

大叔教你迅速建立强大无比的心理素质

神功在手，天下我有

作者：何明昊（网名：不如意者十之八九）

V2.0

《星光居士严肃脸》及参考文献持续更新网址

<https://github.com/xingguangjushi/xgjsysl>

目录

强大心理素质的标准，爱情本质，自我催眠

人际关系唯利益论

年轻姑娘为何爱大叔，如何防止受骗

爱情篇详解

回馈力，势，格局，斩断是非本心现

外圆内方应对一切人际关系

避免无用的悔愧、强大的自信

处事抓重点，唯利益论去庸俗化

从影视文艺作品中体会自我催眠和抽离自我

揭穿千年黑幕与为什么要做好人

人性善恶混杂，做有智慧的好人

辨清主流媒体真相与布施的种类

愚善的“好人”和有担当的好人

菩萨低眉、金刚怒目，不花钱的布施

不要对世界期望过高，珍惜亲人的爱

不败不伤的自信，自虐型情圣

强大心灵的状态，仰天大笑出门去

人的此身生从何来

何为孟婆汤，死守心城

反观自心，八风不动

眼前此刻和当下一念立即阻断巨大痛苦

平时要深思正念，对佛法真伪的辨析

正常的上进心和贪嗔痴

外禅内定，缘起论令你淡定无比

弥陀大法船，虚空粉碎，大地平沉

心怀神珠不自知，聪明和智慧的区别

潜意识，减少逆境发生的几率

定念，目标替换法解除痛苦

十念法，佛来佛斩魔来魔斩

此身不向今生度，更向何生度此身

一声佛号除老死病苦

佛氏门中，有求必应。制心一处，无事不办

逝水流年的心痛，山水三段论，绝顶心理素质

遇到恶劣极品的父母怎么办

如何制止父母的恶行和化解仇恨

强大心理素质的标准，爱情本质，自我催眠

看着诸多男女网友为了生活中的情感、人际关系而纠结困惑，我愿意拿出多年修炼的经验分享给大家。

首先声明，我是人不是神，虽然心理素质强大无比，但说的话肯定不是宇宙真理，自然难免有偏颇之处，人生还得你自己慢慢去悟，我只是把一把锋利的刀默默交给你，用不用、怎么用还得你自己决定。

我要表达的东西是确认无疑的，但是文字是随想随写，可能有些散乱，遣词用句可能会有疏漏，以后也许再做弥补、更改。

开宗明义，因为我们要学会的就是强大的心理素质，那么什么是强大无比的心理素质呢？

定义：

1、不依靠任何外物来给自己找自信，富而不骄，穷而不馁。失去了不沮丧，得到了不忘形。

2、人不是神，都会犯错，做错了事尽力弥补过即可！！不要长期的后悔、愧疚。折磨自己没有任何意义，已经发生的事没有任何办法改变。不为过去的事而无用的懊悔，这是强大内心必备元素。

3、失去任何人、物，你还是你，你是独一无二的，不会因为谁从你生活中消失了你的精神上就少了什么。这就是第三条标准，情感上不依赖任何人、物，而独立圆满，坚强挺立。

4、不在乎任何人对你的负面评价。（正面评价呢，笑呵呵的收下吧，但不要随便就飘飘然的当了真，要看清对方称赞你的目的，是要从你这得到什么）以上是强大心理素质的必备标准。以后可能还有补

充，暂时就这几条。

本文只是给绝大多数心里素质尚不圆满的普通人看的，如果您是那种对自己的三观坚定无比的人，那就没必要看了，无论您的三观是对是错，你能坚定的认定自己的道路，那你已经是个强者了，是非对错，你以后的生活经历会毫无差错的反映在你身上，幸福与否各人自己承担，没必要与我争辩什么。

学会了我的秘籍呢，不敢保证别的，至少你一生中不会再郁闷、困惑、为爱痛的死去活来、受点挫折就哭天抹泪，一切负面情绪都会离你远去。

以上几点看着简单抽象，做起来学问就大了，我会深入简出的给大家讲透彻。我会首先讲大家最关注的爱情，以后再讲亲情、工作等方面，告诉你在这些方面遇到挫折和困难如何应对。

我说话一向冷酷精准，直指事物最本质的真相，而真相往往如万年寒铁一般，灰暗、冰冷、不可动摇，玻璃心的孩纸们如果接受不了就不要看下去了，呵呵。

爱情是什么？千年以来争论不休。我下个定义是什么呢？爱情就是性欲做引子，男女之间一场智商、情商、还包括了外貌、财力等等一系列因素影响下，为期最长不超过 1 年左右（这是尽量往长了说了，事实上大多数也就几个月）的以勾引对方上床交配为最终目的的一场博弈或者说是游戏。本质就是性欲为动力。

什么？你说很多夫妻到死都是甜甜蜜蜜，我很肯定的告诉你，那是亲情不是爱情。谈过恋爱的都知道，热恋时见到对方的那种激动，

热血上涌的情况，第一次牵手，第一次接吻，第一次那啥的时候，你心跳是多少？几天不见就抓心挠肝，用潘长江的话说，“挠心挠肝啊，满地转圈啊，脚蹬窗户台哎哎，两手挠炕沿呐啊啊啊！”

偶尔电话不通短信不回，那就开始胡思乱想，猜对方是不是和别的异性在一起甜甜蜜蜜呢，这些是爱情的症状。夫妻之间感情再好，只要结婚超过半年的，你见过哪对有这种症状的？

我的思维有点跳跃性，想到哪里说到哪里。还请大家见谅啊。那么就再揭示一个冰冷的真相，那就是：这世界上所有的人际关系，本质上全部是利益交换。

这个利益绝不是单指财物，情感和道德感上得到满足那也是一种利益，这个很复杂，我会以后再详细解释。什么恋人、夫妻、兄弟姐妹、亲戚朋友，还包括一部分父母和子女之间（要喷的请看清楚再喷，我说的是一部分父母啊，不是全部，事实上另一部分父母对子女的爱那是真实和相当无私的，值得尊重）全部如此，无一例外。现在还是先说爱情这部分。

上面说到了爱情是一场博弈或者说是游戏，那么就必然会有输家和赢家。这输赢的标准分好几种，主要看你以什么目的开始这段爱情，目的不同衡量输赢的标准也不同。不一定说你得到了对方然后他（她）和你结了婚就是你赢了。

也不是说对方把你甩了，扑奔小三而去，你就是输了。福祸相依，你得到的也许是个人渣中的战斗机，你失去的也可能是该种战斗机的驾驶员，总之失去的，可能就是祸害你一辈子让你不得一丝快乐的人。

首先假设你是为了结婚为目的而开始这段爱情的，然后你们无可挽回的分手了，那么输赢标准就是以下这样，你俩无论何种分手后，谁难过的要命，茶饭不思、辗转难眠、甚至自残自杀，谁就是输家。谁潇洒离开，短期内摆脱阴影，快乐的生活，谁就是赢家。记得开始我说过的第三条标准吗？情感上不依赖任何人、物，而独立圆满，坚强挺立。

也许你会说，这个说来简单，具体怎么做到，感情不是机器没有开关，怎么能说挺就停呢？其实很简单，你要牢牢记住，当你开始一段感情的第一天开始，你就要告诉自己，他（她）随时会因为任何原因和我分手，永远离开我，这个想法要铭记。

你又说了，这样我怎么体验真爱，这不是欺骗感情吗？你错了，我还没教你另一招“自我催眠”。这个具体怎么操作呢？

这招“自我催眠”那可算是一门绝技，轻易不传啊，呵呵，看到的朋友庆幸吧，你有机会掌握一件利器，可以说在自己心中铸造了一把无坚不摧的倚天剑啊。

浅显的说，自我催眠那就类似优秀的电影演员，在饰演某个角色时，使自己完全沉浸在角色的内心世界里，然后就可以真实还原、体验该角色的情感波动。有的演员演了悲情角色很久出不了戏，情绪低落，甚至有的因此自杀的都有，这就证明了自我催眠后的情感体验，还是相当真实的。

往深了说就复杂了，你得有把整个人生当做一场戏，所有悲欢离合只是由你来演来体验一次的勇气和境界，这个是高级课程范畴，现

在还不适合讲这个，只是略微一提，不必深究。

现在你可能大概明白我的意思了，让你随时准备分手，不是不让你投入感情去爱，既然你不能内心强大到自己独身并快乐的过一辈子，那趁你年轻的时候，不轰轰烈烈的爱一次，直接让你变身成我这种功力和境界，你是做不到的，也少个一段深刻的人生体验，老了回忆什么啊？是吧。问题是怎么投入感情，怎么爱？才能不受刻骨铭心的伤，同时又能体验到刻骨铭心的爱呢？

那你在确定对方是个能和你玩爱情这场风险极大的游戏的好对手之后（比如他比较帅、他比较温柔体贴、他还算有钱，她很漂亮、她胸大、腿长，她性格温柔等等因素，）可以判定你比较喜欢他（她）后。你就可以好好的爱他（她）了，和别人一样去热恋，他（她）对你关怀备至，你对他（她）思念万分，互相可以付出很多，这些都没问题。

在这种心态下，你肯定能体验到热恋中所有类型的情绪变化与冲击，苦苦思念啊、乱吃飞醋啊、彼此默默的关怀和带来的温暖啊、一件小礼物让你开心的不得了啊、一句话说错了吵得不可开交然后和好了又抱着痛哭然后再吵再和好啊、种种这些你都能体验到。

那么你会说，这和别人没什么分别啊？有！我告诉你只要你在这场热恋中深深记住以下几点，就和别人不同，无论结果如何你都是赢家，不会受伤。

1、你俩从认识的第一天起就可能随时因为任何一种原因彻底决裂。

2、这是一场游戏，你不负我我必终身相随，你若负我，那这个游戏到今天结束，不玩了，而你也是真心付出了感情来玩这场游戏的，也不是欺骗感情，伤心你也伤了，难过你也难过了，只是你心里牢牢记住你是个演员，这场戏随时可能结束，这些情感你可以体验，一旦戏结束了，你得马上出戏。

3、女孩子结婚前最好不要付出身体，我不是处女论者，我只是纯从利益角度出发，我们这里是中国，女孩子要想身价高些，再玩爱情婚姻的游戏中多占优势，那么保住自己的矜持有好处的，最主要是，不付出身体，你出戏容易些，呵呵。

如果说了这么多，你还不明白，那我举个例子，假如你在他(她)的手机里发现一条暧昧短信，你应该怎么办？你说我在学强大的心理素质，我不在乎。

NO，你错了，你现在是这场戏里面的演员，你的理智告诉你，你的戏应该是适中程度的发怒，追问，并且根据对方的反应判断接下来怎么演。这时候你真的要调动自己的情绪，甚至可以表现出暴怒，咬牙切齿都可以，而心里除了这些情绪还应该有一个亘古不变的原则再提醒你，这是爱情游戏中按照规则必须打出的一张牌而已，你的心最深处是没有生气的，是抽离出去看着你自己和对方在吵架。

人际关系唯利益论

下面继续讲爱情，首先，我再次强调，教你自我催眠，以演员的心态去面对爱情，不是叫你玩弄感情，你有演员的职业道德，对方

对你真心的好真心的付出，你要记得，要有相应的回报，但还是那句，女性不要輕易的用身体去回报对方的财物付出，否则你可能会输。

因为有些男人很会伪装（这段会揭开很多男性的画皮，对不住大家了，我只是要说真相而已，希望少些单纯的女性踏入陷阱，后续也会讲男性如何避免被女性骗的，很公平，呵呵）。

男人可以伪装到什么程度呢？他会对你无微不至的关怀，而且又恰到好处不会过分，你生病了他会嘘寒问暖、端水送药，天气变化他会告诉你及时加减衣服，你心情不好他会柔声细语的安慰你。你需要什么喜欢什么，只要他的钱还够，他就会尽力买给你。

你任性时他会包容你，不和你计较。甚至你不愿意和他亲热，他也不会表现出生气，而是告诉你，他爱你，他可以等，总之，和他交往你感到很舒服很安心，甚至很依赖，然后呢，你可能就陷进去了，再也离不开他了，多少女孩子就是这样踏入了人渣的陷阱啊！

当然我不是说有以上表现的男人都都是伪装的，也有真心付出真的想和你白头到老的，我指的是心里就没想和你过一辈子，然后又对你如此付出的，那必是只求把你哄上床的人渣无疑。一切都是他的手段，上床才是目的。

那么你会问了，我怎么分辨对方是不是真心要和我厮守终生呢？

很抱歉，男人为了和你上床能使出的手段之多，智商之高，你一个年轻女子那是很难分辨的。

那么如何避免被骗最后搭上青春、身体，然后受重伤呢？

你得记住两句很重要的话，1、任何时候，不要輕易完全相信任

何人说的话。（这条同样适用于所有人际关系）尤其是大事，即使亲眼看到了你都得再三核实才可以确认，说句不好听的，父母有时候为了某些原因都会对你说善意的谎言，何况别人。

2、世上没有无缘无故的爱恨，别人对你好必有所图，必是要从你这得到什么。

以上两条是铁律，你时刻记住这两条，并且做到，那么别人就很难骗到你什么。

但是呢，道理说得再好，每个人领悟和掌握的程度不同，万一你没用好，还是被骗走了什么，比如财物，比如青春，比如身体，那怎么办呢？

这才回归了我们的正题，如何建立强大无比的心理素质，这才是我们的最终目的。

我并不是专门教你如何谈恋爱，找老公、老婆的。我们不是林和靖，做不到梅妻鹤子，那么就难免沾上男女感情，而感情除非你不沾，沾了就难免受伤，只是伤的重不重而已。

红尘中打滚，很难红尘不沾身，毕竟多数还是普通人，难以心如明镜，我们要做到的是尽量不沾心。

我们只要有了强大的心理素质就再也不怕情伤，这才是王道。

其实说起来很无趣，即使真心想和你做一辈子夫妻的男人或者女人，其本质仍然是利益交换（再次强调，利益绝不单指财物，而是包含着生理快感、情感安慰、道德满足感等等因素）

夫妻这种社会制度，其本质就是搭伙过日子，互相帮助，优势互

补而已。

男人需要发泄欲望，需要繁衍后代（这方面对女性外貌和健康有一定要求），需要有人做好后勤工作（这方面对女性品德有一定要求），然后他才能安心出去工作赚钱，原始社会是安心出去打猎，性质相同。

女人需要男人提供物质帮助，精神安慰，保护自己的安全感，（当然女性也需要欲望的发泄，也需要繁衍后代，只是比男人的愿望要略轻微一些）。

这样就是利益交换的本质了，男人提供女人需要的，女人提供男人需要的，两人感觉对方能提供的利益和自己的内心愿望比较符合，那么好，握握手，这笔买卖做成了，结婚吧。

讲着讲着爱情，为什么插一段利益论呢。

就是告诉你，无论你是热恋阶段还是刚过热恋正要结婚，（结婚之后就暂时不说了）你要时刻记得他（她）只是符合了你心中利益交换标准的一个对象而已，爱情游戏为期短暂，你们已经尽情的玩过了，爱情的甜蜜辛酸你也都尝过了，（前提是你是按照我的自我催眠的方式演下来的，而不是真的入戏出不来了那种）那么以后就老实地按照游戏规则，继续双方的利益交换就可以了，他（她）给你经济财物的付出，你回以情感上的安慰和关怀，或者他（她）给你情感上的安慰和关怀，你回以经济财物的付出。当然还有身体上的彼此安慰，呵呵。

再说说渣男和普通的想和你好好过日子的男人的区别吧，最极品，最低档的渣男（无论美丑穷富）那就是一个目的，和你上床，这种很

好分辨，你就让他不得手，很快他就失去耐心了，会转移目标。

另一种渣男比较讨厌，就是完全的不成熟，没责任感，他自己都不知道自己下一步要干什么，以后的人生规划完全没有，就是想着泡妹子，然后拿下，（跟上面的极品渣男一样满脑子精虫，不过稍微控制力好一些）至于能不能结婚，你意外怀孕怎么办，这根本不在他考虑范围内，你和他谈谈未来，结婚后怎么生活，他就含糊其辞、茫然以对或者完全脱离实际的空嘴说大话，好像只要他愿意，做个千万富翁是很轻松的，只要你等着他养你就行了，这样的你就赶紧离他远点，纯属浪费生命。

正常的好男人，无论年纪大小，穷富与否，他得有一份责任感，有了责任感做事就不会太离谱，无论恋爱婚姻，他都能较好的付出情感和努力，你多看看他平时为人处世就可以判断出来，对父母态度如何，太差的不行，这属于没人性的，完全愚孝的你最好躲远点，在他心里父母是天，你永远是排在最后的，这利益交换的就不对等了，永远不对等，不是说孝顺不好，是不能愚孝，没有是非观的愚孝说明这男人不成熟没主见。

还有对朋友如何，是否较重承诺，但也不能是死守承诺乱讲义气的白痴，要有自己的原则，该做的做，不该做的朋友再好也不能乱做，没事就跑出去帮人打架的一律远离。

再者看他对待外边社会地位低下的人态度如何，不要求他一定是乐善好施，但最起码不要对服务员啊、环卫工人啊、乞丐啊无缘无故的就鄙视或者恶声恶语的，这样的男人再好也有限。

再者就是舍不得为你适当的花钱了，有富余的钱舍不得为你花，那你就赶紧撤吧，这没什么好说的，但是是有富余的钱，而不是拼命压榨父母的钱或者到处借钱又还不上然后买昂贵礼物送你的，那是不成熟。

你把这些看清楚了，在按照我说的自我催眠去谈恋爱，乃至结婚生子，基本不会被骗，不会受伤，即使受伤了也是轻伤。

因为你知道一切只是利益交换，你并没有比对方多付出太多的利益。而感情上你也一直保持着抽离自己看自己演戏的状态，有怎么会受重伤呢？

有人说了，我碰到一个男人，和你说的好男人标准一样，结果还是把我骗上床就甩了，这怎么说？那我恭喜你，你遇到绝顶高手了，这种人演戏能演一辈子，直到咽气，都不脱离角色，最可怕的人前人后一个样，时刻都在演，你中大奖了，这种男人万中无一啊，他早离开你是你的幸运，要是跟你过了十几年婚姻生活，演了十几年的好丈夫好父亲，突然有一天私生子找上门来要大学学费，你还不得当场吐血身亡啊。

一旦遇到渣男了，无论婚否，你就只能参照第三条标准：3、失去任何人、物，你还是你，你是独一无二的，不会因为谁从你生活中消失了你的精神上就少了什么。这就是第三条标准，情感上不依赖任何人、物，而独立圆满，坚强挺立。

年轻姑娘为何爱大叔，如何防止受骗

现在有很多年轻姑娘喜欢单身大叔或者已婚大叔，原因有二种，一是缺乏父爱和家庭温暖的。二是为了钱。

为了钱的先不说，先说为了感情喜欢单身大叔的，大叔呢，肯定多数比较成熟体贴，至少表面上是这样的，而且经济实力较年轻男孩好的多，嘘寒问暖的功夫更是在其他女人身上早已磨练出来了，一旦对小姑娘产生了兴趣，去追求，缺乏父爱和社会阅历的小姑娘真的难以抵挡，这也没什么，毕竟是单身大叔，只要他不是抱着玩玩的心那你也可以试试开始这段感情。

我想说的是，一定要看清大叔的真实面目，有一部分那只是中年色狼而已，只对你年轻鲜活的身体有兴趣，而且善于伪装，不易识破。

其实年轻姑娘和大叔在一起呢，风险真的有点大，因为你的阅历和心理成熟度和他真的差的比较远，他撒谎和伪装你不容易看破。

但是也不能一概而论，否则已经喜欢上大叔和将要喜欢上大叔的姑娘你让她怎么办，难道都断了吗？这不现实，大叔里也有真心喜欢姑娘想和她共度一生的啊。

为了感情而喜欢上大叔的姑娘们，我希望你能做到以下要点。

不要对大叔过度依赖，虽然你年轻，但也是成年人了，要有自己的主见，把幸福寄托在任何人身上都是不可靠的，即使这个人真能对你一心一意好下去，也可能随时因为不可抗拒的外力使他离开你，何况人心最易变，谁能和谁永远如初见啊，那是不可能的，热情总会下降的，你的幸福必须掌握在你自己手里。

说到这可能会有人说，那我尽量的往自己手里弄钱，幸福就在我手里了，不是的，我不是这个意思，钱，在正途的前提下自然是要的，越多越好，但那不是幸福的最终保障。

幸福的最终保障是独立、较为健全的人格。因为无论是钱还是人，都不可能永远紧紧握在你手里，太多原因可以导致你失去这些了，对方主动的离去，甚至是一场重病一场意外，人生充满了无常。你永远无法预料命运什么时候会从你手上夺走什么？

这些不是你努力了就能抗拒的，而我们能通过努力达到的，就是让自己的心变得更坚强、更理智。

我上面一再的强调情感上不依赖任何人、物，而独立圆满，坚强挺立。

这句话的意思就是说，一旦、万一命运残酷的从你手中夺走了你的爱人或者财产，你就得进入这种状态，否则你就会无法快乐的生活下去。

那么具体怎么做到这一点呢？上面我说了一门绝技“自我催眠，抽离自己来演戏”。

就是说，平时，哪怕你生活最美满、最幸福的时候，你的内心深处，也要时常提醒自己，现在陪在我身边的爱人、亲人。随时都会永远离我而去（不是说单纯的死亡的意思啊，当然也包含死亡，觉得不吉利的就别继续看了，我说过我说话很冷酷的，呵呵）。甚至你独处的时候，可以把自己催眠成一个彻底孤独的人，没有任何亲人、朋友、爱人。你要时常的做好准备，如果是这样，你要怎么坚强、快乐的活

下去。

这就是具体的操作方式之一，看起来有些残酷，有的人还会说，这是精神病的表现，活的好好的，干嘛想这些不吉利的事情，好吧，你可以不想，但是万一、万一真就发生了呢？人生是波浪形发展的，低谷之后必有高峰，高峰之后有必有低谷，谁能一直在浪尖上幸福着？万中无一。

我们平时就在自己思想中做好了无数次的演练，失去一切也可以活下去并坚强活下去的演练，那么我们就具备了初步的强大心理素质的一部分，那就是像一匹孤狼一样，无论多难也要活下去，有温暖有爱情有亲情的时候我们要敞开心怀去享受这些，并回报这些人，一旦没有了，我们要有充足的精神准备，因为在我们的思想里我们早已预料到会有这一天了。

我们看这个文章，我辛苦打这么多字，我们的最终目的是什么，不要忘记：是拥有强大无比的心理素质，任你世人毁誉，任你万人离弃甚至唾骂，任你无数苦难加身，任你是非成败，我们的言行可以歌哭醉笑任我意，但我们的心的要岿然不动，这才是我们的根本目的。

下面讲两个重要概念，“纺锤体理论”和“外圆内方”。

纺锤体社会结构：文字解释一下，就是一个两头尖中间粗的圆锥体，上端一小块是红色，下端一小块是黑色，中间是黄色。

红色部分代表上层、成功者、掌握更多资源者等等含义。

黑色部分代表下层、失败者、被压迫者等等含义。

黄色部分代表中间阶层。

直径粗细代表人口数量的多少。

外圆内方就是一个球体，外层柔软为粉色，内里有坚硬蓝色立方体。

粉色的外层就是我们人际关系的缓冲弹力层，既柔软又坚韧有弹性，轻轻捏几下没关系，推着球滚几下也没问题，

里面的蓝色立方体就是我们每个人的原则和底线（当然各人是不同的）。这个立方体是钛合金材质，坚硬沉重有棱角，谁要用力的捏、用力的踩就要硌疼他的手脚

讲爱情的间隙插入这个，是为了讲明白几个概念。

首先这个纺锤体在任何领域都适用，感情、亲情、友情，事业、人际关系都可以使用这个模型，以后讲解会用到这个理论。

外圆内方，更是充斥整个人生过程必备技能，以后也要常用，细讲。

还有自我催眠，抽离自我而看自己演戏，很类似于黑客帝国中墨菲斯训练尼奥的场景，只不过我们不是在他们的虚拟空间里训练，而是在自己的心海里训练。

专业点说就是用超我和自我不停的旁观着本我。

独处的时候要经常反思自己的内心，我们恐惧什么？怕失去什么？想得到什么？

什么是我们宁死也不愿意失去的？如果这个最宝贵的也失去了，我会怎么样？

一定要时常的反照自己的内心，最隐秘最龌龊的念头也要翻出来

追寻其起源。

这样我们才能对症下药的清除内心所有的恐惧不安，紧张困惑等等的负面情绪。

有些朋友可能没大理解，也许是我没讲明白，我目前教的是心理素质，不是爱情指南，也不是职场 36 计之类的东西，不是说你学会了强大的心理素质，你在生活中就无往不胜了，我教的是败中求胜、置之死地而后生的心理素质，就是说，无论爱情、工作、亲情等一切人际关系还有事业，在你经过努力后都失败了，什么都没有了，你按我说的去做，就还能快乐的生活下去，而只要你还活着就还有希望，一切从头再来。

也许你说，我没那么倒霉、我也没失败，我只想怎么求胜，这个我也有，但只是增加你胜利的概率，不是包你必胜，否则那是骗子，影响人生成败的因素太多，我会教你从大势上掌握优势。到最高级课程里会讲到的几个概念，先说出来打个铺垫，1、台球互动回馈力理论，2、“大势”“小势”。3、个人格局。

下面接着把爱情最后一个大课讲完，其实我不大擅长讲爱情，因为爱情在我眼里看来，只是磨练心理素质的一种因素而已，我的终极目的还是讲怎么拥有最强大的、防御一切伤害的心理素质。

爱情篇详解

上面说到为了感情喜欢单身大叔的姑娘们应该注意的要点，简单归纳说的是：不要对大叔过度依赖，幸福的最终保障是独立、较为健

全的人格。因为无论是钱还是人，都不可能永远紧紧握在你手里，“自我催眠，抽离自己来演戏”。

再强调一次，不要轻易完全相信那位在你看来温柔体贴有大方又幽默的大叔，很多东西不是他发自内心做出来的，对他来说那只是一门技术，什么时候吻你、什么时候哄你、什么时候送你小礼物、什么时候严肃认真的和你说话都是按照套路来的。

如果他肯让你见他的父母，并愉快相处那他对你还是有诚意的，见朋友不算，见一万个朋友也不代表他有诚意，因为男人之间会互相掩护，他一周换一个女朋友，朋友也只会支持。

再者，想和男人好好相处，不要抓的太紧，否则必定迅速失去。其实其他事也是一样，你太注重太刻意去做，通常会失败。

你老粘着大叔他会累的，尤其是得到你之后，激情消退了，谁老宠着你玩啊，你亲爸爸也不能一辈子老把你当孩子宠，大叔也好，年轻小伙也好，最终是为了找老婆过日子，卖萌撒娇耍任性，那是几个月爱情期限可以干的事，男人还喜欢呢，爱情期限内你拿出娴熟稳重的老婆范，男人可能会觉得你乏味，和你在一起没激情。结婚后你再玩这套，男人会觉得你折腾人，时间久了就烦了，结婚后男人要的是稳定。

你会说，那男人也太自私了，婚前婚后大变样，想要啥样我就得变啥样啊。

是的，男人就是自私的，前面我说了，“人天生、并将永远是自私的动物。”---亚当斯密在《国富论》中说的，我强烈赞同此观点。

你也别不平衡，女人也是自私的，只是表达方式不一样而已，你结婚也得要房子，看看男方家庭条件，男方帅不帅，性格品德如何，都得挑挑吧。

这很正常，说了这些就是要表明，爱情婚姻的本质是利益交换，我一再的重复这一点。

好吧，说了这么多，其实你爱的是不是大叔不重要，本质还是一个男人和一个女人，玩利益交换的游戏而已，大叔也就是个比你早生几年，早在红尘中打滚了几年，有了些阅历的男人而已，没什么神秘莫测的。

你别觉得大叔办事明白利落，说话高深莫测就被他震撼了，就觉得他了不起了，你没见到他独处时候的样子呢。

说到这还得说一句，男女通用的爱情规则，就是世界上没男神也没女神，都是你爱情期内激素分泌导致你智商严重下降后出现的给对方自动脑补 PS 现象，你自己就在大脑里面把对方的缺点掩饰掉了，尤其是没到手之前。

说句最直接的话，结婚或同居了你天天面对卸了伪装的他（她）你会发现很多东西，比如穿了黑丝高跟鞋美丽性感至极的女神，穿拖鞋时屁股下坠，腿部变粗，大脚骨，被高跟鞋长期压迫造成脚骨变形的，腰上腿上橘皮纹的，皮肤有斑的，不化妆脸色蜡黄，刚起床时嘴巴很臭，眼角都是眼屎等等。

你的男神臭脚丫子，脚跟都是老茧，大叔级男神啤酒肚，腰上全是肥肉，没有那些合身的衣服衬托时，就是个气质全无的中年大叔。

说这些，不是要 you 从外貌上去否定一个人的价值，更不是说，不刷牙口臭，大便时面目狰狞这些人人都有的毛病会影响你们的感情，而是要你接触对方时就奠定一个心理优势，你得明白他（她）就是一个普通人，吃饭拉屎，没什么高贵神秘可言，不要在这场情感利益交换中首先就把自己放低了地位，否则不利于以后的平等交换。

我一再的说，无论我们如何抽离自我，如何演戏，你爱的人对你好你得回馈，别心安理得的去享受，这不符合平等交换的原则。早晚会遇到台球互动回馈力理论中的不良反弹的。

别有用心的人、目的不明的人对你好，你一定要警惕，不要轻易接受，我说了，没有无缘无故的爱恨，对你好，必是要从你这得到什么。

利益有长期利益、短期利益，有大利益、小利益。不要鼠目寸光，只看眼前哪一点利益。举例子说，你老公（老婆）的父母得了急病急需用钱，你别在那想着 LZ 说了一切人际关系都是利益交换，你从来没给我用过这么多钱，所以家里的钱你也不能给你父母用，你要这么想，我立马把你开除出本班级，你这是脑残啊。

你现在把钱毫不犹豫的拿出来给他（她）用。表面上看你是损失了钱，还担着钱可能还不回来的风险，短期利益受损了。那长期利益呢，只要对方不是奇葩人渣，你这样大度对方岂会毫不感恩，只要对方存了感恩的心，你再表现的大方点，后续的长期大利益还不是源源不断的向你扑面而来。

有时候吃亏是福，只要对方不是毫无良心的人渣，你损失点短期

小利益，让他对你心生愧疚感恩，以后都会补回来的，就算不是透过你施恩的对象本身补回来，台球回馈力系统也会补偿给你的。

要是你身边的人多多少少都欠你点人情，我敢说那你做什么都顺风顺水，大家都帮你啊。

但是记住啊，升米恩、斗米仇，千万别没事帮一个人太多，必成仇怨，这个暂时自己体会吧，爱情篇不多讲这个，你就知道人性本贱就行了。你说了，你不是讲独立圆满吗？干嘛又要大家帮我啊，我不想和人打交道。

我说的独立圆满指的是内心，不是行为，如果你没有家财万贯，花钱要靠自己赚，那就别把外表弄得很清高，乖乖的看我讲的外圆内方图吧，包一层柔软的外层。

有柔软的外层不是要你做包子，不该放的自己的合法合理利益，一分也不能放，对方威逼利诱、哀求下跪也不行，无论这个对方是谁，明白吗？是无论是谁，只要是人就不行。想不平等的拿走你的利益那就万万不行。

无论男女，相处时留点神秘感，别稍微一熟悉点，就恨不得把你家里外头、亲戚朋友的事都让人家知道了，连你自己想什么也都说出来，没神秘感就没新鲜感，你换到更多利益的可能性就又小了些。

要时常暗中冷眼观察对方，以判断他（她）的真实秉性和品质。有时不经意的言行、和面对突发事件时候的表现最容易暴露人的真实性格，其他时候可以伪装。比如一个人平时装的很礼貌很耐心，和你出去吃饭，服务员端着菜过来，一下洒在他身上了，你别光顾急着帮

他（她）擦衣服或者跟服务员吵架，你要第一时间看他（她）的眼神，真正宽容礼貌有教养的人，这种小事眼神中不会透出鄙夷和愤怒的。

而伪装的人，如果他没有达到我这种神层次的，不是那种每分每秒都冷眼旁观自己演戏的境界的，在这种突发事件中，会在较短时间内透露出真实的眼神，比如鄙视、愤怒等等，档次再低点的直接表情就露馅了，这个就不值得一说了。

还有他（她）对父母对朋友对同事等等，只要你在场，你别老光记得甜甜蜜蜜，盯着人家的脸或者胸看，多冷眼观察对方的表情眼神，别老听他（她）自己表白自己是什么样的人，谁不说自己好啊？你得自己观察来得到真相。

你说，这样好累，没办法，谁让你要结婚要交配对象呢，要这些你就得冒着碰到人渣的危险在人群中筛选不那么渣的，然后你俩玩利益交换游戏：“结婚生子、白头到老”。

你要嫌累，不观察，那就纯属撞大运，碰到人渣别怪我没提醒你。

再唠叨几句，喜欢已婚大叔的女孩。尽快结束这感情课程。

这类女孩呢，有一部分已经做到了，不在乎任何人的负面评价的地步，她们就是坚定不移的抓紧了自己的最终目标“我就是要钱”，其他都不在乎。和已婚大叔，你骗我我骗你的，玩的不亦乐乎，有一部分成功的拿到了钱，还有一部分转正了，还有一部分碰到不讲规则的大叔，结果人财两空。

这部分女孩就是只做到了强大心理素质中的一条，不在乎负面评价而已，却违反了第一条“不依靠任何外物来给自己找自信”，更不

明白台球互动回馈力的原理，现实生活会给她们相应的恶性反馈，只是时间迟早而已，只得到了眼前的小利益，忽略了以后的大利益。你说有的做小三做的挺好啊，到老也不错，什么赵四小姐之类的，所以 LZ 你说的不对。

你看我的理论要系统的看，我的纺锤体说明你看了吗？任何事都有特例，处在纺锤体两个尖端的，奇好或奇差，这是极少数。不具备广泛性，你不是那尖端那部分的人，就不要期待那极少数的结果发生在你身上，概率太小。我们只讨论大范围事件，以后所有正课上完了，我也许会讲讲那些小概率事件发生的原因，现在不说这个。

还有一部分女孩，自己骗自己，我是为了爱情才和已婚大叔在一起的，这种女孩大叔只想为你的智商感到惋惜啊，这样的利益交换关系中，你付出了最宝贵的东西，就是你生命的一部分啊，时间！然后你得到了什么，一些财物，和被折磨的死去活来的情感体验，主要以悲情为主，不对等啊。

你要体验这些，按照我的理论，自我抽离，自我催眠后在脑海里自己演练就能体验到啊，你喜欢上一个已婚大叔后，不需要发展成情人关系。只要回家在床上一躺，就当你已经是他的情人了，然后在脑海里把事情的发展方向推演一遍。

无非是俩人互相暗示，然后勾搭成功，然后情如火热，然后正室察觉或者大叔对你的痴缠心生厌倦，激情消退，总之是躲着你冷淡你，甚至人家夫妻二人合伙对付你，总之结果怎么恶劣你怎么推断，这样你什么情绪都体验得到，又没有半点风险，何苦去把自己伤的体无完

肤。

我一向主张，没特别必要、不是无路可退的情况下，君子不立危墙之下。虽然你是女子不是君子，可这份爱惜自己的心要有，我说过了世上没人比你更爱惜你自己，你自己不珍惜自己，把自己放到有危险的地位去，岂能不受伤。

所以已婚大叔勾搭小姑娘的请你一律不要上当，无论他说他家里多么不幸福，老婆多恶俗、多泼辣。你都别动摇，无论对你多好，无论说什么最终就是为了和你交配。

再次强调，别轻易相信任何人，人生必备准则。

你说，我不管，我就要钱，其他什么都不在乎，那我不劝你了，你也是另类的强者，认准一条路死也要走下去，这样的人鬼见了也怕几分。呵呵感情课，基本是从女孩的角度去讲的，对男性不公平，主要是男性一般比较理智，很少陷在感情中出不来，即使陷进去了，凭自己基本也能走出来，只是耽误了创业或者学习技能赚钱的时间和精力。

对男孩，说几句，抽离出来，冷静的审视自己，你拼命的追人家小姑娘，最大的动力是不是要和人家上床，什么照顾人家、保护人家，你这个岁数有这个底气说这个话吗，说了你能做到你的承诺吗？

你知道社会有多险恶，有多少力量是你抗拒不了的，轻易就可以拆散你们，你敢保证自己的心不变吗？什么都没把握，就乱说承诺，把人家小姑娘骗上床了，最后分了，甚至把人家搞得做人流，你知道人流对身体多大伤害吗？

你要真爱她，好好提高自己，掌握更多的技能和社会资源，这样你在和人家交换利益的时候，你也有底气啊。上面是对那些比较不成熟的，精虫上脑的没责任感的男孩说的。真正把爱情看得极重的，其实我上面说的也包含了想对你们说的话，世上没女神，小龙女是文学作品中的人物，纯洁的女孩只是她岁数小没经过事呢，年纪稍大就变得现实了，没有例外的。

你看身边所有的中年妇女，无论美丑，气质雅俗，哪个纯洁，哪个不是满肚子机心世故，以钱财衣饰来支撑自己的虚荣和自信，她们年轻时也是清纯的姑娘啊，你心里清纯的姑娘就是未来虚荣世故的中年妇女。

别再满腹幻想了，努力提高自己，多赚钱，用这些利益以后换个高品质的女人才是正道，你有强大的财力支撑，你女人变俗物的时间会大大延长，甚至你一直有钱，她会一直雅致下去。

其实以上说的这些对于有些朋友来说已经是常识了，可是毕竟还有年轻人，所以这初级课还是要讲的，你全懂就掠过这段别看了，呵呵。

回馈力，势，格局，斩断是非本心现

讲到这里，有些朋友可能会出现疑惑了，比如担心老是抽离自己看自己，会不会精神分裂、会不会抑郁，会不会是逢场做戏变得对人毫无真诚可言。

会出现这些疑惑很正常，原因何在，在于我们这个课堂的特殊性，

我们是开放性课堂。做个比喻，就像幼儿园小朋友、小学生、中学生、大学生坐在一起听同样的内容，而我又是从初级讲起。

好比我说去厕所大便后要叫大人帮你擦屁股，这对幼儿园小朋友就很重要。而其他人可能领会成“什么，要大人帮我擦屁股，你神经病啊。”我说放学要等爸爸妈妈来接，不要自己走马路回家，会有危险，这对小学生很重要，其他人可能领会成“走马路有什么危险，你说这话不是骗人吗，我走马路一点危险也没有”。

可你别忘了每个人的能力不一样，对你很简单的事，对其他人可能就很难，你水平较高就可以慢慢的等着看看后面的高级课程，初级这段你就当看热闹了，因为咱们这是公开课，不能只给一个水平线的人讲啊，比喻不是很恰当，领会精神就可以了。

还有，我们现在讲的只是修炼的第一步“阻断痛苦”后面才会逐级讲到“看透痛苦”、“放下痛苦”、“化痛苦为快乐”，这些得一步一步的来，先得学会走，然后再学跑。

阻断痛苦期间就像是急救，人家胳膊都断了，你还在那讲中药可以补血补气呢，这不是害人吗，等你讲完了，人疼也疼死了。这时候什么吗啡、杜冷丁马上就得扎上，是有副作用，可这时顾不得了，先得止疼止血，然后慢慢的再用中药调理身体，恢复到巅峰。

所以，现在你可能看着这些理论觉得不对路，或者觉得我说的是废话，那是因为你没有那种断臂之痛，你没体会到，伤者要求止疼的迫切之心。

或者是你已经是心理大学堂中的大学生水平了，再看这些对你自

然没了意义。

再者说道这个抽离自我，不是要你逢场作戏的去玩弄别人，这我多次重申了，对别人的善意一定要有回报，为什么要回报？

有些人可能会说了，我反正都是演戏，我愿意回报就回报，不愿意回报就不回报，演戏那么认真干嘛？

你错了，我们是在演戏，可是何时退场（就是死亡）这个不是你说了算的，上面还有导演（就是命运）管着你呢，你想做戏霸，小心导演让你演刷马桶的太监、或者直接让你演乞丐。

你又说了，说着说着怎么扯出命运来了，我不信这个，我是坚定的唯物主义者，人死灯灭，我什么都不怕。

且不说，唯物主义是谁出于什么目的教给你的，你怎么就全盘接受了，就那么坚定的信奉了，这个话题太大太远，我们先不谈。

我就不和你讲命运，接下来我讲几个重要理论，1、台球互动回馈力理论，2、“大势”“小势”。3、个人格局。

还有前面说过多次的纺锤体理论和外圆内方理论，我们也要拿回来复习一下，因为这些太重要，不记住了，后面的理论教程你就不容易领会透彻。

你说了，你不是要讲工作讲人际关系嘛，怎么说这些乱七八糟的？别急，我讲的东西包含一切人际关系，自然也包含工作方面的，都会讲，但是你别说，我单位如何如何，我同事、领导如何如何，我该怎么做？

这样我没法教你具体招式，为什么？我举个例子，假设你身高一

米七，你来和我学武术，我教你一招先锁喉，然后抓住对方手臂转身来个过肩摔，你练会了，出门和一个普通人打，你赢了，回头你去挑战姚明了，被打残了，回来说我骗你，这招不好使，我根本就没够着姚明的喉咙，抓住他胳膊要过肩摔，结果一下就被按倒在地了，你说这你能怪我吗，对手情况不同，千变万化，我没法教你什么场合用什么招，我只讲怎么强大我们自己的内心，以不变应万变，防御一切痛苦与负面压力。

你说压力还有正面的吗？有啊，你学技能和知识时，老师和家长对你的督促，你学不会，他们善意的批评你，这就是正面压力。

负面压力就是某些人对你批评甚至谩骂，毫无建设性，纯是为了贬低你、侮辱你或者发泄他自己的不良情绪，这些就是负面压力。

我再次的说，我讲课极具跳跃性，别嫌散乱，道理和具体操作方式都在里面的，慢慢看。

先说明一下，我的课是优先讲给充满了痛苦和困惑，急需解决的人群的，现在讲的一切，都是急救方式，但求止血止痛为第一目的，其它皆不顾及，为达成此目标，我们在行为上不伤害别人的合法合理利益的前提下，对心理的调整要达到不惜一切的决心，不择手段、狠辣决绝的去做，哪怕短时期内把内心催眠的乖戾、怪癖，自负，绝情。

无论用什么性格来催眠自己都可以，只要能阻断痛苦就可以，就像给重伤员打吗啡一样，这个时候不要考虑副作用了。

等痛苦过去了，我们再把自己恢复正常，慢慢滋养心灵。但是记住，这一切只发生在我们的心理，而不是放射到别人身上。否则就伤

害了无辜的人，也会导致别人敌视乃至报复你，损害了你自己的利益。

如果你没有这么严重的痛苦和困惑，那么你别急，以后我们会讲怎么在无趣的人生中找快乐。

可能还有人困惑，快乐是什么？

普通人的快乐，举个例子，好比一个全身生满了严重皮肤病的人，瘙痒难忍，你给他一些可以短时间清凉止痒的药膏，他抹在身上了，当时见效，他觉得好舒服，好幸福，好快乐，从此迷上了涂药膏的感觉，不顾一切的找药膏，全忘记了，没得病时候的感觉，也不知道最重要的是应该先把病治好，而是一心只追求涂抹药膏那一瞬间的舒服和快乐。

而我们追求的是不生病，而不是抹药膏。

我的课程练到最高境界是什么样的呢？

初级是简单阻断痛苦和困惑；

中级是看透痛苦和困惑的真相，抽离自己，冷眼观察经历世事历练、人间坎坷的自己，恩怨情仇不系心，圣言流俗不沾身；

高级时候就是，从心所欲不逾矩，想哭就哭想笑就笑，欲悲则悲欲喜则喜，心中却不留下悲喜的痕迹，再没有了半点的后悔和迷惑，通达世间万物的本质，而不离红尘的游戏于人间。

你说有没有更高级的境界？有！心如明镜，可照万物，照遍万物，一丝不留，最后就连明镜也没了，万物即我心，我心即万物，本来无一物，何处惹尘埃，这个你能做到嘛，我也做不到，只还在以此为目标去努力，如果谁做到了，请联系我，我去拜你为师。

既然做不到就老老实实在地根据自己的实际情况从初级或中级教程学起，先求尽快达到高级就很好了。

下面先讲几个概念，概念总是有些枯燥，耐心点，很重要的。涵盖一切人际关系和各方面成败的几个概念，1、台球互动回馈力理论，2、“大势”、“小势”。3、个人格局。

台球互动回馈力理论：这个你可以把我们的国家想象成一个巨大无比的台球桌，14 亿人就是 14 颗台球，挤在这个桌子上，当然这些球自己是能动的，但是你每一动都会碰到别的球，然后余力会传递给另外的附近的球，球和球互相碰撞后，又会有些球撞回到你身上。

举个最简单的例子，你晚饭后出去散步，碰到一个女人走路撞你身上了，她给你倒了歉，然后你还是不依不饶的破口大骂，什么污言秽语都骂出来了，把女人气的发疯，然后你回家了，因为骂的太兴奋睡得晚了些，第二天上班因为睡眠不好导致精神不集中，工作出了小错，你们老总不知道为什么心情不好，把你劈头盖脸一顿狂批，扣你工资奖金，老总为什么心情不好？因为你昨晚骂的那个女人是他老婆，回家把在你这受得气撒到老板身上了，老板又把气撒回了你身上。

反之，你待人以善之后，得到的反馈也大多是美好的。

这是个比喻，你不要深究细节合理性。要领会其中的意思就可以了，实际生活中的人际反馈自然比这个复杂得多也曲折隐蔽的多，你根本察觉不到其来源。

简单的说，还可以这样理解，大家都充满了戾气，自然容易发生矛盾，大家都和善，自然都和谐的多

现在讲“大势”、“小势”。

什么是大势？举例说明，在天朝普通百姓持有枪械就是违法，只要JC知道必抓你无疑。没钱不能抢银行，否则会被通缉。北京到上海，你再有钱，有再急的事你一小时之内也到不了，坐飞机也不行，等等，当然还有很多其他的，不能一一列举，总之就是类似规则性的，人无论做出多大努力也不能改变的，这就是大势。

什么是小势？地方县市的具体政策、具体收入、具体放假安排，政府工作人员对百姓的态度，当地的风俗习惯，人文气质，你工作单位的人员素质，收入，领导风格等等，这些就是小势，你不努力反抗的时候，这些几乎就是不能违反的铁律。你有巨大勇气和努力反抗的时候，这些就可能暂时性的为你做程度不同的变动，即使变不了，你还可以离开这个地方，避开这些规则或处境。这就是小势。

什么是格局？我举个最简单的例子你自己去悟，但是记住我们不谈政治不谈国事，我只是为了举例方便而已，那就是，都是贪腐倒下，一般的就是关在普通监狱，成克杰、刘志军…还有最近的那个谁谁谁等等，人家就住在秦城监狱，待遇是最高格的。

还有就是同在普通监狱里，同样犯了罪，也有在里面享福的，普通人就得受罪。尤其是杨虎城、张学良这个例子，同样参与西安事变，同样败出政坛，结果就天差地远。这就是个人格局，格局好的即使败了也比格局低的人要好很多。

还是那句话，不要死抓例子本身，或者咬文嚼字，要领会精神，领会中心思想。当然我不是推崇大家做贪官去，他格局再好还是败了，

我们格局再差还在外边好好生活呢，

你把 1、台球互动回馈力理论，2、“大势”、“小势”。3、个人格局，4 纺锤体结构图这四个概念领会透了，你就基本能看清一切事实真相。

然后具体做事的时候，灵活运用好：1、不轻易完全相信任何人，2、外圆内方，3、一切唯利益论来判断（再次强调！！这个利益绝不是单指财物，情感和道德感上得到满足也是一种利益的一部分）。

前面四条是理论，后面 3 条是具体操作方式，这个外圆内方后面还得细讲，你把这理论和具体方式结合好了，那叫什么？那叫知行合一啊，这知行合一可牛啊，那是圣人境界，不知道的百度一下。

掌握了知行合一，你在社会上打滚，那就周身是刀，无往不利了。

什么工作上的小小难题，同事间的勾心斗角都可轻松应对了。

但是这些只是生存的必备技能，是防止你吃亏上当和受伤用的，外在的言行上的有形手段。要想修炼强大无比的心理素质，还得修练别的纯心理的无形的东西呢，这个后续再说。

我们在修炼自己心理的时候，一定要有吞食天地的霸气，无论什么理论什么主义什么宗教，也别管是谁说的，只要我们觉得对，对自己有利，拿过来就用，别管主流对这个理论这个人褒是贬，那个与我们无关。

我们既不因言废人，也不因人废言，心中倚天剑气寒，斩断是非本心现。认准我们的终极目标，义无反顾的走下去，那就是，我就要强大的内心，其他一切无所谓。

外圆内方应对一切人际关系

在正式开始这节课之前，我在啰嗦几句题外话，解除一些新朋友的疑惑。

有些本身心理素质已经达到一定高度的朋友可能对我的教程感到怀疑，其角度可能是这样的：“你讲得不对，我没按你说的任何一条去做，我也活的很快乐，也没有什么扛不住的痛苦”。

我前面说了，我们现在讲的只是修炼的第一步“阻断痛苦”，是急救，是给已经精神上已经受了伤的，或者虽然没受伤，但是觉得自己没能力承受那么多伤痛的人讲的。

对此我做个比喻：“夏日炎炎，大家热的难以忍受了，坐在一起研究怎么解暑，你是一个牙口特好，阳气足的壮男，你端出一盆冰块，对大家说，来吃这个，并且给大家做示范，抓起冰块放在嘴里嘎嘣嘎嘣痛快的嚼着吃，边吃边说，真凉快。可是旁边的人谁也没吃，为什么？旁边的人，有牙齿冷热酸痛严重过敏的，有严重胃寒的，有正在痛经的，你让他们怎么吃？吃了得多难受，他们得另找别的适合自己的办法解除炎热的痛苦。”

这个比喻的含义希望大家琢磨琢磨。

急着看工作方面的朋友别着急，人际关系就包含了工作方面的所有问题，慢慢看。

下面我们讲讲纺锤体社会结构说明，把文字说明再发一遍，看过的朋友不要嫌啰嗦，就当复习了。

文字解释：就是一个两头尖中间粗的圆锥体，上端一小块是红色，

下端一小块是黑色，中间是黄颜色。

红色部分代表上层、成功者、掌握更多资源者等等含义。

黑色部分代表下层、失败者、被压迫者等等含义。

黄颜色部分代表中间阶层。

直径粗细代表人口数量的多少。

这个理论只是为了让你领悟一些真相时使用的，这个结构体适用于一切角度，解释一些现象。

比如放在爱情婚姻上，就是深爱到极点的，彼此以诚相待终生不渝的，是上端红色部分极少数的；尔虞我诈就为了骗你钱然后跑路的，互相欺骗甚至互相残杀的，是下端黑色部分，也是少数的；而我们大多数人，就是中间黄颜色部分，爱的不温不火，也有真情也有欺骗，利益交换大致均衡，即使小有不甘心，也不至于非得弄得你死我活的。

放在社会地位和财富积累的角度上，这个就特简单了，极有钱的，极有权的，权钱都很多的，掌握了大部分社会资源的，就是红色顶端部分极少数的；穷的揭不开锅、谁都敢欺负你的是黑色部分；大多数人在黄颜色部分时升时降的沉浮着。

放在心理素质的角度上就是，类似我这样的，还有其他各种类型的心灵强者，就是少数处在红色顶端的；那些受了打击变抑郁症的、精神病的，就是黑色最下端；心中有痛苦、有迷茫有困惑但不至于影响到你正常赚钱吃饭的，这就是中间黄颜色那部分的大多数人。我们的目标就是至少在心理素质这一层面，看过教程的都能升到红色顶端去。

总之任何事情，你都能用这个纺锤体理论去诠释，比如一个单位，极其恶劣的小人是少数，极其善良的圣母也是少数，大多数是有善有恶的普通人，你捏住利益交换和不在乎任何人负面评价这两条原则，再加上不轻易相信任何人和外圆内方这 2 个具体操作方式，你在单位基本就没什么烦恼了。

再记住，有机会就提高自己的知识和技能储备，提升自我价值，你有了较好的工作、赚钱能力，加上强大的心理素质，你的事业一定是节节上升。

在我的课程中，讲的任何事，都是讲的黄颜色部分的具有广泛性的大多数情况，极少数的情况不具有代表性，讲了没意义，请大家谨记这一点，不要拿特例来钻牛角尖，我们大家都是普通人，就讲和我们息息相关的东西。

下面我们开始讲极其极其极其重要的外圆内方理论。

照例，先来一段文字说明，外圆内方就是一个粉红色为外层的球体，粉色的外层就是我们人际关系的缓冲弹力层，既柔软又坚韧有弹性，轻轻捏几下没关系，推着球滚几下也没问题。

里面的蓝色立方体就是我们每个人的原则和底线（当然各人是不同的）。这个立方体是钛合金材质，坚硬沉重有棱角，谁要用力的捏、用力的踩就要硌疼他的手脚

为何说外圆内方这么重要呢？这外圆内方可用于爱情、亲情、工作等方面，总之只要你和人接触的地方就用的到，上面说我一直没讲工作的和对爱情还有疑惑的就慢慢看吧，这个对你们都有用。

因为我们生活在天朝，一个专门讲勾心斗角、人事内耗、潜规则横行的地方，很多人放着好好的规则不遵守，非得要钻漏洞，想尽办法的钻营投机，以夺取他人的合理合法利益为荣，专门使一些阴谋诡计，自以为手段高明，有的人还偏就佩服这种人。

我们没能力移民，也改变不了社会大环境，为了对付这些人和事。只好学习一些自保的手段。这外圆内方是手段、是工具，不是我们的本心，也不是最终目的。

你可能会疑惑，你讲这个外圆内方古人早已提出过，不就是世故圆滑，变得庸俗势利吗？你讲的和古人有什么区别？我不喜欢这样的为人处世方式。

那是你对这个概念有误解，你如果靠着这个手段去只用来排挤、欺骗他人，谋取不该你得到的私利，伤害他人的感情，那你确实就变势利庸俗了。

我教的是让你自保，正当防卫。不但保住你合理合法的利益，还保住你有原则、有理想、有正气的内心不被世俗同化堕落（当然，有的朋友内心可能没有这些东西，好吧，那你就只保护利益）。

再者时代变化，任何理论概念要活学活用，古时的人文氛围，风俗理念和现在区别很大，还有任何理论每个人有自己不同的理解和独到之秘，再者，你只知道这个概念，你知道在生活中怎么用吗？所以我还得讲，知道的可以略过此章不看，还有很多不知道的朋友呢，就细看。

学习本章是为了让你不会因为纷乱繁杂的世事，四面八方的来自

爱人、亲戚朋友、同事、父母还有陌生人的各种压力感觉无法正确处理、正确应对，从而选择逃避，或者盲目对抗。你逃避的结果就是上面有些朋友说的，社交恐惧症了，甚至是抑郁症乃至自杀。

你盲目反抗的结果就是被冰冷残酷的现实一顿削，削你一头大包，不信你试试。

我讲课，风格细致，甚至有些啰嗦，为什么？为了那些领悟力稍差点的朋友能看明白。领悟力高的，你就看精髓，一扫而过你就明白了，别嫌啰嗦。

下面解释粉色的外层就是我们人际关系的缓冲弹力层，既柔软又坚韧有弹性，轻轻捏几下没关系，推着球滚几下也没问题，这段话的详细含义。

首先是颜色，粉色比较柔和，也讨大多数人喜欢，有弹力和柔韧，喻示这在不涉及原则问题和根本利益的前提下，我们的外露行为上可以做一些违反本心的事，可以在无法抗拒的压力下，做一定的变形，来化解压力，这不可耻，也不降低我们的人格，只是为了在一个集体中或者和人相处时，不会受到群体的大多数人的排斥。从而影响了我们正常的工作和生活，搞得自己天天不开心，那就很不值得。这个缓冲弹力层，由什么成分组成呢？它包含了以下几方面

- 1、较好的教养（就是没有万分必要的情况下，不要大喊大叫、污言秽语的攻击别人，不要在公共场合多人在场时给人极大的难堪，不要在背后议论别人，传播别人的隐私）。

- 2、基本礼貌（哪怕是透着冷漠的让人一眼就看出来是敷衍的礼

貌)。

3、必要时对别人适度的赞美和肯定（哪怕你明知道是假的）。

4、适度的忍受不会导致你极其难过的委屈。

5、暂时的对自身小的、短期的合法合理利益的放弃。

6、无论你的能力多么优秀，工作完成的多完美，你得低调，别炫耀，别拿你的标准去评判要求别人（如果你是领导可以用较高标准要求别人，这个是为了提高工作效率，和人际关系无关）。

7、不要侵占别人的合理合法利益，哪怕是再小的利益。

做到以上这几点，你在单位收到他人排挤的可能就会减小很多。这些在爱情和亲戚朋友关系中也用得到，只是程度不同，不只是适用于单位。

你说我这些都做到了，还是有人排挤我，那这个排挤你的人就是天生的小人，或者你无意中妨碍了他的利益，（还有一种情况就是这个人和你天生不对盘，第一眼见到就彼此看对方不舒服，没理由，没原因，这个是另一范围的话题，在此不予讨论，不具有代表性）。有人说了，那么麻烦干嘛，在这个单位不顺心我就跳槽，且不说，有的人没能力随便跳槽，就算你跳槽了，根据我的纺锤体理论，任何单位都必有君子和小人，你到了新单位，有小人你就再跳槽吗，这明显不是好办法。

还得提高自己的心理素质是正路。不能改变世界适应你，你就得改变自己适应世界（这句话说得都烂大街了，可还是得用，呵呵）外圆这部分基本讲完了，后续讲解中可能还有更具体的细节讲解。接着

我们讲内方。

讲到这，有些人可能又有疑问，你是要叫我们做好人吗？前面讲的怎么看怎么像包子呢？错了，我绝不教人做包子，我们是要在不伤及自身情感和经济利益的情况下做好人，但是我们做好人，只是牺牲了短期的小利益，为了换取长期的大利益，得到更多的来自外界的正面回馈了，我们是为了这个目的做好人，不是愚蠢的善良，不是圣母，因为愚蠢无智慧的善良通常会害人又害己。

再有，我们在有限的范围内，做好人，还有一个重要目的，就是做事时，我们要在自己内心中让自己占据了道德制高点（当然也会让大部分外人也认为你做的已经仁至义尽了，这样你和别人发生矛盾时，舆论对你是有利的，大家会说会想，你看那谁，平时那么好的人，从来不惹人讨厌，那个人还欺负他（她），肯定是那个人不对。当然，别人支持与否，对我们不重要，重要的是，我们在矛盾中可以占据更多的优势，表面上的弱者可以使别人同情，明白嘛）。

这样我们与人斗争时，就会充满斗志，因为你自己就会感觉到，我已经一忍再忍了，现在忍无可忍，怎么对付你都是应该的，可不是我自己不讲情面，心狠手辣，你把人斗败了，你心里不会内疚。

性急的朋友又问了，到底强大的心理素质在哪呢，具体操作方法怎么做啊，你到现在也没说完啊。

下面的内方就是建立强大心理素质的关键了，耐心的看吧。

这内方指的就是，上面说的粉色柔软外层里面的蓝色立方体，适合你自己的原则和底线，还有你强大的自信。这个立方体是钛合金材

质，坚硬沉重有棱角，谁要用力的捏、用力的踩就要硌疼他的手脚

你要相信你建立的这个原则和底线是正确无比的，不可动摇、不可改变的真理。当你做到这一点的时候，你就有了强大的自信。

这个原则呢，你可以根据你自己的性格来定，但是有几点是必须有的，否则就称不上强大的自信。

那就是首先你得有开篇讲的 4 条基本标准，这个不复制了，自己回一楼去看，这四条是不可缺少的基石，后面会讲这四条的具体操作。有了这 4 条基础，你再建立你自己独特的其他底线。

当有人对你的压力，超过了你的粉色柔软人际关系缓冲层，你就要毫不犹豫的让他遭到你坚硬无比的立方体底线的反击

开始下面内容前，还得唠叨几句，我得先解决一些你们可能会产生的困惑。

有的朋友可能会怀疑，我讲的是阿 Q 精神，我再次讲明两者的区别，阿 Q 精神是失败了就在自己心理贬低对手，从来没有反省自身的不足，没有提高自身价值的意识，把所有的失败的原因归结为他人和社会。

而我们的课程讲的是自强，时刻努力提高自己的知识和技能储备，说白了就是赚钱能力，并要为自己练就可以抗击一切给自己带来负面情绪的人和事的强大内心，我们的目标是做强者，让自身掌握更多的利益，和他人交换利益时我们能给予对方的更多，我们能得到的也就更多。和阿 Q 那种自我麻醉的混日子完全不同，以后不再解释此类质疑了。

还有一些天赋较好的朋友，早就靠自悟领悟了一些东西，比如所有人际关系都是利益交换，爱情、亲情都不大靠得住，人生的本质是痛苦等等，并且自觉掌握了抽离自我来演戏的技能，这本来是好事，可是这其中有一部分朋友因为没有圆满的强大内心，只强大了一方面，没有对自己绝对的自信。所以看透人生后出现了悲观、自己觉得自己阴暗、不真诚、在道德感上对自己产生了怀疑，没法在精神上享受生活、孤僻、害怕孤独等等后遗症。

这就是你只学到了初级境界的正常反应，你不要为此而怀疑自己，我前面说了，初级课程就是给重伤的人打吗啡，就是为了阻断痛苦，你不能要求既能速效止疼，又没半点副作用（这句话的意思就是，你不能要求既看透了冰冷的人生真相，有马上可以心境阳光灿烂，像童年时候那样没有半点阴霾的全情享受生活中的快乐。我们当然可以快乐的生活，但是你得继续修炼到高级境界后，那时候就是两者兼得了，既清楚看透世事人心不被骗，又能在无趣中寻找快乐，现在你还不能急不能太贪心，先阻断你急切的痛苦、迷茫就可以了，孤僻点、冷漠点、阴暗点这都没什么，小小的副作用而已，你学完我的高级课程自然就会解除这种状态了）。

现在我们讲重要的如何建立自己心理的内方部分，和怎样才算是强大的自信。

我讲的自信，是先从一般人容易做到的中级境界讲起，和主流思想讲的自信有些不同。

我定义的自信是：“自我相信我就是绝对正确的”。

即使一时判断失误，我做的事给我自己带来了损失和麻烦，或者我选择的人伤害了我、欺骗了我。我也不后悔，因为这是我自己的选择，我只把这次失败当做人生一场经历。事后尽力降低损失即可，其他任何人没资格拿这件事来指责我，因为人生不过百年，任何人没资格说自己掌握了全部宇宙真理，那么批评我的、鄙视我的人，你自己还在人生的迷途中摸索呢，你自己还有迷茫和困惑呢，你又有什么资格高高在上的审批我的对错、成败。你能了知前后五百年，看透一切因果吗？不能，你跟我这装什么大明白，塞翁失马焉知非福，你知道我这次一时的失败，会不会成全我以后更大的成功。你什么都不清楚，就不要来拿批评别人一时的失误来给自己找自信、找快感了，好像我失误了，就代表着你成功了，你智商比我高了似的。记住，千万别理会这些人。（这些人的概念就是指任何除了你自己之外的人，包括你或远或近的所有亲人。）

避免无用的悔愧、强大的自信

还有如果因为某种原因，我们伤害了别人，事后我们要尽力弥补。

但是，如果对方真心的死活不接受，或者无止境的索取弥补。

或者你给予对方的弥补你觉得足以抵消对方的伤害了。

又或者你拿出了最大的努力弥补后还是没法补偿对方的伤害。

以上几种情况下，你就得果断抽身了，再纠缠就没意义了，徒然的伤人伤己。

这里就要用到开篇标准之二“2、人不是神，都会犯错，做错了

事尽力弥补过即可，不要长期的后悔，折磨自己没有任何意义，已经发生的事没有任何办法改变。不为过去的事而无用的懊悔，这是强大内心必备元素。”

因为，过去的事已经发生了，没人扭转的了，你尽量弥补错误已经足够，对方的心再不甘，那就与你无关了，也不在你的能力范围内了。

为了无法改变的过去而后悔，毫无意义，你用内疚、后悔把自己折磨死，事实也还是事实，我们为了心灵不受伤害，必须果断的斩断一切过往不愉快的事和人。这不是无情无义，而是别无选择。你没必要为此而内疚、悔愧、怀疑自己。

当然，我们知道错在哪里以后就要避免，不能一再的受伤或者伤害别人。

行为上我们要不断的自我调整，使自己在以后的人生道路上能掌握更多的利益来换取别人更多的利益。但是记住是自我调整，不是让其他任何人来干涉你调整，记得前面讲的，任何人没资格规划你的人生道路，他们没资格。

同时心里要绝对的自我相信，我做的一切都是我自己选择的，无论结果如何我自己承担，只要是我自己选的路，无论是非成败都是正确的，即使暂时败了，这败也会给我经验教训，带来我以后的胜利，我不后悔，永不后悔!!!

你得把自己的心理催眠到什么状态呢？那就是我心即是道，我心即是法。天上地下，唯我独尊。生平功罪由天罚，何惧众生滔滔言。

就要这种霸气、这种狂气。

有些同学又会提出疑问了，你讲的这种状态，这不是暴君或者狂人的状态吗？

拜托，认真的看教程，我要你在心理上这样调节、催眠，是为了初步给你建立自信讲的具体操作方式，没让你把这霸气、狂气暴露出来去为人处世，不然你不被现实打的头破血流才怪呢，外圆内方啊，现在这些是内方的一部分，你外边和人相处还要是柔软的圆啊。

而且这种心理状态也不是最终最高级的状态，前面也讲过了，高级境界时就不需要时时提醒、催眠自己永远是正确了，那时候，你已经不拘于是非对错，从心所欲，随手拈来了。

现在你达不到，就先练这个吧。

有些同学可能还想看更具体的，给你讲工作中、感情上、家庭里碰到不同的情况应该说什么话，做什么事。世事繁杂纷乱，每个人经历的事都有细节上的差别，不可能完全相同的处理，一件一件讲起来，讲到死也讲不完，你得领悟理论性的东西，何况我讲的已经很具体了，你要再具体还可以看看职场指南、爱情指南之类的书。那些属于具体招式，金大师在天龙八部里说过，少林寺七十二绝技，凌厉狠辣，各有所长，学会了自然也很厉害。而大叔讲的就是易筋经，只要易筋经练通了，什么平庸的招式到你手里都能化腐朽为神奇，举手投足都有巨大威力。

下面继续讲这个组成自己内方的重要部分，也就是自信。

这一段有些冷酷，做好精神准备来看。

首先申明一个概念，在我的教程中，有这样一个观点，人生来是孤独的，你不是任何人的附属品，也没人能陪你走全部的人生时间段，并且一直保持好好的对待你，没人有资格左右你的心灵之路如何走。

人际关系中如何划分人群。在我这里讲，世界上只有两个人：“我”“其他所有人”，你想攀登到心理素质最高峰，就必须走过这个阶段，除我皆外人，不讲父母、爱人、亲朋好友，你别觉得冷酷，这里独有深意，以后你看到高级教程时会明白为什么现在要这样调节催眠自己了。

现阶段我们讲的自信，是什么样子的呢？前面我说了，就是在我们自己心里，天上地下唯我独尊，凡是不随从我的观点行为的人，都是错的，没情面可讲，无论反对我的人是谁、父母、爱人、子女、亲朋好友，无论你什么原因反对我，只要反对我，妄图对我施加压力的，你就是错的，你就是我的死敌。

这里有个具体操作方式。就是我们不要把我们自己的观点强加给任何人，但是任何人也别想把你的观点强加给我，不管你多高地位、多大财富、和我是多么亲密的关系、或者我欠你多少人情，你都绝对不能左右我的思想。

这个阶段，你得把这个建立自信的过程当做一场惨烈的战争来打，凡是触犯你这一点的就是你的敌人，你要毫不留情的在思想上碾碎他想要影响你的企图。就像秋去冬来那样不可阻挡，这时候你要把你建立自我相信的这个想法，当做宇宙真理、当做天道那样来操作，这

个领域里，你就是创世神，你的意志就是规则、就是法典，不可更改，不可阻挡，冷酷无情。

这里又要提到前面的一个基本要点：“不在乎任何人对你的负面评价。”

这个很重要，这个极重要，一定要认真学习，前面很多人提到，日常人际关系中，或者公共场合演讲等等，总之面对别人的时候，紧张惶恐，人越多越紧张，这样的同学你细看这段，我好好挖出你思想的根源性错误。

首先，你为什么紧张恐惧？根据唯利益论，你紧张恐惧从最根本上说就是怕失去利益，具体说，你面对人的时候紧张就是，你怕失去别人的承认、别人对你的正面评价、你的名声、怕别人对你的能力产生否认。所以你紧张恐惧，你夜深人静的时候，反观自心，细想想是不是这样。

还有一种人，在面对异性时比面对同性时更容易紧张，这个我要深挖内心了，玻璃心的跳过这段，我一针见血的指出，你之所以面对异性格外紧张，是因为你潜意识里把对方当做了潜在的存在可能性的交配对象，你别不承认，你好好反思自己，你是不是只有面对和你年龄、相貌、经济条件和你相差不太大的异性时你才紧张，你才很怕给对方留下不好的影响，影响了潜在的交配可能。你可能会说了，你讨厌，我才没那么肮脏呢，我根本没想那些。好吧，那我问你，你见到帅哥（美女）时紧张，你见到路上打扫卫生的清洁工大爷（大妈）你也那么紧张吗？或者一个和你同龄的，但是极丑或者极穷的异性你紧

张吗？如果不紧张，那你就是我说的原因，因为后面讲的这几种人，在你心里已经被你完全否定了和你交配的可能，所以你没有了恐惧失去利益的根源，就不会紧张，你自己返照内心看是不是这样。

如果你见了任何人都紧张，那是另一范围的情况，这个你按照下面讲的藐视天下苍生来操作就可以了。

好，假设你现在明白了自己紧张恐惧的根源，你可能会问，那我如何具体操作，避免以后还这样呢？

我再教你具体方式，你要看好，很重要，就是在你心里你要学会藐视天下苍生。众生皆蝼蚁，哦，不对，蝼蚁还能咬人一口呢，是视天下人如无物，记得上面讲的，在心理领域，你就是神，无可置疑的神。

当你把自己催眠到如此程度，你会在乎任何人的评价吗？不会了，任何人的思想、理论观点、风俗习惯全都对你没有了意义。因为你是站在最高处的神，一群蝼蚁拼命争抢的面包屑能吸引你的注意吗？

当然不是要你在行为上去反对、挑战多数人认可的公俗良序，你不是杨过、黄老邪，你没那个实力，何况你也不想经历杨过那样多的坎坷吧。

上面讲到所有的操作方式，都是发生在你心里的，是为了帮你打好地基，为了建立高层次的强大心理素质做的准备，（注：这种心理状态并不是我们要保持一生的，因为它不是最高层次，最高层次是你不但不藐视众生，还要恭敬面对他人，感激伤害你给你压力的人，即使他损害了你的利益，你保住利益击败他之后，你也要感谢他，给了

你历练人生的机会，给了你不同寻常的情感体验，但是目前做不到这个层次的同学，你就尽情的藐视、漠视、无视众生吧，最高层次的以后再调整）你不要表露出来，切记这一点。（除非表露出来可以使你获得更大利益或者震慑无胆小人的时候，你才可以展示出来，达到目的后要马上收回）。否则你会遭到社会现实的巨大反弹，你承受不了的。

讲到这，有的人可能又会质疑这是阿 Q 精神，是精神分裂，是胡吹乱侃，我再次强调这些是暂时性的、含而不露的内心自我调整、自我催眠。我们的外在表现还是上面讲的温情脉脉的、柔软的、让人如沐春风的圆。

有人可能说，我们为什么外面的圆，做的那么友善、和谐，内心的方却要如此的冷酷、坚硬甚至残忍。因为我们为了赚钱糊口养家，必须用圆做手段来演戏，尽量避免敌意和压力，目的就是为了赚钱养活自己的这个皮囊。而无论你怎么尽力，你必然还是有敌人有压力，这时候就得用内方来保护自己，就得冷酷无情。

这内方首先你得建立强大的自信，上面讲到你怎么建立自信、怎么调节心理状态，下面说说行为方面的。

说到这里还得插几句，为什么我们要建立这样几乎可以称得上变态的、把自己当做神的自信呢？因为，人生中不论你如何努力，也不可能完全不做错事，不可能完全不经受挫折、规避所有的外界压力，当你遭遇的压力已经无可避免、无法化解的时候，当你做错的事彻底无法挽回的时候，你已经尽到了最大努力，还是无法躲开压力，在这

个前提下，你就需要这种自信来支撑自己。

很多同学，生活中最容易犯的错误就是思想被束缚住了，天朝的教育就是给人套枷锁，让你变成没主见、没个性的人，以利于更好、更容易的统治大家。我们看透这真相，就要挣脱这束缚。

不要盲目屈从与任何主流观点、思想、风俗，每一种你都要分析是否适合你，是否对你有利，你再决定是否拿过来用，一种思想和理论，你还要割碎了来分析，哪一块有利用哪块。

很多人容易犯一个错误，觉得哪一个家派的理论有一部分说的好就把该派别的所有理论当做完美圣典来信奉，一点不敢违反。或者走向另一个极端，觉得哪个理论有一点讲错了，就全盘否定该理论。现在流行挖逝世名人的个人隐私，这种试图以私德上的缺陷来否定这个人的全盘理论的做法，在我看来极其的幼稚低级。总之，以上几种做法，对吸收前人理论精华都是极其不利的。

前面大叔讲过，不能因言废人，也不能因人废言，希特勒也有值得学习的地方，孔子也有讲错的观点。我们对待任何观点、理论，是否拿过来自己用，只要一个标准，那就是：是不是对我有利（就是说，是不是对我建立自信有帮助，是不是对我建立道德自豪感有帮助）只要有利的，你别管别人怎么评价，你拿过来就吸收，然后有朝一日，你境界提升了，你觉得你吸收这部分不适合你了，你就毫不犹豫的抛弃，今天你可以批判盲目下水救人牺牲自己又没把人救上来的人，明天你思想发生转变了，你就可以歌颂这样的人，这是举个例子，不要抠字眼。

总之，就是说，我们不要怕否定过去的自我，因为这是我自己愿意否定的，和别人没关系，我不是因为别人说了什么劝了我什么，才否定了自己，自我否定是更大的自信，敢于承认以前自我的幼稚、认识偏差，是成熟自信的体现。

我前面讲，催眠自己建立自信，自己就是神，和这个自我否定完全不矛盾，因为我是神也好、我永远正确也好、我自我否定也好，这都是我自己选的路，不是受了别人的影响。我否定我以前的正确性这个行为还是代表了我永远是正确的。不知道有的同学能不能看明白这句话，细细体会吧。

包括我讲的东西，你觉得对的部分就用，觉得不对的部分就放弃。总之，修炼自心的时候要霸气，要狂傲。

处事抓重点，唯利益论去庸俗化

接下来还得讲内方，现在我们已经讲完了建立自信的部分，好了，我们已经有了强大的自信做地基，接下来就该建立这个立方体的其他部分了。这外圆内方主要是你与他人打交道时需要用到的。

上面说，内方得建立你不可侵犯的个人底线，而每个人的底线都可以根据自身追求的终极目标来建立，每个人的底线都有区别的，基本没有整齐划一的要求，（如果说有，在不是为了保护至亲之人的前提下，那不能被别人用刀捅你又不还手也不逃跑，这大概是通用的底线吧，呵呵）

讲到这，我又得插一段理论，就是无论你对人生，还是对具体的

事，你得学会一下透过繁杂的表象抓住本质、抓住最重要的重点，确定重点之后，你才能毫不犹豫的去追求这个目标，不被其他因素所干扰，弄得自己困扰纠结。

比如，你上班为了什么？对于大多数人来说，你的目标就是为了赚钱，其他的可以忽略不计，你拿到工资就是胜利了。

对另一部分有更高追求的人来说，重点就是，提升自我价值和素质，以求事业上升。对于这部分人来说，赚钱不是最重要的，积累工作经验、人脉和别人对你能力的肯定，让你能获得升迁甚至是独自创业的机会，这样的人应该抓住的重点就是学习学习再学习，学习一切工作经验和技能，并且锻炼自己的社交能力，学会最大限度的得到他人的认可，这就是最高目标。

对大多数普通人来说，得到一方面就会失去另一方面，你别太贪心。又想做富翁，又想清闲的享受人生；或者又工作突出，又不招人嫉妒；又想再利益争夺中无往不胜，又想别人和自己都认为你是个纯真无邪、与世无争的慈和之人；找个极度体贴迁就的老公，又得要求老公又高又帅又富，高富帅有无数选择余地，为何要对你无限迁就，你是天下第一秀外慧中的美女？

有人会说，你说的不对，就有那种集万千幸福于一身的人，有钱还不用辛苦，站在风口浪尖上有没人嫉妒，老公又是高富帅，有温柔体贴，深情无限。

好吧，我承认有这样的幸运儿，一生都在蜜罐里生存，一切痛苦压力，阴暗残酷他（她）听都没听过，但是这样的人，就是纺锤体理

论里面说的红色最顶端，极少数的存在，普通人你就别想了，不可能得到的。

其实那样的人也有自己的烦恼，只是你体会不到，一直在蜜罐里，他就不知道甜的可贵了，这些和我们关系不大就不多说这个了。前面说抓住重点的意思，就是说，你确立最终目标后，再去做事，你就会减少很多困惑，很少难以取舍，对和你终极目标没关系的事的成败，你就不会太在意了，纯粹的人就会具备强大的精神力量，因为你心中只有一个目标，全力去做，没把精力浪费在其他地方。

在工作中，日常人际关系中，你就得做到一种什么境界呢？我说就是一台冰冷精准，丝毫不动感性的机器，凡事以最快的速度分析出利弊得失，然后机器以无可阻挡之势开始运作，直达目标，凡是妨碍机器运行的一律碾碎。

这里再次强调!!!!!!!!!!!!!! 利益不是单指财物!!!!!!!!!! 情感体验和道德感提升都是利益的重要部分!!!!!!!!!! 不要把我的唯利益论庸俗化了!!!!!!!!!! 就只拿他去赚钱，无情的伤害别人，这样你就是没得到精髓，学到走火入魔了。很多朋友可能对我的唯利益论，感到不适，觉得这样想剥夺人生乐趣，降低了道德上的自我肯定，把自己变成一个无情阴暗之人，凡是有这种怀疑的一定要看看下一段!!!!!!!!!!!!!!

我讲一个故事，也是一个比喻，学校里老师讲课也有在课堂上讲故事的，我模仿一下，来说明道理。故事是这样的：一片无边无际的大沙漠，里面有一座庞大复杂的迷宫，你不知何时也不知被谁，就被放在这个迷宫里面了，回头是不行的，大门已经封死，必须走完迷宫

才能找到出口。

迷宫的每个岔路口藏着不同的东西。有清水、有食物、有药物、有毒蝎、有毒蛇、也有陷阱。

你本来是应该摸索着一步一步走下去，可能碰到各种危险和也可能得到各种食水，这时，我微笑着出现在你面前，交给你一副迷宫的详细地图，上面标明了每个路口隐藏着什么。然后我负手潇洒离去。

剩下的路你自己选择怎么走。你喜欢冒险和自我探索的成就感，就可以扔掉地图自己摸索一条路，即使被毒蛇咬伤，也可以自己找到药物来治疗；你喜欢平安不喜欢刺激，你就避开所有危险只走安全的路，但是也就少了跌宕起伏的体验。

总之你自己选择。你不能怪我提前揭示了真相，我是好心帮你，也没有剥夺你的选择权，你可以一眼都不看地图，把他扔掉。沙漠比喻这个世界，我们无论何种原因，来到这个世界，无法逃避。迷宫比喻人生，充满各种未知，清水食物比喻生存必备的经济条件和来自亲人的正面的情感给予。

药品比喻着你的心理素质、自我疗伤。

毒蛇毒蝎比喻人生各种伤害，来自他人的否定、批评、欺骗、背叛、抛弃，总之就是各种压力和伤害。

地图代表着我的教程，用不用在于你自己怎么选择。

每个人对人生的重点看得不一样，有的就爱钱，有的就注重夫妻感情，有的就注重父母之情，有的就看重友情、讲研究生死之交、两肋插刀，有的就注重自我道德完善和升华。这都是利益的一种。

你把哪方面看得最重要你就全力的维护哪方面的利益，可以兼得两方面或者多方面利益的时候，那是最好的，我们就都要拿来，当两方面利益起了冲突，那你就得马上用最大的理智衡量取舍，抛弃你不怎么注重的利益，全力抓住你最看重的利益。

你说我看不明白什么意思，那好吧，我就再说明白些。

比如，你深深爱上一个人，你父母拼命的反对，甚至以死相逼，你怎么办？

这件事看着复杂，其实涉及的利益点就那几个。

你用唯利益论来看，很容易抓住重点：

1、你从爱人身上能得到的正面情感体验有多少，就是这种不离不弃的爱让你感觉得到多大的、多久的激情和自我肯定。

2、和爱人分手，你道德感上的损失有多大，会不会因此内疚一生，走不出阴影，会不会痛苦一生，否定自己爱的能力，甚至抑郁或不敢再爱，甚至自杀。

3、如果不和爱人分手，你的父母是否真的会死（基本不会），如果你坚持不离开爱人而和父母对抗，这肯定多少要对父母造成情感伤害，对父母的这个伤害对你的道德自我完善感也会有一定伤害，因为中国讲孝道，不孝的罪名一般人没勇气来承担。这个道德感上的伤害你能不能承受，会不会因此内疚一生。

4、无论你选择哪一方而伤害了另一方，你要弥补这个伤害，从而减轻自己的道德感上的损害，你得付出多少精力、时间和物质，才能把道德感上的损失降低到你能接受的程度，这个付出是多少。

基本上就是以上几方面的利益，你做个简单的加减法，看你能承受哪个结果就选择哪个。

在比如，你在工作中，老板很难相处各种恶劣，你想得到提拔或高收入就得巴结他，要不愿意巴结，你就老老实实拿基本工资，或者跳槽。

这你就衡量，你巴结老板的话多得到的那部分钱，是否足以弥补你道德上的损失感。或者说你心理是否能强大到承受这种低姿态的巴结，而不会因此怀疑自己是个谄媚、势利的小人。

你跳槽的话，能不能找到更好的工作环境和更高的收入，新到一个单位你能否轻松承担融入新环境初始的压力，还是那句话，你最看重的是钱还是道德，你再做个加减法，就很容易得到最利于自己的结果。

和同事朋友相处同理，总之，人生的利益就三大类，财物和情感满足与道德感上的自我满足，一切的纠结、困惑都是这三样东西暗中在你心里的取舍过程。钱的取舍就不讲了，太简单，谁都明白。

很多人最纠结不清的就是道德感上的满足和其他两样东西的取舍，简单说，就是即想得到钱，又不想被人说，你是个只重利益的势利之人，自己心理也不愿意认定自己是这样的人，老想在自我心中和在别人眼里还得维持个清高形象，想两样兼得。

还有一种，在情感上和爱人和亲朋好友相处，又想大家对你好，你又不愿意或者不会做到对别人付出对等的感情付出，怕受伤害，或者怕吃亏。然后又不想别人说你或者自我认为自己是薄情寡义之人。

又或者你很注重道德上的满足感，喜欢追求做个善良好人的目标，经常在财物和情感上主动付出帮助别人，从中的到极大的自我肯定和别人的赞许，这些都让你感觉很舒服，但是同时你有没有达到极其强大的心理素质，对你多付出的财物和情感，时常又感到心里不平衡，然后又不敢直面自己这种想法，觉得自己这样想了，就不是彻底的好人了。

总之各种的纠结、困惑根本原因就是想要兼得多方面利益而又无法做到引起的。你太贪心了，你不是纺锤体最上面的人，掌握了巨大资源的人，那样的人可以各方面兼得，你不行。

你只要认清最重要的目标，或是钱或者是情感或者是道德感，其中选一个，做到你能力范围的极致就可以了，另外两方面你尽力了，能得到多少就多少，别两面都拼命，结果两边都落空。

你让准一个目标去做事，对你的自信有很大好处，因为这样你不会不知道怎么选择，也不容易怀疑自己。

外圆内方，你要掌握好尺度，选好自己的底线，再次强调，个人底线不同。

举个例子：有的人可以承受你批评他几句，开个玩笑，讽刺一下他（她）的外貌缺点，他（她）也不生气，但是不能承受你语言中涉及到父母，你口头禅说句他妈的他（她）都会很生气。

还有的人，不在乎你说他妈的，可是你要说他（她）是肥婆、是小矮子、是大马脸，无论你是否恶意的，他都会暴怒。还有的人，你爱说什么都行，你骂他（她）父母他也不在乎，但是你要敢占他（她）

一分钱便宜，他就能和你拼命。总之每个人看重的利益点不一样，底线也就不同。

外圆不是要你一味迁就他人，而是在不伤及你底线的情况下，我们尽量不伤害别人。

内方也不是变成一个固执、怪癖的人，而是，尽量在以你能承受的范围内，我们已经为人着想，表达善意之后，别人仍然来伤害我，那你就毫不留情的反击。

再次强调，我们不要把自己的想法强加于人，这是最不道德的事，要给人选择权。

很多人最容易犯的错误，就是“我是为了你好”。

尤其是父母对子女，还有夫妻之间，越是亲近的人越容易犯这种错误，觉得只要有了“我是为了你好”这个挡箭牌，就可以擅自替人做决定，替人选择人生道路，这是很容易让人感到气愤的事。

如人饮水，冷暖自知，你看着有利的事，在他（她）看来可能就是祸害。你不征求人家意见，上来就给人家把路选好了，甚至拉着人家的手，强迫人家走你认为正确无比的道路，完全剥夺了人自己体验、感悟人生的自由，这是独裁啊，恐怖之极，会让人窒息的。

有些情商低的人，做事总是对人好，结果把身边的人反而逼成了仇人，就是没注意这一点。还有一条为人处世要注意的，“大恩成仇”“升米恩，斗米仇”。这两句话其实是一个意思，同学们不要犯这个错误，无论对爱情对同事对朋友都一样的道理。

你不分析情况，也不管人家愿不愿意，就直接为人家付出很多利

益，首先不说这人是否愿意接受，我们假设他很愿意接受。那你也不能一味的付出，不求回报的去长期帮助他，这样做唯一的结果就是培养仇人。

原因有二：

1、你付出太多，他回报不了，对他形成巨大心理和道德上的压力，最终只能和你翻脸成仇来逃避。

2、其实人性很贱，有些人不知道感恩，你今年每天给他一斤米，明年你收入降低了，每天变成只能给半斤了，他就会生气，觉得你侵犯了他的利益，结果又是变仇人。

爱情上也是这样，你刚开始热恋时，凭着激情冲动，就尽了全力的去最大付出财物和情感关怀，把自己的付出达到了最高峰，结果是什么？接下来你的付出水平和开始比必然呈现下滑趋势，那么对方的感觉就是你对他（她）没有以前好了，觉得你的爱下降了，无数人的感情就栽在这一条上了。

你得有底牌，不能让人家把你一下看透，给自己留条后路，留点神秘感，这样别人对你才会有长期探索的欲望（指爱情）或者保持一定程度的敬畏（指单位同事或朋友等）。

讲到这里还得根据各位朋友可能产生的疑惑说几句，有些可能会怀疑我的理论会带来副作用的，我再解释一下，急救和打吗啡的比喻说过了，再说个比喻，假设我是专门给人教交通安全的，面对不同的人群，给幼儿园小朋友讲，我就必须说，你们的远离一切机动车，自己不许任何时候上马路，必须家长陪同。对中学生讲，就得说，你们

看红绿灯过马路别走神就可以了，对成年人，就得讲你可以考驾驶证了，然后学习各种交通法规法则。

对不同的人群必须讲不同的内容，只是网络是个大公开课堂，我没办法把各种人群分开来讲，只能混合在一起，从初级课程讲起，所以有些同学感觉我讲的不对，这很正常，阶段不同，心理素质不同、性格不同、生活遭遇不同必然有不同的感受。

再有部分朋友对我的利益论十分不适应，觉得破坏了美好的亲情爱情和阳光灿烂的世界的形象。

这部分同学，我们面对现实好吗？人心最易变，没有谁敢说可以长期把握住另外一个人的心，也没把握永远握住手中的权势财物。（不谈政治，只为举例。强势如薄熙来，权势几乎快到了巅峰，可是说败就败了；有钱人，乔布斯、李开复都是癌症，说这个不是要你仇富仇官，是告诉你，任你掌握多少外物，权势滔天还是富可敌国，都不是保障你幸福的可靠措施。

只有一颗不以物喜、不以己悲、强大无比的心才能永远不离不弃的保护着你，其他人、事、物都会随着时间流转、变迁，这种变化对你是好是坏，你是把握不住的，能永远把握的就是你自己强大无比的心理。

你身边即使没有，你没见过新闻上为了钱财、为了新欢，亲人反目、夫妻成仇的吗？血淋淋的事实在那放着，你视而不见，这才是逃避啊。

你说你一辈子有把握不遇到背叛和伤害，那我只能说，你是两种

情况之一：

1、你父母和身边的亲人对你保护的太好，把世间一切罪恶阴暗隔绝在你视线之外，你觉得那些根本离你太遥远，你永远接触不到。可是父母和亲人能保护你一辈子吗？夫妻你有把握一辈子相亲相爱，不离不弃，永无欺骗和背叛吗？

你老不承认这些事情发生的可能性，万一真就发生了，这种巨大的反差你真的能轻松承受吗？这些你都能做到那我羡慕你命好，是纺锤体尖端人群，你就把我的教程当小说看着玩就可以了。

2、你本身心理素质极其强大。又或者你自己、你家人掌握着巨大的社会资源，有权或者有钱，你可以轻松防御一切伤害和压力，那还是那句，你是纺锤体尖端人物，不是我们说的黄颜色范畴内的普通人，也没必要学习课程。

我们讲外圆内方也好，讲自我催眠，抽离自己也好，讲极度自信也好，包括后面还没有讲的高级课程也好。我们的目的不是培养出一个个坐在家不知努力、整日空想、盲目自大、只知道啃老和逃避的米虫。

我们是要做强者，在自己的能力和格局范围内，尽量提升自己的知识和技能储备，提升生存能力、抗打击能力、还有气质。尽最大努力达到我们能达到的事业和心理的高峰。

不敢求月票，如果朋友们看了本书，觉得还有点益处的话，并且有多余的推荐票，就帮帮忙，给一个，谢谢了

从影视文艺作品中体会自我催眠和抽离自我

一些朋友看到这里可能会觉得我目前讲的方式是速成，有邪气、类似吸星大法。

首先鼓掌赞叹这些有自我理念的朋友们。

然后我来解释这些疑惑，我前面已经强调了，这些是给遭遇过巨大挫折或者正在遭遇巨大挫折的朋友们，阻断痛苦而用的急救止疼、止血药物，你不能要求这个药方又能快速见效又没有丝毫的副作用，那不可能的，至少对于大多数普通人来说是不可能的。

对于整个人生来说，相对于最高境界的心理素质来说，目前的课程是有可能产生一些副作用，可能会在短期内造成对世界感觉无趣，变得冷漠，这其实还是没学习好的原因，我一直再强调，抽离自我来看自己演戏也要有职业道德，要演的真诚，对别人的善意一定要回报。

至于感到世界无趣，这个不要急，后面讲的高级课程自然会找到更高的人生目标来化解这种无趣。

如果大家看过笑傲江湖的原著，应该记得这样的情节，令狐冲无意中学了吸星大法，得到了深厚内力，可以轻松使用独孤九剑，相当长的一段时间里，他就靠这邪派武功来自保、来救人。吸星大法有副作用，后来他疼得无法忍受，可是你别忘了，如果没学吸星大法，他已经死了无数次了，后来，他学了易筋经化解了吸星大法的危害，这易筋经就好比我还没讲的高级课程，现在讲的一些速成法门就类似吸星大法，虽然有副作用，但不会马上发作，也没有吸星大法危害那么大，我以后肯定会讲易筋经这种高级功法的。普通同学先用速成法门

保住性命吧。

我再举个最现实的例子，有这样一个人，生活中遭遇了巨大的挫折、背叛或欺骗，彻底的失眠了，整夜沉浸在痛苦中，无法入睡（你说不可能，不至于这样，我只能说，年轻人，你经历的太少了，我举得这个例子就是我身边的熟人的真实事件）整个人身体马上就垮掉了。

对于这样的人我们怎么帮助他，你说找心理医生，找过了很多，完全无效，就是翻来覆去的想那些痛苦的事，加上严重的失眠折磨。然看着就要疯掉，你说怎么办，慢慢调理他的心灵吗？他等不了了，再有一周不睡觉，人就完了。

这时候，只能给他吃安眠药，让他先能身体得到休息恢复，安眠药的副作用很大，影响记忆力，还损伤肝肾，还可能成瘾，这我们都知道，可是面对这个人，我们没有选择，只能给他吃。

学了我的速成法，可能会有些朋友没领会好，产生了副作用，可是你别忘记了，如果没有抵抗痛苦的方式，一个心理素质较弱的人，直接承受了背叛、抛弃和欺骗，这样的情况下，他心中也必然会产生阴暗甚至是仇恨的负面情绪，这种负面情绪更加不容易化解。这才是最大的危害。

相比之下，还不如用我的速成法，降低心理产生负面情绪的程度和可能性，这样，维持住了安全的底线，在慢慢的调养心灵，达到巅峰。

何况我说了，后续的高级教程必定讲化解速成法副作用的内容，耐心些。

这一段讲点轻松的，从分析影视、文学作品中人物的角度，来再次解析一下“自我催眠”和“抽离自我演戏”这两个概念。比较松散的一段，可以当做闲聊来看，呵呵。

先说金庸《连城诀》原著中的一个人物，荆州知府凌退思，儒雅的名字，毒辣到极点的手段。

什么？你说你没看过连城诀。

好吧，那我简单叙述一下。凌退思为了得到一个大宝藏，先是逼自己女儿毁容，把准女婿穿了琵琶骨关在监狱里，定期拷打逼问。

后来又把女儿活生生装在棺材里闷死，又在棺材上下了剧毒，毒死了前来吊唁女儿的准女婿，在女儿灵前还潸然泪下，深刻的表现出为了女儿的死而伤心的慈父形象。

连城诀是一本专门描述人性阴暗面的作品，说明金先生也深刻意识到人性中可怕的一面，这是题外话。

凌退思这个人，几乎可以说是金先生作品中最毒辣的一个人，什么李莫愁、欧阳锋等等一切反派人物都一律甘拜下风，因为别人杀人再多，杀的都是外人，凌退思杀的是亲生女儿，还是活埋，这份狠毒谁也比不了。

我们分析一下这个人，他就是把自我催眠形成的自信发挥到了极点，获得了强大的精神力量来支撑自己所有的行为，从这一点来说，他是成功的，但我可绝不是赞扬这个人的作为啊，你可千万别理解错误。

他是完全走了邪路，这一点我们不要学习，还得警惕自己，不要

做类似的伤害别人的行为（当然，日常生活中一般人谁也狠不到这个程度）。

在他心里只有一个目标，就是宝藏，其他一切妨碍我达成这个目标的人、物皆可放弃、消灭。别人行贿为了升官，他行贿却是不升官，就一直在宝藏所在地做知府。

杀了女儿对他来说，正确无比，因为女儿妨碍他找寻宝藏。

然后这个人的抽离自己演戏的本事又高明的很，自己杀了女儿，还能为女儿掉泪，在他看来，女儿不是他杀的，他是迫不得已，因为女儿违背了他的意志，就是违背了天道大势，他杀女儿不是为了私欲，而是代表天道、代表律法来杀的，他道德上没有任何损失感，错的是他女儿。而他痛失爱女，他很痛苦，他是慈父啊，他是受害者，灵前痛苦就是慈父这个角色该演的戏，他就得演好，这就是他的想法。

这就和前面我讲得初级课程里快速达到自信的效果一样，他觉得，他永远正确，他的意思就是天道、律法。从这个角度说他很成功，对自己没有半点怀疑和困惑。

但是他用这份自信得来的力量，全部用来伤害他人，对别人那是半点善意的回馈都没有，所以最后他找到宝藏后也中毒而死。

说这个人，不是我要高高在上的说教，我最反感那种人，我想表达的意思是，自我催眠得到的自信和“抽离自我演戏”，是两件事利器，是希望你用来保护自己和亲朋好友的合法合理利益时候用的，你千万别用它去侵害无辜的人，否则，恶劣的后果必定会再某一天反馈到你身上。

下面这一段，谈谈林青霞版的《东方不败之风云再起》中的东方教主，当之无愧的天下第一高手。

不谈电影对原著的改编如何，就只说电影里的角色、情节。

我为什么喜欢用电影版的东方不败来做例子呢？因为东方不败象征着绝对的强者，天下无敌。生活中我们不可能做到身体上的无敌，但是我们可以做到心理素质、心灵修养方面的盖世无双，不败不伤，秒杀一切强敌。

你说，我对做心灵上的强者没兴趣，我就只想赚钱，有钱什么都好，那好吧，我祝你发大财，并永远保护好你的财物，你就可以关掉这个网页了。万一，我是说万一，你有一天，受到了心灵上无法抵抗的伤害，你再回头来看看。我希望你永远用不到我的教程，一生都幸福快乐。但求天下人无病，宁愿架上药生尘。

对于想在心灵上追求最强、完全无敌境界的同学就跟着帖子慢慢看，我们后续还有很多要讲的呢。

这个电影中有这样一段情节（为了让没看过的同学了解一下，我简单叙述一番），东方不败为了诛杀雾隐雷藏这个敌人，潜入浪人营，乔装成一名流莺（就是低等妓女）。和那些生活在最底层的女子，谈笑、痛饮、高歌，一名流莺斥骂他，他也没有生气。后来和这些流莺一起被关在囚笼中，带上精钢镣铐，这时，他双手轻轻一分，镣铐断裂，流莺问他，你到底是什么人。他说：“谢谢你，让我了解了做一个平凡人的痛苦”，然后就轻松杀掉了雾隐雷藏。

这段情节完美诠释了，如何抽离自我去体验人生。

东方不败如果只为了杀人，是没必要非得装扮流莺的，他完全可以神不知鬼不觉的杀掉雾隐雷藏，取而代之，他是做无敌高手太久，忘记了做一个平凡人的滋味，他要体验一下，所以才去假扮流莺。

这一段，东方教主抽离自我就十分彻底，演的很有职业道德，很精彩。完全进入了角色，流莺骂他，他不生气，因为他知道他是天下无敌的东方不败，流莺给他的负面评价，丝毫影响不了他的自我肯定。

后来雾隐雷藏出现时，所有流莺跪下行礼，东方不败也跟着跪下了，并没有自恃身份而特立独行。也没有因为给敌人下跪而感到耻辱，下跪时他的眼神是淡然的，暗藏着无限的自信。

等体验完了，感受到了平凡人的痛苦之后，他轻描淡写的挣断了象征着普通人永远没能力挣脱的各种世俗压力和束缚的镣铐，又开始了至尊强者的旅途。

东方不败的武功就象征着我们要达到的至高的心理素质和精神境界，有了这样的心理素质做基础，我们可以尽情的体验各种人生，各种情感体验，当你体验过了以后，凭借无敌的心理素质你可以轻松脱身，不被这段体验带来的任何负面情感所羁绊。

你体验人生的时候，内心深处要明白，你就是天下无敌的第一高手，随时可以挣脱这一切，这一切束缚是你愿意戴在身上的，想摘下去的时候就能轻松摘掉，别人的负面评价，对你的心灵素养毫无损害，因为你知道你是无敌的。

希望大家看完这段有所领悟。不要只局限于字面意思。

讲了这么多，这么细，也还担心有些同学领悟不透彻，再唠叨一

些。其实下面这节课里已经开始隐约的透露了一些高级课程和至高级课程的内容，领悟力好些的、知识面比较广的朋友就会稍稍体悟到一些东西了。

我一直说课程有初级、中级、高级还有至高无上级的，不过大家不要把这个分界线看得泾渭分明的，心理修炼不要自我陷入名词、名相的各种纠结，每个理论，无论是自我催眠也好、抽离自我也好、还是强大自信也好、唯利益论也好，你娴熟程度高，运用到具体生活事件中处理的好，自己对理论的坚信度越高，你的级别就越高，初、中、高级既有区别又有互通，你别把自己的思维僵死了。

很多人生活中总是纠结，就是思想僵化的结果，很容易受主流思想的灌输和身边大多数人理念的影响。没有独立思维的勇气和智慧。

你得学会质疑一切，分析一切事物表象背后隐藏的深意，即使你分析错了，也比盲目相信好的多。分析一切、质疑一切可能是会有些累，但为了变强这是必须经历的。

前面说了，人生的目标和理想不同，有的人只关注物质层面的满足，有的人就比较注重心理素质和精神修养。

你来看这篇文章，就说明了，你对心灵素养还是比较看重的，还是想追求最高、最强的心理素质的，你要追求这个目标就别嫌累，这不是轻松就能得到的，世界上任何珍贵的事物都不是轻易就能得到的，否则就称不上珍贵了。

什么是娴熟运用理论的标准呢？就是说，你随便拿过一件东西、一件事，都可以用这个理论去诠释，世界上任何一件东西都包含着相

通的理论，就看你能不能悟出来，郁郁黄花无非般若，青青翠竹尽是法身。

举个例子，拿过一个身边最常见的生活用品，菜刀！我就能给通过这把菜刀给你诠释外圆内方的理论，在工作中的应用。如果是你，你怎么讲，看到这你可以先停下来，想想你能不能讲明白这个，讲的话，怎么讲？

现在我来讲，刀柄就是外圆，不伤人，还可以让人握住来使用，而且不但能切菜，必要时还可以砸钉子。刀身就代表着你的能力，可以立着切菜，可以放平了拍蒜、拍黄瓜。刀刃就代表着你的底线，你可以握住我的刀柄，可以用我来切菜、拍黄瓜都可以，但你别摸我的刀刃，你摸了我必叫你流血。这个只是一个例子，很简单的说几句，还是那句，不要抠字眼，领会其中的精神就可以。

讲到这我再说个生活中真实的例子，我以前认识一位老中医，医术高明，完全靠治愈的病人口口相传就生意兴隆，为人慈和幽默，平时对谁都笑脸相迎，言谈让人如沐春风，你年轻的调侃他几句，开个玩笑他也毫不介意，但是，给人看病时遇到对他的医术医德产生质疑的人时，他就会脸色立沉，语气毫不客气的告诉你，你信不过我，可以不在我这看病。越是这样病人越是信服他，觉得只有医术高明的人才会这样。

这句较重要，请记住!!!这就像你平时人际关系中，一味的施恩、示好是不会得到人尊重的（这里有个例外，你如果能在没有嗔恨心和贪求回报的想法的前提下，把忍辱和助人为善坚持到底也能得到大多

数人的尊重，不过你得把这个做到了极点才可以，稍有点私心的都不行。比如白芳礼老爷子，就是把道德感的完善发挥到了极限，他的社会地位再低你也得说个服字，不知道的可以自己搜一下，不管你怎么看，我是非常尊重他）。

普通人一定要有威严的一面，即使你的社会地位不高，也不能任人侮辱，突破你的底线你都没反应，否则别人必然对你没有尊敬之心，但是还是那句话，你得提升自己的知识和技能储备，最起码本职工作能做好，最起码能养活自己吃口饭，当然乞丐也可以做心理素质的最强者，但是他得付出比正常人更大的努力才能做到，一般人是不可行的，最低的生活保障技能还得有，这样你才能较轻易的获得自信。

上面这位老中医就是外圆内方运用比较好的例子。

揭穿千年黑幕与为什么要做好人

反过来说，你不能只会从事物上阐述道理，你还得把道理应用到每一件事上，无论我的哪一个理论，或者你自己悟到的理论，你得会用，不会用看了也白看。

总之，知行合一很重要，一定要做到。

比如唯利益论，你运用好了，几乎就可以一眼看透除了命运、天道以外的，一切人类做事的真实目的和动机，再没人能骗你，你说看透了，觉得人生无趣，那是你心理素质不够强，还有被某些理论限制住了思维，并且你没有找到更高的人生目标。

什么意思呢？很多人接受了多年的传统教育和父母亲人的言传

身教，还有自己生活中观察他人的行为然后不自觉的模仿，导致心理形成了很多坚固的概念，很难自己去主动破除。

比如，人到了年纪就得恋爱结婚、结婚了就必須生孩子、对父母要服从否则就是不孝、做淑女就得笑不留齿行不摇头，做女汉子就得言语彪悍行止粗鲁、做白领就得干练麻利风风火火、做老总做领导就得走路四平八稳说话嗯嗯啊啊、做人就得韬光养晦否则枪打出头鸟、没事别想那么对虚的玄的赚钱最重要、做好人善人就得无偿付出不求回报受了委屈也不能抱怨、做善人就不能计较利益、做现实只讲利益的人就是势利小人、看明白人生都是交易就没法体会各种真实情感，要真心和人交往就得卸开心防任人伤害，等等等等，总之很多很多的先入为主的概念和理论套住了你的思维。

不是说这些理念都是枷锁，你都去反抗去砸烂，这些东西能流传广泛，某种意义上也有其合理性和必要性。

但你不能盲从，好比说，历史上有相当长的时间还认为女人裹脚是天经地义的呢，大家都裹脚就是对的吗？

盲从于大多数人、盲从于权威而不敢怀疑，这是中国人最大的劣根性，要做心灵的强者，你必须避免这一点，任何事你要自己去思辨对错，你认为对的事情，哪怕天下人全部反对，你也要确信是对的，只不过你没必要和人争辩这个，没必要，我们要改变自己，不是改变别人。

反之亦然，你觉得是错的，天下人都说对，你也得知道那是错的，就好比你在二战时的德国，你要有这种心理素质，就不会盲目崇拜

希特勒，你要是生在几十年前的中国，你也不会去全身心的支持那场为期十年的全民疯狂，更不会去告发自己父母、配偶、子女，毒打自己的老师。

你要有一个概念，你生来那个初始的你才是本来的你，后来社会赋予你的一切属性和你接受的那些教育、别人明里暗里传达给你的思想和理论，都不是永久不变的真理和必需品。

只有那个你，那个孤独的你、独处时的你，才是本来的你。即使父母也不能完全和你心灵相通，也不能陪伴你一生，夫妻就更不用说了，何况他人。

你的身体都是在不停衰老变迁的，你的健康、钱财、权势、名声、社会地位、帅哥美女、豪宅豪车没有任何一样是可以永恒不变的握在你手里，一切皆是无常，你可以在某个时间段全部拥有这些东西，也可以在一生中始终拥有一样或几样这些外物，但你绝不会永远拥有所有的这些。

一切人、事、物都在时时刻刻的重复产生、成长、衰败、消亡这四个阶段(这里有个专用名词“成住坏空”感兴趣的可以自己去搜索，现在不细讲)。

唯独你的心是你永远把握掌控、永远跟随你的，只要你努力去做就可以做到掌控它。

所以我们要全力修炼这颗心，他最可靠，永不离弃你。

世界的真相看透了，其实没什么，还是那句，每个人都是利益驱动，钱财、情感体验（包括性体验）和道德感的自我完善，三者相互

比较、衡量后做出具体的行为，每个人不管说什么、做什么都脱离不出这个范围，父母和子女之间、夫妻之间、亲朋好友之间、同事之间，一律如此。这些前面讲过了，再强调一次。

你说我看透这些以后觉得人生很无趣，那是你被你自己的观念束缚了，你认为美好的社会、美好的人生就是应该每个人之间相亲相爱、真诚互助、面对利益你谦我让、互不欺骗等等，你小时候就接受了这样的教育，认为存在这样的社会。

即使成年后看到了部分或全部阴暗的社会真相，心理变得坚强了，能接受了，能掌控一切黑暗规则在社会上混的风生水起了，能看透一切人心中的自私和算计了，你内心深处，还是觉得遗憾。

你觉得是社会出问题了，才变成这样的，一个发展完善的社会应该是像你小时候认为的那样无私、那样真诚、那样美好。可现实不是，所以你消沉了，你失望了，你虽然勉强自己学会了在这残酷的食物链中游刃有余的生存，可内心深处还在期盼着那个没有危险的天堂。

你被你心里对美好社会、人生的定义束缚住了，认为只要不符合这个定义的人生就是阴暗、无趣、充满势利之人的、没有值得你追求的目标的人生，我告诉你，你错了!!!

今天我来戳穿这千年的黑幕，很多人没有深思过的真相!!! 这个真相是什么呢？

就是在这个地球上从来就不存在一个人性美好、互相不欺骗伤害、人人甘于奉献的人类社会，以前没有，以后也没有，只要人还是人就永远不会有，因为人性的本质就是自私的。

重点是，为什么历来主流媒体和教育、乃至你身边的一些人都告诉你要做个安分守己、甘于奉献、不计较个人的得失的善良人？为什么!!! 你想过没有，这背后的真相。

真相就是所有的统治阶级都希望治下的人民，温顺如绵羊，胆小如白兔，利益受损也甘于忍耐还自以为是道德升华，然后他们就可以尽情的剥夺你的利益和权力，而你已经没有反抗的勇气和意识。

你身边的人告诉你做好人，这个分两种情况，一种是真心对儿女好的父母，隐约或者明确感觉到了台球回馈力系统(因果律)的存在，知道你经常给别人善意的推动力，你就会慢慢的得到善意的回报，这样的父母是真心为你好。

还有一种父母就是自己本身就是自私势利甚至恶毒之人，却教你做好人，这个目的就和统治阶级是一样的，把你弄傻了，没胆子质疑了，好长久的压迫你、剥削你的利益。

至于亲朋好友一律划为大众范畴来说，（身体力行，真心行善的除外，这部分人值得尊重）为什么社会上有很多人自己又自私、又刻薄、又势利，总之各有各的劣根性，却偏偏喜欢在别人面前歌颂赞扬善良的、有德行的人呢？

这有两个因素，第一就是这人还没有坏到底，心理对自己做的恶事还有羞耻感，道德上还有焦虑感，知道自己称不上好人，还隐约的希望自己身上能体现出点人性闪光点，所以他赞扬善良人，试图通过这种行为，使别人和自己内心认为自己不算是坏人，觉得我赞扬好人，我也就跟好人是一个队伍的了，我也不差，这种人还不是最坏的。

而另一种人就最现实了，也是最阴险的，他们赞扬好人的目的就是希望别人都做好人，然后方便他做坏人，别人都甘于奉献、善于忍辱，他正好借机夺取你的利益，这样他方便的多，受到反抗的概率小的多，当然，这样的人也有清楚意识到自己的目的和只是潜意识里隐约意识的。

当然，说这些，不是说我们不能做好人，而是要我们想明白为什么做好人，怎么做好人，什么时候可以忍，什么时候不能忍，有没有为了制止恶人而勇于任事、敢于担当的勇气。

讲到这个阶段，朋友们就应该明白不拘于各种理论的束缚这个道理了，后面的内容，就可能中级、高级、至高无上级的互相渗透着讲了，偶尔也会再提到初级课程里的内容，因为初级内容也有贯穿始终的，大家就不要纠结于哪一块内容是哪个级别的了，该明确指出是哪个阶段的地方，我会特意说明的。

讲到人际关系的，那就包含着你和爱人、父母、亲朋好友、同事所有人了，工作、爱情、亲情都包括了。特别针对某个群体的我会特意指出的。

上面讲到了为什么那么多人要求或者说希望我们做好人，就是为了方便他们做坏人来占我们的便宜。

那么在你看透这个真相后，你要怎么做？有些同学说了，那还不简单，我也做坏人呗，玩阴谋诡计我也会，不比任何人差，看谁能坑过谁，看谁更狠。

你错了！！我不是要教你这样的，你这样就完全是曲解了我的教

程，自己走向邪路，将来被台球回馈力系统（因果律）打的头破血流你可别来怪我啊。

还记得我们开课的宗旨吗？我们的唯一目标是要达到强大的心理素质啊，一切要围绕这个主题来做啊，你说做好人和心理素质的强大有什么关系啊？

你认真的看，这关系就大了，这就得讲一个重要话题，我们为什么要做好人？

我的理论向来没有温情脉脉，就是直揭本质的真相。

我们做好人就是为了得到回报，得到更多更大的利益，这个利益无形方面的就是道德感上的自我满足和自我肯定。什么做好事不求回报，那是主流媒体倡导的，有他们的目的和阴谋，不要上当。

有形的利益，就是他人对你的称赞、敬佩和肯定，以及经济利益和情感回报。你做一个公认的好人，就会有很多人认可你，赞美你，至于为什么赞美你，上面讲过了，这里不再重复。

讲到这里有些朋友可能又会疑惑了，你前面讲的建立自信，说要我们视众生如微尘、如蝼蚁，对别人的评价完全不在乎，这里你又讲怎么让别人赞美我。你究竟是要闹哪样啊，是不是真要把我们都弄得精神分裂啊。

你这样想是你没明白我的深意啊，你视众生如无物，那是你没自信时候让你调节心理用的，也没让你在行为上那么做。而且，无视众生那只是再你没有强大心理素质之前，为了让你能抗拒来自外界的无理压力时用的方式。

当你已经建立了强大的自信后，不再害怕任何人的负面评价后。我们就要进入下一个阶段，开始理解、宽容众生，最后达到尊敬众生，从而获得更高层次更圆满的道德自我完善，这样对建立更加毫无破绽、坚不可摧的自信有极大的帮助，或者说是必不可少的因素。

你要真正达到最强大的心理素质，就不是一味的藐视他人、无视他人，真正的心灵最强者都是彬彬有礼、谦恭慈和、乐于帮助他人的，绝不会靠对别人横眉冷对、恶言恶语来证明自己的强大。

为什么这样，因为在强者心里，别人是永远伤害不到他所重视的利益（就是心灵修养），也否定不了他的价值的。既然这样他为什么要露出威严来对待你呢？

你看老虎、狮子在不搏斗、不捕食的时候，从来都是步态从容、优雅又充满力量的形象，只有在必要时才会闪电般出击，秒杀对手，你觉得老虎会对一只蚂蚁咆哮吗？没事时候就跑来跑去，张牙舞爪、大声狂吠的是家犬。

一个公认的德高望重的好人，一般没人有勇气去欺辱他，（因为欺辱他的人会遭到社会巨大的反弹）。他会在社会生活中减少很多压力，做事也容易得到他人的帮助，甚至可以达到什么程度呢？他自己没有一分钱的积蓄，但走到任何地方都会有人抢着请他吃请他住，如果他要做慈善，需要钱，只要说一句话，四面八方的钱就会源源不断的汇过来，这就是道德感上建立到高峰的境界。

手中空无一物，却可以随时拥有普通人一生都得不到的财富和尊重，然后又不被这些财富和尊重所羁绊，随时可以放弃这些外物。

你不要怀疑，现在世界上就有这样的人在世，我不会指名道姓的去说是谁，免得有些同学因为固有观念和知见障，去攻击某个具体的人，这对我们学习课程毫无意义，你自己想想就会发现的。

去世的近代人里面我可以说一个，圣雄甘地，不了解的可以自己搜索，简单看看他一生的事迹，他的道德力量就达到了不靠暴力和武器可以平息大规模暴乱的地步，凭借的就是人们对他的尊敬和爱戴。

当然，他的一生如何我们不用细讲，就是让你明白，道德的力量到了极限有多么强大，以德服人不是空话，甘地就是心理素质极高的人，对自己的理念信仰毫无怀疑和动摇，可以为之付出生命。说这个不是要你效仿甘地，你不可能做到，能做到的人也不会来看这个帖子，呵呵。

当然，有些邪教教主也能做到要钱有钱、要尊重有尊重，我指的可不是这样的人啊，世界上有真善有假善，你要谨慎思量、分别。

我们普通人一辈子也做不到这样，你也暂时不用去追求这么高的境界，老了以后你喜欢的话，可以试图去走这条路。

现在我们只要能做到通过道德上的自我完善使别人不敢轻易的欺辱你，别人对你容易产生好感、愿意帮助你，你对自我价值和自我道德认知得到了上升，得到这些好处就可以了。

你做了好人，道德上有了一定的建树，你的气质就会发生改变，你的自信就会迅速增长并坚固。慢慢达到祥和、中透着威严的地步，即使你不那么有钱、不那么有地位，大多数人见到你也会不自觉地产生好感和尊敬还有信服，这种情况下你的人际关系还会难以处理吗？

人性善恶混杂，做有智慧的好人

课程讲到这个阶段，可能有些朋友开始觉得无趣了，觉得我开始讲正能量了，和新闻联播似的。首先啊，我们质疑主流和权威不是全部质疑，那种态度不客观。

哪怕是敌人说的话也有对的，你不能因为对方很龌龊很讨厌，就否定他的每一句话，难得他说渴了喝水、饿了吃饭，你因为反感他就不吃不喝吗？

其次，我最讨厌高高在上的灌输式教育，我是真心的把半生的领悟和经验，拿出来希望给年轻人一点借鉴，绝不是盲目空洞的教你做个胆小如鼠的所谓好人。

我讲的所有内容，无论是具体操作还是稍有枯燥的理论，都是重要的因素，是达到强大心理素质必须做到的。

我理解，现在人都比较心急，就喜欢看偏门的、速效的方法，那些前面我也讲过了，现在开始加固根基了，如果说把人心比作一块铁，要它不生锈，有两种方式，一是完全真空干燥的隔离保护起来，就是不接触人世间任何阴暗丑恶的东西。这种保护没几个人能做到，你不可能一辈子不见人。

第二种方式就是一次次的锤炼这块铁，一次次的高温加热、淬火、捶打，把这铁中的杂质去掉，变成精钢，铸成锋锐无比、无坚不摧的宝剑。

如果你想达到这个目标，那就不能只学速效、偏门的东西，因为那不是毫无破绽的，虽然可以帮你解决很多问题，但根基不稳，真遇

到极大的苦难时你还是难以很好的抵挡。

比如前面说的，有的人看透人心后觉得世界无趣，人生无激情，这都是你的破绽，你把高级课程学好了，才能真正的既能智慧通达的生活，又能全心感受生活中的平凡幸福。

所以，如果你还有空闲的话，就耐心点看看我呕心沥血的文字，为了你自己的快乐。

回归正题，这个做好人的最高的境界是什么呢？

有个名词：“无住相布施”，出自《金刚经》，感兴趣的可以自己去看、去学习。对于没有时间自行学习的朋友就看我简单讲一下。

什么叫无住相布施呢？重点就是：在布施（现在你对布施还不是很了解，就理解成以各种方式帮助别人吧）的过程中和事后都不要有以下念头：不要认为我很伟大，我很善良，我做了一件了不得的善事；不要认为有一个受惠的对方，我给他带来了什么精神上或实质上的利益；不要希望身边的其他人，都能知道我做了这件好事，甚至唯恐全天下人不知道我帮助了别人。

这种帮助别人的心境就是最高境界了，你能做到这样去帮助人，那就全无自私之心，连给自己增加道德感的念头都没有了，这种境界比之前面说的做了好事就为了得到情感和道德感完善的那种善良高出了无数倍。

你说这个境界很难做到，说难也难，说不难也不难，你要是能把你心里念念不忘的那个自己，偶尔的忘掉一瞬间去帮助人，那就做到了无住相布施了。

就好像那些临危之际，冒着生命危险去救人甚至牺牲了自己的人，他们那个时候就没有想任何利己的念头，你别管这个人平时做事如何，有没有缺点，在救人的那一刻，他就是当之无愧的英雄，最大的善人，甚至是圣人。

你说哪有什么用，人都死了，圣人又如何？

第一，要你去帮助别人，不是说你就会遇到必须牺牲自己什么才能帮到人的情况吧，即使遇到了，你也可以选择啊，平时帮助人不需要这么大的抉择的。

第二、你还在深信不疑多年受到的教育说的人死灯灭吗？你真的认为人死万事空，什么都没有？

我们来推理一下，不提任何宗教理论，按常理推断，你认为如此符合各种物理定律而存在的宇宙和地球（你要知道，如果支撑地球生态圈存在一系列物理规律，稍有变动就能导致整个地球上所有生命消失吧，或者说，物理定律和现在稍有不同，生命压根就没法产生，比如空气成分、水的成分、气压、引力、磁场等等）这样精密的宇宙和地球，这样一个大舞台的存在，就是为了让一批有一批的人类，毫无目的的出生然后等待死亡吗？这样有何意义？

当然，我不是说有个至高无上的生命体制造了这些。这些的产生是有着极深刻的原因的，绝不是谁刻意制造出来的。

什么高级生命那么无聊，制造出人类、宇宙，没事看你们争权夺利、你砍我杀、为了点感情的事生不如死的无聊肥皂剧啊，而且还千百年看不腻，你觉得高级生命会那么无聊吗？这后面自有真相，不过

现在先不讲这个。

总之，人死之后绝不是什么都没有，否则这场生命旅程就是个最大的笑话，吃那么多苦、受了那么多心灵的历练，就为了人死灯灭，这完全不符合逻辑。

退一万步说，就算人死灯灭，反正也是什么也带不走，现在有这个能让你生活的更幸福、更快乐的办法放在你面前，你为什么不试试。就算赌错了，你也没损失什么，反正你认为人死灯灭，你活着时候做个好人，又如何，最起码你 100%能得到心灵的平静通透。这本身就是最大的幸福了。

总之，如果我们要得到一颗活泼泼的，即看透世间真相又不颓废消沉，智慧通达、又充满阳光每天起床毫无负担和压力的心（有一些朋友，应该在你的生命里，偶尔短暂的体验过那种空灵的感觉，那种舒畅的感觉，毫无压力和忧虑的心情，仿佛和天地融为一体，你就是万物、万物就是你，那种感觉很难用语言形容完全，但是很爽啊，我不是骗你、诱导你，我亲身体验过的，才说出来给你看啊，我们千言万语的讲，就是为了能得到这种心境，并期待有一天可以长期的保持它）。要做到这样，你就得时常帮助他人，这是必须走的路，缺了这一步，你永远做不到真正圆满的心灵巅峰强者。

说到这，先简单说一下布施的概念，为什么说这个，因为做好人就是靠布施，布施绝不是单指财物的付出，你舍不得布施，生活中就很少有好的回馈力到你身上。

这里插一段，(没办法，我就是跳跃性思维)是个重要问题!!!

我们所有烦恼的根源来自于哪里呢？

佛经中讲到：“由爱故生忧，由爱故生怖；若离于爱者，无忧亦无怖”。这句话是万古不易的真理。

这段佛经里面的“爱”绝不是单指爱情!!! 大家千万不要误解。这个爱指的是你对所有人、事、物的贪恋、执着、爱护、不舍、思念、担忧、占有欲等等，包括对自己身体、名誉、心情的爱惜、贪求。全人类的恐惧、忧愁、悲伤、纠结、嫉妒、紧张、自卑等等所有的负面情绪全部根源就是来自这个爱，这个贪恋。

大家可以深思一下，是否如此。不论你为了父母、爱人、子女、亲朋好友、还是同事，你所有的烦恼是不是都是因为爱惜、贪恋，怕失去某个人或某种东西而起。再有就是为了对自己身体的爱而恐惧担忧的。

如果你能看明白这个真相，并且去改变自己的心态，放下这一切贪恋，你绝不会有烦恼、恐惧。放下的越彻底，你的心就越圆满清澈。如果你把对自己的爱都看透放下，那世界上就没有能使你惊惧、忧愁的事了。

举个例子，我认识一个有洁癖的人，好不容易买了一套大房子，我们也替她高兴，结果呢，你什么时候去她家，你什么时候看见她都是在做同样的一件事，打扫卫生。擦完这里擦那里，手里永远拿着抹布，你要劝她，她理直气壮的说，我干净有错吗？难得脏乱差好吗？结果每天就是除了上班，其他时间都一直在打扫卫生。

这是什么啊，这是执着，是愚痴啊，买房子本来是为了让自己更

舒适，本来应该是物为人所用，结果她这是人为物所役了，人成了房子的奴隶。

其实这种错误很多人都在犯，只是有些没有她这么严重，自己没有察觉到，买了一件新东西，或者是车或者是衣服或者是手机等等，宝贝的不得了，磕了碰了就闹心，丢了就难过不已。

找个恋人分手了，就被折磨的半死不活的。别人说你两句坏话或者批评，就沮丧自卑。这都是人性弱点啊，你怎么就没明白，一切的人、事、物，都是因为你注意了，对你才有意义，你要不在意，那神马意义都没有啊，全是一阵清风，吹过就了无踪影了，你老为了这些折磨那颗真正忠心耿耿一辈子不离不弃跟着你的心，你好意思吗？

有一位法师讲过“真诚清净平等正觉慈悲、看破放下自在随缘念佛”，我们暂时就只讲“看破放下自在”这六个字，前面我为什么揭露那么多阴暗的、直逼人性最深处的东西，就是想让大家先学会看破一部分真相，（当然这位法师讲的看破，不是单指看破我前面讲的那些东西，他说的是看破所有的宇宙、人生的真相，我们现在还没到那一步呢，就先知道一部分也不错了），为什么我们要先看破？你不看破你怎么能放下，不放下这心就永远得不到真正的自在。

比如你看透了人生就是一场大戏，一切都是无常，时时刻刻都在变化，没有什么能永远掌握。你就不会为了失去任何人、事、物而悲痛欲绝。不会老是担心你的心上人爱上别人了，或者今天少赚了多少钱啊，谁又背后说我坏话了等等。

就像是，你梦里被熟人拿着刀追杀，你醒了还会为了这个梦去生

气、去报复这个人吗。这一切对你就没有了终极的意义。

我们不只要看破他人，更要看破自己心中的弱点乃至自私和阴暗，这个自私人人都有，程度不同而已，正因为这样，我们到了现在的高级课程，开始讲理解、宽容众生，最后还要恭敬众生。

因为我们也是众生之一，同样的自私，就算你自私少一些，也不过是五十步笑百步而已，大家同病相怜，都在人世这茫茫苦海中漂着呢，没事就别自相残杀了。你拽我一把、我踩你一脚的真的很没意思，搞不好还闹个同归于尽，何必呢。让自己少呛几口苦水，甚至早点返身游回岸上才是重点啊。

现在假设你看破已经做好了，那就可以试着放下了，不放下就始终难以真正的自在，有些人可能会说，看破世界真相后总觉得人生没意义、很冷漠、很无趣，这里我们就要解决这个问题了，你为什么会这样？

就是因为你看破以后却没放下，你还念念不忘那些热热闹闹、你亲我爱、呼朋唤友、纵酒高歌的那种人际关系，念念不忘别人对你的陪伴和安慰，两个人某个瞬间心灵相通的那种幸福，等等等等。

这些人生中短暂的情感温暖，你都没有放下，你还在贪恋这些东西，可你的心态没做好，导致你得不到这些了，所以你冷漠、失望了。你要放下这些贪恋就不会如此。

有的朋友可能又有疑问，我什么都放下了，我是不会烦恼了，可是我也没快乐和温暖了。这是你的心态没有摆正。

你看破了大多数人际关系是利益交换，你就对所有人失望了，不

愿意再和人打交道，这是你没有明白人性的复杂性，人性中同时包含着善与恶，自私和奉献可以出现在一个人身上，纯粹的善人和纯粹的恶人，是极其少见的，你也碰不到。

还是那句话，你也是善恶合体的普通人，只不过你的善可能多一些而已，你怎么就站在道德制高点上抛弃了所有人呢，说句不好听的，我们没有这个资格，我们都不是纯粹的善人，就算你没侵占过别人的财物，可谁敢说一辈子没伤过别人的心，谁敢说已经回报了所有人对你善意的付出。

人虽然本性是自私的，但是大多数情况下大多数人，有意无意的还是会对人表达出善意的，即使很平庸很势利的人，偶尔也会表现出人性的闪光点。

举个例子：假如你在单位，突然病倒了，而且很严重，（除了特殊情况，你单位全是极品变态，或者你人缘实在混的太差，这种很罕见吧）你病倒了，我相信即使平时和你吵过架拌过嘴甚至是动过手的同事，也不会袖手旁观，就看着你在那痛苦挣扎不管你吧，最起码打个电话、倒杯水、把你扶起来还能做到吧。

即使是在大街上，一个人倒在那里，也会有人打报警电话的，真正压根没人管的情况毕竟是极少数，属于纺锤体黑色下端的部分。

你别只看网上经常报道倒在街上没人管，最后人死掉的新闻，你算算数量，一年能有多少，毕竟是极少数的，大多数情况下，打个电话还是很多人会做的，这种事我亲眼见过几起。

虽然限于目前法律的恶劣情况，没人敢去扶，但是 110 就不止一

个人打，打电话的人也什么样的都有，有挂着大金链子满脸横肉的疑似混社会的壮汉，也有穿着俗气满脸厚粉的更年期大妈，还有农民工。

打过电话后，大家还围着倒地的人等着 JC 来了才散去，不管这些人平时做过什么，做这事的时候就是他就是善人。

我还见过，两个成年人骑摩托车刮倒了小学生，下车反而抽小学生耳光，结果被十几名互不相识的路人群殴的场面，然后揪着他俩不让他们逃跑，直到 JC 接管。

还有汶川地震时一些官员累倒在甚至是累死在救灾现场的，这些官员平时也可能是贪腐并且收了钱不干事的，但是看到同类伤亡惨重，他的善心就激发出来了，就会尽心尽力的救人，不都是为了政绩才这样做的。

以前大洪水中也有这样的事，而同一位官员，可能在灾情过后又贪污救灾款。还有的缉毒警察去年还是缉毒先锋破了不少大案，今年就变成贩毒者中的一员了。好事坏事都是同一个人干的，你说他是善人还是恶人。

你又是被你从小接受的概念束缚了跳不出来，老觉得好人就一点不能自私，坏人就恶尽恶绝，这两种人都是极少极少的

绝大多数人，包括我们自己都是善恶综合体，只是善恶的含量各不相同而已，所以，即使你看透了，人都是自私的，都是利益交换也没必要否定整个世界和众生。

善还是有的，平时你也经常能感受到的。像菩萨那样无住相布施能做到的毕竟是极少数，大多数人做善事还是希望有回报的（有的希

望是经济方面、有的希望是道德方面)，这是很正常的，你不能因为他希望有回报，就否定他的善，这不客观。

因为我们行善的时候，初始阶段也是希求回报的，也不能达到无住相布施的程度，即使你达到了那个境界，也不能去否定别人的善，善就是善，无论如何都是好事。

有的人否定陈光标，说他行善是作秀，我就笑了，就算他是作秀，他真金白银的拿出来，也确实帮到别人了，有何不好。

辨清主流媒体真相与布施的种类

讲到以上这些，有些朋友可能会觉得我讲的东西侮辱了善良二字，把世界上行善的人都功利化了，接受不了。

是这样啊，记得纺锤体理论吧，带着功利化行善的人是黄颜色部分大多数的，你别忘了还有红色尖端的少部分人呢。

比如，日常生活中（战场上是另一种情况，这里不谈）危险逼近、生死瞬间毫不犹豫的用自己生命来救助身边的人、甚至是陌生人的，这样的人自古至今都是存在的，不管别人如何评价，我说到这样的人从来都是充满敬意的。

有些人喜欢专门侮辱、辱骂这样的人是缺心眼、是脑残，为什么？

一种是因为舍己救人的行为刺痛了他那肮脏卑鄙到底的灵魂，他永远做不到，就要通过贬损、否定这些英雄，暗示自己，坚定自己那自私到极点的世界观。

还有一种就是看透了部分世界真相，知道了世界的残酷，然后又

找不到自己的自信，只想不顾一切的反对一切，因为他对这个世界都失望了，什么都要骂，骂了他就舒服，他就找到了自信，他以为，你看我敢否定一切，敢于反抗一切主流思想，我多了不起。这和我们讲的质疑主流的情况是不同性质的，这样的人其实很可怜，很愚痴。

当然，我不是号召大家都去舍己救人，这个我们日常生活中很难碰到，碰到了你也不见得有时间思考，你的本性会支配你做出你最本真的选择，不敢救人保全自己性命的人，也不是就卑鄙无耻了，只是不能突破对死亡的恐惧而已，保命是人最高的本能，我们不能苛责这种人，因为我们自己也不见得好多少。

做好人并不一定吃亏，你觉得吃亏了，那是你把财物利益看得比道德感重要。是你没明白你追求的根本目标是什么，我一再强调，你看这个帖子的最终目的是什么？是为了建立强大的心理素质，不是为了升官发财，如果你最注重的是财物、社会地位，你就别把追求道德感放在第一位。

做人不要贪心，又想升官发财又要德高望重，这个很难，很少有人做到，因为你要升官发财，就必然侵占别人的利益，利益一共就那么多，即使你用的全是合法手段，你也占了别人的利益，至少是使别人失去了争得利益获得更好生活的机会。这种情况下你的道德感没法得到最大升华，你的心理素质就会有破绽。如果你认为升官发财最重要，你就全力去追求那个，别追求最高的心理素质了，前面那些自我催眠获得的自信足够你用的了。

如果你把最强大的心理素质作为根本目标，那么在做好人的过程

中，你财物损失一些，你就不会觉得是吃亏了，你会明白，失去财物或者你对别人善意的情感付出却没得到回报，但是你换回了道德感上的满足，这是平等交换，你别耿耿于怀，你要记得你最重要的目的。

你说我不想做这种好人，帮助别人和付出的时候，还惦记着回报，我觉得不舒服，那就记得无住相布施啊，这个是不求回报的。

布施是佛家名词，有些人受了多年唯物主义教育，对宗教有反感，我理解，可是你别忘了，唯物主义一共才流行多少年，又是为什么在某些国家大行其道，这个你自己琢磨。

我也不是要完全否定唯物主义，这些和我们的目标没关系，只是要告诉你，别陷在唯物主义的圈子里出不来，唯物主义和唯心主义，在全人类的范围内，谁也没能完全说服谁、战胜谁，只有在少数国家，唯物主义才是具有很大优势的，我就是告诉你为什么是这样，你得知道幕后的真相。

现在你知道了唯物主义不是宇宙真理，它对宗教的贬低性宣传是另有目的，这时候我再用佛教的名词来讲课，你就不会那么反感了，这一段就是为了破除你的固有观念、知见障。

我一再强调，不要局限于某宗某派的理论。佛教是我目前为止见过的了解真相最圆满最透彻的理论，全无破绽，所以经常会使用其中的词汇和概念，现在大家对佛教印象不好，是因为主流的误导，还有佛教内部人士一些不妥的做法造成的。

但是我想说，哪怕全天下的出家人都是假修行，都是利欲熏心、不守清规的人，你用这个就能否定当初佛祖释迦摩尼讲的道理吗？典

型的因人废言啊，而且还是因为另外的人去废除佛祖的理论，这是多么奇怪的逻辑啊。

这些人不好好学佛，和佛祖理论的正确性有半毛钱关系吗？何况佛祖当年就早已预见到末法时期，佛教会从内部败坏的情况了，佛经中有专门记载的。

呵呵，话题跑远了，我不是来讲佛的，也没那个智慧和资格。

我们只是为了破除大家对佛教的偏见和误解才讲了这么多。

说到这，还的说说主流媒体，现在主流媒体也分两部分潮流，一部分是彻底的官媒，如新闻联播、人民日报、环球时报等等，专门弘扬“正能量”，藿香正气的。这个里面的真相如何，大家都明白，不用我多说。

还有一种就是网络媒体，现在也形成了一种主流，那就是专门散发阴暗面的，反腐败的是应该的，但在生活层面，他什么新闻体现人性丑恶他就发什么，不是说，他发的那些东西是假的，而是他为了吸引眼球、为了好赚钱，专门挑这种东西铺天盖地的宣传，给你造成一种错觉，满世界没善人，全是灭门的、杀老婆的、杀老公的，见死不救的，体现善良的他就说的少。

这两种完全相反的路子你都得看明白，都不是完全的信息，都是选择性报道，前者为了维护自己的统治地位、既得利益；后者为了赚钱。

还有，你别以为网上的传说都是扯淡，境外敌对势力也真就有，网特、轮子、美分还有属于官媒一方的五毛，还有愤青、公知这些人

各有各的目的、各有各的利益，全都真实存在，你上网久了就一眼能分辨出来。对这些你都不能盲目接受，都要分析。

说了这些就是要你明白，人性再自私，也不是全都阴暗无比，只要不超过底线，适度的自私是合情合理也合法的，你不能看到了别人的自私就对世界完全失望，否定了别人善良的一面。

你心里也别老惦记着从小老师家长告诉你那个美好无比、充满人性美得社会，前面讲过了，永远都没有。

所以，这个有善有恶的社会才是真实的，在这个社会里，只要有人能偶尔爆发出人性的善良我们就应该抚掌称庆了，你觉得阴暗无趣那是你对社会要求太高了。我们要修的是自己的心，不该去苛责别人如何如何。

看到这你就应该明白，虽然人人都有自私可也都有善心，你实在不应该，因为唯利益论就对别人产生鄙视，因为这是合理合情的范围内的，你也是其中一员，大家同病相怜。

至此我们讲的化解你对人生看透之后的失落和冷漠，就应该有所消除了，至于说还没寻找到值得追求的人生目标的，我也已经讲了，我们要通过宽容、理解众生乃至尊敬众生，建立我们高等级的道德感，从而使我们的内心步入真正的具有强大后盾的堂堂之师、泱泱大国式的强大，而不是之前课程中那种走偏门的只讲凌厉速效的强大。

以上这些就是看破的阶段，下面就讲怎么通过布施来使你达到放下的境界。

下面会讲几种布施。（重要声明：我所讲涉及佛法部分，是适合

去的性格、心境的路子，是本人的领悟，却不可能适合所有人。凡是对佛法有兴趣做更深了解的，请务必自行参研佛经原文，自行领悟，佛说成佛有八万四千法门，各人情况不同，必须自行领悟，以佛经原文为主，以他人讲解为辅，勿盲目轻信任何人。)

我们布施是为了做好人，做好人是为了得到道德感的圆满和世界对我们善意的回馈力，得到道德圆满和善意的回馈力是为了建立更好的自信，建立更好的自信是为了得到最强大的心理素质，得到最强大的心理素质是为了再没有一切烦恼、迷惑和恐惧。明白以上的流程大家才会知道为什么我要讲布施。我们又为了什么要布施。

【布施包括财布施、法布施、无畏布施三大类。

一、财布施：分外财与内财。身外之物叫外财，就是所有有形的财物。内财是我们的身体。

内财布施有三种：（一）用我们的劳力替别人服务，这是以体力布施。（二）用我们的智慧替别人筹划。（三）头目脑髓，若别人有需要，菩萨也能布施。内财与外财，菩萨绝不吝惜，非常慷慨的施舍。当然这一点我们普通人做不到，但类似捐献血液、死后捐献器官等等这些也是内财布施。

法布施：法是方法，包括世间法与出世间法。法布施是讲教学——很热心认真地教导人。法布施的范围非常广。例如：自己不懂地藏经，请法师教我地藏经，这是法布施。我会烧菜，你不会，我教你烧菜，也叫法布施。凡是我们自己会的知识、技术，别人想学，我们应当热心帮助他，把他教会，不要吝啬；不要怕别人学会之后比自己还强，

自己就完了，其实不然，果报功德不可思议

三、无畏布施：‘畏’是恐怖，身心不安，有恐惧害怕。能够帮助他人离开一切恐怖，使他身心安稳，这一类的布施，叫做无畏布施。

我们把自身气质修养好了，时常面带微笑，让人看了你如沐春风，这也是无畏布施；你不杀害生命，对生命有爱护之心，甚至可以吃素，你的身上的气味、气场，动物都感觉得到的，见到你就不会害怕，这也是无畏布施。

如果年轻同修受了五戒、菩萨戒，日本侵华时，你说能不能参军杀敌？能!!! 因为军人的职责就是无畏布施。为什么？军人在前线保障后方人民安居乐业。敌人来侵略，他杀敌人，是无畏布施而不是杀生，而且也是制止对方的恶行，不算破戒。】

以上【】中的内容 99.9%为净空法师讲授，我拿来借用，稍有修改，以便不了解佛法的朋友更浅显的了解其中意思，并不是篡改盗用法师原文之意，想看原文的可复制以下文字“财布施法布施无畏布施净空法师讲授”，自行百度原文学习。

现在我们对布施已经基本了解清楚了，帮助别人的方式基本就都在这里了。

看到这里有些朋友恐怕有迷惑，觉得我前面讲了那么多我行我素建立自信的方式和思路，讲视天下众生如无物，现在又讲对别人布施、帮助别人，这到底是怎么回事呢？

前面我说过了，这里再强调一次，视人如无物，那是初级教程，是救急的，是要你尽快建立自信用的，这种方式是有破绽的快速强大，

虽然有用，并不能使你真正永远的在心理上无敌。

其副作用在于，没有强大圆满的道德感作为后盾来支撑你，你是没法做到把自我催眠到，完全不在乎别人的评价的，你外圆内方不见得一下就做的很好，万一有做的不好的地方，使你做事孤僻、明显有异于他人，又没有相应的德行使别人敬佩你的行为，就必会受到他人的负面评价。

这种压力多了，你就时常会怀疑自己，这种个性和张扬，在别人看来是不是怪异、脑残。这种怀疑你很难压下去，慢慢就会变成大的破绽，突破你的心防，反成心魔。

尤其是有些朋友生活上可能还有这样那样的不顺利，比如缺钱、比如家庭不和睦、比如身体不好等等，这些事别人也不难了解，在这种情况下，你再表现的自信爆棚，会得到什么评价，大家想象得到吧，大家会说你是 2B 的，你能有信心扛得住不怀疑自己吗？

我表示怀疑，很多人做不到的，你没有我的天赋，当年，我心理素质未大成之时，为了修炼和验证自己的心，故意穿了特别土气、便宜的衣装去高档商场转悠，在大家形形色色的目光中坦然自若，毫不动心，你能做到吗？（当然这种方式是没得到最强心理素质之前的方式，也是有所执着，不然何必去验证，练成了根本没必要这样去验证自己了，也只适合我自己，不推荐大家去学，没有根底的，你受不了别人的目光的。呵呵）

我们时常布施他人（和帮助他人是一个意思，大家别拘泥于名词，以后但凡讲到布施，就是帮助别人的意思。）道德感上会很快得到极

大的圆满，你的自信甚至不再需要自我催眠，就会蹭蹭的往上涨。

更重要的是，布施会改善你的生活水准、和气质，这是回馈力系统的不二法则，你别担心拿出钱物帮助别人就是吃亏，这个一定会加倍补偿回来，而且你期盼回报的心越少，你得到的回报就越多，（就是前面讲的无住相布施，你不用一下就追求这个最高境界，慢慢锻炼就可以了，你开始能做到住相布施就很好了）这个我已经用十年的实验亲身体会过了，绝无虚假。

你生活水准和气质提高了，自信上涨了，别人愿意亲近你、敬服你，你的一切人际关系就顺利了。

其实我也知道，无论我讲的怎么细致，甚至不惜一遍一遍的强调要点，甚至不惜让有些朋友觉得啰嗦，这些的努力也不可能让所有看到的人都相信这些道理。

《地藏菩萨本愿经》里面讲过，“南阎浮提众生，其性刚强，难调难伏。”，这南阎浮提众生指的就是地球上的人类，我们人类的刚愎自用、难以劝服，是我们自己很难意识到的，该疑的信、该信的信，就是佛祖出世，也没法让所有人信服。

很多人总觉得放纵本能欲望的理论就是对的，这主要是 1976 年那场运动对人性压抑太狠造成的反弹，随之而来的改革开放使大家都走向了极端去反抗，就变成了放纵本能，却忽略了本能有高级本能和低级本能之别，低级本能是动物共有的，高级本能才是人成为万物之灵的根本。

比如现在你讲性开放，很多人就拥护（主要是那些男人别有用心

的拥护)，你讲邪淫、婚前性行为会导致找不到如意可心的伴侣，很多人跳出来骂你是卫道士、脑残、老古董，没人愿意信，结果呢，现在人的婚姻可靠度严重下降，婚外情比比皆是，人流的惊人数量就更不用提了。

就没人愿意好好了解一下，西方现在对性解放已经不提倡了；还有东西方文化的区别，西方人的教育使他们的独立人格高于我们，也知道尊重他人的独立人格。所以即使发生了性关系，也不会分手后搞的你死我活的纠缠，也不会觉得自己吃亏了，上了床就离不了你了。

而我们中国呢，独立人格没几个人意识到，俩人上了床就把对方当成自己拥有的物品了，或者把对方完全当成了自己的依赖，一旦分手，或者不甘心，或者觉得依赖一下就没有了，结果就伤心失望、因爱成恨都来了，你的独立人格哪去了啊？

爱的成功与否、明智与否就在与是不是无论多爱都保持独立人格啊，这是很重要的标准，不是说俩人爱上了，上了床，就要知道对方心里的一切，就把自己的心完全依附对方，一旦失去就和天塌了似的，这就是因为你没有了独立人格，爱恨情仇、痴男怨女、情杀毁容都是这个原因出现的。

爱情只是人生一部分，还有很多重要的目标等着你完成呢，离了谁你也得好好活下去，这才是成熟的人，否则，无论你多大年纪，也是个未成年的人，心智不健全啊。

总之，我们谈以人为本，尊重人性，并不是说人性中都是美好的东西，人性中还包含着兽性以及其他很多弱点，你要做一个完善的人，

做一个心理素质强大的人，就必须去努力克服这些东西，否则，永远只能做个浑浑噩噩的凡夫，不知道为什么痛苦，不知道为什么开心，也不知道真正的快乐是什么样的。

愚善的“好人”和有担当的好人

这章讲讲为什么日常生活中经常看到“好人”会受欺负。让大家了解真相，可以放心的做好人。

上面我们讲要经常布施帮助别人，做个好人，有些同学肯定还有疑惑，因为生活中我们经常见到老实巴交的人，处处吃亏、受人欺压最后憋屈一辈子，甚至郁郁而终。这是好人没好报吗？你讲的台球回馈力系统不对啊。

不是这样的。

生活中有这样一种好人，做事小心翼翼，从不说重话，从不得罪人，从不侵占别人的利益，满脸的愁苦和辛酸，满腹的委屈也不敢抱怨。

或者是只要见到人就喋喋不休的抱怨，我做了一辈子好人，别人都对不起我云云，整个一个祥林嫂 2.0 加强超强变身版。要是心理素质不强的，你看一眼 TA 的脸，都会使你觉得心情立时阴暗下来，再听 TA 的超毁灭语言地图炮攻击 1 小时，搞不好你就立时变了抑郁症。

这样的人要是不被欺负那真是太罕见了，为什么有人专门欺负这样的好人？

因为这种好人，TA 做好人的心理动机不对。

这个分两种情况，一种是 TA 受过的教育告诉 TA，要做好人才有好报，才不会惹麻烦。可是却没人告诉 TA，怎么做好人，于是 TA 就经常付出自己的利益，得不到回馈也不吭声。TA 觉得这就是做好人了，你看我能吃亏，能帮人，受了气也能忍，这不就是好人吗？

可是 TA 忘了最关键的一点，心态!!! TA 心里总觉得不甘心啊，TA 并不深信付出了一定会有回报，却每次付出都在苦苦的甚至是愤愤不平的等回报，回报哪有那么快的，台球力回馈系统那是天道大势，你付出了，到得到回馈，那是需要时间的。

否则，你今天捐给贫困山区 2 0 0 元，明天你就赚了 4 0 0 元，那不是回馈力了，那是传销了。这种心理是不正常的。

于是回报来的慢了，或者以不是 TA 希望的方式回馈了，TA 就失望了，甚至是愤恨了，长期这种心态下来，人的气质就变得晦暗，谁看 TA 都隐隐的绝对不舒服，有些人不舒服了就想欺负 TA，TA 被欺负了，TA 觉得，我做好人我得忍，可 TA 的忍是没有智慧的忍，TA 不是看谈、看破这些事情，也不是有自信了，把目标放的更高，所以不在意别人的敌意。

TA 就是硬生生的忍，表面没说话，甚至是微笑，结果心里委屈的不行、甚至是愤恨的不行，TA 觉得他伪装的不错，可别人也不傻，也看的出来、感觉得出来 TA 的不甘心。

偏偏这样的好人因为长期的委屈和不甘，沉浸在自己塑造的那个悲情的人善被人欺的精神世界里，多半格局变得很差，没有经济实力，做好事又老想着得回报，道德感没提升，气质晦暗又没人敬服，多半

又胆小、没有担当，不敢制止或反抗对方明显的超越底线的恶行，给人的感觉就是怎么欺负你也没事，你说这样的人 TA 能不被欺负吗？

有的人欺负这样的人也不是为了得到 TA 的财物，就是觉得有快感，为什么？因为你的不甘心都浸透了你的身心，谁都看得出，别人欺负你，你不甘心又不敢反抗那种心态，会给恃强凌弱的人很大的精神快感啊，会上瘾的，你要真是从心往外的不在乎，很淡然，别人欺负你也没意思。

这种好人大部分的最后是得肝病去世，久郁伤肝啊，好点的就是一生没有半点快乐，为家人操劳致死，完全没有自己的独立人格根本就不知道自己为什么活这一辈子。最差的就是长期压抑和委屈，然后疯了。

还有一种经常被欺负的“好人”，就简单了，三个字就形容了，“没胆子”，胆小懦弱，表面上看敦厚老实、内向寡言、不和人争执，实际上心里又藏着无穷的欲望，又不敢去争取，也是满心的压抑和屈辱，也根本不帮助别人，天天感叹世事不公，压抑狠了，或者疯掉，或者自杀，或者挥刀向更弱者，最可怕的就是杀小学生、杀幼童的。

以上这两种“好人”就是大多数人眼中的好人了，什么人善被人欺、什么好人没好报、什么修桥补路双瞎眼，绝大多数情况指的都是这两种人。

导致了很多人以为善人没有善报，所以就肆无忌惮的尔虞我诈、男盗女娼。

以上这两种好人就是没有智慧的人，可以称之为愚善，我们做好

人就绝不可以做这种“好人”，一定要有智慧。

首先，我们要放下那个不甘心，放下以下想法：“我付出利益，做了好事帮助了人就得赶紧要回报，没回报，我就失望、哀怨、甚至愤恨”。

这个回报你要抱着这样的心态去期盼，你只怕注定要失望，因为你那些负面的心理足以抵消你做的好事了，正能量都被你自己内耗了。不欠账，增加你倒霉的几率就不错了，因为你心不正啊。

你要确信，你心态放正了去帮助别人，回报一定会有的，别像个锱铢必较的地摊小贩似得，（没有瞧不起全体小贩的意思，任何群体里都有了不起的人）吃一点亏就急的不行，这样你的格局永远无法提升。

朋友们记住一点，格局是天生的，但不是一成不变的，你通过你的努力，可以在你天生划定的格局范围内，把格局提升到最高啊，你心里想的事，越阴暗、越琐碎、越是计较小事，你的格局和气质就越来越低、越来越差。你心里志存高远，看问题都站在长远角度去考虑，不是总计较眼前的一点点得失，你的格局和气质才会提升，这个很重要的。

下面讲另一条很重要的，我们要争取做个有担当的、敢于任事的好人。

很多人被多年传统教育和世俗观念所拘泥，对好人的印象似乎有了标签似的定义，唯唯诺诺、沉默寡言、安分守己、循规蹈矩等等，总之就是做好人就得低调，就万事不出头。

当然你摆正了心态，做个低调的好人也很值得人尊敬，但是我们也可以有更高的目标，就是做个敢做大事的好人，敢于承担责任的好人，手中掌握了更多人力、财力资源甚至是更大权力的好人，这样可以帮助更多的人，做更大的善事。

前面有些同学说看透人生没了目标，这岂不是很好的一个目标，既能提升自身价值、又可以帮助他人并完善自我道德，你觉得没目标就是没了斗志啊，人生既然已经来了，就是要体验一番，你为何不能鼓起勇气追求一个高远的目标，失败了又如何，浑浑噩噩过一生，和咸鱼有什么分别？

这里举个例子，假如你和一个朋友或亲人，去山中历险，你朋友被剧毒蛇咬中手部，吸过毒血也无效，眼看着毒液顺着手臂上行，等医生来是绝对来不及了，眼看着生命垂危，你手上有刀，你敢不敢就把他的手砍下来？你要敢，这就是担当!!!

没担当的就顾虑这个那个的，又怕不砍是不是也能救活啊，又怕朋友残废了会不会恨你啊，会不会以后反而告你啊，又怕砍了失血过多会不会也是死啊，总之顾虑这、顾虑那，等你想完了，人早都死了。

当然这个例子很极端，很难碰到，但是意思你要明白。在为了使别人不受更大侵害时，在为了阻止别人做恶事的时候，你量力而行的要去毫不犹豫的制止对方。

就好像前段时间有个飞车哥，举起自行车把骑摩托的劫匪砸翻在地一样，不要考虑会不会把劫匪砸瘫痪啊，砸成重伤倒地是不是做错啊等等，见到劫匪迎面过来了，就立即砸过去。

但是你还得有智慧，中国目前的法律实情你得明白，砸完了转身就走，千万别停留，这样就避免了麻烦。当然这只是个例子，还是那句，量力而行，你本身弱不禁风的就别去斗歹徒了，喊两声支援一下，打个报警电话也就可以了，主要是让你明白，生活中还有很多类似的，但对你身体、生命安全没威胁的，并且也需要你决断的情况，这时候你就不能犹豫。

作为一个在社会上独立生存的人，即便是最好的好人，有一些情况你也必须决断，没有商量余地，也不需要考虑那么多理论支持，纵然心中再多犹豫，也必须当机立断，做了再说。

就好比日本现在再入侵中国，只要你身体健全就应该去毫不犹豫的杀敌，无论你平时多么痛恨腐败、多么仇视社会、对众生多么失望，你也得去杀敌，这个是没有选择的事，得毫不犹豫的去做。

不是为了其他任何理由，就为了你自己的亲人不被敌人糟蹋、杀害你也得去，这时候再讲什么利益论，什么抽离演戏，你说在我眼里人生就是一场大梦，这个战争我不参与，我活着继续体验人生就行，别的人我都能放下，死了我也不伤心，所以我不去战场冒险，你要这样想的话，你赶紧关了网页别看了，这样想的人，已经没了人性，学什么也没用。

菩萨低眉、金刚怒目，不花钱的布施

再讲一个例子，大家领会其中精神即可，不用想无关的信息，《佛说大方广善巧方便经卷第四》有这样一段，释迦牟尼佛在因地行菩萨

道时，曾实行诛法，而同时具足息、增、怀、诛四大法的功德。

经上说：佛在因地时为救五百珠宝商人的生命和财产，杀死一批强盗。这批强盗想害商人的命，谋夺商人的财。商人都不知觉有此祸事临头；惟有因地的佛祖知道这件事的内情。

当时行菩萨道的释尊仔细思惟，不管了吧？立时就有五百人丧生失财，同时并有一批人造下了谋财害命的重大恶业，眼看要堕地狱无有出期。告诉商人们吧？商人仗着人数较多，定要将强盗们杀死。那么，也有一批丧生失命，也有一批人造下杀业。于是因地的佛决定由他诛杀强盗，救商人，宁愿自己承担这杀生的罪业、宁愿自己堕地狱，也不要看着其他人杀人，看着其他人下地狱。就凭这样舍自己，救众生的念头和行为，他自己也未堕地狱，反而成佛。

这就是菩萨低眉、金刚怒目啊，这就是“以菩萨心肠，行霹雳手段啊”。假如你做了大官，你治下有人胡乱杀人放火，你这个时候就不能讲关爱了，去调查对方，童年是不是有阴影啊，社会是不是对他不公啊，他有什么委屈啊。他就是有天大的理由，他滥杀无辜，无法劝阻，不能活捉的情况下，你就得下令把他击毙，你得有承担杀孽的勇气，只要你的心里不是为了私利，不是为了愤怒，那就半点没错。

做个有担当的好人就是要有这种勇气，为了帮助他人或阻止他人作恶事，宁可自身下地狱的勇气。当然我们生活中是遇不到这样的大事的，只是你要领悟这个精神，没能力的话，你就只做个低调的普普通通的好人，也自会有好报，一旦有能力、有机会，你就要有做大事、行大善的担当，不要一味计较个人得失。

上面，我们讲过了布施。这里再唠叨几句补充一下，首先我们不能要求自己一下就做到无住相布施，那是需要长时间修炼，开始我们只要做到住相布施，就可以了，布施的时候尽量减少自己的我求回报的心理和怕吃亏的心理，这样就已经很好了，做事不要走极端，不要听到一个最高的境界，就马上要求自己做到，否则就成了心魔。

任何事情，你过分坚持的去追求，都会成为心魔，感情如此，工作也如此。那怕是要做个好人，也是这样。物极必反啊！我们在帮助别人时，也就是说布施的时候，应该有这样一个标准，来衡量你这次布施，是不是恰当。那就是布施以后，你心里有没有感觉到特别纠结和困惑，觉得你太吃亏了，而且长期摆脱不了这种想法，如果是这样，说明你的布施超过了你的能力范围，也超过了你的心性、心胸所能承担的范围，这样的布施就是失败的，因为它给你带来了负面情绪，反成魔障。

我们要明白，以身饲虎，割肉喂鹰这种大乘境界不是一蹴而就的，你没有那么大的心胸，没有那么大的慈悲和愿力，没有放下对自己身体的执着，如果冒然去做类似这样的事，比如拿出你 90% 的钱财去帮助别人。

因为因果是很复杂的，回馈力系统反馈给你是需要时间的，而且还要看你的用心如何，如果不能马上得到大的回报，事后你必然会对自己产生怀疑，容易导致你再也不会行善，所以，做善事要量力而行。先从小的付出逐步做起，慢慢减轻你的执着，逐渐走向大善。

我们中国人在思想上很容易犯一个错误，就是凡事走极端，非左

即右，非黑即白，总是忽略了人性的复杂，所以文革时才斗得你死我活。

人生和宇宙的真相不是这样，大家可以去看看太极图，黑中有白，白中有黑，而且随着转动黑白也会转换。大多数情况下，是没有绝对的对与错，（当然，无故伤害或杀害他人，这个是绝对错误的）。不过都是人性自私的体现而已，前面说过了，我们自己也是自私的，只不过是五十步笑百步，没有侵犯你底线情况下，我们是可以理解和宽容他人的。

说实话，如果你把目光放的高远一些，看着芸芸众生为了一点钱财或者短暂的感情，争的你死我活，浪费了如此短暂而又珍贵的一生，实在是值得悲悯。我们既然要做心灵的强者，又何必如此鼠目寸光。

其实布施是很简单的事。并不一定需要我们损失很多钱财。根据你的财力，量力而行。在不影响你和你的家人的正常生活前提下。你每个月拿出一元钱，也是行善布施。拿出 1 万元。也是行善布施。

钱财多少，并不是衡量善心的唯一标准。你布施时，抱有的心念，才是最重要的。上面讲过了，你帮助他人的时候，期盼回报的心越小。反而你得到的回报就越多。

甚至根本不需要拿钱，你走在路上脸上挂着微笑，和别人说话的时候总是柔声细语，让人看到你就觉得心情舒畅，这都是无畏布施。说到无畏布施，其实还有一种方式，就是尽量不伤害任何生命，还有吃素。

当然，我不是在这里劝大家都去吃素，这是不可能的，我最反感

的就是站在道德制高点上对别人指手画脚，甚至强迫别人学习你的做法，这是独裁，是最大的罪恶。即使你的出发点是好的，是劝人向善，这种试图禁锢人心的做法带来的恶果，要远远超过你导人向善的动机。

佛祖说法 49 年，从来就没讲过一句强迫别人怎么做，佛祖把佛法称为标月之指，是指示月亮的指向标，但不是月亮本身（月亮代表着宇宙人生的终极真理）。只是告诉你可以依靠这些办法去追寻宇宙的真相，到达彼岸，并没有限定你只能依靠这些办法，而是说成佛有八万四千法门（八万四千不是指具体数字，而是无穷无尽的意思）。就是要你找到适合自己的道路。

现在有些人根本不了解佛教的真义，动不动就说，佛祖使你上天堂，佛祖使你下地狱。这都是误解，佛教不是一神教，佛祖只是把他悟到的人生和宇宙的真相告诉你，无论是上天堂还是下地狱，那都是根据你自己的行为由因果律反馈给你的，不是其他任何高级生命体根据他的好恶来摆布的，因果律（或者说台球回馈力系统）那才是宇宙的至高法则，无论多高级的生命体也不能超然之外。

我们为什么要讲独立人格，要建立强大的心理素质，要努力的锻炼心灵，因为一切都要靠我们自己来领悟，福祸我们自己尽力来做主。

前面讲过，有些人一看到佛教，就认为是迷信，这是你陷入自己的固有观念无法摆脱，你对佛教的印象都是别人传达给你的，大多是扭曲的。

其实尽量不杀生，还是容易做到的，如果有愿意吃素的，我举双手赞成，因为我吃素已经十年了，感觉很好，以前身体素质很差，现

在恢复的很不错。但是如果你吃素后，心里不是总想着，会不会缺乏营养啊？我还是觉得肉好吃啊，如果你一直这样纠结，那说明你现阶段还不适合吃素，那就不必强求。

还有一种布施的方式，不需要你花一分钱，就是你看到别人在做好事的时候，发自内心的去称赞，用语言也可以，只在心里称赞也可以，这在佛经上叫做随喜功德，只要你是真心的赞叹，就等于你和那个人做了同样的好事，同样会得到善意的回馈，这样的便宜事哪里去找，太容易做到了，希望大家记在心里。

讲了这么多了布施方面的问题，还有佛教的知识，可能大家会觉得枯燥，觉得不感兴趣。

我告诉你，佛教绝不是迷信。是知识、是经验、是哲学，是人生最高的智慧，讲的就是要你信自己、靠自己。你不要对佛教有偏见，那都是传统教育还有社会反映给你的扭曲形象。

还是那句话，想要修炼心灵的圆满，你就必须得放弃过去所有的执着、那些顽固的观念，推翻一切，从头分析和思考你过去一切的认识是对还是错，是否适合你，是否能让你更加快乐的生活，破而后立，要做强者就必须有这个勇气，敢于否定自己的过去。

而我们学习这些知识，最终目的还是为了做一个心灵的强者，敢于直面自己所有的弱点，敢于否定自己的一切错误观念，建立我们独有的、坚强的、圆满的独立人格和强大的心理素质。就像我们推倒一间破旧的老房子，然后建立起一栋属于我们自己的崭新大厦。

愿我们大家为了这个目标而共同努力。

不要对世界期望过高，珍惜亲人的爱

讲到这里，估计很多人还是有疑惑，有不解。讲下一部分内容前，补充、释疑下一些问题。

也总结一下前面的理论。

我们讲抽离自我，讲利益论。并不是变成绝情绝义的人，只是为了看破真相，以便于放下痴迷和执着，我理解大家，一些人的生活还是幸福成分占得比较多，对心灵的苦痛体验很少，即便是有也不是大的痛苦，很快自己就走出来了。

所以，对看破、放下，修炼心理并没有迫切的需求，因为你没觉得世上有什么不能承担的痛，迫使你必须急切的强大内心。我在此真诚的祝愿大家生活中经常充满了幸福和快乐，身体健康、父母通情达理、家庭和睦、爱人忠诚不移。

我讲所有的一切，不是要黑化你的世界观，不是要你对身边所有人都小心提防，每天提心吊胆的怕人坑你，那就是被害妄想症了。

我只是说真相，世界就是这样，平时的时候，不涉及根本利益冲突的时候，大多数人，尤其是亲人、爱人，还是对你温情脉脉、诚挚关怀的，这个你要相信，我说了，世上还是有很多温暖、很多善意的，你也能感受的到，有这些情感给予你的时候，你要珍惜、你要享受、你要回报，

不用时刻的去琢磨他们心里是为了得到什么回报，才对你这样的。

即使他们是为了得到回报对你好，你也要感恩，你要知道任何的好，都是有附加条件的，只不过大部分父母的附加条件很少，你只要

对他们不是特别恶劣，他们都会宽容你，容忍你、关心你。

也许他们的方式不对，给你造成了压力，但大多数不是恶意的，只是他们智慧不够，心还是好的。你得明白这一点，不是说父母稍微惹到你不开心，你就对父母百般抱怨，耿耿于怀，这样是不对的，回馈力系统会使你遭遇不顺的。

毕竟相对于其他人来说，父母是对我们最好的人了，你不能要求他们半点不求回报，那是圣人的境界，你不能太贪心了。

对爱人也是如此，你想想，本来你们就是两个陌生人，后来才相识的，你要对人家没半点利益（包括情感）付出的话，人家凭什么对你好，换成你，你能做到吗？

讲利益论的目的有两个。

第一、是要你明白，人和人之间没有彻底无条件的对你好，你不要有这种奢望和幻想。

有的朋友也许会反驳：别的人我不敢说，我爸妈对我好，就半点无条件，半点不求回报。那你这样，你回家对你父母说，以后你们老了别指望我照顾你们啊，你们自己攒钱，有病自己治，治不起就等死，千万别要我的钱，也别要我伺候你们。你说了以后，你看看你父母什么反应，伤心不伤心，这也是条件啊。

你对别人也是一样要求回报的，你也不是无私的圣人。所有的人际关系都是一样的，别人对你好与坏都是正常的，都是人性中的自私和善良的体现而已，都是各种利益衡量的结果，你不必对此有半点的失望或期盼。

对你好的你要感恩，要回馈。对你不好，那是你不能给人家相应的利益回报，或者伤害你他能在别处获得更大的利益，人家这样对你正常的，不要有半点的惊讶和失望。你就压根不应该期盼别人对你好。

你只要对别人做到你的本分就可以了，旁人对你无论多么恶劣、甚至在你毫无准备的情况下背叛你、伤害你，那也都是人性的一部分。

你凭什么认为世上应该有人对你永远不离不弃、凭什么认为有人可以随时舍了自己的命来救你，你就不应该有这种念头。

即使你为了别人可以这样付出和牺牲，但没有任何规定说，你只要对别人付出了，别人就必须相等的回报你。人性如此复杂，你怎么敢这样去奢望、去贪求，你敢去奢望、贪求，命运就敢狠狠的打击你。

你无论向谁付出、无论为了什么理由付出，付出时请不要报着对方一定会回报你的想法。因果律中并没有这一条；“要求接受了你付出的人，必须同等的回报你”。

只要那个人有勇气承担知恩不报、伤害善心的恶性反馈和报应，他完全可以不理你的付出。因果律会惩罚他的无情无义，但不会强迫他回报你，明白吗？

也就是说，有人伤害我们，那是意料之中的符合人性的，我们没必要抱怨、伤心和绝望。有人对我们不计较的付出也是符合人性的，但是在人性如此复杂的前提下，有人对我们能比较无私的付出（多半是父母），我们就应该万分的感激，知道这是多么的来之不易，我们要珍惜。

我们应该明白，每个人最爱的是自己，然后才是其他人，你不信的话，你找个你认为最爱你的人，最能容忍你的人，你上去二话不说就是一阵毒打，不是撒娇哪种啊！是真的打到鼻口窜血、手脚骨折那种，你看 TA 还手不还手。看他会不会因为爱你，就站在那里随便让你打。

这不是抬杠，是说明一个道理，在内心深处每个人最爱的是自己的身体，这是底线，对你感情再深也不能容忍你残害他的身体。

你说亲人或爱人可以给你捐肾，那是 TA 能得到道德感，你没原因的毒打 TA，TA 只能得到屈辱感，那就必然要还手了。灰太狼能容忍红太狼每天用平底锅打他，换了用刀砍呢，呵呵。

总之就是世界上没有无条件的爱，即便是父母的爱也是有底线的，只不过这个底线很低而已。

你说有舍己救人牺牲自己性命的人，这个我从来不否认，可你要知道，人性中本来就包含着兽性与佛性，这是同时存在的。

舍己救人的人，无论救人的与被救者是什么关系，是否相识、是否相熟。那一瞬间，TA 舍弃了人类最高的求生本能，TA 已是圣人、已是佛，完全摒弃了兽性和自私，不再是凡人了。

而且这种情况是少数的。史书中记载的大饥荒中“易子而食”甚至直接吃自己孩子的可倒是普遍现象，总之就是一句话，你对世界别抱着过于美好的幻想，世界本来就不是你儿时想的那样，这样你就不会时常的失望和伤心了，你所有的失望和伤心都来自于你的不正确的期望。

第二、利益论有助于你看破人心和真相，使你更游刃有余的生存，更冷静、更智慧、更独立的去爱别人（这个爱不是单指爱情，亲情、友情都在内了）。

而不是沉迷其中，误以为这些情感是永恒不变的、牢不可破的。这样想你早晚要受伤，再爱你的人也不可能事事满足你的愿望，那样TA 自己的利益如何保证。你要理解别人，因为我们也是自私的人类中的一员。

这样，我们既能看破一切人际关系，有利于你放下。又能理解和宽容其他人的一切做法和想法，无非都是利益而已，甚至什么杀人狂啊、强奸犯啊、乱伦啊、孽杀无辜的人啊所有这一切变态的人和事我们都能明白和理解他们为什么要这样做。

当然理解归理解，根据为了行善止恶不怕承担杀孽的原则，对这些人必须毫不犹豫的予以严惩，该抓的抓、该杀的杀，这个就没必要纠结了。

你能这样去理解他人，你的心态和心胸必然会逐渐变得宽广，眼光会变得高远，不会老是局限在眼前的利益得失去看问题，而是站在研究、观察人性的高度去看待全人类。

抽离自我练得好了，你自己也是你研究、观察的对象，很多朋友老是不明白抽离自我，觉得很难。我真不知道怎么讲了，我真心没觉得这个难，不过就是一动念头的事，就是用理智的你去看那个和别人打交道的你，多简单的事啊！

要说有难点也就在于能不能纯熟，就是只要碰到事、有压力的时

候，有烦恼的念头升起来的时候，你能不能第一时间想起来抽离自我，这个你牢牢记住的话，慢慢也就习惯了，真的很难吗？

有的朋友可能会说了，大智若愚并不是最高的境界，因为大智若愚里面也还是有心机在的。这个我很认同，最高的境界是浑然忘我，凡事已经不需要做任何思量，也不用抽离自我了，一切从心所欲不逾矩。其实连心如明镜都不是最高，最高是菩提本非树，明镜亦非台，连这颗如明镜的心也不是根本存在，也不是恒常不变的。只不过目前大多数人还是做不到的。

其实这世界上还有另外一种痛苦很少的人，这种人大多数有一个共同的特征，就是睡觉速度奇快，躺下最多 10 秒，最快的 1 秒就能进入熟睡，且呼噜震天，这种人大多一生劳碌，从事体力劳动，闲暇时，一杯廉价白酒，一颗烟，就是他们最大的休闲娱乐，脑子里除了干活赚钱养家吃饭，其他的什么都没想过，他们因为没有那么多欲望，所以痛苦很少。

再有就是现在的北朝鲜，类似建国初期时的我们的国人。他们的人痛苦也少，因为他们的眼睛被蒙住了，什么都不知道，什么也不接触，只知道信仰金三胖，而且很坚定的信仰，所以也没什么太多欲望。

如果你认为这样很好，你能做到的话，也不错，虽然不知道真相，可也没那么多想法，不过我估计看这篇文章的人，恐怕能做到的不多，进来看的基本就是意识到要认清自己了，你这心机已经有了，再忘掉就很难了。

不败不伤的自信，自虐型情圣

很多人不明白人生的目的，这个我也不能强迫你认同我的理论，每个人都有自己的体悟和珍惜的事物，各不相同。

我只能说我的观点。我认为，人生一世就是来体验这悲欢离合的滚滚红尘，给你一次机会，让你从这些自身的经历，以及对他人的生活的观察中悟出宇宙和人生的真相。

以后章节会介绍一下人是怎么来到这个世界的，又是为什么生在你现在所处的国家，为什么生在你现在的家庭，这一切都是什么因素决定的。记住是介绍，不是讲授。现在先不说这个。

关于抽离自我，有些朋友可能会担心抽离自我了没有了真情体验。

首先，大家还是没明白我们为什么要做到心理素质强大无比的根本目的。

我们应该知道，这世界上很多具体的给你带来烦恼和痛苦的事情，无论我们怎么努力，也不可能全部规避，只要是人就必须体验这些，只是程度轻重和次数多少的不同而已，这是因果决定的，无法更改。

生、老、病、死、怨憎会、爱别离、求不得、五阴盛（除了五阴盛苦字面上不好理解，以后会介绍，其他七种很简单，看字面意思也能明白个大概。爱别离也不是单指爱人的离去，你爱惜、留恋不愿失去的一切人事物都包括的）。这八种苦，只要你做人就无法避免，这是人类必经的苦。我们通过努力行善修心可以减轻或减少，但无法全部躲过去。

既然无法躲过，我们就要设法使自己能够轻松面对这些痛苦，唯

一的途径就是强大自己的内心，你要明白，别人骂你、打你、侮辱你、背叛你、欺骗你、抛弃你、或者以爱的名义压迫你、强迫你做你不愿意做的事等等等等，当所有这些负面的压力来到的时候，你已经尽了最大努力也无法避免的时候，你以不同的心态去面对，给你带来的感受是天差地远，截然不同的。

如果你是一个心灵的弱者，面对这些你只能去忍耐，这样心灵上会受到巨大的创伤和屈辱感。

即便你鼓起勇气，拼命的去反抗了，勉强保住了你的利益或情感，甚至是报复了背叛和欺骗你的人、伤害你的人，这种具体事情上的胜利，也不能使你的心灵不受伤害，即便你扛住了、反击了这些负面压力，压力来临这件事本身就会给你的心灵留下创伤。

而如果你是一个心理素质强大的人，所有负面的压力对你来说都是过眼云烟，不会给你造成任何痛苦、和困惑以及烦恼。在这个前提下，在这种永远不败不受伤的自信下，你保持一份清醒，保持住独立人格，再去体验人和人打交道带来的各种情绪波动，一样可以活得精彩，活得波澜壮阔甚至是跌宕起伏，这样的强者不好吗？

难道被人伤的死去活来，彻夜失眠、常年酗酒、怀疑自己等等这些痛彻心扉的感觉，真的很舒服吗？我本人也体验过这些，但是我没有让自己陷得更深，感觉到自己已经走向这条路的时候，我就果断抽身了，体验过一次以后，我就断然决定，永远不会让这种事再发生在我身上。

不知道大家懂不懂的强者的真正含义，你变强了，一切心理变化

都在你掌握之中，那种无畏无惧、无忧无虑的感觉，如果你体验过，你就绝不会放弃，你说你抽离自我后感到空虚孤独，那是你的心里还有破绽，并没有做到真正圆满的强大。

你了然一切真相后，无论你选择怎样生活、去体验什么样的情感，甚至主动去承担负面压力，这都是你自己的选择，你永远不会感觉到憋屈、感觉到心累。

主动选择和被动承受的性质和感受是完全不同的。就像我前边所说的东方不败的例子，你武功天下第一，再去假扮流莺，你也能体验到流莺的快乐与悲哀，可是你不会因此而受伤，因为你是强者，想唱就唱、想醉就醉、想扮就扮、想走就走，不会沉迷其中。

就好像传说中法力高深的神仙，化身凡人，来到尘世，游戏人间，他也会有喜怒哀乐的表现，但不会在心中留下难以磨灭的痕迹，这种强者的感觉，很难用语言形容清楚，只能举例子，靠大家自己去领悟。

总之，就是在一切尽在掌握的前提下，你要表现你的强悍就表现强悍，你要体验弱者的感觉，就可以暂时自封功力去体验，总之，要来就来要走就走，强者的人生不需要解释。

我也理解有些朋友，总想保住心中的那份真诚和痴情，因为这是你从小形成的观念，你觉得丢了这些就不再是个好人，你觉得这样就虚伪了，这也没错。总比那些内外都虚伪，完全鄙视真诚和痴情只为骗取他人利益的人要强的多。

再者说，始终以诚心待人，宁可自己受骗、受伤，也要坚持下去，也会在道德感上给你带来自信，你会觉得自己是个至诚君子，对朋友、

对爱人，宁可人负我，我从不负人，这是从另一条路来强大内心，也没有错，我尊敬你，你也是自信的强者。希望你坚持走下去。我们的观念互相并不冲突。

只不过这种路子不适合我，我就喜欢做不败不伤的强者，我不去主动负人，以前负过人能弥补的我也弥补了，弥补不了的那是你我命运如此，该着你被人负一次，该着我负人一次，你我各自修行自心，都放下这一段才是正理，你再不甘心，也不是我能力范围内的事了，我也没杀你，总不能要我以死谢罪吧。我不认识你也保不了你一辈子不受伤，这个我只能斩断放下。

但你要想负我，也得骗得了我才行，骗得过我，你负了我我也不生气，那说明我的功夫还不够，正好提醒我继续精进，我反而感激你，做强者你就得有这种心胸，败了就纠缠不清那是典型的弱者行为。

你要伤我的身体很容易，但要想让我的心灵受伤，我敢说，世界上没有人能做到。如果喜欢我这种路子，期待心灵上永远不败不伤的，那你就可以抽空看看我的文字。

这里在插一段儿，有些朋友在情感上（包括爱情、亲情、友情），就喜欢自虐，无论受了多重的伤，也不愿下决心抽离、斩断，身边的人都看不下去。

明知道对方是无理的欺骗或压迫，明知道只要你下决心就能远离，可你偏偏就在里面纠缠、折磨自己，别人不理解，你自己可能也不理解，我给你解释一下，你这不过是一种自虐心理，你在自我暗示，你陷在自己的观念里走不出来，你觉得这样就是至情至性之人，就是重

情重义之人。

你在这种自虐中，得到了快感，尤其是爱情中，最容易出现这种情况，明知道这段感情带给你的只有痛苦和折磨，你偏偏就不抽身，一是优柔寡断这个因素，二就是在自虐中找快感。

你就天天在那暗示自己，你看我多痴情、多深情，他（她）伤害我那么多，我为这段感情付出那么多，我仍然在坚持不放弃，你看我多伟大啊！我直追梁祝啊，我赶超罗密欧、朱丽叶啊，我甩孟姜女八条街啊，我就是当代情圣啊！

好吧，你喜欢这样，我也不劝你，前面有李寻欢这种典型的把自虐当幸福的典范，还练成了例不虚发的小李飞刀，他要不自虐可能还练不成那么厉害的武功呢，呵呵。可是，李寻欢后来也跟了孙小红啊，也没一直死守着林诗音不放啊。

从古到今无数文学作品中都塑造过这种男、女自虐型情圣，大家考虑一下，这些书都是什么人写的，大多是穷苦书生吧，他们心目中希望碰到这样的女情圣，或者自己有机会做一次这样的男情圣，所以弄出了那些人物，影响了多少少男少女的爱情观，成年了都难以完全摆脱。

我求求大家，以后再看书或影视作品时，无论它有多感人，你也要明白，那不过是作者或编剧对世界的认识和想象与期望，你感动过后，能不能理智分析一下，别轻易就相信了世上真的有很多这样的痴情人，真有这样的痴情人大多是什么下场。

他们为什么要这样写？

文字工作者有几个能完全摆脱自己的感性，不在作品中夹杂着自己的意淫的！他们生活中得不到的男神、女神，就在作品中塑造一个美化后的形象。生活中不敢担当，就在作品中写出高大全的英雄。只有感性夹杂越少的作品，客观理性越多的作品，才是一个优秀的作品，大家想一想是否有道理。

再者，你要明白，一场惊天动地、感动世人的爱情，也不是你一个人努力就能完成的，那得两个同样有此观念的人配合才能做到，你一个人在那自怜自伤有何意义，这不是自己骗自己吗。

不敢奢求月票，如果朋友们看了本书，觉得还有点益处的话，并且有多余的推荐票，就帮帮忙，给一个，谢谢了

强大心灵的状态，仰天大笑出门去

同样，和父母、亲朋好友交往也是如此，你自己在那不顾客观情况的按照你的路子走下去，奈何别人不配合你啊，人家的利益关注点和你不一样，你不受伤才怪呢。

我一再的强调要跳出、要敢于推翻我们以前所有的固有观念，然后摒弃不合理的、不适合我们的部分。经过仔细分析斟酌后，留下对我们有用的、正确的部分理论，不拘于宗派、国家、时代、人物等等任何后天的社会因素，连同我们自己对生活的观察和体悟融合在一起，形成我们系统的、圆满的、无破绽的三观，这样你才能成为心灵强者。

即使暂时你还不能形成完全无破绽的三观，你也别自卑，记得我们讲自信那一块吗？即使哪方面有破绽，这破绽也是我自己留的，我

自己早晚能悟出怎么弥补，和别人没关系，别人休想对我指手画脚，总之，还是那句，强者的路得自己选、自己走，走错了我自己会重新选择，由别人支配那不是强者所为。

当然，你也别陷入极端，说我就不听任何人的话，不是那个意思，你可以听取他人意见或理论来调整自己，但是这是在你自愿的前提下，如果你是扛不住别人的压力，心不甘情不愿的调整，那就败了。

还是那句，只要是你自己选的路，否定自己的过去也是你自己否定的，这个不是对他人的妥协，是自我审视后的自我否定，依然是强者风范。

作为一个心灵强者，世故和纯真、深情和绝情、决绝和缓和、和善和威严、质朴和圆滑、放弃和努力追求等等在常人看来完全对立的特质，我们都可以融合在心中，随手拈来，以便应付不同的境遇和压力。

还是那句话，你别陷在自己固有的观念里边出不来，谁告诉你这些东西是不能同时拥有的，有了这样就必须放弃那样的。那是僵化的思想，我们要避免。

前面也说过，为了形成我们自己独有的三观，你不用考虑一个理论是属于佛家、道家、儒家、王阳明心学、厚黑学、古代著作、史书、现代心理学、近代哲学、弗洛伊德、叔本华、通俗小说甚至是神话故事、古代传说等等，你不用管它的来源，哪怕是新闻联播里面偶尔也会有真话的。

只要有助于我们建立自己的自信和三观，你就毫不犹豫的拿过来

用，哪怕只是暂时有用，你也拿过来，以后你层次高了，发现哪部分不适合你了，就可以随时把它抛弃。总之一切活学活用，千万不要僵化思维。

举个例子，你觉得你演讲不行，可以去学习希特勒的演讲，看他是怎么调动听众情绪的，在演讲时是怎样自信的状态。觉得你不够努力不够认真，可以去学习日本人对待工作的态度。

不能因为希特勒是战犯，就否认他演讲的才能。不能因为日本兽性、变态，否认他们对待工作的态度。如果日本再侵略中国，你还是可以毫不留情的杀掉他们，但不妨碍你去学习他们的优点。

任何群体都有他们的优点和缺点，搞地域攻击、国籍攻击那都是毫无意义的事，有人侵犯你，你反击就是了，盲目语言攻击谩骂某个省某个市某个国家的人，那都是弱者的行为，尤其是中国人骂中国人，各城市的人之间互相攻击，是最愚蠢的事。

强者的心灵状态，究竟是什么样的。其实很难用语言来形容，因为这纯粹是心灵上的感受，就好比我渴极了的时候，痛痛快快地喝了一杯水，你要我用语言来形容这个感觉，我就是说的再多，你也没法完全体会到，就是所谓的如人饮水冷暖自知。

勉强用语言来形容强者的心灵，那就是无牵无挂、无忧无虑、无畏无惧，不败不伤，但却不是死水一潭。

冷眼看世界却又怀着一颗悲悯的心，机器般理性的看待分析众生也包括自己的言行和情绪，却又深深的理解所有人的爱恨情仇和悲欢离合是因何而起。在此基础上，善待众生、并同时以悟透宇宙真相、

人生真相为终极目标。

做个备案吧，我们还有什么没讲过。我的思维跳跃性太强，不做备案的话，下一课说不定又讲什么了。

如何认清自己所有情绪的根源，反观自心的具体方式。人生从何来。与父母之间的真相。宇宙的真相，因果的原理，如何改善命运，暂时想到这些。

下面这段有点水，就当大家课后闲扯，放松放松。

我的文字中偶尔会说“同学”这个词，表达的意思是，在浩瀚的、寿命以百亿为单位的宇宙中、在高深难测的命运面前、在最忠实于我们自己也是最难降服的这颗心面前，我们这些试图摸索真相的、试图降服自心的人，都是一个大课堂中的学生。

管大家叫同学，是说我们都在为了同一个目标摸索学习，我只不过多活了几十年，想的多一些，感觉对真相摸到点边了，说出来和大家交流一下，并不是说我就自认有资格给所有人做老师的意思。

现在开讲前，再扯几句闲话，我们一起唱首歌，1、2、3 开始，药!药!切客闹!卡姆昂北鼻沟!动词大慈动动大慈动词大慈动动大慈!是谁在唱歌!动词大慈!温暖了寂寞!动词大慈!白云悠悠蓝天依旧泪水在漂泊——谁啊这是？音响师！干嘛呢？不是这首歌，放错了！

对不起同学们，现在重新开始，音响师你注意点！

1、2、3 “让软弱的我们懂得残忍，狠狠面对人生每次寒冷。依依不舍的爱过的人，往往有缘没有份。谁把谁真的当真，谁为谁心疼，谁是唯一谁的人。伤痕累累的天真的灵魂，早已不承认还有什么神。

美丽的人生，善良的人，心痛心酸心事太微不足道”周华健的《忘忧草》。

这首歌是给刚刚进入初级阶段的同学听的，我们不要小看流行歌曲，那也是作词者人生的体悟，人家这个群体聪明绝顶的多得是。最通俗的东西一样可以蕴藏着高级的道理。我不是说过嘛，郁郁黄花无非般若，青青翠竹尽是法身。

刚刚踏入社会和虽已踏入社会一段时间，但是刚刚体验到人情冷暖世态炎凉的同学们，如果你不能直接做到高级课程中的境界，那就暂时琢磨琢磨这段歌词中表达的意思吧，基本很符合你们目前的状况。

就让软弱的我们懂得残忍，然后一起狠狠面对人生每次寒冷吧。

不知道大多数同学们，对人生是种什么态度，对压力又是如何反应，我们没法去做具体的调查。

我就说说自己，也许是因为童年起就经历过很多磨难，还有自身性格的原因，我对这个世界的态度从小就定下了基调，那就是不屈。

年轻些的时候面对负面压力时，我心中通常升起的第一感觉是豪气满胸，如同身怀绝技的剑侠，面对强敌的感觉，长街笑拔剑，快意了恩仇；道之所在，虽万千人逆之，吾往矣！

虽然不是古代江湖豪侠真的抛头洒血，可面对巨大压力时候那种感觉也仅次于生死之战了，尤其是这压力来自于家人、爱人、领导；或者是身边所有人都反对你的时候，体验过的朋友应该明白，那种孤独面对全世界应战的感觉，没人支持你、理解你，你只能自己去承担、去面对。

我不能断定大多数人面对这种情况下的反应，我本人就是兴奋，热血从后腰直冲头顶的兴奋，一生练心，所为何来！为的就是斩却强敌（指的是我们心中的一切恐惧、忧虑、烦恼、困惑等等负面情绪），如果没有这些压力，我怎知我的绝技到了何等境界。

压力临头，太好了！来啊，让暴风雨来得更猛烈些，命运可以让我死、让我病、让我穷困潦倒，但夺不走我的斗志，压不垮我的心，只要我一息尚存，我就不屈服、不败退。

以上就是我以前面对压力时的心态，也许大家看着觉得像胡说八道的煽情，可这是我的肺腑之言，我就是从这个阶段走过来的，心态这个东西看似虚无缥缈，实际上对一个人的行动和决心以及自信，影响极大。

当然我现在已经不需要这样的心态了。初级、中级阶段的同学，这种心态可以试着去催眠到自己身上试一试，还是很管用的，总之要有斗志，不惜在心理上独自抗衡全世界的不屈斗志和悲壮情怀，有了这种心态，小小压力和别人的否定算得了什么。

你要知道，只要你面临压力时斩断了自己的烦恼和恐惧你就是赢了！

具体事情的成败如何并不重要，重要的是你有没有打败自己懦弱的心，事情败了有什么，谁没败过、谁错过。任何一个朝代的开国之君也是经历过无数次失败和失误才君临天下的，你还年轻，有的是机会，你怕什么失败、失误，那些都是你的经验，是难得的财富。

不要把别人的批评否定和一件事的得失成败看得那么重要，这些

不过是你人生中必经的一个小小浪花而已，人人都经历过，你何能例外呢。

仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人；手中电击倚天剑，直斩长鲸海水开；秦王扫六合，虎视何雄哉；这类豪气冲天的诗词，你都可以拿来激励自己，你别觉得幼稚可笑，在你不能达到高等境界之前，这都是有用的手段。

人的此身生从何来

下面我们再唱一首歌，1、2、3“红尘多可笑痴情最无聊，目空一切也好，此生未了心却已无所扰，只想换得半世逍遥，醒时对人笑梦中全忘掉，叹天黑得太早，来生难料爱恨一笔勾销，对酒当歌，我只愿开心到老，风再冷不想逃，花再美也不想要，任我飘摇，天越高心越小不问因果有多少，独自醉倒，今天哭明天笑不求有人能明了，一身骄傲，歌在唱舞在跳，长夜漫漫不觉晓，将快乐寻找”——《笑红尘》歌手：陈淑桦。

这首歌是给步入中级阶段的同学唱的。

到了中级阶段，你的视野就要拔高了，要站在纵观整个宇宙和人类历史的高度上去看人世间一切人和你本人的一切行为了，从中去观察去体悟，这个时候就不要把视野老是纠缠在自己的小小的得失上了，身边的钱财和人与事对你的意义就不是永恒不变的了。

你就要开始明白宇宙间的一切，大到宇宙本身、星系、星球、小到一切生物的生命、人与人之间的情感、一个基本粒子，都逃不过成、住、

坏、空四个阶段，只不过时间长短不同而已，一切都在时刻不停的流转变迁，包括你自己的身体。

刚出生的你身上的每一个细胞，至今为止早已经通过新陈代谢都死亡了，你的身体都不是以前的身体，每一刻都有新生的细胞替换死亡的细胞，你说你那个部位是永恒不变的你。

现在科技发达了，手脚内脏都可以替换，你能说摘除的器官就是你吗？目前科技没有发展到那个程度，但可以预见，以后必然有一天，人的记忆也可以存储在某种人造容器中，你说你的身体是不变的吗？

你的念头更是如同野马，时刻不停的跳脱，你不信，你试试，如果你没有可以修炼过，你把你的念头定在一处，看看你能坚持多长时间不窜出其他妄念来。

好比说，你随便选几个字，就 **12345** 吧，你就不停的心里念这几个数字，什么其他的也不许想，包括你在念数字的这个念头、你在坚持只念数字的念头、你为什么念这个数字、你能坚持多久等等，什么都不想，心里只有这几个数字，你看你能坚持几秒？

能坚持一分钟不起其他任何妄念的，那已经是民间绝顶高手了，你的身心都不受你控制，你说还有什么外在的人、事、物是永恒的。

这时就要时常的抽离自我来体验人生的悲欢离合了，过程中可以有点魏晋遗风，无需太过在意他人眼光，只要在能正常工作赚钱的前提下，有些狂放不羁没什么。

到了这个阶段，你就应该认识到控制自己的心是最重要的目标，因为它是你一切痛苦和快乐的本源，控制了它你才称得上是万物之灵，

是大丈夫（女性做到这一点也是大丈夫），是英雄豪杰，不再是凡夫。

高级阶段的同学也要唱歌？拜托，你都和我平级了，还唱什么歌，你可以听着《江河水》开怀大笑，也可以看着纯恶搞电影潜然泪下了，还唱什么歌，自己坐那玩吧，想体验什么心态，情感，想一下就来了，你还跟这捣什么乱。

这章有点水，就当是今儿咱们闲聊了，呵呵

现在给大家介绍一下，每个人，生从何来？

传说中使人忘记前世一切的“孟婆汤”到底是怎么回事？

为什么说是介绍呢，因为这属于目前科学还没有办法证实的知识，我根据自己的认识判断是正确的，但是我没有办法像做化学实验那样给你看得见摸得着的证据来证明。

再者，这部分内容要引用他人的著作，为了尊重作者，所以说是介绍，我也可以完全用自己的话来讲，但是人家作者说的也是现代白话语言，讲的也没问题，我就不用再改一遍了。所以说是介绍。

而且，前面讲过了，很多人受唯物主义洗脑多年，已经根深蒂固了，很难扭转，你稍讲一些超出唯物主义范围的东西，TA 就斥之为迷信，完全都不去思考就直接否定。

你要和 TA 争论，TA 就说你拿出证据来，可是目前科学没发展到那个地步，你怎么拿证据，最后就是陷入无意义的争辩，所以我说是介绍，就是不想做无谓的争论，浪费生命。

其实在我看来事事讲看得见摸得着的证据，这种思维方式是不客观的，有些事是物质世界范围的自然要讲证据，比如 JC 查案。

即便是查案，各国也是冤假错案不断，即便科技最发达，司法相对最公正的美国，也不例外，世事繁复，有些事很曲折，亲眼所见也不一定是真相。

但是反过来说，有些事又是不需要具体眼见也可推测的，比如你见了日落，可以推测明天太阳还会升起，即使有乌云掩盖，它也还是会升起的。又比如四季更替，你不用等到季节到了才知道，夏天时你就知道冬天一定会来。至少在近 10 年内这些规律还不会发生变化。

若事事讲亲眼所见才可相信，那是偏执或抬杠，别的不说，要按照这个理论，你都没法证实你是你父母亲生的。

你说你父母说是，我说他们可以是撒谎骗你，还可以是当年在不知情的情况下抱错孩子了；你说有 DNA 检测，DNA 报告只能写亲子关系的可能性为 99.9%，没有写 100%的，万一你就是那 0.1%的情况呢；更何况，DNA 检测仪器可以出错吧？检测医生可以说谎吧？也可以操作失误吧？如果按照这个理论推下去，世界上太多事无法证明了，连你没去过的国家，你都可以否认他们的存在了，新闻视频都可以造假吧，现在电影特技这么发达，什么视频都可以是假的。

你说你去过美国，所以美国存在，我还可以说，你去的是天朝政府搭建的超大型影视基地呢，你说你坐飞机去的，飞了那么久，不可能有那么大的基地，我问你，飞机在天上绕圈飞你和直着飞你能分辨出来吗？总之这样说下去，就全是诡辩、抬杠了。这样我们就陷入了否定一切的误区。

总之你选择不信那是你的自由，我尊重你的选择，请别管我要证

据，精神领域的事，谁也拿不出证据，因为目前近代科学发展的时间太短，和宇宙、地球的寿命比起来还太短，并且自身也在不断的发展和自我否定着以前的理论。

很多领域，科学还没走到那一步，无法提供实验数据。我选择相信自有我的原因，也不必多解释。感兴趣的同学可以耐心看看。

下面先说，人是怎么生到你现在这个家庭、国家来的。

在此郑重声明，以下括号内的内容摘自陈兵先生的著作《生与死——佛教轮回说》，对生命、宇宙真相和佛学想要了解的同学，强烈建议你们看一看这本书，浅显易懂，内容全面，自己去百度一下。

这里先介绍一个概念叫“中有”，中有是佛教专有名词，指介于今世死有与来世生有之间的五蕴身。亦即众生在死后而尚未正式投胎时之生命状态。

如果你不好理解，大叔就用最简单的话说，你就暂时把他理解成你上辈子死了以后的灵魂。下面文中凡是“中有”你都可以自行理解成死后的灵魂就可以了。虽然这个词的含义并非如此简单，但你现在不必深究。

正文来了：“中有”投生及人之出生：关于中有投生，尤其是投生于人中的情状，亦即人从何处来，父母未生前生命如何形成的问题，在《增一阿含经》、《大宝积经·入胎藏会》、《修行道地经》、《毗奈耶杂事》、《俱舍论》、《大毗婆沙论》、《瑜伽师地论》等多种大小乘佛典中，有着颇为明晰的解答。按其所说，人的出生，是各种条件合集的结果，所需诸条件中若缺一件，便不能成胎，而诸条件中最为重要、

为各家学说所忽视者，即是中有之投生。佛典中所说的成胎条件，大略有以下诸项。

1. 父母及子女须有宿世所造能感得父子(女)、母子(女)关系之业的业因。《瑜伽师地论》卷一说，若父母未曾有感得子女之业，或子女未作感得父母的业，或者父母所作为感得其他子女的业，子女所作为感得其他父母的业，或者虽有感得眷属之业而双方还各被其它业缘所牵，都不能形成血缘眷属关系。形成父母子女关系的业，大概以财物及感情上的债务酬偿居多。

如《十二因缘经》说子女以三种因缘生：一者父母前世欠子女的钱，二者子女前世欠父母的钱，三者怨家。过去杭州城隍庙有副对联“夫妇是前缘，善缘恶缘，无缘不合；子女原宿债，讨债还债，有债方来”。

当然，也并非天下父母子女皆属债主怨家，佛典中说也有因前世的深厚感情和善缘而结成的。另外，即使宿世有债务怨家关系，能否结为亲眷，互相间的福德是否相配，也很重要。《大宝积经》卷五五说：“若父母尊贵有大福德，中阴卑贱，或中阴尊贵有大福德，父母卑贱，或俱福德，无相感业，若如是者，亦不受胎。”

2. 父母交合以时，生理上无缺陷。中有所投生的父母，必须由爱染心交合，交合适时，在“其母腹净，月期时至”(《毗奈耶杂事》卷十一)——在妇人腹中无胎、月经正常、受孕期内，交合才可怀胎。

《善见毗婆沙津》卷六解释女人怀胎的生理说：“女人法，欲怀胎时，于儿胎(子宫)处生一血聚，七日而破，从此血出，若血出不断

者，男精不住，即共流出。若尽出者，以男精还复其处，然后成胎。”意谓在月经净后受精，方能成胎。佛书中还强调，即使男女按时交合，若双方在生理上有缺陷，如女方产房有风、热、血气闭塞、胎闭塞、内增结(肿瘤等)及各种畸形者，皆不能怀孕。而且，交合时须出“不净”(精液)，“种子”(精子)亦须正常，“其精不清亦不浊，中适，不强亦不腐败，不为风寒众毒杂错”(《修行道地经》卷一)。《增一阿含经》还说，父母双方交合时性欲、情意配合不上，一方殷勤，一方冷淡，亦不怀孕。

3. 中有及时投入。与父母有宿世业缘，正当父母交合时投入的中有，是成胎不可或缺的条件，诸佛书中皆说，中有投生，必须在见到来世父母交合时，于父母身起贪爱的“颠倒想”，方由产门入胎。

《瑜伽师地论》卷一说当父母“贪爱俱极”(达性高潮)，“各出一滴浓厚精血，二滴和合，住母胎中，合为一段，犹如熟乳凝结之时”，中阴身即投入其中。中阴在投入时的“颠倒想”，如《大毗婆沙论》卷七描述，当中有见其父母交合达高潮时，若于母身生贪，即于男生嗔，即：

“作如是念：若彼丈夫离此处者，我当与此女人交会，作如是念已，颠倒想生，见彼丈夫远离此处，自见与女人和合，父母交会精血出时，便谓父精是自所有，见已生喜，而便迷闷，以迷闷故，中有稍重，已粗重已，便入母胎。”

如此则形成男胎。若于男身生贪，则于母生嗔，自见己身与父交合，而迷闷入胎，生为女子。论中还说双胞胎是两个中有同入一胎，

而有先后“先入胎者，必后出故”，应以后生者为长。至于已超出生死的“一生补处菩萨”(一生候补佛位)，因已离男女欲爱，所以在入胎时不从生门入，而从右胁入，无“颠倒想”。转轮圣王、独觉圣人，入胎虽无“颠倒想”，但也起淫爱，或无淫爱。《俱舍论》卷九说转轮圣王入胎时无倒想，正知入胎不知出、住；独觉圣人入胎正知入、住，不知出胎。

佛典中还说，中有入胎时，因宿世业力，有逼迫其入胎的幻化境相现前，若无福德者，见寒风阴雨、大众愤闹等逼迫，寻找隐身之处，见草庵、草丛、林中、窟穴、墙根、篱间等，入内躲避，遂入母胎；有福德者则见避入高楼、殿阁，或闻悦耳的音乐，或登舒适的床座，而入于母胎。

中有入胎后，若男胎，依母右胁，向背蹲坐；女胎则依母左胁，向腹而住。此说出《俱舍论》卷九等。

中有入胎后到出生的过程，佛书中分为五位，称“胎内五位”：

一、羯罗兰位(Kalalani)，意译“和合”或“杂糅”、“凝滑膜”，指父母赤白二物最初和合成一团凝滑的东西；

二、頞部昙位(Arbudain)，意译“胞”，至二七一十四日，渐渐长成如疮疮之块形；

三、闭尸位(pest)，意译“血肉”，至三七日，渐成一团血肉之物；

四、健南位(Ghana)，意译“坚肉”、“凝厚”、“肉团”，至四七日，血肉渐坚实；

五、钵罗奢佉位(Pra'sakha)，意译“支节”、“形位”、“五支”，至

五七日，渐具身首四肢，初具人形，如此渐长，直至出生。出生之后，又经婴孩、童子、少年、中年、老年五大阶段(“胎外五位”)，最后走向死亡，由所造新业而经中有，入六道，如此循环不休。

凡人入胎时起“颠倒想”后，即入昏昧不觉，有如熟眠的状态，唯有神识及业的种子潜藏于胎中，促使胎儿长成，成胎后渐有低级感觉，而无意识，及至出生与婴儿位，皆无记忆。经过这一阶段的昏昧和身心的巨大变化，前世所历，自然忘得一干二净。据说就是依佛法修行而永断三界生死，达罗汉、缘觉及菩萨位的圣人，若投入胎，出生后尚未必能不昧前生，有“声闻犹昏隔阴(或作初果犹昏隔阴)，菩萨尚昧出胎”之说，只有圆满觉悟的佛陀，才能于入、住、出胎皆不迷昧，了了自忆前生宿世。)

以上是陈兵先生的文字。有的同学可能没耐心看完，或者没看明白。

那我就给你再浅显、简单的说：你上辈子死了，你的灵魂（这个灵魂是暂时的称呼，其实没有一个不变的灵魂，这个很复杂的，但是这里为了方便大家理解，就先这样说），在虚空中飘荡，这个虚空的维度和我们活人的维度不同，所以活人看不见你。

然后根据你前世所做的善恶之事，在你这个灵魂面前会出现不同的情境，投生不同的生命就出现不同的环境，有做天人的(就是天堂)，有做人的、做阿修罗的、畜生的、做鬼的、下地狱的，反正根据你的业力所去之处各不相同。

咱们就讲做人的，别的先不说，自己去看看书吧。

何为孟婆汤，死守心城

有机会做人的灵魂会在死后 49 天内看见你这辈子的父母赤身露体的在做爱，当然，你是不知道那是你未来父母的，在你看来就是俊男美女在 XXOO。

你看了以后，起了淫心，如果你喜欢女人，你就会想把那男人推开，你替代他和那女人做爱。如果你喜欢男人，你就会想把那女人推开，你替代她和那男人做爱，你这淫心一起，你的灵魂就被吸引过去了，就成了胎。

喜欢女人的就会生而为男孩，喜欢男人的就会生而为女孩，所以会有男孩恋母情结、女孩恋父情结出现，这是你出生之前，对 TA 起了一念淫心的惯性作用而已。淫心轻的这种情结很快就消除了，淫心当时起的重的，就会发生和父母乱伦的心理活动，甚至是真的就乱伦了。

看了这段你别觉得恶心，把父母和你的淫心扯在一起，你觉得受不了，那是你太脆弱，研究真相就得直面真相。

其实大家也知道人类发展之初，根本就没有道德观念的，那时候只要是雌雄人类就可以交配，哪管什么父母子女兄弟姐妹的，就是能多繁衍人类即可，不然现在那来这么多的人。原始人可没有那么多远亲供你选择交配对象，这一点人和动物是没什么分别的。

就像狮群，数量足够的时候，公狮子不会和自己的近亲交配，以避免基因缺陷，如果狮群数量不够了，公狮子就会随便的交配，只要是母狮子就行，这时候基因缺陷就不是最重要的了，繁衍出更多的后

代是最重要的，当年的人类也是一样的，只是后来智慧渐开，知道了近亲交配的害处，所以产生了道德，禁止乱伦。

总之，无论你是自认为屌丝还是白富美、高富帅，生下来是美丑穷富、健康还是残疾，你不要抱怨任何人，无论你的家境是穷是富，无论你出生的国家是清廉还是腐败，是和平还是战乱，无论你的父母是通情达理还是势利狡诈甚至是恶毒残暴，这父母都是你自己选的，和任何人无关。

也不是哪个神安排的，而是根据你前生做的善恶之事，由因果律（或者说是台球力回馈系统）推动，让你看到了你今生的父母在做爱。而是你本人没控制住淫欲，自己选择起了淫心，才导致你投了这个胎，你说你能埋怨谁，一切都是你自己选的。

这个真相有点冷酷，可是没办法，我不讲假话，呵呵。

接下来，讲讲传说中使人忘记前世一切的“孟婆汤”到底是怎么回事。

上面我们讲了人的出生，大家可能会有疑问，既然有前世今生，为什么我不记得前世的一切。人死以后真的是要喝一次孟婆汤吗？

事实真相是这样的，我们投胎之时，还是有自己前世记忆的，然后经过十个月的胎狱折磨，才导致我们忘记了前世的一切。

什么是胎狱呢？这个说法来自于《佛说五王经》。

原文如下：（何谓生苦。人死之时。不知精神趣向何道。未得生处。并受中阴之形。至三七日父母和合。便来受胎。一七日如薄酪。二七日如稠酪。三七日如凝酥。四七日如肉脔。五胎成就。巧风入腹。

吹其身体。六情开张。在母腹中。生藏之下。熟藏之上。母噉一杯热食。灌其身体。如入镬汤。母饮一杯冷水。亦如寒冰切体。母饱之时。迫迕身体。痛不可言。母饥之时。腹中了了。亦如倒悬。受苦无量。至其满月。欲生之时。头向产门。剧如两石挟山。欲生之时。母危父怖。生堕草上。身体细软。草触其身。如履刀剑。忽然失声大呼。此是苦不。诸人咸言。此是大苦。)

以上文字，白话翻译过来：“何谓生苦？人死之时，不知神识去向哪一道，在受生之前，会有中阴身，在三七二十一日内若遇到有缘的父母行房，就会来投胎。第一个七天胎儿像稀薄的奶酪，第二个七天像粘稠的奶酪，第三个七天像凝结的酥酪，第四个七天像肉块。当头和四肢初成之时，恰巧有风进入腹中，吹动胎儿的身体，六根即伸展开来。胎儿处在母亲的腹中，位于小肠等生脏下方，大肠等熟脏上方。当母亲喝一杯热水，碰到胎儿的身体，胎儿就会感觉如在镬汤地狱一般；当母亲喝一杯冷水，胎儿则感觉是在寒冰地狱一般；当母亲吃饱的时候，胎儿被食物挤压身体，痛苦不堪；当母亲饥饿的时候，腹中空空，胎儿则感受到如饿鬼道众生的倒悬之苦。等到胎儿满十月将要出生的时候，头部向着产门，如被两座大山夹紧一般剧痛，母亲危急，父亲忧怖。当婴儿出生时，身体落在草上，细软的皮肤就如被刀割一般疼痛，所以初生的婴儿都会失声大哭。你们说这是不是苦？”

就是说，本来有前世记忆的我们，在母亲的子宫中，经历了十个月非常痛苦的折磨，就类似成年人头部受过重创，就会失去记忆一样，这十个月的折磨，使我们忘记了前世所有的一切，忘记了曾经使你刻

骨铭心的一切爱恨情仇。

这一段讲讲如何认清自己所有负面情绪的根源，以及修炼自心强大的具体可操作方式。

课讲到这里，其实很多朋友并没有意识到修炼强大心理素质的重要性和根本意义，或者说即使想修炼也没有那么迫切，这个呢，我也理解，对于大多数人来说，生活并没有那么多难以忍受的痛苦。

有些幸运的朋友生活中更是乐多于苦。所以没有把修炼心理当做一个十分重要的事情来做，对于这样的朋友呢，其实前面讲的课程已经基本够用了，自我催眠加上抽离自我，加上开篇的四条标准你能做到一部分也足以应对一般的压力了。毕竟要真正达到强大无比的心理素质也是比较艰难的事，没有点决心和毅力，也做不到。

如果有真的把修炼心理素质当做很重要的目标的朋友，知道有些痛苦是很难抵御的，知道建立一个独特的独立人格的重要性的朋友，我要很严肃的对大家说，后面的课程就不是那么轻松能做到的了，要走到终极目标，请大家拿出一个态度，什么态度呢？就是视自己的心中的弱点为生死大敌的态度，不再是轻轻松松的看这些文字，做个消遣了。

这就好比我们的心是一座古代的大城池，本来此城的统治权是应该完全归你的管辖的，因为这颗心是你嘛。可是偏偏这座城中就出了几个叛徒，逃出城外，带领外来的大军围城，日夜不停的猛攻，时刻要杀进城来，屠城灭族，夺取统治权。

这几个叛徒呢，能力可不一般，都是猛将。最厉害的是一位叫做

无明（就是不明白宇宙和人生真相的意思）的首领，手下五名大将，分别是贪爱（别一见到爱字就认为是爱情，凡是对人事物的贪恋、爱惜不放都是爱）、愤怒、愚痴、傲慢、多疑。

除了这五员大将，他们手下还有嫉妒、自卑、冲动、烦恼、恐惧、执着、放逸、虚荣、狭隘等等一些强手，带来的大军里还有酒色财气名食睡、黄赌毒等等高手。这些人红了眼的无时无刻不想攻破这座城池。

而你就是守城的城主，你手下也有名将强兵，定力、清静、智慧、慈悲等等，你统领着这些兵将，一刻不能松懈的与敌血战，你有片刻松懈，敌人就可能攻进城来烧杀抢掠一番，你若马上察觉到，即时反击，还可退敌。如果麻痹大意那就城池尽付人手，被敌人夺了统治权，再要夺回来可就难了。

总之你要有对待生死大敌的警醒和觉悟，时刻警惕自己心中的弱点起来造反，控制你的情绪滑向烦恼、忧虑、困惑、纠结、恐惧的深渊。

具体怎么做呢，先说说比较简单具体、容易做到的方式。这种方式是什么呢？儒家叫“三省吾身”，佛家叫“反观自心”，道家叫“斩三尸”，一贯英明，正确，伟大的党把他叫做“自我批评与反省”。

为什么列出这么多名称？就是为了提醒大家，不要拘泥于名词、名相，很多人太容易犯这个错误，我不得不一次又一次的提醒，为了说明这一点，我还得特意嘱咐大家，怎么称呼我都可以，也是这个道理。

当年佛祖讲法就有“如虎衔子”之说。我目前也是如此的感觉，讲的浅显了、温情脉脉了，就像咬的轻了，小虎崽就掉地上了，就有一部分人会偏向一个极端，觉得无所谓或者觉得你说的不全面，干脆就不在意了或者就不信了。

讲的深刻了，直逼真相了，又像咬的重了，把小虎崽咬伤了。就好比讲纯利益论、讲人是因为对父母起了淫欲才投胎的，讲世界本身、包括我们自身都是无常、虚幻不实的，很多人的心理承受不了这些真相，觉得世界阴暗，变得失去活着的动力了，这就是讲的重了，被咬伤了。

你说说这个尺度可有多难把握，我又没有佛祖通达一切的智慧，只能小心翼翼的反复解释给大家听，希望不同性格和智慧的人都能理解。

一个事物、理论，它就是它本身，无论你把它叫做什么，它的本质都不变，你别一见到哪个党派、宗教的理论名词，就把自己平日里对这个党派、宗教的好恶带进去，你这样的态度是不客观的，抱着这种知见障，你永远也成不了真正的强者。

那么这个反观自心具体该怎么做呢？

反观自心，八风不动

上面讲到反观自心，这个具体应该怎么做呢？

这反观自心又是一个重要的具体招式啊，请大家牢记。这比抽离自我又更近一步了。

对于大多数朋友来说，你能在烦恼来临时，记得马上找出烦恼的思想根源，这就是反观自心，你得把这个准则牢牢的记住。我们是修心的人，不是沉迷于喜怒哀乐的普通人，我们的心中要时常有修心人的觉悟和警醒。

这里说明一下，以后但凡是说到烦恼这个词，就包含了你的一切负面情绪，如厌恶、恐惧、悲伤、痛苦、愤怒、焦虑、紧张、沮丧、失望等等，总之，一切令你感到不舒服的负面情绪，我们就把它统称为烦恼，这样方便讲解。

比如说，你的爱人，和你吵架了，甚至说到要分手或离婚，或者你的父母无理的和你吵闹，给你施加不合理的压力，令你极其愤怒失望和焦虑伤心。

如果你是要修心的人，你就应该在这些负面情绪起来的第一瞬间，反应过来，这是敌军来攻我的心城了，（前面说过了，各种负面情绪就是我们心城的死敌，时刻觊觎着我们）他们要扰乱我的本心，令我的心失去平和清静，令我失去理智，完全由情绪支配，做出错误的言行。

这时候你的对手不是和你吵架的人，而是内心的无明和贪嗔痴，你当务之急是把它们击退，由你的理智和定力恢复对心的控制权，然后理智的分析眼前的矛盾该如何处理，并不是由冲动的情绪来支配你做蠢事。你必须在烦恼来临时，第一时间来观察自己的心，用理智控制它。

再比如说，你马上面临一场重要的考试，对你的未来有很大影响

的考试，你十分的紧张，这时候你察觉到自己的紧张，知道紧张会导致你考试发挥失常，那么你马上就得理智的分析自己的念头，得知道自己为什么紧张。基本上就是因为怕失败，怕考不好失去这个机会，怕被人笑话，怕家人失望，等等这些类似的原因。

那么你接下来又要想，马上就要考试了，你这些杂乱无章的想法，对你考试有没有任何帮助？肯定是没有，那这些就是彻头彻尾的杂念、妄念，就是贪心和愚痴在趁机攻你的心城，试图干扰你，另你失去冷静，导致考试发挥失常。

这个时候，你就要明白你最大的敌人就是心中的杂念，那就要毫不犹豫的斩杀它们，令自己恢复冷静，心中只剩下专心考试这一个念头，其他全部放下，因为那些对你只有负面作用，毫无帮助。

还有，比如工作中有压力时也是如此，比如一项繁杂艰难的工作任务交给你了，你不能还没开始做就先觉得焦虑了，怀疑自己能不能做好，或者觉得这个工作很麻烦等等，这都是杂念，这些杂念一起，你根本就无法有条理的一点点把工作捋清，必须第一时间斩断杂念。

总之，世上的压力千千万万种，任何一种都可以令普通人心中生起烦恼，来自于不同的关系人，父母、夫妻、子女、亲朋、同事、领导、陌生人等等，人际关系错综复杂，我也没法一一举例。你不能把每一种压力都具体的去分析，这样太累，我们要抓重点，找本质的根源，这根源是什么？就是我们的这颗心，所有的烦恼都是因为你动了心，所以才起来的。

把根源解决了，千千万万的烦恼在你面前，你也是以不变应万变，

所谓“他强由他强，清风拂山冈；他横任他横，明月照大江。”，“他自狠来他自恶，我自一口真气足”。

人的心是你一生最大的依仗，也是你最强横狠毒的敌人。

你能制住自己的心，你就能快乐的生活，面对一切困难和烦恼。你若被心所制，你就会陷入无穷无尽的各种负面情绪和各种欲望的折磨，各种欲求之而得不到；各种厌倦的人和事你会碰到且避无可避；各种爱惜不肯放手的人事物；愉快的感受会失去等等，这些都是折磨你的苦痛。

所谓“如人在荆棘林，不动即刺不伤。妄心不起，恒处寂灭之乐。一会妄心才动，即被诸有刺伤”。

就是说人生活在世界上，就如同坐在密集的荆棘丛中，身边充满了各种尖锐的可以刺伤你的压力，你若安坐不动，永远不会受伤，你若烦躁了，忍不住寂寞了，起身一动，就被刺伤。

你的心正是如此，你不向外求索一些东西，一切随缘，看破放下，你的心就不会受伤。前面说过了，由爱故生忧，由爱故生怖，你所有的烦恼都是因为你贪求和不肯放下一些人、事、物才来的，你若不贪不恋，那就万事不伤。

当然这个不动，不是说你什么都不想，那是枯木泥石。只要是活人就不可能什么念头都不起，对于大部分人来说，你能做到面临烦恼时，每个念头都是因理智而起的，每说一句话、每做一个举动都是理智分析后才做的，而不是受当时各种情绪支配下而做，这就已经很不错了。

这心怎么不动呢？有个故事大家可能都听过，为了照顾没听过的朋友，我就再讲一次，就是苏东坡“八风吹不动，一屁打过江”的故事。我们不用追究这故事的真假，只要知道它道理说的很好就行了。

这里必须得先解释一下什么是“八风”：

1、称：各种称赞，各种说好，人前人后为你宣扬，随时随地对你拥护，给你赞美，给你欢喜。

2、讥：冷嘲热讽，厌恶讥嫌，专说无中生有的行为，随便议论你的长短，给你生气，给你烦恼。

3、毁：言蜚语，毁谤中伤，使你信用蒙受损失，把你的为人说得一文不值，给你打击，给你阻难。

4、誉：说你功德，扬你贡献，赞你是菩萨再来，称你是圣贤再世，给你捧场，给你得意。

5、利：金钱物质，各项利益，有的当供养送来，有的作礼品赠到，给你受利，给你利益。

6、衰：减损所有，破坏所得，将成的事业忽然垮台，已有的资用忽然失去，给你贫困，给你衰微。

7、苦：身遭侵害，心遭恼乱，恶的因缘困扰生活，恶的境界折磨身心，给你艰难，给你逼迫。

8、乐：随心所欲，顺适安乐，物资上的享受，感情上的满足，给你欢欣，给你快乐。

以上所说称、讥、毁、誉、利、衰、苦、乐，就好像是八种境界风，能够吹动人的身心，当我们逢到顺境的时候，就欢喜快乐，当我

们遇到逆境的时候，就苦恼愁怅，都因禁受不住这八种境界风啊！

人若是为“称誉”陶醉心，人的品格修养就在称誉里损伤；人若是为“讥毁”动心，人的成就就会败在讥毁的手中；人若是为“利乐”所迷，人的尊严就会利乐葬送；人若是为“衰苦”所折，人就会为衰苦打倒。面临八风，若能此心如如不动，不为这八种境界风所震撼，不随这八风所转动，那才算是一个顶天立地自由自主的人，才是真正的心灵巅峰强者。

简单说就是大多数人，希望受到赞美；不希望受到批评。希望得到；不希望失去。希望快乐；不希望痛苦。希望声名远播；不希望默默无闻或受到忽视。

你有了这些希求，便是你的弱点所在，别人就可以针对这些弱点攻破你的心防，蒙蔽你的理智和智慧，令你做出失误的判断。

好比说，女人被男人追求，有多少是陷入了对方的甜言蜜语？给你塑造一个美丽的未来，每天夸你漂亮、聪明等等，你被对方的称赞撼动了本心，有或者对方送你一些漂亮衣服，名贵饰品等等，你又被这些外物撼动本心，不知道对方是为了得到你什么才这样做的，结果呢，就这样多少人被渣男所骗，青春逝去，身心俱伤。

工作上也是如此，那些 40 几岁的老总或政府领导，可谓饱经世事，按理说应该不会上当受骗吧，可是，他们不懂得八风不动的道理，被别人各种手段攻陷心防，如吹捧、馈赠重礼、美女相送等等，结果落入对方圈套，或生意毁败，或被人勒索乃至锒铛入狱。

比如雷政富就是败在对女色的贪求上，表哥杨达才就是败在对外

物的虚荣显摆上，还有当时的周久耕也是因为贪求名烟而败，当然这些只是导火索，平日里他们还有更大的贪求，再加上机缘引发，福德耗尽，所以败倒。

有人也许会说，那我什么都不爱好，不享受，我活着还有什么意思？我宁可烟酒美人的享受几年，然后入狱也好、死刑也好、百病缠身也好，我都值了。好吧，你这样的人生态度，那我可劝不了你，你就尽情的攫取、享受去吧，只愿你万一有福德耗尽，衰败来临的时候，你的心能承受那种打击。

我们讲心不被八风所动，不是说，世上的一切物质享受和精神、情感享受我们就必须彻底远离抛弃，我们不是出家人，做不到的。我们只要做到有理、有节、有度就可以了，对一切外物我们可以在合情合理、合法的范围内去尽力争取和保有，但不要过度，变成了贪婪就危险了。保有也不要过度，否则也成心魔。

前面说过，一切人、事、物，并非天经地义的长期归你所拥有，只是机缘到了，才陪伴在你身边，机缘一尽，任你哭天抢地、悲痛欲绝、服毒自杀也拦不住它离你而去。

正确的态度就是理智的追求和保有，一旦发现这追求和保有超出你的能力范围，给你带来无穷的烦恼和折磨，那么就要当机立断的放弃，无论这个人、事、物给你带来过多少快乐、温暖和欢愉，你也要毫不留情的斩断、抛弃。

眼前此刻和当下一念立即阻断巨大痛苦

有的人可能又会疑惑，社会上有些人，贪婪横暴，攫取了很多不合理也不合法的利益，怎么就看他活的挺好呢，也没见他倒霉啊。

首先，他做了恶没倒霉，那是时机未到，他的福报还没有耗尽，耗尽了，自然就会衰败，有的衰败很隐蔽，你不见得知道，比如他晚年如何缠绵病榻，无人照料这个你知道吗？

还有，有的人可能做了坏事但也寿终正寝，可你知道他死后如何？你要认定人死灯灭，我也不和你争辩。你可以按照你的观念走下去。

我们就从大势和格局上讲一讲，前面说了，每个人的格局不同，有的人生来就格局强硬优秀，比如官二代、富二代等，又或者本人十分的有能力，擅长做官或赚钱（这种能力也是格局的一部分），他做了恶事也不容易当世受恶报。

这不是说常人理解的，你有权有钱就能摆平一切，有权有钱是能摆平一部分的事，可是你看哪一年没有高官、富商倒台的，他们的权不大、钱不多吗？为什么倒下？因为因果在起作用，他福报耗尽之时，无数机缘巧合凑在一起，就促使他衰败，无论他用手中的钱、权如何挣扎抵挡也没有。

对于我们大多数普通人来说，你没那么好的格局，你若作恶那很快就报应现前，衰败临身。

你说这不公平，凭什么他格局就好，我的格局就差！你错了，前面我讲过人是怎么生在这世界上的，你的格局是你前世所做定下来的，你怨不得任何人，这才是最大的公平。

你说我不信这个，那我问你，你认为人的美丑、家庭穷富、康病、寿夭，这些是怎么划分到每个人头上的，是随机的吗？是没有任何规律的降临在每个人头上吗？如果是这样，那才是最大的不公平，这个宇宙就是最邪恶、最混乱的存在。

这宇宙中目前我们凭借科学观察和生活中的体验，我们可以断定，它是有规律性的，各种大大小小的、长期的、短期的，适合整个地球的、适合整个银河系的、适合我们能观测到的宇宙范围内的等等非人为的规律，如日升日落，四季更替、光的速度、星球之间的引力等等，在人类存在以前，就客观的存在着，不是因为人类发现了他们，他们才如此运转。

如此这样精密运转的宇宙，会诞生毫无规律性存在的，完全靠随机来决定一切属性、决定诞生和死亡时间的高级智慧生命——人类吗？

这种说法是毫无根据的，不符合客观事物规律的，也令任何有思想的人难以接受，那么我们可以推定人生来带着的一些属性，如美丑穷富等等，这些是有原因的，这个原因必是你生以前带来的，那就说明，前世是必然存在的，否则你生之前的以前在哪里？既然前世存在，那么死后必定就不是一切结束，必然另有洞天。

既然如此，那我们就要对操控一切的规律有所了解和规避，不能肆无忌惮的做事，否则我们很难安然幸福的度过一生。

说以上这些，加上前面讲的人生从何来，为何忘记前世一切，都是为了一个目的，就是令我们了解一些宇宙人生之真相，这样我们才

容易看破。

看破了就容易放下，放下了，我们就能更好的掌控自己的心灵，掌控了自己的心灵，我们就能最大程度的抵御和化解一切痛苦，幸福的生活。有更高要求的朋友更可以在修心的过程中体悟大道真相，超脱生死、欲望等羁绊，走向彼岸。

下面讲一个短期立马见效的具体招式，可以立即阻断不良情绪支配你的心，叫做“眼前此刻”，聪明的人，只看这四个字，大概也就知道怎么做了，不过我还是得细讲的。

“眼前此刻”，也可以叫“当下一念”。

这个眼前此刻、当下一念可是厉害的很，任你大喜欲狂、任你悲伤欲绝、任你怒火滔天、任你心生杀机，只要你用好了这一招，再强烈的情绪都可当下平息，使你回复本心的智慧和冷静，对逆境做出正确的判断和应对。

这当下一念用到了极处，连人类最难过的关，病痛，都可以起到缓解的作用。

不过呢，再好的招式，也有用的好的、用的差的，每个人心力不同，定力差的没法开始就做到最好，这也是没办法的事，只能慢慢锤炼。资质好的开始就能做到很好，那也别得意忘形，还是越扎实越好，时常的注意锻炼自己才是正道。

对于初级阶段来说，这眼前此刻、当下一念，怎么用呢？

举例说明，你的配偶突然无理取闹，与你争吵，或者你突然发现对方出轨了，只气得你胸口发闷、呼吸困难、青筋暴跳、只想打人毁

物才能发泄，或者满腔伤心绝望、万念俱灰、浑身无力等等。

总之极其强烈的负面情绪汹涌而来，平时修心养性的功夫，各种平和心态的理论、信仰，在这突如其来的巨大打击下，已经瞬间崩溃，理智全失，任由各种负面情绪在心中翻滚、冲击，只想大哭大骂、大吼大叫、或者泪如雨下、伏地哀号，这时候怎么办？

还有你父母无理取闹，撒泼打滚的闹你，逼迫你做不愿意做的事，打你骂你，或者儿女做了令你极其愤怒失望的事，甚至是亲人重病、去世，你要彻底崩溃时，怎么办？（为什么我举的都是父母、配偶、子女的例子呢，因为外人很少能把你逼到那个程度，你能抵御来自亲人的压力，那抵御外人就不在话下了）

当务之急就是制住负面情绪的狂冲猛击，要知道，即便你不是为了练心，就只为了自己的身体健康着想，你也不应让负面情绪冲击自己，就是喜悦过了分对身体都有很大损害，何况负面情绪。

要知道“大怒伤肝，暴喜伤心，思虑伤脾，悲忧伤肺，惊恐伤肾”。这话可半点不错啊，有过狂怒情绪、大悲伤体验的朋友应该记得，悲怒之时和悲怒之后，身体那种严重的不适，几天都无法消退，如心口发闷、甚至剧痛，浑身无力、意志消沉等等各种的不舒服。

我甚至见过只因为生气使一个身体健康的人突然剧烈呕吐，瘫坐在地的情形。最严重的甚至可以气晕、气死，这个大家也看过此类新闻吧。

总之呢，我们作为修心、练心之人，就不能任由自己的心失去控制，可是这种外界打击又太大，你对爱恨情仇的真相又看得不透彻，

放下的不彻底，自我催眠和抽离自我呢，你平时用功不深，这时候已经起不到作用了，那就得用这眼前此刻、当下一念的绝招了。

这个是建立在抽离自我的基础上，但是比抽离自我还要狠绝的方法，对于大多数初中阶段的朋友来说，就是在巨大烦恼来临时，强行把当下这一刹那的念头定住，只要不定在令你烦恼的人和事上，定在哪都行，就是不能关注眼前给你打击和压力的人和事上。

记住，不是这一秒的念头，是这一刹那的念头，因为对于念头来说一秒已是太长，（一昼夜=30 须臾=600 罗预=12000 弹指=240000 瞬间=4800000 刹那，一“须臾”=2880 秒，一“弹指”=7.2 秒，一“瞬间”=0.36 秒，一“刹那”=0.018 秒。）一念只需 0.018 秒的时间。

在你的负面情绪即将决堤崩溃的时候，或者已经崩溃但还没有彻底泛滥开来的时候，你意识到了，自己的心即将失守，普通方法已然无效的时候，你就应该把当下这个念头一下强行停住。

好比说，你面前有一台电视，电视上有商标，你就盯住那个商标，你天棚上有一只小虫，你就盯住那只小虫，有一个斑点，你就盯住那只斑点，如果不盯着其他东西，那就半闭眼，眼神内守，盯住自己的鼻尖或眼皮。

总之把注意力完全彻底的集中在一个简单的无含义的物体上，其他什么都不想，也不用抽离自我审视当下的自己，为什么，因为你定力不够，你如果一试图抽离自我，你的念头就跑了，结果就是审视不了自我，反而陷入情绪里面了。

这时候应该是什么状态呢？就是好像枯木，好像石头，就定住一个当下看一个物体的念头，拼命的强行的阻断一切思维，无论是理智的还是情绪支配的，全部阻断，就是对方对你破口大骂也好，恶毒讽刺、咒骂也好，你都听不到了，即使听到了也全然不知道他说的是什么意思了，整个世界对你来说已经不存在了。

这就类似，我们的心是一台电脑，电脑出问题了，要燃烧了，用鼠标、键盘都无法关机了，我们就得果断的拔掉电源线，让电脑停止一切运转。当你面临的压力或打击超出了你的心的承受极限，你只能用这种强行断念的方式了。而且是立竿见影。

但是你要记住啊，你得强行拼命，就把念头死死地定在一刹那的那一念上，任凭天塌地陷你都别放松，（当然如果对方打你，那你转头就跑，这个不难，也动摇不了你定念的决心）就好像你在万丈深渊上的一根绳子上，你的双手受伤，只剩下一张嘴咬住这个绳子，稍一松口就掉下去粉身碎骨，所以拼命的用尽全身的力气死死咬住。你定这个念头就要有这个决心和狠心，这念头稍微一松动、一跑偏，你就得死命的拉回来。

比如说就死盯着自己的鼻尖，脑海中就一个念头，“我要死盯着我的鼻尖”，其余什么都不想，什么自我催眠啊，什么抽离自我啊，什么世事无常啊，什么万事本虚幻，人生一场梦啊，一切正面的负面的念头都不要想，就是强行定住思维。不然在巨大的打击和压力下，你是定不住的。

而一旦定住了，一切情绪就会平息下去，因为你注意力已经完全

转移了，定到什么时候呢，定到事情过去，你就可以正常去面对了。

断念的时候，在别人看来你似乎就已经是傻掉了，大脑当机了，你别顾虑那个，别人爱怎么看怎么看，你面临巨大的痛苦了，还管得了那些吗，一切以阻断痛苦为先。

这个当下一念的方式，甚至你生病剧痛时，大病不说，就说平常人能遇到的，最折磨人的牙疼，都可以根据你定念的功力产生缓解的作用，当然，你该治病得治病，该吃止疼药得吃，不能一切靠精神来顶，那就是愚痴了，你达不到那个视自身臭皮囊如虚幻的层次的。

就是说你一切治疗手段都用了后，还在疼，尤其是牙疼过的朋友都明白，不会一下就好的，这时候你就可以定念，多少可以缓解，反正你已经没别的办法了，你为何不试试这个方法呢，只要你拼命的定，绝对有作用，但当然无法做到完全不疼，这个你就不要奢望了，那个境界离我们普通人太远。

这里我要郑重告诉大家!!!上面说的方法都是给初级、中级的朋友用的，而且是面临极大的痛苦和烦恼时用的，不达到高级境界的不要经常乱用，用多了，你变精神病，我可不负责啊，这是万不得已时候的救急方式。真正的正道还是平时就看破、放下。

高级境界如何呢，我接下来会讲的，也是眼前此刻，也是当下一念，但是和初、中级是有差别的，而且可以经常用、时时用也没有副作用，只有正面作用。

平时要深思正念，对佛法真伪的辨析

前面讲到了，当下一念、眼前此刻的初、中级的用法，有的朋友可能会遇到一个问题，那就是定念时无法完全停在你盯住的物体上，会不由自主的思考这个物体本身。

这没关系的，你初学乍练，定不住念头是很正常的，你可以让自己的念头跑一下，只要不跑到给你压力的那件事、那个人、那个场景上去就可以，只往完全无关的，无生命无意义的物体上跑，这是可以的。

但是如果发现，念头一跑，就想回到压力和烦恼上的时候，那就还得强行停住思维，因为我说过，这是面临巨大的创伤时候用的，不停住思维，我担心你控制不住。

还有的朋友可能在面临特大情感创伤的时候，已经升不起正念，已经不在乎自身了，只想疯狂发泄或自伤，想不起控制痛苦了。

那我不得不说，平时要转变观念啊，我说过，从某个角度讲，世界上只有两个人“我”，“其他所有人”。你自己不爱惜自己的心灵，还指望谁来全心全意的爱你呢，谁也不会比你更爱你。

你自己都不明白控制痛苦是最重要的事，说明你平时对他人的情感依赖太严重，根本就没有把自己当成完全独立的人，你不明白，世界上有些事只能自己扛，无人能替，最可靠的只有自己的心灵强大，其他都可能因为某些原因背叛你。你得有这种精神准备和观念，更何况我说过，凡是巨大的情感创伤，必是你最亲近的人给你的，你平时不防备，不转变观念，事到临头懊悔迟啊。

对于一些领悟力强的朋友，那你这个当下一念、眼前此刻，就不能只满足于前面所讲的这些了。

当大烦恼来临时，你不但要能停住烦恼，还要立即观照自心，找出烦恼的根源，明白这个烦恼是来自于自己贪爱还是嗔心，又或者是来自于愚痴、傲慢、多疑。所有人的烦恼和痛苦都不会超出这五条的范围，找到根源后，就得升起对症下药的念头。

本来对治贪嗔痴的最好方法是戒定慧，可是大家不是出家人，即便是最基本的在家居士的五戒：杀盗淫妄酒，对于大部分人来说，也暂时还做不到，所以我只能从普通人能做到的角度来说。

我的文字中经常提到佛教知识和名词，可能会引起一些人的反感，原因我前面也讲过了，有些人的执念太深，多年的教育和身边人的潜移默化，使他们对佛教的误解根深蒂固，这是无可奈何的事，我也没指望能改变这种情况，佛尚且不能度无缘之人，何况身处末法时期的只是凡夫一个的我呢。

不过我还是得说几句肺腑之言，只希望能稍稍冲淡一些朋友心中对佛学的偏见。

关于唯物主义在我天朝大行其道的原因前面讲过了，我就不再啰嗦。我只说一下佛学的性质，佛经所讲一切都是指向宇宙人生真相的路标，如果把真理比喻成月亮，佛经就是指向月亮的手指。

释迦摩尼以王子之身，毅然抛弃荣华富贵，离家修行，就是感于人生种种大苦，非权势富贵所能抵御，悟道后辛苦说法四十九年，留下浩如烟海的佛典，就是为了把自己的经验说给众生听，希望众生也

能明白宇宙人生的真理。

佛学是知识，是最完美的哲学，不是神教，不是迷信，一切都可以用你的修行去切实验证。

但佛祖从未说过，只有学习佛经才能成佛，而是一直在说，“成佛有八万四千法门”；“若人言：如来有所说法，即为谤佛，不能解我所说故。须菩提！说法者，无法可说，是名说法”；“吾四十九年住世，未曾说一字”。这些表达了什么意思？说的就是真理最终是要靠你自己悟、自己修练的，佛经只是传达了佛祖悟道的经验和指明一些快捷方便的通向真理的方式方法，但却没有限定你只能走佛祖规定的路，否则何来八万四千法门一说。

这八万四千在佛经中从来就是无数多的意思，佛祖从没有说过佛经本身就是真理，而是阐述真理的文字，而且还一再的提醒你不要拘于名相、望文生义。

这真理包括因果律、十二因缘法等等，并不是任何高级生命体制定、创造的，而是亘古长存的，佛祖没出世时、地球还没有形成时这些真理就在，佛祖把它讲出来，真理也不会因此而改变。

佛祖从来就没有把佛学划成一个圈子，然后告诉你，你不进我这个圈，就得下地狱啊！这是完全后人的误解。

佛祖最慈悲，从来不霸道，你就是一个字的佛经没看过，连一个“佛”字都没听过，只要你善于思考，智慧足够，也可以悟透世间真相，也可成佛。

辟支佛大家听说过吗，“指过去生曾经种下因缘，进而出生在无

佛之世，因性好寂静，或行头陀，无师友教导，而以智慧独自悟道，通说为观察十二因缘，进而得到证悟而解脱生死、证果之人。所以亦称为“独觉”或“缘觉”。

大家明白辟支佛的含义了吧，他生在无佛时代，就是说他一生中连一个佛字都没有听说过，也没人教导他、指引他，只靠自己智慧观照真相，照样可以成佛，因为真理一直就在那放着，不会因为任何原因而改变。

只要你够聪明就能悟透因果，发现自性，从而达到灵光独照、灵明洞彻、不染一尘、不生不灭、不垢不净、不增不减、寂而常照、照而常寂、无所不知、无所不晓、具足一切智慧圆满，一切功德福报，湛寂常恒、不动不摇、常住不变、包含万物、随缘不变、不变随缘，这是何等高妙的境界，难到不值得追求吗？

人生百年，七十者稀，如果把精力都用在追求那些生不带来、死不带去的酒色财气上，岂不是辜负了来这苦海滔滔的人间走一次的机会。

什么是佛？佛就是觉悟了真相的人，一念觉悟就是佛，一念迷就是凡夫，你千万不要把佛当做民间信仰中的神明来看待，去和佛做买卖，磕几个头、烧几柱香就想着佛祖赏赐给你财富权势，你要这样想那真是三世佛冤啊。

你最终一定要自己去修、自己去悟啊，民间对佛教的误解歪曲和世俗化，那不是佛理本身有错，那是有些人学佛学偏了，你用这些人的行为去否定佛学，那是不客观的。

认为佛教是迷信的朋友，你可以百度一下这些内容，“佛观一钵水，八万四千虫”（指水中无数的微生物）；楞严经二曰：“阿那律，见阎浮提。如视掌中庵摩罗果”（阎浮提即是指地球，庵摩罗果是一种椭圆形的水果，形状与地球相像），就是说阿那律开天眼后，看见地球就好像庵摩罗果一样的大小和形状。

还有《起世经》中对三千大千世界、四大部洲、宇宙生灭等等的描述；以及佛教中常用的时间概念“一大劫”（共约十三亿四千四百万年），“尘沙劫”就是像恒河所有沙子那么多的大劫，也就是说有多少粒沙子，就有多少个十三亿四千四百万年）。一大劫共有十三亿四千三百八十四万年，一个阿僧祇劫就是有十的五十次方个十三亿四千三百八十四万年。

还有《华严经》中提到的“不可说= $10^{[46522979840000]}$ （一共接36个0）”，不可说不可说转= $10^{(3.721838387 \times 10^{37})}$ ”，这是绝对的天文数字。

还有三千大千世界、中千世界、小千世界和现代天文学的吻合，等等等等，我无法一一列举，总之，在没有显微镜、哈勃望远镜、航天飞机的2500多年前，释迦牟尼佛就掌握了这些从微观到宏观无所不包的知识，这本身就是个奇迹，说明他必是用神通见到了这一切，并说了出来，否则无法解释。

说到了神通，恐怕有人又要陷入名相纠结，认为这是迷信，其实五眼六通本就是人应该会的，并不神奇，只是被自身种种欲望蒙蔽了自性，失去了这些功能，看到有些人通过定功等方式，略微恢复一

些，便称之为特异功能。

就好像一个完全封闭的山村，所有人生下来都是严重夜盲症患者，晚上全部看不见东西，而且又从未接触过外界的健康人。

突然有一天，有一位双眼健康的医生来到这个村子，在晚上也可以清晰看见东西，讲给村民听，开始时必然有人信有人疑，等医生治好了一部分人的夜盲症，村民就会认为，这医生就是会神通之人，而且可以帮助他们获得神通。

却不知人眼的结构本身就可以夜间视物，只是他们自身的原因使他们原来无法看见。夜间视物本来就是人人都有的，这并不是神通。这只是譬喻，请不要死抠字面。

就是说，我们只要以清净心恢复了自性，那么瞬息之间看遍前生后世、宇宙众生，这是自性本来就有的功能。关于这些我不会说的太细太多，因为佛教向来反对以追求五眼六通为目的来修行，这是舍本逐末，神通再大，也敌不过业力，也不等于真正的解脱。

而且极度执着于的得到神通，极容易成为心魔，练成精神病的比比皆是。

即便我们以最世俗、最阴暗的角度去揣测佛祖的行为，他以王子自身，舍弃一切，过着四处游荡的生活，不在乎荣华富贵，说法四十九年，留下无数佛经，而且道理精微，结构圆融，一些知识在当时来说完全是惊世骇俗的。

我无法想象，他说的佛法是忽悠人的假话，这无论从哪个角度看都是不符合逻辑的。一个人说那么多的假话，而且说的天衣无缝，深

邃通达，却没有从中的得到任何物质的好处，这不符合任何一种逻辑。

正常的上进心和贪嗔痴

更何况，我们从自身观察到的一切，可以不断验证佛经中道理的真伪。

至少我本人，一个善于怀疑一切的人，看过无数哲学理论的人，从佛经中看不出任何的破绽，更何况，古往今来多少才高八斗之人出家修行，比如弘一法师李叔同，历史上还有很多才学之士精修佛法，他们哪个不是聪明绝顶之人，若是佛经中尽是破绽，能骗得了他们？

认为佛学有破绽的朋友，多是对佛学稍有了解，却又了解不深不全面的，认为佛经中有互相矛盾之处，比如《地藏经》中详尽描述地狱种种实有，《金刚经》中却又说“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”。你若只分析字面意义，那就是矛盾的。

但请了解，释迦牟尼佛说法，有权说、实说之分，有偏说、圆说之别，是针对不同根性、智慧的人对机说法，对症下药。

比如对迦叶就可以拈花微笑，传下不立文字的法门，而对其他人就大讲特讲，既有诸相非相的《金刚经》，又有末法时期最简单易行的一句“南无阿弥陀佛”度生死的净土五经一论（《佛说阿弥陀经》、《佛说观无量寿经》、《佛说大乘无量寿清净庄严平等觉经》、《大方广佛华严经普贤菩萨行愿品》、《大佛顶首楞严经大势至菩萨念佛圆通章》、《往生论》）。可谓苦口婆心。

佛四十九年说法，说小说大、说渐说顿、说偏说圆、说有说空，

无非是把宇宙人生的真相告诉我们，人生就是我们自己，宇宙就是我们生活的环境。佛祖成道后，第一句话说的是“奇哉奇哉，一切众生皆具如来智慧德相，但因烦恼执著而不能证得”。其中含义，请大家自行体悟。

我为什么在讲解的过程中，用到这么多佛教的名词和概念，因为只要讲到精神上、心灵上的提升和修炼，你就没办法避开佛学，佛学中已经几乎包容了人心所能想到的一切，而且诠释的极其详细，极其精准，如果要我把这些内容都换成我的话说出来也可以，不过要繁琐的多。

那么既然佛学中有这样好的概念和名词，我不去使用，实在是让我觉得可惜，而且我也相信来看这篇文章的朋友中至少也有那么一位、两位的是与佛学有缘之人，若是看了我的文字，能使你今生接触一些佛法，那也算是我帮人一个忙了。

对于佛教的辨析就说到这，下面回归上面讲到的内容。对于对自身心灵有更高要求的朋友们，应该如何去做。

前面说了，我们要不但能止念，还要观照自心，明白所有的烦恼皆来自于贪嗔痴慢疑。

对治贪爱，平时就要多思考，要从根子上明白世事无常，一切事物都是众缘和合产生的结果，所有身边的亲近的人也更是如此，缘分在时，TA 们会陪着我们身边，哪怕只有一个方面的缘分耗尽了，TA 们就会离我们而去。

比如情感耗尽、比如巨大的外界压力逼着 TA 对你和财物或者社

会地位之间进行取舍、比如生命消逝等等，这些都可能導致我們身边的最亲近的人离开我们，亲人尚可离散甚至因为各种原因翻脸成仇，何况他人和其他事物呢。

说这些，并不是要你每天幻想这些恶劣事情的发生，而是要心里有这个认识，有这个概念，有这个心理准备。这样事到临头时就不会慌乱，不会大失方寸，不会被情绪完全支配了身心。

有些朋友可能看过吸引力法则，会误解了我的意思，怕想这些会吸引到不好的事情发生，而我是说你要明白人事物尽皆无常的道理，不是要你天天盼着自己失去一切，这完全是两回事。

就像作为一员名将，有什么标准呢？胜，不妄喜；败，不遑馁；胸有激雷而面如平湖者，可拜上将军！其实胸有激雷也不是最高境界，最高境界是无论外境如何转变，心都如平湖。

《六祖坛经》中有这样一段：“善知识！何名禅定？外离相为禅；内不乱为定。外若着相，内心即乱；外若离相，心即不乱。本性自净自定，只为见境思境即乱。若见诸境心不乱者，是真定也”。“善知识！外离相即禅，内不乱即定；外禅内定，是为禅定”。重要至极啊！我们虽不是出家人，但也一样可以追求禅定的境界。

作为高级学员，就算你不能做到心静如水，至少也要做到胜不骄败不馁，至少也要做到胸有激雷而面如平湖，这对于高级学员来说已经是最低标准了，

这一段继续讲讲贪嗔痴。大家不要嫌我啰嗦，不细讲，有些朋友就是不明白。讲完了贪嗔痴，再讲怎么定念，怎么追求心不随外境变

化而浮动。

对于人类来说，要想修炼强大的心理素质，就必须尽量的克制自己的贪心。人的贪心很可怕，所贪的事物也无穷无尽，所谓“贪欲无穷止，无有厌足时”，永远也不知道厌倦和满足。

贪心来源于五种欲望，我们生活于世间，以眼、耳、鼻、舌、身等器官与外界相接触，产生色、声、香、味、触等感觉。这些感觉能引起我们的利欲之心，因此叫做五欲。对这五欲执著并产生染爱、追求和保有之心，就成为贪。因此又以贪与爱为同体异名。

这里解释一下五欲：

1、色欲：指贪爱于男女之端庄形貌及世间宝物等种种妙色（就是喜欢有美丽外表的人和物）。

2、声欲：指贪爱于娇媚妖词、淫声染语、丝竹弦管、环钏铃佩等声（就是各种歌舞、大片、黄色笑话、a片等等）。

3、香欲：指贪爱于气味芬芳之物，以及男女身体之香。

4、味欲：指贪爱于酒肉珍肴、甘甜酸辣之美食。

5、触欲：指贪爱于冷暖细滑、轻重强软、名衣上服、男女身分等物（就是喜欢抚摸、触碰光滑柔软温暖或凉爽的衣裳、毛皮等事物。最容易让人着迷、贪恋的就是异性的皮肤和身体，触碰和抚摸带来的快感会使人沉迷其中，其实性爱也是触欲，而且是最深刻的接触产生的欲望）。

我们大多数人贪爱的东西实在太多，《瑜伽师地论》中则分为事贪、见贪、贪贪、悭贪、盖贪、恶行贪、子息贪、亲友贪、资具贪、

有无有贪等。

就是说，你喜欢烟酒歌舞、帅哥美女、钱物衣饰、名表豪车、大房美食，名声地位，喜欢听到别人称赞、喜欢亲友爱人子女环绕身边对你呵护爱怜、喜欢对人高高在上的斥责或恶言斥骂以显示你的强势、喜欢动辄对人饱以老拳、喜欢电脑电视舒适大床、喜欢恋人对你的种种激情迷恋、喜欢领导对你的重视、喜欢同事朋友对你的热情等等等等，无数的人事物，你都喜欢，得不到的就去争，甚至不择手段的去争，争到了手以后就害怕失去，时常忧心牵挂，甚至焦躁恐惧失去这一切。

总之得不到的时候要烦恼，得到了又怕失去，别人有的你没有，你就嫉妒眼红，在财物衣饰车房上和人攀比，别人夸你你就美滋滋的，几句逆耳的言语就让你心中发堵，等等希望得到和害怕失去的心态，这都是贪爱。

这种贪爱给你带来了多少焦虑不安，心里不得平静，甚至严重的会抑郁会疯掉，大家自己反思一下，你一生中肯定多多少少有这样的

心态。

有些朋友可能会说，这很正常啊，谁不喜欢这些啊，这些就是人生快乐的源泉啊，怎么到你这就变成贪心了呢？不追求这些，人哪来的动力和上进心啊？不追求财色名利、舒适生活人类社会能发展到今天的规模吗？

是的，欲望是人类物质进步的原动力，没有各种欲望，科技不会发展到现在这个程度，给人类带来这么多的便利和舒适以及各种娱乐。

我也没有否定一切欲望的意思，为什么？其实清净六根（即眼耳鼻舌身意），断绝五欲才是解脱一切烦恼的根本之道，可是我现在讲这些没有用，因为我们大家谁也做不到！包括我也做不到彻底断绝，否则我就脱离轮回了。我们目前只能设法使自己对贪嗔痴、对五欲淡薄一些，尽量不被它们牵动我们的心，从而产生烦恼和痛苦。

真正的断绝五欲六根的方法和途径我会放到最后来介绍，然后感兴趣的朋友们，我们大家一起努力，朝着这个目标进发，现在还是研究大多数人能做到的部分，淡薄欲望即可。

欲望是人类做事的根本动力，可同时也是引发一切烦恼和痛苦的根源，我们既然生活在这滚滚红尘之中，那就不能完全放弃欲望，那么怎样算是贪爱？怎样算是正常的对生活质量的追求和努力上进呢？

其实就是一个度的问题，你努力赚钱，通过自身的学识和能力，追求更好的生活质量，那是正常的范围。

你要是不择手段、坑蒙拐骗偷、专门损人利己、侵害他人合理合法的利益，那就是贪心作祟，早晚要倒霉。

其实每个人生来就在追求自由和物质享受，可大家都明白，没有绝对的自由，物质享受也没有边际。

每个人只能努力扩展自己自由的范围，于是就产生了两种截然不同的方式：一种是内敛，减少自身的欲望，放弃一些物质上的追求，从而获得精神上的极大自由；另一种是外扩，就是拼命的占有更多的社会资源。

举个例子，如果你想要你的脚走到任何地方都感到温暖舒适，有两种选择，一是把全世界你能走到的地方都铺上高档地毯，这就是极度外扩。另一种选择就是给自己打造一双舒适的鞋子，这就是内敛。

外扩的方式到了一定的程度就必然会伴随着尔虞我诈、阴谋诡计、甚至是血腥杀戮等等残忍手段，因为外扩就是侵占别人的利益归为己有，你去侵占那么多人的利益，别人就必然会拼力反抗，这种情况是不可能以德服人的，利益面前你舌灿莲花也没用，何况选择极度外扩的人，哪个是心慈手软的善男信女啊。

外禅内定，缘起论令你淡定无比

比如希特勒、成吉思汗这就是企图改造全世界来适应自己的人，还有历朝历代的开国之君，就是改变整个国家来适应自己，生活中一些土豪恶霸、贪官酷吏就是改变一定范围来适应自己，他们也是在追求自由，掌握的社会资源越多，他的自由度就越大。

可是这些人往往忽略了因果的反弹，有一部分生前就会破败、灭亡。还有一部分，因为他们能力大，一念可以行大恶，致千万人破家丧身；一念也可以行大善，使千万人脱贫受惠，活命全身。善恶参差，根据缘分不同，有的恶果先熟，有的善果先熟，所以就可能生前风光不败，死后也有人衷心拥戴。

再有一部分，前世福报太大，生前死后都无人反对，这样的比较少。

就算我们抛开一切因果、道德都不说，这样的枭雄亿万中无一，

看这篇文章的朋友，似乎做不到吧。如果哪位做到了，等你做了天朝第一人的时候，别忘了拉兄弟一把，哈哈。

我们大多是普通人，还是走内敛的路子比较合适。

内敛呢，也不是要你非得做到什么都彻底放下，绝大多数人暂时做不到，我们先做力所能及的。

劳动所得，养家糊口，那是理所应当、天经地义的，这个权利我们一定要保护，其他的尽量看得淡一些。

为什么要看淡，前面我说过，一切我们身边的人、事、物都是因为因缘和合，暂时在我们身边，并非恒常属于你拥有的，任何一方面的缘分耗尽，这人、事、物就会离开你。

什么是因缘和合？宇宙间的任何事物都不是单一的，而是复合的，多种条件集合在一起，才能存在。就好像，平地上有三捆芦苇要竖立起来，就得相互依靠支撑，拿掉任何一捆，另外两捆就会倒下。

又好像车轮、车厢、车轴等各种零件组成一部车子，一切人的生命个体也是五蕴（色受想行识是为五蕴）聚合而生。因此，缘起论的内涵之一是组成事物各元素的同时存在、相互依赖关系。

这缘起论十分的重要，是宇宙、人生根本真相之一，以此法则观察一切事物皆可洞彻真相。还有十二因缘法，这个以后再介绍。

明白并深信这个缘来则聚，缘去则散，缘起则生，缘落则灭的道理，你就不会对身边的一切人事物贪恋沉迷，前面见过，爱情中要时常提醒自己，随时可能会因为任何原因而分手，就是这个意思，只是那时候是初级课程，所以没有说的那么透彻。

其实不只是爱情，父母子女之间、亲朋好友、同事领导等等一切人际关系，以及车房财物，都是如此，没有任何一样是永恒不变的存在。

就像前面说到的，夫妻反目、捉奸在床，父母子女欺骗、抛弃甚至虐待你的身心，这些常人最难以承受的打击，也不过是恶缘成熟，恶果现前而已，没什么好过于伤心的。

作为高级学员，我们必须有这个自觉和警醒，不能被恶缘所动，不能被逆境撼动了清净的本心。

前面说过，什么是禅定，其实禅定不是佛教独有的，有历史知识的朋友应该知道，古今中外一些聪明的人，不约而同的意识到了禅定的重要性，通过各种方式追求禅定的境界，只是名称有所不同而已，这个就不多说了，我们只要知道，禅定的要求，就是“外离相即禅，内不乱即定；外禅内定，是为禅定”。

这个相，你可以理解成，你能看到、听到、触摸到、感受到的一切事物，或者叫做外部环境，外离相就是要求你做到无论外界环境由好变坏还是由坏变好，你的心都不能乱，不能被牵动，一旦被外界环境的变化牵动了你的心境和情绪，那你在修心的路上就是后退了一大步，或者说是失败了一次。

比如说，你本来高高兴兴的去上班，结果公交车上碰到蛮不讲理的人，碰撞了你又毫无歉意，反而口出恶言，你是否心里生气？单位领导或同事，在你没做错事的情况下，冤枉你，甚至故意把别人的错误栽到你身上，然后严厉斥责或批评你，你是不是愤怒？

就别提前面说的，最严重的，来自于父母、配偶、子女等亲人的伤害、背叛了，这些事情发生时，你能不能守住你的心？

作为追求高级境界的朋友来说，心被外界环境牵制而升起情绪变化，这是一种耻辱啊，我们没有能看护住自己的心，被八风吹动了，引起了贪嗔痴啊。

说明你根本就没把修炼自心当做人生最高目标来对待。你若是把这个当做最高目标，那么逆境来临，正好是我们检验练心成果的一个好机会，你怎么还会悲痛和气愤呢。

前面说过，我们要把八风、把贪嗔痴等等负面情绪视为生死大敌，如同古代战场上，相看白刃血纷纷，短兵相接，稍有不慎就残身丧命、断头洒血。你做到了吗？

护住心中正念的决心和警醒，要像万丈悬崖上走钢丝一样，一刹那的放松都不能有，稍一放松就粉身碎骨，我们一定要有这种决心和毅力，否则永远也达不到心理素质的巅峰。

有这样一个故事，从前一个国王问高僧，念佛怎样才能专心？高僧请国王找来一位即将行刑的死囚，叫死囚端满满一碗水绕皇宫四周步行一圈，同时让一群宫女在大道两边载歌载舞，如果水没溢出来，就赦免他的死刑。死囚听了非常高兴，就照吩咐端着满满的一碗水，走过坑洼不平的道路，他目不转睛地盯着手上这碗水，绕皇宫一圈花费了几个小时，走下来碗中水竟一滴未洒。国王便问他，你是如何做到的呢？死囚说我端的哪里是水，是我的性命啊。出家人告诉国王，这就是专心，念佛就要像这样专心才可以。如此专心念下去，时间长

了就能够得到一心不乱。

我们护住自己的清净本心的力度，就要如同这个死囚盯着这碗水一样。不要放松片刻。

当然我也明白，多数人还是注重生活中的物质和情感享受，很难下这么大决心去锤炼自己，所以这段只希望少数人能有所领悟，那我已经是意外之喜了。

不愿意付出如此巨大努力的，又想尽量减少痛苦的朋友，那就时常提醒自己，尽量不被八风吹动，多思考一下缘起论，对事物看淡一些，这也就很不易了。

兜兜转转讲了这么多，眼前此刻和当下一念还是没有讲完，对于追求高级境界的朋友来说，只是强行定住念头是不够的。

因为这只是治标不治本，就好像小学生算数学题，你给他一个计算器，他很快就能算出来，表面上看问题是快速解决了，可是其中的原理他不明白，这次算出来了，下次没有计算器怎么办？

又像初中生学英语，如果既不学习音标，又不学习语法，只是死记硬背单词和句子，他以后能和人很好的口语对话吗？

所以，我们不但要在悲怒等不良情绪出现时能定住念头，还要反观自心，明白这念头是因为什么而起的，前面我说过了，都是因为我们自身的贪嗔痴引起的。

怎么减少我们自身的贪嗔痴呢？前面也提过了，一定要明白因缘和合的道理，而且，平时就要时常思考这个道理，用生活中的经历和观察去印证它，这样慢慢就会明白并深信，这因缘和合是不可动摇的

真理。

有些人可能不喜欢佛教名词，那就换成现代汉语来说。

因指一事物形成和消失毁坏的主要条件，缘就是辅助条件。

因缘二字，若用现代语言来说，大约相当于条件或关系两个名词。那就是说，宇宙间每一事物的产生和灭失，必须同时具备某些条件；每一事物的存在，也必须与其他事物有相互依存的关系。

所以是凡使一事物产生和灭失，或是使一事物存在的条件或关系，就称为此事物的因缘。

所谓：“此有故彼有，此生故彼生，此无故彼无，此灭故彼灭”。

好比说人用鼓锤敲鼓，发出声音，声音是从人发出的吗？没鼓出不了声，声音是从鼓发出的吗？没人产生不了声音。万法就如同声音一样，是因缘和合生的。你想得到声音，追求人得不到，追求鼓也得不到声音，万事万物都是缘合故有，缘尽则灭。

若言琴上有琴声，放在匣中何不鸣？若言声在指头上，何不于君指上听。就是说听到一首曲子，要有琴，要有指头来弹，这两个条件缺一不可。

这种例子生活中到处都有，一栋房子、一部车、一个杯子、一张纸、一个人，总之天地间万事万物，都是由多个条件同时满足了才会产生并存在，并且在反面条件产生时，就会逐渐衰败或灭失。

两个人成为夫妻，更是需要多种条件的配合，而要长期维持在一起生活，需要的条件就更多了，如两个人互相有较深厚的爱情或亲情，对另一方的责任心、报恩之心，互相的关怀照顾，基本的维持家庭运

转的经济条件和赚钱能力，较为健康的身体，双方父母没有拼命的反对，婚后有孩子来维系家庭稳固，没有极具诱惑力的小三出现，等等等等很多的主要条件和次要条件，无法一一列举，如果缺失主要条件，那么根本就无法结婚。如果缺失次要条件，就是勉强结婚了，生活也是坎坎坷坷，摩擦不断。

即便是开始时，各方面条件都具备了，两人幸福的结合并生活一段时间以后，其中的主要条件一旦发生改变或者说是灭失，那么婚姻就可能会随时结束。

比如，一方对另一方的感情消磨一空，甚至产生厌倦，单靠责任感已经不足以使TA坚持下去；一方对另一方的照顾和关怀不够，使其心冷，觉得吃亏；父母、亲友拼命在婚姻中乱搅和，其中一方又没有智慧化解这种压力；钱财上出现大的缺失，比如因家庭任何一位成员生大病花光所有积蓄，家庭财政崩溃；一方突然生大病，失去赚钱能力，甚至常年需要人照顾病体；不能生育孩子，或孩子丢失、死亡；孩子得了绝症，需要大笔资金治疗，无力承担；突然出现了极有魅力的第三者；等等等等，一旦出现了这些条件，那么婚姻就会随时崩盘。

如果每个人都能清醒的认识到这个道理，并把其铭刻在心，那么配偶的离去、背叛、家暴甚至是捉奸在床等一切负面情况出现时，你就不会因为毫无准备而大失方寸，乱了阵脚而失去理智。

因为你早就明白，夫妻也不过是各种条件凑合到一起了，才共同生活了这么久，这是很难得的事，任何一个条件的缺失都会结束这种夫妻关系。

能把这些条件维持到白头偕老，那是奇迹，是意外之喜，一定要尽量珍惜眼前手中的幸福；而条件的灭失和变化是常态，发生了变化，那是意料之中的事，再正常不过了，没有任何理由值得你惊讶、愤怒，失去理智。

抱着这种心态去经营婚姻，你才会淡然，幸福的时候会更加珍惜。失去的时候从容面对、不失风度。

弥陀大法船，虚空粉碎，大地平沉

对待父母也是如此，父母虽然在血缘上和你是割不断的联系，可是在情感上可不是说天经地义的就一定非常的和睦。很多家庭，父母和子女之间关系不好，甚至是势成水火。

造成这种情况的原因很多，比如父母没文化，不会和子女正常沟通，简单粗暴、自以为是；父母人品有问题，做事横蛮、自私、狭隘；父母对子女照顾不周，未成年时除了给口饭吃，给件衣服穿其他的一概不管；甚至有的父母一直就在身体或精神上虐待子女；更严重的还有对子女进行性侵害的，等等无法一一例举。

从子女这个角度讲，有十分叛逆不懂事的，对父母的苦口婆心不能正确理解，反生记恨的；为了所谓的爱情，和父母盲目对抗的，却不知道父母凭着丰富的人生经历，已经看出对方人渣的本质，是为了你以后不吃亏才阻拦你的；本质自私，只知道索取不知回报的，认为父母对他付出是天经地义的，理直气壮地啃老；天天盯着父母财产，把父母的钱视为己有，甚至父母看病花钱，他都觉得是花了他的钱，

心生不忿的；父母再婚强行阻止的，无论是为了面子还是财产，都是动机恶劣；仗着父母对他的爱，持宠生娇，对父母恶声恶语，毫无礼貌的；

因为父母对其他子女好，心生嫉恨的；天性凶暴，打骂父母的；拒绝赡养父母的；甚至对父母实施性侵害的，等等同样无法全部例举。

总之，无论父母子女之间还是夫妻之间，能和睦相处，幸福生活，那都是需要很多条件结合才能做到的，缺失任何一个主要条件都会得不到平静和谐的家庭生活，你要深信这一点。

如果你把这个道理，当做太阳从东方升起的基本常识般铭刻在心，而不是对此半信半疑的话，那么无论多大的变故，在你心里那都是意料之中的，就不会面临剧变时，心痛的连定念的这个念头都无法升起。

那么假设你已经能面临家人的巨大负面压力和背叛伤害时，你已经能意识到需要控制自己的念头了，而你又是追求高级境界的人，那么你的念头应该是怎样的呢？

还是那句话，“外离相即禅，内不乱即定”，无论你的亲人在做什么恶劣的、令你不堪入目的事情，那也是外相，也就是外境环境的转变。

你必须做到无论外界环境如何变化，如何难忍，你的心都要保持不乱，用强大的理智控制自己的情绪涌动，而促使你保持理智的根本基石，就是你平时对缘起论的深刻认识，你要把缘起论认识到呼吸一般自然，对空气的需要一般深刻、一般时刻不能离开的地步。

在这个前提下，你在面临任何人、事、物的离去、散失和衰败时，

都可以保持一份基本的理智，不至于心灵完全失守，然后提起正念，对你来说就不困难了。

这个正念是什么呢？

首先就包含着开篇提到的第 3 条标准，“失去任何人、物，你还是你，你是独一无二的，不会因为谁从你生活中消失了你的精神上就少了什么。情感上不依赖任何人、物，而独立圆满，坚强挺立”。

其次要去除贪爱，包括贪爱配偶和父母的情感温暖，贪爱他们的经济给予，这些都要看淡，拥有的时候要珍惜、要回报。

失去的时候，你在合情合理的范围内，尽最大努力的去挽回了，可还是挽回不了，那绝对是缘分已尽，那就随它去。不必再卑躬屈膝、丧失尊严和独立人格的苦苦纠缠，这样会给你的自信和心灵圆满造成巨大的伤害，非常难以弥补。

在巨大负面压力出现时，你心中翻滚的念头绝不应该是关注眼前的事情本身，而是缘起论，而是压住自己的贪嗔痴。

首先做到控制住自己的言行，也就是前面说的，即使你暂时做不到心如平湖，即使你胸有激雷，那至少也要面如平湖。

而更高一步的要求就是，不只是表面的平静，心里也要平静，要达到这一点，就离不开平时的时时深思和反省，缘起论、八风不动、贪嗔痴的来源、由爱生忧怖、因果论等等，这些要时常的分析理解，并多观察生活，从他人的经历和言行上印证以上理论的运行原理和正确性。

经过对自心的细致反省和对外界人事的观察印证使自己深信以

上理论，从而使自己面临巨大变故时，最大程度的镇定从容。

但是只是思考还是不够的，还要有实修的功底，否则想的再明白，事到临头也可能变成了纸上谈兵，手忙脚乱。

怎么实修？就是平时就要抓紧一切空闲练习定念。在此声明：以下是给追求最强心理素质的高级班讲的内容，没有巨大动力追求这个的，没有相当毅力的，就掠过吧，也挺不容易做到的。

怎么练习呢？就是你要找一句话，短一些的，随便举几个例子啊，比如：12345、你自己的名字、或者你喜欢的一句诗句、为人民服务、临兵斗者皆阵列在前、道可道非常道、至人无己，神人无功，圣人无名、诸法因缘生，诸法因缘灭、唵嘛呢叭咪吽、南无观世音菩萨、南无阿弥陀佛，等等等等。

你自己根据你的性格爱好，随便选一句什么话，平时只要不工作、不学习、不开车、不需要你高度集中注意力来做事的时候，你就要念这句话，有人的时候就在心中默念，没人的时候就可以出声念，念得累了也可以转为默念，这个随意。

念得时候什么都不要想，就是念这几个字，你这句话，不要太短，也不要太长，否则都会导致你念得过程中念头跑掉，最好是 4-9 个字之间。

开始时，念得时候会有很多其他的念头冒出来捣乱，不要管它，你就只管死盯着念这句话，念得专心了，杂念就会被覆盖。

这定念的功夫分三个层次，依次是：功夫成片，事一心不乱，理一心不乱。

功夫成片就是说，你念这句话，已经形成一道绵绵密密的大网，或者说是坚实的盖子，但凡有烦恼现前，有逆境发生，你这句话一念，就能把贪嗔痴慢疑，全部覆盖压制住，不让他冒头。

要达到这个程度难不难，说难就难，说不难就不难，你下了决心去实干就不难，你老是疑惑、犯懒那就一辈子也做不到。

这功夫成片是什么？就是禅定啊，前面说过，禅定不是佛教独有的，很多宗教和学派都有，只是名称不同而已，为什么都要修定功呢，因为禅定可以断烦恼，并且具有所谓“制心一处，无事不办”之功效。

这制心一处可是厉害的很，有些朋友不是想改善自己的格局嘛，想要做事提高成功的概率嘛，想要面对他人时不紧张嘛，想要消除不自信的状态嘛，那你就试试这制心一处，做到了保证你有意外惊喜。

制心一处，无事不办，这绝不是忽悠人。但你也不能从字面死板的去理解，无事不办，不是说你想什么都能做到，你想天下美女都深深的爱上你，你想用你的身体就能遨游太空、去太阳上玩玩，这个你把心制碎了也不行，别忘了因果才是宇宙最高定律。

这句话指的意思是，在因果范围内，你清心定念，去除心中杂质，你的心力和智慧会发挥到极限，你和宇宙天地的和谐度、契合度会迅速增长，在合情合理合法的范围内，去追求某件事、某个目标的成功，阻力会根据你定念的功力而相应下降、减少，助力或者叫好运气会明显增长。你定念的功力到了极处，很多复杂艰难的事都会迎刃而解，出手就成。

当然，定业不可转，这个要明白，你修行再深，也不能以此肉身

长存于世，这就是定业。

还有其他的定业，在此就不细说了，绝大多数人根本就达不到这个地步，现在讲这些为时过早，我们能提高些运气，爱情、事业、亲情上减少失败的概率，提高成功的可能性，这就足够了。

如果说我们的心是一辆车，我们驾驶它朝着宇宙人生真理的方向驶去，追求真理这个想法就是发动机。前面讲的贪嗔痴慢疑，就是一条条岔路、一个个坑洼；因果论、缘起论等等就是 GPS 导航仪，时刻指引着正确的方向；八风不动、由爱生忧怖等等就是轮胎和防滑链还有刹车，防止你车子跑偏；而制心一处，定念功夫就是给车加油，你定念的功夫越深，车的动力就越强，到达目标的时间就越早。

前面讲到，随便念一句话念到功夫成片，可压服烦恼。

以下这一段，对佛教极为反感或无缘难以接受的，可以略过不看，不看这段你也可能通过其他方式达到较强的心理素质。

我一再的说，我的主旨就是建立强大的心理素质，不是来专门讲佛法的，之所以要讲一些佛学概念，那是因为，在修心方面，没有比佛学再圆满的了，只要讲修心就避不开佛学知识和名词，我不能因为一些人对佛学的反感就放着最好的方法不讲，因为毕竟还有人有缘接受这方面的知识，不讲的话，对这些人就不公平了，还是那句话，一万个人反感没关系，只要有一个人能接受并试图去了解，我辛苦打字就没白费。

其实我强烈推荐，大家在选择定念的那句话时，最好是选择念“南无阿弥陀佛”，就算你对佛教毫无兴趣，也可以选择念这个佛号，反

正你念别的也是一句话，这句话本身是什么到没有太大分别。

可既然没分别，我为什么有推荐大家念阿弥陀佛呢，因为念别的都是靠自力，靠自力不是不能获得禅定，念得功夫深了，伏住了烦恼，心不随境转，那都是禅定。

但是念这个阿弥陀佛名号，有他力来帮你，《佛说无量寿经》（曹魏天竺三藏康僧铠译本）中讲到阿弥陀佛曾发四十八大愿，建立了西方净土极乐世界。其中最重要的第十八愿说到：“设我得佛，十方众生，至心信乐，欲生我国，乃至十念，若不生者，不取正觉。唯除五逆，诽谤正法。”

《佛说阿弥陀经》：“若有善男子、善女人，闻说阿弥陀佛，执持名号，若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不乱。其人临命终时，阿弥陀佛与诸圣众现在其前。是人终时，心不颠倒，即得往生阿弥陀佛极乐国土。”

简单通俗的说，就是阿弥陀佛发过大誓愿，无论十方法界的任何众生、任何人，完全相信他的愿力，愿意投生他的佛国，也就是极乐世界，那你认真念他的名号，念到一定的功夫，就必定在这个身体的寿命结束后，可以直接去到极乐世界，阿弥陀佛会来接你。

到了极乐世界，有个最大的好处就是，保你不再入六道轮回，保你不再退转，而且寿命无量，有充足的世界让你修学，体悟宇宙真相，最终完全开悟，直至成佛。

这就好比说，你随便念一句什么话，念到功夫深，也有禅定，也开智慧，但是这完全是靠自己努力，就像是你度一条大河，你靠

自己，那就是勤练游泳，水性娴熟后，自己游过去，不是做不到，只是很有点难度。

尤其是末法时期，大家都是欲望深重之人，只靠自力定念，断个世间烦恼，还不难做到，但要说脱离苦海，到达彼岸，这难度可不是一般的大。

那怎么办？有阿弥陀佛啊，他发誓了，只要你真心信念，认真念他的名字，他就一定来接你。不来接，那就是他撒谎，他就不是佛了，所以他不会骗你的。

这就像你过大河，自己游很有危险，你就大声的喊人来帮你，阿弥陀佛听到了，他就驾驶大船来接你了，你上船一坐，就彻底安全了。

你说就算我相信真有阿弥陀佛，可是我不信，我念了他的名号，他就能知道，他离我好远好远啊，而且念佛的人多的是，他都能一一听到吗？

你念佛功夫到了，阿弥陀佛绝对知道，这就像是，听收音机调频率，电台的信号一直就在你身边，是你的频率没有调对，所以你收不到，阿弥陀佛的法身尽虚空遍法界，一直就在你身边，是你的贪嗔痴和欲望遮蔽了你的心灵，所以你感受不到，你念佛功夫到了，就是频率调整对了，就能感受到法身存在，阿弥陀佛也就能接你离开人世苦海。

可能你还会疑惑，阿弥陀佛既然大慈大悲，直接把大家都接走就得了呗，干嘛还非要我修行啊？

你要想明白，阿弥陀佛的法船来接你上船，首先得你愿意去才行

啊，你死死抱着财色名食睡、酒色财气这棵大树不撒手，阿弥陀佛也不能强迫你，把你硬拽上船。

至于说大家都念佛，阿弥陀佛是否同时知道，这个就更简单了，一个例子你就明白，就如同太阳普照万物一般，佛的法身无处不在，只要你在宇宙中任何一个角落，静心念佛，他都会感知得到。

说到法身无处不在和佛对你的感知，和你对佛的感知，大家可能会觉得是迷信，因为看不见摸不着，你觉得无法证明。

这是多么僵化的思想啊，现代科学已经给出了无数活生生的例子，看不见摸不着听不到的相互联系的方式已经太多太多了，手机、收音机、对讲机、wifi、无线充电、无线光通信等等，全都是无形的波动来传递信息和能量，这些波动无时无刻不在你身边，只要你有合适的设备就能接收到啊。

只不过科学是依靠外物和设备来实现互联，传递和接收。所以导致一部分人认为，无形的传递就必须有设备才能实现，跳出固有观念好吗，不要像非洲原始部落的人看到手机就认为是巫术魔法行吗？

作为一个有智慧的人，不能局限于时代的限制，就算你生在几百年前，如果你是有智慧的人，你看到智能手机和人通话，笔记本电脑里面放出毁天灭地的大片，你也不应该把它归于神秘的范围，一切皆有解释，暂时解释不了，只是你的认知没有达到那一步而已。

如果人类文明一直不毁灭，科学研究可以一直研究下去，达到巅峰，就可以用科学解释一切目前看来神秘的宗教理论，（当然，任何一代依附于身体存在的人类文明是不可能永存的，没身体的也不能永

存，但是存在时间很长很长。发展到一定程度必然会毁灭，成住坏空大家还记得吧）

其实我们的本心是很了不得的，只是被五欲六根蒙蔽了，发挥不出原有的力量而已，本心有多厉害？

“三界唯心，万法唯识”啊，“一切唯心造”啊，你说厉不厉害？

但是你要明白，这个“唯心”绝不是哲学上的唯心！

哲学上的唯心，是指“意识”。意识，是人的头脑对于客观物质世界的反映，是感觉、思维等各种心理过程的总和，也就是“眼耳鼻舌身意”这六根，对外界的感知，传达给你的对整个世界的认识和感觉，也是导致你产生喜怒哀乐的根源，这个心什么都造不出来！因为意识不能改变和产生物质。

能造万物的心，是我们的本心，是我们的自性，也叫真如心，也叫如来藏，都是一个意思。这个本心不生不灭，不垢不净，不增不减，绝没有任何烦恼和痛苦，也没有任何迷茫和无知。

《华严经》说：“若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造。”佛经已说明，一切法均是由真如心——如来藏所造。

《楞严经》曰：“诸善男子，我常说言，色心诸缘及心所使、诸所缘法，唯心所现。汝身、汝心皆是妙明真精妙心中所现物……不知色身、外洎山河虚空大地，咸是妙明真心中物。”佛在《楞严经》中说的“唯心所现”之“心”，亦是指真心“如来藏”。佛在《楞严经》已阐述，身体、意识心及山河大地，均是由真心如来藏出生。山河大地，是有情众生共业如来藏所现。

有些朋友可能看不明白，我用我的话，简单的解释一下，就是说，我们每个人，包括每个动物，也就是所有有情众生，都有个本心，也叫如来藏。

如来藏含藏宇宙一切善、恶、不善不恶诸“种子”，万事万物都是从这个如来藏里面产生出来。

整个我们能感知的世界，是所有有情众生的共业加因缘和合，共同打造的。但整个世界又不是实有永恒之物，是如同梦幻泡影般的存在，是多种条件集合产生的暂时性产物；也不是你一死整个世界都不存在的意思，那叫断灭空，是错误的见解，你死了，还有其他所有活着的人和动物共同支撑世界呢。

这个在大多数人看来可能不好理解，只能举例子，用大海比作如来藏、比做自性，每个人比做海中一个小水泡，风一吹的时候起了浪花，起了水泡，水泡很多，水泡跟大海是不是一体？水泡就像我们每一个人，水泡从哪里来的？大海，海水生的。水泡破了，就好像我们这个身体，身已经灭了，身灭是水泡灭，海水有没有生灭？没有。

所以从你自性上讲不生不灭，没有生灭。生灭是水泡，我们每一个人身是水泡，树木花草是水泡，山河大地是水泡，芸芸众生、森罗万相全是水泡。这个水泡有生有灭，所以它是假的，它不是真的。水没有生灭这是真的，真性没有生灭，真身没有生灭。

我们有情众生的本心、自性就像大海，因风吹，因涌动等等原因，可以生起浪花，生起各种大大小小的水泡，每个浪花每个水泡，都不同，所以世界万相、人生百态各不相同，每个人的性格外貌都不一样，

每个地区的地理环境、生态环境、气环境也都各不相同，这分别是每个人个人的业力（也叫别业）和该地区众生的共业感召而成，比如日本地震多发，那就是他们的共业，可无论多大的地震，都会有幸存者，这就是别业。

亿万众生共同感召出我们的世界，这个说法似乎很难理解，只能用比喻来说明，就好像多人同梦，又好像千灯一室，互有联系共同存在，你若是迷而不悟，就在这大梦中轮回沉陷。一段梦境情节结束了，下一段梦境情节又开始，或美梦或噩梦，今生做人来世成鬼，然后变畜牲，然后做天人，然后下地狱，然后又做人，连续循环不断，永无出期。

你若是醒过来，也就是说，通过修行开悟真相，你就从大梦中脱离出来了，发现了自性，解脱一切烦恼和痛苦，可其他众生还没有醒过来，所以他们的世界依旧存在。

你醒过来后，是什么样的呢？“虚空粉碎，大地平沉”啊！“汝等一人发真归元。此十方空皆悉销殒”啊！什么父母妻儿，什么丈夫亲人，什么钱物车房，什么美丑康病，什么健全残疾，什么恩怨情仇，统统都没有了，这境界牛不牛，这才是真相啊，你平时所争所抢，日夜挂心，忧愁烦恼的一切人、事、物，都没任何意义了，那就是蜗角之争啊。

我们目光不要那么短浅，你有了这种心态，追求着最高远、最根本的目标，还会在乎世俗中那些微不足道的烦恼吗？还会和人攀比吗？还会为了一点点财物和虚荣争得你死我活吗？还会没有自信的在乎

别人的评价吗？还会为了比人的一个称赞美得找不着北吗？还会因为别人的一些背叛和占了你的一些便宜而耿耿于怀吗？你哪怕有百分之二十的这种认知，你的烦恼都会大大的减少。

一切世间万象就如同海面的水泡，随生随灭，因缘到时就生，因缘尽时就灭，短暂而不具有根本意义，我们一定要牢记这一点。

其实从究竟了义的层面上来说，既没有世界众生，也没有轮回苦海，更没有涅槃寂静，全部都只是本来如来藏真如性大海水所幻现出来大小波纹浪涛而已。其实就连这种种的名词，也都是假立的，都是不可能真实存在的。他们只是那根指着月亮的手指头而已。

心怀神珠不自知，聪明和智慧的区别

下面引用一段佛经，《楞严经》：“富楼那。妄性如是。因何为在。汝但不随分别世间业果众生三种相续。三缘断故。三因不生。则汝心中演若达多狂性自歇。歇即菩提。胜净明心。本周法界。不从人得。何藉劬劳肯綮修证。譬如有人于白衣中系如意珠。不自觉知。穷露他方。乞食驰走。虽实贫穷。珠不曾失。忽有智者指示其珠。所愿从心。致大饶富。方悟神珠非从外得。”

白话翻译如下：“富楼那，这就是妄想的本性，它是因为什么而能存在呢？只要你不追随世间相续，众生相续和业果相续，断绝这三种缘，杀、盗、淫这三种恶业的细因就不会生起，那么，你心中如演若达多（这个演若达多你就理解成是个疯子就行了，不必深究，没有意义）一样的狂性就会歇止下来，狂性一旦歇息，就圆满成就了菩

提妙心。无比净明心本来遍在于法界，并不是因人才得到，为什么要去辛劳精勤去修证它呢？

这就譬如有人在自己衣服缝隙中有如意宝珠而不自知，反而却因为穷困到他乡去奔走乞食。虽然他贫穷，但是宝珠并没有遗失，这时，突然有智慧之人指示出来，于是他便能变卖宝珠，随心所愿，过了富裕的日子，这时，他才悟解到，神珠自己本有，并不从外而得。”

我们每个人都有这个宝珠，可是我们不自知啊！

另外补充一句，对有情众生共造一个世界还是不明白的朋友，可以去看看黑客帝国、盗梦空间等等，对于心生万物，感召外界环境变化不明白的，去百度一下尼尔斯·玻尔，量子力学，观察者效应等等。对于反感佛学，崇尚科学的人来说，也许会有所悟。

说了这么多，几个目的：

第一要大家明白，我们本心的力量到底有多大、有多牛，因为我们的本心无所不包，而且制心一处又能无事不办，所以我们才要不惜一切的修心，以期有朝一日可以回归本心自性，了知宇宙万物的一切真相，不再入六道沉苦海，不再纠结与世间一切令人烦恼的爱恨情仇，因为这些不具有根本意义，短暂虚幻。

第二，修心定念是解脱、减轻烦恼的必经之路，缘起论和世事无常如梦幻泡影是指导我们修心和坚定信念的根本理论。

第三，修心定念，只念一句话，是很好的方法，但是念其他的话，不如念“南无阿弥陀佛”那么殊胜，因为阿弥陀佛发过大愿，只要你念佛号到了一定功夫，就是和他的频率对接上了，他就能来接你离开

这娑婆世界、无边苦海。不然，以我们自身处于末法时期，五欲深重，贪图六根享受的习气，只靠自己念一句其他的话，增长智慧，破迷开悟，只怕是万中无一，遥遥无期。

其实我并不愿意讲这么多佛学的知识，因为我知道很多人对这个反感、不信，可是没办法，要建立强大的心理素质，那一切都得在心里修炼、思考，而凡是修炼心灵、思考宇宙人生真相，就不可能避开佛学范畴，因为释迦摩尼，当年把人心中能想的一切，几乎都讲完了。

而且讲的极其精彩、准确，深刻精辟，我实在是不能放着这么好的知识、理论不介绍，不利用，反正我相信，肯定还是有些人能理解并感兴趣的，也许很少，但只要有就行。

至于念一句话定念，或者说念佛号定念，能念到什么程度，境界如何，如何功夫成片，以及功夫成片带来的自信和从容等等下一章再讲。

定念，也就是禅定，好处很多，既有心灵方面的也有世俗可以用到的，用到深处还可以提升个人的格局（这个得后面讲）。

首先它可以开智慧，这个智慧不是聪明的意思，但包含着聪明。聪明指的是记忆力好、学习能力强、脑子反应快、知识面广、辩论能力强等等，也叫世智聪辩，就是说，对世俗事物和知识反应敏捷，处理的很快的意思，比如三国时曹子建七步成诗，五代间刘鄩用兵，一步百计，又有杨修、孔融，过目不忘的张嵩等等，这都是聪明人。

这个聪明好不好呢？当然有好处，会提高你的生存能力和赚钱能力，面临一些突变也可以较快的应对。

但是，根据凡事皆有双面性的原则，只是聪明而没有智慧和品德的话也必有其坏处，什么坏处呢？首先就是容易恃才傲物、锋芒毕露导致惹人顾忌和嫉妒，从而招来灾祸。

杨修就是典型的例子，所谓一语能惹塌天祸，话不三思莫出口。有些聪明人因为较普通人容易看透一些事情背后的真相，也就是唯利益论他能明白一些，又不知低调做人、君子不立危墙之下、沉默是金的道理，又贪图别人夸奖自己眼光独到、看透人心的快感，这份虚荣和傲气，常常会使他轻易揭穿别人内心最阴暗的、不愿示人的隐私和计谋机心，这样的人岂能不招人讨厌甚至是愤恨。

惹到一般人还好些，惹到掌握巨大社会资源的又心胸狭窄的人，轻则工作中处处被刁难、排挤，重则被开除甚至被毒打、陷害乃至送命的也不罕见。

所以，有聪明的朋友，一定要注意，日常生活中一定要低调，看透不说透，人艰不拆。

你的聪明放在心里那才会逐渐转变成智慧，事事表露出来那叫卖弄小聪明。在我朝，处处潜规则横行的环境下，你老是“抢尖”，那离倒霉就不远了。

其次，只聪明而无智慧的人，好胜好妒者多，任何事情和场合，都迫不及待的表现自己、夸夸其谈，如果有别人哪个方面超过了他，他就觉得抢了他的风头，心中不舒服，必要压倒对方才甘心，所以容易引起争论和矛盾，时间久了，给人的感觉就是轻薄之印象，这个轻薄不是调戏异性的意思，而是说为人不够厚重，难以获得他人信任尊

重之意。

古往今来但凡成就大事业之人，无不是性格沉稳之辈，至少面临大事之时要沉稳，夸夸其谈、飞扬跳脱之人，纵然一时得利，最后也必定泯然众人，甚至事业破败、灾祸临身。

你不要说西方国家人文环境对聪明人是如何宽容的，记住我们的业力使我们生在了中国，没有移民之前你就得适应这种环境，即使在西方国家，只靠聪明也只能是在某方面工作上出色，或者靠发明了什么专利，靠专利费吃一辈子。但要在政治或经商上成就大事，也还得有智慧，因为成大事就得和很多人打交道，没智慧是绝对不行的。

再者，只靠聪明之人，容易有傲气，也就是“贪嗔痴慢疑”中的“我慢”习气，就是自高自大，侮慢他人，最喜欢挑人缺点，抬高自己。对任何人的说法都不易接受，都要左思右想的怀疑，

而且他这个怀疑，和我前面讲的怀疑不一样。我讲的怀疑是理智的分析某个理论的对错。而他的怀疑是夹杂着一种谁都不如我聪明的心理：“觉得我这么聪明，要是接受了这个理论那就是我不如他了，他不是比我还聪明了，这个我可接受不了”。

总之，在他看来，佛菩萨不如他，老子、庄子不如他，古往今来的思想家、哲学家不如他，佛经、道典、哲学理论通通有错误、有破绽，只有他想的是对的。

这样他所有的聪明才智就成了他的知见障，比较典型的例子，就是现在有那么一批专家、教授、还有一些科学家，掌握了一部分知识，就盲目自信，敢于否定一切他看不顺眼的事物，根本就不去深入了解

就去否定，非常的狂妄。

我们身边也有这种人，对任何事都敢大放厥词，处处显示自己与众不同、见识高人一等，甚至，有时候对毫不了解的事，他也要为了反驳而反驳，你要讲科学，他就用宗教知识反驳，你要讲宗教，他就用科学反驳，他聪明啊，看的书多，记得理论多，一般人真就说不过他，但我们要明白，他只为了标新立异、吸引别人眼球而已。

就好像现在网上被恶搞出无数版本的那个禅师给青年杯子倒水的故事一样，（其实禅师和青年的故事都挺好的，你看的时候可以忽略恶搞那段）你杯子里装满了水，就是脑海里塞满了固有观念又自认为正确无比，那自然无法吸收新的知识。

你精通 8 国语言、编程、电工、驾驶、弹琴、绘画、舞蹈等等，这都是聪明和技能，不代表你就一定有智慧。

有些朋友可能会有疑问，因为我前面讲过，不在乎任何人负面评价的部分，就有以下内容“要绝对的自我相信”“任何人没资格规划你的人生道路，他们没资格”“我心即是道，我心即是法”。这个状态和某些聪明人的狂妄自大表面上看很类似，但本质是不同的，这一点一定要注意。

因为当时我还讲了“行为上我们要不断的自我调整”，这个自我调整是什么意思，就是谦虚的吸收前人的知识中适合我们的部分，只是提醒你不要轻易受身边人言论的影响而否定自我。

而且那时讲的是初级课程，给毫无自信的朋友们迅速见效用的，属于“权说”。

什么叫“权说”？就是用权益之语来说明一个方式方法，针对特定时段、特定人群讲的，不是假话，但不全面，不究竟。

就好比说，一个 4 岁的孩子，他要学习用手机给某个亲人打电话，你给他讲什么？难道从电的发明人、历史，电波的原理、什么是移动、联通、什么是基站、基站是如何接受传递信号的、手机的发明人等等这些都告诉他吗？他听不懂啊，听了也没法完全深信，你应该怎么做，你就提前给他设定好了一键快捷拨号，把手机锁屏取消，然后告诉他，你要打电话，按一下 1 就行了，然后放在耳朵边等一会就能说话了，别的说什么都是多余的。

又好像一个 6 岁以下的女孩问你，她是哪来的，你告诉她是从肚子里生出来的就行了，却没必要去把所有的生殖过程详细讲一遍。

这就是权说的意思，就是把事实真相，挑一部分对方能接受的讲出来，不能接受的先不说，等对方的基础打好了，心理拓宽了，再把所有道理说出来，先说的部分也不是假话，也有用处，但不是完全圆满的理论。

说完了聪明，再说智慧，智慧是高远的目光，是一种境界，对一切人、事、物拿得起、放得下，处变不惊，临大事决大疑、不拘于一时的成败得失，不执着、不偏执，从容自信，谦虚忍让、平淡宽容、淡薄欲望，创造而不占有，成功而不自居，失败而不沮丧，等等都是智慧者的表现。

有智慧者必有厚德，有厚德就是一种气场，和善不失威严，沉稳不失活力，令人很容易产生亲近和尊重的感觉，也更容易使大家信任。

从某个角度可以这样说，聪明是智商，智慧是情商。

智商有很大程度是天生的，但是通过修炼定念的方式，可以逐渐增长智慧，智慧增长了，智商也会随之慢慢增长，就是你的记忆力和学习能力、理解能力都会增长，为什么会这样呢？

因为前面说过了，我们的心本似明镜，可以照见万物生灭，清澈澄明，只是被我们后天沾染的各种欲望和贪求蒙蔽了灰尘，再去照事物，就会不清晰或扭曲，所以你会记不住一些知识，理解不了一些理论，因为你心中的杂念和知见障太多，使你不能一丝不漏真实记录和感悟。

你回忆一下，学习知识和技能记不住的原因，是不是你欲望和杂念太多，学习的时候总是不能完全专心，一会想休息，一会想娱乐，一会想美女帅哥，一会又担心学不好的后果，总之是杂念此起彼伏，不能专注眼前的学习。

学习技能也是一样，师父在那操作，你眼叮叮的看着，可是你的心跑哪去了，你有没有在琢磨师父的每一个动作，其中的原理和诀窍是什么，一会就走神一会就走神，你说你能学好吗？无论学什么，必须要专注，才能更成功。

潜意识，减少逆境发生的几率

尤其是有些参加工作不久的朋友，你上班的时候抱着一种什么心态？不应该是就在那盼着下班，熬时间，盼着发工资。把工作当做苦差事，不得不去做。

你这样的心态上班能不累吗，能不感觉枯燥无味吗，你应该多观察多学习，比如你做销售、做保险甚至是做传销，你看看那些业绩好的老员工都是怎么做的，为什么他就能拉住客户，得到订单，必定有其独到之处，即使是表面看起来没有技术含量的工作，里面也是有窍门的。

就好比说电话销售，你觉得很简单，就是打电话介绍产品，实际上电话通了，第一句话，怎么称呼，什么语气，接下来说什么，这都是讲究的，不然同样打电话拉业务，怎么有的就成功，有的就失败，虽然这里面有财运的因素，但是个人能力也不可忽视，你把业务水平提高了，就算你财运不如最厉害的员工，那你的业绩也会比以前强很多。

而且就算你在这个单位不打算长期工作，你也别得过且过，人生的任何一段经历都是宝贵的经验，艺多不压身，你多吸收知识，说不上什么时候就用得到，我们应该像一块海绵吸水那样，默默无声的吸收一切正面的知识，包括那些人缘好的人，是怎么为人处世的，这都可以学，然后，根据你本人的性格和长处，加以鉴别，去其糟并取其精华，走出自己独特的风格。

学习这些为什么呢，就是为了提高赚钱能力，社会生存能力，生活质量有了较好的保障，不用再为了温饱发愁，不用再为了人际关系牵扯时间，升起烦恼。这样你就能把更多的精力放在修心养性上，追求强大的心理素质上，圆满智慧上，而随着心理素质的强大，智慧的增长，你赚钱和人际关系都会越来越得心应手，也就是你个人格局的

提高。这都是互相支撑、共同增长的。

定念到了一定的层次，你的智慧会逐渐开发，面临很多复杂的事情，你自然就会选择最佳的处理方式，所谓灵机一动，就是这个意思，很多时候，处理变故，就是做选择，你能不能选择最佳方式，不完全取决于你的理智分析。

因为很复杂的事你完全靠理智分析是没把握成功的，因为你不可能掌握这个事情的全貌，也不能掌握整件事中所有参与人的心理变化，还有一些无法事先预料的条件变化，也就是所谓人算不如天算。

你以为把一件事每个方面都算计好了，也只是提高成功的概率而已。一场雨雪、一个交通事故导致的堵车、一个事件参与人本人或其家人的突然有急事、或者生病受伤、甚至一个国家政策的突然公布等等无数无法预防的变化，都可以导致整件事失败。

那么你在整个事件中，可能面临很多次抉择，有的时间很紧急，你甚至无法长时间分析思索，就得马上应变，这个时候，能决定你选择的就不单是理智了，而是潜意识在起作用。

这个潜意识起作用是什么意思呢？比如你今天早上出门，走路或开车的速度，快一点慢一点，接了一个电话，你是下意识的减慢了脚步，还是加快了脚步，松一下油门还是加一脚油门，等等等等，这些无意识的举动，都会导致你遇到不同的境况。

可能会赶上一个红灯也可能会赶上一个绿灯，可能会导致你和其他人发生剐蹭，引起矛盾争吵，耽误了其他的事，再严重的就是可能正好赶上一场大车祸，一次高空坠物，导致残疾或死亡，也有可能躲过

一次灾劫。

这就是潜意识引导你的行为，可以导致很重大的不同结果。

比如，本人的家乡发生过一次重大车祸，一辆客车和一辆铲车相撞，整个左面车身，都被铲平，坐在左侧的人大多当场死亡，少数重伤。坐在右边的最重的也就是轻伤。

那么坐在这辆车上的人，尤其是先上车的人，面对很多空座的时候，他选择了左面还是右边，这就是他的潜意识决定的，即使后来的人，只有一个空座了，表面看他是无可选择了，实际上，他的赶来车站的行进速度和出门的时间，决定了，他没有早早来到，失去了选择左右的余地，那么实际上还是潜意识决定了他在这一次灾难中的生死祸福。

当然，这其中还有其他很多因素牵扯，比如路上遇到和熟人打招呼，说了几句话，耽误了他的速度，或者一辆车在他身后鸣笛，导致他加快走了几步，或者是压根就没赶上这趟车等等，这就是因果的复杂性，这里先暂时不细讲，后面有时间再细讲因果。

有的朋友会说了，潜意识决定一切重大选择，甚至是生死，这个理论我难以接受，那潜意识不就是神了吗？我又控制不了潜意识，那我的一生还有什么主管能动性，还谈什么修心、布施，完全没用啊。

你错了，不是这样的。

潜意识也还只是表面层次的，只是比我们平时所说的意识深了一层而已，更深的是“阿赖耶识”。这个“阿赖耶识”是很神奇的一种存在，也很复杂，要是完全讲明白，那要千言万语才能说完，我们只

是要建立强大心理素质，暂时没必要说那么多，感兴趣的可以自己百度了解。

我只简单的介绍几句，“阿赖耶识”中记录着多生多劫以来我们所做的一切善恶之事、一切起心动念的善恶种子信息，（但是请一定了解，绝没有一个恒常不变的灵魂，绝没有一个恒常不变的“我”，这个以后有空再说），这种子就是因果律中的前世因，遇到这一生你自己的行为和心念以及外界环境等因素配合，因缘和合后，导致你的吉凶祸福的果。

而讲到因果了，还得简单介绍几句因果的原理，因为它很复杂，有些朋友肯定还有疑惑。

“因”比较好解释，就是你这一生以前的所有无论善恶的言行和念头（也包括你前世前前世乃至前无数世的言行和念头），这就是因，也就是阿赖耶识中的“种子”，也就是所说的业力，人死之后，万般带不去，唯有业随身，说的就是这个。

这种子无论是好还是坏，遇到合适的条件就会开花结果，使你现在碰到种种好事或坏事、逆境和顺境。

那么你可能会说，从前所做一切已经不可改变，善因、恶因都已种下，那不就是命运决定一切了吗，那我再修行、定念、布施等等还有什么作用呢？

不是这样的，种子（也就是业力）虽然无法消灭，但是我们可以通过缘起论来努力，因为，一个结果的发生，是需要一些因缘来配合的，我们可以设法尽量的断除恶缘，以阻止一些恶果的成熟。接下来

我讲个故事来说明这个道理。（又是故事，没办法，有些道理直接说只能陷入字面理解的误区，语言能表达的东西太有限，只能靠例子和故事来类比，希望能使大家从中有所领悟）。

过去某地方有一座寺庙，有一位法师在那里讲经，同时有一个曾经造了大罪业的人，听完了经就去请问法师说：“我过去杀生害命，已经造了大罪业，该怎么办呢？”法师就教他：“你要真心流露发心忏悔，现在还未结果，断缘就可以。”但是此人只知因与果，不明白缘的道理？法师就善巧方便，拿一包蒺藜种子给他，教他种在寺后空地的东西两条小路边，东边种的蒺藜要撒石灰，不要浇水；西边种的要天天浇水。

法师又交待他每隔五天要赤足走一次，东边走走西边走走，此人头一次东走走西走走，没有什么感觉，法师就再叫他西边依然天天浇水，东边依然不可以浇水，再隔五天亦是赤着足两边走走，又隔了五天亦是如此走来走去，忽然看到西边蒺藜已经出芽，再五天看到芽已长了三寸，且开出黄花，仍是走来走去。再五星期后在西边赤足走时，就被蒺藜的刺，刺得不能走了，法师就问：「东边呢？」那个人答：「不感觉什么。」法师再说：「东西两边皆种蒺藜种子，为什么东边能走西边不能走呢？」这时他才恍然觉悟，原来东边撒的是石灰又不浇水，断了缘就不发生作用，西边的天天浇水，这水的增上缘，就发生了力量。所以同时下种，东边的不发芽而西边的却茂盛，这就是有缘则生，无缘则灭，因果可转变的道理。

这蒺藜种子就是代表着我们过去的恶业，浇水就代表着我们的贪

嗔痴慢疑和种种欲望，撒石灰就代表着我们每天反观自心、断恶修善、布施、定念、念佛等等手段，过去世和今世以前做过错事不要以为就没有挽回的余地，人人都有恶业，就是佛祖前世也有恶业，但是我们通过种种反省、修心，并且以后不再犯，一层一层的往这些恶业种子上撒石灰，一点水也不然它得到，它就不会发芽成熟变恶果，来刺伤我们。就看你石灰撒的密不密、勤不勤了。

我们每天都练习定念，就是不停的撒石灰，尽量减少自身的财色名食睡等恶的助缘，以期阻断恶业成熟，恶果不成熟，那剩下的就是善业、善果了，前面讲到提升个人格局，怎么提升？你把恶缘尽量减少，那自然就善缘发作，你的善果就会提前成熟，你的逆境就会随着你定念功夫的增长而逐渐减少，你的顺境就会逐渐增多。

就好比说，你戒酒，就断了你酒后驾驶出车祸的缘，也断了酒后冲动惹事和人打骂，打坏人或者被人打坏乃至杀死的缘。你戒赌戒毒，就断了倾家荡产挥霍一空的缘，戒除邪淫，就断了身体变差，配偶婚姻不如意、身染性病、因婚外情败露导致败名甚至丧生的缘，戒除贪心占便宜，就基本不会被骗等等等等。

你修行定念、布施，就增加了财富增长、婚姻美满、事业成功、受人尊敬、身体健康的几率，因为你把恶的缘阻断了，剩下的就是善因善缘了，这善因善缘肯定是要成长为善果的，那你的自然是事事随顺，逆境极少了，这就是格局的提升啊，当然提升也不是无限提升，因为你只能尽力阻断恶缘，但不可能做到完全阻断前世一切因果，所以你的生活会改善，但由于大势、小势所限，这个改善还是有其尽头

的。

而且，定念后，欲望减少，心智清明，智慧自然增长，智商也会随之增长，再学习知识和技能会容易的多。知识技能增长了你的社会地位也会增长，有助于你增加自信，虽然这些都是外物，但大多数人你做不到视之为虚幻。

所以通过正常不损害他人的方式，尽力提高自己的收入，那还是我们应该做的，毕竟你还要供养父母、提携家人来生活嘛，你自己可以不在乎物质享受，但还可以帮助家人啊，也可以用多余的钱来布施行善啊，所以赚钱和修行并不矛盾，因为我们不是出家人，在家就有在家人的责任，不能以一切虚幻为借口，逃避一切，那叫没担当。

定念，目标替换法解除痛苦

这一段专门讲定念。这是很具体很重要的操作方式，也就是说，我们红尘中人，在日常生活中，修习禅定，从而压制，或阻断烦恼。

也就是说，你选择一句话，最好是四个字到九个字之间，只要有空的时候就念这句话，出声念或者默念都随意，根据你的环境和心情，以及个人爱好来决定。

还是那句话，既然你念什么都可以，那么我强烈的推荐你，最好还是念南无阿弥陀佛，因为这个念好了，有他力相助，前面已经说过了。

这定念或者说念佛的功夫分三个层次，依次是：功夫成片，事一心不乱，理一心不乱。

念到功夫成片是压制或阻断烦恼的最低标准，也就是说，逆境现前、烦恼生起时，你如果念到功夫成片，就能压制住一切烦恼，当然，根据绝大多数人的根基来判断，我认为，巨大的病痛和身体上的重创，仅仅功夫成片，多数人还是压制不住这种痛苦的，压制或者断除这种身体上的痛苦有更高的要求，那就是事一心不乱，理一心不乱。这个暂且不说。

我们先讲所有精神上和心理上的痛苦，这些你都能压制，就已经非常了不起了。我们大家都应该明白，所有的烦恼的根源是来自于贪嗔痴慢疑，这个前面讲过了，现在从具体现象上来谈，所谓烦恼就是一个念头。

好比说你早上醒来心情平静或者高高兴兴的去上班，路上一摸兜发现钱包不见了，你立刻就会起念头，害怕钱包是不是丢了？接着又会想起来，万一丢了，多麻烦，身份证要补办，银行卡要挂失。

再好比，本来你正常的在家休息，你的爱人的手机，突然来了一条暧昧短信，被你看到了，你又会起念头，怀疑他是不是出轨了？这个念头又会牵出其他的念头，万一他出轨了怎么办？财产怎么分割？孩子跟谁？以后你一个人如何生活？怎么跟父母解释？如何面对别人异样的目光和背后的议论？种种恐惧和担忧的念头，都会出现。

又好比，你在工作中出现了一个失误，你就会想，被领导知道怎么办？会怎么处罚我？会不会开除我？如果被开除了我怎么赚钱？怎么和家人解释？

还有，你一个人独处的时候，本来还算开心或平静，结果无意中

看见某件东西，或者听到某首歌，或者没有理由的，就起了念头，想起了你的前男友或前女友，回忆起了你们当初在一起时候的甜蜜和幸福，分手时的悲伤和失落，现在一个人的孤独和寂寞，对方是不是已经有了新的爱人。

世间的烦恼很多无法一一列举，以上列举的还都不是重大的烦恼，还有很多比这更难以抵御的，但所有的烦恼，都是一个念头，都是让你感觉焦灼不安，那么我们做为修炼心灵的人，就一定要阻断它，阻断的方式就是定念。

就是用你选择的那句话，强行的来念它。这样说那句话那句话的太麻烦了，以后我就用念佛来代替吧，你不喜欢念佛念太上老君也可以，念马恩列斯毛也行，呵呵。以后但凡是看到我说念佛，你就在心中替换成你自己选择的那句话就可以了。

就是说但凡有精神上的痛苦出现的时候，我们必须马上念佛来定念，就是强行用念佛的这个念头，来替换和打断令你烦恼和痛苦的其他一切念头。

有些朋友会说，烦恼和痛苦来的时候想不起来这个，那我就不得不冷酷的说一句，你还是不够痛苦，你经历的痛苦并没有把你逼到抑郁或者疯掉的边缘，没有把你逼到产生拼命要除掉痛苦的这个念头的想法。

每个经历过巨大痛苦的人都明白，那个时候，心就像被火烧、被油煎一样，忍不住的想狂吼，想痛哭，想捶地哀嚎，真正的心理痛苦，绝对会反映到身体上，呼吸困难，心口剧痛等等一系列症状都会出现，

再严重些，就会自残甚至试图自杀，性格再偏激些的人甚至想杀死所有人，毁灭全世界。

以上症状至少经历过一种，你才有资格谈痛苦，从来没经历过的，我可以明确告诉你，你根本就没痛苦过，你只不过是经历过一些小小的烦恼而已。你的生活还是比较幸福的。

真正经历过痛苦的人，都会拼命的想要阻止自己再经历一次，只要出现一点点的预兆，他都会马上想方设法的去预防。

当然，我说以上这些，并不是说定念的方式对没有巨大痛苦的人就没有用，无论是普通的烦恼还是巨大的痛苦，定念都很重要。

怎么能让自己在第一时间提起正念，想起念佛，来替换你烦恼的念头。有一句话是这样说的，“不怕念起，只怕觉迟。”这句话其实有较深的含义，但是我们先简单的理解，这个“念”，指的就是你烦恼的念头和各种情绪。这个“觉”，指的就是你的理智。

作为一个普通的人，不起念头是不可能的，每一个刹那我们都在起念头，有善念有恶念，也有不善不恶念，只不过你没有反观自心，很多时候你察觉不到而已，我们无法控制自己不起念头，因为那需要极高的境界才能做到，但是我们可以做到替换念头，强行停止恶念和令自己烦恼的杂念，这个还是比较容易的，但前提是，再“念”起的时候，你马上要“觉”，就是说，无论任何人事物一旦令你烦恼或痛苦了，你马上要生起理智，恢复对自己心灵的完全控制。

而要做到这一点，平时就要经常思考缘起论，要经常地念佛，增加你的定力，你念佛的功夫越深，烦恼来临时你恢复理智就越快，也

就是心不随境转的意思。

念佛，在初级阶段来说，实际上就是替换法，用我现在必须不停念佛的这个念头，强行替换一切令你烦恼和痛苦的念头，就是说你心里只有念佛的一个想法了，其他什么都不想，这样烦恼自然就停住了，什么钱包丢了，什么工作失误，什么前男友前女友，你都没法去想了，因为你心里只剩下一个念头，那就是念佛。

当然，念佛归念佛，事情还是要处理的，钱包丢了就回头在来路上去找，工作失误了就设法挽回，爱人有暧昧短信你该询问就询问，该默默观察就默默观察，念佛是为了让你不生起情绪，因为人在情绪支配下理智必然减少，会产生很多无谓的烦恼，甚至做出错误的判断，从而做出蠢事。

即便在处理复杂事情的过程中，你心里也可以默默地念佛，始终处在一种定的状态，这样你做事，才会从容不迫，才会做出相对正确的抉择，因为这时候你心智清明，不容易犯错。

怎么样才容易做到功夫成片呢？平时你要放下，你有一样放不下，你的功夫就成不了片。成片是什么意思？不怀疑、不夹杂、不间断，就成片。

我们能够从早到晚，一年到头，心里面起心动念都是阿弥陀佛，除阿弥陀佛之外，没有一个杂念，这叫功夫成片。所以，你有一件事情放不下，有一件事情还挂念着，你就成不了片；它就来打闲岔，它就来障碍你、破坏你的功夫成片，这个要知道。

这些障碍多半不在外边，最重要是你内心的坚持和执着，最主要

的就是彻底放下。这句话说得容易，做起来非常不容易。尤其是父母子女夫妻爱人之间的感情，不容易放下，这就是情执。

当然，在现前这个社会，有的人不是放不下感情，他心目当中没有父母夫妻儿女。有什么东西？只有钱财名利，为了这个谁都可以抛弃出卖。你有这个东西放不下，也不能成片。所以名闻利养，自私自利，五欲六尘，贪瞋痴慢，这些东西放不下，功夫成片就难！

放下有两种，佛家讲断烦恼，一种是真的断，一种是伏断，你能把它控制住，虽然没有断，它不起作用，那行，那就叫功夫成片。

我们刚开始修行念佛，就不是真的断烦恼，而是伏断，就是用一句佛号把所有烦恼习气全压住。譬如你起心动念了，起了贪心、起了瞋恚心，念头才起来，“阿弥陀佛”，把这个念头压下去，这叫念佛，这叫功夫。

绝对不是一面念佛，一面在打妄想，那一点功夫都没有，那个佛号念了没用处。古人所谓的“口念弥陀心散乱，喊破喉咙也枉然”，那个没用处，一天念十万声、二十万声都没有用处，心里还是一团乱糟，还是妄想很多。所以念佛的时候，最重要的就是把妄想打掉，决定不容许自己内心里头起妄念。不管是善念、是恶念都不要去理它，统统用一句阿弥陀佛把它换过来，这叫念佛，这样功夫才能成片。

仅就功夫成片这个层次来说，能念到最上品时，加上对阿弥托佛、西方净土的信愿，就是说你相信极乐世界并且愿意去，就能做到“预知时至，自在往生”，就是你能提前知道自己什么时候要舍弃这个皮囊了，提前几天就能安排好自己的后事，届时毫无痛苦的，离开这

个世界。

十念法，佛来佛斩魔来魔斩

再往高了修炼，甚至能做到坐脱立亡，什么意思？就是说，随时想走就走，盘腿一坐，甚至不需要坐着，就在原地站着，只要他愿意，立刻就走了，也就是常人理解的死了，但是他的死和普通人的死，绝不是一回事儿，前面讲过中阴身，无论是预知时至，还是坐脱立亡，他们都不会经历中阴身的阶段，直接就去西方极乐世界了，就是说他们的去处，自己做得了主。普通人是做不了主的。

当然，以上这些离我们普通人的生活太远，我只是介绍出来，希望有感兴趣的朋友了解一下。

回归正题，我们还是要建立强大的心理素质，阻断和压伏一切烦恼，具体方式就是通过定念，也就是时常强行的控制自己念一句话，以达到一定程度的禅定。

定念或者说念佛的时候，什么念头都不要想，起了杂念、恶念都没关系，你再把念头拉回到佛号上就行了，念佛能念到什么境界？念佛有什么好处？自己以前做过什么错事，会不会以后遭报应？念佛到底有没有用？怀疑佛法有没有罪过？念的累了歇会儿行不行？父母如何，夫妻如何，子女如何，工作如何，我的那个念头是善念，哪个是恶念，极乐世界到底有没有？极乐世界到底在哪里？如来藏到底是什么境界？所有的所有，只要不是念佛这个念头，通通不要想，就是念佛。

这样你的定力就会逐渐增长，在遇到逆境的时候，你的理智就会迅速升起，因为你念佛已经成了条件反射，功夫深的甚至都不需要去思考，自然而然心里就念了，就像你摸到烧得滚烫的铁块，根本不需要思考，你第一时间就会缩手。念到这个境界，什么烦恼对你来说都没有意义，你根本不会在乎。

对于大多数人来说，刚开始就时时记得定念，还是很难的，那我再介绍一个具体操作方法，就是印光大师的“十念法”。

十年法就是：“所谓十念记数法，在念佛时，从第一句到第十句，必须念得分明，还须记得分明。到第十句念完，又必须从第一句念到第十句，不可二十、三十地念。一边念一边记，不可以掐念珠（掐念珠易分心神），只凭心记。如果十句一气念下来较困难，也可以分为两口气，即从一到五，从六到十。如果还是觉得费力，可从一到三，从四到六，从七到十分作三口气念。念得清楚，记得清楚，听得清楚，（每个字都要念的清楚，听的清楚）妄念无处落脚，这样一心不乱的境界，时间长了就可以自得了。”

我再简单解释一下，就是念佛时，无论你是出声念还是默念，以十句佛号为一个计数单位，念完一个十次，再念下一个十次，这样对摄心不起杂念，很有效果。因为你的念头，一边念佛，一边要计数，这样基本就不会再起别的念头。

可是有些朋友又会说，就是这十念法，我也坚持不了多长时间，我很忙，我没空。我不得不说，都是托辞，都是借口，你还是没有迫切的痛苦需要解决，你才不急呀！你不论有多忙，你一点儿休息和娱

乐的时间都没有吗？从不看新闻，从不看电视剧，从不打游戏玩手机，从不发呆发愣，好吧好吧，就算你忙到这个程度，比主席还忙比总统还忙，你上班下班路上总有时间吧！吃饭的时候心里是闲着的吧！

那我再说更简单的，一天九次的精要十念法，早起床之后，念十句阿弥陀佛；然后吃早饭之前；上午上班，工作开始之前；上午工作完毕，下班之前；吃午饭之前；下午上班，工作开始之前；下午工作完毕，下班之前；吃晚饭之前；晚上睡觉之前，各念十句阿弥陀佛，也就是每天九次，每次念十句佛号，共计每天九十句，这个很容易了吧。

你喜欢念六个字的，就念南无阿弥陀佛，喜欢念四个字的，就念阿弥陀佛，环境允许你出声念，你就出声念，环境不允许，你就心里默念，万一到了时间你忘记了，想起来的时候补上就行了，一天九十句佛号实在是不难。

这样念下去，日久功深，慢慢你就会养成习惯，念的次数和专心程度，都会自然而然慢慢增加，你的定力和智慧，也会随之增长。

功夫成片的标准到底是什么样？初步来说，简单的解释，就是妄念一起，或者说烦恼一起，你念佛的这个念头，立刻就能提起来，阻断或者说是压伏你的其他念头，达到这个程度，就是有相当的功底了。

有的朋友可能会有疑问：就算我念到功夫成片了，可是让我烦恼的事发生了，我总得去解决吧，功夫成片只能让我心里不烦恼，可解决不了事情啊。

这个你不要急，事情该怎么处理，用你的理智分析后，在不违反

法律不违反道德的前提下，你可以想尽一切办法，尽最大的努力，去争取对你有利的结果。

那么怎么能减少逆境和坏事发生的概率，也就是说提升自己的格局，改善自己的命运，那就需要更深的功夫了，前面我讲的那个蒺藜种子的故事大家还记得吧，所有的逆境都是过往的一颗蒺藜种子（也就是过去做的恶事），遇到你现在的贪嗔痴引发，导致他成熟，变成了结果。

你念佛念到一定程度，减少了贪嗔痴，你过去恶业的种子，就减少了发芽成熟的条件，那你碰到的坏事和逆境自然就减少了，坏事减少了，那好事和顺境自然就增加了。甚至你念到最高程度，没有了贪嗔痴，那就什么逆境都碰不到了，不过这个有点儿远，还是不要太心急。慢慢来，既要努力修行，也不能过于迫切，否则也容易变成心魔，两者要平衡。

有些朋友可能对禅定有一些了解，觉得没有指导，自行修炼，容易出问题，其实是这样，但凡是修炼禅定，出了问题的，都是因为他追求神通，也就是平常说的特异功能，或者他在追求某种境界，比如梦中见佛，定中见佛。又或者贪图别人对他的称赞，总之出了问题的，必定是有了贪心和执着，那么怎么避免这种情况的出现呢？那就是老实念佛，修炼禅定，不用非得坐着，练的是心，不是身体造型，你的心不定，坐几个小时也是白费，心要定了，你行住坐卧都是在禅定中。

另外，如果看这个文字的朋友，真的下了决心去心念佛，念到一

定程度，可能会出现境界，也就是说，梦中见佛菩萨，或打坐时见到佛菩萨，或看到西方极乐世界，或者看到强烈的光，或看到地狱，或看到恶鬼，或看到美女俊男等等等等，你只要记住一条就不会出问题，那就是“佛来佛斩，魔来魔斩”，不执著在一切境界。参禅参到上不知有天，下不知有地，中不知有人，外不知有物，内不知有心。到这个时候，与法界合为一体，才能豁然开悟。

不管你看到什么，无论这境界是好是坏，一律当他不存在，看到佛菩萨，也不要喜出望外，看到地狱恶鬼，也不要恐惧，看到俊男美女，不要扑上去，记住一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。千万不要执著，执着必成魔。

有了任何境界，一是不要在意，二更不可对人说，对人说了，别人夸奖你，你可能会高兴，别人笑话你讽刺你怀疑你，你可能会生气，总之会导致你心动，还是低调做人，沉默是金。

更不要追求特异功能，修炼禅定到了一定境界，很可能会出现一些特异功能，千万别洋洋自得，更不可苦苦追求，否则招来一些其他生命体，附在你身上，那你就惨了。

不过对于大多数人来说。你的功力根本达不到这个层次，说句难听的话，想着魔你都没有那个资格，你没有定力，魔都懒得看你，所以根本不用担心这个。真正修到那个层次的人，他也肯定不会只看我的文字，必然会从其它途径去参研佛法，所以这些不用多说了。

此身不向今生度，更向何生度此身

有些朋友可能又会想到，你说不要执着，那拼命地念佛不也是执着吗？首先是这样，大多数人根本做不到没有执着，你就算不念佛不修心，你也是照样执着财色名食睡，反正你也是执着了，为什么不用这个好的执着去替换你那些生不带来死不带去而且给你带来无数烦恼和麻烦的执着呢！

再者说，拼命的定念，那只是初始阶段，念的时间长了，你就会达到无念而念的境界，就是说你已经不需要刻意提起念佛的这个念头了，你已经念成条件反射了，就像摸到热铁会缩手一样，不需要再经过大脑了。尤其是达到事一心不乱和理一心不乱的境界后，就更加简单了（这个后面再讲）。

有些朋友可能又会说，我只是来想要提高心理素质的，对佛学对禅定都毫无兴趣，也无法接受和相信，那没关系，你就随便选一句话来念吧，我们用最通俗的话讲，最世俗的角度去解释，你随便把一句话念的条件反射的程度，那你就具备了随时转移心里关注目标的功力，也有助于你平息和减轻烦恼。

其实这个定念的方式，在善于思考的朋友看来，可能大多数会理解为转移目标，没关系，你喜欢这样理解也可以，就是把你的思维从眼前的导致你烦恼的事情上，硬生生的拉开，而时常的要你去念，就是锻炼你的娴熟程度，平时不用功，你事到临头的时候，你根本就转移不了，你的念头只会跟着眼前的事情跑，而且人的念头很可怕，一个牵着一个，起了一个烦恼的念头，后面就会跟着恐惧、担忧、猜疑、

妒忌、愤怒等等杂念甚至是恶念，所以我们说来说去，就是要控制自己的念头。

再有就是缘起论，无论多么反对佛学的朋友，你有理智来分析一下，这个理论也是毫无破绽的，万事万物都不可能独立存在和产生，必然是多种条件集合，而其中一个条件的灭失，会导致这个事物的不存在，或者由存在转变为消亡。请记住，我说的事物，就包含了一切人际关系。这个缘起论，恐怕任何人都无法推翻它。

前面说到要功夫成片，你就得放下，至少也要看淡身边的一切，要做到这一点，就必须熟练掌握缘起论。

那么念到功夫成片，究竟对建立强大的心理素质有什么好处呢？他会加强你的自信，首先，功夫成片了你的定力就会加深，对身边的逆境就不会慌乱，因为那些都不是你的重要目标，所谓逆境，无非就是失去一些东西或者失去一些感情，你平时通过缘起论，把这些都看淡了，所以面临失去的时候就不会恐慌。

而功夫成片了，无论什么逆境你都会从容自若，失去了不气馁，这就是强大的自信。当然说这个不是让你凡事都不努力，面对逆境，你还是要努力的去争取，挽回或减少损失，只不过你的手段一定要理智，一定要是合情合理合法的，这就是不执着。

有了强大的自信和从容，你的心理素质怎么会不提高呢？

这里再讲一条重要原则，那就是无论任何时候，我们不要去做没有意义的事，更不要去想!!!

这一条对建立强大的心理素质很重要。什么意思呢？就是说，凡

是已经发生的事和我们已经尽了最大努力也无法改变的事，我们连一秒钟都不要去想它，因为没有任何意义，只能浪费生命，无论过去的事给你带来过多少甜蜜或者是痛苦，给你留下了多少内疚和悔恨，只要是过去了，已经发生了，那就无法挽回了，再想它一秒钟都是愚蠢的，只能给你带来烦恼和痛苦。

尽了最大努力也无法改变的事也是一样，如果你做过错事，伤害过别人，诚心悔改不再犯，那就可以了，你再用悔恨内疚折磨自己，对别人对自己也没有任何用处。正所谓一切都是过眼云烟，甜蜜和幸福的事情也一样，既然已经离你而去了，你天天怀念它也回不来了，为何不放眼未来呢！

有些朋友可能会觉得，这种看淡身边一切，把最重要的目标放在修炼虚无缥缈的心灵上，是导致你的空虚感，又或者会觉得这是阿 q 精神，对钱财名利没法得到更多，就自我安慰追求心理解脱，这两种想法，都是没有明白根本真相。

首先第一种，觉得空虚寂寞冷的，那是你误解了看淡的意思，看淡是要你不执着，不是让你去讨厌身边的一切，我多次的说过，我们对其他人，尤其是亲人，要抱有悲悯和感恩的态度，就算你自己对什么都冷漠了，那为什么不能去帮助更多人呢？即使我们不讲布施，不讲任何佛学理论，仅从心理学的角度上说，帮助别人得到的道德回馈也是会让你感到愉悦的，不至于对人生没有任何追求了。

说句实话，觉得自己干什么都提不起劲儿来，大多数情况就是你生活的太稳定了，你没痛苦没有紧迫感，如果把你放在穷困山区饿几

天，或者到医院看看那些患者的痛苦呻吟辗转反侧，你敢确定你没有生病那一天吗？到了病痛来临的时候，你还能那么淡定吗？还能那么冷漠吗？恐怕做不到吧！所以啊，趁着健康的时候，趁着还有时间的时候，武装一下自己的心灵吧，改变一下自己的格局和命运吧，使自己减少遇到巨大痛苦的概率。

至于怀疑这是阿 q 精神的朋友，我想说的是，你心里想的大概是钱财名利是衡量人生成功的唯一标准，这个观点恐怕只有在改革开放后的中国才有市场，文明程度稍高一些的国家，都注重精神感受，一个人只要心里快乐和幸福，无论他从事什么行业，什么社会地位，有多少财产，这都是值得羡慕的。

49 年以后，中国的传统文化被基本摧毁了，建立起了疯狂的个人崇拜。而改革开放以后，变成市场经济了，以前对那个人的个人崇拜，又被摧毁了，加上文革中，亲人朋友之间互相陷害和告发，亲情和友情也被毁坏殆尽。导致现在的国人，很多根本没有信仰，一切以钱权至上，所以我们现在的人际关系，和社会环境变得越来越恶劣，其实我们每个人都有责任，当然这个话题太大，与我们无关，我想说的只是，以钱财名利至上的人生观，真的不是唯一的标准，你自己喜欢去追求，那是你的自由，但是也没必要，用它来否定别人的理念。

人与动物最大的区别，就在于思考，如果只是沉迷于物欲，实在是可惜了来这世间一次，正所谓“人身难得今已得，佛法难闻今已闻。此身不向今生度，更向何生度此身”。

有志于追求精神境界提升的朋友，没必要在意身边人的讽刺和挖

苦，也无需与人争辩，你努力修行一段时间，减少了贪嗔痴，你自然会体会到其中的好处，心灵的平静、强大的自信、无忧无虑的生活、逐渐增长的财运和身体的健康都会慢慢得到，所以无需迷茫、无需动摇、无需困惑，别人笑我太疯癫，我笑他人看不穿。如此而已，与君共勉。

当然，我们不需要去笑话他人看不穿，以悲悯的心态去面对就好。

最后补充一句，凡是因为思念前男友前女友而痛苦的朋友，请记住一个要点，无论你是否修行定念，请不要把忘记对方这个念头时刻挂在心上，否则那就是你的心魔，你永远都忘不了，正确的做法应该是想起来都想起来，想起来，不可怕，继续任由自己想下去，才可怕，如果你能定念，或者念佛，来阻断这个念头，那是最好的，如果你做不到，那就随便找一件其它需要专心才能做好的事，认真去做，转移注意力就可以了。然后参照我上面讲的，不想、不做任何没有意义的事，要斩钉截铁地强迫自己做到这一点。

一声佛号除老死病苦

开篇说一句，佛号的读音是，南无阿弥陀佛（nā mó ā mī tuó fó）前两个字是读作“拿摩”，不是按字面读作“南无”，有愿意念佛的朋友注意一下。

什么是事一心不乱？

就是你定念的时候，或者说念佛号的时候，无论是出声念还是默念，念到每一句佛号、每一个字你都听得清清楚楚，默念的你也可以

“听”清楚，也就是感觉到你的每一句佛号每一个字，而且念念不断，勇猛精进，无论外境如何转变，你的定念不动，这就是事一心不乱。

到了这个层次，什么父母无理取闹、情感挟持、逼迫你做极不情愿的事，什么夫妻反目、对方出轨，什么子女忤逆，又或者家人重病、重伤乃至逝世等等，都对你没有了巨大压力，以上列举都是来自于亲人的压力，为什么？因为对于大多数人来说，这些压力才是最难以抵挡的，如果你能抗住这些压力，那么来自于其他亲朋好友和单位同事、领导的压力那都不在话下了，所以对单位和一般社会上的人际关系就不单独拿出来说了，道理是一样的。

这个你要精进到什么程度，要如猫捕鼠，全神贯注，身毛皆竖。你说做不到，那是你没重视。在你心里要把这个练习定念或者说念佛的目标，当做最最重要的事来办。

你说做不到，那你对俗世中的事怎么那么用心和重视呢？对思念热恋情人念念不忘，对无主的财物两眼放光，对俊男美女久久注视，那时候你心里是不是别的什么都没想？

为什么对可以救你于各种痛苦深渊的定念和佛号就提不起劲呢，是觉得生死不急迫是吧，觉得自己还年轻，一切来得及是吗？

其实生死只在呼吸之间，一口气吐出去，下一口气吸不进来，这人就死了，无数种意外、无数种大病都可以导致一个生命的逝去，这是不分男女老幼、美丑贫富的。大家可以自己去看看新闻，每天的天灾人祸夺取多少人的性命，下至婴儿，上至巨富，那个也避免不了，不知道自己何时会遇到。

你说我不怕死，那是你把死想的太简单了，即便是没有大病的死亡，如果没有修行和定力的人，那也是极痛苦的过程，所谓“四大分散，功能全失，仿若生龟脱壳、活牛剥皮，螃蟹落汤，众苦交煎，痛不可言。一动则手足身体，均受拗折扭裂之痛“，能在睡梦中或者清醒状态下毫无痛苦去世的人，那是极其少见的，一般人就不要奢望了，那样的是有福德升天的人，或者是有修行、有定力的人。

再者说，死也并不是唯一可怕的事，长久的病痛更是令人难以忍受，没体会的朋友，你去医院住院部转一圈就知道了，你看看多少年纪轻轻的就得了重病的，老年人辗转病榻的就更多了，痛苦呻吟、辗转哀嚎，那种苦啊，看了你都寒毛倒竖。

身上插着胃管、尿管的，没体验过的朋友你不明白，我说过以前我身体很不好，我就亲身体验过，那个胃管啊，从鼻子插进去，经过嗓子到胃里面，插的时候会引起剧烈的恶心甚至狂吐，因为它刺激嗓子，好不容易插进去了，这个管子就在嗓子那里不停的磨，每一次呼吸，每一次咽吐沫，都磨得你嗓子又疼又恶心。

胃管下了最少得带一周，这一周，你就和在地狱差不多，心里片刻不得安宁，因为嗓子难受啊，连疼再恶心，每秒都在折磨你，话都不敢说，说话就会磨得更厉害。至于尿管，就不用我多说了，你自己想象那个有多疼吧。

而这个只不过是病痛中较轻的一种了，比这个折磨人甚至是摧毁人求生欲望的大苦痛多的是，这个是不分年级老幼，身体强壮与否的，什么样的身体素质什么年纪的重病患者我都见过，谁也不敢保证自己

会不会有这一天，就算你幸运至极，一辈子没大病，可还是会老吧，倒时候筋骨衰败，手脚不灵，那滋味也难受至极啊。

而念佛就是极力降低这些痛苦发生的概率的最好办法，甚至是根据你的功夫加深而完全避免这些痛苦，大家可以去搜索高僧圆寂是怎么回事，就是坐在那里，毫无痛苦的离去，绝不像一般人，神志昏沉，百般痛苦、挣扎的样子，还有著名的“香河老人“，她预知时至、死后不腐，这个是铁证，有条件的朋友可以自己去河北省香河县亲自见证，她的不朽身，一些科学家给了些牵强附会的解释，不值一晒。

我说这些，不是说非得追求不朽之身，我的意思是说，即便你对死后的事全无兴趣，那么对生前减轻和避免痛苦总有兴趣吧，那么通过定念和念佛，绝对能做到这一点，精神上的痛苦你有一定的定力就可以避免，功力再深的，就是身体上的痛苦你也不在乎。

其实这也不神秘，你想想自古至今，能抗住酷刑的人多得是吧，任敌人怎么残酷折磨也不屈服的，哪怕千刀万剐也不屈服的，这都是有正史记载的，他们靠什么撑过来的，那不就是精神上的坚定信仰带来的自信和定力吗，不论他们信得是忠君报国，还是救国救民，还是共产主义，总之，他们有一个共同特点就是坚定的信仰，斧钺加身而不惧，也许他们的信仰在后世看来是错误的，可这样的人还是值得敬佩的，无惧生死和酷刑的人，还是了不起的。

当然，我说这个的意思不是讨论信仰的，我的意思是说，只要你精神上够坚定，那么即便是病痛也奈何不了你，就是说，精神可以改变你的感受，不但顺境的时候是乐，大苦大痛的逆境你也能把它转变

成修炼的动力。虽然人生八苦交煎，但我们既然还没有离开，就只能去承担这些，既然必定要承担老病死，那么我们为什么不微笑着充满斗志的去担当呢，你哭喊也是无法逃避，那就坚强的去面对一切逆境。

一心执持阿弥陀佛名号分为事持和理持，一心执持名号可以分做事跟理这两大类，念佛人可以分为这两类的人。“事持者，信有西方阿弥陀佛”。特别是《阿弥陀经》，最简单，也很容易懂，所以在中国流通最广。如果以念经人数来说，念《阿弥陀经》的人最多。真正相信《弥陀经》里面讲的“有世界名曰极乐”，相信有极乐世界，这是佛说的，决定不是假的，“有佛号阿弥陀”，真正相信有西方极乐世界，有阿弥陀佛，他就发愿求生净土，就一心念这个佛号，这叫事持。

“而未达是心作佛、是心是佛”，这是理论，对于西方世界这个道理他并不懂，他只相信真的有这个事就行了。这样的人能不能往生？能往生。“但以决志愿求生故”，坚决的志愿求生净土。“如子忆母，无时暂忘”，这是说他求愿往生的心非常恳切，像儿子时时刻刻想着他的母亲。这是古时候的比喻，现在儿子不想母亲的人很多，现在年头跟从前不一样。从前尤其是长年在外旅行的人，时时刻刻想到自己家乡的父母、故旧，或常常思乡。现在人没有了，现在人把故乡都淡忘了。这是一类，讲事持的。

“理持者，信西方阿弥陀佛，是我心具，是我心造。”这就是净宗常说的“自性弥陀，唯心净土”。不但西方极乐世界阿弥陀佛是自己心造的、心变的，十方一切诸佛刹土没有一个是例外，统统是心具心造。六祖惠能大师开悟时曾经说过，“何期自性，本来具足”，就是

心具的意思，本来具足；又说“何期自性，能生万法”，就是心造的意思。十方无量无边诸佛刹土的依正庄严，都是自性变现的，就是能生万法。这是理明白了，理明了之后，他的疑惑就断了，决定不怀疑了，他就知道自己这一生应该如何去证实。

理明了，这叫解悟，不是证悟，没证得，是解悟。悟后起修，悟了以后就修行。修行什么？求证悟，自己就得到真实的受用。在无量行门里面，自己真正明了，这个方法简单、容易，用的时间不长，可以能证得究竟圆满，你想想看你会选择哪个法门？其它的法门也都能够证得，时间要长，费的功夫要多，甚至于要多生多劫才能证得；这个法门简单、容易、稳当，很短的时间就能够证得究竟圆满。换句话说，理事真搞清楚，真搞明白了，其它的就都不要了。

“即以自心所具所造洪名，为系心之境，令不暂忘也。”理持的人，在事相上一天到晚拿着念珠，阿弥陀佛、阿弥陀佛的，跟那个事持的人没有两样。换句话说，无论是事持、理持，在现相上、样子上看没有两样，都是精进，信愿持名，精进不懈，都是这个样子。一个是明理，一个是不明理，明理信心坚定，不明理信心也坚定，所以他们的成就没有差别，一样的成就。这就是中国人所讲的“唯上智与下愚不移”，上智理持，这两种人都成就。

麻烦就是所谓半调子，既不是上智，他也不是下愚，这一类的人占多数，一生成就非常的困难。智不容易，所以古人勉励我们学愚，几个人肯学愚？这是个很好的方法，学智不容易，我们一般人学不到的，学愚行。肯学愚的人，就是经上讲的“善男子、善女人”，肯学

愚就善了。所谓是“愚不可及”，这比不上他。他真的一切都舍掉了，就是一部《弥陀经》、一句阿弥陀佛，决定往生。

所以功夫用的得力的人，有两种人：一种是利根的，他对这整个道理完全明了，理论、方法、境界都清楚，当然没有问题，他当然会做到不间断、不怀疑、不夹杂，所以他念得相应，念念相应。第二种人是不认识字的老太婆们。她老实，她理论、境界都不懂。教她念一句阿弥陀佛，她一天到晚阿弥陀佛、阿弥陀佛，她什么都不知道，什么也不想，她也能达到最高的境界，这个能成功。最麻烦的是半吊子，当中这一部分，很不好教。

古人常说，“唯上智与下愚不移”，不移就是他不改变，不改变的人就是老实人。这两种人才是真正的老实人，是我们要向他学习的。这个念法容易成片，功夫成片也就叫做“念佛三昧”。“念佛三昧”是总名称，一心不乱就是念佛三昧。念佛三昧功夫深的是理一心不乱，浅的是功夫成片，这是决定能往生。

其实念佛和念其他的一句话来定念的最大区别就是，念佛可以借助阿弥陀佛的誓愿之力加上自身的念力，可以往生西方净土极乐世界。

而简单的理解，事一心不乱就是你别想那么多，你就是念佛就是了，这样就能达到面临一切逆境发生的时候，心中不乱，不起烦恼。

有些聪明的朋友可能已经明白，功夫成片和事一心不乱，有一个共通之处，那就是还在努力的维持一个念佛的想法，心里还有努力念佛的这个念头，这当然不是最高境界。

最高境界是理一心不乱，表面上看也是时刻不忘念佛，但心念是

不同于前两种的，是达到了“念而无念，无念而念”的地步，就是努力念佛的念头都没了，“饥来吃饭困来眠”饥来吃饭，渴来饮水。困则打睡，觉则行履。热则单衣，寒则盖被。无思无虑，何忧何喜。不悔不谋，无念无意。凡生荣辱，逆旅而已。“何等悟达，何等放旷”，是得道之人道法自然、和光同尘的修为，没有神异，有的只是饿了就吃饭，困了就睡觉最本质最自然的事情。

《景德传灯录》卷六记载：有个源律师，是律宗的僧人，问大珠慧海禅师：“和尚修道，还用功否？”禅师道：“用功。”律师问道：“如何用功？”禅师说：“饥来吃饭，困来即眠。”僧问：“一切人总如是，同师用功否？”慧海禅师说：“不同。”源律师接着问：“何故不同？”禅师说：“他吃饭时不肯吃饭，百种须索；睡时不肯睡，千般计较。所以不同也。”

简单来说就是念佛已成为你喝水吃饭般的本能，根本不需要思考，也不需要记起来提起念佛的这个念头了，就像歌词里唱的那样，“从来不需要想起永远也不会忘记”。

有些朋友可能觉得，刚开始修炼定念、念佛的时候，比较辛苦，也时常升起杂念甚至是一些恶念，被这些干扰，觉得自己没那个根器，没那个素质，怀疑自己不是修炼的材料，可能会升起退转之心，这个你是没想明白，做任何事到深入的时候，都会有阻力，杂念、恶念本来我们就有，你刚开始就要求它彻底断掉那是不可能的，欲望和各种杂念那是我们的最大敌人，岂能被你轻易打败，有杂念是正常现象，甚至你会觉得不念佛还好，越念佛杂念越多，那是因为你以前没有关

注过心里的念头，现在开始关注了，你才觉得多。

其实以前比现在你的杂念只多不少，就好像，空气里有灰尘，没有阳光照耀你是看不到的，阳光一照，你觉得，哎呀，怎么这么多灰尘啊，其实这些灰尘一直都在，念佛就好似阳光照亮了你的心，有灰没关系，常念常修定，灰尘就会减少了，最后就没了，到你功夫深了，一旦开悟，一灯能破千年暗，一智能破万年愚。

所以开始有些难处不要急，不要怕，不要怀疑自己，你就老实念下去，日久功深，绝不会白费力气。

还有些朋友，过于心急，给自己的标准定得太高，比如一上来就要求自己每天几千声佛号、一万声佛号，甚至几万声佛号，达不到就惶恐不安，这就是执着了，你不是出家人，你还有世俗的事情要做，还有世俗的压力要应对，不要操之过急，说实话，你要是以超脱生死、以尽快往生极乐为根本目标，那你每天几万声佛号也还是少的，但你如果暂时还没有这个心性和志向，仅仅关注念佛的次数，这就是偏执了，要注意质量，你能心无杂念，身口意都在这一声佛号上，那你念10声，其作用要远远超过你散乱心念几千声佛号。

佛氏门中，有求必应。制心一处，无事不办

记住一件事，无论你处理世俗中一切事情，爱情、亲情、工作、钱财，还是以何种方式修炼心灵，都有一个共性，不要把自己弄得日夜焦灼不安，惶恐不已，一旦出现这种症状，那就是出了心魔，要果断处理，如果是俗事那就要斩断，如果是修炼上出现心魔，那就得调

整方式和状态，修炼自心。勇猛精进是好的，但不是如痴如狂，劳逸结合还是要注意的，一心求好那也是执着，记得要平和，对外人为人处世上要平和，对自己也要有一颗平和之心。

是的，三界无安，犹如火宅，众苦充满，甚可怖畏，常有生老病死忧患，如是等火，炽然不息。有些朋友明白，这滚滚红尘充满了痛苦和无奈，可能有极强的厌离心和出离心，急于修行上见成果，出境界，这心是好的，可是你得明白，要建高楼大厦，必须打好地基，急于求成是办不成大事的，何况是超脱生死的大事。

人一急就起贪求心，就会失误，好心求道也急不得，修炼定念和念佛，行为要努力，心态要平稳，这样才是勇猛精进，作为世俗人，你没缘分做到放下一切事去专心念佛，出家人可以，他们可以把一切时间和精力都放在念佛上，甚至生重病也不停止，你在世间还有亲人要照顾，还有工作要承担，也就是责任，所以你有义务在不动心的前提下，处理好这些事，保养好自己的健康，并且不忘念佛，这才是正确方式。

佛法不是教你逃避一切，有些朋友觉得看破了世间世事，但同时意志也消沉了，心意懒散，对什么都没兴趣。或者只对学佛有兴趣，其他什么都不想管，这是不行的，记住，你不是出家人，你世俗的责任一定要承担，看破世情，是不贪恋世间名利财色，不贪恋情执，不是什么都不做，修学佛法，是大丈夫所为（不是歧视女性啊，有担当有气概的就是大丈夫，和男女没关系），非大智慧大勇气的人做不好的。

看破了世情，就应该发起菩提心，也就是帮助一切众生的心念，虽然我们暂时做不到对一切众生完全平等看待，但对那些身边亲人，你忍心看着他们就一直在红尘中随波逐流、糊涂下去吗，往小了说，你也应该用你修行后得来的智慧和福德去感染和帮助他们，令他们减少一些烦恼和痛苦。往大了说，你修行就是出离苦海，到西方极乐世界，有了安全保障，你再回头到六道轮回中接引你的父母亲人，教习佛法，使他们也能和你同生极乐，重新聚首，这不是更好吗。为何你就失去了生活的动力了呢。

就算不说其他人，只说你自己，为了你自己将来生活的开心幸福，也值得修行啊。就算你不追求最圆满的心理素质，那你总追求较健康的身体，较多的财产，较和睦的家庭吧，这些你不会一样都不想拥有吧？

怎么拥有？自身努力可以赚钱，但是不能保证钱赚到手后不会出现其他意外使你耗费这笔钱，这里举个真实的现代例子，你搜索一下哈尔滨“彩王”的马洪平，他连续中了2次五百万，这幸运吧，结果呢，他去北京后觉得同小区的人都比他有钱，他就又继续疯狂的买彩票，奖金花光了就借钱，骗人说他在做工程，别人觉得他中大奖不会没偿还能力，就都借给他，结果再也没中奖，钱还不上，以诈骗罪入狱，这就是智慧和德行配不上财富的典型例子，有了钱，控制不住自己的虚荣和贪心，结果财富成了祸根，本来应该改善生活的机遇，结果呢，反而把自己送进了监狱。

还有现在一些因为拆迁补偿暴富的人，有钱了，结果呢，他精神

空虚，有了钱欲望膨胀，或嫖或赌，很快钱就败光了，或者买了车，酒驾致死的，还有有了钱后，本来和睦的家人、亲戚关系，起了贪心，各怀心机来谋夺这钱财的，这种事多得是。就算你本人够聪明，不会因为钱多了而惹到祸事，可你敢保证家人也都能做到这一点吗？就算这些都不发生，谁敢保证自己和家人不生病的，生病了就要花钱吧，除非你的财产上亿了，否则，一场大病返贫的也不少见啊。

怎么尽量避免一些财产耗散，病苦临身，家庭不睦的类似逆境发生呢，前面我讲过，就是通过往恶因的种子上撒石灰，也就是念佛的方式，尽量使这些恶果不成熟，那就人生随顺，平安到老。当然，这得你修行到了一定程度，才能完全避免，修行浅的，只能减少不能没有。

其实，佛学并不是只有苦苦修行的内容，佛法广大圆满，无所不包，世间法自然也在其范围内，《妙法莲华经》观世音菩萨普门品说道，观世音菩萨有求必应，求财得财，求子得子，《地藏菩萨本愿经》中说道“若未来世，有诸人等，衣食不足，求者乖愿；或多病疾；或多凶衰，家宅不安，眷属分散；或诸横事，多来忤身；睡梦之间，多有惊怖。如是人等，闻地藏名，见地藏形，至心恭敬，念满万遍。是诸不如意事，渐渐消灭，即得安乐，衣食丰溢，乃至于睡梦中悉皆安乐。”

这些说明了什么呢？释迦牟尼佛祖并不是只讲了出世的知识，考虑到很多人暂时还认识不到脱离六道轮回的重要性，还要在世间生活，为了让大家能够尽量少受一些老病死、穷困、官非、家庭不和带来的

烦恼和痛苦，所以给大家提供了让自己生活变得更顺利的方法。

这个方法怎么做呢？那就是至心的念某一位佛菩萨的名号，以达成你的愿望，可以求健康，可以求财富，可以求家庭关系和人际关系的和睦，可以求生儿子或女儿，总之，只要你的愿望是合情合理合法的，不是抱着贪婪或其他恶意的愿望，并且是至心念诵，就会在不超过因果的范围内达成你的愿望。

这个看起来很神秘，又似乎像迷信，有这种看法只不过是把你被你，固有的知识局限住了，如果用科学的方法来说，这不过是调节你的心理波动和频率，尽量与自然或者叫天道的频率相契合，从而使你的境遇尽量减少阻碍，也就是所谓的和谐。也就是所谓的制心一处无事不办，真的没有什么神秘可言。

我来讲这个不是胡说八道，因为我本人就亲身体验过，戒烟戒酒，求身体健康，求考试顺利，求衣食无忧，每一件事都达到了。

但是大家要明白，无论你求财还是求姻缘，还是求病愈等等等等，你的发心要正，举例说，你求大富贵，你的真实想法是什么？得了富贵之后你要怎么办，是用这些钱去做善事帮助他人、孝顺父母，还是拿来自己享受挥霍无度，甚至仗着有钱欺凌他人，你自己安的是什么心你自己明白，如果其心不正或者德行不足智慧不足，这个财富你是求不到的，因为求到了对你来说就是灾祸，就像我前面举例子里面说的彩王通过拆迁暴富的那些人。

你的心不善，佛菩萨不会帮你获得财富，就像成年人不会给小孩玩刀枪一样，是怕你出危险，伤害到自己或他人。

再比如求家里人绝症痊愈，很多人在这时候都求过观世音菩萨，但有的灵有的不灵，这是为什么？

你要明白因果才是至高无上的定律，谁也无法改变，佛法所说一切都是在讲因果的原理，并不是说佛菩萨可以打破因果，随便赏赐或剥夺谁的利益，凡是认为佛菩萨可以赏赐给你什么或者可以剥夺你什么的，全部都是迷信。

任何一件事的顺利与否，任何一种人际关系的好坏，任何事物的得失，都是因为某种原因，结合种种条件，导致结果的成熟，这就是因果中的缘起论，通过念佛菩萨名号来获得财富健康好人缘等等，这一切不是凭空生成的，不是佛菩萨从别人那里拿过来给你的，这一切都是你无量劫以来生生世世做过好事的种子，都在阿赖耶识里记录着呢，只不过你通过修行，增加了善缘，使他们提前成熟了成了善果，所以你得到了幸福。

那么你可能会怀疑，既然我以前做过好事的善因的种子都在，那为什么非得通过修行才能成为善果呢，为什么非得念佛菩萨名号才可以呢？难道佛菩萨在从中作梗，我不念他的名号他就不让我幸福？不是这样的。

人的善因种子和恶因种子是同时存在的，就是说你无数生以来，做过的坏事和好事都不少，这辈子同样是善恶夹杂，所以你这辈子得到的结果和境遇，也是时好时坏，你做好事多，那善缘就多，善因的种子就容易发芽成熟，做坏事多，恶缘就多，厄运的种子就容易发芽成熟。

你通过定念或者念佛，减少或阻断你的贪嗔痴，恶缘就少了，那么善果自然现前，那你的生活就非常顺利。

明白我的意思了吗？就是说你的财富、健康、平安和睦等等等等，都是从你的阿赖耶识中生发出来的，不是佛菩萨变出来的，是因为你念佛菩萨的名号，这是善缘，使你的善果优先出现。

你阻断了恶缘，恶果就不出现，这就好比说，你欠了别人很多钱，债主找你要帐，可你现在手里没有钱，只能慢慢的赚钱来还帐，但是债主等不了啊，你不还钱他就要找你麻烦，这时候你求到了佛菩萨，就好比说生活中你找到了一个很有身份地位和财富的有威望的人，对你的债主作出劝告和担保，告诉对方，先不要找你麻烦，你有赚钱的能力和决心，赚了钱一定会还债的，那债主看在这位有威望的人的面子上，就同意等等你，等你赚了钱再还，暂时不找你麻烦。

这等你赚钱的意思，就相当于在等你修行，等你修行有成有了功德，回向给你的怨亲债主，这就是还债，甚至你修的好了，超脱六道轮回，再回头救他们脱离苦海，所以他们愿意等，可你要不好好修行，就等于生活中欠了别人的钱，你还去吃喝玩乐，那债主看着肯定不高兴，就要继续找你麻烦，这种情况下佛菩萨也没法替你再担保了。

还有一种情况，你已经努力修行了，诚心努力念佛了，可是自身的贫穷或重病等逆境，或家人的重病，还是没有改善，这是什么原因呢？

不是佛菩萨不管你，实在是你欠的债太重，债主太恨你，说什么也不愿意等你，就是要你血债血偿，就是要以牙还牙，这种情况佛菩

萨也没办法，佛菩萨得讲道理啊！他只能劝解对方化解与你的恩怨，不能因为你念了佛菩萨的名号，就去打压对方，你欠债还钱是天经地义啊。

这个欠债太重是什么意思呢？就好比说你今生多病，那就是前世或今生，杀生太重，多少你杀过的众生围绕着你，有机会就要折磨你，有的想得开的，看你修行了，知道你有功德会回向给他们，他得到的好处足以弥补你以前对他的杀害，那就不找你麻烦让你生病了。可有的恨意极深的，他不要这个好处，他就要看你受罪，这个就是定业，那你就非得生病不可。这个佛菩萨也不能硬性的阻止对方。

再有就是你修行不够，好比欠了别人几千万，可你不努力工作，每月只赚 2000 元，那对方一看你还是还不上债，那就还得找你麻烦。

给家人求健康也是一样的道理，家人的债有多重，决定了你求健康的效果如何。

说这些的意思就是说，即便你对往生西方净土极乐世界毫无兴趣，只想生活的平安富足，身体健康，心情愉悦，那你也应该练习定念、念佛。这对你此生的生活也有很大帮助。

逝水流年的心痛，山水三段论，绝顶心理素质

有些年轻的朋友，还有生活较顺利，经历较少的朋友，可能不是很理解为什么一定要修炼强大的心理素质。

我这样说，其实大多数人，无论你现在生活的多幸福，即便你没什么大的痛苦和烦恼，一生中难免有许多无奈和遗憾，有许多妥协

和放手。

几年前，我神功尚未大成之时，在网上看到这样一段话，“如果一天醒来你发现自己正在小学一年级课堂上睡着了，这几十年的经历其实是一个梦，你会怎么样”。

某一天和几位朋友吃饭时，我问他们这个问题，回答各不相同，有说会很开心，一切可以重来一次；有的说，会痛苦的想死掉，因为又要经历一次好不容易熬过来的时光。大家在谈笑中结束了这个话题，继续那些世俗现实的探讨。

饭局结束后，各回各家，我一个人走在昏暗的街灯下，仰望夜空，才发现，好久没有看到这点点繁星了，儿时最喜欢看着夜空，幻想着这些星星上是不是住着神通广大的外星人，还曾经天真的，用手电筒对着一个个的星星，有规律的明灭，希望外星人可以看到我发的信号，能来接我，带我遨游这浩瀚无边的神秘宇宙，可现在已经完全没了这样的心境。

于是我又想起了刚才的话题，如果能回到从前，那会如何。小学那位慈祥的老师，在我犯错时，把我叫到办公室苦口婆心的对我说，“你挺聪明的，怎么就不认真学习呢。”在我积极的帮老师做班务，累的满头大汗时，老师微笑着拍拍我的头，对其他同学说，“你们看，XXX 表现多好”。甚至初中时，老师对上课老是偷偷讲话的我，发出的怒吼，都是那么怀念啊。

池塘边的榕树上

知了在声声地叫着夏天

操场边的秋千上
只有蝴蝶儿停在上面
黑板上老师的粉笔
还在拼命唧唧喳喳写个不停
等待着下课
等待着放学
等待游戏的童年
福利社里面什么都有
就是口袋里没有半毛钱
诸葛四郎和魔鬼党
到底谁抢到那支宝剑
隔壁班的那个女孩
怎么还没经过我的窗前
嘴里的零食
手里的漫画
心里初恋的童年……

路边的一根狗尾草也能玩上半天，小树林里和小伙伴们，追逐打闹，清澈的小河里，还能游泳，没有电脑，但可偶尔去一次老旧的电影院，一场一场的看《鹰爪王》，散场了藏在椅子下，再偷看下一场。总之，那时候的快乐是纯粹的，简单的，常常可以开怀大笑很久很久，只为了小伙伴摔了个跟头，身上沾满了泥水。

还有总是慈祥看着我微笑的奶奶，满脸皱纹，可在我眼中那是最

美的脸，那时她老人家还很健康，还能给我包饺子，叫我大孙子，牵着我的手，领我去玩，给我买一些小零食，爱怜的看着我淘气，弄坏她家里的东西，也不骂我。

那时我不懂事，不知道奶奶孤零零一个人，每天坐在炕上抽着旱烟，连小小的黑白电视也不会调频道，我不懂她有多孤独，多寂寞，我后来上中学了，有了很多朋友，就没有常常的去看望她，每次去了，日渐衰老的奶奶还是颤巍巍给我包饺子，可我惦记着和同学去玩，每次呆不了多久就走了，每次走的时候，奶奶都拄着拐杖，送我到路口，目送着我。

当时我不明白，可后来我懂了她的眼神，是多么的不舍，她多希望她的大孙子，能常来看看她，多陪陪她，因为她知道，她在这世上的时间不多了，她老了。可那时候我不懂，我为什么不懂啊！我是个混蛋啊！可现在她老人家走了……

还有那个扎着马尾辫，一双纯净动人的大眼睛的女孩，每天上学放学都是同路，那时的我已经知道喜欢她了，长得漂亮学习又好，我常常借口不会作业，请她给我讲解，她微笑的样子，我还记得，朝阳下、晚霞中，我蹦蹦跳跳的走在她的身后或者身边，偷偷看她的笑脸和长长的睫毛，一眨一眨的，像最美的蝴蝶扇动翅膀，后来别的同学说我们是早恋，她大哭一场，我们就再也没有一起走的时候了，现在早已没了音讯。应该早已为人妻为人母了。

少年时意气风发，觉得天下无不可为之事，想做个英雄、侠客，轻裘长剑，烈马狂歌。长街拔剑，快意恩仇，一剑光寒十九州，铲尽

天下不平事，杀光世上无义人。轻生死，弃富贵，傲视帝王将相，一诺千金，生死等闲事。曾经是莽撞少年，曾经度日如年……

再后来，为了工作赚钱，养家糊口，在残酷冰冷的现实中，学会了虚伪圆滑，学会了妥协和交换利益，脸上常带笑，心中多惆怅，自己做了当年最厌恶的那种人、那些事。

再后来，一次次挫折，一次次离散，一次次放手。这一生轰轰烈烈爱一回，曾经刻骨铭心的人一辈子托付谁。海誓山盟终离散，塞上牛羊空许约。红颜未老恩先断，可怜鬓间白发生。

于是学会了喝酒，醉里乾坤大，壶中日月长。惊醒觉，笑呵呵，长道人生能几何。对酒狂歌，藐视苍生，大醉后靠在坟头上睡觉，用花圈做被取暖，只想在这最靠近死亡的地方，忘记种种大苦大悲，用各种狂放不羁、惊世骇俗的行为，掩饰心中的伤痛。

再后来，知道这样下去不行，振奋精神，致力于事业，结婚生子，有了平稳的生活，可爱懂事的孩子，可这一切真的是当年的我心中最想要的吗？

如果能重回过去，我要把这一切遗憾、错失一一逆转！

如果没有孩子，我宁愿放弃一切，再回到那简陋的课桌上，哪怕只上一节课，再让我走一次放学的路，蹦蹦跳跳的回家，路上捡一根树棍，划着墙缝，到家后，等着妈妈给我做一碗“油嗑子”。可惜我有孩子……

可是，如果能回去，那就算别的什么都不要，我的孩子呢，她也没有了，就算真有个神通广大的神仙可以让我回去，我可以选择放弃

一切再来一次吗，我做不到。即便给我选择的机会，实际上我也没法再选，因为还有责任在肩上。

更何况，我心里明白，不可能回到过去的，一切的一切，过去的，失去的，做错的，都再也没有了弥补和争取的机会。

想到这些，我一个 30 多岁的爷们，不由泪流满面，最后靠在路灯杆上，蹲坐下去，掩面痛哭，像个被世界遗弃的孩子，完全不顾偶尔路过的路人的目光，我哭什么，哭我逝去的青春和理想，哭我失去的一切美好的人和事还有曾经的单纯，简单的快乐。那一刻，我在想，我还是我吗？我经历的一切所做的一切，有多少是为自己的本心而做，有多少是迫于无奈。

不知道哭了多久，情绪渐渐平息，我想到，我是谁？我因何在此？此时此刻此地的我究竟有何意义？什么是真正的我？

久久的深思，终于心中涌起了斗志，我是谁，谁是我，我也不是谁，谁也不是我。天大地大我最大！

无论失去多少，做错多少，眼前此刻的我还活着，还能呼吸，还能动，我心里若能放的下，一切都是新的，一刻放下了，我这一刻就是重生了，我就是新的我，过去一切与我何干，痛哭的是我，圆滑的是我，无奈的是我，悲悯的是我，微笑的是我。

我经历的一切、所做的一切都是我，无需怀疑、无需退缩和惆怅，此心大可以混沌一片，恩怨情仇一丝不粘，想到这，我不由站起身，仰天长笑，真正的仰天一笑泪光寒。自此后，在修心之道上日渐精进，至今终于有所成就，到了不败不伤的地步。

以上这些看着像是中学生的作文吧？呵呵，没办法，我没学过写作，就这种文采了，对付看吧，但都是我的真情实感。

我为什么不惜自曝隐私说这些，我是想让大家明白，其实每个人，无论你多么嘴硬，说你现在很幸福很满足，其实，你心底都有隐藏的伤痕和遗憾，还有的有真正的大痛苦。

你现在拥有的一切，有一些并不是你真正最理想的状态，无论财富还是情感，你敢说你的爱人和你情窦初开时心中幻想的那个人的标准是一样的吗？不是吧。既然不是，那么你为什么选择了现在的 TA，因为你明白，那么好的人，你碰不到，碰到了，人家也不见得喜欢你。

所以，你不得不对现实妥协，降低了标准，这就是无奈啊，只是多数人自我安慰，告诉自己，当年的自己是幼稚的。可是，这世上真就有那种优秀的男人或女人，只不过你没福气遇到而已，这种安慰恐怕也不牢靠吧。

就算是财富，你再有钱也没有世界首富多吧。权势，你能调动的社会资源，恐怕怎么也比不上美国总统或者是那些大财团吧。

再有，你的工作，是你年轻时的理想和爱好吗。

你很亲近的人，也就是父母或者爷爷奶奶等等，那些对你付出很多的人，逐渐老去乃至死亡，你心中没有遗憾吗？

还有对自身疾病，死亡的恐惧和担忧。

对子女的责任。等等，每个人心中都有这种种伤痕或脆弱之处。

年纪越大，生活方式越固化，为自己活得时间就越少，责任就越多，若不提前修炼心灵，种种的不甘和遗憾，种种当年被迫的放手和

妥协，经过岁月的积累，早晚要超过你的承受力，最后就会转化到外在表现，比如女性更年期，每天唠叨、抱怨，男性越来越消沉颓废，世俗猥琐，等等，会严重影响你的心情和身体健康以及寿命。甚至由此患上绝症的有很多，一生空过啊。

所以，我们才要把自己的心，变得既坚韧无比又活泼泼不消沉，化解过去一切的无奈和遗憾伤痛等。以便有个快乐的后半生，而不是年纪大了就暮气沉沉。

而是更加珍惜眼下身边的人，和拥有的一切。

其实讲了这么多，也该做一下总结，聪明的朋友可能已经摸出一些规律了，我就再说几句。

其实我的理论是分阶段，针对不同性格的人来讲的。

对于一些普通人来说呢，面对这个世界的时候，他们没想那么多，有的限于知识范畴，有的限于环境，有的限于性格，基本就是浑浑噩噩的活着，看事情就只看眼前去处理，有顺境就开心，有逆境就愤怒或伤心，对背后的规律从不多想，就是赚钱吃饭活着，就是那句话说“活着就是为了吃饭”。

又像那个故事讲的“一个山里娃说放羊为赚钱、赚钱为娶媳妇、娶了媳妇再生娃、生娃还放羊”，我不是说鄙视这样的人生，这样的人作恶还少一些呢，只是我觉得这样活着多少辜负了来这世界一回，要是经历过世事沧桑，还能这样活着那倒是有悟透的意思，什么都不知道的这样活着实在是可惜。

再有一种呢，就是对人生有想法，有探求，但是总觉得不得其门

而入，隐隐约约似乎抓到了什么，却又不能肯定，有时候能按照自己的认知来坚持，可别人一说，就又怀疑自己了，又随波逐流了，这样的常有痛苦和迷茫，属于两头都不靠的。

再有一种呢，就是认识到了世界人生的大部分真相，但是情感上却难以接受，因为真相总是有些寒冷和阴暗的，这类人里面坚强的就走向了修炼自心的道路，脆弱的就精神出了问题甚至自杀了。

再有一种就是，既能认清真相，又能努力修炼心理强度，逐渐成为不败不伤的高手。

再有一种就是，经历了以上的阶段，也经历了世事无常、大起大落，已经不用刻意修炼了，每时每刻每个念头都在修炼，从心所欲不逾矩，本色人生，歌哭醉笑皆演绎，一切在心里不留痕迹。

最高的一种就不用多说了，彻底悟透真相，万法皆空，超脱因果，脱离轮回苦海，这个很远。

而我提出的对待世事的应对方式，借用禅宗著名的山水三段论来说，就是：参禅之初，看山是山，看水是水；禅有悟时，看山不是山，看水不是水；禅中彻悟，看山仍然山，看水仍然是水。

你也可以理解成，肯定、否定、否定之否定。

比如从认识一切人际关系的角度来说，对于第一阶段，看山是山，看水是水的朋友来说，把人按个的区分，认为每个人都对你具备不同的意义，每个人都要有不同的对待方式和关系，对每个人每件事都区分来看，这样很累啊。

那么针对这样的情况我提出的解决方式就是大而化之，你把所有

人区分成几大类，第一类是父母，第二类是配偶或者恋人，第三类是子女，第四类是好朋友，第五类是亲戚，第六类是所有同事领导和其他认识的人，这样去应对就简单了很多，你只要做好这几大类的应对方式就行了，不用再细琢磨对每个人如何了。

对于第二阶段的，看山不是山，看水不是水的朋友，已经认识到人际关系背后的不可靠性，暂时性，易变性，缘来则聚、缘尽则散，而且背后多隐藏着利益交换的本质。

针对这种境界的朋友，我提出的方式就是，把人的分类，再简单化，那就是两类，第一类是父母和子女，第二类是其他所有人。

对于第三阶段的，看山仍然山，看水仍然是水的朋友来说，就更简单了，世界上只有两个生物，那就是“我”，“其他一切人和生物”。

这样分类后，处理人际关系要简单很多。对待人不再是每个人都需要动脑子分析了，而是事先就把对方已经归类处理了，一切按照你定好的对待此类人的方式来对待，是不是很简单。

就像你用电脑，C盘是系统盘，D盘存游戏，E盘存电影，F盘存工作文件一样，一切井井有条，哪些可以随时删除，哪些必须做好备份后可以删除的，哪些是系统文件绝对不能动，你都再心里早都做好了，那么一切人际关系，无论顺逆，对你来说都是可以操控的，因为你可以永久删除他，或者暂时删除他，实在不行还可以重做系统，格式化硬盘，也就是在心里抹杀以前一切人事对你的影响，重新开始生活，等于重活一次，总之，只要你有勇气，一切心理活动就都在你操控之中，这样的人怎么还会有痛苦呢。

还有没有更高的境界呢，有，那就是无人无我，无德无功，无善无恶，无恩无仇，山水都是虚幻，既不是空也不是有。总之，一切红尘俗世再不能牵绊你的心灵，对你再没有意义，无挂碍故，无有恐怖。

而在具体事情的处理方式上和思维方式上，对于看山是山看水是水的朋友，我就讲利益论，讲自我催眠和抽离自我，讲外圆内方等等，这是为了把你的眼光，逐渐拉高到看山不是山看水不是水的境界，看人和事物不再只看表面，直抓本质。

对于已经达到看山不是山看水不是水的境界的朋友，我就讲缘起论，生命的由来，反观自心，八风不动，眼前此刻当下一念，由爱生忧怖，等等，这就是否定了你以前的观念，进一步认识事物的本质，逐渐看淡身边的一切，更有效更深刻地阻断痛苦。这时的目光已经拉高到客观审视自己的一生，和整个人类社会这个层次。

而对于希望达到看山又是山看水又是水的朋友来说，我就讲悲悯众生，布施众生，外禅内定，心不随境转，恩怨皆是空，善恶都是业，一声佛号度生死，断一切烦恼。这是为了让你明白，一切善恶恩怨情仇都是暂时的，虚幻的，不具备真实的根本意义的。这时你的目光就拉得更高更远了，不再拘泥于自己的一生，和现在的社会来观察了，而是拉高到所有众生所有时空的高度，对整个宇宙的真相有所了解。

其实，对于达到看山又是山看水又是水的朋友来说，言谈举止已经没有了任何的拘束，就像我前面说的，世故和纯真、深情和绝情、决绝和缓和、和善和威严、质朴和圆滑、放弃和努力追求等等在常人看来完全对立的特质，一切都在你心中，顺手拈来，无有定法。无论

面临顺境逆境，你的一切言行，是随缘而动，绝不攀缘。

所谓上善若水随形而变，装在圆形的瓶子里他就是圆形的，装在方形的瓶子里它就是方形的，但他永远是水。又像是纯金，铸造成皇冠它就代表着权力，打造成项链和戒指就是装饰品，做成瓶子他就是个容器，但无论把他做成什么形状，他是金子的本质和价值不会变。

这个意思就是说无论你在社会上，或者在不同的场合和境遇下，面对不同的人，给自己塑造和表现了一个什么样的形象，做出什么样的言行举止，只要你没有恶心和恶念，没有被贪嗔痴所支配，那你那颗金子般的本心就永远没变，哪怕你在十几种不同的场合，表现出十几种人格，而且是互相矛盾的人格，你也没必要怀疑自己。

而且根本不需要刻意去演戏，一切只是随缘，在不同的场合表现不同的人格也可以，或一直表现同一个人格也可以，可以清高脱俗，也可以对领导和同事专门讲好听的话，可以豪迈不羁，也可以谨慎稳重，可以口若悬河，也可以沉默是金，可以面带微笑，也可以严肃深沉，可以直来直去，也可以凡事三思，可以交游广阔，喜欢享受孤独，等等等等，而无论任何人，对你表现出来的任何一种人格，进行负面评价时，或者是正面评价时，你内心深处都是岿然不动的，因为你很清楚，所有的一切皆是表象，是为了比较顺利的活着而已，减少一些无谓的麻烦，而活着的目的，就是为了明了一切真相，争取在这一生中彻底脱离苦海，其他世俗一切，对你都是过眼云烟，不能牵动你真正地产生喜怒哀乐。

所有的喜怒哀乐你可以表现，但只是根据眼前的境遇随缘而生，

为了不过于脱离世俗令人敌视，而做出的一种表象而已，因为“太高人愈妒，过洁世同嫌”吗，表面上没必要弄得那么超凡脱俗，一切装在心里就可以了。当然，你如果习惯超凡脱俗的形象，而且做的得心应手，那也可以，总之，就是从心所欲不逾矩，歌哭醉笑任我意。

达到这个层次的人，已经没有必要讲什么自信不自信了，他想不自信都不可能了，你可以在身体上打倒他，但在精神上心理上他已经没有了任何破绽。

即使他面对几个持刀抢劫犯，无法力敌的时候，如果他愿意表现出跪在地上磕头求饶痛苦哀嚎这种形象，他就可以做到毫无破绽，但丝毫无损他对自身的评价，因为他只是不愿意为了身上这点钱去拼死拼活而已，而他真正能做到，劫匪离去后，他马上就能坦然自若地站起身回家，心中毫无沮丧，也没有任何认为自己倒霉的想法，这件事于他来说，毫无意义，一切不过是因缘成熟，果报现前而已。

你也不用怀疑他是贪生怕死之人，同样是这个人，为了保卫自己亲人的生命，他完全可以做到面带微笑坦然赴死，死对他来说，并不可怕，如此而已。

讲到这大家可能明白一些，我再往简单了说，就是你对世俗层面的事情，关注度越高你的心理破绽就越多，关心则乱嘛。关注度越低，你的心灵就越远圆满，就越不容易受到伤害，更容易得到真正地平静。

当然讲这些不是让你逃避世事，我前面一再的强调，在家人有在家人的责任，无论你心理修炼到什么程度，该你承担的东西一定不能逃避，而且要尽力做好，只是，无论处理多么繁杂多么不顺利的事情，

你的心理不要起烦恼，但为了避免他人的不理解，你表面上可以表现出烦恼的样子。

这里简单举个例子，假如说你父母的某位好朋友家里失火了，你父母和你一起过去帮忙，你心里明白，这种财产损失不过是缘起缘灭，不应该为其大动肝火，何况就是急死，东西也烧没了，除了损害自身健康没有任何意义，那么你心里是没有着急的情绪的。

但是你的父母和他的朋友都是普通人，你不能这样表现出来，如果你无动于衷，你的父母和他的朋友，就会认为你是薄情寡义之人，父母会生气，这岂不是不孝，在这时候你就要表现出着急的样子。当然，该出力的一定要出力，帮着收拾收拾东西，安慰安慰事主，凡是你能做到的，都要尽力去帮忙，这也是布施啊！例子可能不是很恰当，但意思应该表达的很清楚。

当然更高的层次还有，那就是前面说过的，无人无我，众生一体，无缘大慈，同体大悲等等，这里不再赘述。

遇到恶劣极品的父母怎么办

这一章讲讲我最不愿意讲的，子女和父母之间的关系吧。为什么说不愿意讲呢，因为百善孝为先，孝道在中国那是不可撼动的理念，讲这个稍有不慎就会遭到万人唾骂，除了一部分以反人性为乐事的、故意扭曲三观的人以外，真很少有人客观的讲这个。

再者呢讲不好容易起反作用，本来只是要大家客观审视这种情感关系，可有些偏激的人、自私的人可能会以这个为借口来不孝父母、

冷淡父母。

所以，我挺不愿意讲这个话题的，不过呢，前面答应过大家，不讲就是失信于人了。再者呢，很多人本来在其他问题上都处理的挺好，就是在父母这里处理不好，每天被折磨又无法逃离，也确实很痛苦。

那么我就本着我不下地狱，谁下地狱的精神，来分析一下这个话题，反正我是不怕世人唾骂的，道之所在，虽千万人吾往矣。

要讲这个，事先要声明一个底线，那就是无论你父母如何恶劣，如何变态，他们毕竟生下了你，给你饭吃，把你养大了，这个就是恩情，不能否认。

所以只要父母生病或者年老不能自理了，你必须要根据自身能力，有钱出钱，有力出力，一定要有所照料和回报，这是为了你好，要记得因果律。而且我说过，生在什么家庭，什么样的父母是你自己选的，没必要把责任都推在父母身上。

如果做不到这个底线的，请不要看这段了，我不希望你用我的文字，去安慰你那狭隘不能忘记仇恨的心灵，然后去恶劣对待自己的父母，如果你一定要那样做，与我无关，这个因果是你自己种下的，最后还得你自己承担。

当然，我说无论父母如何，这里还有个例外，如果父母对你有性侵害，无论什么程度的性侵害，哪怕只是猥亵呢，这也是绝对不能赦免的大罪，如果有证据，可以报警将之送进监狱，无需犹豫，无需爱面子，无需考虑其他家人的哀求，这是底线，不可逾越。因为这样的人，已经不配称之为人类，孤老致死都是对TA最好的结局了，我再怎

么讲宽容、慈悲，也不是对这种人讲的。

如果不能诉诸法律，那么对这样作恶的人本人也要远离，但不要迁怒于父母中的另一方，即使另一方没有保护好你，也不能恨 TA。毕竟 TA 不是直接的作恶人。

还有一种，就是真正的有意的下死手的屡次毒打你，而且造成你终身轻度或重度残疾的，这样的父母也可远离，只在重病的时候出点钱和照料一下就行了。

但是，我说的以上两种父母是“可以”远离，并不是“必须”远离，请不要误解。我是给真正受过这两种伤害的人，一个免受精神折磨的机会，对于受过以上两种伤害的人，你要 TA 彻底放下或忘记这种恨意是很难的，而有一部分碍于情面或者名声，或者怕道德感上的愧疚，不得不强忍心中的痛苦，虚与委蛇，这种日子就是折磨啊，搞不好会疯的，不疯也影响你本身的性格气质，变得或阴郁或消沉或乖戾，从而导致生活的不幸。那就不如离 TA 远点呢。

如果你真的能看透世事，那么放下仇恨，以宽容化解阴暗，那才是真正的了不起，只不过大多数人做不到，我也不能不顾客观事实的一味的讲放下，毕竟大家不是佛祖，他做忍辱仙人修行之时，被歌利王割碎身体也不起丝毫嗔恨之心，反而发愿说将来得道，第一个就要度化歌利王，这个境界那是真正的仁者无敌。

但当你做不到这一点的时候，我也恳求你，无需心怀太深的怨恨，你做不到化解仇怨，做不到彻底放下恨意，但是你可以选择远离此人，不再增加新的仇恨。不再经常回忆过去种种痛苦，这样于事无补，徒

然折磨自己而已，因为我说过，无论多大的痛苦，只要是过去的，无法挽回和弥补的就坚决不想，毫无意义。

当然，受过以上两种伤害的毕竟是极少数，大多数被父母伤害的人，也没有想象中那么严重，多半是父母性格扭曲，没有知识导致其粗暴、乖戾，恶言恶语，每天不恶毒责骂自己孩子一次 TA 都觉得不舒服，或者一定程度的暴力，伤害了你的身心。

或父母之间婚姻不幸，终日争吵甚至动手互殴，或者其中一方经常对另一方实施家暴，总之，各种原因，导致你那幼小的心灵受到了巨大的伤害，影响或者说扭曲了你的三观，还有爱情观，家庭观，婚姻观等等。

讲到这我又得把那副对联拿出来说了，“夫妻是缘，善缘恶缘无缘不聚；儿女是债，讨债还债无债不来”。

父母和子女之间，大体分 3 种情况。

一是儿女纯是欠父母债的，这样的子女，那就是日常生活中的大孝子、大孝女，就是无论父母是好是坏的对待 TA，TA 就是坚定不移的无条件顺从和侍奉，毫无怨言。

二是，父母纯欠子女债的，那就是这个孩子来到这个世界上就是祸害父母的，不是败光家财就是惹来官司，或者没事就打骂父母的。

第三种比较多，那就是互相欠债，所以子女小时候乖巧可爱，父母辛勤养育却也从中得到了很大的天伦之乐，而子女长大后就各种不听话的令父母生气，但是基本的养老还是能做到的。

又或者反过来，子女儿时体弱多病，使父母劳心耗财，心力交瘁，

但长大后，一切好转，孝养父母，使父母晚年幸福的。又或者，父母和子女的关系总是时好时坏，有时候这方付出的多，有时候那方付出的多，明明对方有了危难，都会很着急的去管去解决照顾，但是，平时就是不自觉的看对方不顺眼，总是有不大不小的争执，总是闹别扭，一辈子就这么互相折腾着过去的。这都是互相欠债的。

你说怎么那么复杂呢，要不就是欠债，要不就是还债，怎么还有互相欠债的呢，这个怎么理解呢，其实很好理解，父母和子女前世的关系可能是任何一种，可能是兄弟，也可能是姐妹，还可能是怨侣，或者是情人，或者也是父子或父女，只不过这辈子是子女的，上辈子可能就是今生父母的父母，还有可能是朋友，无论哪种关系，人之间都不大可能只有恩没有怨，只有一方付出另一方单纯接受，多数是恩怨纠缠，那这辈子互相讨债就是很正常的事。

人之间只要缘分纠缠的深了，这辈子就会很大可能纠缠在一起，但是关系却不一定和前世一样，我讲个故事吧，真假你不用深究，道理是对的。话说唐时一位高僧志公和尚，他有五眼六通，前因后果一一明了。某次，一个有钱人家有婚事，便请志公和尚去念经。他一踏进门口，便叹息道：

六道轮回苦，孙儿娶祖母。

猪羊炕上坐，六亲锅里煮。

女吃母之肉，子打父皮鼓。

众人来贺喜，我看真是苦！

这是什么意思呢？“孙儿娶祖母”，你说怪不怪？原来，这位祖

母在临终时，她拖著孙儿的手，心里很舍不得。她说：“你们都成家立业，惟独我这个小孙儿，没有人照顾。唉！怎么办呢？”说完便去世。

于是，情执深重，因果相牵，祖母便投胎来做孙子的太太。所以世间上的前因后果，有时是很可怕的。

志公和尚往炕上看看，便说：“猪羊炕上坐”，往菜锅里一看，便说“六亲锅里煮”。原来，从前被人宰的猪呀羊呀，现在都回来吃人，抵偿宿报！以前专吃猪羊的六亲眷属，现在反而回来受人烹割，在锅里还债。

“女吃母之肉”。在外面，一个女孩子正在吃猪蹄子，吃得津津有味，这只猪原来是她前世的母亲。“子打父皮鼓”。志公和尚再看看那些奏音乐的，打锣鼓、吹喇叭、吹笛子，好不热闹！有个人用力地打鼓，鼓是驴皮造的，而这驴竟然是他前世的父亲啊！于是，“众人来贺喜”大家都以为这是喜庆之日，但志公和尚只叹息：“我说真是苦！”其实是人以苦为乐呀！

看故事呢，请不用深究其真实性，这个故事要表达的道理你明白就行了，就是情执过深的两个人，下辈子很可能还会纠缠相遇，但关系可能会变得乱糟糟，有些爱人之间就发誓说，在天愿为比翼鸟，在地愿为连理枝。听着很美好，结果呢，下辈子到真可能遇到，但是可能真就变成鸟了，你以为两个人上辈子是夫妻、情人，下辈子就一定能都做人，然后到一起吗？这种概率比连中 10 次彩票头奖还低呢，一方变成另一方的子女甚至是宠物猫狗到多得是，还有纠缠再深的，

变连体婴儿，双头蛇等等。总之，结局美好的少。

所谓“业道如秤，重者先牵”，因果看着极复杂，但你要明白了这句话，那就一切井井有条，丝毫不乱。这个呢，略提一句，不细说。

讲了上面这么多，是什么意思呢，就是为了化解一些人对父母的怨气，因为摊上这样的父母，你也有一份责任，甚至可以说完全就是你的原因，因为我前面讲过了，人生在什么样的家庭是你自己的中阴身没克制住淫欲，自己选择了投胎，你怪得了谁。父母这辈子折磨你，那是你上辈子也这样折磨他们来着。一报还一报，公平的很。

当然，反过来也是一样，做父母的没生出各方面优秀的、又孝顺的孩子，那是父母福报不够，没有感召来好的果报，父母和孩子的素质和关系，那是互相感召而成，谁也别把责任都推到对方身上。

但是呢，我这个人非常体贴各位朋友，讲理论呢，也从现实出发，我知道，你们没亲眼看见前世那个你所做的恶劣行径，没看见中阴身的你是怎么投胎的，你怎么也没法完全深信这些，那我也不能强求，接下来我们就从完全现实的角度来讲具体操作办法。

我就按最直白、最简单了说。你根据父母对你的好坏程度，和自身的心胸修养来选择。但是请记住，这以下几种方法都不包括对子女进行过性侵犯的和把子女打成残疾或毁容的，这两种要单独的说。

1、碰到最恶劣的父母，你实在调节不好自己心理的怨怼的，而且，不只是以前打击过你，现在他们也没改变，还在不停的无理打击你，折磨你的精神的，就是对你满怀恶意，变着法子的让你难受，他们看着就开心的，你到了他们身边就痛苦的想要疯掉和自杀，那就远

离吧，身体和精神都远离，每隔一段时间，打听一下亲戚或朋友，问问父母是否生病住院，如果生病住院了，那我诚恳建议你，即便强忍着心中不快，也得回来看望一下。还有，一旦父母去世了，无论过去多大的恩怨，你必须回来料理后事，这是底线，和重病之人或死人过不去，那不是正常人所为，何况这人是生你养你的父母呢，这个无需解释了。

2、碰到比第一种父母稍好些的，也就是过去或现在对你虽有折磨和伤害，但还在可以忍受的范围内的，也就是说，他们的种种恶劣行径，并不是抱有对你的主观恶意，只是因为他们自身的性格缺陷，愚昧无知造成的。这种也可以远离，但不是身体上的远离，而是精神上的远离，就是说你人在父母身边打交道，可你的心神游天外，他们的种种无理言语、唠叨打击，等等，你根本就没听进去，只是偶尔点点头，嗯嗯啊啊的应付几句，这样你就不烦恼了。就像带着耳机听着你最喜欢的音乐，眼睛看着电视，看是看了，可回头问你电视演的什么情节，你根本不知道。还是那句，这样的父母，生病了要细心照料，死亡了要好好办理后事，这不用多说了。

3、比第二种再好些的父母，性格有缺陷，知识也不多，但是还能讲些道理，只是偶尔钻牛角尖时比较恶劣，对于这样的父母，那就还有感化和改变的可能，那你就得拿出长期的耐心，和他们好好沟通感情，传达正确的三观，就算不能令他们彻底改变，最起码也能变得通情达理一些，生病和死亡后的我不用再说了吧，一定要尽力照料。

4、第4种，通情达理，关爱子女的父母，这个不用我再说了吧，

遇到这样的父母是你极大的福分，一定要珍惜。尽你最大的努力去爱护关怀吧。

如何制止父母的恶行和化解仇恨

对于心胸不同层次的朋友们，如果你实在做不到亲近恶劣的父母，做不到用你的言行去影响和感化他们，那你可以远离，为什么要你远离，是因为你的心胸比较窄，比较记仇，让你在他们身边，你心里会不停的增加仇恨和阴暗，这样造成的因果更重，还不如离开了，你开心点，心里的恶念少一些呢，这样虽然没了偿还他们生养你的机会，但也不至于再增加新的罪恶，等你阳光幸福的日子过久了，心胸开阔些了，怨怼或仇恨淡化些了，他们也许也会有所改变，这时你再尝试回来和他们相处，也许会有个比较圆满的结局。

心胸再开阔些的朋友，你就不能感化他们的话，也不用怨恨，大不了彼此不做精神沟通和交流，你尽到该进的孝道，使他们老有所依，病有所养就可以了，怨恨父母，对自己的心性没半点好处，心中常怀恶念，你的生活不会顺心的。就当是为自己，宽容些吧。

心胸特别开阔善良的朋友，那就拿出你的诚意和耐心去感化父母吧，精诚所至金石为开，只要他们不是彻头彻尾的变态和疯子，那就还有挽救的余地。毕竟他们生你养你，这恩情非同小可，知恩不报不配为人啊。

其实无论哪种心胸的朋友，我都不希望你们心怀仇恨，对任何人都是如此，何况对自己的父母，因为仇恨对生活的顺利与否只有坏处

没有好处。

父母对子女的恶劣对待，说实话，对心胸开阔的人，反而是好处，TA 会把这种逆境当做动力，反而会努力学习，修炼自心，以便早日离开这个家庭氛围，掌控自身命运，避免自己性格受到父母的负面影响，反而会更注意自己的心理健康和言行举止。

心胸小眼光短浅的人，遇到一切逆境都会把责任推给别人或整个社会，对于这样怨天尤人的人，我劝你一句，改改吧，抱怨和仇恨对你没有半点好处。

所谓一念天堂、一念地狱，同样的逆境和挫折，对于有的人来说就是奋发的机会和鞭策自己提高的动力，对于有些人来说就是天塌地陷。

凡事皆有正反两面，就看你如何对待，就像前面我说的，父母折磨子女，没志气的就只能哀怨强忍，有志气的从小就以此为动力，努力学习，早早的工作赚钱，摆脱这种不良的氛围。

所以说啊，很多人自身阴暗或自卑了，就怪父母没教育好，或者怪父母每天吵闹打架，有没有这个原因，当然是有，可是，还是你的心志弱啊，这种家庭走出来的成功者多得是，你没勇气摆脱父母的不良影响，你也有很大责任啊。

还有的人，婚姻不幸，就抱怨父母的婚姻不幸带给你不正确的婚姻观，使你没法正常的投入家庭生活，这个原因自然也是有的，但还是你心理上没能认识并克服这一点啊，你既然知道父母这样不对，你怎么还走这条路，人的美丑高矮控制不了，你自己的心、自己的修养

你还控制不了吗，斩断啊，凡是不良的精神影响就彻底斩断。

再有大家记住一点，财产上，佛祖在世时说道。在家居士因把收入分作四份：一份用来日常开销，一份作为积蓄，一份投资生财，一份广行布施。我认为十分合理。

那么这个财产里面，日常开销中就包含着供养父母的份额，积蓄中也包含着给父母救急的一份，布施中也有父母的一份。这些你自己应该去衡量，平时如何分配，父母重病时如何分配，平时就要有所准备。

再有一事要说明。这世上有一种“孝顺子女”，自己不动手孝顺父母，却把责任全部推倒配偶身上，多以男性为主。具体表现就是，无论平时还是父母生病时，TA 从没有给端茶倒水，擦屎擦尿。全部都交给配偶处理，然后，配偶如果对其父母稍有微词，就大为光火，甚至大打出手，说道，我是大孝子，你怎么都行就是不能惹我父母一点，我父母不会错，错了你也得忍着，因为人不孝顺枉为人。对于这样的“孝子”我只能送他一个字“呸”，你就是个彻头彻尾、自私自利的伪君子。

不是说配偶不该伺候你的父母，也不是说配偶应该说你父母坏话，那都是不对的，可你可以劝导。关键是你自己付出什么了，自己一手不伸，就拿嘴说孝顺，所有的活都交给配偶去做，还自认是孝子，请恕我不宽容了，这样的人实在是不应有好下场。

尤其是某些凤凰男和凤凰女，你父母兄弟姐妹叔伯阿姨等等对你恩重如山，你要倾力报答，这一点我全力支持你，并且佩服你。但请

你在谈恋爱时说明白你的情况，要告诉对方，你肩负的恩情和责任，你婚后要对家里亲人的付出财产比例，如果对方愿意接受，那么你们二人共同报恩，这是最美满的家庭。日后也必定有福报。

可是你什么也不说，结婚了之后，才把这些重担压在你配偶身上，我只能说你这是卑鄙无耻，你婚前为什么不说，因为你知道，你说了对方可能会离开你，所以你等婚姻成了事实才说，让对方无法轻松脱身，对方要有反对意见，你就用道德大棒打下去，说对方现实势利自私，不孝你的父母，在我看来，这种行为就属于诈骗，就等于，你不能生育，或者身患严重传染病却隐瞒骗婚是一样的性质，自私至极恶劣至极。

你就是想拉个人给你做垫背的，拿对方的青春和利益，帮你报恩，成就你的道德感，所以你婚前不谈明白，婚后造成既定事实。其心可诛。

不是说，配偶不该孝顺另一方的父母，但是你开始这段感情之前，必须交代明白，给人家选择的机会，如果对方愿意承担，是个大善大爱之人，那自然是好事，你们报恩也自身必有福报。

如果对方只是一个没那么大能力的普通人，TA 承担不了这么大的恩情，人家也没受过你亲人的好处，你凭什么骗人家和你一起报恩，搞得人家生不如死，甚至管人家的父母要钱去填补你的家里人，记住，报恩要自己报，才是大丈夫，用坑蒙拐骗的钱报恩，下场你自己等着瞧吧。

说到这，也提醒年轻人一句，和凤凰男、凤凰女谈恋爱之前，你

做好精神准备，即使 TA 什么都不说你也应该明白，你以后要承担的重担，不只是养儿育女，还要长期帮助 TA 所有的亲人，如果你没有这样的胸怀和能力，那请不要被爱情冲昏了你的头脑，日后后悔莫及啊。当然，如果你碰到的恋人，真的是个有潜力有担当并知恩图报，愿意和你共同经营好你们的小家庭，并且有能力在使你和孩子过得较好的情况下，还能不忘回报家人的恩情，并能拒绝家人的极度不合理要求的，那也是好的，也照样幸福，凤凰男、凤凰女并不是贬义词，只看这人怎么做而已。

还有一点要注意，有些父母并不是一样的，就是说，有的家庭是父亲变态极品，可母亲很好，有的是母亲变态极品，父亲很好，这样的做子女的要区分对待，不能因为其中一方的懦弱善良，没有勇气保护好你，而心怀怨恨，反而应该更悲悯的对待 TA。因为 TA 也是受害者，如果作恶的一方太过分，你可以劝导并安排他们离婚，或者你有能力的话，可以将受害一方接走，使其脱离变态的那个人的迫害。

再有一点要注意，那就是多数人做事是帮亲不帮理，但作为修炼心灵的人你就不能这样了，父母做错事也是错，你不能不分青红皂白的去胡乱支持，那不是孝顺，那叫助纣为虐，陷家人于不义。

比如，你的父母在外边是很蛮不讲理，无理取闹的人，跟人吵架了，你到那一问，根本就没有对方半点责任，完全是你父母在无理取闹，那你怎么办。我推荐的方式，就是赶紧给对方道歉，把你父母拉回家，如果你父母还能听进劝导，你就劝几句，如果是那种油盐不进，滚刀肉式的父母，那你就别浪费口水了，搞不好再和你吵起来，把你

又气的够呛。

当然，如果父母因为无理取闹被打了，这个你一定要阻拦，记住是阻拦是拉架，不是冲上去和人对打。

父母无理取闹你去支持，只会令其更加嚣张，以后肆无忌惮，就算你不信因果，不怕他们死后有恶报，只从现世生活来说，父母老是这样的性格去为人处世早晚要有大麻烦，碰到硬茬，被人家打残打死那也不是出奇的事。

所以，即便是为了父母的人身安全你也不能对他们的无理取闹、横行霸道无动于衷甚至是支持。

再有，父母任何一方只要沾了嫖、赌、毒任何一样，找你要钱，你就要坚决拒绝，就算他们在你家里或者单位，撒泼打滚，给你跪下磕头你也不能给一分钱，无论他们以什么借口来要钱也一分不能给。

对于这样的父母你要报恩，只能给买东西，可以买衣服可以买吃的，有病了，你亲自送他去医院，把钱亲自交到医院，决不能把钱直接给他们，免得他们把钱挥霍了。也可以给他们买保险，总之就是不能把钱交到他们手里，怎么哀求撒泼也不能给。

再有一条，凡是父母一方对另一方实施家庭暴力的，你一定要制止，这样的基本是父亲打母亲，只要你看到了，一定要出手制止，可以一把把你父亲推开，推倒了也没事，当然你不能把你爹按在地上毒打，那就不是止恶了，止恶就是阻止对方的恶行，不是让你发泄心中怒火的，你阻止了对方，再去打他那就是你作恶了。这要注意度的问题。

凡是对配偶长期实施暴力的，屡教不改的，可以报警，可以劝受害方离婚，可以让受害方离开那个家，如果你有能力照顾就让 TA 住在你家，如果你没能力照顾，就让 TA 另找亲戚家里住，怎么也比被人殴打要好。

另外，孝顺父母那是大功德，大福报，但请亲力亲为，不要把责任用道德名义把这个责任强压在其他人身身上，给父母钱，也要顾及你自己家庭的正常生活。你结婚生孩子了，你的钱就有配偶和孩子的一份，你有责任照顾好她们。

当然，如果父母重病住院，等钱救命，那另当别论，这个时候，要全力救助，毕竟是父母的命。如果配偶死活不同意，那你可以考虑离婚，该给配偶的一半财产你得给人家，这是法律规定的，你不能剥夺，因为人家也有自己的父母，人家的父母也有老病的风险，这个钱人家还可能要用于自己父母身上。

然后你可以把属于你自己的财产全部拿出来给父母救治，你也会有后续的福报，不会就此穷困潦倒的。

再有，父母恶劣的话，自己要尽快的赚钱独立，你吃人家的住人家的，你说话当然不够理直气壮，你赚钱独立了，再来劝导他们，他们也容易听进去，即使听不进去，你也可以回自己家避开。

再有，这样的父母，多半对钱很尊重的，只要你钱多了，他们对你的态度也会变得尊重些，钱越多越尊重你，你说话就有威信了。至少可以使他们对你心有顾忌。经济基础决定上层建筑这句话，在父母子女关系中和夫妻关系中也大多起作用。

当然，如果你暂时没有独立的经济能力，你也别畏畏缩缩的不敢说话，错的就是错的。TA 养活你这个事不能代表 TA 就是正确的。你要拿出什么态度呢，我就是吃你的用你的了，你也不能肆无忌惮的作恶，我还就要制止你，我吃你的也不嘴短，拿你的我也不手软，谁让你做事太过分呢，我就要管一管。我是代表正义制止你作恶。

其实大多数人，对恶劣父母束手无策，不敢反抗，苦苦忍耐，无非是两个原因：

1、心中有孝道，不敢突破这个藩篱，问题是这样啊，孝道不是百依百顺，百依百顺对恶劣的父母那和溺爱孩子是一样的错事，那不是爱，不是孝，而是纵容对方堕落向恶道，朋友之间还有诤友呢，父母做错你就不说话，不反抗，这样恶果早晚会找到他们身上的啊。

2、碍于面子和名声，害怕舆论压力，尤其是来自于那些同样变态愚昧的叔舅阿姨等人的压力，那些人根本不了解你经历痛苦，就在那乱掺和，根本就不用理他们，爱解释就解释几句，不爱解释都不用说一句，你又不靠他们吃饭，怕什么啊。

记着，不只是这个事，任何事都是，只要问心无愧，虽千万人吾往矣，有什么可怕的，岂能尽如人意，但求无愧我心，佛祖当年还有提婆达多孜孜不倦的反对他呢，何况是你，岂能没有人敌视你呢。

有些朋友可能又会说，不只是父母老是精神折磨我，我的亲戚里，尤其是那些七大姑八大姨之类的，经常说些特别让人不舒服的话，怎么办？唉，我一声叹息啊，举一反三啊，朋友们，讲的是你对待父母的方式，你不能用在亲戚身上吗？对什么亲戚不能远离的呢，就算碍

于面子，不得不见面，精神上远离，说话嗯嗯啊啊的应付很难吗？包括你讨厌的同事、朋友、领导通通可以这样对待啊，触类旁通啊，朋友们。

当然以上讲了这么多父母方面的恶劣行径，不是要你一味的责怪父母，记得有恩必报，尤其是父母生养之恩岂能不报，否则岂不是禽兽不如，要你制止父母恶行，是为了不再使他们作恶更多。要你暂时离开他们，是为了怕你承受不了他们的折磨，心中多起恶念。任何一种做法都不是要你发泄心中的仇恨的，也不是要你执着于心中仇恨的。

父母如此对待你，那是有前因后果的，前世你必是做了恶事，才会如此境遇，无论如何不可心怀仇恨，要把父母的恶劣对待，当做自己修炼之心的动力，当做自己致力于事业的鞭策，把他们当做“逆境菩萨”（是指令你陷入困境后发愤图强的，或者令你受尽磨难后立地成佛的，都是来成就你的菩萨，）。

不只是对待父母，对待其他敌视你，压制你的人，同样如此，要把你的逆境当做“逆增上缘”，什么意思呢？别人正常的帮助你，走向成功，夸奖你，帮你建立自信等等正面的助力，这叫“增上缘”。别人讽刺打击你，鄙视你，背后使绊子，这些事使你激发斗志，奋发图强，在事业上和修炼心性上更进一步，更上一层楼，这就是“逆增上缘”。

好比说，你追求一位你心中的女神或男神，去当众表白，结果人家说了，就你这样的癞蛤蟆也想吃天鹅肉，你倍觉羞愤，从此致力学习和事业，最后功成名就。这就是对方用逆增上缘推动了你，没有 TA

的羞辱，你还真就不见得有这么大的动力和成功。或者被其他人鄙视
为穷鬼的，后来因此而努力发财的，这都是这个道理。

所以，如果因此而成功后，不要怀恨在心，反而要感激对方给了
你动力，韩信后来也没有杀掉使他受胯下之辱的混混吧，成功了再去
报复对方，那就是小人所为了。强者不为。

所说，感谢伤害我的人，因为他磨练了我的心志;感谢欺骗我的
人，因为他增进了我的见识;感谢绊倒我的人，因为他强化了我的能
力;感谢斥责我的人，因为他助长了我的智慧。

寒山子问拾得曰：“世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、
贱我，如何处之乎？”拾得笑曰：“只要忍他、让他、避他、由他、
耐他、敬他，不要理他，再过几年，你且看他。”

这些话，大家都看过吧，其实就是个观念问题，你观念一转，再
大的逆境也只是你的动力，境界再高点，一切都是虚幻，更加不用在
意了。

所以，永远不必心怀仇恨，如果自身的德行和智慧都达到一定层
次了，请试图去感化你的父母，如果暂时还不能做到，并且父母目前
仍在不停的给你打击和痛苦，那么就身体或精神上远离。对于过去恶
劣，现在已正常的父母，不要计较了，毕竟是给你生命的人。对于病
倒或去世的父母一定要尽责的照顾，这是底线。

还有两种父母没细讲，因为碰到这样的父母概率太低，就是前面
说的对子女性侵害的，这样的没什么好说的了，虽然我们不心怀仇恨，
但是这样的人能送进监狱一定要送进去，我就不多解释了。

还有把子女殴打致残的，如果发生在现在，那么毫不犹豫的报警，如果已过去多年，那么就远离 TA 吧，等生病的时候和死亡的时候出力或出钱就行了。

当然，如果你心性修为到了极高境界，那一切都可原谅，你能做到原谅以上两种，尤其是第一种，那你已近佛菩萨境界，我对你恭敬至极，合掌赞叹。

再有对于因为更年期，导致极为唠叨的父母，这不是恶劣，反而需要子女用爱心和耐心去加倍的关爱，不要与上面所说那种恶毒残暴愚昧的父母，混为一谈。

总是呢，对父母有大错的一定要点出并坚决制止，小事不是原则性的就不要提了。

不要因为亲情和面子，默不作声。

父母敢于撒泼打滚的跟你耍无赖，大多数是挟恩图报，动不动就说你没良心，我养了你这么多年，你敢反抗老子（老娘）等等这一类的话，很多人一听这个就懵了，什么都不敢说了，没担当啊你，你就大义凛然的告诉他，这件事我说不行就不行，你生我怎么地，还要我像哪吒似的，割肉抽筋的还你啊，可能吗？你养我怎么地，那是你的法定义务，你要把一个孩子扔了饿死了那是违法，欠你多少饭钱衣服钱，折算成钱，以后我还给你，但是你现在无理取闹就是不行！

一味的迁就和忍耐他们的极品行为，那是害父母也害了自己。