而广之，一个人没有对完整业果法则百分之百的信心，那他就没有资格训练禅修吗？就没有资格训练善法、过上更好的生活吗？

人总是一点一点进步的。

一个孩子完全有可能在对业果法则没有百分之百信心的情况下，

先培养很多善法，过好自己的生活，成为相对有美德的人，等因缘到了，他就有更大的善业果报体会到更深的东西，开始修身养性，逐渐获得更深层的正见。

一个孩子也完全有可能纯粹抱着好奇、好玩的态度，在家长的带动下，带着对身心平静喜乐的感受，培养起定力，三个小时没有妄想。

成年人难道不也是这样吗？

多少人在一开始，都是抱着“我不相信轮回、业果”、但是“我相信慈悲、智慧”的观念，走上修行之路。但是走着走着，或者自己开始有体会，或者遇到自己真的非常尊敬、非常信任的善师善友，开始对解脱法半信半疑，慢慢深入，才渐入佳境。

更坦率来讲，对于很多“所谓相信业果法则”的修行者、禅修者来说，难道真的会信到随时可以灭除烦恼的地步吗？

恐怕只有熟练修习缘摄受智，习惯于对每天的顺境逆境都去检查过去世原因的人，才能真的养成随遇而安、接纳果报的“真·24K深信业果”的心态。

不容易的。

真的确立了正见，“业果法则”“名色都是苦圣谛”“无常、苦、无我”，这些智慧，无论哪个都足够扫清一切挣扎和焦虑了。

但实际上，百分之九十九的人都做不到。

而那些真的都做到的人，也都是从“完全不信”到“半信半疑”，再到“好像真有点道理”“原来如此”，最后到“果然如此”“确实如此”的。

这意味着什么呢？

意味着，对于百分之九十九的人来说，我们在自己的老师面前接受教导的时候，老师都是先蹲下来跟我们讲的。

只是我们自己没有觉察罢了。

他们站在我们的水平上，掰开了揉碎了给我们讲解，其实按照他们的本地风光，恐怕都属于啰啰嗦嗦。

理解到这一层，或许就可以对三藏的很多记载有了新的理解。

世尊为了让听法者听得进、听得懂、用得上，用牛的种类和体色来讲解色法，给驯马师讲调马的“柔软和粗暴”，给弹琵琶的弟子讲“调校琴弦”的松紧适度。

给孤独长者为了让自己小儿子去见世尊，许诺只要去听法就给一笔钱，背下来一个偈颂就给更多钱——用这种奖学金的方式鼓励儿子去听法。

结果呢？

世尊的弟子们往往“满意与欢喜世尊之所说”。给孤独长者的儿子，也在听法的当下证悟了初果，理解了父亲的苦心，拒绝了父亲给自己的奖学金。

蹲着说，听者听进去，智慧反而站了起来。

0142. 他也想幸福

问：

家人做事情没有智慧，我看不惯。去劝的话，他们也不听。我很不舒服，应该怎么办？

答：

关于在人际关系中保持善心、依据善心行事，这里给你一个通用的建议。

那就是，永远要尊重任何众生自愿做出的任何决定。

关于这个通则的合理性，下面给出论证过程和操作细节。

先论证为何如此。

人际关系中的善心，最重要的基础是慈心和悲心。

慈心是希望对方增长快乐。悲心是希望对方减少痛苦。

那对方呢？有没有想过对方心的运作模式？

还记得阿毗达摩中，关于“乐受”“苦受”的描述吗？

“乐受”的作用，是能够增长相应法，也就是让人更有干劲、更有动力。“苦受”的作用，是能够令相应法退缩，让心回退、收缩。

也就是说，每个众生的每个行为，都是以他认知以内最大快乐和最小痛苦的方式在规划路径。

你可以认为心的运作是一个智能体，在众多苦苦乐乐的选择中，它永远以获取潜在幸福最大收益的方式寻路。

心总是在按照当下认知以内的最优解而行动。

发现什么了吗？

你希望他获得快乐、远离痛苦，其实他自己也是这样运作的。哪怕他在自残、哪怕他在玩火，他也一直在寻找快乐、远离痛苦。

其实你们目标是一样的。

那分歧在哪里？

你大概已经发现了。你和对方的分歧就在“当下认知以内”这个关键词。

你觉得“少欲知足”是幸福的原因，他认为“多多益善”才是幸福的原因。你认为“诚信待人”才是社会中的长久之道，他认为“有便宜不占王八蛋”才是真的。

哪怕是激情犯罪、冲动犯罪、自残自杀，他们在那个当下，也都是为了发泄无法处置的愤怒，也都是为了让自己好受一点。

他们的认知中，混入了太多颠倒想、混入了太多错误的观念，

数据库中中了病毒，只见蜜糖，不见刀锋，仅此而已。

小到小猫的咪咪叫，大到两国的战争，无非都是要缓解痛苦、获得快乐。

在“希望自己过得好”这一点上，其实大家都是一样的，所有众生都是一样的。

无非是认知有高低、眼界有宽窄、考虑有远近罢了。

杀人犯不是不想好，他只是不知道还有更好的方式可以获得幸福。自甘堕落的人也不是真的希望如此，他只是不知道除了逃避还能如何面对现实。

非不愿也，是不能也，是不会也，是认知受限、智慧不足罢了。

这就是“尊重”的逻辑来源。

善心的人际关系，从这个“永远尊重”的原则往下推论，就必然能看到这样一幅图景。

你只要对对方有慈心，那么无论有多少分歧，你们本质上都是“同事”，都是“战友”，无非是你在多大程度上可以帮助对方提高认知罢了。

回到题目的问题，你希望帮助家人，但是你的建议他们不接受，你很难受。这个“难受”是嗔心，是对他的不满，是因为自己无法改造对方而求之不得的失望和愤怒，这是不善的。

那你有没有想过，你希望对方建立起来的那个认知、那个更好的策略、那个更长远的智慧，其实对方当下是没有能力建立的。

智慧是很贵的东西。

要建立智慧，是需要很多苛刻条件才能达成的。

需要他有福报，才能遇到适当的老师或者书籍。

需要他有勇气、不是那么爱面子，才能承认可能自己的认知是有待提高的。

需要他真实地面对自己，才能不怪罪别人，而愿意回头看自己。

需要他有谦逊，才能把自己放在学习者的位置上，承认或许有些人是可以教自己的。

需要他有专注力，才能沉下心来、停止胡思乱想，把注意力放在思想的抉择上。

需要他有思辨能力，能在各种观念中细细地思考、细细地分辨。

太难了，是不是？

真的很难。

年龄越大，越难。地位越高，越难。社会经验越多，越难。

所以世尊才会说“财富的增长是微小的增长，智慧的增长是最上的增长”。

如果要把认知提升、智慧提升当作一件物品，那么这件物品，

是极其廉价的，廉价到几乎免费就可以获得。这件物品又是昂贵的，不是每个人都买得起，甚至很多人都不知道价格在哪里可以看。

因此，以后再看到家人朋友做傻事，要尊重他的动机，同时要悲悯于他的受限。

他我也想幸福，只是不知道怎样才能更好。四处乱走，不得其门而入。

不要批评他们不好，他们只是暂时没办法建立更好的智慧。

更不要鄙视他们。如果你真的智慧超群，把自己生活照顾得健康富足、幸福美满，优秀到他们难以忽视的程度，他们的成长之路才真的有可能开启。

暂时帮不到对方，我们可以做到的，至少是不要再去添乱。

同时也要看到，作为他们的家人，他们不够好，也是我们做得还不够。

是我们说话还不够善巧、处世还不够成熟、布施还不够慷慨、美德还不够完善。

尊重别人，心怀悲悯，从自己做起吧。

0143. 臣有一计

问：

用什么样的态度提建议比较好？

答：

送你一个“臣与王”的模型。

你可以想象每一个人这一百多斤的身体，以及围绕着自己身体的生活，都是一个王国。

每个人，都是自己世界的王。

我们如果跟别人生活有交集，我们就是别人王国的臣子。

什么意思呢？

臣子只能提出建议，最终的决定，都是王本人决定的。

如果你希望对方去读某本书，你心里的态度应该是——“臣有一计，某某书籍甚好，或有帮助，请您明察。”

如果你希望对方改掉某个习惯，你心里的态度应该是——“臣有一计，某种行为不好，祸国殃民，宜应改正，请您明察。”

自然，“臣有一计”是提建议之前心里的台词，关键是这个态度。

说到底，就是行使自己的建议权、尊重对方的决策权。

这个“臣与王”的模型有什么好处呢？

很明显可以让人在提建议的时候保持必要的谦逊，对别人是否采纳有必要的接纳。

如果别人接受了，那实际上是双方的幸运。对方作为决策者，察纳雅言。你作为建议者，善谏有方。

就算你的建议在很大程度上帮助了对方，你也可以免除因此而有的傲慢。

因为别人一旦采纳了你的建议，那么“你的看法”就不再是“你的看法”。经由他的认可，这已经变成了“他的看法”，然后他依据“他的看法”而行动而已。

而如果你的建议没有被采纳，那么你也可以避免“强行说教”“我是为你好，你为什么不听”的双输处境。

在《中部》中有解释，正见的建立，得益于两个因素。一个是外部的“聆听他音”，也就是有人讲给自己。一个是内部的“如理作意”，即自己正确的思考、判断和确认。

别人说得再好，还是要自己采纳才算数。

世尊在很多场合下，都是以启发式对话来教育弟子。

世尊先询问“你怎么想，色是无常吗”。弟子观察之后，如实回答“是无常”。

世尊继续询问“色是无常，那么色是苦吗”。弟子观察之后，发现“是苦”。

世尊继续启发“色是苦，是无我吗”。弟子自己得到结论“是无我”。

弟子自己完成了“无常、苦、无我”的证明题，才会感受到执着的荒谬，心甘情愿地从内心最深处放下执着。

看到了吗？世尊不是仅仅传授“世间无常，你要放下”这种结论，而更多是“你要修习戒定慧，亲自看看世间是不是无常”这样的劝导。

所以世尊说自己是指路人，只是指出方向，走不走，要看弟子自己的造化。

那么，如果我们提了建议，但是对方就是不采纳、不听从，我们怎么办呢？

当然是要培养舍心，尊重他人命运。承认自己人力有限，接纳对方因缘未到。

因为归根到底，每个人都是自己业的承受者，只能过上与自己福报和智慧相匹配的生活。

《增支部》中世尊和驯马师有过一场交谈。

驯马师说，当一匹马彻底无法调伏时，他会杀了这匹马。

世尊说，当一个弟子彻底拒绝正法、顽固不化，他也会“杀了他”，也即是不再教导、停止劝诫、任其流转。

世尊都不能做弟子的王，世尊都只能给弟子建议、教弟子方法，也要接纳劝谏无效的后果。更何况我们呢？

《论语》有言：“所谓大臣者，以道事君，不可则止。”

你就“王上糊涂，臣先告退。”

告退之后，你还是回到你的王国，做你自己的王，好好修筑自己的城墙、打理自己的政务，把自己照顾得好好的，富足安宁。

等别的王遇到困难，看你井井有条，他自然会来向你请教。

那时候，你就又可以“臣有一计”了。

如此，两难自解，进退有度，既有边界，又有温度。

此计如何？还请明察。

0144. 永不焦虑等待

问：

在工作或生活中，发信息给别人却得不到回复，内心感到焦虑、挫败和痛苦时，应该如何应对？

答：

先拆分一下这个烦恼的链条。

首先，心里先有一个强烈的贪，很希望对方能配合自己、给予回复。

其次，几十分钟、几个小时过去，对方没有回复，于是贪而不得，就生起嗔心。

这个嗔心，如果是对领导，会表现为受挫、自我攻击、怀疑自己做错了。如果是对下属，会表现为愤怒、指责。如果是对家人，大概会控诉“你不在乎我”。

这个过程中，可能伴随着很多次拿起手机、点亮屏幕、打开对话框，反复确认是不是网络有问题，在持续的焦虑中周而复始。

过程中伴随着嗔根心的忧受，想想都很苦。

烦恼看清了，下面给出一套方案，来令上面这些烦恼都不再产

生。

之前有一篇《我全责》读过吗？

那篇问答基于“业自属慧”，谈到了有两种责任，一种是“事故责任”，一种是“幸福责任”。

别人不回信息，当然可以说是对方的错误、对方照顾不周，这是事故责任的划分。

但从你自己的幸福角度来讲，你有百分之百的责任，在对方犯错、疏忽的时候，自己也能避免陷入痛苦，也能保持平静，通过自己的造业来改善自己的处境。

也即是说，被拖延回复难以避免，但不因此焦虑则是可以做到的。

具体怎么做呢？

那就是制定一系列的策略，允许对方不回复，你也有 plan B，也能把自己的生活往下推进。

如果是工作原因，比如你需要对方参与某事。

那你在第一次发信息的时候，就标明你的截止日期，并说明在此之后，自己会如何行动。

比如“这份文件请阅读并添加意见，我可以等到的截止日期是

某日某时。如果截止日期之前一天还没有得到你的回复，我会进行一次提醒。如果提醒之后还未回复，我会转入下一流程。”

所谓“下一流程”，可能是默认对方是同意的而继续推进，可能是默认对方遇到困难而向上级报告。最好的情况下，把这个内容也跟对方说明。

这个 plan B 的存在，本质上是造业权的切割。

时间一到，启动流程，绝不内耗。

之后，你在截止日期到来之前的这段等待，就再也不是被动的无奈，而是你方案之内的一种状况了。

这样，你就不再“贪求特定的回应”，你的工作不再需要别人赐予和配合。到时间没有回复，自然也就没有“贪求不得”引发的嗔心。

无贪无嗔，顺着因缘发展，做出应对而已。

plan A 走不通，那就直接 plan B 了。

这个思路对于具体的领导、下属、老师，也可以有细节上的变通。

对待领导，可以说“我有这样的请求，不知是否恰当，请您批示。如果您没有回复，我理解那就是没问题、可以尝试，我会在下一个节点再汇报。”或者“如果您没有回复，我就理解为您不同意，

我就暂停推进。”

对待下属，可以说“我有这样的工作，需要你去落实。如果你没有回复，我会当作你不配合或者长时间不看手机，请你给我解释一下原因。”或者“如果你没有回复，我会去你面前听取你的解释。”

当然，这个“下一流程”，你可以不说出来，但是你心里是要有这个准备的。

或许有人问，那如果这件事情就是需要别人配合，不配合就做不下去，怎么办？

那你需要先想一下，如果别人真的打心底里不想配合你，就是准备忽视或者延迟回复，你的焦虑、乞求、盼望难道真的有用吗？

更没有用，好吗？

让自己变成“望夫石”，盼望着、焦虑着，只会让自己错失 plan B 的时间。原本得不到的，更加得不到。原本可能得到的 plan B，也因此失去了。

退一步讲，如果某个地位或机会，是你必须要踮着脚、需要对方大发慈悲才能够获得的，那它或许根本不属于你，并不应得。

得到了也未必拿得住，拿得住也可能有其他隐藏的代价。

人只能活在与自己福报、智慧相匹配的水平上。你自自然然做事、自自然然做人都无法获得的资源，那原本就超出你的水平了。

再说亲友的场景。

如果你受伤、低落、希望对方陪伴，在发出信息请求对方之后，建议也给自己寻找 plan B。

可能是自己的一个兴趣爱好，可能是另外一个朋友，可能是某个同修，可能是某位老师，可能是阅读某本让自己平静的书籍，可能是付费的陪伴和咨询。

你请求的对象回复了，固然很好。没有回复，那就走流程，寻找其他心理康复方案。

这是对自己更大的慈爱。构建更强大、更完善的社会支持系统，对长远幸福的保证，远远好过只是依赖某一个特定对象。

如果别人有余力帮助自己，要把这视为一种幸运，一种善业果报。

如果别人没有余力帮助自己，那说明对方自己照顾自己的生活都自顾不暇，作为亲友的自己，更应该抱着慈悲去接受，希望对方先照顾好他自己。

可以看懂这里面的善心吗？

无论是工作和生活，我允许你做你想做的任何事，这是对别人的慈悲喜舍，把空间留给对方。

同时，我也允许自己做任何事来照顾自己，这是对自己的慈悲，

把关爱留给自己，永远把幸福的改善机会放在自己手里。

讨论至此，“永不焦虑等待”，这个标题就可以解释更清楚了。

你可以焦虑。焦虑了，你就去计划你的 plan B，而不是傻傻等在原地。有了退路，你就有底了。

你可以等待。因为你已经把截止日期之前的等待视为你主动采取的行动。那个等待，是主动的等待。

唯独不要“焦虑地等待”，那是完全无用的受苦，是自我矮化，是为贪所使，是嗔的折磨。

0145. 不貳过

问：

忏悔时如果不流眼泪或表现出悲伤，会不会显得没有真心改过，真正的忏悔到底应该怎么做？

答：

这恐怕是对“忏悔”理解错了。

忏悔，是认识到自己有行为失当之处，找到原因，下次改进，更多生善法、灭恶法。

而你所说的那个“悲伤”“流泪”，在阿毗达摩里面有个专门的术语，是“追悔”，这是不善心。

“追悔”也叫“恶作”，对象有两种。

一种是对自己做过的恶行，攻击自己“我怎么这么坏，干了这个破事”。

一种是对自己曾经有机会做但是没有做的善行，攻击自己“我怎么那么蠢、那么懒，那个机会没有抓住”。

看到关键词了吗？

是“攻击自己”，是嗔心。

攻击别人是不善心，攻击自己也是不善心，抑郁就是这么来的。

吃惊吗？痛哭流涕、自扇耳光、严厉自责、揪住不放的忏悔文化，是在滋养对自己的嗔恨。久而久之，不仅无助于改过，还容易成为滋养抑郁的温床。

这个不善心的底层逻辑是什么呢？

是无明，是认定这个身心系统完全受自己掌控。因此，有了不善心不善行，那么自然就是自己很坏。

但事实上并非如此，身心系统是一个因缘体，众多因缘都在影响着它的运作。

所在地的气候、最近的饮食、心流的习惯、当下自己的作意，甚至你最近阅读的书籍、交往的人群、思想的倾向，都会影响自己在事件中的反应。

既然自己是一个各种因缘拼装组合的因缘体，一个出了 bug 的机器，那么需要的是修 bug，而不是大骂“我真蠢”。

那什么是善心的忏悔呢？

关于这个，就举世尊亲自制定的，出家人犯戒之后的忏罪方法给你参考。

出家人违反了戒律，根据情节和事件的轻重有不同的处理方式，但是原则都是类似的。

对于大部分的小戒，忏悔的方式是这样的——A 发现自己犯戒，于是找到 B，两个人开始进行忏悔流程。

A 先对 B 说：“我坦白发露，犯了某某罪。”

B 对 A 说：“你真的认识到犯错了、看到这个过失了吗？”

A 回答：“是的，我看到了。”

B 继续说：“在这件事情上你要防护，未来不要再犯。”

A 回答：“好的，未来我会防护。”

到此为止，忏悔结束，恢复清净。

《中部》中，世尊曾说，凡对于确实见到罪过并且如法忏悔者，未来做到自制，在圣者之律中，这是增长。

这里面没有人格的攻击、没有痛哭流涕，有的是接纳和改进，然后此事结束。更深入来说的话，“忏罪”的巴利语含义本身就是“罪的坦白”。

要拆分这个善心的“忏悔”，里面包含两个步骤。

第一是接纳过去，第二是防护未来。

先说第一步，接纳自己。

为什么第一步是要“接纳”呢？

因为人都有完美主义的倾向，有“常乐我净”的邪见，有“自己很美好”的傲慢。错误的产生，就打破了这个幻觉，人很难接受自己没有那么好了。

还因为人都是厌恶损失的，很容易认为“原本我可以不这样”，以为“原本我可以更好的”，甚至幻想“如果我没有那样该多好”。

这些都是烦恼。

人本身就是不完美的，就算我们取得修行的重大进步，也不见得事事都很周全。对于正在修行的自己来说，做了错事，发现了弱点，其实是有了进步的方向，是一个好事。

抱着“我不犯错，我很完美”的想法，才是修行停滞的表现。

因此，要接受过去已经定案了。就算有错，也继续往前走。攻击自己，不仅改变不了过去，还会影响未来。

更何况，那个犯错的自己，受到外界的不满意，这个时候，真的需要启动的，已经不是嗔心，而是慈悲地给自己托底。

再说第二步，改进。

真正有效的，是要找到身心之流犯错的原因、内在卡住的地方，以及这背后的贪嗔痴，并做出可落实、可操作的措施。

闯的祸、犯的戒、失控的情绪、失当的行为，其实都是很好的成长机会。

当作为案例深入地分析，慢动作一般地观察，找出内在的邪见、邪思维，找到想颠倒、心颠倒、见颠倒，常常可以揪出一大串东西。

这一大串的认识、纠正，做出可操作的调整，才是真的忏悔。

《论语》记载，有人问孔子，哪个弟子比较好学。孔子回答：“有颜回者好学，不迁怒，不贰过。”

不迁怒，是承担自己的责任，处理自己的情绪。

不贰过，是错误只犯一次，不再犯第二次，就是这里谈的善心的忏悔。

当然，“不贰过”要做到太难了。但正确的反思和防护，都可以推迟下一次同类错误的出现时间，降低同类错误的出现频率，甚至只是降低同类错误的严重程度。

这在逻辑上，就已经注定了你一定会成为越来越好的人。

如果你是这样的人，如果我是你朋友，那么我不仅不害怕看到你犯错，甚至在你每次犯错的时候，我都会暗暗期待着观察——

这事之后，你会变成怎样更好的人呢？

0146. 一百多斤

问：

我参加一个修行团体的活动，有一个学员有些收获，现场分享的时候语气和行为有点夸张，我有点看不惯，担心这会损害教法的形象，我是起烦恼了吗？

答：

是，这个是嗔心。

具体来说，排斥的对象是“破坏教法形象的行为”，再底层是对“教法完美形象”的贪爱，以及“教法形象就应该完美”的邪见，属于“常乐我净”中的“净颠倒”。

你在修行中获益，来参加活动，希望教法形象能好，这是美好的祝福，是善心。但是不能接受教法的形象受损，这个就是贪爱了，就是不善了。

下面说说怎么破。

其实这个问题在《长部·梵网经》是有标准答案的。

世尊曾跟弟子说，如果有人赞美如来，你们不要喜悦。如果有人诽谤如来，你们不要愤怒、不要忧恼。

为什么呢？

义注里面解释，如果因为别人的赞美而喜悦，就会生起贪心，如果因为别人的诽谤而愤怒、不满，心产生嗔恨，这些都会阻碍初禅等定力的进展，影响戒定慧的修行。

也即是说，所谓“愤而护教”，其实带有很多不善，是应该避免的情绪反应。

那么到底应该怎么做呢？

当然是自己活在善法里，自己管好自己这一百多斤，让自己保持平静、有善心，做出正确的反应。

别人行为癫狂，你在旁边，却不动如山、平静淡然，第三方看到，自然就会知道“哦哦，不是所有人都是这么行为奇怪”。

如果不是这样呢？

别人行为癫狂，你在旁边焦虑阻止、满脸愤怒，第三方看到，心里会想“这都是什么人，一个行为奇怪，一个气急败坏，整体氛围好差”。

他是“没头脑”，你是“不高兴”，五十步和一百步的好朋友而已。

是不是这个道理？

实际上，这是一个处世的通则。

不要把“整个教法的命运”放在自己肩上，不要把“整个家族的命运”放在自己肩上，不要把“某某人的命运”放在自己肩上。

你又不是钢铁侠，肩膀扛不住的。

比较现实的目标应该是：对于教法、对于家族的命运、对于某人，我们要在能做贡献的情况下做贡献，在无力做贡献的情形下保持祝福，在实在帮不上忙的时候至少不去添乱。

这已经是一个人能做的极限了。

一个团体如果有一百人，那么团体的命运和名声是这一百人共同福报和烦恼的呈现。你有一百多斤，他有一百多斤，根据不同身份进行加权，最后的总和，就是你们团队的一切。

你能做的，就是管好自己的身心，在别人做善行的时候随喜和支持，在别人做不善行的时候弥补和改善。

在灾难之前加固防线，在灾难到来时坦然接受，在灾难之后积极救援。

还是放宽心一些，不要经常那么焦虑。

名声这个东西，是实际功德水平的影子，围绕着实际功德水平上下波动。长远来看，名声总是在向实际功德水平靠近。

比如说，某人接触了教法中比较糟糕的部分，从此认定“修行都是假的，没有修行的人”。

没关系，不要着急。等他的因缘到了，他遇到真的不错的、无可辩驳的修行者，他会加倍羞愧、会更大幅度地改变，过去的低估会成为起跳之前的深蹲，令他尽弃前嫌，恨不得加倍弥补。

所以，你今天看到有人给教法抹黑，但是你不因此愤怒，而是继续修习自己的戒定慧，自己做自己的福德事，继续加强自己的功夫。

等十年之后，你自己修行成就了，帮助越来越多的人受益，把好东西分享给更多的人，自然而然也就为教法赢得了更多应有的正确评价。

岂不快哉？

0147. 欢喜受热

问：

我现在所处的修行环境中，老师和同学都很好，但是气候炎热，内心有些排斥，也有一些犹豫要不要离开这里，怎么办？

答：

关于住宿环境的问题，之前有过一篇《抖抖落》，可以找来看看。

这一篇谈另外一个角度。

一个练熟之后可以根除所有类似抱怨的角度。

算着日子，你那里现在是热季的最后一个月，还只是热。一个月之后就进入四个月的雨季，到时候热会好一点，但是会连续下雨、非常潮湿，你要做好木头抽屉都长毛、可能长湿疹的心理准备。

炎热潮湿，当然是不可喜所缘，但是你想过这些东西为什么在你周围吗？

是你自己舍不得那里还不错的学修环境、舍不得那里很好的老师、舍不得周围的优秀的同学。

你明明可以抬腿就走，收拾行李、一张机票而已，那为什么今天不走呢？为什么不去气候舒适的地方呢？

要承认，这是你自己主动的选择。

在“一般老师+一般同学+舒适气候”和“优秀老师+优秀同学+炎热气候”之间，你还是选择了后者。

这是什么意思呢？

对你来说，一直都面临着多个因素打包之后的若干选项。

你可以去 A 环境、B 环境、C 环境、D 环境。每个地方的条件各有不同。

在你的价值观中，饮食水平占 10 分，住宿水平占 10 分，老师占 50 分，同学占 20 分，气候占 10 分。

其实你心底是打过分的。A、B、C、D，各自总分是多少，其实你是知道的。

你自己选择留下来，说明你给这里的总分还是最高的。

要看到这里面是自己对“打包后成套方案”的选择，这已经是你为自己做的利益最大化的决定了。

自己选的，就安然接纳，问问自己“这难道不是我当下最好的选择吗？”

既然这里已经是你的最优选择，那要把“炎热气候”当作跟随某位老师必须付出的“忍耐税”，当作跟随某位老师学习必须缴纳的

“学费”，是打赢某场战役所必须付出的“战损”。

不可逃逸、不可回避。

是应尽的义务，要欢喜地忍受。

要认识到，自己选择了这个环境，或者说，这个环境是自己果报范围内可选的最好环境，那么为了自己的最大福利，就要克服这一点点小小的不便。

既然你做出了这个选择，那么这个“忍受炎热”，本身是可以换来学修进步的。

四舍五入，这个炎热，相当于你挖金子时候所晒的太阳，相当于出门旅游要忍受的奔波，相当于去最喜欢的餐厅路上所支付的打车钱。

这是有价值的付出，是有价值的忍耐。

这么想，是不是好多了？

事实上，如此“选择了成套最优方案”，就欢喜地忍受其中的不圆满，把无法回避的付出或痛苦当作一种“必要的税”“必要的学费”，是一个对很多痛苦的通解。

你不喜欢某个老师的某个特点，但是你又图他的教学水平，那你就就要认识到，这是你自己主动选择的。

你不喜欢某个同学，但是这又是最好的学校了，那你就要认识到，这个留下，是你自己选择的最优方案。

你不喜欢家里采光不好。你当然可以卖了这个房子，去换一个更满意的地方，但是代价就是更贵的价格、更偏的地点、更长的通勤。

你不喜欢自己的国家，当然可以去移民，去一个你认为更满意的国家生活。但是代价就是离开熟悉的环境、离开熟悉的亲人。

一边想得到，一边又放不下。既要又要，不断在嗔，就很难办。

选定了方案，就为自己的选择负责。福报如此、条件如此，最优选择就是这个，就承担选择的后果。

这就不难办了。无嗔知足，欢喜忍受，善心就有了。

甚至，如果你是为了亲近善士、为了人格提升、为了修行进步，那么这个求学过程中的炎热，其实比你这辈子受过的所有炎热都有价值。

别的炎热你受了，不见得可以换来生命提升。

这个炎热却可以。

这是可爱的炎热，是幸福的炎热，是值得欢喜去受的炎热。

0148. 宽容的公式

问：

怎么才能成为一个宽容的人？

答：

宽容的本质，就是自己有足够的慈爱或悲悯，来化解对方给自己惹的麻烦。

当“慈爱或悲悯的量”大于“麻烦的量”，那就是有宽容。

当“慈爱或悲悯的量”等于“麻烦的量”，那就是宽容的边界了。

简单来说，宽容，就是允许对方给自己惹点麻烦。

下面以具体场景来推导。

有一天，你跟朋友一起走在路上，朋友背了一个很大的背包。

他一转身，蹭到了一个路过的人，差点把人家撞了一个趔趄。

对你来说，这个无所谓宽容不宽容，也无所谓慈爱不慈爱，因为自己的利益没有受到损失，自己不需要承担这个粗心的后果。

你们继续走，一段路程之后，你朋友又一转身，结果这次撞到你。

OK，这就到了考验慈爱和悲悯的时候。

如果有足够的慈爱，你会这样想：“希望他能够快乐，不要因此陷入自责。”你可能会说“没事没事”，或者什么都没说，当作这件事情没有发生。

如果有足够的悲悯，你会这样想：“他这个包好大，很辛苦，要不我替他背一会儿吧。”你可能会跟他商量替他承担一会儿，或者搭把手。

但如果慈爱和悲悯余额不足了，甚至早已欠费了，那就只能抱怨“你能不能小心点”“粗心大意，说你多少次了”，欠费再多，那就伸手给他推回去。

上面的两个场景，撞到路人和撞到自己，看到差别了吗？

讨论宽容，就已经是谈论自己利益受损的情况。对方真的给自己惹麻烦了，物质的、观念的、情绪的，已经有一些不爽了，才谈到是否要宽容的问题。

所以讨论“宽容”这种美德的本质，是在讨论“自己利益受损时如何反应”。

上面提到，要做到“宽容”，就是要有“足够的慈爱或悲悯”覆盖掉对方给自己造成的损失。

根据阿毗达摩，“慈爱”和“悲悯”还是有差别的。

慈爱，是希望把轻松、快乐留给对方。类似于孩子玩耍时不小心打到了妈妈，但是妈妈觉得不忍心打扰孩子的快乐，所以装作不痛的样子。

悲悯，是不希望对方增加痛苦，是对对方苦衷的体谅。相当于病人骨折痛苦难忍，痛到破口大骂，医生听着、理解，不忍心再去责怪和计较，于是默默做着自己治疗的工作。

具体场景、具体对象因人而异，但总的来说，就是自己有足够的理由，接下了对方惹出的这个麻烦。

“宽容”的公式已经推导完了，即：“宽容”等于“慈悲的量”减去“麻烦的量”。

这个相减的式子，得到的值为正，就是有宽容。值为零，就是宽容耗尽，求得一个好心分手。值为负，就是新一轮的报复了。

一个值得关注的问题是，难道人和人相处，就一定会互相惹麻烦吗？

答案是确实。

从本质上说，人允许另外一个人出现在自己的社交圈里，就是允许对方在自己的生活中活动。或许可以预期对方长期造成的影响是正面的，但是人总是会在某些时候造成负面的影响。

为什么？

因为人总是要吃喝拉撒，活在人间，就是有生活成本，就是需要别人照顾。

因为凡夫总是有各种贪嗔痴，不可能永远准时准点、情绪稳定、行动恰当，总是有烦恼起伏和不善业的轰炸。

这是确定的。

跟一个人加了微信，本身就意味着留了一个对方给自己发送信息的闸门，给了对方至少一次“不恰当地打扰自己”的机会。

跟一个人合作共事，本身就给了对方一个“分工合作背靠背”的机会，也就留下了“因对方失职导致自己承担损失”的风险敞口。

允许一个人出现在自己生活中，就意味着允许了对方给自己惹点麻烦的可能性。

跟上面“宽容”的论述结合在一起，想到什么了吗？

“宽容”的美德，是对自己生活中的其他人有更多的容错率，为其他人留在自己生活中保留更大的空间。

宽容的人，注定朋友更多，有更大的概率化敌为友、转危为安，熬过友情的低谷期，能容忍在分歧状况下的共存。

更少宽容的人，不能接受太多别人给自己的麻烦、伤害，就注定要很迅速地把越来越多人开除出自己的生活。

把这个“宽容”的变量拉到极端。一个极度宽容的人，可以跟很多人做朋友。一个极度不宽容的人，生活中容不下其他人。

所以你说宽容是为了谁？

最后，在“宽容”等于“慈悲的量”减去“麻烦的量”这个计算公式中，还有一个颇为隐蔽的角度。

要想这个“宽容”的结果为正数、为尽可能大的正数，一般的思路是尽量增加被减数“慈悲的量”，让自己有足够的“慈悲的量”能为可能的麻烦兜底。

但还有另外一个思路，那就是去改变减数“麻烦的量”。

请思考，“麻烦的量”，这是一个主观的标准？还是一个客观的标准？

别人撞了自己一下，有人认为这无所谓，麻烦的量为零。有人认为这是对自尊的极大伤害，麻烦的量为无穷大。

实际上，自己生活中的每一件事、自己遭遇的每一个损失，主观上“麻烦的量”到底是多少，其实是跟自己的执着程度有关系。

没想到吧？

又回到了“无我”。

心态越豁达、执着越少、无我的智慧越高，他在意的事情越少，

感受到的“麻烦的量”越小。

心态越执着、斤斤计较、睚眦必报，几乎没有培养过无我的智慧，那么感受到的“麻烦的量”，恐怕常常让他亮起红灯，常年处在警戒状态。

这就是为什么，在世尊的教法中，无论什么美德再怎么培养，如果不能经历深入的禅修，培养越来越深入的无我智慧，其实所谓“烦恼的削弱”只能是一定程度内的缝缝补补。

那个无明，那个对自我的执着，才是一切烦恼之根，才是一切不能宽容的底层逻辑。

一切美德的发展，到了最后，终究需要这个“无常、苦、无我”的智慧。

到那一天，无可恨之人，无不可接受之事，不需补偿，自由自在。智慧圆满，宽容也就圆满。

想想，真是很向往。

0149. 间不容发

问：

社会上有各种各样的修行流派，到底什么才是“正法”？

答：

如果要把修行之路比喻成一个画面的话，那就相当于一条“近宽远窄”漏斗形的路。

在最开始，都是大差不差，入门很宽，基本上随便选一个入手处，就可以有所收获，生活有所改善。

但是走着走着，就开始需要做出一些更细致的抉择，看看哪个才是更准确的方向。

越往后走，就越是需要择法觉支，需要智慧。因为越到深处，你才能分辨得出，“正确”和“正确”之间，总存在着 98%和 99%的差别。

这有点像学物理。

初中阶段，其实没有必要那么细致。这本教材、那本教材，甚至多刷点科普视频，都能学到很多物理知识。

多做点试验、多跑跑科技馆、多动动手，物理的精妙和作用都

可以给人带来很大改变。

随便抓点什么材料，都可以钉个小凳子出来。弄个电烙铁，上网找个线路图，大概也能摸索着焊一个收音机。

小凳子再粗糙，也都能坐。收音机再简陋，也能听个响。

但是一直往下学，读了硕士、读了博士，去研发航空发动机，设计火箭外壳的保温材料。火箭要穿越大气层，要回收多次使用。这里面对硬度、温度及技术精度的要求，可能连万分之一的材料杂质都不能接受。

错一点点，就是生存和毁灭的差别。

容错率越来越低，必须精确到小数点后五位起步。

一根头发的旷量都容不下，所谓“间不容发”。

对修行法门的抉择跟这个很像。

如果你只是希望缓解一点生活中的烦恼，让自己能够想开一点，焦虑的时候心里有一点底，其实很多善法的修行之路都可以达成这个目的。

但是随着日常烦恼的削减，开始直面持续几十年的习气，希望走出那些根深蒂固缺点带来的局限，甚至突破那些优点所造成的潜在局限，就不是所有的法都可以做到了。

再之后，希望获得更深入的平静，在一段时间内令贪婪、嗔恚、焦虑、忧愁完全不生起，让心能培养出完全清净的状态，那就需要点禅修的训练，需要有胜任的老师，需要有足够的闲暇，去培养定力了。

其实这已经是渴求超凡脱俗，试图以人类的肉体，获得超出人间的清净体验。

就不是什么老师都能教了。

更何况在此之后，还可以修习观智，试图给烦恼和苦做出底层性的处理，作证苦的终结。

这里面对“正法”技术路线准确度的要求，恐怕已经苛刻到几乎没有太多方案了。

以前听过一个故事。

说有位老太太怀着虔诚的热忱，去某个传说很神奇的雪山朝拜。三步一拜，恭恭敬敬。

路过雪山上一个很出名的寺院时，听到寺院内的修行人在辩论。

老太太就很不理解，自己业余修行都认认真真，那些专业修行的，却在理论上计较那么多。

当然，如果辩论带着傲慢和好胜心，那是不善法。

但如果是带着智慧和求真的态度，那实际上是更重要的事情。

有恭敬心，固然是好的。但恭敬心只能解决“恭敬心能解决的烦恼”。

等到“恭敬心能解决的烦恼”都被平复了，已经在日常生活中具有美德了，符合大多数人都认为的善人标准了，自己的三观已经自洽了，再要更进一步，要直面心流底层的烦恼之根，那就需要大量的智慧、需要越来越纯粹的正见了。

愈发精微、愈发纯粹了。

因为那修行的深细之处，已经是容错率极低的高精尖项目，图纸上一个标点符号的误差，都可能是一条歧途。

《清净道论》里提到在生灭随观智的初期，可能出现十种观智的染污、可能的岔路。

禅修者在智慧中见到大光明、体验到大快乐，或者有了巨大的轻安、巨大的喜乐，很容易误解为这就是真正的解脱、真正的苦之终结。

停留在此，也就不得其门而入。

这里面细微的差别，坦率来说，如果没有世尊这样伟大的老师教导，凭个人摸索，不知道需要多久的反复才可以觉察。

因为那些岔路，已经是超出常人的殊胜体验了。

当然，对于刚刚走上修行之路的人来说，其实这个问题也没有那么迫切。或者说，即使他认识到这个问题很重要，也不见得有什么鉴别力可以分辨种种修行之道的差别。

修行之路，本质上是一个“修行进步一小点”和“鉴别力提升一小点”的循环往复。

往前走一点点，择法的智慧多一点点，对什么是正法理解更深一点点。

走得越深，越渴望更正的法，越看到以前的瑕疵。

精而又精，纯而又纯，正而又正，直至获得“不坏信”。

想去北方的尖塔，就大致选择一个朝北的路先走吧。

随着分叉口的抉择越来越多，也就越来越靠近更精准的路线了。

走着走着，虽然还有很远距离，但是远远望到了塔的尖顶。

也就越来越知道自己应该怎么选择了。

0150. 幸福二阶导

问：

为什么要把修行看得这么重要？

答：

梳理烦恼、培养美德、训练自己的心，这实在是人活着最重要的事情了。

人都想要幸福快乐，都想要富足、健康、关爱、自由，无论是世间的快乐，还是出世间的解脱，本质上都有着相同的动机。

但是这幸福到底是怎么得到的呢？

放在一天、一件事来看，确实是充满了随机性，有着很多难以预测的顺境和逆境，认识不同的人，充满各种际遇。

但如果放在十年、二十年、三十年甚至更长的尺度上，人生的趋势又有着显而易见的大致方向。

前几天有个朋友跟我说了个事。

他去年写了一份生命回顾，对二十多岁的一件人生大事做了回顾和解析。

去年从这份解析中，他明显看到去年经历的一件重大遭遇，实

际上有一些内在逻辑跟二十多岁的大事是一致的。

二十多岁时候，他内心有着某种倾向，推动他做了某个决定。
若干年后的去年，那个倾向又推动他做了另外一个决定。

他由此加深了对自己的认识，对自己的性格、烦恼、偏好的认识。

结果你猜怎么着，他今年又遇到一件事情。不知怎么又心血来潮翻出去年那篇生命回顾。

结果，他看到还有另外一个烦恼，也在二十岁的决定中潜伏着。
那个烦恼被称为“随眠”，如同一条蛇一样，在重大事件中捣个乱，日常生活中隐藏起来，若干年后，再出来咬人一口，给人惹点麻烦。

草蛇灰线，伏脉千里。

可以明白这个意思吗？

长远来看，一个人的人生轨迹，是人的“内在系统”和“外在因缘”长期互动的结果。

比如说财富。

长久的财富，靠的不是一次暴富，而是健康的财富观、适当的努力、足够的智慧、必要的训练，才能稳中向好。

赚一次是不行的，常常能赚、赚得较多、亏得可控，有健康的

盈利模式才是可靠的。

更何况，只会收入也是不行的，恰当的开销、合理的布施、节制的使用，甚至受到周围人的保护、比较少引发人的嫉妒，这些因素搭配起来，人生总体财富才能呈现好的状况。

人际关系也是一样。

谁都有机会认识一两个好朋友、一两个贵人。

但关键是，如果没有稳定健康的人际策略，没有足够强的慈爱、悲悯、随喜、边界，一段时间热乎的人际关系，也会因为各种无常变动而失去。

认识贵人只是开始，长期令贵人留在自己生活中，并给自己生活带来切实的改善，才是重要的功课。

受伤的时候能原谅，交往的时候真关心，受恩了之后想回报，敌对的时候能化解，这些内在品质的提升，远比外在认识哪个高人、遭遇哪个笨蛋重要得多。

禅修也是一样。

一段时间在禅修营里修得很好，固然很好。但人怎么可能一直在禅修营里呢？

总是要面临吃喝拉撒，面临人际关系，总是会生病住院、会照顾亲友。

禅修的长期进步，必然是顺境的时候尽可能多多进步，逆境的时候尽可能少少退步，而要做到这两者，需要的就不止是禅修的技术了。

所以完全有可能存在这样的禅修者，他禅修进步很快、但修行见解很差。这样的人，就如同昙花一现，一段时间后就会在教法中消失。

也完全可能存在这样的禅修者，他可能禅修进步很慢，甚至常年不得其门而入，但一直有热忱而正确的态度，无论如何也不放弃。这样的人，你可以预期，在某一天，他总会收集到他需要的全部拼图，会走上正路、取得成就。

一次胜利不算什么，长期向好才是本事。

如果用数学的语言描述，一个人一生所获得的“总幸福量”，是每个人内在系统的函数，在时间和遭遇上的积分。

这个函数在每一个点都有一个具体的值，忽高忽低、忽大忽小，但经历了足够多的事，遇到足够多的人，随着时间和遭遇的积累，函数向右拉长之后，所覆盖的总面积，就是“总幸福量”。

在这条函数上，修行不修行的人有什么差别？

致力于修行的人，他的这条函数，应该是一条总体平稳、趋势向上的曲线。

也即是说，在忽略离散的点、对这条函数进行拟合之后，这条函数的导数应该为正。

导数为正，意味着他的青年、中年、晚年，应该是越来越好。

毛病越来越少、烦恼越来越轻、智慧越来越多、福报越来越大，越来越顺利，越来越进步。

当然，如果是方法得当、精进修行，那就应该不止是导数为正、越过越好，更应该是进步越来越快，灭苦越来越彻底。

那是什么？

那是二阶导为正。也即是导数的导数为正，导数本身就是越来越大的正值。

那个幸福函数的二阶导为正，以至于数值越来越大，让人在这个轮回中变得富足、幸福。但只要还在这个时间轴上延伸，就终究逃脱不了无常的影响，总有隔阴之谜，总有放逸，总有不修行的时候，终究无法摆脱回落的可能性。

世尊教法的真正伟大之处，就是不仅能让幸福函数的二阶导为正，还可以培养出一个幸福增长的逃逸速度，带人跃出坐标系。

先从不善到善，再从有执着到无执着。在恰当的修行下，可以让累积了很多生的烦恼得到很大程度的削减，可以令原本如同四大海一样多的苦，在不长的时间内，减少到草尖露珠的程度。

从凡夫到有学，从有学到无学，修到无可修，进到无可进，给
无尽的苦作个终结。

多好。

附录一 内容主题索引

- 0101. 白磷、木头与石块：认清群体分类带头做白磷
- 0102. 离地两厘米：保持适当距离培养独立应对
- 0103. 刷了 90 次：设立生活锚点敏锐觉察身心
- 0104. 隐形 GDP：修行转化烦恼提升社会效能
- 0105. 请听题：认清因缘在有限条件下行善
- 0106. 第二宇宙速度：隔离外在诱惑摆脱烦恼引力
- 0107. 好工，好工作：提供利他服务积累善业果报
- 0108. 让光不走直线：积累善业引力换取他人包容
- 0109. 渐渐入佳境：循序渐进在实践中增长信心
- 0110. 尽量去解：专注本分工作尽力积累善业
- 0111. 善业客户：视下属为善业客户尽力服务
- 0112. 叠加态的坍塌：以智慧立契约保护人性善意
- 0113. 另一种胜利：接纳逆境果报做好心态防守
- 0114. 好小李，坏小李：洞察善恶交替坚持自我克制
- 0115. 莫作桓侯：正视禅修挫折主动求教师长

0116. 清旧不增新：视逆境为清债安忍不造新恶
0117. 有缘人的微笑：接纳不完美专注造福有缘人
0118. 铜钵：觉察深层烦恼专注净化心流
0119. 厨师的自我修养：立足能力圈谨慎传播正见
0120. 不是坏，是苦：视家人缺点为病苦悲悯包容
0121. 灾后之乐：接纳不如预期专注灾后重建
0122. 因立志而豁免：立志行善视自我提升为蓄力
0123. 黑白参差：认清业果独立结算坚守正道
0124. 尧舜可期：接纳内心恶念视作成长契机
0125. 二流子一跺脚：接纳果报发掘他人的闪光点
0126. 爱抱怨的阿图拉：停止抱怨采取行动创造幸福
0127. 我全责：放下对错为自身幸福负全责
0128. 溢，器满也：戒除说教沉淀智慧溢出价值
0129. 减震器：转化负面情绪做人际减震器
0130. 文不对题：区分关系与理论先慈悲化解
0131. 优先结算机制：善用发愿机制优先引发善业

- 0132. 冲浪：运用缘起思维在因缘中顺势
- 0133. 无事的好日：专注身心优化放平短期得失
- 0134. 找到下家：为闲置物寻下家建立善循环
- 0135. 交给那个我：专注当下善业信任未来之我
- 0136. 原来是没吃好：注重适宜饮食优化修行状态
- 0137. 订单学习法：以慈悲利他驱动订单式学习
- 0138. 补袜子：悬置主观评判随喜他人善行
- 0139. 关注产品线：依法不依人专注教法效用
- 0140. 弘法不弘人：弘法不弘人专心服务于正法
- 0141. 蹲着说：放低认知视角善巧引导他人
- 0142. 他也想幸福：尊重他人决定悲悯认知局限
- 0143. 臣有一计：秉持臣王心态尊重他人决策
- 0144. 永不焦虑等待：制定备用方案摆脱焦虑等待
- 0145. 不贰过：戒除追悔接纳过去防护未来
- 0146. 一百多斤：放下护教嗔心专注管好自己
- 0147. 欢喜受热：接纳最优选择代价欢喜忍受

0148. 宽容的公式：培育慈悲无我智慧提升宽容

0149. 间不容发：修行深处需纯粹正见避歧途

0150. 幸福二阶导：精进修行促幸福加速至解脱

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。

2026 年 1 月 31 日，1 月份共更新 16 篇，并对以前部分文章进行了修订。

2026 年 2 月 30 日，2 月份共更新 16 篇。

2026 年 3 月 31 日，3 月份共更新 12 篇。

2026 年 4 月 30 日，4 月份共更新 12 篇。

2026 年 5 月 29 日，发布了《一道·第三辑》电子书，共 50 篇，问答编号 0101~0150，计 8.3 万字。

2026 年 5 月 31 日，5 月份共更新 12 篇。

