

# 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）

V4.0

《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

戏说金庸之心理训练法序

戏说金庸之心理训练法第一章人生三境界

戏说金庸之心理训练法第二章人人天下无双，不可迷信权威

戏说金庸之心理训练法第三章世人皆有私，何须苛责之（上）

戏说金庸之心理训练法第四章世人皆有私，何须苛责之（下）

戏说金庸之心理训练法第五章由爱故生忧，由爱故生怖

戏说金庸之心理训练法第六章若离于爱者，无忧亦无怖

戏说金庸之心理训练法第七章、破除知见障

戏说金庸之心理训练法第八章表演欲和支撑点

戏说金庸之心理训练法第九章初级自信

戏说金庸之心理训练法第十章中级自信和高级自信

戏说金庸之心理训练法第十一章善与恶因与果（上）

戏说金庸之心理训练法第十二章善与恶因与果（下）

戏说金庸之心理训练法第十三章意识的秘密（上）

戏说金庸之心理训练法第十四章意识的秘密（下）

戏说金庸之心理训练法第十五章“止”、“观”及有漏之善（上）

戏说金庸之心理训练法第十六章“止”、“观”及有漏之善（中）

戏说金庸之心理训练法第十七章“止”、“观”及有漏之善（下）

## 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，不要轻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。

因为我们生活在中国，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里不知努力、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，可是面对这个人，我们没有选择，只能给他吃。

学了速成法，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，可以当作闲聊来看，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，还能给女儿掉泪，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入了解的，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、谁没错过。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潸然泪下了，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。五胞成就。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。迫迮身体。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。这个方式是什么呢？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净，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，这就已经就很不错了。

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，你有这样的人生观，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，因为我说过了，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，我说过了，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，更何况我说过了，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，这些都可能导致我们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，



看这篇文字的朋友，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，那我已经算是意外之喜了。

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，无论十方世界界的任何众生、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，这都是有讲究的，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，少数重残。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？”这时他才恍然大悟，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有坚定的信仰，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 and 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，就是那句话说过的“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，让你在他們身边，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在自己父母身上。

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。

附

戏说金庸之  
心理训练法

掌控内心，增强自信

作者：何明昊（网名：善解万物）

注：作者因天涯论坛帖子被封，故转发搜狐博客，改网名为“善解万物”。

## 戏说金庸之心理训练法序

人类的负面情绪，多种多样，可以统称为烦恼。在不同的时代和社会大环境下有不同的表现方式，但它“令人痛苦”的这个本质功能，超越时空，无视阶层，永恒不变。

无论什么身份地位、无论美丑穷富，有几种逆境是无人能免的。它们分别是：老、病、死；讨厌的常在眼前；喜爱的常要分离；真正想要的常得不到。这些都是能令绝大多数人感到厌恶不快却又无法完全躲避的。

战争、饥荒年代，人为了如何躲避杀戮、寻找食物，而陷入长时间的恐慌和忧虑。和平年代，人们为了男女情爱、名利地位的得失，同样恐慌和忧虑。

财色名利以及其它任何一种有形或无形的利益，都可以引发人类的争夺，互相伤害甚至是杀戮，心中充满恶念，各种欲念紧紧缠缚心灵，得不到真正的幸福愉悦。

我们不可能做到让生活中永远没有逆境，但可以做到永远不因逆境而烦恼。

而本文的目的，就是帮助大家迅速建立起强大的心理素质。

让消沉、自卑的人，找到自己汹涌澎湃的心灵力量，体会到“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人”的自信感受。



让浮躁、迷茫的人，树立起“安忍不动如大地，静虑深密如秘藏”一般沉稳坚定的信念，为了建立起独立圆满、坚不可摧的心理体系而不懈的努力追求。

更要让心中充满悔恨、愤怒与怨怼的人，解脱一切心灵束缚，抚平所有伤痛。

这无论在任何时代，任何社会环境、制度下都是必要的，因为它可以保证你的心理幸福指标永远处于最高水平。

所有人产生负面情绪的根本原因，就在于不能掌控自己的心念（意识），一切烦恼、痛苦以及不自信都由此而生。

人的所有言行都是由心念决定的，而言行又很大程度上决定了一个人的吉凶祸福，所以本文的根本目标就是帮助大家学会掌控自己的心灵，我们要力求做到“制”心，甚至是在必要时“停”心。

也就是说，我们要做到，经过训练后，无论面临多么恶劣的情况，都能冷静、理智的控制情绪，尽量做到心中不愤怒、不悲伤、不忧惧、不焦灼，永远淡定从容，充满自信。并且在生活中通过尽量做正确的选择来趋吉避凶，提升自己的格局。

因为金庸先生作品角色众多，性格各异，现实中人都可以找到与之相似之处。

本文将借着大家对金庸作品的熟悉，以小说中角色的言行和心理活动为引子，阐述生活中我们应如何减少烦恼和痛苦，通过控制内心来获得强大的心理素质、提高自信心，转变理念以尽量避免逆境和伤害，并提高自己的格局，得到幸福和平安。

所以，对小说情节和角色本身绝无褒贬、爱憎，一切都只是论证观点需要。

本文阐述的心理训练法，分为三个步骤，一、看破，二、放下，三、自在。

为何要这样排序呢？因为看不破就是痴迷，有多少种痴迷就会有多少种困惑、执著和痛苦。只有看破了才能放下，不放下就不能自在，不自在就得不到心灵的真正平静快乐和自由。

郑重声明一点，无论我倡导什么观点，只是说这个方法适合我，也可能适合一部分人，但不可能适合所有人，希望大家尽情的质疑、剖析。

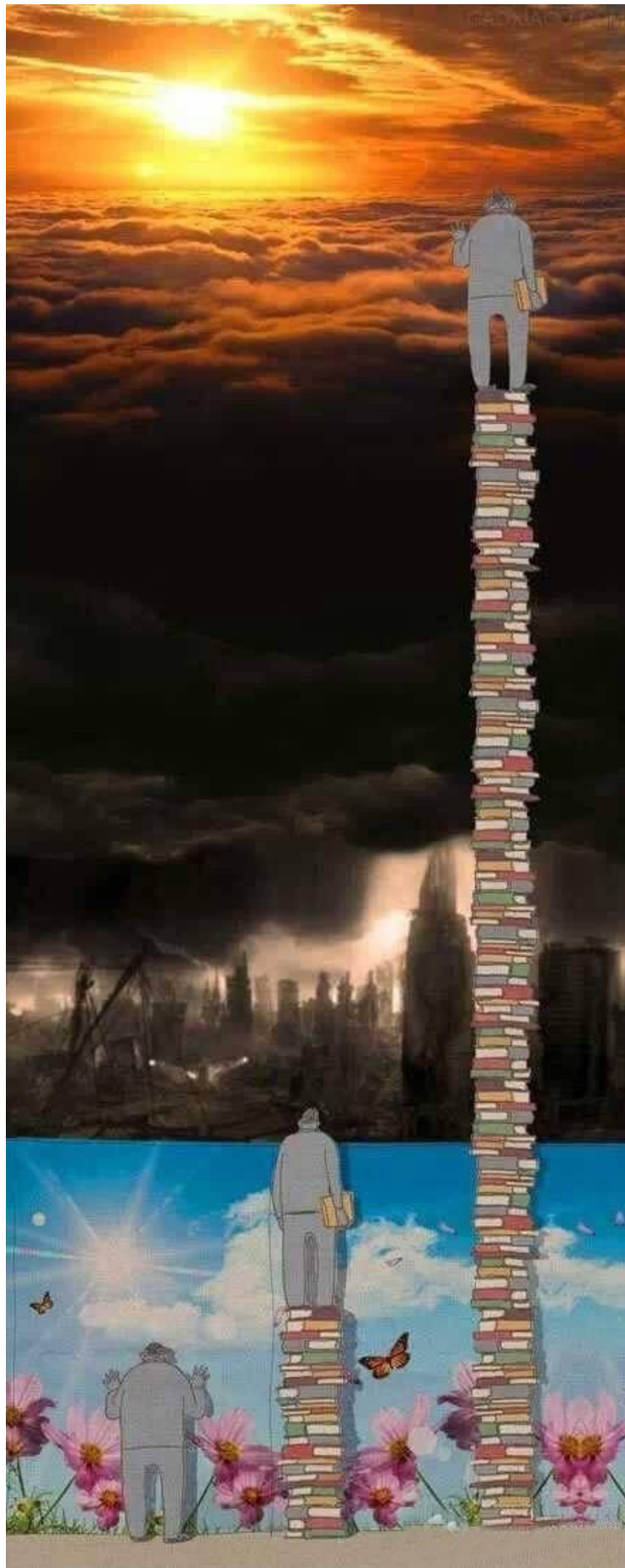
“青青翠竹尽是法身，郁郁黄花无非般若。”我们绝不轻易排斥其他观念和方法，攀登一座高峰，一定有多个途径。

有智慧的人，绝不会盲目崇拜任何权威人士和理论，世界上没有人能掌握所有的信息，看透所有的规律。凡是号称自己掌握了终极真理，企图用自己的思想一统人心的，不允许质疑的，必是极大的祸端。

## 戏说金庸之心理训练法第一章人生三境界

### 第一节、看山是山，看水是水

我们以一张图片开篇。



这张图片很好的表达了禅宗里面的山水三段论。

图片中，左面的那位就是童年时的我们，父母和老师给我们编织了一个阳光明媚、蓝天白云、春暖花开的世界，一切那么温馨美好，我们基本没有怀疑的能力。别人说什么，我们信什么，眼中只能看见事物的表象，这时候就是“看山是山、看水是水。”

就好像《笑傲江湖》中的仪琳，《天龙八部》中刚下山时的虚竹，《书剑恩仇录》中的香香公主喀丝丽。他们生理上已经是成年人，可心理上却仍是懵懂无知的孩子，对人情世故几乎一无所知。

生活中常有这种不了解社会险恶的人：他（她）们会随便借大额金钱、借车给他人；随便做担保人；独自搭乘陌生人的车；与不知根底的人交往过密，泄漏个人财产信息、家庭住址；与陌生人、网友或“朋友”带来的“朋友”酗酒到深夜，独处在封闭空间；帮“朋友”打架；等等。毫无防范意识，最终导致人身安全被侵害，财产受重大损失，甚至是被杀害。

令人惋惜之余，也不禁想说一句，作为一个成年人，对可能有人身危险或大笔财物损失的情况一定要避开，要有保护自己的智慧，所谓“千金之子坐不垂堂”，“危邦不入，乱邦不居”，“君子不立于危墙之下”，古人早已经提醒了我们，可有些人就是不重视啊。

成年后离开父母的保护，这社会对你来说就是黑暗森林，稍有不慎就会成为别人的猎物，安全意识、防范心理一定要学习啊，不能在潜意识里总是拒绝成熟，社会永远不会因为你纯真、懵懂就对你格外呵护，所以也不要奢望这个理由会得到所有人的同情和善待，世界上

不可能都是宽容并且遵守规则的善良人，永远都会有抢劫犯、诈骗犯、强奸犯、杀人犯的存在，这个世界从来就没有你想象中的美好和公平。

更可怕的是，一个普通人，在酒精或黑暗以及大笔财物等因素的诱发下，也可能突发犯罪，即便身边的熟人甚至亲人也并非绝对安全，80%的刑事案件都是熟人对受害人实施的犯罪。

《射雕》中王罕与札木合欲伏杀铁木真，郭靖报讯，铁木真虽然怀疑，却也要严加戒备，原文：

铁木真身经百战，自幼从阴谋诡计之中恶斗出来，虽觉王罕与札木合联兵害他之事绝无可能，但想：“过分小心，一千次也不打紧；莽撞送死，一次也太多了！”命令次子察合台与大将赤老温：“回头哨探！”两人放马向来路奔去。

我们研究学问和面对生活处理一般事务时，要按照正常概率分析、决策，但涉及生命安全的事，只要有万分之一的概率，都要防备。

好比说，只要有人因为边充电边玩手机导致爆炸，那我们就坚决不做这样的事；只要有人因为给亲朋做借贷资金担保后，借债人消失，担保人一生都要替他人偿还巨额债务，那么这种担保我们就万万不能去做。有些代价我们付不起。

你要明白，只要利益足够大、风险足够小、各种诱因具备时，任何人可能会出卖或直接伤害任何人，不然，你以为“易子而食”的成语是怎么来的，你以为女孩长大后为什么不能和亲生父亲、哥哥睡在一起。

亲生父母都可以为了活命将子女推向死亡，你以为还有什么恶事

是人类做不出来的，所以，任何时间、地点，面对任何人，都不要彻底放弃自己的防范意识。

当然，凡事不可望文生义、僵化理解，大多数正常情况下，正常的家庭中，父母相对于外人来说，还是一生中最可信任的人。

每当有此类恶性事件发生时，都会有人提出，要大家学会保护自己，不要轻信他人，不要置自己于险地。

这时就会有另一种观点跳出来，你们不谴责犯罪者，反而怪受害人没有防范意识，这有碍于伸张正义。他们认为，真正的公正社会应该是，三岁小儿手托重金行于闹市，也不能有人觊觎、抢夺；绝色美女醉卧暗室，也不能有人动心、动手，否则就是限制了他们的自由和人权，他们认为，只要我不做违法的事，无论做什么都不应该有风险，不应该有人伤害他们。

道理对不对呢，放在书本上是对的。放在生活中，稍有阅历的人都知道这种观点是多么脱离现实的空谈。提出这种观点的人，要么是真的单纯到幼稚，要么是居心叵测。要知道，自由度和风险度从来都是成正比的，法律和警察不可能 24 小时贴身保护你，有些场合只能靠你自己来预防危险，毕竟活着才是最重要的。

还有些人遇事喜欢较真、讲道理，却判断不出局势是否危险，对方是否接近失去理智，自己是否有保护自身安全的能力。古语有云“天子尚且避醉汉”，无论你占了多大的道理，与情绪随时失控的人争执，对你的人身安全都是危险的，因为对方很可能会直接武力攻击你。

《倚天》中的司徒千钟和夏胄面对人多势众、杀气腾腾的峨嵋派，

直斥其非，终招来杀身之祸，这就是例子啊，这二位也是在维护心中的正义，可是有一个词叫做“审时度势”，要分辨出是否敌强我弱啊。

就好比说，一个文弱青年，见到六、七个光头纹身、醉醺醺的彪形大汉随地小便，偏要维护正义，去直言谴责对方，那绝对是招惹祸端的行为，不值得提倡，我绝不是谴责这个青年的行为，而是提醒其他人注意安全。

从政治层面上讲，真理只在大炮的射程之内。从生活中讲，与无理性、无道德的人发生争执时，真理就只在拳脚之间，没有警察这种国家暴力机器保护你，你又打不过对方的时候，就算你掌握了宇宙终极真理也没用，不肯退让，就一定会被打甚至是被杀，世事就是这么冰冷残酷。

请不要说，为了维护正义就应该奋不顾身的话，那得是为了救人性命的时候才值得牺牲，其他的就一定要慎重再慎重。

随便忽悠别人勇于斗争的牺牲，以大义害人，往往是身处高位者为了实现自己目的的谋略，一将功成万骨枯而已。

真正应该倡导的是，珍惜生命、尊重生命。

当然，如果你真的是发自内心的愿意为正义牺牲，那我尊重你是舍身取义的英雄，但我永远不会提倡所有人都去为了某些理念去牺牲生命，对于大多数普通人来说，平安的活着太重要了。

再者说，正义这个定义不是那么简单的，要从更高远的角度去分析思考，这个后文会详细说明。

我们绝不是说心怀纯真和正义感是错的，这是宝贵的品质，一定

要藏在内心深处，并保持一生，但各种谋略和戒心一定要学会。

退一步海阔天空，心理素质强大，有自信的人，绝不会在意一时的忍让，他明白自己的价值所在，不会因此而自我否定，所以韩信会忍受胯下之辱，而小混混会一言不合就拔刀相向，因为小混混没有其他的自豪点、自信点，只好靠滥用武力支撑自己。

从有人类至今，互相欺骗以及恃强凌弱的伤害就没有停止过，没有人、也没有任何制度能彻底改变这一点。因为从整个人类的范围来看，人性中的自私和阴暗永远不会消失，虽然随着社会规则和法制进步可以淡化这种同类相残，但永远不会绝迹，我们的社会不是天堂，虽然目前是和平年代，但血腥和罪恶一直都在。

我们当然应该呼吁政府用法律制约的方式尽量防范和制裁犯罪，也应该用弘扬道德的方式化解人们心中的犯罪欲望，但与此同时，我们更应该明白，这不是一蹴而就的事，所以在一个道德和法制都不完善的环境里，还一定要通过自己的谨言慎行和足够的防范心理以及智慧来避免不法侵害。

犯罪的人自有法律去惩处，对他们的惩罚和谴责自然就会运作，社会从来就不会姑息他们，如果他们没有受到相应的惩罚，舆论自然会呼吁严惩之。而提醒善良的人们学会保护自己又有什么错呢。

就好比，无论何时离家，都应该锁好房门，因为我们无法预料小偷何时光顾；无论你怎么遵守交通秩序，过马路时也要左右瞭望，因为无法预料别的车是否会闯红灯。对人际关系的风险就应该是这种心态去防范。



大家可以看到新闻报道中，一些身家千万的富商，听信了银行工作人员高息揽储业务的谎言，在对方的热情规劝下，把钱存入该银行，结果大笔存款消失，这就是智慧不足啊。

其实只要明白两个浅显的道理就不会上当，一是“天上不会掉馅饼。”高回报的东西一定有高风险，这是定律，不可被贪心蒙蔽眼睛。二是“无事献殷勤，非奸即盗。”银行员工又不是你亲生儿女，极其热情的鼓动你，明摆着是有问题，他自己没好处，岂能如此卖力。

我们没有能力去迅速改变社会，只能设法改变自己去适应它。穆罕穆德召唤大山过来，大山不动，就只能他向大山走过去，这就是大智慧。

一个人如果能够平安到老并寿终正寝，中间没有因为自己的抉择而受到重大的伤害和挫折，那是一门高难度的技术，要做到这一点，必须了解人性中最深刻的善与恶，努力学习生存知识和社会规则，这种智慧也是强大心理素质的一部分。

大唐重臣郭子仪在晚年，退休家居，享于声色。

有一天，卢杞来拜访他，他一听到卢杞来了，马上命令所有女眷，包括歌伎，一律退到大会客室的屏风后面去，一个也不准出来见客。

他单独和卢杞谈了很久，等到客人走了，家眷们问他：“你平日接见客人，都不避讳我们在场，谈谈笑笑，为什么今天接见一个书生却要这样的慎重？”郭子仪说：“你们不知道，卢杞这个人，很有才干，但他心胸狭窄，有仇必报。长相又不好看，半边脸是青的，好像庙里的鬼怪。你们女人们最爱笑，没有事也笑一笑。如果看见卢杞的

半边蓝脸，一定要笑，他就会记恨在心，一旦得志，你们和我的儿孙，就没有一个活得成了！”

不久卢杞果然做了宰相，凡是过去有看不起他、得罪过他的人，一律不能免掉杀身抄家的冤报。只有郭子仪的全家，即使稍稍有些不合法的事情，他还是曲予保全，认为郭令公非常重视他，大有知遇感恩之意。这个故事，年轻的朋友看了觉得可有启发？

所以呢，对于这类朋友，推荐看一看《二十四史》、《资治通鉴》，如果觉得看不进去，那最起码读一读《增广贤文》上篇、《鹿鼎记》，尤其是《连城诀》更是必读，看看凌退思怎么活埋了女儿，戚长发怎么对待女儿和徒弟，万圭怎么杀了妻子戚芳。

有善于思考的朋友，可能会提出疑问：“人性有阴暗，我们知道，但也有美好的一面，你只强调黑暗面，这不客观，目的可疑。”请放心，我不会为了论证个人观点而歪曲或遮掩事实。这其中自有深意。

其含义简而言之就是，一个人如果不能深入了解一切人性的残酷，那就无法保护好自己，就不能真正懂得珍惜一切美好，也无法具备抵抗重大挫折的能力，那就永远不能踏入更高的心理层次。

再说直白些，就是提高你的心理阈值。当你了解“卧薪尝胆”后，就能明白当一个人为了争得利益时，可以如何恭顺到低贱谦卑、关怀到问疾尝粪的程度，如果信以为真了，就是他翻脸无情的时候。如果深刻理解了这一点，生活中谁还能骗得了你的感情和财物呢。

当你对“人肉军粮”、“易子而食”、“骨肉相残”等见怪不怪后，你就绝不会因为亲朋好友或父母爱人的背叛、出卖而震惊不已，导致

世界观、人生观崩塌而悲伤欲绝。和那些惨绝人寰的事比起来，这些小小的伤害岂不是太小儿科了吗，大可以轻叹一声：“果然不出我的意料。”然后轻松放下。

也就是说，凡是别人对“我”残酷的，我们因为已经提前预料到了，可以尽量的无动于衷、平静面对，避免了过分的伤心或愤怒。凡是别人对别人残酷的，我们就在力所能及的范围内去阻止并怜悯对方。

## 第二节、看山不是山，看水不是水

图片中间那位就是踏入社会后，独自拼搏谋生，历练人心、世事的我们，开始看到了人性中的自私、背叛、懦弱、冷漠、残忍等等一切阴暗甚至是黑暗的东西，我们开始怀疑，开始颠覆过去心中对人性和世界的认知。此时就是“看山不是山、看水不是水。”

比如令狐冲，从被师父岳不群怀疑他偷了紫霞神功和辟邪剑谱开始，一步步的经历，逐渐颠覆他心中曾经以为坚不可摧的理念，他发现师父没有想象中对他那么信任，正教也不一定是那么正，邪教也不一定是那么邪，世事很少有非黑即白的分界线，于是他陷入了前所未有的迷茫和纠结，各种观念在心中的冲突令他痛苦，为了排解这种痛苦，他开始有意无意的以放诞不羁的行为挑衅公认的社会秩序。

比如救向问天后又结拜、五霸岗和左道群豪结交、大张旗鼓救盈盈等等，以前他虽然也偶尔有出格的行为，但还都是在岳不群可接受的范围内，也是他天性使然，而自从他发现岳不群派人暗中监视他之后，他对秩序的挑战才步步升级，他看到的人性黑暗面越多，反抗就

越激烈。

每个时代都有叛逆的年青人，他们的心理动机大体离不开这个原因，因为他们发现自己被骗了好多年，这种愤怒需要发泄。

当然，年青人的叛逆，也有吸引他人注意以及想要和成年人争夺社会资源与话语权的动机，但对“成人”社会秩序的挑战是极其重要的心理因素。

而这个山水不再是山水的阶段，也是分层次的，对于大多数人来说，节奏是这样的：最初是令狐冲、杨过式的反抗，然后是如同陈家洛、张无忌一般去强迫自己学习，试图搞清楚或明或暗的社会规则，从中获得名利、异性等社会资源。

到了学习社会规则这一步，大体会会有两个分支。

1、第一个分支是不适应竞争的。

不适应竞争的大体可分为“被动退隐”和“主动退隐”两类：

(1)、被动退隐的就类似《连城诀》中的狄云，被残酷的现实劈头盖脸的连击，纵然靠一技之长获得基本的谋生能力，但精神上已经被摧残的千疮百孔，只能隐居深谷，他是身心皆退，纯死宅属性。

再比如陈家洛，曾经自以为可以游走于黑白两道之间，左右天下大势。但和真正的政治人物比起来，他幼稚的如同婴儿，白白牺牲了自己的爱人，然后又拿得起放不下，受了挫折后一蹶不振，隐居回疆，郁郁终身。

生活中的这类人，即便仍有工作谋生的能力，但内心因为各种原因，已经基本封闭，很难有真正的情感和思想交流，我们也会可以遇

到这种极度内向，总是独来独往的人。

再严重些的，就如同林朝英般抑郁，梅芳姑般扭曲，或者像何红药般自杀。

最可怕的就是像李莫愁一样心退身不退，心灵完全闭锁，身体还在社会上参与事务，这种人没有底线，稍有挫折就心生怨恨，积累到一定程度就会报复社会，挥刀向更弱者，有些公交车纵火、杀害小学生的人就是如此。

总之就是因为事业、感情等各种原因心理受挫，导致内心能量接近枯竭，没有信心和能力应对人际关系和工作带来的各种压力，只能选择各种方式的逃避（即便如李莫愁般疯狂的面对世界，本质也是一种逃避，其心态就是：我适应不了你们那种“正常人”的生活方式，那就尽力去破坏）。

（2）、而主动退隐的，就要好的多，比如：神雕侠侣，绝迹江湖；张无忌专心画眉；令狐冲、任盈盈的琴箫曲谐。

这个类型的人，就是他们有能力在社会竞争中生存，甚至是占上风，但内心深处是厌倦这些争名夺利的凡尘琐事的，所以选择淡出社会。生活中我们可以见到有些家庭，经济能力中上，然后就不再被工作羁绊，夫妻二人热衷于美食、文化活动、旅游、慈善等等，这就是一种心灵上的主动退隐。

2、第二个分支就是能适应社会规则和竞争的人。

这种人也可分为两大类：

（1）、第一类是洞悉人最本质的自私和逐利性，掌握人性中所有

的弱点，对各种明规则、潜规则也了如指掌，把在社会上尔虞我诈、弱肉强食的技术练到炉火纯青，但一切行为只为名利，早已丧失本心。

如果受教育很少，又身处市井底层，那就如同韦小宝五台山一行时，雇佣的向导于八，和任何人打交道都有自己的一套应对方式，该卑的时候就卑，该亢的时候就亢，该精明的时候就精明，该装傻的时候就装傻，见人说人话，见鬼说鬼话，凡是办理事务中，一切钻空子、走后门、送礼拍马屁等旁门左道都做的得心应手。

于八花着韦小宝的钱给自己添置新衣服，却说是给韦小宝长脸撑场面，韦小宝听了还觉得有理，韦小宝那是什么人，雁过拔毛的主，能让于八忽悠了，这说明于八对人心的掌握是精准的，抓住了韦小宝爱面子的心理。

现实中，这种人，比较适合做中介、掮客、保险、推销、算卦、司机、导游等等，专门走南闯北或者和众多陌生人打交道的职业。

我们有时会碰到这样的人，一眼看过去，满身俗气，满脸油滑，但却不太招人反感，因为他太会察言观色，说的每一句话都不会让你不舒服，即便明知道他是吹捧你，也会捧的恰到好处。酒色财气的知识样样精通，善于陪玩、陪酒、陪赌、陪大保健。

如果掌握一定的文化知识，处身官场，那就如同《鹿鼎记》中的索额图，《飞狐外传》中的周铁鹞、江湖顶峰的“甘霖惠七省”汤沛，厚黑学练的出神入化，八面玲珑，左右逢源，无事时四平八稳，一喜一悲，一笑一怒，都是事先策划好的，即便“真情流露”时，也要利用这眼泪谋取最大利益；有变故时敢于当机立断，火中取栗，好处拿

到手，又能两面不得罪。更高明者，还能在谋利之余获得忠厚之名，时常松松手指缝，漏一点好处给同僚、朋友、下属，大家还得感恩戴德。而真到了生死成败的大关口，那份狠辣决绝便会显露出来，没有不能出卖和放弃的人，哪怕是父母妻儿。所有人都不过是他的棋子，在他们心中，衡量成败的唯一标准就是名利的得失。

生活中，在某些单位领导、富商、官员身上，你都可以看到这种特质。

无论是于八还是索额图，这种人的共同特点是把“术”发挥到了极致，但“道”却是有极大的亏欠，他们看得透别人人性中的贪嗔痴，所以可以周旋其中、火中取栗，但却控制不了自己的私欲。因为不守规则，没有底线，生活中往往可以风光一时，就像赌桌上作弊可以赢钱一样。

但尔虞我诈、丧德败行的事做的越多，将来反弹就可能来的越猛。就像老千出多了，早晚会败露，被人砍手砍脚就在所难免了。

我们大家都可以看到，每年倒下的官场大老虎，富商、名人等等，他们的“混世”技术，哪一个都不差，否则也不能身居高位、聚敛巨资，可惜，智商虽高，德行不够，难免一败。

（2）、第二类人同样洞悉人性和社会规则，对一切谋略心机了如指掌，但不会去主动侵犯他人利益，始终保持着本心不变，有着自己善良的道德底线，人不犯我我不犯人，人若犯我也尽量容忍。但在退无可退的时候，可以毫不留情的以更厚更黑的手段去反击，在这种人心中，手段没有正邪，只看发心的善恶。

典型的例子，就是潇湘夜雨莫大先生，可谓通达世事，任你江湖中如何风波诡谲，五岳剑派的掌门人可就只有他一个活了下来，他的武功虽强，但绝不是第一流的，靠的就是审时度势的智商。在能保住自己性命的前提下，便出手维护正义，若事不可为时便悄然隐去，“有道则显，无道则隐。”

琴不离手，一曲潇湘夜雨催人泪下，有这样的艺术素养，说明他并非一般的粗鄙江湖汉子。对人生潇洒放任，对名利也看的比较淡漠，自然也不是如左冷禅一般内外皆黑的政客。

而当有人突破了他的底线时，他决绝的一面就显露出来，他诛杀费彬时的手段可是绝对的阴狠诡诈，先是假意问好，骗取信任，待对方消除戒备心后，突施偷袭，将对方乱剑刺死。可读者没人会觉得他残忍，因为费彬残杀无辜的行为实在是恶尽恶绝，莫大先生是为了止恶而杀人，不是为了给自己争名夺利。

再比如王重阳，一位久经军旅、开门立派的武学宗师，一生中应当是多以正道行事，否则，单凭武功也难以赢得东邪等人的信服，但临终前诈死诱敌，重创欧阳锋，这手段可不是光明正大。

张三丰一向慈眉善目，宽和仁厚，但掌毙宋青书时，也没有心慈手软。

简单说，就是这类人，都怀着菩萨心肠，但霹雳手段他们也都精通，只是轻易不会施展，也不会用来和别人争名夺利，而是只有当别人对他的合理合法利益或者公理正义侵害到忍无可忍的时候才会展示这种金刚怒目、杀伐决断之相。



而这类人，只需再进一小步，便可踏入最高境界：“看山又是山，看水又是水。”

浅显的说，就是当一个“看山是山、看水是水”的纯真少年/少女，彻底明白了一切人性阴暗面和一切谋略，开始控制自己的想法和做法，该笑时笑，该沉默时沉默，该隐忍时隐忍，该反击时反击，不再任性而为，遇事知道考虑好前因后果，他/她就逐渐进入了“看山不是山、看水不是水”的阶段，成为了一位成熟的人。

成熟是好事，也是必须做到的，但我们坚决不能允许自己腐烂，为了生存，在对方蛮横无理的无止境逼迫下，一再忍让无效后，我们可以施展一些手段去防御甚至是反击，但不能发自内心的去认同这些尔虞我诈的心机。

就好比说，军警可以去击毙一名危害他人生命安全的罪犯，但不能事后觉得很过瘾、很刺激，而是明白，无论什么原因杀死一个人，也不是一件很愉快的事，否则，就是泄愤甚至是变态，其心理动机就是恶的。

曼德拉说过：“如果天空是黑暗的，那就摸黑生存；如果发出声音是危险的，那就保持沉默；如果自觉无力发光的，那就蜷伏于墙角。但不要习惯了黑暗就为黑暗辩护；不要为自己的苟且而得意；不要嘲讽那些比自己更勇敢热情的人们。我们可以卑微如尘土，不可扭曲如蛆虫。”

这就是我们面对一切阴暗面，并暂时无力改变时，应有的态度。

### 第三节、看山又是山，看水又是水

#### 第三节、看山又是山、看水又是水

最右面那位，站的最高那位，就是有意识的提高心理素质的人，经过长期的阅读学习、思考吸收和丰富的人生经历，看穿世事真相，洞悉所有人（主要是自己）的一切心理变化，克制并逐渐化解所有的不良欲望，对自己心念、情绪的掌控到了如身使臂、如臂使指的程度，逐渐挣脱了繁杂俗事、名缰利锁、险恶人性等对人心的羁绊和戕害，达到了和光同尘、光风霁月的境界。所谓“出门一笑无拘碍，云在西湖月在天。”“笑看红尘，洒然若仙”，一切烦恼忧惧自此绝缘，再不会产生任何负面情绪。

其心理素质渐进不退终可达到巅峰，强大的自信心坚不可摧。“仰首攀南斗，翻身倚北辰，举头天外望，无我这般人”！“天上地下，唯我独尊。”任何场景处境皆可从容不迫，甚至可以堪破生死大关，笑对无常。

所谓自信，就是对自我生命的本体认识与毫无疑惑的确信。自信不需要被任何人证明，也与得到或失去任何外在之物无关。

禅宗《六祖坛经》有云：“外于一切善恶境界，心念不起，名为坐。内见自性不动，名为禅”。“外离相即禅，内不乱即定。外禅内定，是为禅定”。

浅显的说，普通人要获得较好的自我评价，无论是从哪个方面去争取，或名或利、或相貌或学问或武力等等，都离不开外人的价值观和评价做参照，离不开外物做支撑，离不开他身处的社会环境或风俗

习惯的认可。

而心理素质强大到极点的人，必定是建立了一套自己独特的思想体系，认清自己的本质，确认无疑，坚不可摧，不假外求，所以，任何外界的人和事的冲击，无论顺境、逆境，无论失去任何人、事、物，都不能动摇他的情绪和三观，因为他不需要任何人的认同就能自我圆满。

《神雕侠侣》中提到一位历史中真实的圣贤人物，王阳明（王守仁），他的心学几近于道，知行合一更是所有修心者必须做到的标准。

你看他得到的评价“著名的思想家、文学家、哲学家和军事家”，几千年来能做到的人屈指可数。就算虚构的号称“文才武功，琴棋书画，算数韬略，以至医卜星相，奇门五行，无一不会，无一不精”的黄药师在世俗功业上也无此成就。

如果你说金庸作品中没有提到王阳明，那就是没有认真读书啊。

杨过受伤后初遇黄药师，欲独斗李莫愁，深夜打坐练气，突发长啸，此处便提到了王阳明。原文：

……黄药师当他起身穿衣，早已知觉，听到他所发奇声，不料他内功竟造诣至斯，不由得惊喜交集。一人内功练到一定境界，往往会不知不觉的大发异声。后来明朝之时，大儒王阳明夜半在兵营练气，突然纵声长啸，一军皆惊，这是史有明文之事……

所谓“上善若水。水善利万物而不争。处众人之所恶，故几于道”。水无常形亦无常势，随器而变其形，入方瓶则呈方形，入圆瓶则呈圆形；水亦无常态，遇寒成冰，遇热化汽；遇平则缓，遇陡则湍；少可

滴水穿石，聚则排山倒海，无坚不摧；潜润万物而无声，时常处于卑下之处；即便被沙石尘土混入，仍可通过沉淀或蒸发恢复清澈，水之透彻本质永远不变。

王阳明一生经历就当得起“上善若水，随形而变。”八个字，为了追求真理，他可以不眠不休格竹三天，新婚之夜离家问道；奸臣当道可以勇而上书，谪贬蛮荒可以龙场悟道；领兵平叛可以狡诈专兵、阴谋破敌，回乡讲学可教人无数，留下传颂千古的心学，润泽后人。“无善无恶心之体，有善有恶意之动。知善知恶是良知，为善去恶是格物。”

无论他荣耀还是落魄，无论手中握的是军旗令牌还是羊毫墨笔，他能倾情演好任意一个因果推动给他的角色，铁血名将和心学宗师两种截然相反的身份，于他并无半点心理冲突。如同水可以轻松装入不同形状的容器一样，随遇而安。但他那颗无善无恶的本心，如清澈之水从来未变，在知善知恶的良知观照下，坚持为善去恶。

再比如《天龙八部》中，枯井中悔悟的鸠摩智，原文：

鸠摩智微微笑道：“世外闲人，岂再为这等俗事萦怀？老衲今后行止无定，随遇而安。心安乐处，便是身安乐处。”

现实中，特蕾莎修女的名言：“人们经常是不讲道理的、没有逻辑的和以自我为中心的，不管怎样，你要原谅他们。即使你是友善的，人们可能还是会说你自私和动机不良，不管怎样，你还是要友善。即使你是诚实的和率直的，人们可能还是会欺骗你，不管怎样，你还是要诚实和率直。你今天做的善事，人们往往明天就会忘记，不管怎样，

你还是要做善事。”

世人修心，因性格、经历、文化背景不同，风格必定各有不同，或如“人生天地间，忽如远行客”般“超然洒脱、不滞于物”；或“看破生死、鼓盆而歌；或随缘任运、率性适意”等等，无论哪一种风格，他们之间不会互相否定。都是登上巅峰的不同道路而已。

但到达巅峰后，本质皆有相通之处，如善处低位，谦恭温和，海纳百川；宽以待人，严于律己，尽一己之力扶危济困；按照自己当下的角色尽力做好本份之事，随遇而安；凡事但尽人事后不计成败得失；创造出任何事物、业绩，也没有占有或留恋不舍之心；心胸开阔不计较他人的冒犯无礼、横蛮自私；不为任何不能改变的往事而后悔；不迷信任何权威人物和主流理论；心境不被外界情境的好坏变化所左右，不惧世人毁誉等等。

无论达到山水三境界的任何一层，其熟练程度和坚定程度也有高低之分，就好比同样是降龙十八掌，洪七公用起来和初学的郭靖打出来的威力绝对是有很大大差距的。世上任何一门技巧和学问都需要长期的磨练，才能保持永不退步。

所以，这看山不是山，看水不是水的关键点就在于“忘”，也可称之为“放下”。

忘的越多，放下的越多，境界就越高。

那么忘什么呢？忘心机、计较、虚荣、谋略、争斗、经历过的一切爱恨情仇等等后天虚假、外在之事物，放下对财色名食睡的执着。

凡人所以起种种烦恼苦痛，皆因自身皮囊而起，也就是执着这个

“我”，因为有“我”，所以有种种欲望，于是，无论对任何人、事、物的“得不到”或“已失去”都会使人心中如受烈火灼烧，无一刻平静安宁。

修心之人，对“我”放下的越多，看的越淡，束缚心灵的枷锁就越少，烦恼自然也就越少。所以，道家说：“至人无己，神人无功，圣人无名。”佛家说“无我相，无人相，无众生相，无寿者相”。“一切有为法，如梦幻泡影”。“照见五蕴皆空，度一切苦厄……无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法”。这都是人类智慧巅峰的哲学理念，对掌控心灵来说，其意义之重要，作用之强大，无出其右。

如果说到放下，《神雕侠侣》中隐居百花谷的一灯大师，那是一等一的境界。原文：

一灯大师此时心澄如水，坐照禅机，对昔年的痴情余恨，早置一笑……

他与老顽童和瑛姑的纠葛称得上有血有泪，刻骨铭心。既有情伤，又有人命，还有内疚、悔恨等等，种种情感体验之复杂程度、痛苦程度，放在常人身上恐怕一辈子也解不开这个心结。

不然哪有那么多的情杀案，两人一旦情变或分手，硫酸、汽油、毒药、钢刀都用在了对方身上，或者自残自杀，这种愚痴的思维，残忍的手段，低下到极点的格局，狭隘无比的心胸，当真是辜负了身为高等智慧生命的“人”这个称呼。

但一灯终究是绝顶人物，自然也有绝顶的心胸，终于彻底放下过往一切，心中没有半点渣滓。

当初相识时，他看周伯通就是周伯通，瑛姑就是瑛姑；后来，周伯通是与他互相亏欠的人，瑛姑也是如此，因为此时心中尚有私欲，二人便都是他的心魔，只要想到他们就会心境大乱，思如潮涌；最终他看到的周伯通和瑛姑就是两个熟识的人而已，而不是偷了他妻子又因为他见死不救死了儿子的周伯通，瑛姑也不是他曾经深爱并且出轨过的妻子又因为儿子死亡变成深恨他的女人。周伯通又是周伯通，瑛姑也又是瑛姑了，心中没有私欲，对方就不附加其他任何意义，如同平静的水面可以反映出毫无扭曲的明月，一切都是过眼云烟。所以他才能谈笑无碍地与老顽童和瑛姑一起，三人隐居终老。

人一旦到了这个境界，无论是回首当年，还是眼下正在经历，再没有痴情余恨，再没有百般计较分别。为人处事无非是“饥来吃饭困来眠，冷来向火热向寒”，“随缘不变，不变随缘”，“得失随缘，心无增减”。

虽然对人世间一切苦难和人性中一切善恶了然于心，但绝无忿恨、计较。以赤子之心为人处事，不虚饰，不矫情，以局外人的眼光悲悯观照人间百态，悲欢离合。此境界就是看山又是山、看水又是水。

这层境界与上一节中的看山不是山、看水不是水的区别在于，因为心中有坚定不移的理念，一切按照自己本心行事，任你千变万化，我有一定之规，不需要再费尽心机、绞尽脑汁的去应对复杂的事事人心之变化。不惧任何人欺诈，无论对方使用何等精妙的谋略，就按照自己的规矩做事，谨言慎行不贪心，那就永不上当。如同九阳神功的他强由他强，清风拂山岗；他横由他横，明月照大江；他自狠来他自

恶，我自一口真气足。

因为通透一切规律，所以应对世事如同本能，如水流万里，平地则慢，悬崖则急，遇石起浪，不需要动心机，做人自然就返璞归真。

说白了就是，看山水不是山水的境界时，还要“用力”，看山水又是山水时，就是“随顺自然”。

这看山又是山、看水又是水，已经是普通资质的人所能达到的最高境界了。但修心路上永无止境。其实还有更高的层次。

再进一步，可精修到世上本没有山，也没有水，“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃”的境界。居尘不染，处污常净。明心见性，不着一物，心如虚空，不染红尘。善恶不二，空有不二，生死不二。

最接近这个境界的也只有《天龙八部》中的扫地僧一人而已，后期的鸠摩智或有希望，但按书中情节来看，毕竟略逊一筹。

本节结尾处再举一个简单的例子，说明一下山水三境界的差别。

假如，你是一位刚毕业的大学生，来到一个新单位不久，就有一位领导或资格老的同事私下对你示好，表达诸如：“我很欣赏你的人品和能力，以后我要尽量帮助你”等等此类的意思，如果你听了这些话，立即信以为真，觉得感动和温暖，那就是看山是山，看水是水。

如果你听了以后，心存疑虑，知道天上不大可能会掉馅饼，对方如此拉拢一个新人，很有可能是要培养自己班底，又或者获得你的信任后利用你做炮灰，去出头做某事以达到他自己的某个目的。如果你是女性，还要提防对方对你心存不轨。当然，也有可能对方说的是真



话，但无论如何，你要谨慎观察求证。这时就是看山不是山，看水不是水。

如果你有自己的三观和处事原则，比如说：任何情况下不参与他人的利益之争，不在背后说任何人的坏话，努力做好本职工作；不轻信许诺，不贪图眼前的蝇头小利，坚决不做违法和违背良心的事；永远不喝酒，最起码是永远不醉酒等等。那么在坚守这些原则的前提下，无论对方什么目的，如何欺骗，也坑害不到你。

这样也许会错失一些不当得利的机会，但长远来看，绝对是得大于失。因为福兮祸所依，不应得的东西，拿到手也是祸患。

那么这时，别人对你表示友善，你可以当做真话去相信，因为无论对方是你真正的朋友还是居心叵测，你处事的原则都永远不变，防御滴水不漏，自然就绝对安全，不需要必须绞尽脑汁去猜测对方的动机，在对方没有确实做出欺骗、背叛行为之前，你可以选择真心交友。这就是看山又是山，看水又是水。

## **戏说金庸之心理训练法第二章人人天下无双，不可迷信权威**

在开始细节阐述之前，我们首先确立一个基调，也是心理素质强者、自信者必备的重要因素之一。

那就是每个人必须要能够独立思考，建立自己的思想体系，绝不能盲目迷信、崇拜任何权威的人物、组织、教派、理论。

并有勇气反对（至少在心里反对）错误的大众主流观念。一切理念都要智慧的甄别对错后再决定是否吸收。当然，也包括我的这篇文章

字，其中也必有偏颇、错漏之处，不可能是完美无缺的终极真理。如果能把这一点贯彻终身，你就具备了成为心理强者的重要基础。做不到这一点，那一辈子也没有希望真正变强。

《侠客行》中，石破天如果和其他人一样，盲从于石壁上的注解，那就一辈子也悟不出真正的武学至理。

当然，不迷信权威不等于反对权威所说的一切，能成为权威的理论，大多是有一些可借鉴吸收的优点的。

《神雕》中有一段杨过与金轮法王合作时的文字中，金轮法王指出杨过武功驳而不纯，杨过于全真派的、欧阳锋的、古墓派的、九阴真经、洪七公的、黄药师的，诸般武功着实学了不少，却无一精通。原文：

他突然间心念一动：“我何不取各派所长，自成一家？天下武功，均由人所创，别人既然创得，我难道就创不得？”……蓦地里恍然有悟，明白诸般武术皆可为我所用，既不能合而为一，也就不必强求，日后临敌之际，当用则用，适使即使，不必去想其出处来历，也已与自创一派相差无几。他可没有因为痛恨全真教就把全真武功弃之不用，更没有因为那些人都是前辈高人，就觉得他们的武学理论神圣不可改动。更没用觉得必须拜在一人门下，摈弃其他武学。

我们心理素质未至巅峰之前，也应该有这种自信（别人既然创得，我难道就创不得）及海纳百川的心态。

有一些权威，往往会以权力施展威压或蛊惑人心，冠冕堂皇的大义下，有时会暗藏着自身的私欲，却煽动他的支持者、拥戴者们撒血

断头，这等人心目中绝无人人平等的概念。无论表面上如何爱民如子，心中真正所想，无非是江山做棋盘，人命做棋子；蝼蚁之命，死不足惜，凌登九鼎，唯我一人。一切人，包括自己的父母、子女、亲人，无一不可利用、抛弃、杀戮，只要对夺取权力有好处即可。

《倚天》中六大派围剿光明顶，灭绝师太那一番战前动员做的当真是大义凛然，令人热血沸腾，正义感高涨。原文：

只听灭绝师太道：“俗语说得好：‘千棺从门出，其家好兴旺。子存父先死，孙在祖乃丧。’人孰无死？只须留下子孙血脉，其家便死了千人百人，仍能兴旺。最怕是你们都死了，老尼却孤零零地活着。”她顿了一顿，又道：“嘿嘿，但纵是如此，亦不足惜。百年之前，世上又有什么峨嵋派？只须大伙儿轰轰烈烈地死战一场，峨嵋派就是一举覆灭，又岂足道哉？”

峨嵋派所有人都知道，灭绝师太最痛恨明教中人，可几乎没人知道，她宁可冒着全派覆灭的风险也绝不退让，一定要将明教赶尽杀绝的最大原因，只是因为杨逍气死了她所爱的人，师兄孤鸿子。如果他们知道这一点，会愿意为此而送命吗。

可怜无定河边骨，犹是春闺梦里人。无数平民子弟的鲜血换来少数人的功勋、一展抱负。各种名义的争夺，其实观点斗争是假的、方向斗争也是假的，主义斗争是假的，宗教斗争是假的，只有权力斗争才是真的。这些人的行为导致人类历史中几乎没有一天是全球任何角落都没有战争、屠杀的，这固然是与“权威”的推动分不开，但每个迷信权威的人也有责任。

无可辩驳的一个逻辑，若全天下任何一个国家，人人都绝不参军，那人类就永远和平，因为“权威”毕竟是少数，即便他们敢于亲手杀人，也无法掀起大规模的战争。但是很可惜，大家都明白，这是不可能的。

因为没有独立思考能力的青年各国都有，而且数量众多，他们都是政客、野心家们最喜欢利用的刀，只要一个看起来合情合理的理由，就能激起他们的热血甚至是兽性，兴高采烈的杀戮同类。当年的侵华日军就是如此。

如果一个有独立思考能力的青年，生活在 1939 年的德国，在希特勒蛊惑力极强的演讲下，他不会如同身边千千万万振臂高呼，被民族主义、爱国主义这种高大到闪闪发光、近于神圣不可侵犯的东西蒙住理智双眼的同胞们一样被迷惑。

他会明白，如希特勒这种独裁者，煽动民众的真正目的就是为了实现自己的目标，争权夺利，并试图名垂青史。帝王将相皆是害民恶物，死的永远是百姓。

如果世界上没有这些所谓的“英雄”、“领袖”、“伟人”、“枭雄”的奋发图强、建功立业，天下就少了千百万孤儿寡母的血泪。

那么在这种理念下，无论周围的人多么狂热，他一定是心中冷笑一声，设法躲避，绝不参与。

一个有独立思考的勇气和智慧的人，基本具备以下素质：

1、“君子不党”，尽量不加入任何团体、组织，这样就不会被群体利益和群体意志挟持而作恶。

除了他国侵略本土、屠杀同胞，或穷凶极恶的歹徒正在杀人的两种前提下，绝不杀人，那就不会成为权贵的炮灰。

2、任何情况下，要坚持自己的信念，当他确定一件事是正确的时候，哪怕全国人、全地球人都反对，也绝不改变自己的观点，绝不盲从任何人。

每个人的心灵，都是独一无二，天下无双的，都可以通过自己的经历，结合自身的性格和学识，发展出独具特色的强大内心，无论是什么资质、外貌的人，在内心世界的角度来说，都是平等的，所以万万不要自卑，给自己负面暗示和评价。

所谓“仰首攀南斗，翻身倚北辰，举头天外望，无我这般人！”，“天上地下，唯我独尊。”表达的都是这种自信。

生活中一些朋友缺乏自信心，见到领导会紧张，在人多的场合也会紧张，有一个重要原因就是把权威神秘化了（对于某些人来说，普通人数多了也是权威），因为不了解所以产生畏惧，因为数量差距产生畏惧，都是没有必要的。

最简单的一个思路，无论地位多高的领导，首先他是个人，和你一样，要吃喝拉撒，生老病死，在厕所和病床上的表现，领导和乞丐都是一样的，没有任何出奇之处。

只不过因为职业原因，他了解的信息比你多而已，所以他们可以对一些你不懂的“大事”做决策，可绝不代表他的智慧就比你高多少，实际上，你了解一下社会新闻，那些锒铛入狱的高官，无论公事私事，他们做的蠢事不计其数，别被权力的光环晃花了眼。

有些商界大佬和商界智囊团也同样如此，IBM、诺基亚、索尼等等，包括一些国内的大企业，因为决策失误导致由盛转衰甚至破产的多的很啊，别神话了任何人。

至于畏惧群众的眼光就更无必要了，人类历史一次次证明了，很多时候，越是大量群众支持的事就越错误，也就是说，人类聚集数量越多，智商越低，你独自坚持的才更可能接近真理。

总之，记住一件事，人人生而平等，儿时都曾经尿过床，拉过裤子，都年不过百就得死去，都逃不开生老病死、爱别离、怨憎会、求不得等痛苦，谁也没有神秘可言，更不值得你去盲目崇拜。

说到这，还得说一下另一种权威，就是所谓“主流价值观”。这其中包含着普通人能听闻到的一切信息。由专家学者或某些组织宣传，亲朋好友传递，网友言论等各种影音、文字媒体或口口相传等等组成。

比如说，网络媒体现在也形成了一种主流，那就是专门发散阴暗面的，反腐败的是应该的，也是必须的。

但在生活新闻层面，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、为了多赚钱，专门挑这种东西铺天盖地的宣传，给你造成一种错觉，以为满世界没好人，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。

这一切无时无刻不在潜移默化中影响你的思想，如果你不能智慧的谨慎鉴别，也没有勇气质疑，那就很可能做出错误的判断，形成错误的观念。被这一切牵着鼻子走，还自以为明白了真相。这也是属于

被“权威”所迷惑。

## 戏说金庸之心理训练法第三章世人皆有私，何须苛责之（上）

首先强调一点，任何规律和理论的研究都要考虑概率问题。所以，本文提出的一些观点和现象，至少也有 60%—95% 以上的发生率。但不会是 100%，任何事都有极好或极坏、极左或极右的特例，请不要钻牛角尖。

当然，涉及重大问题就不拘泥于这个概率了，比如，可能危及生命安全或精神健全的事，即便只有万分之一的概率，也得研究。

这一章将要试图剖析人类某些心理活动的深层动机，会有一些冰冷的缺乏“温情”的观点。如果有对某些情感（亲情、爱情、友情等）特别珍视和依赖，视为神圣，完全不容探讨的朋友，请您略过这一节，免得引发心情压抑。

我们为什么要特别冷静的来解剖所有人的思想呢？

因为，建立强大的心理素质，就像建造一座堡垒。普通心理素质的人，本有的三观像是一栋楼房，由很多零碎建材堆砌起来。这些材料是什么呢？父母、老师、媒体、亲朋有意无意中传达给你的理念，以及你经历过的事带来的感受等等。

这些思想片段日积月累后，随意堆砌起来的心理楼房，虽然在正常生活中也能遮风避寒，但面临变故时（如工作不顺，被他人鄙视、批评或打骂等），就会出现各种问题，在各种压力下，墙皮开裂，下水堵塞，因为布线不合理线路发热甚至短路等等（心情烦躁、脾气暴烈，

易悲易怒、怨天尤人，缺乏自信、萎靡不振等），或大或小的毛病就出现了。

如果挫折再大些，达到地震级别的（比如失恋、配偶出轨，亲朋背叛、至亲意外重伤、死亡，自己重伤、残病等），这房子就可能会墙体开裂、楼体倾斜，变成危房了（终身痛苦、自残、抑郁症、精神病等），甚至是直接倒塌（杀人或自杀）。

那么为了防止以上情况出现，我们未雨绸缪，主动推倒楼房（反思一切固有观念的合理性），将所有材料筛选、摒弃后，按最大利用率、最大合理化、安全化的布局，重新设计图纸，深挖地基（通过各种方式锻炼自心，掌控自心），建造成防火、防水、防地震、防核弹、防生化并自带生态循环系统，必要时可以完全自给自足，（不怕任何挫折，不怕任何原因失去任何人）。即便大型陨石正面冲击，也能完好无损的最强堡垒（达到心理巅峰，不怕失去一切，甚至可以笑对生死）。

要做到这一点，首先就得透彻的了解人心的一切变化，如同医生为了治病，就得研究明白人体结构，就必须得解剖一样，为了了解人性，就必须解析人性，这同医学一样是严肃的科学研究。

而既然是研究学问、追寻真理，那就绝不能感情用事，一旦感情用事，就夹杂了自己的好恶，无法客观，得到的结果就一定是扭曲的。我们不但要审视他人，更要审视自己，直面一切人性弱点和丑恶，这样才能最大程度的激发出善，弥补自己所有的破绽。

所以，在研究人性的时候，不但是别人，就是我们自己，也是我



们要极度冷静并绝对理智的观察与剖析地小白鼠。

观察别人容易做到，反思自己就有些难度，那应该怎样做呢？

这里就得借用弗洛伊德的一个概念，本我、自我和超我。

这三个“我”都是产生于我们的自心，把它们分开，是为了能让我们做到以局外人的超脱去返照内心，找出自己的弱点并改正它，当局者迷旁观者清嘛。

本我：大致可以理解为人的动物性本能。就是各种“原始”欲望，没有法律、道德的约束。诸如有好东西就想占有，占有不了就想破坏，谁得罪“我”了就想打骂甚至杀死对方等等。

自我大致可以理解为后天理智。懂得衡量利弊，它也是什么好的事物都想得到，但是会量力而行，并考虑长远得失。知道有些事，虽然很想，但是不能做，做了后果太严重。或者某件事，必须这样做，不做后果太严重。自我约束本我，不许它出轨闹事。

自我有时会做出错误的选择，原因大致有三种：一是因为本我欲望的干扰；二是因为对外界信息掌握不足；三是对事物的本质规律了解不够。

超我：大致可以理解为信仰、良知、恻隐之心、同情心、道德感。具有孤独、博爱、追求自我完善的特征。比如看到别人有困难就想帮助，帮助不了就心中内疚或同情。对本我的一些自私想法会谴责或厌恶。简单说就是超我希望自己更善良。自我觉得坏事不能做是怕受到外界惩罚，超我觉得不能做坏事是出于自律、自觉以及自我道德完善。

这三种“我”互相牵制，相互影响，不停的博弈，如果得到了平

衡，人的心理就健康、自信而平静。如果找不到平衡，那就不停的纠结、焦虑和痛苦。

《笑傲江湖》中有一段，令狐冲护送恒山弟子途中的心理活动，可以很好的体现这三种“我”的斗争。

原文：

令狐冲命舟子将船靠近岸旁航行，……这一日……傍晚停泊在小镇鸡鸣渡旁。他又上岸去，在一家冷酒铺中喝了几碗酒，忽想：“小师妹的伤不知好了没有？仪真、仪灵两位师妹送去恒山灵药，想来必可治好她剑伤。林师弟的伤势又不知如何？倘若林师弟竟致伤重不治，她又怎样？”想到这里，心下不禁一惊：“令狐冲啊令狐冲，你真是个卑鄙小人！你虽盼小师妹早日痊愈，内心却又似在盼望林师弟伤重而死？难道林师弟死了，小师妹便会嫁你不成？”

“倘若林师弟竟致伤重不治，她又怎样？”就是本我的真实欲望，期盼情敌或其他妨碍自己的人倒霉或死亡，很多人一生中至少有一个瞬间闪过这个念头。

“难道林师弟死了，小师妹便会嫁你不成？”这是自我的理智分析，知道即使对方死去，自己也得不到好处。

“令狐冲啊令狐冲，你真是个卑鄙小人！”这是超我的自律自省。

几乎所有人，在听说有灾难、事故发生、有人因此伤亡时，或有人身患绝症时，潜意识中一定会有一个反应：“幸好不是我，也不是我家人”。这就是本我。

《鹿鼎记》中，韦小宝见了阿珂美貌就想占有，是本我。

康熙要炮轰天地会，韦小宝不愿意杀多隆，但因为陈近南等人在他心中的地位比多隆重要，为了救他们的性命不得不杀，是自我。

韦小宝一定要救陈近南的动机，是不能辜负义气，是超我。

韦小宝觉得出卖朋友是卑劣至极的事，如果做了，那就无法面对自己，后半生都会痛苦，这也是为了维护自己的道德感。

完全按照本我做事会一时很爽，见到美女就强暴，见到财物就抢劫，被谁瞪一眼就杀人，开车碰到挡路的就撞死，甚至什么都不为，只为了开心刺激就杀人防火。但后果极其严重。

按照自我做事会比较安全，趋利避害，虽然也为自己争取各种利益，但会局限在合理合法范围内。

按照超我做事，心理会获得真正的平静和快乐，即便为了帮助别人，自己受了一些利益损失，也觉得很值得，很开心。最关键的是，获得道德层面的升华和极好的自我评价。

当然，要求自己提升超我没问题，但如果过分了，强迫他人必须按照你的标准行事，即便你的要求是善良的，那也很容易造成恶果。

比如郭靖在大胜关，为了阻止杨过违反当时公认的道德，不得娶师为妻，甚至动念要一掌拍死杨过，原文：

郭靖举起手掌，凄然道：“过儿，我心里好疼，你明白么？我宁可你死了，也不愿你做坏事，你明白么？”说到后来，语音中已含哽咽。这就是他的超我过分放射了。

道德主要是约束自己，对他人可以劝解、感化，不能压制。只有在对方违法、伤害他人安全时，才可以动用强制手段。

我们的目标就是用超我和自我不停的观察本我的异动，只要它有失控的迹象，就第一时间压制下去。

自我的理智性用来压制，然后用超我的自省来化解，双管齐下。

对本我的欲望只靠压制是不行的，那样的话，反弹起来是很可怕的。有些极内向老实的人，突然杀人、强奸等，就是只靠压抑，却不能化解的结果。

所以提升道德感，强大超我就十分重要，它可以告诉我们，我不去伤害人，不只是自我所顾虑的怕惩罚和报复，而是出于恻隐和同情之心，不忍伤害他人。

这种心态下，淡化自己的动物性欲望，才不会出现剧烈反弹。因为你会认为这种控制是理所应当的，会从中得到自信和快乐，得到较高的自我评价和成就感，而不是觉得被束缚了。

超我在自我的辅助下，永远站在局外人的角度和高度来观察本我，就不容易被欲望和情绪蒙蔽，以至于做出错误的决定。

好比说，人生就像一个露天迷宫，在里边走的人，会被高墙挡住视线，会被一个个似是而非的岔路口误导，而从上空俯视的人（超我）就可以轻松指导他（自我加本我）走出去。一个人会被迷宫困扰，找不到正确的路，是因为站的不够高，被高墙、岔路口（欲望和情绪）蒙住了眼睛。

说了这么多，相信这个本我、自我和超我大家都能理解清楚了。

## 戏说金庸之心理训练法第四章世人皆有私，何须苛责之（下）

整个看破篇的内容都是试图纠正一些大家心中的固有观念，最起码是希望大家能反思一下。所以很多内容会比较非主流，请大家看之前做好心理准备。不要觉得都是阴暗面，我们的宗旨是先苦后甜，吃完黄莲，再吃蜂蜜更香甜。后面自然会发掘人性中的光明点，我保证，本文越往后正能量越多。

那么下面说一下为什么我们要看明白所有人（包括我们自己）的私心。为了看破人生真相，这是必经的一环。

其作用大致有五点：

一、这样才能看淡某些事，明白有些情感并没有我们想象的那么完美，那么必不可少，一旦失去时容易放下。

二、提高心理阈值，对其他任何人因私利，出卖或背叛我们所带来的挫折，承受力会增强。

三、人人都有私心，也就是我们自己也有私心，大家五十步笑百步而已，没有真正无辜的人。认识到这一点，容易做到对他人的宽容和理解，减少怨怼和不甘。

四、在人人有私的前提下，有人肯付出对我们的关怀和爱护，那是多么难得的奇迹啊！我们要加倍的感恩和回报。这样既可以令我们获得融洽的人际关系，又可以提升我们的道德感。

五、知道自己也有私心，才可以时时反省，而不是处处苛责别人和社会对你不够友善和照顾。

人类这个物种很奇特，明明连太阳系都没出去过，却以为自己是

宇宙的中心，对任何事物都以自己为中心的角度去评价。

人，生不过百年，千百种疾病无法治愈。同一时间只能专注思考一件事的大脑，记忆力都无法保证准确性；连自己的思维都无法控制，悲伤或愤怒时就被情绪牵着走，不能立即停止；无论男女，性欲来临时，智商立即直线下降。

静态图片切换速度超过每秒 24 帧就错以为是动态的视觉，嗅觉、听觉和动物比起来更是输的一塌糊涂；拖着沉重累赘的身体，得靠每天吃饭这种笨拙低效率的方式补充能量，维持生命，3—5 天不喝水就死亡；就奔跑速度来说，猎豹 110 公里/小时，狗 64 公里/小时，人只有 36 公里/小时；眼、耳、鼻、口、生殖器、肛门每天都分泌秽物，肚子里的内容物更是肮脏，所谓“九孔流秽，是为行厕”。整个一个能走路的移动厕所，一天不清洁那味道自己都厌恶。

就是能思考的这颗心值得自豪，可是大多数人用它做了什么有意义的事？为了养家糊口，填饱肚子，终日奔波劳碌，庸庸碌碌；为了财色名利，蝇营狗苟，阿谀谄媚，舔疮吮痔；更有甚者，一旦手握权力，残民以逞，贪婪横暴，甚至发动战争，屠杀同类，不以为耻，反以为是千秋功业，赫赫威名。这些人，不过三万余天的生命走到尽头时，根本不知道自己为谁辛苦为谁忙，两眼一闭，他带得走什么。功名富贵两蜗角，王图霸业终成空。十方世界有生灭，人心贪欲无了时。

《射雕英雄传》结尾处，郭靖对成吉思汗说道：“……我只想问你一句：人死之后，葬在地下，占得多少土地？”成吉思汗一怔，马鞭打个圈儿，道：“那也不过这般大小。”郭靖道：“是啊，那你杀这

么多人，流这么多血，占了这么多国土，到头来又有何用？”成吉思汗默然不语。

地球上从来没有一个物种像人类一样，用各种主义、理论做引导，各种先进武器做手段，千百种酷刑，变着花样的残杀同类。

为了自身享受，肆无忌惮的破坏环境，虐杀动物。引发天灾后，又痛哭哀嚎、感伤亲人之死，可有半点想到动物被杀、被吃之残酷。人的命是命，动物的命就不是命？人会疼，它就不会疼？

两者一般骨肉一般皮，被杀之前都是一样的恐惧流泪，只因它智商不如你，手里没有刀枪，你就可以食其肉、寝其皮，弱肉强食是吧？那么有一天你面对强者时，对方手握刀枪，觉得你智商低下，武力为零时，按照你的理论是不是也可以杀了你食用呢，黄巢就干过这事。如果不希望发生这样的事，那么为何其他生命流血哀嚎时，无动于衷，甚至将对方的尸体吃的津津有味，自己稍微有点疾病、外伤就各种悲痛难忍呢，不明白万事有因必有果吗？

依靠自己的头脑发展出一些科技，还有很大一部分被用在了发展杀人武器上，对人类自身能力的开发几乎为零，对宇宙虽有些认识和猜测，可也还离着最终真理有几乎无穷远的距离。

按照科学研究所言，宇宙至今 100 多亿年，地球历史几十亿年。而科学不过几百年，有些人就敢于宣称科学是唯一真理，企图独霸天下人的思想和对世界的认知，居然形成了“科学宗教”。无数人言必称科学，凡是不符合他们观念的就一律否认、排斥。

我在十几岁时，有一天给花盆里浇水，发现里面有很多小虫。当

时，突发奇想，假如某只小虫有智慧，能记载我每 3 天浇一次水的规律，它会不会就成了虫子里的科学家，对同类说，每隔 3 天就有一次大洪水，但这洪水是无害的，我们不会因此而死亡。假如每只虫子的寿命只有 15 天，而我坚持 3 天一次浇水长达半年，那他们代代相传下去并多次验证的 3 天一次洪水，岂不就成了他们的终极真理。可假如突然某一天，我脑子一抽，倒了一壶开水进去，它们如果有幸存的科学家，会做何感想呢。

多年后，我无意看到两个假说，才发现有些问题，总有人能想到一起去。

这两个假说，是迷信科学者无法破解的质疑。

“射手假说”：有一名神枪手，在一个靶子上每隔十厘米打一个洞。设想这个靶子的平面上生活着一种二维智能生物，它们中的科学家在对自己的宇宙进行观察后，发现了一个伟大的定律：“宇宙每隔十厘米，必然会有一个洞。”它们把这个神枪手一时兴起的随意行为，看成了自己宇宙中的铁律。

“农场主假说”：一个农场里有一群火鸡，农场主每天中午十一点来给它们喂食。火鸡中的一名科学家观察这个现象，一直观察了近一年都没有例外，于是它也发现了自己宇宙中的伟大定律：“每天上午十一点，就有食物降临。”它在感恩节早晨向火鸡们公布了这个定律，但这天上午十一点食物没有降临，农场主进来把它们都捉去杀了。

所以，凡是以科学为名，简单粗暴否定其他理论的人，很类似虫子、火鸡里面的“科学家”，实在是有些可笑。



科学当然有用，但它是人类的工具，一种认识世界的方法，不应该用现有的知识反过来制约人的头脑。

曾有一位“科学教”的狂信徒和我聊天，聊到了六道轮回，他自然言称这都是无聊的迷信。我告诉他，就按照你能理解的框架范围内来说，六道轮回也是真实存在的，就在人间，就在人心。

他茫然不解。我告诉他，就高层来讲，各国领袖，生活奢华，权动天下，一念可决定百姓生活方向；就中层来说，有些人，生在富贵、诗书之家，一生衣食无忧，性格恬淡从容，欲望淡薄，乐于助人，智商情商皆高，容貌俊美，身体健康，格局顶尖，这不就是天道中人的特征吗。

大多数人，苦乐参半，衣食经过劳碌，也算无忧，这就是人道。

高层中的独裁者、黑帮大佬等，以杀人为乐，一言不合就刀枪相见；百姓中，一点小小争执，就杀人夺命，这不就是凶猛好斗的阿修罗。

有些人，一生无知，从无对生命的反思，只知道吃饱穿暖，繁衍后代，等待死亡，简直就是人形牛、双脚马。这不就是愚痴的畜生道么。

一些非洲穷国，衣不蔽体，食不果腹，要捡垃圾吃，这不就是饿鬼吗。人为了利益，在亲朋好友、同事之间，当面谈笑背后刀，栽赃陷害，阿谀谄媚等等；情人之间，亲密时如胶似漆，翻脸时，火烧刀捅、硫酸浇身。如此种种，当真是比恶鬼还恶。

叙利亚、伊拉克、阿富汗等战乱国家，人命贱如草，朝不保夕，

随时横尸街头；医院中重症患者，开膛破肚，流血流脓，脑破肠断，辗转哀嚎，这不就是地狱道么。

而这一切行为、后果，都是人心决定的，所以说，六道就在人心。

以上都是宏观看待整个人类的私心，下面说说具体各人的私心。

人类做事千变万化，有时候看起来令人费解，但任何事物都必有本质性的规律可循。就好像，一个活生生的人，和一块石头，看上去没有半点相似之处，但实际上和世间万物一样，都是基本粒子组成的（其实基本粒子也不是真正的基本，还可以再分割，此处不予探讨）。

那么人类做事的根本动机就是私心。私心再细分一下，就是物质利益，情感利益和道德感利益三种。接着再细分就是，财色名食睡五种欲望。

抓住私心这个最本质的规律，再去分析所有人的的做事动机，就一目了然。

大致来说，一个人做事时候的抉择，不是为了名利，就是为了情感，如果这两种都不要，那就是为了得到道德满足感。

此处强调一点，私心不等于罪恶，在入世的层面来看，这只是个中性词，不超出界限就是正常的，无可厚非的。只有超出了合情合理、合法的范围才是恶。

只有从出世的高度看来，私心才是必须彻底去掉的。

亲戚之间的嫉妒、背后的家长里短、是是非非；朋友、同事之间的种种利益纠葛。这些自私太明显，就不用赘述了。

就重点说说被无数人歌颂的爱情和父母子女间的亲情吧。

引用：

“爱，依所爱的对象，可分为对自己的‘自体爱’，以及对自身之外的‘境界爱’。其中，‘自体爱’是由‘自我感’的我见、我执所推动，而‘境界爱’则是‘自我感’所延伸的‘我所’类。一般所说的爱，都属于‘境界爱’的‘我所爱’，相对于‘自体爱’的深潜难察，这是比较粗显易觉的。

不论是对‘自体’的‘我爱’，亦或对‘境界’的‘我所爱’，两者都与‘自我’紧密关连着，不离‘主宰’、‘控制’的特性，所以，一旦所爱的对象发生变化，痛苦就跟着来了。”

这段话可能有点难理解，那就再说的浅显一些。

对于 99%的人来说：

1、人首先是最爱自己的，没有“我”就不可能有“我”所爱之人、所爱之物。

2、一切爱别人的行为都是建立在能令自己舒爽的前提下。

3、凡是对外付出了爱，就有占有的心理，求回报的心理，一旦发现不能控制，或没有回报，就会痛苦甚至仇恨，最轻程度的也会感到委屈。也就是没有无条件的爱，全都有私心在内。

爱情中的独占欲就不用说的太多了，你只要见过曾经相爱的两个人，一旦发生矛盾时，那平日里温柔美貌的女子，狰狞了面孔，撕裂了声音，披头散发，狂吼乱叫，恶毒诅咒，打人毁物，要死要活；平日里体贴入微的男人，挥舞拳脚，暴打女人，甚至直接杀害女方。

如此种种，请问这种爱也可以叫爱吗？无论男女，个个都是李莫

愁，其逻辑就是，我爱你你就得爱我，不然我就不让你好过。就算没胆子报复对方，也在暗地里，独自悲伤，怨天尤人，说好的风度呢，人的独立性呢，总是藤缠树一般活着，对得起自己的人格吗？

俗话说，愿赌服输。一个人成年了，情欲心发作了，需要找人慰藉，为了把自己和动物交配区别开，发明一个词，叫爱情。然后就在茫茫人海中找那个自己中意的交配对象，还得和其他人争，和交配对象的心理变化争，和自己的心理变化争，说到底就是上了人生的大赌桌，就是为了给自己抢利益。只不过抢的不是钱是情感而已，一点都不比争名夺利的人高大上，千万别美化了自己，你付出的一切，都是为了让对方更爱你的手段，不过是筹码而已。只要上了赌桌，就没有无辜的人。

那么谁告诉你赌博可以包赢的？赢了就喜笑颜开的往兜里装钱，输了就哭天抢地，你自己觉得说得过去吗？

看到这，可能有些自命情圣的人会反驳说，我对爱人就不占有，不希求，只是盼着他/她好，哪怕他/她和别人结婚了，我也终身不婚，就这么默默的爱着对方，这够得上真爱吧？没有私心吧？

表面看是这样的，但深挖内心的话，私心就在那明晃晃的放着呢。你没得到他/她的人，也没得到他/她的心。但你得到了巨大的道德满足感，极高的自我评价，你可以在任何时间地点，人前人后，坚定不移的告诉自己，“我”是个完美爱人，痴心无悔，不求回报。包括独处时那种既甜蜜又酸楚的情感体验等等，如此种种，可使你获得很强的自信，自认精神上高洁雅致。这就是你的回报，使你坚持的动力。

如此，你还能说自己没有私心吗？

子女对父母，那就自私的很明显了，很少能见到子女对父母的爱能超过他们对自己子女的爱，子女对父母索取的多，回报的少。至少多数家庭是这样的。

父母对子女，那些种种拿孩子撒气，逼孩子用事业、婚姻给自己争面子的父母就是很明显的私心了，即便是总是对人倾诉自己对孩子付出不求回报的父母，那种委屈也是私心的体现，若无私，何须委屈。特蕾莎修女对陌生人付出那么多，白芳礼捐助陌生的学生，没见他们委屈抱怨啊，怎么对自己亲生孩子还要委屈呢。若委屈自己一无所得又怎么会坚持，得到了什么？和前面说的痴情人一样，得到了天伦之乐、道德满足感和自我正面评价啊。

当然，虽然有些瑕疵，但无论怎样说，和其他任何人际关系比起来，绝大多数父母对子女的爱是最深厚，最伟大的，这是毋庸置疑的。任何感情都有瑕疵，不能奢求完美。毕竟当我们病卧在床时，在社会上遇到风浪时，还是父母不离不弃的支持我们的可能性最大。

这两种情，看似无私，其实处处有“我”，只是将“我”看的越淡，越是忘我，这情就越难得，越感人。忘我的人得到的情感体验看似痛苦、吃亏，实则是痛并快乐着，就是这种快乐支撑他们坚持下来。

说到越忘我越感人，又会引发另一个问题，这感人，感动的就是我们自己，为什么别人一忘我，我们就感动？因为别人越是忘我，对我们就越好，我们得利就越多。

我们每个人有意无意传达出的观点和理论，都在表达着我们的自

私。

开汽车的指责骑电动车的四处乱窜，骑电动车的指责开汽车的占用非机动车道，到处违章停车，走路的指责电动车和汽车对他们的人身安全造成威胁。

有一定知识和文化的人，大都会宣扬做人应该温文而雅，即便发生矛盾，也不失风度。这是因为他们自认为脑子够用，只要不动手，基本什么场合，他们都能应付得下来，不会受太大损失，所以他们不喜欢粗鲁的人。因为在粗鲁的人面前，他们没有安全感，人家不和他玩儿脑子，直接一拳就打过去了。

而四肢发达，头脑简单的人，大都会鄙视文人，觉得他们虚伪，矫情，娘里娘气，没有男子汉气概，主张能动手就不吵吵，那是因为他们内心深处明白，自己就不是有智商的人，玩脑子根本就不是人家的对手，所以就主张武力解决问题。

权贵阶层中也有为底层民众争取权益的人，那是他们明白，如果底层的人吃亏太多就会产生戾气，报复社会，甚至是武力夺权，他们会没有安全感。穷人仇富，那是因为富人占用了过多的社会资源，使他得到的很少，并不是真的为了正义，等到他得到了钱和权，他可能比任何人都嚣张跋扈。

农村人说城里人虚伪，冷漠，自己却在农作物上喷洒剧毒农药。城里人说农村人没有修养，自己背地里却男盗女娼。

农村人自己的房子被强拆时哭天抢地，而很多地方的拆迁现场动手打人的就是农民工。城里人发现吃到了有毒食品就义愤填膺，却以

超过农村十倍、百倍的速度制造污染，破坏环境，毒害所有人的健康。

无论城里人还是农村人，只要有机会争名夺利，都是一样的如同饿狗扑食，只不过城里人抢的可能是十万、百万、千万金钱或官位，农村人抢的是公路上翻车后洒在地上的几箱橘子而已，其贪欲占有的本质是一样的。

男人希望女人忠贞贤淑，温柔美貌，女人希望男人体贴浪漫，帅气多金。

父母希望子女孝顺懂事，子女希望父母慈爱宽厚。反正就是希望他人能给自己更多的舒服感受。

所以，任何人的言行，无论多么匪夷所思，背后也隐藏着曲折隐蔽的利己之处。

总之就是一句话，凡是直接或间接使“我”不快、威胁到“我”的就是恶，凡是直接或间接使“我”快乐并利益于“我”的就是善，这就是我们大多数人类认识世界的标准。

真的很想问一句，你以为你是谁？凭什么全世界都要围着你打转，凭什么所有人都要呵护你，你为他人、为世界做过什么？对其他生命的苦难视若无睹、麻木不仁。一旦自己失去点什么，诸如健康、亲人之类的，就痛入骨髓。只想收获不想付出，对不起，天下没有这样的因果规律。

说了这么多的人性中的自私和阴暗，其实不到千分之一。

我们说这些的目的不是只为了黑化这个世界，人生很苦也很短，人性很脆弱，包括我们自己，认清这种种不如意后，知道我们自己有

这么深的私心后，就要时刻反省、修正自己，试图做到超然洒脱，不被一切爱恨羁绊，宽容、悲悯一切人，争取做到不乱于心，不困于情，不畏将来，不念过往。

正确的对待亲情、爱情，付出不求回报，亲密而不依赖，不要求我对你好，你就必须对我好，你若对我已经无情，那我绝不自怨自艾、怨天尤人。更不是某位亲人、爱人离世就悲痛欲绝，影响正常生活，甚至患上抑郁症或自杀。那样做除了宣泄情绪和满足自己的道德感以外，没有其他任何作用。

这世间万物和一切人际关系，都是缘起则聚，缘尽则散。当缘分尽了，就应坦然接受。所以，庄子丧妻可以鼓盆而歌，如果看不透自己和他人的生死以及离别。那么心中就必定还有忧虑、恐惧，怎么可能最终做到完全掌控内心呢。就好像张无忌学太极剑法，有一招忘不掉，都会剑意不纯。

我们可以爱，但要洒脱的爱，智慧的爱，如果爱的疲惫不堪，忧虑不已，那这种爱的方式就要改变了，或者斩断放下了。

其实极为珍贵的爱，虽然很少，但还是有的。比如：爱人或父母子女重病、瘫痪，另一方不离不弃，照顾终身；父母给子女捐肾的，子女给父母捐肾的，夫妻之间捐肾的；如白芳礼一般，不顾老弱之躯，用尽了全力去捐助贫困学生的大爱；危险来临时，舍弃自己生命救亲人、甚至是陌生人的等等，无法一一例举，总之就是人性虽然有很多卑微、险恶，但也有很多伟大到令人闻之动容，热血沸腾，泪流满面的近乎神性的光辉壮举。也许生活中他们很平凡，但做出牺牲那一刻，



他们就是圣贤。

即便他们有些人得到了道德感，但那是应该的，在所难免的，凭什么要求必须要一无所得呢。在入世的角度来说，这种奉献和牺牲，已经是人类顶尖的境界了。更何况，有些人，在救助人的时候，真的是以“无心”的境界去行善的，他只是本能觉得应该这样做。并没有考虑为什么要这样做，这非常的了不起，非常值得尊重。

当然，这也不是最高境界，因为这种种爱与奉献，自然是温暖人心，但并不能根除所有的苦。即便是最最完美的恩爱，也面对着无常的威胁。人心的善变，吉凶祸福的难料，生命的短暂脆弱，随时都可能使我们失去最珍爱的人。

所以，真正治本之道，还是需要朝着“得失随缘，心无增减”的境界去努力，否则，得到的情感越甜美，失去时就越痛苦，越难以承受。

## 戏说金庸之心理训练法第五章由爱故生忧，由爱故生怖

所谓不破不立，破而后立。一个普通人要想达到宠辱不惊、从容自在的层次，那非得有大决心、大勇气去否定过去的自己不可。

那怎么重新审视自我呢，下面将慢慢道来。

首先我们论证一个极其重要的观点，重要到什么程度呢？重要到如果你能把这个观点真的理解透彻，并真正做到，那你一生都不会再有一丝一毫的任何形式的负面情绪。

这个观点就是“由爱故生忧，由爱故生怖。若离于爱者，无忧亦

无怖”。翻译成现代汉语就是说：“人的忧虑和恐惧、痛苦和烦恼等一切负面情绪，都是因为过于重视某些人、事、物的得失而引发的”。这个结论是无法被推翻的。

《飞狐外传》：

胡斐弹刀清啸，心中感慨，……他取出金创药为圆性敷上伤口，给她包扎好，说道：“从今以后，你跟着我再也不离开了！”

圆性含泪道：“胡大哥，不成的……我见到你是我命苦，不见你，我仍然命苦……”她跪倒在地，双手合十，轻念佛偈：“一切恩爱会，无常难得久。生世多畏惧，命危于晨露。由爱故生忧，由爱故生怖。若离于爱者，无忧亦无怖”。念偈时泪如雨下，念毕，悄然上马，缓步西去。

《神雕侠侣》：

郭襄自和杨过、小龙女夫妇在华山绝顶分手后，三年来没得到他二人半点音讯。……她自北而南，又从东至西，几乎踏遍了大半个中原，……

这一日她到了河南，……这才上少林寺来。

正出神间，忽听……一人诵念佛经：“……由爱故生忧，由爱故生怖；若离于爱者，无忧亦无怖……”郭襄听了这四句偈言，不由得痴了，心中默默念道：“由爱故生忧，由爱故生怖；若离于爱者，无忧亦无怖。”只听得铁链拖地和念佛之声渐渐远去。

郭襄低声道：“我要问他，如何方能离于爱，如何能无忧无怖？”

以上这两段引用，是把这个“爱”只局限在男女之爱，其实不只

是这么狭隘的含义。可以将之理解为一切形式的欲望。

慕容复因为“爱”大燕皇帝这个位子，爱的发了疯，也是由爱生忧怖。

黄药师因为太“爱”九阴真经，累死了自己的爱妻。

张翠山因为太“爱”师兄弟义气，终于自刎而亡。

灭绝师太因为太“爱”除魔卫道，惨遭横死。

段正淳因为太“爱”各种类型的美女，同样横死。

太多太多，无法说的完。总之呢，凡是因为自己的抉择导致了恶劣后果的，其中极其重要的原因就是太“爱”某些事物了。也许是功名利禄，也许是一个概念，也许是俊男美女，大多数离不开酒色财气、名与利，少数是对某种理念的执着。

这个“爱”，其实称为“执着、贪爱”更易懂，无论对待什么，想要的念头或怕失去的念头过了分，就是执着、贪爱。还觉得不好懂的话，就把它理解成“想要”和“在乎”吧。

一旦产生贪爱就必定会有烦恼和痛苦。

得不到要痛苦，甚至近乎疯狂，（比如何红药、李莫愁、慕容复、欧阳锋等等）。

得到了以后再失去也会痛苦（比如叶二娘丢了虚竹，杨过找不到小龙女，黄蓉丢了刚出生的郭襄等等）。

已经拥有了，担忧失去还是会痛苦（比如钟万仇终日担心夫人甘宝宝再出轨，尹克西和潇湘子得到了九阳真经怕被对方偷走等等）。

贪爱越深，烦恼和痛苦就越重。我们可以在夜深人静的时候独自

反思一下前半生，看看是不是所有的烦恼都是因此而生。

鉴于一般人习惯于把“爱”字理解为人之间的情感，那就先说说感情之“爱”。

前面说过，除了极少数极其幸福的父母与子女间、夫妻间会有那种特别忘我、特别默契并对等之爱，其余的感情无不充满瑕疵。华丽的锦袍下总是有些虱子，一团和气下掩盖着无数的隐忍和委屈。越是人数众多的大家庭越是如此，人终究是有私心的生物，只要是人数超过一个，就会有利益冲突的可能，何况是多人。

电影版笑傲江湖中，任我行就说过一句经典台词，“只要有人就有恩怨，有恩怨就有江湖，人就是江湖，你怎么退出！”

每个人做事都有自己充足的理由和动机，却很少真正站在对方或局外人的角度去思考问题。总是在有意或无意、直接或间接的让自己获得利益。

亲人之间也往往充斥着权衡利弊的算计。我们可以回忆一下、观察一下，有多少家庭争吵时，无论是父母子女之间还是夫妻之间，当观点无法调合时，只要一方能拿出足够的钱或价值不菲之物来弥补，便可平息纷争，对方怨气立消，甚至马上喜笑颜开。

在大部分家庭中，经济基础决定上层建筑这种冰冷的规律还是很起作用的。

一个原本在家庭中话语权不多的人，如果经济条件突然大幅增长，话语权基本会随之增长。其增长程度按与财力增长成正比。

一个原本收入占整个家庭收入绝大部分的人，如果突然间收入大

幅减少，并长期无改善可能，那么话语权基本会随之下滑，下滑程度也于财力下滑成正比。

这两种情况，只有在双方都是特别通情达理、心胸开阔，并且感情极深，心灵有很高契合度的家人之间才能避免出现。但很可惜，能达到这个标准的家庭很少见，即便其中一人达到了，却不等于大家都能做到。

人之间的爱，大多需要经营和妥协，什么是经营呢？就是为了维护和谐的关系，说话做事要在脑子里转几圈。有些话明明想说却不能说，即便要说也得绕几道弯，否则家人会不开心，即便这句话完全合情合理。

有些事明明想做，却不能做，因为家人会不开心，即便这件事完全合情合理。或者反过来，不想说的话，被逼也得说，不想做的事，被逼也得做。

只不过，一个念头或明或暗的永久盘桓在脑海里，让几乎所有人都得习惯这种情况。那就是“平日里家人对我那么好，我如果不能容让妥协，岂不是忘恩负义、禽兽不如。再者说，如果我对家人不好，以后我有困难、伤病等意外时谁来帮助我呢？”

这些想法对不对呢？当然对，知恩不报枉为人。对外人我们尚且要宽容谦和、彬彬有礼。何况对家人呢。只不过这里面终究是有了些许的隔阂，不是真正的心意相通。那自然也就没有真正的放松。

真正理想的亲情和爱情，除了不离不弃之外，起码还要有一个标准，那就是心灵上的高度默契，不拘世俗礼节，坦诚相对从不虚饰。

郭靖与子女的关系就是反面典型，几乎没有有效沟通。要不是仗着郭襄格局极好，心胸极广，只怕又被教育成一个郭芙般的极品。

提到成功的案例，那得说《笑傲江湖》中的不戒和尚和女儿仪琳，每次看到他们父女沟通，都觉得心头温暖。

仪琳啐道：“爹爹，你一张嘴便是没遮拦，年纪这样大了，说话却还是像孩子一般。”……仪琳急叫：“爹爹，快放令狐师兄下来，你不放，我可要生气啦。”……不戒奇道：“咦！为什么胡说？你日思夜想地记挂着他，难道不是想嫁给他做老婆？就算嫁不成，难道不想跟他生个美貌的小尼姑？”仪琳啐道：“老没正经，谁又……谁又……”

……不戒道：“是啊。我女儿是恒山派，我是她老子，自然也是恒山派。他奶奶的，我听到人家笑话你，说你一个大男人，却来做一群尼姑和女娘们的掌门人。他奶奶的，他们可不知你多情多义，别有居心……”他眉花眼笑，显得十分欢喜，向女儿瞧了一眼，又道：“老子一拳就打落他满口牙齿，喝道：‘你这小子懂个屁！恒山派怎么全是尼姑和女娘们？老子就是恒山派的，老子虽剃了光头，你瞧老子是尼姑吗？老子解开裤子给你瞧瞧！’我伸手便解裤子，这小子吓得掉头就跑，哈哈，哈哈！”令狐冲和仪琳也都大笑。仪琳笑道：“爹爹，你做事就这么粗鲁，也不怕人笑话！”

笑傲江湖中颇有几位不拘世俗礼法的“真人”，这不戒和尚就是一位，你看他从没有因为自己是父亲、是长辈，就对女儿摆架子、耍威风。仪琳可以和他开玩笑，说心里话，责备父亲的失礼言行。她和父亲在一起一定是非常的放松和快乐。

反过来看看中国的部分家长，对面子十分的偏执。子女如果对其稍有指摘，便会怒发冲冠，认为子女忤逆不孝，触怒了他/她的权威。而且越是在社会上事业无成的人，这个缺点越严重，外边找不到自尊了，只好回家压迫更弱者，以获得尊严感。还有一些事业成功者，搞不清外边和家中的角色差异，回家也把自己当作领导，动不动就官威发作。

而部分子女就更不用说了，将父母的付出视作天经地义，毫无感恩之心，啃老啃得理直气壮，还要嫌弃父母没见识、没修养，给他/她丢脸，或者嫌弃父母不是高官、富翁，不能给他/她混吃等死的生活，对父母恶言恶语，毫不尊重，自私的粗暴野蛮，连一点点面子上遮掩伪善都没有，当真是厚颜无耻。

唐时有一位庞蕴居士，人称“白衣居士第一人”，素有“东土维摩”之称。他有个女儿灵照，这父女二人之间，那才是家庭关系的典范。

庞蕴父女四处游历时却是靠卖一种叫洒篱的东西为生。有一次卖货时路过一座拱桥，庞蕴不小心，吃了一跤，扑倒在地。女儿灵照见父亲跌倒，便也伏身倒在父亲身旁。父亲问女儿：“你这是干什么？”

“见老父跌倒，我来扶你！”女儿说。“倒地是与站立相对的，我也来倒地，差别不就取消了吗？这也是相扶。”庞蕴闻言哈哈大笑。

灵照真是灵照！庞蕴真是庞蕴！这二人的心胸智慧真是绝顶。

有一则新闻，女儿建议家里吃饭时，大家用公筷夹菜。她父亲就觉得失了面子，大发雷霆，实在是有些心胸狭窄。女儿直接了当是有

不妥，执着于公筷也未见得就理直气壮，但毕竟有个好的卫生习惯也不是错误，何苦生气。说到底，只是为了权威、面子。若是换了通透豁达之人，完全可以一笑而过，开个玩笑，调侃一下女儿细菌学至上的卫生观念，这事就过去了。如果自己有传染病，那更不用人说，就应该主动要求分餐。

一部分国人有个很大的缺点，那就是，创造就意图占有，成功就必须自居，由此造成的心理缠缚多不胜数。

生了孩子就是“我”的，我有权支配和控制。孩子必须对我毕恭毕敬，否则就是忤逆不孝，狭隘的令人叹息，如果可以和孩子做朋友，平等交流不好吗？孩子的人生路你可以引导，但别束缚可以吗。不然，就算你把他/她，捏成了你喜欢的那种泥人，那他/她的一生还有什么意义呢，与人形马牛还有多大的区别。

爱一个异性，对方就是“我”的，就想要支配、控制对方，不如意就要痛苦、吵闹甚至凶杀，全无风度可言。作为一个人格健全的成年人，首先就要有基本的谋生能力，离开任何人都能生存，更要有独立的精神世界，失去任何人都可以快乐的生活。对方是一个独立的个体，从任何角度说，都不会因为你付出了“爱”就有资格去捆绑对方。最主要的是，这种捆绑，也绑住了你自己的心灵，使其不得自由。

这种心态甚至渗透到每一个细节，最简单的，比如某单位，某人来得早，拖了拖地，别人来了，把地上踩脏了，此人都会生气，觉得劳动成果没被尊重，他忘记了，这地不是他的，就算是家里的地也不是他的，擦地只是为了做自己的本分，不是说这地你擦了，就是你的



东西了。

谁爱踩谁踩，擦过了就不放在心上，这才是无牵无挂的正确心态。在家搞卫生也是如此，不要什么事物，你付出了一些、参与了一些，就因此生起了牵挂之心。要过不留痕才能长保心头平静啊。

否则与上面所说的那种对孩子的“爱”，对异性的“爱”，对父权、面子的“爱”一样，都是引起自己烦恼忧虑的根源。

其实绝大部分人的“爱”，就是占有欲而已，即便有先行付出的，也只是为了用自己的“爱”去换回对方的“爱”，除了极少数父母对子女可以做到基本无私之外，几乎全部如此。

我曾和一位好朋友聊起这个话题，我俩都有一个上小学的孩子，他对我的观点十分反对，激动的说道：“我对我孩子，就一点不求回报，有什么好的我都想到他，为了他的安全我可以付出生命！”我点头道：“不错，我对我的孩子也能做到这一点，但这不能证明我们没有得到回报。”他说道：“什么回报？我吃苦受累全是为了他，老了也不指望他照顾，我哪有回报！”

我看他如此激动，就岔开话题，聊一些养育孩子的辛苦等等。等他情绪平息些，我故意诱导他：“你说咱们这么为了孩子拼搏，值得吗？有时候想想挺没劲的。”他又激动了：“怎么不值得，不管多累，每天回到家，只要孩子扑到我怀里，搂着我的脖子叫爸爸，我就觉得特别的开心。”我一拍桌子，大声道：“你不是说没回报吗？你这份开心不是回报是什么！”他哑口无言。

当然，我们是极好的朋友，说话也不需要掩饰、客气什么的，如

果和别人，我是万万不会这样争论的。

任何一个理论，不同人都会有不同的理解。我讲这个，是要做父母的明白，你并没有你想象的那么伟大，不要儿女稍有不如意，你就伤心哀怨、愤怒不已，损伤了心灵的平静很不值得。儿女与你都是独立的生命，谁也没有非得缠缚谁一辈子的必要，儿孙自有儿孙福，儿孙琐事由他去。你的付出是很大，但也有了回报，天伦之乐嘛，虽然这回报和你的付出比起来很小，但毕竟是有的。

这个理论并不是给那些自私的儿女一个不孝父母的口实，还是那句话，大多数父母对子女的爱，是所有人际关系中，最伟大，最深沉，最无私，最真诚的，如果不知回报，那可真是禽兽不如，更何况，他们给了我们生命呢。

当然，孝不能愚孝，不能说，父母做什么都是对的。

不敢思考和面对父母、亲人缺点的人是心智不成熟，一生无法摆脱对家长权威的畏惧和情感的依赖。

而利用父母、亲人的缺点为自己对家人的凉薄、恶劣做开脱就是人品有问题。

最正确的心态应该是反思父母、亲人的缺点是否传染给自己，如果自己受了恶劣影响就尽力改过，并尽力感化家人改正缺点。并且一定要放下童年时父母带来的一切心灵伤害，否则，对自己的自信和心理强大来说，都是致命的弱点。

越精致的东西越复杂，越需要精心维护、保养，亲情、爱情都是这种奢侈品。一个不慎就碰出一道裂痕，然后再付出情感或物质去粘

合，大部分家庭就是这样维持了一生。

亲情、爱情中觉得受伤，就是因为自认为付出了没有得到同等回报，如果开始就明白，爱一个人，是你愿意为他/她付出，而不是求对方必须回报你，这种心态下，根本就不会受伤，导致失望、怨怼，甚至是绝望。

如果你说，我偏不！我又不是傻子，干嘛付出不求回报。我付出了就一定要回报。可以啊，那就是摆明车马的做买卖，你眼光不好进错了货，选错了销售方式，选错了合作伙伴，赔光了老本，别哭就行，商场无情嘛，想赚钱就得做好了赔钱的准备，有什么可抱怨的。

为什么着重讲亲情、爱情呢，因为这两种情对人的理智蒙蔽最深，最不容易冷静看待，如果把这两种感情参透了，对其他朋友、同事等，就可以轻松的看破放下了。

常言道，利令智昏，其实情也一样令智昏，因为凡是令人心神愉悦的，或者即便心中悲苦但是自认为伟大、痴情的，这种种情感体验同样是“利”，一样可以令人失去理智，烦恼无限。

《侠客行》原文：

石清和石破天也跟着进庙。石清素知妻子向来不信神佛，却见她走进佛殿，在一尊如来佛像之前不住磕头。他回头向石破天瞧了一眼，心中突然涌起感激之情：“这孩儿虽然不肖，胡作非为，其实我爱他胜过自己性命。若有人要伤害于他，我宁可性命不要，也要护他周全。今日咱们父子团聚，老天菩萨，待我石清实是恩重。”双膝一曲，也磕下头去。

石破天站在一旁，只听得闵柔低声祝告：“如来佛保佑，佑护我儿疾病早愈。他小时无知，干下的罪孽，都由为娘的一身抵挡，一切责罚，都由为娘的来承受。千刀万剐，甘受不辞，只求我儿今后重新做人，一生无灾无难，平安喜乐。”

闵柔的祝祷声音极低，只口唇微动，但石破天内力既强，目明耳聪，自然而然的大胜常人，闵柔这些祝告之辞，每一个字都听入了耳里，胸中登时热血上涌，心想：“她若不是亲生我的妈妈，怎会对我如此好法？我一直不肯叫她‘妈妈’，当真是糊涂透顶。”激动之下，扑上前去搂住了她身子，叫道：“妈妈！妈妈！你真是我的妈妈。”

这父母子女的亲情感人吧，真挚无私吧。可是别忘了，这时石清夫妇可是以为石破天身上背着奸杀的罪孽呢，还有好友白万剑一家为此事差点闹得家破人亡。他夫妇二人就抱了和受害人一家拼命的念头，这种爱深思一下，令人恐惧。

他二人越是丰神俊朗、美貌温柔，越是显得自私到可怖，他们的儿子是宝贝，别人的女儿便是瓦砾。

现实生活中也有这样的人，在他/她看来：“只要是我家人犯的错，哪怕置人于死地，我也要无原则维护。”对受害人的苦难视若无睹。对自己家人的“小爱”越深，这种无道德、无底线的维护就越可怕，完全就是对社会的祸害。

有人也许会说，我管那么多呢，反正我家人好就行。那么有朝一日，别人因为爱他的家人，对你和你的家人实行侵害或杀害时，你又做何感想。

如果人人都这样，家家都这样，世上就没有公理正义可言。

小结一下就是，天下人的感情基本都有瑕疵。没有非谁不可的情感，失去任何人，都可以快乐的生活下去，只要看得破、放得下。

## 戏说金庸之心理训练法第六章若离于爱者，无忧亦无怖

我们可以假设一个场景来测试一下人性，这种类似的测试，心理学上很常见。此测试涉及生死问题，如果对此事非常忌讳的朋友就略过这一段吧。

假如你和多位亲人在一架飞机上，其中有你的配偶及他/她父母，也有你的父母以及你亲生的兄弟姐妹，还有其他平日里关系极好的亲属，比如叔舅阿姨，表兄弟、表姐妹等。

飞行中突遇风暴，飞机剧烈颠簸后，发生不可逆的故障，只能再滑翔 20 分钟，然后必定坠毁，飞机上只有一个降落伞包，而你在颠簸时已经身受重伤，不可能再跳伞，只能待死。但你手中有一把枪和足够的子弹，降落伞也在你手上，这就是你有权力分配这个唯一生机的归属，那么请问你会毫不犹豫的把降落伞给谁？那么这个人就是你心中最重要的人，（这个测试中没有亲生子女的选项，因为有子女的话，基本都会选子女吧。）

还有这个被选人，你能不能确定你也是他/她的被选人，就是说，假如你们角色互换，你能不能确定他/她一定会把降落伞给你。如果不能，那么你们的爱是默契的吗？不过是你一厢情愿罢了。如果你说，我为他/她百死无悔，他/她对我怎样我不计较，可是你别忘了，这里

还有你亲人或爱人的性命，你为了保住他/她的生命，放弃了所有的亲人/爱人，可你居然不是他/她心中最重要的人，这样的情感，嘿嘿。

再来假设一下，如果你坐在那里举着枪，身上血流如注，一位亲人或配偶走过来说，请你把枪交给他/她，他/她来帮你分配这个降落伞，你说给谁就给谁，他/她绝不反对。这样的情况下，谁能获得你的无条件信任，使你放心把枪给他/她，确信他/她不会直接抢了降落伞逃生，或者直接把降落伞给了他/她心中第一位的人。你心目中有这样一个可以百分百信任的人吗？

再有，假如你选了配偶，父母和兄弟姐妹会甘心吗？假如你选了父母和兄弟姐妹，配偶会甘心吗？甚至说，你选了父亲，母亲会甘心吗？选了母亲，父亲会甘心吗？兄弟姐妹之间会如何争？你那些舅舅阿姨会不会为了保住自己子女的命，上来和你拼命，没被选上的人，能否平静接受你的决定，优雅的等待死亡。

还有，无论你选择谁，假如你手里没有这把枪，你觉得你的意志会得到执行吗？你猜机舱里在这 20 分钟内会乱成什么样？

你没有把握是不是，大多数人没有把握，根本不知道会有什么结果，也根本不确定，你心中排名第一的那个人，是不是也同样把你放在第一。在你没有枪的前提下，这个人会不会陪你坦然赴死，把生的机会让给你父母或兄弟姐妹其中一个，宁可放弃他/她的父母。

我们倒是可以这样推测，大多数父母绝不会和自己的亲生子女抢降落伞，但 95%的可能会为了让自己子女得到降落伞而攻击自己的亲家和女婿或儿媳妇。

再有，假如你没有受伤，手里又有枪，你会把降落伞让给父母或配偶吗？

在你心目中排名第二、第三、第四的人，也许平时也是很关爱你的人，他们也许一辈子都想不到，你会为了排名第一的人，用枪指着他/她吧？

如果你是等待被选择的而又没有被选上的人，你恐怕也想不到那个平日里疼爱你的人，会为了他/她心中第一的人，让你去死亡吧。

《笑傲江湖》中，岳不群的夫人宁中则，也算得上刚正不阿、嫉恶如仇，对令狐冲感情也很深，近乎母子之情。但在知道自己丈夫偷了辟邪剑谱后，却也为了丈夫和门派的利益，选择了沉默，任由令狐冲背负冤屈。

郭靖为了维护自己的道德圆满也试图斩断女儿郭芙的手臂。

《射雕英雄传》原文：

包惜弱乍见丈夫，又惊又喜，扑到了他怀里。杨铁心问道：“大嫂呢？”包惜弱道：“在前面，给……给官兵捉去啦！”杨铁心道：“你在这里等着，我去救她。”包惜弱惊道：“后面又有官兵追来啦！”

杨铁心回过头来，果见一队官兵手举火把赶来。杨铁心咬牙道：“大哥已死，我无论如何要救大嫂出来，保全郭家骨血。天可怜见，你我将来还有相见之日。”

包惜弱紧紧搂住丈夫脖子，死不放手，哭道：“咱们永远不能分离，你说过的，咱们就是要死，也死在一块！是吗？你说过的。”

杨铁心心中一酸，抱住妻子亲了亲，硬起心肠拉脱她双手，挺矛

往前急追，奔出数十步回头一望，只见妻子哭倒在尘埃之中，后面官兵已赶到她身旁。

杨铁心伸袖子一抹脸上的泪水、汗水、血水，把生死置之度外，身当此时，以救义嫂为先。

我们永远预料不到，能让你最信任的那个人下决心背弃你的筹码何时出现。

比如某男对妻子说：“你不能把我父母当作天下最尊贵的人、最完美的人，我们离婚吧。”或者：“你不能生育”，“你生不出儿子”，所以我们离婚吧。

某女对丈夫说：“你不能像别人丈夫一样给我最好的物质享受”，“你的病基本没有恢复的希望了”，“你的事业一辈子也就这样了”所以我们离婚吧。

当然，身患重病后，家人卖房子、借钱，倾家荡产给治病的也不在少数，可在事情没发生前，我们大多数无法确定家人是否会这样做。

那么，所有问题都没有把握是吧？都难以回答是吧？这就是情令智昏的表现，也是人类情感最大的悲哀，我们永远不可能知道别人心中最深处、最真实的想法，只能根据对方的言行去判断、猜测、感觉。很可惜的是，在一时感动的蒙蔽下，在由对孤独的恐惧导致的自动美化情感的副作用下，我们的感觉往往会出错。

那么怎么样算好的情感呢，假如有这样一位亲人或爱人，他/她来到你身边，诚心诚意的陪你赴死，把生的机会让给其他人，并支持你的任何决定，也就是说，即便是面对生死的问题，你们都是不用商



议就有默契的，完全信任的，这种情感是顶尖的，可你不知道是否有人能做到对吧。甚至是，可能你知道，你的亲人根本就没有一个能做到的。

如果你说，那我根本就不选，我心肠软，善良，不会用枪对付任何人，尤其是亲人，降落伞他们自己去抢，我也没权利决定他人的生死，我就自己等死。

那你真的很脆弱，这不是善良，是懦弱，不敢承担责任。没人掌控的话，大家会打成一片，最终的结果要么是同归于尽，要么是体格最健壮的人活命，基本不可能出现互相谦让的情况。这样还不如由你来分配，哪怕简单的分配给最年轻的人，或者为了公平不徇私，你让大家抓阄，也比乱抢要好的多。

在这种必须抉择的时候，谈什么人文关怀，情感悸动都是多余的，唯有理智为王。真正有自信的人，心理强大的人，对这种问题不需要有丝毫犹豫，谁是第一、第二、第三，在心里排的清清楚楚，根本不用纠结。

看完这一段，请不要用这个题目去考验任何一位熟人，这类场景基本不可能遇到，人性禁不起试探，徒然扰乱人心而已。即便得到答案，你也无法确定是真实的。在日常生活中，大家可以互相关爱就足够了，其余的，难得糊涂就好。

因为但凡是在你心中排名前十的人，只要不是生死关头和巨大的利益诱惑面前，他们的超我和自我足以压制本我，只会友善的关爱你。尤其是在你单方遇到难处时，比如生病或者一定程度内的财政危机等，

那一定是父母、爱人、亲朋等帮助你，即便是真的到了生死存亡的关头，在超我的作用下，也许大家都会尽了全力保护你呢，这种实例也不少啊。所以平日里，你大可以放心的享受你的亲情和爱情。

有的朋友可能会说了，生死关头我们生活中根本碰不到。好吧，我们就说最接地气的。夫妻之间，没结婚之前的，彩礼、车房的博弈；婚后洗衣做饭、刷碗、打扫卫生，哪一样是毫无争论的，两个人都心甘情愿去做的，并且能一直坚持到最后也从不抱怨的。

说了这么多，就是阐述一个道理，“一切恩爱会，无常难得久……由爱故生忧，由爱故生怖……”

为什么一切无常，因为人心太善变，今天对你疼爱有加的人，明天就可能为了某种对他/她来说极其正当且无可选择的理由背叛你、抛弃你、伤害你的情感。你对别人也是一样如此。

比如父母一方出轨，抛弃子女的。子女为了恋人，对父母恶语相向的等等。

而更令人失望的是，即便是最真诚、最美好的情感，也抵不过时间的流逝，有些情感会变淡，有些亲人（比如父母）一定会先我们而去。还有种种意外、疾病，都可能夺走我们心中所爱。这就是“无常”的含义，没有恒长不变的情感存在。

“此生敌友实无常，转瞬即逝如湍流，愚人不知其迅猛，常因贪著陷迷乱。”万事万物以因缘和合而聚，缘聚缘散无有恒常不变的道理。敌会变友，友会成敌；苦中有乐，乐中藏苦。夫妻、亲眷之间，无论是甜蜜地互相爱慕，还是每天争吵不断，都有分离的一天。一切

相聚，必将分离。

“叹人间，美中不足今方信。纵然是齐眉举案，到底意难平。”这句话可不是单指夫妻感情，所有的事都可以说是美中不足。当然，我们要追求的可不是事事挑毛病，而是要做到从所有不完美的事物、情感中找出善来，以感恩、珍惜的态度去面对。

“由爱故生忧，由爱故生怖。”我们可以回想一下，在我们认识某人并产生感情之前，在我们对某件事物产生想要得到、想要做好的欲望之前，我们的心理是大致平静的。而一旦产生了要得到的欲望，而且非常迫切的要得到时，心灵就再也不能平静。

也就是说没有生起这贪爱前，你是轻松快乐的，贪爱一生起，忧虑、恐惧就随之而来。那你为何不能在失去后，尽快恢复到生起贪爱之前呢，说到底，你只是多了一段记忆和感受而已，完全可以斩断放下啊，何苦为之忧愁、痛苦呢。

那么有些朋友可能要问了：“难道人生为了心中的平静，就必须绝情断爱吗？那我可做不到，虽然这些情感会带来很多的烦恼和痛苦，可我强大不到那个地步，宁可烦恼也要换来那短暂的温暖。”

当然，我们不是出世修行之人，扮演的就是为人子女、为人父母、为人配偶的角色，那就有责任要承担，得按照剧本去演。但演戏不能太入戏，你的超我和自我别忘了观察本我。只要一直保持这种局外人的观察，就不会有强烈的负面情绪摧残自己。

你得明白，所有的情感需求，都是本我在索取，因为普通人是怕孤独的，必须要和某些人保持亲密关系，才能获得安全感，而这种需

求不是必须的，当你心理强大到一定程度，是绝对可以自我圆满的，不需要任何人的慰藉。

对亲眷所给予我们的付出，一定也是必须要在力所能及的范围内诚挚回报的，知恩不报，伤了别人的心，也损伤自己的道德感，让自己心中愧疚，这种事当然不能做。

那么怎么做能获得一种平衡呢？既能不为情所困、缠缚身心。又能享受亲情、爱情并予以回报，令大家双赢呢。其实很简单，还是那句话，看破放下随缘自在。

上面讲了那么多，就是为了让大家看破“情”的真相，这样在失去时才不会心理受到重创。没有智慧观照下的“人情味”，往往会带来很多烦恼和麻烦，甚至是罪恶。

什么是正确的“爱”呢？

得不高歌失不忧，你既无心我便休。你若不离不弃，我必生死相依，你若是从此转身，我即刻飘然而去。对一切人事物的得失，我们的心，就应该像一面明镜，可以照映天下万物，但当万物主动或被动移走后，镜子上不会留下一丝痕迹和改变。或者说像电脑显示器，无论演绎过多么丰富的色彩和内容，只要断了电，它就是黑色的。什么痕迹都不会留下。

一切人事物，随缘而来，随缘而去，过不留痕。没有不正确的奢望就不会有失望。甚至我们可以抱着这样一种理念：“重大利益、风险出现时，亲眷背弃我们是人之常情的规律，无可厚非。肯不离不弃的帮助我们是奇迹。”这种心态下，就绝不会伤心，而又极其感恩，

一箭双雕。

我们极其理智的确认：一切亲密关系都可能随时瓦解或转化为对立，也可能随时被不可抗力夺走，那么你就可以淡然面对一切变故。

而在这种前提下，我们如果仍然能做到对亲眷尽全力的关爱，你想想你能获得何等巨大的道德感，这道德感又会带来何等坚固的自信。

当然，这只是初级阶段的心态而已。

以上谈的是对情感的“爱”，带来的“忧”和“怖”。下面谈谈其它的“爱”对心灵的损伤和蒙蔽。

其实人生没有那么多非如此不可和被逼无奈。所谓人在江湖身不由己，其实大多不是外界逼得你身不由己，是你自己放不下欲望和执着而已，自己逼得自己身不由己。

对于大多数人来说，活着必须要有至少一个内在支撑点加一个外在支撑点，否则就会惶惶不安，自信全无。

内在支撑点就是自我认知带来的道德感，外在支撑点就是情感、名声、地位、权力、财富、学识，相貌、武力等等外在之物。

看不破、放不下这些支撑点，就会痴“爱”。慕容复非得兴复大燕吗？萧峰非得报仇吗？都不是必须的，他们二人念念不忘放在心上，为之奋斗拼搏，视为天经地义的东西，其起源之人，慕容博和萧远山，最后反而将一切看破放下了。原文：

突然间听得老僧喝道：“咄！四手互握，内息相应，以阴济阳，以阳化阴。王霸雄图，血海深恨，尽归尘土，消于无形！”

……只见萧远山和慕容博二人携手站起，一齐在那老僧面前跪下。

那老僧道：“你二人由生到死、由死到生地走了一遍，心中可还有什么放不下？倘若适才就此死了，还有什么兴复大燕、报复妻仇的念头？”

萧远山道：“弟子空在少林寺旁耽了三十年，没半点佛门弟子的慈心，恳请师父收录。”那老僧道：“你的杀妻之仇，不想报了？”萧远山道：“弟子生平杀人，无虑百数，倘若为我所杀之人的眷属都来向我复仇索命，弟子虽死百次，亦自不足。”

那老僧转向慕容博道：“你呢？”慕容博微微一笑，说道：“庶民如尘土，帝王亦如尘土。大燕不复国是空，复国亦空。”那老僧哈哈一笑，道：“大彻大悟，善哉，善哉！”……

是啊，人生不过百年，至多 3 万余天，百般争夺、千般计较，最后不过是过眼云烟一场空。感悟人生真理的三大最佳场所就是医院、公墓、火葬场。到了这几个地方最容易平心静气、消除欲望。

慕容复如果不是执着于复国，最后又怎么会疯，以他的能力、资质，无论是与王语嫣还是阿碧在一起，都可以逍遥红尘之中。

萧峰如果不是执着于为父报仇，又何必落得个塞上牛羊空许约，亲手打死爱人是何等的痛苦。

他二人都执着于对自己的认知，无法自拔，慕容复看自己就是大燕后人这个身份，所以，一切言行念头都围着这个打转。萧峰看自己就是英雄好汉，所以，也是同样一切围着这个打转。

他们不明白，人生来只是个赤条条的人，其余一切都是后天套到身上的外物。没有什么不可以斩断放下的，只看有没有必要而已。他

们自觉年轻力壮，智力体力都在巅峰，所以绝不会轻易放弃自己的信念，非得最后受到重挫，才心灰意冷。

这可就不如他们的父亲，从生到死转了一圈，什么执念都看透了。复国不是必须的，报仇不是必须的，百年之后尽归尘土，无非是空，只有心灵的彻底解脱，才是根本大事。

“三寸气在千般用，一旦无常万事休。”人的一生就是如此，明明每一秒都在不停的走向死亡，却没几人愿意去想这件事，如果真的如令狐冲一般洒脱倒也不错，可平日里固执己见、争强好胜，到临死时就百般畏惧、不甘，这算什么人物。

生活中我们常常落入各种自己设置的陷阱，无法解脱，不但会因此和他人争执，也常会引发自己的本我、自我和超我之间的冲突，产生各种烦恼、痛苦。

一些人会极为固执的坚持一些理念，但你得明白，你的坚持大多是出于私心，并不是为了公理正义，那么当别人为了他的理念与你起了冲突时，你又何必愤怒呢，两者在本质上是一样的，半斤八两。

被人骂了就必须对骂吗？被人打了就必须报复回去吗？被单位或交警处罚了，就必须愤怒吗？被出轨了就必须争吵打骂吗？被人出卖了就必须伤心落泪或愤怒吗？为了赚钱就必须无情无义、只讲利益吗？孩子生下来必须随男方姓氏吗？结婚女方必须要彩礼吗？除夕夜必须夫妻都在男方父母家里过吗？或者就必须在女方家里过吗？婚后财产必须由某一方独自掌控吗？年轻人必须结婚吗？结婚必须生子吗？父母必须为子女结婚而准备婚房吗？必须为子女带孩子吗？

等等等等，太多太多的风俗习惯、大众理念，还有自我认知，束缚、僵化、误导我们的心灵。

如果我们为了一个个虚幻的、无聊的、荒谬的、甚至是罪恶的目标，去拼搏，去争执。不惜伤害他人甚至是亲人。值得吗？其实追本溯源，几乎一切执拗背后的动机都是为了利己。

这种执拗、贪爱，执着到了一定程度，就是心魔，凡是执着心魔的人，必定要为之付出代价，轻则心灵烦恼焦灼、忧虑恐惧或抑郁症，重则做出偏执疯狂的事，伤害他人身心安全，或自残自杀。

那么正常的“爱”和心魔的区别是什么呢？凡是因为得不到、怕失去、做不到。而让自己痛苦不堪，焦灼不已，并且无法克服的，就是心魔。凡是失去了可以从容面对、轻松放下的就是正确的“爱”。

心魔的例子非常多，比如游坦之对阿紫，欧阳锋对天下第一，早期的一灯大师对瑛姑等等，全部都是心魔。

正面例子的“爱”：胡斐面对闯王的宝藏，萧峰对耶律洪基要赏赐的美女，令狐冲面对生死，莫大先生面对衡山掌门的位子，黄药师面对天下人的评价，杨逍面对倚天剑等等。

对了，还有一位不大引人注目的洒脱人物，《倚天》中谢逊当众悔罪那一段，原文：

……人丛中一个又一个地出来，有的打谢逊两记耳光，有的踢他一脚，更有人破口痛骂，谢逊始终低头忍受，既不退避，更不恶言相报。

如此接连三十余人，一一侮辱了谢逊一番。最后一名长须道人出



来，稽首道：“贫道太虚子，我两位师兄命丧谢大侠拳底。贫道今日得见谢大侠风范，深自惭愧，贫道剑下也曾杀过无数黑白两道豪杰，我若找你报仇，旁人也可找我报仇。”说着拔出长剑，左手振指一弹，当的一声，长剑断为两截。他投断剑于地，向谢逊行礼而去。

群雄窃窃私议，这太虚子江湖上其名不著，也不知是何门派，武功却如此了得，更难得的是心胸宽广，能够自责，看来再没人出来向谢逊为难了。

以上这些人，有的战胜了对财物的贪欲，有的战胜了对权位的贪欲，有的战胜了对名誉的贪欲，有的战胜了对美色的贪欲，有的战胜了对死亡的恐惧，有的战胜了对仇恨的执着。都是很了不起的行为，他们主动解除了缠在心灵上的一些束缚。

《神雕》原文：

杨过和小龙女眼见慈恩的铁掌有如斧钺般一掌掌向一灯劈去，劈到得第十四掌时，一灯“哇”的一声，一口鲜血喷了出来。慈恩一怔，喝道：“你还不还手么？”一灯柔声道：“我何必还手？我打胜你有什么用？你打胜我有什么用？须得胜过自己、克制自己，这才有用。”慈恩一愣，喃喃的道：“要胜过自己，克制自己！”

一灯大师这几句话，便如雷震一般，轰到了杨过心里，暗想：“要胜过自己的任性，要克制自己的随意妄念，确比胜过强敌难得多。这位高僧的话真是至理名言。”

如果我们能把所有缠缚人心的执着、心魔都放下，那就是战胜了本我，真正的一尘不染，洒然若仙。就能得到最大限度的平静自在，

从容自若，天下无一人能困住我心，更无一事能困住我心。

“由爱故生忧，由爱故生怖。若离于爱者，无忧亦无怖。”这个“离”字，对于出世修行之人，就是身心俱离。对于在红尘俗世中修心的我们就是身在心离，拿得起“爱”，更可以轻松放下“爱”。

对于亲情和责任，我们认真的维护保养，尽力报答；对于事业、名利，我们在合理合法的范围内努力去争取。但心灵绝不为之所困，不为之烦，不为之苦，不为之怒，缘来则聚，缘尽则散。如此，便可无忧亦无怖。

最后再用最浅显直白的文字，来说明“若离于爱者，无忧亦无怖”以后是什么样的境界。

1、对于其他人给予的善意和关爱极其感恩，并尽力回报，即便这些并不完美。

2、但不惧怕因为任何原因失去任何人、以及任何人给予的情感。

3、除了在涉及人命等极端的情况下，不认为有什么事情是必须做的。

4、在不危害社会和他人的前提下，不认为有什么事情是绝对不能做的。（就是别人笑我太疯癫，我笑他人看不穿的意思。）

5、在没有危害社会和他人的前提下，不怕任何人，也不怕很多人（哪怕是全地球人）任何形式的负面评价。拥有绝对自信。

6、不怕死。

这一章所说一切，还是在修炼途中，有一种还在“用力”的意思，离最终那种轻松洒脱、消除一切二元对立的境界还有距离呢，我们得

由浅入深是吧。

## 戏说金庸之心理训练法第七章、破除知见障

《天龙八部》原文：

那老僧续道：“本寺七十二绝技，每一项功夫都能伤人要害、取人性命，凌厉狠辣，大干天和，是以每一项绝技，均须有相应的慈悲佛法为之化解。这道理本寺僧人却也并非人人皆知，一个人武功越练越高之后，禅理上的领悟，自然而然会受到障碍。在我少林派，便叫做‘武学障’，与别宗别派的“知见障”道理相同……”

在一个出现突发情况；有一定人际关系冲突性的情境；或者有情感冲击的情境；或者是多人参与的场景中；甚至是独处时的个人感受等等，我们在应对这些事情时，会做出各种言行，会产生各种心理感受，或公开的，或私密的。

这些言行、情绪有时并非出自本心，而是在“知见障”的作用下，有意无意表演出的一种风格，或者说是塑造出的个人形象。

我们既然要修心，首先就得了解自己的心理，每一句话，每一个行为，每一个念头，我们都得试图找到根源和动机。如果自己都不知道自己为什么要那样说、那样做、那样想，那怎么可能做到我们的根本目标——掌控内心呢。

“知见障”可以简单理解为“成见”，对人、事、物不能理智客观的分析、观察和确认其本质，而是只看到表象，然后根据自己的知识和经验先入为主的主观理解、加工甚至是歪曲；甚至对本人的自我

认知都形成固定刻板的印象，不敢也不想反思或改变；或极度的固执己见，对不同观点粗暴否认排斥等等。以上种种都是知见障的表现。

《射雕英雄传》中的丘处机就是满脑子知见障的典范，所以鲁莽冲动，到处惹事。

开篇时，他在躲避官府追捕途中，郭啸天、杨铁心二人邀他喝酒，他就主观认为二人是官府鹰犬，依据居然只是郭啸天会功夫。而后见杨铁心会用杨家枪法就轻易认为他必是忠良之辈，就算杨铁心确实是杨家将后人，确实是嫡传杨家枪法，又怎么能证明他本人就是好人呢？

丘处机判断事情的标准就是他的理念、经验，可人的生命是有限的，经历当然也是有限的，任何人的理念和经验都不可能是终极真理，以此为依据，那就一定会有出错的时候。越是固执越容易出错，所以丘处机后来又误会焦木大师私藏妇女，和江南七怪拼个两败俱伤。

丘处机的知见障就是：

- 1、荒僻之地会武功的汉子就是官府鹰犬。
- 2、会杨家枪的就是忠良。
- 3、他亲眼看见的就是全部事实。

柯镇恶和郭靖的知见障就是“黄老邪邪僻怪异，辣手无情”。所以在未亲眼目睹的情况下就认定江南五怪是黄药师所杀。

《天龙八部》中丐帮一些长老和帮众认为非我族类、其心必异，这个知见障逼走了自己的帮主乔峰，导致丐帮的没落。

《侠客行》中，群豪在侠客岛上学习石壁上武功的情节，除了石

破天不识字，没有被误导，其他人一概被自己的知识障碍住了心灵。

《鹿鼎记》中，韦小宝要澄观教他速成武功时，澄观就是满脑子所知障，动不动就要练几十年，而神龙教洪教主夫妇教给韦小宝的“美人三招”和“英雄三招”，就是不拘一格，临机所创。

生活中最简单的例子，就是文字障，《心经》中说，“色即是空，空即是色”。有很多人见到过“女色”、“美色”这两个词，就把《心经》中的色，简单理解为好女色的“色”，其实《心经》中的“色”，指的是一切有形之物质。

再比如，很多条件反射也都是所知障造成的；还有我们购买商品时，脑海中有意识无意想起某品牌的印象，然后决定购买哪一种，那也是广告和媒体灌输给我们的所知障；以及两个国家民众间因为信息渠道不畅造成的互相认知上的误解等等。

有了所知障，就像时刻带着有色眼镜看东西，看到的当然不是真相。所以《金刚经》中说道：“凡所有相，皆是虚妄”。就是破除一切心障的意思。

我们大多数人知见障的来源，大致分两种，一种是他人（老师、亲人等等）的灌输，另一种是自我观察和经历一切生活现象后得到的经验，以及通过一切形式的文艺作品想象而得的理念。

无论来源是什么，这些所知障如果不加以反省的话，它们就在不知不觉中左右了我们的人生，因为人的一生是由自己的经历组成，而一生的经历无非就是不停的做抉择，小到出门时碰到邻居是点头微笑还是视而不见，大到选择终身伴侣、工作、报考学校、专业，以及面

临利益时是否违法犯罪，面对欲望诱惑时是否坚持操守等等，而每一次抉择都会带来相应的后果，影响我们生活的幸福程度。

某些抉择更可以直接决定一个人的生死，比如某些场合为了面子，抵不过他人的劝酒，然后醉驾出事的；禁不住“朋友”的诱惑，尝试吸毒的；那些发生争执时，最终决定了不退让，拔刀相向的人，或杀死对方后被正法，或被对方杀死；比如驾车时选择了斗气别车，最终导致重大事故的等等。

只要是经过了思考，哪怕只是一瞬间的思考、不及深思的思考，也就是经过了“自我”的程序，那么无论是大事、小事，无论是为了感情、面子、斗气等等，任何原因做出了错误的抉择，都是因为观念的错误，也就是知见障造成的。

为什么选择了错误的配偶，是因为你以为对方有某个或某些优点，就是可靠的终身伴侣；为什么选择了错误的专业，是因为你根据你的了解和判断，以为这个专业前景很好；为什么经不住利益的诱惑而违法或违背道德，因为你以为这眼前之利，真的是只有好处没有风险；为什么为了面子要做不情愿的事，给自己带来损害的事，因为你以为驳了别人的面子是很严重的事，以后就难以混了，影响你的生活了；为什么有人侵犯你的利益，就一定要争斗，因为你认为，不争就代表着你懦弱了，不把这股怒火发出去就窝囊了，就没面子了。例子多不胜数，不可能一一例举，大家可以自己去想。

总之就是这些统统不是必须那样选择的，而你自以为是没有选择余地的，其实就是被自己的知见障套住了，没想到挣脱，或者是没勇

气挣脱。挣脱了就不知道自己做的是对是错了，没有独立思考的勇气和智慧。

第一次华山论剑时，洪七公认为必须杀了裘千仞，这就是错的。因为经过一灯大师常年不懈的努力，证明了即便是裘千仞这样的人也是可以感化的。但假如一灯大师不分析具体情况，就认为裘千仞必须不能杀，那也是错的，假如裘千仞当时不是悔罪，而是试图杀死黄蓉，同归于尽。那在这种情况下就是可以杀的。所以，一切事情要具体分析，随缘任运。

很多人决定某件事时，心中想的是：“这样的事，我父母碰到了就是这样处理的。”或者换个参考对象，就是我朋友、亲属、同事，甚至是影视、文学作品中的主角，他/她们是怎么做的。所以，这个人也要怎么做。别人怎么做，和你有关系吗？你必须参照他人的做法吗？这不是一定的。

再有一种隐性的权威，很强大，那就是“大多数人”，很多人严重盲从这个权威，就是没有自己的大脑。

于是大家就无论是否幸福，都要按照年纪，结婚生子，朝九晚五，直至死去，就好像有个无形的剧本安排好了似的，不用思考，随波逐流的去做就可以了，而且还反对其他有勇气突破这些成规的人。

不是说只要这样活着就庸俗透顶，而是说，你的想通透了，是你自己愿意选择这样才去做，一切得失利弊你都看透了，准备好接受任何后果而不抱怨、不沮丧、不悲伤。这样去过世俗生活才是明白人，属于大隐隐于市，红尘中修行。

而不是糊里糊涂的，不按照“剧本”走，就茫然失措，觉得自己异类了，就莫名的害怕未知的后果；按照“剧本”走，又想不明白后果，一旦生活中出现变故，比如婚姻、工作上有了挫折，就哭天抢地。或者就是单纯的觉得生活无趣、平庸，都是你自己选的，当初你想什么来着。

很多人一生做事，都是知其然不知其所以然，被本我的欲望影响着自我的判断，常常会做令自己后悔不已的选择。而且，由于不知事物规律的本质，无论做对还是做错，都不能有那种清醒认识自己的感觉，也就是对自己的茫然。

既不知道为什么要这样做，也不知道为什么要那样做，更不知道下一次会怎样做。连自己为什么活着也不清楚，更别提怎么控制自己的负面情绪了，所以，碰到点挫折和逆境就长时间的走不出来，抑郁症或自杀，好些的也会长期心情压抑，影响正常生活、人际交往，或萎靡不振、积郁成疾。

还有一个关键就是，一个人看不清自己，就不可能有真正坚不可摧的自信，茫然的人怎么可能自信。

《侠客行》原文：

……梅芳姑又问：“然则文学一途，又是谁高？”

石清道：“你博古通今，又会作诗填词，咱夫妇识字也是有限，如何比得上你！……内子一不会补衣，二不会裁衫，连炒鸡蛋也炒不好，如何及得上你千伶百俐的手段？”

梅芳姑厉声道：“那么为什么你一见我面，始终冷冰冰的没半分



好颜色，和你那闵师妹在一起，却是有说有笑？为什么……为什么……”

石清缓缓道：“梅姑娘，我不知道。你样样比我闵师妹强，不但比她强，比我也强。我和你在一起，自惭形秽，配不上你。我跟闵师妹在一起，却心中欢喜。”

……闵柔将头靠在石清胸口，柔声道：“师哥，梅姑娘是个苦命人，她虽杀了我们的孩儿，我……我还是比她快活得多，我知道你心中从来就只我一个，什么都够了。咱们走吧，这仇不用报了。”石清道：“这仇不用报了？”闵柔凄然道：“便杀了她，咱们的坚儿也活不转来啦。”

生活中类似梅芳姑的知见障就多不胜数，无论男女都会犯这种错误，那就是以为自身某些外在条件优越，就在感情中占优势，其实有时候，种种的“优势”抵不过开心两个字。

还有一种知见障就是，认为只要自己对某人付出了爱，对方就应该回应、回报你的爱。这是最害人的一种知见障，造就了无数的为情所伤的“痴情人”，更恶劣的就是为情杀人或自杀的。如同何红药对金蛇郎君，李某愁对陆展元。

其实，无论你多么深爱对方，和对方是否爱你一丝一毫的关系都没有，无论你为对方付出多少，其根本动机就是为了换回对方的爱，以便令你心情愉悦、幸福，本质就是交换。即便没有换回对方的爱，也得到了一段令你回肠荡气的情感体验，和“我是痴情人”的正面自我评价，你从来就不是一无所得。

所以，对方无论是否愿意和你换，都是人家的自由，凭什么你爱他/她，他/她就得爱你，你付出点爱就想捆绑人家一生，太霸道了吧，做买卖不可以强买强卖的对吧。我们可以换位思考，假如有一位你根本不可能喜欢的人，天天对你表白、付出，得不到回应就凄苦哀怨，你的感觉会舒服吗？所以呢，己所不欲勿施于人。

无论你能不能换回来对方的爱，都没理由抱怨和伤心，你得明白，你的不甘就和小时候没抢到玩具、美食的伤心是一样的低级本能，别把自己催眠成情圣，沉浸在凄凄惨惨戚戚或者衣带渐宽终不悔的意境中，那是抑郁。这种心理感受绝对不是必须的，天经地义的。偶尔玩几天，主动体验一下那种情感冲击，以便更清醒的认知自己，那是心理素质提升的需要，是一种锻炼。而被动陷入这种状态，长期不能改变，那就是愚痴了。

反过来说也是一样，有些人早年经历中缺少关爱或理解，一旦有个人对他/她表示关爱，制造各种浪漫或温馨场面，或者某些观点与之契合了，就迫不及待的感动并接受了，全然忘了理智观察分析对方是什么人品、性格，是否适合自己，结果搭上了青春、身体、财物，甚至是生命。这就是知见障，谁告诉你一个人对你表示了爱意，你就必须接受，必须感动的。不是适合你的人，无论他/她付出多少，你也不能糊涂，更不能接受。

郭襄那么资质聪慧的人，就为了十六岁生日那天的一场烟花带来的一时感动，蹉跎了半生。她的知见障就是：“如果有一个英俊潇洒、卓尔不群的男子这般对我，那么他就极有可能和我发展出一场感天动

地的爱情。”

还有一种知见障，就是对仇恨的看法。生活中常常有人或轻或重的得罪过我们，大多数人只要有能力时，多数会主张报复对方，没能力时也要心中仇恨、厌恶、诅咒对方。却不知心中有恨，就是对自己心灵的缠缚，如何还能快乐的起来。报复不过是本我的本能反应而已，并非天经地义、必须如此的。

《神雕》中，欧阳锋和洪七公比武那一段，原文：

……两个白发老头抱在一起，纵声大笑。笑了一会，声音越来越低，突然间笑声顿歇，两人一动也不动了。

杨过大惊，连叫：“爸爸，老前辈！”竟无一人答应。他伸手去拉洪七公的手臂，一拉而倒，竟已死去。杨过惊骇不已，俯身看欧阳锋时，竟也已没了气息。二人笑声虽歇，脸上却犹带笑容，山谷间兀自隐隐传来二人大笑的回声。

北丐西毒数十年来反复恶斗，互不相下，岂知竟同时在华山绝顶逝世。两人毕生怨愤纠结，临死之际却相抱大笑。数十年的深仇大恨，一笑而罢！

所以，闵柔连杀子之仇都放下了，谢逊全家血仇也没杀了成昆，萧远山也原谅了慕容博。他们的心灵也因此得到了解脱，不再日夜承受重压。

你说生活中，谁有意无意的得罪了你，真的就那么不能原谅、不能放下？让自己心里发堵，值得吗？

《笑傲江湖》中的上官云，在东方不败手下做事久了，以为每个

上司都喜欢“千秋万载，一统江湖。”，“教主令旨英明，算无遗策，烛照天下，造福万民，战无不胜，攻无不克。”那一套谰词呢，见了任我行也还是这些说辞，引起了任我行的反感。

而任我行重掌大权后，也出现了知见障，原文：

任我行以前当日月神教教主，与教下部属兄弟相称，相见时只抱拳拱手而已，突见众人跪下，当即站起，将手一摆，道：“不必……”心下忽想：“无威不足以服众。当年我教主之位为奸人篡夺，便因待人太过仁善。这跪拜之礼既是东方不败定下了，我也不必取消。”当下将“多礼”二字缩住了不说，跟着坐下。以兄弟相称真的就做不好教主吗？

这就是职场中的知见障，很多人工作中面对一切含有人际关系因素的事情时，会产生一种判断，那就是“这件事必须这样做”。可这样做了，他/她的心理可能又会不舒服，因为他/她以为的那个必须做的方式，不过是从别人处或看或听学来的，不一定符合他/她的性格、心胸，可是他/她不敢去突破，因为所有的“过来人”都会告诉他/她，一定得这么做才是最有利的，于是他/她就得纠结着、委屈着去做。

问题是什么是利，利益有大有小；有长期和短期；有显性和隐性。很多时候，大利和小利之间，长期利益和短期利益之间、显性利益和隐性利益之间是冲突的，一般人的眼光真就看不那么远，所以常常会做出自以为聪明无比实际上后来被证实了是愚蠢无比的决定，那么这样的“过来人”的谆谆教导，其正确性有待商榷。

这个道理不只是用在职场上，整个人生中都是如此，无论是在亲

情、爱情、友情、名声、权势、财物等等方面，弃小利而获大利，弃短期利益而获得长期利益，弃显性利益而获得隐性利益，这个道理很多人可能都明白，塞翁失马焉知非福的故事，只要识字的大多都听过，可是事到临头时，在利益的诱惑下，本我贪欲的鼓动下，很多人就偏偏做了错误的选择。

还有一种知见障，就是对自我认识的错误，把自己固定化了，认为自己就是某种性格的人，认为以自己的能力有些事肯定能做成，有些事自己肯定做不成等等。比如认为自己内向、外向、敏感、迟钝、聪慧、愚痴、命好、命差等等，这都是暂时的，或者只是表象。

很多人其实看不清自己的性格，即便看的清，那也不是一成不变的。看好啊，“江山易改，本性难移”，这句话说的是难移，可不是不能移，只是比较难而已，努力就可以了啊。

有的人动不动就宣称：“我就这脾气，一辈子改不了。”显得好像很有原则、很坚定的样子，假如有机会你让他/她和高官或富豪，或者他/她的主管上司坐在一个桌上吃顿饭，你看看他/她那脾气改没改。

有些地方、有些人，风俗意识很重，这其中往往夹杂着很多陈规陋习，比如硬逼他人喝酒，以闹洞房的名义猥亵新娘、伴娘，女性不能和男性同桌吃饭等等，都属于知见障。如果有人提出反对，总会有人振振有词的辩驳说：“我们这一直就是这样，传统嘛。为了热闹吗，你得入乡随俗啊，不然就是你不懂事。”有的还要大摆长辈的架子耍威风。

风俗这个东西，本身就是隔一段时间就变化的，根本不具备必然

性，不然现在我们还按照夏、商、周的风俗生活呢。坚持这些东西的人，你自己愿意做，那谁也管不着，对方如果心胸宽广，心中已经没有各种知见障，自然愿意照做，那也是顺其自然、皆大欢喜。但你强加于他人就是粗鄙无礼，甚至是流氓行为。只要对方表示一丝一毫的不愿意，你就无权压迫。

究其根源就是精神贫瘠，没有正当的爱好和乐趣，所以，以耍弄、摆布他人为乐。还有一种心理动机就是，这类人，在生活中一事无成，其他任何场合都不受重视，唯独可以在自己的一亩三分地，借着风俗这个“规矩”行使一下权威，体会一下支配他人的快感，找一下自尊。他们无法明白一个道理，如果一个人靠强迫他人尊重自己来获得尊严感，那说明这个人已经自卑狭隘到一定程度了，真正有自信、有尊严的人，根本不会在乎别人对他/她是什么态度。

不信你观察一下，越是一事无成、精神空虚、知识浅薄的人，越愿意极其坚定的坚守一些风俗规矩，借着这个借口理直气壮的折腾他人，但你如果这样说，他/她们是绝对不会承认的。可是，如果有一位权贵去他/她那里做客，你再看一看，他/她还会不会拿着鸡毛当令箭的逼着对方守他/她的风俗，不用说做客，就说某些地区娶媳妇，如果媳妇家里财产十几亿，父母名声地位极高，你看他还会不会不允许媳妇上桌吃饭。媳妇父母去了，他/她还会不会强迫对方喝酒。

所以说，只要有智慧、有决心，改变自己并不难。

其实人们不只是对感情、人际关系等有知见障，在世界观上知见障更是多不胜数，一切唯物主义和科学教的狂信徒都是如此，总是抱

着现有的理论视为神圣，强迫他人相信，殊不知，任何事物，在不同角度不同层次来看，都会得到不同的结论。

这就像拿出 3 个同大小、同重量的光滑不锈钢球，如果要人用肉眼判断，不借助任何工具，那是无法分辨其差别的，只能说这是 3 个一样的球体，没有区别；但如果用高倍显微镜观察，其表面的凹凸当然是各不相同；那么在更高的层次去看，比如量子力学、超弦理论，比如佛学中“一切有为法，如梦幻泡影”，那么这 3 个钢球也好，其他一切物质也好，包括人体本身也好，也许就是本质相同的一种振动而已，那么这些又统统没有了区别，看山又是山，看水又是水了。

而且量子力学也好，超弦理论也好，也包括目前的哲学、心理学的概念、定义等等，肯定都不是终极真理，以后还会有发展变化，那么一些人哪里来的底气宣称自己掌握了真理，自己不敢质疑，也不允许他人质疑和改进呢。这不是明显的知见障吗。

如果什么都不许改动，仅就诗词而言，大家都把诗经的格式、韵律当圣典，那哪有以后的唐诗宋词元曲。

希望大家记住一点，一切权威都是用来质疑的，用来去芜存菁的，甚至有些是要彻底推翻的，连这点都做不到，何谈自信，何谈掌控自心，何谈建立自己独立圆满的三观。

简单总结一下生活中的知见障，就是认为有些事情必须这样做，但却不知道为什么必须这样做，不这样做就心理忧虑、焦灼，这种情况下大多数就是知见障。

我们修心过程中，必不可少的一环，就是破除自己的知见障，一

样一样的去破。

那聪明人就会说了，无论怎么破障，最后你做事时也得有一个选择，三观上也得有一个选择。那不就是破了一个旧的知见障，又形成了新的知见障吗？有何意义？

当然，无论如何思辨，最终仍要选择一个做法，一个理念。但破障和未破障是有区别的，区别就在于，未破障的人，是茫然的做了选择，不知其根源，以为必须这样做，才是最正确的。

而破障的人，他/她知道其实有很多选择，而且每一种选择背后的根源和动机，以及会引发的后果、心理感受等。他/她都一清二楚，并没有必须怎样的概念。

比如说，一个已经破除知见障的人，面对配偶出轨，或者被人欠钱不还，工作上被排挤等逆境时，他/她可以随意的选择离婚或不离婚，起诉欠款人或不起诉欠款人，继续与排挤自己的人周旋或直接跳槽。而无论选择哪一种，他/她的心理感受都绝不会与和他/她做出同样选择的普通人一样，对他/她来说都不过是一种经历，一场游戏，只是为了感受一下，这选择本身会带来什么样的心理反应，不会真的被喜怒哀乐牵动心灵，事情本身的成败并不重要，一切只是为了感悟人生真相。

解决知见障的根本方法，就是不执着。不执着，心灵就活泼泼，灵动飘逸，不被任何琐事、烦恼牵连缠缚，那么也就没了烦恼痛苦。

而当真正破了一切知见障，到了尽头时，那就是“菩提本非树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃”了。



再次申明，既然说破除知见障，就说明还有未看破的东西，那就还是在“用力”修心的过程中，当然不是最终的境界。

那么，希望大家在心灵修行的道路上，自己做了面壁者，再早日做自己的破壁人。

## 戏说金庸之心理训练法第八章表演欲和支撑点

知见障是支撑点和表演欲产生的根源，支撑点是普通人自信的根源。

知见障大多是不利于心理强大的，因为它蒙蔽智慧，使人做事不经思考，容易陷入偏执。

而表演欲和支撑点，只是工具，可以起正面作用，也可以起反面作用，不能简单说是对是错，看你怎么用，用在什么地方。

未破知见障之前，支撑点和表演欲有时会导致人做出错误的言行。

而在一定程度的破除知见障后，没到心理素质巅峰之前，在中间的进步过程中，可以用正当的表演欲锻炼心理素质，用合理的支撑点来加强自信。

什么是表演欲呢？当一个人做说某些话、做某些事的时候，心中明知、或者潜意识里觉得，这些言行配合这个场景，加上自己的心理感受。会让自己觉得很牛、很酷、很卓尔不群、很悲壮、很凄凉、很孤独、很心酸、很痴情、很自卑、很决绝果断等等。

当然，这些感受大多是被知见障引发的，在某个场景中，人会比平时或兴奋、或沉郁、或痛苦等等，然后就会有意无意的用自己的一

言一行、举手投足，推动事件向着自己期望、想象中的场景发展，以满足自己最大的表演欲，获得最强的心理感受。也就是自己做导演，自己做演员的意思。

从处理具体事情的角度讲，有时候在忘我的表演中会激发人的潜力，使事情顺利解决。但从掌控内心的角度讲，凡是下意识的表演都是不利的。

知见障不破除的话，会伴随一生。而表演欲一般只存在于短时间内某个场景中。只有极少数人，一生都在不停的找机会表演，长期顾影自怜或愤愤不平等，那就可以说是一种心理障碍了。

有一点很重要，表演并不是只表演给外人看的。前面说过，人分为本我、自我、超我，也就是每个人都不止一个“我”，那么某些时候，人会在独处时，甚至会故意让自己避开任何人，表演给自己看，尤其是走苦情路线的“演员”。

表演欲特强的人，那要属《神雕》中的杨过了。风陵渡那一段，原文：

宋五道：“……过了一年多，有人跟我说，海边有一位断了臂的相公，带了一头大怪鸟，呆呆的望着海潮，一连数天都是如此……”

……那少女问道：“宋大叔，神雕侠望着大海干么？他在等人吗？”……神雕侠说道：“我的结发妻子在大海彼岸，日夜记挂，不能相见。”……他说道：“大海茫茫，不知到何处方能相见。”那少女轻轻叹道：“我料想这样的人物，必是生具至性至情，果然不错。”

海边苦等，便是杨过的表演了，当然，他也并不是故意给别人看

到，我们可以推测，即便没有任何人看到，杨过也一定会去海边呆望海潮的，那是主要演给自己看的。

因为他有个知见障，那就是“我是至情至性之人”。至情至性之人，与爱人分别多年，怎么能不去海边呆望苦等呢！必须去啊，不去就不是至情至性之人。苦等时，沉浸在自己内心世界里，那份顾影自怜，简直是凄楚哀怨、痴情不改到了巅峰啊。

襄阳城中，郭襄生日，兴师动众，三件大礼，璀璨烟花，万人瞩目，最后从天而降，再翩然离去，这真是酷到极点。

苦等小龙女十六年，这件事世上没几人能做到，所以，杨过有强烈将之完成的欲望，这个剧本太精彩，表演达人杨先生是绝不会错过的。

金庸先生在新修版里面也说了，“……杨过这种狂气，有几分相似。他苦等小龙女十六年，郁积无可发泄，他替郭襄过生日，有点向小龙女大叫的意思：‘小龙女，我等了十六年，你还不来，我在给别个可爱小姑娘过生日了！’旁人要耻笑，杨过怕什么？他怎么会怕？他又不是你！”这也还是表演。

当然，我不是说，只要是表演就是错的，年轻人偶尔轻狂一次，只要不伤害到他人，不留下严重后果，那也无可厚非，根据福祸相依的原理，这种体验也许还能推动以后的心灵修炼呢。

强行要求十几、二十几岁的年轻人，像中老年人一样沉稳厚重，那是不可能的，也扼杀心灵的活力。他/她们可以去飞扬不羁的青春，碰一碰钉子，受一受挫折，这样可以体验人生百态，爱恨情仇，促进

快速成熟。在这个体验过程中保护好自己，只要别过分狂放，给自己留下长期不能愈合的身体或精神重创就好，比如吸毒、性乱、打胎等等就坚决不能碰。不羁的主要是精神，行为上看似桀骜不驯，实际上要留有分寸，体验到那种情感冲击就可以了，伤了身体那可就是智商不够了。

我们追求的最高境界是冷静智慧，但不能要求任何人从少年起就做到这一点。

人为什么要获得强烈的心理感受呢？马斯洛理论把需求分成生理需求、安全需求、情感和归属感、尊重和自我实现五类。我把利益分成物质利益、情感利益和道德感利益。无论怎么分，大部分人是需要情感刺激的，这种刺激会给自己带来很大的快感。

那么有些朋友可能会说了，让自己很牛、很酷，这种好理解，让自己很悲苦也会有快感吗？答案是肯定的，就像有些人喜欢用针扎自己、烟烫自己、割腕、酗酒、吸毒等方式自虐身体一样，有些人就喜欢情感自虐，这类人因为童年创伤等原因，无法从平静亲密的人际关系中获得情感慰藉，就必须要用摧残别人或自己的方式获得非常态的情感快乐和平衡感、安全感。

所以，我们常常可以看到有些人因为失恋或者失去亲人等原因，长期沉浸在痛苦中走不出来，怎么劝都不行。有一部分确实是自己太过脆弱，而还有一部分就是喜欢以痛苦获得快感和自我道德肯定。

有些人就喜欢让自己一次一次的失恋，然后一次一次的哭闹，要死要活，这就是情感 SM 成瘾了。而且同时还能获得身边人的关注，

对他/她来说真是一举两得啊。

我们生活中，常可看到有人配偶出轨后，他/她就凄楚哀怨的，种种不甘、抱怨、诉苦，把自己折磨的和祥林嫂一样，沉浸在自己塑造的，被负心人抛弃的无辜角色中，在道德感上占据了极高优势，情感上得到了强烈的悲情体验，简直就是影视剧里面的主角啊。最惨的是，有的人最后留了遗书，然后自杀了，这让人从何说起，于事何益，这世上哪有谁离不开谁的啊。还有年轻人恋爱遇到挫折就表演梁山伯、祝英台殉情自杀的。

有一些女性，严重没有自信和安全感，结婚后十分乐于表演受气的小媳妇，本来和公婆、老公之间的一些正常的人际关系小摩擦，在知见障的作用下，就在心里幻化为对方一家子欺负她，开始表演被所有人欺压的苦情弱女子，闹得鸡犬不宁。其实只要有点智慧和宽容轻松就能化解。当然，特别过分的公婆和老公也确实是有的，但大多数不是的。毕竟正常人花钱娶媳妇，根本目的是为了安稳过日子，不是为了找个人欺负的，家里天天闹矛盾，他们的心情也不愉快。

有一些男性，出身贫寒，感受过世态炎凉，于是生起了野心，定要出人头地，心中最想表演的就是宋江、黄巢这一类的角色，勉励自己的都是“自幼曾攻经史，长成亦有权谋。恰如猛虎卧荒丘，潜伏爪牙忍受。不幸刺文双颊，那堪配在江州。他年若得报冤仇，血染浔阳江口”、“待到秋来九月八，我花开后百花杀”这一类的理念，做了官就是疯狂敛财包养情妇的贪官。不做官的话，如果事业小有成就，那么所有男人都是他要践踏或利用的目标，所有的美女都是他要征服的

猎物，他上进的唯一目的就是为了成为人上人，可以反过来鄙视、欺压他人。

他那狭隘的心胸永远忘不了儿时的某一次白眼、讽刺与呵斥，整个社会都是他要报复的目标，只不过他不是用暴力还击，而是用权力和或钱财向全世界恶狠狠的宣布，“我不是废物，你们当年瞧不起我，现在我可以在你们面前耀武扬威。”

用权和钱来“报冤仇，血染浔阳江口”。这样的人，无论事业上有多大的成就，其精神格局还不如一个丐帮无袋弟子，谁嫁给他都前景堪忧。

还有一些职场上的场景，有时工作中出现一些并不严重的问题，某些中层领导或小领导就终于找到了表演的机会（大领导一般不需要用这种方式找自尊了），铁青着脸，风风火火的赶过来，语气激昂、煞有介事的安排部署，那真是指点江山、挥斥方遒，其实可能就是类似电闸跳了那么小的事。他/她说的无非是：“A 去拿电筒，B 去拿螺丝刀，C 去给电业局打电话咨询”之类的话。那一刻他/她心中幻化的场景，大概是其他人都是待拯救的群氓，或者麾下千百兵卒，他/她是运筹帷幄之中，决胜千里之外的帝王将相，别人束手无策的事，他/她一出手就瞬间摆平，虚荣心得到了巨大的满足。

《天龙八部》乔峰在聚贤庄一战中，酣畅淋漓的演了一回受尽冤屈的盖世英雄，其实那场搏杀是完全可以避免的，但乔峰为了体验那种沧海横流、绝地反击的情感冲击，主动推动了事件的发展。

乔峰……纵目四顾，一瞥间便见到不少武学高手，这些人倒有一

大半相识，俱是身怀绝艺之辈。他一见之下，登时激发了雄心豪气，心道：“乔峰便血溅聚贤庄，给人乱刀分尸，那又算得什么？大丈夫生亦何欢，死又何惧？”喝绝交酒那一段更是表演的精彩至极。

看到了吗，“激发了雄心豪气，大丈夫生亦何欢，死又何惧？”这就是他的剧本、心理台词。

这种事现实生活里还有很多人做呢，你看新闻里，男人之间因为小小争执，互不相让，然后打出人命来，那当事人就和这种心态类似，激发了“雄心豪气”，结果送命的送命，坐牢的坐牢，愚痴嗔恨，样样占全。

还有一种特常见的情况，有这样一大部分人，无论男女，即便他/她已经有爱人了，在见到优质的潜在交配对象时，也会有异乎寻常的表现，或比平时兴奋，容光焕发，眉飞色舞，妙语连珠，脸色绯红、娇嗔发嗲、眼波如水等；或比平时沉默，一脸高深，惜语如金，众人皆醉我独醒的样子。手段不同，但其目的就是为了博取关注而已。俗语说男女搭配，干活不累，说的就是这种心态。

不信你观察一下，当一个场合突然出现一个气质、身材、相貌俱佳的大美女或大帅哥时，你身边的人会有什么变化，能做到完全无动于衷的人没几个，已婚的中年人也难以做到，就连大爷大妈跳广场舞时有了异性围观，都会跳的格外起劲。这种异于平时的心态也是在表演。

这倒不是说，有这种心态就是要和对方发生实质性的男女关系，大多只是一种潜意识的性吸引而已。

什么是“潜在交配对象”，就是正常情况下，两个人不会发生关系，但假如就像电影版《鹿鼎记》中的情节，一个人中了奇淫合欢散，不上床就会死，让他/她在一群不包括他/她爱的人的人里面选择一个，他/她一定会选的那个人，就是他/她的“潜在交配对象”。

就是说，在道德和情感等因素的约束下，他/她们终其一生也不会发生任何纠葛，但内心深处，他/她欣赏对方，如果有一个可以摆脱道德、情感约束，让自己可以理直气壮的和别人发生关系的机会时，他/她一定会选择对方。很多人一生中都会在心里至少有一位这样的异性。

还有一部分文艺男/女青年，最容易在某种场景下，自动进入表演程序，或以为自己是黛玉葬花般的凄美才女，或以为是纳兰容若般的浊世翩翩才子；女性写几篇文字、对人生有些感慨就以为自己是李清照。男性写点文字就以为是当代鲁迅，或公知、精英；换了个发型或衣服，就以为自己是男神或女神了，举手投足都和平时不一样了，要拿出某种范儿来，就忘了一件事，无论穿什么风格、什么价格的衣服，你还是你，人格、修养绝不会随着外物的变化而增减；谈个恋爱总要玩浪漫，玩灵魂共鸣，回头一看，车、房、衣饰、油盐酱醋哪个都得花钱买，自己的世俗欲望和升斗小民一样现实、一样虚荣。或感叹怀才不遇，知音少，弦断有谁听。

不是不能说文艺，我也有点文艺气质，登山临水的时候，心中也常有唐诗宋词浮现，感怀古人风范，体会山水美景、天人合一的感觉，自己偶尔也写几句打油诗。



但是我极有自知之明，知道自己的优势和弱点，不会感叹怀才不遇没有知音什么的，有才的不会不遇，不被人接纳的“有才人”，必是情商有缺陷，连和大众和谐相处的本事都没有，又没有放下名利、虚荣的心胸，这根本不是有才。而且当代也基本不会出李杜那样惊才绝艳的人物，别说李杜，就是鲁迅、沈从文、胡适、丁玲、张爱玲、林徽因这个层次的人，在现在这个物欲横流的社会能有几个。人一定要看得清自己，既不要低估也不要高估。

再有就是，文艺归文艺，现实归现实，两者不能混淆。

一个人没有体悟天地、人生和情感的敏锐心灵，就不能透彻人心一切变化，通达世事人情；没有机器般冷澈精密、不动任何情绪的理智，就不能克制负面情绪和欲望，这两者缺一不可。当然，还有对天下苍生悲悯同情的超我也是必不可少的，因为欲望和负面情绪不能只靠理智来克制，必须还得用超我来化解。

还有一些生活中常见的表演，如表演小混混、黑社会、时尚达人、博学多才、权威专家等等，多不胜数。最可怕的就是表演受了命运和社会压迫的底层苦命人，然后演着演着，自己就出不了戏了，越想越觉得悲愤，然后就去报复社会，大街上、学校里砍杀无辜人群，他还以为自己是梁山好汉呢。

那么前面提到了，并不是说只要表演就是错的，那么衡量表演是否有益于心灵修炼的标准是什么呢？浅显的说，只要表演的时候，你很清楚自己是正在表演，只是为了体会那种情境下的情绪，随时可以出戏，而且，只要你愿意，就可以表演不同风格的角色，那这种表演

就是有利于修炼的。

表演的时候，不知道自己是表演，也不知道什么时候能脱离这种状态，那就是被知见障和情绪牵着鼻子走了，对修炼心理素质和培养自信就是不利的，因为对心灵失控了，认知不清了，就必然会茫然，茫然就会导致不自信。

当然，对具体事情不见得有什么不良后果，只要不伤害他人，一个人表演什么都不违法也不缺德。

而我们衡量有利于否的标准，只是看是否对掌控内心有利，与具体事情的对错得失没有关系。

那么，怎么利用表演的方式淬炼自己的心理素质呢？那就是顺势而为的给自己设定一个角色和剧本，像优秀演员一样忘我的去演一段爱恨情仇，你的身体可以随着情节表演适度的喜怒哀乐，但内心最深处明白，你是在演戏，随时可以喊 cut 出戏。

比如遇到各种生活中的逆境无法避开时，而且此时你还做不到万事不动心的地步，那么你可以顺势表演一个贤惠善良但被出轨的妻子，或者为家庭付出很多却不被理解的父母，或者被父母严重限制自由的子女，或者不被世俗理解满腹才华的精英，或者被领导无故穿小鞋的员工等等。

然后一边在像普通人一样做出相应反应的同时，必须用另一个极其冷静智慧的自己，像看着别人的经历一样观察着自己的言行和情绪，以便感知自己心理的一切变化，以及自己的优势和弱点，对方的哪些言行会让你更激动，哪些言行会让你比较平静。这样你就知道，哪些

事物和情感是你现在看不破放不下的，在以后修心的过程中，需要加强哪一点。

当然，在这种抽离后的理智观察下，你基本不会出现情绪特别失控的情况。甚至对自己的控制力有自信的话，还可以用你的言行诱导其他“配角”根据你的剧本走，让剧情跌宕起伏，来几次反转，再尘埃落定，不过这需要特别强大的定力和智慧，还有对别人心理的洞察力，没把握的别乱试，搞不好把自己的情绪弄得失控了、事情弄复杂了。

用最浅白的语言归纳、小结一下，中心思想是：

1、无意识的进入表演状态，可以理解成钻牛角尖了，以为自己就是那样的人，遇到了那样的事，必须那样去做。这样对事情或许有利，但对修心不利。

2、有意识的进入表演状态，在另一个自我冷静的旁观下，可以根据自己的情感反映，深刻了解自己的破绽，有利于以后的心理锻炼。

下面说说支撑点，就是普通人用一个性格特点、或某种特长、或某种道德优势等等，来支持自己的自信。这就是支撑点。

而且有些人，因为其他方面一无所长，找不到自信，所以，对这个支撑点的维护，会偏执到变态的地步。

《射雕》中，欧阳锋逼迫黄蓉解释九阴真经那一段，原文：

欧阳锋喝一声彩，待要接着抢攻，猛听得郭靖在洞外呼叫。他是武学大宗师，素不失信于人，此时为势所逼，才不得不对黄蓉用强，忽听得郭靖到来，不由得面红过耳，料想他定会质问自己为何弃信背

约，袍袖拂起，遮住脸面，从郭靖身旁疾闪而过，与他更不朝相，出洞急蹿，顷刻间人影不见。

以欧阳锋这等以狠毒为荣耀的恶人，也要一个道德支撑点，那就是守信。即便他可以完胜郭、黄二人，也会羞愧而逃。

有时候一个人做的违背公俗良序的事情越多，或者在名利事业方面越是毫无建树，就可能越会全力维护一个道德支撑点。不然他就没有自信了。

于是我们就常常可以看到，一个男人对妻子儿女都不能尽到相应的责任，却变态一般的愚孝，凡是父母的要求，无论多么荒谬不合理，连劝谏的勇气都没有，就一味的要求全家人跟着一起忍受，以便成全他的道德支撑点。他就可以在任何人面前，包括自己对自己，自信的宣称：“我这辈子别的确实不行，但我绝对是个大孝子”。

孝敬父母当然是必须的，但引导父母的思想走向正途，使他们变得开明通达、智慧宽厚才是正确的孝，而不是看着他们一步步在愚昧狭隘、自私横蛮的道路上越走越远。

像李逵那样不分男女老幼排头砍过去的杀人狂，也要不停的提醒自己孝和义气要做好。

《神雕》里杨过华山遇洪七公那一段，原文：

到第三日上，洪七公仍与两日前一般僵卧不动，杨过越看越疑心，暗想：“他明明已死，我偏守着不走，也太傻了罢？再饿得半日，也不用这五个丑家伙动手，我自己就饿死了。”……心想：“我对父母不能尽孝，姑姑又恼了我，我没兄弟姊妹，连好朋友也没一个，‘义气’

二字，休要提起。这个‘信’字，好歹要守他一守。”又想：“郭伯母当年和我讲书，说道古时尾生与女子相约，候于桥下，女子未至而洪水大涨，尾生不肯失约，抱桥柱而死，自后此人名扬百世。我杨过遭受世人轻贱，若不守此约，更加不齿于人，纵然由此而死，也要守足三日。”

当时杨过正处于事事不如意的时候，对自己几乎没了信心，所以即便以他那样桀骜不驯的人也迫切需要一个道德支撑点。

一些女性，从来不想着提高自己的文化素养，每天只知道研究穿衣打扮，化妆品、自拍等等，以外貌为唯一的支撑点。

一些性格粗鲁的人，无论任何场合都会炫耀自己的肌肉，光头、纹身、大金链、大嗓门，粗话连篇，横蛮霸道。没有文化修养，那就只好以武力为支撑了。

有的人特别喜欢交际，三教九流的每天吃吃喝喝，他/她的支撑点就是“我是个社会人”。

还有一种人，找错了支撑点，甚至会威胁到自己的生命安全，那就是认为自己家族有势力，黑白两道吃得开，或者自以为气场强大，可震慑他人。与外人发生矛盾时从不容忍退让，牙尖嘴利，怎么刻毒怎么说，怎么嚣张怎么来，叫骂动手毫不犹豫，一旦遇到鲁莽暴烈、不计后果之人，当场被打死打残的真不在少数。那个场景下，就是你爹是军区司令也没用，他又不在你身边。

此类例子太多，无法一一列举，大家在生活中可以自行观察，凡是某人总是有意无意的炫耀他/她的某一面、某个特长，提到这些时，

或者可以发挥这些的场景时，他/她会特别兴奋，两眼放光，那就是他/她的支撑点。有的人甚至会找一些违背道德、法律的东西来支撑自己，比如性乱、吸毒等。

不是说人有一个引以为傲的支撑点就不对，有些正面的支撑点是有益于生活的，也是有益于心理建设的。而是不提倡以此为依仗，然后就心安理得的做伤害他人、妨碍他人的事；更不应该为了维护这个支撑点，而变得敏感固执，谁对这个点稍有质疑就火冒三丈；更不能，一旦在这个支撑点上输给了别人就一蹶不振；也不能以此支撑点为自豪去鄙视别人、否定别人的价值观和生活方式。

最重要的是，心理素质真正强大的人，极其自信的人，是不需要特别维护某一个支撑点的，他/她对自己的圆满不外求的思想体系是整体自信，而不是靠某个优点、特长来安慰自己、催眠自己，一个人如果特别看重、维护一个点，那这个点就会成为他/她最大的破绽，一旦这个点出现问题，他/她就可能整个心理体系都随之动摇甚至崩溃。

这就好比说，一个正圆球体是不容易在滚动中磨损的，而在球体上凸出一个点，就会首先被磨损掉。一块再坚硬的金属，铸成立柱拦在路上也早晚会被撞倒，而如果是铸成低姿态的金属板平铺在地，那无论如何不会被压断，因为它没有张扬自己欲望的行为。

所谓上善若水，善处低下之处，指的就是同样的意思。就是说，真正的善人，真正自信的人，反而不会去张扬自己的特长，他/她会收敛自己的欲望和个性，尽量不去妨碍他人，更不会去鄙视他人。因

为他/她不张扬任何东西，也不固执的认为必须保有什么外人、外物，也就没有人能在任何一方面打击、压制他/她，仁者无敌嘛，什么都不争，哪来的敌人。什么都不炫耀，不和别人攀比，哪会有人嫉妒打压。就像是武侠小说里常说的，浑身都是破绽，反而是没有任何破绽。

我们主动有意识来修炼心理素质的人，应该明白，支撑点可以有，但别把它当回事，拿来在磨练心理的过程中演演戏，做个道具体验一下自己的某些心理感受是没问题的，但要做到随时可以抛弃它，而心灵丝毫无损地步。

凡是平常人的支撑点，无非是外在的事物，充其量是一些性格、修养上的优势，这些都不是人心的本质，总有人会得罪了你，真的就那么不能原谅、不能放下？让自己心里在那一点上超过你，也总有一些逆境可以击溃那个支撑点，你拿这个当真就一定会受挫。

真正令任何人都无法超越的，不怕失去任何支撑点的，是你自己建立一套圆满不外求，既冷静智慧，又悲悯众生，放下一切执着，无牵无挂，无忧无惧的思想体系。这才是坚不可摧，没有任何破绽的自信。

## 戏说金庸之心理训练法第九章初级自信

开篇郑重申明一下，本章中凡是关于调节到初级自信的方法和心态，都是短期的，属于急救性质的。和大多数急救药品一样，凡是速效的，一定是有毒副作用的。所以，越快跨过这一阶段越好。再有就是，只有极度不自信的人才用得到这些调节方式，一般人，直接向中

级自信努力就可以了。

任何一个正常人，都需要自信，缺乏自信心会严重影响人的生活质量，即便没有任何挫折，心情也会处于一种消沉阴郁的状态，有挫折时那就更难过了。严重到极点的会得抑郁症、精神病甚至自杀。

其实，任何一种心理破绽严重了都可能导致这几种恶劣的后果。

假如一个人发现自己有以下类似症状，比如：在人多的场合紧张，脸红、手足无措、口吃、不敢正视他人的眼睛；还有面临紧要关头时，不敢做抉择；被人以某种方式否定后（比如失恋、被批评、被鄙视等等）就消沉低落，萎靡不振；再严重些，甚至一言一行都畏畏缩缩，生怕说错话、做错事使别人不满意等等。这些都是不自信的表现。

如果一直陷入这种状态无法摆脱，那一生还有什么乐趣可言。所以无论如何，我们都得建立强大的自信。

与山水三段论类似，自信也可以分为三个层次。初级自信是“横眉冷对千夫指”，中级自信是“扬眉笑对千夫指”，高级自信是悲悯众生的“俯首甘为孺子牛”。

而超越这三层后，那就是神级自信了，无人相无我相无众生相无寿者相，众生与我本是一体，于是“眼中不见千夫指”。不过能做到这一点的，万中无一。大多数人争取做到高级自信就可以了，最起码也要做到“扬眉笑对千夫指”。

下面详解一下。说到“横眉冷对千夫指”的初级自信，其当之无愧的领军人物，那当属灭绝师太。灭绝经常强迫别人按照她的理念做事，自然是大错特错，但此处只讨论她的自信心。



《倚天屠龙记》灭绝与张无忌三掌之约时，原文：

突然之间，四周沙中涌出无数人头，每人身前支着一块盾牌，各持强弓，一排排的利箭对着众人。……

……只消殷野王一声令下，各派除了武功最强的数人之外，其余的只怕都性命难保。

……灭绝师太的性子最是执拗不过，虽眼见情势恶劣，竟丝毫不为所动。

……她本来只想击中张无忌丹田，将他击晕便罢，但殷野王出来一加威吓之后，她再手下留情，那便不是宽大，而是贪生怕死、向敌人屈膝投降了。因此这一招使上了全力，丝毫不留余地。

被困万安寺后，又因为坚决不肯受明教恩惠，一掌拍向张无忌，了断了自己的性命。

她的性子，至刚至烈，绝对的宁折不弯。而且敢于承担因为自己的决定带来的任何恶劣后果，全派死光，无所谓；战友死光，无所谓；自己惨死，无所谓。只要是自己决定的事，就是对的，就绝不后悔，纵然千刀万剐、身历万死也不能动摇她一分一毫的意念。

那么对于极度缺乏自信，又很急迫的要迅速建立自信的朋友们，我们可以暂时学一学灭绝师太。

当然，她的缺点我们不能学，比如强加于人。尤其是料事不明，偏又固执无比。学这个就相当于明明没有那个水平，偏偏不听任何人规劝，借债、甚至借高利贷炒股，最可怕的是融资炒股，赔的一干二净，无法收场。

我们建立初级自信的过程中，一切调整都在心中进行，尽量不要表露在外在言行上，免得被社会压力直接把你压垮，你就很难逐渐建立起最高层次的自信了。

这“横眉冷对千夫指”可不是与天下为敌的意思，这只是一种心理状态，表面上为人处事，你还得按照正常人的标准，结合自身性格，迎来送往，接人待物。但心里对他人的理念则完全不认同，就是你走你的阳关道，我走我的独木桥。

由于大多数人不自信的理由，都是由于外物比不过他人，或穷或丑或矮或学历低或不善言辞等等，我们就从这方面调整理念。

要记住一点，世上万事万物的成功与否，并无一个同一的标准。背若泰山，翼若垂天之云，抟扶摇羊角而上者九万里，绝云气，负青天的巨鹏神鸟，有它的成功和乐趣，在沼泽中的小雀儿看到大鹏在空中飞过，也不用因此羞惭自己的渺小，它纵跃于枝丫之间，亦感自由自在任我纵横之乐，反感到自己闲适自在，一切任乎自然。谁也无需否定谁，天下就那么大，人人都做神鸟，非杀得血流成河不可，不然哪来那么大的空间和食物，容得下亿万神鸟生存。

这世俗功业要顺其自然，你是那种官场、商场奇才，自然应该努力一番，只要别利欲熏心、横征暴敛、骄奢淫逸就好。

如果不是那种性格，也不擅长这些，那么平凡度日、闲适自在、平安喜乐，不用面临那么多的压力和风险，宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒，那也是万金难买的天大幸福。两者绝无高低上下之分，更不用在意他人在这一点上的贬低。

要增强自信者，有一大忌，就是嫉妒他人，无论是仇富还是仇官或者嫉妒别人比你英俊美丽高大有学识有修养等等，这都是极其错误的思想。恨人有笑人无，那是小人的理念，我们万万不能有，如果发现这个思想苗头，一定要扼杀在萌芽之中。

即便是最低层次的自信，也不是靠贬低别人得来的，我们排斥的只是为恶的行为，而不是因为对方有没有权势和财富。

我们的理念应该是，不义而富且贵，于我如浮云。如果能心怀正念和善念，能有富贵且保住平安的智慧，那么富贵是好事，有钱有权可以做更大的慈善事业，化解人心戾气。义而富贵，那是应该推崇的，不要一提到有权有钱的人，就咬牙切齿的诅咒人家没有好下场，那不客观，很多权贵也是心怀善念的慈善家，至少不是每一个权贵都作威作福欺压百姓的。

即便你一生没有大富大贵，没有英俊美貌，没有舌战群儒的才学，也无需艳羡或嫉妒他人，还是那句话，鲲鹏有鲲鹏的幸福，麻雀有麻雀的幸福，只要一心行善，无愧于天地，心中平安喜乐，便是世上逍遥客，采菊东篱下，悠然见南山。

物质领域，没有谁是最强，一山更比一山高，能用这个来贬低你的人，其精神格局是极其低下的，他的物质格局也好不到哪里去，别说在世界范围内，就是国内的首富他也比不了。而且，世上一切都有生克，有时官克商，有时商克官，更有疾病、死亡克一切，在你面前耀武扬威的人，见到某些人就得点头哈腰。只有精神领域登峰造极，才能在任何时间地点都从容不迫、不卑不亢。

在这个自信层次时，如果有人对你有贬低的言行，比如说你这是阿 Q 精神之类的，你心中也许会有动摇，也许会生气，这些反应无可厚非，毕竟你只是初级自信，但你要知道这都是错误的反应，要迅速克服。

怎么克服呢？这个阶段，你的“超我”肯定是不够强大圆满的，这些动摇和愤怒都是一个人被否定后“本我”的低级自然反应，既然此时“超我”还不给力，那当然就是靠“自我”了，“自我”最大的优势就是理智，现阶段就用这理智强行克制“本我”的错误反应。你可能会说，前文不是说不能靠强行压制吗？不是说会有反弹吗？怎么这里又说要压制了呢？

凡是学理论，不可僵化，要活学活用，否则就是知见障了。除了行善去恶这一条不能变以外，有些事可以灵活变通嘛。是不可长期压制，但短期就没问题，再者说，过了这个阶段，到中级阶段就开始化解了。

有的朋友，已经自卑到极点了，见人就紧张，满脸通红，话都不敢说，什么事都不敢做主，已经严重影响正常的工作和生活了，很快就要变成真正的心理疾病了。那还哪有那么多顾忌，只要不违法，不缺德，怎么有效怎么迅速怎么调节。

好比说，我严重的反对喝酒，但对于长期郁结在心的人，已经到了抑郁症边缘的人，甚至马上就要被憋疯的人，又没有其他好的宣泄途径和化解办法的人，我支持他/她在保护好自身安全的情况下（一定要在安全的场合，自己喝也可以），喝醉一两次，狂歌一两次，把

那些压在心里的毒气、闷气彻底放出去，这种情况下，狂一狂没关系。你把那种醉酒后天不怕地不怕的感觉记在心里，以后能回忆起来，才可以把自己再次催眠到重演该状态。

当然，你别去惹事、违法，造成严重后果，也别喝醉了去打扰他人，更别喝到烂醉，那样就体验不到那种没有羁绊的感觉了，而且也伤身。当然，这是偏门招式，只能偶尔用，绝不能长期用，否则变成了酒精依赖了，或者治好了抑郁又变成狂躁了，那我可不负责啊。

其实也不是必须要喝酒才可以，你找个山头，或人少的地方，拼命的大喊也可以，喊到嗓子嘶哑、泪流满面甚至满地打滚都没关系，总之，怎么舒坦怎么来，就当世界上只有你自己。

等把压力释放了，再回过头来，慢慢按正路调节身心。这个办法是说给那些自我调节能力很差的朋友的，但凡是自己能坚持按照正常方法调节的都不需要这样做，哪怕速度慢一些，也最好不要走这个路线，这是逼到没有退路了才可以用的。

重要的事再强调一次，这个办法是偏门，稍有不慎就会有副作用，只有逼不得已才能用，最多用两次，并且要保护好自身安全，不要惹事。

下面接着说怎么用“自我”的理智压制“本我”面临他人否定时出现的动摇或愤怒等负面情绪。

那就是催眠，你把自己催眠到类似灭绝师太的性格，坚定无比的一次次告诉自己：凡是“我”深思熟虑后，认为没有违法、没有违背良知、没有损害他人的任何一种决定，就是绝对真理，绝对正确，不

需要任何人来质疑，也不需要与任何人争辩，即便这个决定带来什么损失和恶劣后果，“我”也不在乎，“我”一肩承担。就像灭绝师太那样，沧海横流不变色，天塌地陷不动心，身历万死不改其志。

深思熟虑后，预料到最坏结果后，给自己下一个指令：“这件事就这样做了！”

然后不再更改，除非你自己自愿去更改，而不是因为外界逼迫。

执拗在很多时候都是很大的缺点，但在这个阶段，就需要执拗，甚至为此不怕任何人讨厌你，心理上要进入一种旁若无人的状态。不是对人没有礼貌，看谁都不打招呼翻白眼。除非你以后不想好好活着了，否则得招来多少仇人啊。

我说的是，表面上你和谁都正常交际互动，心理上旁若无人是三观上的旁若无人，对别人有意无意传达给你的各种否定你的观点，一概不以为意，告诉自己，虽然“我”现在没有系统的无破绽的三观，但一切“我”终究自己会悟出来，只是时间问题而已，谁也没资格灌输给“我”什么。任何人都没资格！都是茫茫苦海中挣扎的芸芸众生，自己的贪嗔痴还没去掉呢，凭什么高高在上的指点你。

比如说，你以前凡是人多的场合就紧张，那就强制自己去参加演讲，哪怕写好了稿子照着念，哪怕你脸红的好像要血管崩裂了，哪怕你磕磕巴巴不停的念错，哪怕你满头大汗要虚脱，哪怕你泪流满面，哪怕你紧张的小便失禁，哪怕下面的评委和观众用鄙视甚至是愤怒的眼神看着你，哪怕嘘声一片，哪怕大家破口大骂撵你下台，只要没有人把你硬生生拉下台，你就按照出发前，你给自己下的指令，坚持把

稿子念完。然后你会发现，没那么可怕。你的生活还会继续，死不了的。

再比如，你不敢与人正常交际，那就给自己强行下指令，无论你在这个人群、场合，多么难受不安，你也不顾一切的坚持着试图和大家谈笑风生，哪怕你做的很笨拙，哪怕大家耻笑你，你也要坚持到最后，你把这个当作在学驾驶、学修车、学电焊等技术来练习，学技术时笨拙一些，谁会觉得丢脸呢，本来就是因为不会才要学嘛，天生就会那就不用练了呢。

以上只是为了说明这个原理，不是必须按照这两个例子去做，举一反三嘛。

有些朋友不是有表演欲吗，这时就可以派上用场了，只要有助于你进入自信状态，你表演悲情英雄也行，扮猪吃虎也行，草根英雄也行，胸有激雷而面如平湖的上将军也行，总之只要能让你觉得热血沸腾、意志坚定就可以，你就把自己当成那困在深渊的龙，终有一天会一飞冲天，不再与鱼鳖虾蟹为伍。不过，你可别抱着“有朝一日权在手，杀尽天下负我人”这一类的阴毒想法。而是你提升了心理境界之后，关注的事物不再与普通人一样，自然也就没有了和他们计较的必要。

总之就是，任何引发你不自信的场所、事情，你只要有机会就强迫自己去做，绝对不要怕丢脸，不能理解你的朋友也不是真朋友，可以随时换掉，你担心什么。其他人也一样，除了至亲，谁不是你生命中的短暂过客，为了达到让自己永远不再自卑、充满自信这个重要至

极的目标，你得像慕容博教导慕容复那样，“除了中兴大燕，天下更无别般大事，倘若为了兴复大业，父兄可弑，子弟可杀，至亲好友更可割舍，至于男女情爱，越加不必放在心上。”

我们可以把这段话替换成，“除了建立自信，天下更无别般大事，倘若为了克服自卑，朋友可换，居住地可换，人生观可换，一切外物、虚荣更可割舍，至于男女情爱，越加不必放在心上。”

不用怀疑，你没有看错，一向文字、思想提倡平和中正的我，确实写出了如此偏激的一段内容。

为什么呢，因为对于那些自卑到极点的朋友来说，就要下猛药，因为这个人群离崩溃毁掉一生已经不远了，顾不了那么多。

凡是对你为了克服自卑所做出的努力，表示鄙视，觉得你丢脸要和你绝交的人，无论是朋友、同事、恋人，没有不能割舍的。除了父母、配偶、孩子以外，割舍任何一个完全不理解你、不同情你的人，都不会对你造成什么不可挽回的损失，记住一点，人生来到死去，本质就是孤独的，没有谁从头到尾陪你一生的，不要害怕失去谁。

不自信的原因，基本上就是怕因为自己的言行导致失去某些事物或得不到某些事物。比如别人对你的称赞和认同，比如财物、友情、爱情等等，由爱生忧怖嘛。

其实人生除死无大事，但一般人没这么豁达，那我们退一步，降低要求，除了涉及生命安全、升学、重要工作岗位、婚姻这些牵扯较大的大事需要仔细斟酌、前思后想以外。对于那些极度没自信的朋友来说，其它的你别那么多顾忌了，要的就是几分桀骜和狂放，先把



你的斗志激发出来，去掉你的萎靡不振再说。

任何成熟的理论在前期都要对症下药，然后再按照统一的根本理念固本培元。对极度自信甚至到了自负程度的人，要求就是谦恭，姿态越低越好。而没有半点自信的，要求就是不羁，因为你心上缠的乱七八糟的束缚太多，没工夫一个绳扣一个绳扣的去解，有的理论可能会建议那样做，但我不是，我一向是提倡快刀斩乱麻，釜底抽薪。

你就把心态调整到：一切事经过权衡利弊后，做了最后决定后，对别人的质疑，就三个字“我乐意！”当然，这是绝对不能说出来的，而是在心里告诉自己的话。

用一个不太恰当的比喻，把生活中一切压力，一切不喜欢的人和事，比喻成蟑螂、蜘蛛，中级自信的人可以找到它们的优点，与之和平共处，互不侵犯；高级自信的人，可以和它们成为好朋友。人家那是理念上的完胜，不需要“用力”。但是你不行，私心太重，智慧不够，理念上跟不上，你特别厌恶这些爬虫，又不能杀，躲也躲不过，那只有一个办法，强行忍耐，忍到他们在你脸上爬，你也面不改色。心里怎么想先不顾及，习惯就好了。在这个过程中，不断提升理念。

只要你下定了决心，有勇气承担自己决定带来的一切或好或坏的后果，你就获得了初级自信。

这时候的心态就类似与《神雕》中杨过在大胜关那一段的心理状态，原文：

黄蓉道：“好，你既要我直言，我也不跟你绕弯儿。龙姑娘既是你师父，那便是你尊长，便不能有男女私情。”

这个规矩，杨过并不像小龙女那般一无所知，但他就是不服气，为什么只因为姑姑教过他武功，便不能做他妻子？……他本是个天不怕地不怕、偏激刚烈之人，此时受了冤枉，更是甩出来什么也不理会了，大声说道：“我做了什么事碍着你们了？我又害了谁啦？姑姑教过我武功，可是我偏要她做我妻子。你们斩我一千刀、一万刀，我还是要她做妻子。”

……郭靖……抓住了杨过胸口“天突穴”，左掌高举，喝道：“小畜生，你胆敢出此大逆不道之言？”

杨过……心中却丝毫不惧，朗声说道：“姑姑全心全意爱我，我对她也是这般。郭伯伯，你要杀我便可下手，我这主意是永生永世不改的。”……杨过昂然道：“我没错！我没做坏事！我没害人！你便将我粉身碎骨，我也要娶姑姑为妻，终生不跟她分离！”这几句话说得斩钉截铁，铿然有声。

就是这样，面对不同的世俗理念的压制时，“我凭什么不能如此！我就要如此！我偏要如此！我定要如此！”。这些规矩谁定的，孔子还是孟子，还是帝王将相，或者历代文人还是普通百姓，他们说的就是终极真理？

《射雕英雄传》原文：

郭靖叹道：“有许许多多事情我老是想不通，要是多读些书，知道圣人说过的道理，一定就会明白啦。”黄蓉道：“那也不尽然。我爹爹常说，大圣人的话，有的对极，有许多不通。我见爹爹读书之时，常说：‘不对，不对，胡说八道，岂有此理！’有时说：‘大圣人，放

狗屁！’只因为他骂大圣人放狗屁，又说皇帝是王八蛋，人家便叫他‘东邪’。难道大圣人和皇帝一定是对的吗？”郭靖点头道：“碰到什么，自己该得想想，到底对是不对。”

这句“碰到什么，自己该得想想，到底对是不对。”很关键啊，郭靖都知道独立思考，不盲从权威。我们更得做到啊。

当然，这一切的前提是“我没错！我没做坏事！我没害人！”否则，你修成的就不是一个自信的人，而是偏执而且刚愎自用的变态，早晚会倒大霉。

重要的事再次强调，一切心理调整的根本目的只为获得自信，不是为了解决具体事情，具体事件的抉择和成败并不重要，那只是修心路上必经的坎坷而已。

而且根据塞翁失马、福祸相依的道理，一时的失误和损失，也不用放在心上，那往往会带来你以后更大、更好的感悟和成功。

再说一次，重大事件，要谨慎谨慎再谨慎，即便是中级自信和高级自信的人，大事也会深思熟虑的，何况只是初级自信的人呢，这不耻辱，并不代表你就是优柔寡断的自卑之人。

有自信的人，要勇于面对自己的失败和错误。就像灭绝师太和韦一笑较量轻功失败后所说的：“师父没追上他，没能救得静虚之命，便是他胜了。胜负之数，天下共知，难道英雄好汉是自封的么？”这才是坦坦荡荡的心态。

你可能又会想，不是说要把自己催眠成“我”是绝对正确的吗，怎么由说要反省错误了呢。绝对正确的心态那是指当你面临外界压力

对自己怀疑、动摇时，用来防御的工具，并不是说你真的就成了圣人了。

所以为了尽快踏入中级、高级自信，必须反省自己的不足，不停的修正和改变自己的理念，自己否定自己的弱点不会引起自卑，因为那不是外人，你不会产生被藐视、被压制的感觉。

还有极其关键的一点就是，不要后悔！绝对不要后悔任何已经过去的事！因为那除了折磨的自己日夜焦灼、肝肠寸断之外，没有任何实际意义，时间不可能倒流，做这样的事就是愚蠢无比。

但是可以忏悔，两者的区别就是，后悔只是不停的攻击自己、否定自己，没有正面作用。而忏悔是反省，以后永不再犯同样的错误，并且在力所能及的范围内，用智慧的没有后患的方式去弥补。

那么如果引发你愧疚的当事人，已经因为种种原因不能再接受你的弥补了，比如对方死亡或离开你生活范围或根本不想和你有任何联系，这时怎么办呢。很简单，你弥补给他人，也就是力所能及的做慈善，这种忏悔既可以逐渐抹平道德感上的愧疚，又可以修身养德，这才是两全其美之策。

按照这种自我催眠方式锻炼自己的朋友，必须尽快跨过此阶段，因为它有副作用、有破绽，你的理念没变，只靠硬撑，有些大的挫折恐怕撑不过去，彻底崩溃后，可能会比以前还要自卑。

这个阶段，无论外在言行怎样克制，心态中都有点“敌对”的意思，虽然不伤害任何人，但把整个世界、所有人看作了自己的对手，用他们来磨砺自己。这样可以激起斗志，但控制不好，也会变得愤世

嫉俗，真的误以为自己高人一等了。

所以，一定要以狂放为表，谨慎加克制为里，认识到狂放只是手段和工具，用过了就要扔掉。

关于初级自信，暂时就说这么多。

## 戏说金庸之心理训练法第十章中级自信和高级自信

中级自信是“扬眉笑对千夫指”，无论是外在言行上，还是心理活动上。都不需要再和世俗理念进行对抗。

因为他/她已经有了自己明确的目标，尽全力去追寻，虽然暂时还没有达到，虽然中间可能有疲惫、有动摇，但只是暂时的，追求的目标的决心不会变，他/她所有的心力都用在这长途跋涉上了，没有余暇、也没有必要去关注他人的评价和看法。

这个目标就是，建立自己独有的圆满无暇、不假外求的三观，这种思想体系一旦形成就坚不可摧，无论外部环境恶化到什么程度，他/她也不会失去平静从容的心态。

《射雕英雄传》中，郭靖与黄蓉找一灯大师求医那一段，就是类似这种奋力追求目标的情境。一路上二人可以说是披荆斩棘，斗智斗勇。原文：

郭靖全神贯注地扳舟，哪里听到她说话，双膀使力，挥桨与激流相抗。铁舟翘起了头鼓浪逆行。此处水流虽不如瀑布般猛冲而下，却也极为急促，郭靖划得面红气促，好几次险些给水冲得倒退下去，到后来水势略缓，他又悟到了用桨之法，以左右互搏的心法，双手分使

“神龙摆尾”那一招。每一桨出去，都用上降龙十八掌的刚猛之劲，掌力直透桨端，左一桨“神龙摆尾”，右一桨“神龙摆尾”，把铁舟推得宛似顺水而行一般。

这中级自信阶段，要的就是这种心态，无论多少压力和挫折，哪怕暂时被激流冲退，也绝不放弃，尽心竭力的找到窍门，摸清规律，再奋勇向前。

就像西游记插曲里唱的，“哪怕是野火焚烧，哪怕是冰雪覆盖，依然是志向不改，依然是信念不衰”。

可以树立一个靶子，一个对手，那就是自己的“本我”引发的低级欲望和一切负面情绪，把这部分的“我”当作生死大敌一样警惕。

这样做有两个好处，一是可以激起斗志，每当自己动摇、退缩的时候，可以激励自己，对自己说“我怎么能输给它”。二是可以明确方向，一举一动都可以根据“本我”的异动来随时调整“打击”它的方向和手段。

在这个过程中，什么手段都可以用上，自我催眠也好，自主表演也好，强行指令也好，多种人格转换来体验人生也好，随使用。无论是哪一派的理论，只要是有用的部分就拿过来用，不利的部分就大胆否定和抛弃。就像指挥战争一样，一切资源利用最大化，并且要有屡败屡战的精神，过程不重要，结果最重要。要有一种“天变不足畏，祖宗不足法，人言不足恤”死拼到底的大无畏精神。

和初级自信比起来，这个阶段仍需要奋斗和抗争，但基本不会把力量用在对抗外界压力上了，别人的观点或指责，很难左右你的心态

变化了，即便有影响也是暂时的，程度也不会很严重，因为你已经明确自己的目标了。

这就像下棋一样，无论是围棋还是象棋，中间棋子的进退或得失，都只是手段，最终只是为了整个棋局的胜利，所谓不图小利，必有大谋，说的就是这个意思，在这种理念的指导下，别人对你的否定和压力，生活中的挫折，对一些利益的主动放弃等，都成为了磨砺你进步的推动力，那自然也就不会为了这些而产生真正的愤怒或失望等负面情绪，只当是考验。

再有就是，这个阶段，开始逐渐的理解其他人的一切言行的深层动机，明白所有人的不良行为不过是因为看不透自己的私心、控制不了自己的私欲，包括自己也是如此。虽然自己在努力去掉种种私欲的负面影响，但终究是五十步笑百步，那么就不容易产生对外界的怨怼心理，心胸自然就越来越宽广，凡事首先反省自己的错误和弱点，而不是怨天尤人。

这样长期熏修下来，一切小事的得失，都不能牵动你的心灵，那么格局自然就越来越大，一个人如果每天想的都是谁借了我 200 元钱没还，我买衣服多花了 20 元钱，谁说一句话、做某件事令我不舒服之类的琐碎事情，那么他/她一辈子也就只能泯然于众人了。

物质格局牵扯到很多外在的不可控因素，不是只要努力就一定能做到很高的，那个得顺其自然些。

但精神格局就不一样。任何外物，比如出身的贫富、相貌美丑、身体健康与否、儿时的经历是否愉快、他人对你的褒贬、亲情爱情友

情是否如意、当下的社会地位高低等等，一切的一切，只要你斩得断、放得下，都影响不了你精神境界的提升，更重要的是，在精神境界层面每个人都能达到巅峰，且互不冲突。区别只在于风格不同而已。

这个阶段的人，无论什么原因、也无论哪个方面，受到他人贬低或鄙视时，都不会愤怒，而是保持一种一笑置之的心态，沉默以对，但绝无不满或沮丧，还有可能诙谐一下，调侃一下。而不是像初级自信时，总是绷着劲、竖着刺。

即便刚踏入这个阶段时，由于定力不足、信念不坚，被外界变化引发了愤怒，他/她也能马上意识到：这是“本我”在作祟，在试图挣脱“自我”和“超我”的约束。马上就会设法调节情绪，而不是被不自觉的带到具体事情的得失中去。

比如《倚天屠龙记》中，张三丰带张无忌去少林寺求医那一段，原文：

张三丰打个问讯，说道：“相烦通报，便说武当山张三丰求见方丈大师。”

那两名僧人听到张三丰的名字，吃了一惊，凝目向他打量，但见他身形高大，须发如银，脸上红润光滑，笑咪咪的甚是可亲，一件青布道袍却污秽不堪……

一名僧人问道：“你便真是武当山的张……张真人么？”张三丰笑道：“货真价实，不敢假冒！”另一名僧人听他说话全无一派宗师的庄严气概，更加不信，问道：“你真不是开玩笑么？”张三丰笑道：“张三丰有什么了不起？冒他的牌子有什么好处？”



……张三丰在亭中坐定，即有僧人送上茶来。张三丰不禁有气：“我好歹也是一派宗师，总也算是你们前辈，如何不请我进寺，却让我在半山坐地？别说是我，便对待寻常客人，也不该如此礼貌不周。”但他生性随便，一转念间，也就不放在心上了。

……空智冷冷地道：“可是张真人却从少林寺中偷学了武功去。”

张三丰气往上冲，但转念想道：“……他说我的武功得自少林，也不为过。”于是心平气和地道：“贫道今日，正是为此而来。”

面对知客僧的怀疑，张三丰首先便是诙谐、自嘲，“张三丰有什么了不起？”

如果换成心胸狭隘缺乏自信之人，当场就得发作，若是武功高强只怕就得直接出手。

生活中，这种人多的是，越是自卑越是敏感，时刻绷紧了神经，扭曲了看法，别人一句不经意的言语，一个不经意的举动，他/她都可能理解成：“他/她瞧不起我。”然后就破口大骂甚至是大打出手。甚至为了一点小过节预谋杀人。

而后，少林寺一方多方诘难，张三丰虽然一时气恼，但马上克制，这就是较高的修养。没有因为外因的恶化而被负面情绪牵着鼻子走，这一点很重要。我们一定要做到。

《鹿鼎记》原文：

晦聪转过头来，向他说道：“师弟，你定力当真高强，外逆横来，不见不理。《大宝积经》云：‘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。’故经云：‘有心

皆苦，无心即乐。’师弟年纪轻轻，禅定修为，竟已达此‘时时无心、刻刻不动’的极高境界，实是宿根深厚，大智大慧。”

这段文字乃是无可辩驳的真理，一切负面情绪都因为我们的心动了，才会产生，其根源就在于自心的变化。并不在于谁说了你什么坏话，谁占了你什么便宜，谁夺走了你的什么人或物等等，那些都是外因，你可以选择不动，不动当然就不伤。不动什么呢？不动贪嗔痴啊！

《神雕侠侣》原文：

又听掌柜的说道：“仙姑，你老人家住店……哎唷，我……”噗的一声，仆跌在地，再无声息。他怎知李莫愁最恨别人在她面前提到一个“老”字，何况当面称她为“老人家”。

在初级自信的人看来，李莫愁这种人，心狠手辣，绝对是可恶可恨，但在中级自信的人看来，会理解她的心理动机，知道她的行为，是因为极度缺乏安全感，极度自卑，所以特别敏感的维护一些东西，为了掩饰这种虚弱，所以用凶狠来撑起虚假的强大。

张三丰不恐惧“被人不尊重”这件事，也不恐惧张三丰这个名号是否毫无瑕疵，所以别人怀疑他不是张三丰时他不生气，还可以自嘲。李莫愁非常恐惧“容颜老去”这件事，所以，别人说个老字她都要杀人。我们平时出现负面情绪时，一定要以此类推，找出自己恐惧的东西，认清自己。

有了这种认识，中级自信的人，当然不会和这类人一般见识，因为知道他/她们其实心理是痛苦的。当然，不计较归不计较，这是指情绪层面的。一旦对方作恶过甚，能惩治的时候也要毫不犹豫的惩治。

就像真实历史中王阳明剿匪一样，生活中对待屡教不改的恶人或小人，无论如何善意也化解不了对方的恶意时，并且也无法躲避时，那也就只能施展些手段防御了。

重要的是，你不能是为了泄愤，而是为了让对方有所收敛，免得他/她犯下更大的错误，这是为了治病救人。如果是因为自己利益受损产生愤怒而与人争执，无论最终你在利益上是得是失，在修心层面都是输了。

前面说过，人生有三大类利益，物质利益、情感利益和道德感利益。无论哪一种利益的得失，都不应该牵动我们的愤怒，因为任何负面情绪都会削弱我们对心灵的控制力，降低自己的格局。

真正自信的人，敢于原谅伤害过自己的人，敢于为自己的决定负责，不怕吃点亏，不怕偶尔看错人，不怕偶尔上一次当，更不怕有人说自己是傻子，因为他/她明白每一次挫折都可以变成推动自己进步的动力。（当然，涉及人身安全和大额财产的时候要谨慎再谨慎，这是智慧，不只是为了保护自己和家人，也是为了避免给他人提供做下大恶的机会，这仍然是治病救人。）

只有格局低下没有自信的人，才斤斤计较各种小事的利益得失，因为他/她觉得他/她就能得到那么一点，没信心得到更多。而且心胸小的像针眼，被拿走了什么利益就会痛苦煎熬，他/她知道自己放不下，化解不了那种痛苦。所以，从不原谅别人、宽容别人。他们不明白因果反馈的道理，吃亏是福这句话他/她永远也不会真正理解和深信。

特别没有自信的人，与别人断绝来往或受到冷落、背弃后，无论是爱人、亲人还是朋友，总会觉得是别人对不起他/她，因为他/她潜意识中总是需要别人对他/她关爱，是他/她需要别人的照顾和付出，他/她一生都在依赖别人的情感来化解孤独和寂寞，所以他/她会觉得受伤，他/她觉得别人对他/她很重要，他/她觉失去了曾经拥有的情感利益，他/她一生都是别人生命中的配角，都是缠在树上寄生的藤条，永远不能情感独立，所以觉得别人对不起他/她，然后就会悲伤欲绝或者愤怒无比。

那些因为情感失去而做出过激行为的，伤害自己或他人身体甚至生命的，都是这种情况，这是典型的弱者心态，无论他/她的行为多么可怜或凶残，也掩饰不了内心的愚痴和脆弱。

而比较有自信的人，无论是主动还是被动与人断绝来往后，可能会有一点点内疚，因为他/她觉得别人会需要他/她，他/她对别人很重要，别人都是他/她生命里的配角，所以他/她觉得是他/她抛弃了别人，是别人失去了他/她的关爱，即便是对方主动远离他/她。当然，只是一丝丝的短暂内疚而已，不会牵挂在心，因为自信的人不会怀疑自己的决定，不会害怕因为自己的决定失去什么，他/她相信自己可以遇到更合适的人。而且，即便没有任何人的支撑和陪伴，他/她也能生活的平静快乐，不会被孤独寂寞击败。

当然，这并非最高层次，否则是不需要那一丝内疚的。

如果说初级自信的心态是旁若无人，那么中级自信就是人人平等，谁也不比谁高一层或低一层。在达到中级自信后，就会理解并宽容一

切人的缺点，即便在行为上为了生存，不得不防御反击某些特别过分的人和事，但心理上绝不能有愤恨，即便有了愤怒也要马上控制。也就是说，在迫不得已时，你可以表演愤怒，来达到正当的目的，但情绪上不能真的愤怒。

因为，到了这个阶段，没有外敌，唯一的敌人就是“本我”带来的负面情绪，一旦愤怒，就是“本我”占了上风，一定要用“自我”和“超我”来战胜它。

“自我”就是坚韧的理智，这个不再重复。但无论这份理智多么强大，只靠它是不够的，前面说过，它只能压制，不能化解，没有“超我”的化解，长期压制必然产生反弹。

那么强大“超我”的办法是什么呢？那就是在力所能及、心胸能承受的范围内，帮助他人，善待他人，这样会逐渐得到很大的道德感，道德感是滋养“超我”的极其重要的手段，必不可少。

我们要牢记一点，所有的负面情绪的根源都是恐惧，前面说过由爱生忧怖，其实也是因为恐惧失去某些人、事、物，也就是恐惧失去物质利益、情感利益或道德感利益中的一种或多种。而恐惧常常会引发愤怒，然后愤怒会以多种形式表现出来，比如悲伤、暴躁、抑郁等等，实际上都包含着愤怒，因为当我们面对某些失去无能为力时，如果不能化解这种沮丧，就会自我否定，于是就会用愤怒来掩饰这种无能，同时带来各种痛苦、烦恼。

这是一种很愚痴的情感反应，我们致力于掌控内心的人，一定要尽最大努力避免。

从这个层次开始，一定要坚守人人平等的理念，哪怕你暂时无法完全做到心境上的平等，也一定要强行控制自己的言行，无论你心里怎么在物质层面还是精神层面来衡量他人的强弱，绝对不能出现对强者自卑、对弱者骄狂的言行。除了在极特殊的情况下，需要表演愤怒或威严，其余任何时间地点场合，对任何人都要低调、谦和，温文尔雅的微笑，对别人表现出足够的礼貌和尊重，不卑不亢。

这样做的重要意义在于：

一、因为你对任何人都表现了足够的礼貌和尊重，这样当你面对所谓的尊贵人物的时候，你不会因为自己的礼貌和修养，而怀疑自己是不是被对方的权势和财富影响了本心，从而对对方做出了格外的尊重甚至是谄媚。你会很清楚的认识到的，你对对方的尊重与尊重一位清洁工或一位乞丐是一样的，因为你尊重所有人。

二、你不谄媚强者，代表你无所畏惧；不鄙视弱者，代表你品德高尚。

这种正面的自我评价，会强烈提升你的道德感，对强大自信有着至关重要的作用。

三、时刻的控制言行，这本身就会增强你的定力，也就是对心灵的控制力，对控制负面情绪有很大的作用。

自信的人最终一定要建立一套自己的理念，那么你首先的通过思考确立自己要达到的理念，争取早日达到坚信并圆满，这个思考并观察规律最终达到坚信的过程，就是中级自信的修炼。

不断调整自己，坚信自己深思熟虑以后的一切决定，即便得到了

不好的后果，也会告诉自己这只是前进路上的小坎坷而已，是正常的，也是必要的，这是无法避免的。

理念的确立可以使你坚定的去追求，行为上的控制可以增强你追求过程中对抗“本我”的能力和定力。

自信在我的理论中包含着两个含义，一是自知之明，二是自我相信。

自知之明就是，凡是自己的言行和念头，哪怕只是一瞬间的念头，尤其是那些负面的想法和情绪，比如，你害怕他人哪类语言的刺激，哪怕只是玩笑，只要提及，你就会不舒服甚至大怒；对于哪些事情，你特别害怕它的恶化、失败；哪些人，哪些事，只要想起来，就心如刀绞等等诸如此类，你都要追本溯源，找到它的起因，明白你为什么恐惧、忧虑、悲伤、烦恼等等。

也许是因为童年时父母、老师或同学的打骂或嘲笑；也许是长大后一次恋情的受挫；也许是一次亲情、爱情、友情的背叛；也许是目睹了一次生命的当场重伤或死亡；也许是自己的一次重病、重伤；也许是工作上一次重大失误；也许是过去得到的一些荣誉或赞许成为了你的包袱和枷锁等等，原因众多，无法一一列举，总之你要苦思冥想的找到这个原因，这样你才能想通透，才能克服它、看透它、放下它。

因为一切的忧惧，其根源就是“本我”的私欲没有得到满足而已。等你彻底明白这一点，自然就会减少甚至是彻底化解这些忧惧的情绪。

再者说，“自我”的理智，也会不断的提醒自己，过去的事，对你的意义无非是一段记忆而已，你无论怎么纠结不甘，也不可能改变

不了已经发生的事实。我们改变不了事实，但可以改变自己的感受，这就是一念天堂，一念地狱的真正含义，尤其是对于受过伤害的人，一定要注意这一点。

前念悟既佛，后念迷即凡夫。作为一个有志于成为心灵强者、掌控内心的人，怎么可能允许一段记忆来左右你的感受，影响你的人生，必须斩断放下它啊。否则就是苦上加苦、错上加错。

李莫愁、何红药就是典型的放不下过去情伤的代表，如果她二人，能够明白这个道理，何至于生前孤苦、死时凄惨。就连林朝英那样的女强人放不下过去，也一样郁郁而终。

对于自身低级欲望的克制，也是同样的道理，你得通过思考看清欲望的本质。其实克制不了自己酒色财气的欲望，也是一种恐惧。恐惧自己如果有这个便宜不争不占，按照大众理念的“教诲”，就是吃亏了，就是“傻子”，以后就可能后悔，即便别人不知道，自己也会否定自己，其实就是对主流价值观、对欲望的屈从；又恐惧送到眼前的便宜不占，以后就没机会得到更好的了。如此种种想法，无非是战胜不了“本我”的反攻。

《倚天》中提到的，尹克西和潇湘子盗走《九阳真经》后的悲惨经历和结局，就是这类例子。原文：

何足道道：“那尹克西说，他一生作恶多端，临死之时，懊悔却也已迟了。他说他和潇湘子从少林寺中盗了一部经书出来，两人互相防范，谁也不放心让对方先看，深怕对方学强了武功，便下手将自己除去，独霸这部经书。两人同桌而食，同床而睡，当真是寸步不离，



但吃饭时生怕对方下毒，睡觉时担心对方暗算，提心吊胆，魂梦不安；又怕少林寺的和尚追索，于是远远逃来西域。到了惊神峰上，两人已筋疲力尽，都知这般下去，终究会活生生地累死，终于出手打了起来……”

郭襄听了这番话，想象那二人一路上心惊肉跳，死挨苦缠的情景，不由得惻然生悯，叹道：“为了一部经书，也不值得如此啊！”

尹克西和潇湘子的这种行为，在初级自信的人眼中看来就是咎由自取，中级自信的人看来就是愚痴无智，高级自信的人看来就是贪嗔痴三毒入骨，五阴炽盛，甚可悲悯。

无论怎样看，这种贪欲驱使下的疯狂都是一种错误的、会给自己带来麻烦甚至是灾祸的行为。读书时我们都可以很冷静的指出他们的错误。但现实生活中，无数人在做着这类的事，为了财色名利或情感，让自己心中日夜焦灼、咬牙切齿、愤怒不甘，没有片刻的平静自在，却自以为理所当然，从来不思反省，与尹克西二人本质上又有何分别。

无论追求感情还是物质，是否成为心魔的界限有两条标准，一是是否损害了他人的合理合法之利益。二是这个追求是否让你忧虑、恐惧，日夜难安。如果超出了这个界限，那这个追求就已经是过分的贪欲了。因为首先它就损害了你最宝贵的东西——平静的心，这本身就是一种巨大的痛苦。

如果只是在正当的范围内尽你最大的努力去争取，然后无论得失都不随之悲喜爱恨，那就是正当的上进、奋发。《笑傲》中小林子说“但尽人事，各安天命”，《天龙八部》中虚竹说“得失随缘，心无增

减。”这两句话精准的形容了这种态度。

我们大多数人出于种种原因，不能避世隐居，必须在红尘中打滚，必须要应对繁杂世事，各种尔虞我诈、世态炎凉，时刻考验着我们的心胸和定力。

所以，在中级自信的境界，要求的就是凡事理智处理，不被情绪蒙蔽误导，一切逆境都视为推动修心的动力，若万不得已时，也可施展谋略、手段瓦解对方的恶行，但无论何时对他人都不生敌意和愤怒，只为止恶行善而已。一个人如果能大致修炼到这个境界，也就是真正的笑傲江湖了。

笑傲，并不是傲慢于人，笑是一种洒脱，傲是不被世俗欲望和陈腐观念羁绊的心态，对一切变化皆可游刃有余、从容不迫的应对，既有感悟天地万物、人心善恶的敏锐，也有冷澈的智慧和果断决绝的魄力，可刚可柔，可诗可剑，绝无自我怀疑，即便遭受重挫。

自信者，其自身的价值不需要他人来认可，更不需要与世俗理念来对比参照。

《神雕侠侣》原文：

黄蓉……当下叹了口气，说道：“妹子，世间有很多事情你是不懂的。要是你与过儿结成夫妻，别人要一辈子瞧你不起。”小龙女微笑道：“别人瞧我不起，那打什么紧？”

黄蓉又是一怔，只觉她这句话与自己父亲倒气味相投，当真有我行我素、普天下人皆如无物之概；想到此处，不禁点了点头，心想似她这般超群拔类的人物，原不能拘以世俗之见……

是啊，旁人瞧我不起，那又打什么紧？我们有我们自己的价值观。当然，中级自信之时，绝不是真的视天下人如无物，此处引用，指的只是心态。有恻隐之心和同情心的人，也不会做出违背公序良俗的事。

自己的孤寂更不是非得要靠与别人互动来化解，强者完全可以独来独往。

《神雕》原文：

黄药师性情怪僻，不喜热闹，与女儿女婿同处数月，不觉厌烦起来，留下一封书信，说要另寻清静之地闲居，径自飘然离岛。黄蓉知道父亲脾气，虽然不舍，却也无法可想。初时还道数月之内，父亲必有消息带来，那知一别经年，音讯杳然。

直到郭襄十六岁生日，黄药师才与家人见面，相聚不到片刻，又飘然而去。

这中间十余年，黄药师云游山水、临风赏月，何等的逍遥自在。在我看来，这种不被家事、亲情羁绊的洒脱，当得起黄蓉的那句评语“他一生行事从来不可以常理推断，当真如天外神龙，夭矫变幻。”

换做一般的老人家，只怕后半生就剩下和儿女、子孙泡在一起享受天伦之乐这一个选择了，即便他想实现自己的价值和追求，恐怕也承受不住别人的非议。

当然，这里有两点要说明一下，

第一、黄药师也并非心理强大到毫无破绽，否则，也不会因为桃花岛多了几个人就觉得厌烦，真正强大的人，身处闹市和独处净室是一样的心念清静，根本不受外界环境的影响。

第二、黄药师的家人不需要他的照顾，就能幸福生活，所以他可以振衣千仞岗，濯足万里流。现实生活中我们各有自己的角色，或为人父母，或为人子女，或为人配偶，是有责任在身的，当然不能随意离去，否则会使家人心生怨怼。正确的做法应该是，正常的关爱家眷，但绝不被缠缚，一旦失去某人或某人的情感，可以平静从容的面对。而不是如同普通人一般，只有悲伤、怨怼这一种选择。

再有就是如同前文所说，以日常的思考加生活经历的印证，明白一切人心变化，通达世事，早日感悟出自己圆满独特，坚不可摧的思想体系。

这样就可以同时具备精准的审时度势的智慧，还有坚韧不拔的执行力。既能以最大的努力前进，又能避免陷入刚愎自用的误区。

中级自信暂时就说到这。

高级自信是“俯首甘为孺子牛”。高级自信对他人甚至是动物的态度，都怀着悲悯的心态，对他人的不妥言行，甚至是恶行，都不止于理解和宽容，而是如同父母对待误入歧途的孩子那样慈悲、怜悯。

因为他明白，一切都是因为这些人，认识不到自己的贪欲、愤怒和愚痴，即便认识到了也无法克制和化解，他们那些恶劣的行径害人又害己，实在可悲。在这种胸怀下，即便对方损害了他的利益，他也不会真的为之愤恨，而是在条件允许的情况下，根据自己的能力和当时的条件，随缘设法感化之。

当然，感化，并不是只能一味的笑脸相迎，这需要高明的智慧，怀柔可以感化的当然要怀柔，冥顽不灵的也可以施以惩戒，一切看情

况而定，但有一点是不变的，无论采取哪种方式处理，表演慈悲或威严，都只是感化他人的手段，而不是真的动心，更不是为了自己的私利。

《天龙》中扫地僧化解萧家和慕容家恩怨那一段，就是典型的例子，该良言相劝的时候就温和劝解，该阻止争斗时就不动声色地以内力化解萧锋和慕容复的掌力，该出手把萧远山和慕容博拍成假死的时候就毫不犹豫地出手，最后再令他二人双手互握、内息互通，既治好了二人的旧伤又化解了恩怨，这种大智大慧，大担当、大勇气，没有高级自信的人是做不到的。

而这位扫地僧于名利一无所求，只为化解纷争，避免流血。明明为了救萧锋的父亲，却被萧锋一掌打断了肋骨，但他可没有半点气愤之意。

高级自信的人，做事大致如此，与中级自信的区别在于，中级时仅仅是对人不生敌意，高级时则充满悲悯。

但对于一般人来说，如果你刚刚建立了自己独特的思想体系，刚刚踏入了高级自信的门槛，但暂时还没有令人钦佩的德行和声望、以及足够的智慧，那么就不要轻易去惩戒他人了，哪怕你是出于好心。因为没人会信服你，大家会怀疑你的震慑是出于私利，只会给你带来麻烦。何况生活中除了伤害他人人身安全的刑事犯罪，并没有什么事是必须由你来惩戒的。

是非善恶很多时候不是表面那么简单的，一旦延长时空来观察，甚至会发现，有些时候善恶是会转换的，所以只要不涉及生命安全的

事情，轻易不要以强硬态度去干涉。

《神雕》中，老顽童为了制止公孙止娶小龙女，那一番捣乱，客观上也算是行善，但即便是杨过和小龙女这两个受益人，也只能算是感激他，却谈不到信服，更别提公孙止这个作恶人了。

原因有二，一来，老顽童本人做事就没有条理，自己都看不明白自己，又怎么能有把自己的理念传递给他人的能力呢，谁会信服这样一个人呢。二来，他的这次行善，本身就是潜意识中在忏悔对瑛姑的亏欠，这种念头他自己都没意识到，这里面本身就夹杂了私念，而且也无法对人言明，他本人都不通达、不自信，这种善又怎么有能力来感化恶呢。

所以说，对于刚刚踏入高级自信的人，还是老老实实在地培养慈悲，积累道德感才是关键。

前面所说，大多数是高级自信时对待他人的心态，那么对待自己的内心修炼又是怎样的呢。

最关键的当然是建立圆满不假外求的思想体系了，一旦建立了自给自足的圆满体系，最明显的好处就是不再害怕任何失去，无论是物质利益还是情感利益。至于道德感利益，是高级自信的重中之重，是至关重要的基石。也就是说，达到这个层次的人，会珍惜一切身边的人，会尽力回报他人给予的情感和善意，会尽量帮助他人，即便是陌生人。但一旦在不可抗力下，无论任何原因，以任何形式失去任何人、任何事，他不会被孤单、寂寞或悲痛等负面情绪击倒，万事过不留痕，天大的逆境也能从容不迫的面对。因为他心中没有恐惧，所以，即便

是自己一个人面对一切生活压力，也不会产生心理上的疲惫或沮丧。

而即便是道德感利益，也不可过于执着变成心魔，比如说，家里至亲染上深度毒瘾，已经无法靠劝说来戒断，并且毒瘾发作时开始出现威胁他人生命安全的行为，如果按照某些道德观点可能会提倡不离不弃的陪伴和安慰，但其实这是一种愚痴，这种情况就应该突破世俗道德和情感的束缚，毫不犹豫的强制将吸毒者送入戒毒所或监狱，无论与这个人有多深的感情，无论这个人对你有多大的恩情，都必须这样做，否则，等到他毒瘾发作杀害他人或亲人的时候，那就大错铸成，悔之晚矣。

达到高级自信的人，最重要的修炼方法就是道德感的圆满以及自我反省。中级自信的人已经基本了解了他人和外界的一切规律，但对自己的心理变化和克制还不能达到巅峰，也就是还有一定的私心。而高级自信就在这一点上下功夫。

人的“本我”如附骨之蛆，一刻不停的在试图反攻倒算，所以，高级自信就是不停的培养强大的“超我”，主要方法就是在力所能及的范围内，根据当时的各种条件，合理的以各种方式帮助他人。

帮助他人不只是为了解决其具体困难，还有一个重要原因，是可以化解我们的自私、吝啬和傲慢。并且培养出更大的宽容心。

无论哪一层次的自信都有一个共同特点，就是具备独立思维的能力，绝不迷信权威，更不可屈于流俗，不要说身边大多数人有什么观点、习俗，你就必须有什么观点、习俗的，有些事可以和光同尘，有些事涉及到自己做人原则的，就必须超凡脱俗，任凭他千万人非议也

不改其志。否则就不是和光同尘而是同流合污了。

比如大家都去哄抢车祸现场的物资，你就坚决不能去，宁可被孤立。比如当地有猥亵伴娘的习惯，到你这就必须制止，宁可和朋友翻脸。比如同事都私生活混乱，拉着你去风月场所嫖娼、吸毒等，你就坚决不参与，宁可被骂为假正经。

总之凡是给心灵留下污点的东西，那就坚决不碰，否则必然削弱对心念的控制力。

再有一个极其重要的关键点，那就是定力，说白了就是控制自己贪嗔痴的意志力，没有定力，一切都是空中楼阁，理念再好也做不到，平时想的明明白白，逆境一出现，怒气或欲望马上升起，就控制不住言行，那不是纸上谈兵吗。

而且定力有一个很关键的作用，那就是增长智慧，其实很多人不是没智慧，只是被各种私欲、杂念干扰了判断力，做出错误的选择。就好比井中之水，不停的动荡就会翻起污泥，反映出的事物就是扭曲、变形的，有了定力，心如平湖，就能客观的认识到人性和事物的本质，这样就基本不会犯错。

有了定力，那些缠缚常人的使之沉迷颠倒、日夜焦灼的财色名利、情欢爱欲，你必要时随手就可以斩断放下，在加上每逢关口都可以正确选择，怎么可能不自信。

人的一生必须经历一些逆境和痛苦，比如生、老、病、死、怨憎会、爱别离、求不得等，这不是努力就可以完全避免的，可以通过智慧来减少一定的发生几率，但一定会有。那么极其自信的人，虽然和



普通人一样会老、病、死，会遇到品性恶劣的人，会失去自己亲近的人，会有得不到的事物，但因为他“自我”和“超我”的强大，这些事没有一样可以使他产生痛苦、忧愁的感受。这就是修心的真正含义，对于一般人来说烦恼无比的事，自信的人可以过不留痕，身在红尘，心如明镜，片尘不染。

好比说，一般人的心灵是硬盘，每一件事都存储在里面，尤其是不愉快的记忆和感受，都留下操作记录，越积越多，负担累累，导致系统越来越慢，也逐渐没有空间存储平静和快乐。而自信者的心灵好像内存，一切繁杂世事，处理过就放下，毫无负累，心中永远平静清明。

对于一般人来说，没到中级自信的巅峰或者高级自信之前，状态会有波动，情绪的好坏，人际关系的顺逆，事业的成败，甚至是身体健康度等等，都会暂时影响到自信的程度，这就是定力不足的原因，也不必操之过急，这需要长期的淬炼，只要你的目标明确，并且不懈的努力，终究会达到，任何场合、境遇都不惊不惧、从容淡定的层次。

其实，关于高级自信，不需要说太多，真正到了那个层次的人，自己都会有独特风格的理念，非他人所能左右。至于神级自信，就更不用再说了，那是圣贤境界、佛菩萨境界，非语言可以表达的，所谓“言出道断”说再多也没用。大家可以自行研究佛、道经典去领悟、修行。

## 戏说金庸之心理训练法第十一章善与恶因与果（上）

人，按照其本人当下的心胸气度和智慧来划分，可以分为上中下三等。

对待上等人应直指人心，可打可骂，以真面目待他，说根本真实之理，他不会怀疑或气愤；对待中等人最多隐喻他，要讲分寸。他受不了打骂，也无法接受太直接、太真实的道理，但能接受循循善诱的讲解；对待下等人要面带微笑，毕恭毕敬，他很脆弱自卑、心眼小，虚荣、爱面子，只能用世俗的礼节对他。

这篇文章是面向大众而发，所以我只能默认以中等人为主要人群，多用比喻的方式。以下等人为辅，所以我向来不缺礼数。对上等人是最简略的只言片语，因为他只是以前没有接触到这些理念而已，一旦接触，以他的智慧一看就懂，且能领悟内含的一切未尽之意，远超于我。

所以，请大家自行寻找适合自己目前情况的内容来思考，以便尽快踏入上等境界。

人人生而平等，这是毫无疑问的事实，这个上中下三等只是对领悟力和心胸的划分，与人品无关。而且，只是指暂时情况而言，心理层面的进步，常可跨阶飞跃，下等顿悟后瞬间变上等。所谓“入门有先后，悟道无迟早”。任何人都无需妄自菲薄。

下面说说为什么要行善和怎么正确的行善。

积累道德感，对修心是至关重要的。离开道德感谈自信，那是无源之水。没有强大的自信，想要建立圆满独立的心理素质，那是空中

楼阁。

如果道德感积累不足，也可能有一定自信，那是完全靠“自我“的强大理性来维系的，需要把理智强化到登峰造极的地步才可以，极少有人能做到，即便做到了，也并非第一流的自信。

因为如果只靠理智而没有“超我“的作用，人基本就无情了，可是有几个人能丝毫不需要感情呢，并且不因此而怀疑自己呢。所以，道德感就异常重要，它可以化小爱为对众生之大爱。

这就像萧锋的降龙十八掌，几乎没有对手。但终究是比不上扫地僧神而明之的武功，有了强大道德感的自信，练习的是“超我“，就像易筋经，有无穷无尽的提升空间。降龙十八掌，练一天有一天的进步，而易筋经一旦悟透了，就是一日千里的提升，随便什么招数到了手里都是化腐朽为神奇。降龙十八掌威力虽强，但有最高局限，易筋经的格局天生就比它高。

那么积累道德感的重要方式就是做一个善人。一者修心，就是尽量克制自己的贪嗔痴等负面情绪和欲望；二者就是时常在力所能及的范围内帮助他人，把善念传递出去。

有些人可能会说，我对帮助别人和克制自己都没兴趣，即便是这样，行善也可以提高你物质层面和精神层面的幸福概率和程度。

再说直白点，就是行善是为了让你心理舒坦，以及使你的财运和健康平安的概率直线增长。对此后文会有详解。

有些心胸上等的朋友可能会想，行善最好的心态是不求回报啊。是啊，你说的对，但是大多数人是中等心胸，没有回报他/她就没有

行善的动力了。所以，对于这样的人群，开始时行善的动力就是为了自己生活更幸福快乐，以后他/她们的心理境界能不能得到更大的提升，那就看个人资质了，即便只是以中等的求回报的心胸去行善，也会得到好的回报的。

绝大多数人都能感觉到，日常生活中有很多令人心生不安的事，比如当前婚姻稳固程度的降低，出轨现象的增长，养老保障、医疗保障的不牢靠等；而贫富差距、阶层固化等利益冲突之类的现象也会给人造成压力和烦恼，甚至是仇恨。在网上我们常可以看到一些网友充满暴戾、偏执、极度仇富等言论，有些人更是直接报复社会，对无辜人群实行无差别杀戮。

毫无疑问，社会环境和人文素质都需要改善，否则无论身处哪个社会阶层，也难以找到彻底的安全感。各级政府维稳经费累计起来，数量惊人；前一段时间，因为撤资传闻，李嘉诚也说过感到心寒的话；百姓中，老人摔倒了，常常无人敢扶，即便有人去扶，也要做激烈的思想斗争。如果一直这样恶化下去，最后大家就像生活在《连城诀》的世界中，父母子女之间、夫妻之间、朋友、同僚之间都要互相提防，那生活还有何幸福可言。

有人喜欢用流血革命的方式改变社会、重建秩序，这种方式速度快。但死人太多，代价太大，对百姓的生活安定破坏严重。最主要的是，人心不变，革命之后也还是循环回到弱肉强食的老路，大家多了解一下中国历史就明白了。

而我们的方法是，从直接改变人心下手，速度虽然慢一些，但这

才是治本之道，通过改变我们自己，辐射影响身边的人，依次传递扩散，这样社会才能更加和谐，人际关系也能更加友善、稳定，提升安全感。

所以，我们修心，并不是只是为了自己的道德提升、生活幸福。也是为了改变世界，大家不可妄自菲薄哦。

有的朋友也许会说，我没那么大志向，社会如何我不关心。其实有一个问题，部分人没想明白，你是无法脱离社会环境的影响的，如果社会上尽是充满怨天尤人的戾气之人，那么治安环境绝对是急剧恶化，这些人会仇视一切比他/她们过得好的人，哪怕你只是贷款买了一台不到 10 万元的代步车，在没车的人眼里你也是富人。然后呢，真正的权贵富豪，他/她们是接触不到的，那当机缘触发时，他/她们就很可能直接伤害到你或你的家人。所以，针对平民的刑事犯罪越来越多，烧公交车，砍杀小学生，砍杀路人等等，这种环境下，人的安全感自然就会下降。

要改变这种状态，只靠法律是不够的，法律只能事后惩罚，但凡是犯罪分子，他/她们已经不在乎这种惩罚了。所以要改变，就只能用化解戾气的方式，也就是说，尽量多的人，在自己能力范围内，帮助一些弱势群体，无论是生活中还是舆论上，对他/她们尽量友善一些，如果大多数人这样做，那么弱势群体对比他/她们生活的更好的人，印象就会稍有好转，这样才能渐渐获得一种平衡，否则，歧视和谩骂只能使戾气越来越深，互相仇视越来越严重。

所以，即便你毫无社会责任感，也应该坚持行善，对你自己有好

处，前文说过，行善可以提高你物质层面和精神层面更幸福的概率和程度。

为什么行善可以使物质精神两丰收呢？因为这个世界上有一种至高无上、不可改变的根本规律，叫做因果关系。

在科学中是这样定义因果关系的：“原因和结果是揭示客观世界中普遍联系着的事物具有先后相继、彼此制约的一对范畴。原因是指引起一定现象的现象，结果是指由于原因的作用，缘之串联而引起的现象。”

不要一看到因果两个字就联想到宗教，无论是物理学、心理学、哲学、法学、社会学等等，都承认因果关系的存在，虽然它们的解释并不全面，也不完全正确。

凡是认为因果是迷信的，是因为他们认为因果的运行是混沌的、不稳定的、不可重复验证的，简言之就是，他们认为因果规律不科学。

他们认为，生活中虽然也有善有善报、恶有恶报的事，但也常有好人受难，恶人风光的事例，所以不存在稳定可测试可验证的因果规律。

这种看法大错特错，不是因果规律混沌不稳定，恰恰相反，世界上没有比因果更丝毫不乱、更科学的规律了。你认为其不可测，而是你没有掌握所有的正确信息和正确规律及机制。

举一个最常见的例子，对于大多数人来说，一台老电脑何时死机、蓝屏、卡顿、无故重启，都是不可控也不可预测的。在他们眼中看来这些事的发生就是毫无规律的，是混沌的。

可实际上并非如此，任何一次故障都是有前因的，虽然你不知道是什么因导致了故障的果，但肯定与你的操作有关系，即便是硬件的原因，也与你没有常常清理机箱灰尘或长时间开机有关，你每一次操作键盘、鼠标，累计下来对操作系统都会造成影响，最终出现各种故障。

你认为故障是随机的，不可测的，那是因为你的知识量不足，如果有一个人掌握你电脑软件的一切基本代码和每一次操作，并记录你硬件所有的电路、焊点老化、电压变化等等一切信息，并且他知道这些信息的一切运作原理。那么他就能精准的指出，每一次故障是因何而来，丝毫不差，不存在任何意外和随机。

并且如果你严格按照这个运作原理去操作、保养这台电脑，它就可以一直无故障的运行到它彻底老化报废。

电脑好像人的一生，故障就等于是各种灾祸，软硬件的原理好像因果规律。

世界上没有什么是随机的，只是人掌握的知识量、信息量不足而已，如果人掌握任何一个基本粒子的运动规律，比如空气密度、肌肉松紧度、风速、以及精确的物质重量、引力等等一切物理数据，那么扔出一把沙子的一瞬间，就能计算出每一粒沙子的落点。一颗炸弹爆炸的一瞬间，就能计算出每一片弹片的飞行轨迹。唯一无法计算的就是人的意念变化会做出什么选择，但只要人做了选择，其可能引发的结果就有规律可循了。

所以根本不存在善人没好报，恶人没恶报的情况，只是人们如同

不掌握最精密、最全面的物理数据那样，不明白真正的善恶标准，也不完全了解一个人人前人后做过的全部言行和念头，其中包含了多少善、多少恶。因此，误以为因果规律不准确，不规律。

下面我会大概解释一下因果规律，以及大家容易对因果产生误解的地方。

因果规律，最简单直白的例子，你无故打别人一耳光，如果没有其他特殊机缘，别人一定会打你一耳光。

稍微缓慢、复杂一点的，一个人常年酒肉不断，毫不节制口欲，那就种下了患病的因。至于脂肪肝、高血脂、高血压、糖尿病、脑梗等等恶果，哪个会率先成熟，就看机缘了。

简单解释就是，你如何对待他人和社会，他人和社会就如何反馈给你。所以，即便你没有改变社会的志向，坚持行善也可以改变你的境遇，减少遇到恶人、恶事的概率，那自然就更容易幸福平安了。

假如一个人总是横蛮霸道、坑蒙拐骗、恶语伤人，心怀怨毒，那么这些“恶”就一定会以直接或以曲折间接到令人无法察觉的方式反馈给他。

假如一个人总是温良谦和，诚实守信，乐于助人，心怀善念，那么这些“善”也就一定会以直接或以曲折间接到令人无法察觉的方式反馈给他。

因果规律常常被很多人迷信的理解了，认为因果是由外在的鬼神等高级生命制定的并掌控的，福祸都是外在的力量赏赐或剥夺的，是玄之又玄、无法理解并掌握的。



于是有人斥因果为谬论、迷信。有人则不思自省、自律，只知道整日求神拜仙甚至问道于鬼。这都是错误的理解和做法。

因果规律与任何生命的意志和好恶无关，它是一种客观规律，不为尧存，不为桀亡，在圣不增，在凡不减。无论人们怎么看待它，怎么期望它改变，它也不会有一丝一毫的变动。无论是否有人把它发现、阐述并宣扬出来，它也一直存在并运行。

因果既没有人类理解的慈悲或残忍，更不会有喜怒哀乐，所谓天道无情、天地不仁、圣人不仁就是此意。他们都是绝对理性的，就像四季更替，无论严冬会冻杀多少生命，它也会来临。春暖花开也不是为了怜悯生命。

公平才是因果的本质，也就是你如何对待世界，世界就如何对你。

它不会仅仅因为两个人真诚至爱就使他们平安到老，长寿健康，因为夫妻真爱不是平安健康的因，自然也就生不出平安健康的果。如果他们得到了一生平安健康的果，那必是因为其它的因，而不是因为真爱。

它也不会仅仅因为一个人杀过无辜的人，就使他一生得不到婚姻生活，因为杀人的因造不出孤老终身的果。如果他孤老终身，也必是因为其他的因，而不是因为杀人。

善恶的真正标准，并不完全是人类以自我为中心提倡的那些道德规范，只不过有一部分吻合、重叠了而已。还有一部分表面看起来甚至是相反的。

人类以为某人善，在根本善恶的标准看来可能是恶，比如大家常

受到某人帮助，就会说这是一个好人，但他/她可能对动物杀戮很重，或者心中常怀嫉妒、怨怼等恶念，那在真正的善恶标准中他/她就不算是善，反之亦然。

杀害动物并食其肉寝其皮，与合法配偶之外的人发生性关系，堕胎、酗酒等等在现代某些人看来不是恶行，并且习以为常，自己做了也不觉得有什么惭愧。但很抱歉，这些行为造成的因，在因果规律中就一定有相应的恶果。你认为不是恶，社会风俗和大众理念认为不是恶，那是没用的，因果不管人的看法如何演变，它万世不变。

但是有一点不要误会，因果如此运作，并不是给被杀的动物和胎儿报仇，也不是为了给被出轨的人出气，它没有这个概念和情感，它也不会去认定谁是恶人谁是善人。说一个“果”是“恶果”，那也只是人觉得这个结果令自己痛苦，所以称之为“恶果”。

在人类哲学智慧的巅峰理念中、在因果中，关于善恶的概念是“善恶不二”。

它的运作，举例说明，只是这样的：你伤害了生命，就可能会被伤害，什么时候被伤害，被什么方式伤害，伤害的轻与重，能不能避免被伤害，哪都是缘（就是各种主客观条件）来决定的。反之亦然。

而恻隐之心，慈悲之心，这无论在人类标准里，还是天道因果里都是会给自己带来顺境、幸福的。

看到这里，一定有人会想，因果规律是谁制定的？为什么是这样运作的？

答案是，因果规律不是任何生命制定的。它就是这样这样运作的。

你要问为什么这样运作的，那就等于，问电子为什么绕着原子核的中心运动，光速为什么是 30 万公里/秒，声速为什么是 346 米/秒等问题是一样的。不为什么，就是这样。

非要问为什么，那就涉及到宇宙的起源和一切生命的成因了，我不想在这里探讨什么人择原理、观察者效应、波粒二象性、量子力学、弦理论之类的概念，因为那些只能起到开拓思路、引发思考的作用，如同盲人摸象，各执一偏，只能说是有部分道理，但离看清整个大象的所有内外结构还有遥远的距离呢。

本文只在常人能理解的范围内，试图用“科学”的方式解释因果规律的部分原理，其他的不予涉及。再者说，笔者本人也不是通晓一切终极真理的生命体，否则何须在此唠唠叨叨，只是有幸了解了一部分因果规律的运行原理而已。

而且有些东西根本就不是语言和文字能表达清楚明白的，言出道断，生命真相、终极真理必须各人自行领悟。一般人只需要做到，通过目前掌握的因果原理，主动做一些事情，使自己获得强大圆满的内心，绝不动摇的自信，以及平安幸福的生活，就已经很不容易了。

人每做出一个言行，心中升起一个念头，都是种下一个“因”，有了这个“因”，就会有相应的“果”等待成熟，“因”和“果”之间是有距离的，走完这个距离只需要一个“缘”，“缘”就是相关的一个或几个主观条件和客观条件，一旦这些条件具备了，“因”就会迅速成熟为“果”。那么人就要承担这个“果”带来的顺境或逆境。

就像种下一粒玉米种子的“因”，加上灌溉、日晒、施肥等缘，

即可生长为成熟的玉米这个“果”。如果不浇水、没阳光，再在上面洒点石灰，那它永远只是个种子，长不成玉米。

最快速的因果，比如说，《天龙八部》中聚贤庄群雄存心要杀乔峰，这是因，可是乔峰武功太高，当天这些人就被杀了一大批，这就是果。

比较慢的因果，比如说，段正淳，一生以邪淫为骄傲，并且一直不知悔改，经过一系列机缘推动，终究落得自戕性命、客死他乡。

善因就不用多说了，恐怕没人想要阻止善果的成熟。

我们只说恶因，因一旦种下就无法改变，不想恶果加身，就只能从缘上下功夫，就是别给那个恶因浇水施肥晒太阳。让那个恶因的种子始终保持在种子状态无法成熟，就不会遭遇太大的麻烦和灾祸。

在哲学上有决定论和非决定论。以下内容来自百度百科：“决定论（又称拉普拉斯信条）是一种认为自然界和人类社会普遍存在客观规律和因果联系的理论 and 学说。心理学中的决定论认为，人的一切活动，都是先前某种原因和几种原因导致的结果，人的行为是可以根据先前的条件、经历来预测的。非决定论则否认自然界和人类社会普遍存在着客观规律和必然的因果联系，认为事物的发展、变化是由不可预测的、事物内在的“自由意志”决定的。”

这两种理论可以说都是偏颇的，因为，人是有主观能动性的，意志是可以自由掌控的，并决定行为的。那也就是说，即便已经种下了某种因，在果没发生之前，人还有选择的余地，通过修心克己、行善去恶的方式，尽量消除一切可以使恶果成熟的条件（也就是“缘”）。那

么既然恶果不能成熟，剩下的自然就是善果了，生活当然就平安幸福。

比如说，某人年轻时因脾气暴躁，与人争吵斗殴，被刀刺伤，因输血感染肝炎。这暴躁的脾气就是根本大恶因，与人争吵斗殴是分段小因果，但离演变成肝癌这个大恶果还有一段距离。那么如果此人后来开始修心养性，严格控制脾气，不沾烟酒，谨慎保养锻炼，那么他的肝炎永远只是肝炎而已，还可能指标转阴。这就是以善缘阻止恶果的成熟。

如果此人不知改进，依旧每天酒色财气、吃喝嫖赌，那肝癌是基本确定了的，只是时间问题而已。这就是以恶缘造成了、甚至是加速了恶果的成熟。

关于“分段小因果”，再用一个故事举个例子。故事当然是虚构的，只是用来说明原理，但生活中类似的真实事件多的是，所以虚构也不妨碍道理的正确性。

假如某人曾经肇事逃逸致人死亡，并且没有被追查到，逃过了法律制裁。这就种下了一个大的恶因，而这个人后来既没有主动行善也没有过多作恶，只是过一个普通人的生活。日后某一天，他早上出门，碰到邻居和他交谈某事，耽误了三分钟，然后他继续前行，突然从旁边楼上不知谁家落下一个酒瓶，正巧砸在他头上，导致他死亡，这就是他的大恶果成熟了。

这中间实际实际上有很多“分段小因果”在推动，比如平时他和那个邻居的来往导致他们较熟悉，邻居才会和他说话，比如恰好那天有一件事使邻居非和他商量不可，甚至昨天晚上他爱人做菜多放了一

点盐，使他早上感到口渴，临出门前又返回屋里喝了一口水，导致他出门正好碰到邻居，等等等等。一般人会把他的死亡的起因，认为是某个“分段小因果”造成的。

比如有人会认为，如果他邻居不和他说话，他就不会死。这种看法貌似正确，其实错误。一切“分段小因果”其实只是“缘”。也就是各种客观条件的集合。

有肇事逃逸致人死亡的重大的因，而他又没有做其它任何足够重的可以阻碍这个重大恶果成熟的“缘”，那么他意外死亡这个恶果就是一定要发生的，即便没有邻居说话这个小因果，也会有其它小因果导致他的死亡。

而导致他死亡的外因，也就是外缘，只是诱因，主因是他的一切言行和意念。假如他后来有足够重的“善缘”来阻碍这个死亡之果的发生，那么就可能在酒瓶落下的一瞬间，他的潜意识推动他无意识的微微一侧头，使酒瓶砸在非要害处，那就只是重伤而非死亡。（关于潜意识推动人的行为，导致吉凶祸福这一点，后续章节会有阐述。）

其他一切事情，以此类推。当然，因果具体运作规律和现象，要比这个复杂无数倍，这只是粗浅的举例而已。如果有什么因果现象，也就是每个人的吉凶祸福，是暂时理解不明白的，只要记住四个字：“重者先牵”，就一起能解释清楚了。

每个人一生会有无数言行和念头，那就必然种了无数的因，每一个因就像一根绳子系在身上，哪个因最重，缘最足，就哪根绳子先朝着那个方向拉紧，使那个果先成熟。第一重的因果结束后，就开始第

二重的，然后第三重的，依次发生，丝毫不乱。

假如把善行比喻成将人向上提升，恶行是把人往下拉。那你自己的每一次言行、意念的善恶就决定了你是在往哪个方向上加力，决定了你的结果是好还是坏。

再举个例子，老一辈人里面男人打老婆的很多，这些男人老了以后下场也不一样，有的依然可以得到妻子和儿女的较好照顾，有的就被冷落甚至遗弃，那为什么同样造下了家庭暴力的因，果却不同呢？

因为之后的缘做的不一样，有的人关爱家人的缘做的比打人的缘要重很多，那就障碍住了打人的恶果成熟，所以依旧年老后可以获得家人的接纳。

而另一些人，做的依旧是恶缘，那就等于天天给打人的恶因浇水施肥，那有朝一日，所有的缘具备了，比如儿女经济独立了，妻子觉悟了等等，那自然就恶果成熟了，会遭到冷落或遗弃。

还有一点很重要，请记住，善恶不能抵消。因只要种下了，就不能被消灭，只能用缘来控制果是否成熟。

一个人造了很多错事，现在多做一点好事情弥补，没有这个道理。善事善因决定是善果，恶因决定是恶果。到底是善果在前，是恶果在前？那是缘分不一样。所以只要有因，因遇到缘，果报就现前。如果我们遇到善缘，我们的善果先成熟，善果结束后，可能遇到恶缘，那么恶果就成熟。

所以善果恶果，就在遇缘不同。我们多行善事就是多制造善缘，好，我们没有恶念、恶行就是把恶缘延后了、阻断了，永远没有恶念、

恶行，你就永远不会遇到恶果。并不是说做了善事就把以前的恶因给彻底消灭了。

要想不遭受严重的逆境、灾祸，除了足够的智慧之外，断除一切恶缘，使恶果缺乏成熟所必须的主客观条件，是获得幸福、顺利生活的重要方式。“积善之家，必有余庆，积不善之家，必有余殃。”

大多数人遭遇逆境、灾祸时，会抱怨社会不公、命运不公，那是因为不了解因和果之间的传递原理，也就是说，他/她不明白究竟什么因会引发什么果，不知道自己的一句话、一个举动甚至是一个念头，会对他人和世界造成什么影响，总以为自己是善良无辜的。其实，世界上什么都可能混乱，可能有私弊、潜规则等，唯独因果不会，它绝对公平，绝对稳定，绝对精准。

为什么同样年龄，年轻时同样健壮的人，年老后会有巨大的健康差异、寿命差异；为什么一对双胞胎可以一个功成名就一个锒铛入狱；为什么同样一个人带着重病的孩子被配偶抛弃，A 就可以生活的坚强精彩，B 就郁郁而终甚至带着孩子一起自杀；为什么同样是自由恋爱，有的婚姻就一生幸福，有的就惨淡收场；为什么同一城市，同样是老人摔倒，A 就有人救助，B 就无人理会；为什么无论多大的战争、地震、洪水、车祸甚至是空难都会有幸存者；为什么同样社会阶层、同样收入水平的人，无论穷富，都有活的快乐从容，也有抑郁自杀的。

一切都是各人的行为、意念造就了不同的重要的因，再做出无数分段的小因果，形成“内缘”，加上遇到不同的“外缘”互相作用，最后得到了不同的结果。



所以，一个人无论遇到什么自认多么不公平的祸事，请不要怨天尤人，根源就在你自己。好好回忆一下自己做过什么、说过什么、想过什么吧。

一切福祸的根本原因，都是人自己的言行和念头决定的，并非外因造成，无论表面看起来是什么外因、什么人造成的那个结果，都只是表象，其真正根源都是自身一切意念言行，在因果规律的作用下，经过直接或间接、迅速或缓慢的与人或物的互动后，传递给自己后的结果。

外因外缘有时当然会给人一个很糟的境遇，但人面临这个境遇时一定是有选择余地的。

比如同样面临配偶出轨，可以选择淡定面对，可有的人非得选择自杀或杀人。同样面临被人骗去大额财物，可以选择走法律程序，即使不能挽回，也可以从头开始再赚钱，怎么艰难也比死了好，可有人偏偏就要自杀或杀人。同样的外因下，不同的选择就有不同的结果。没有智慧和意志力的人，就只能随外因的好坏随波逐流。

有些外因是我们能力之外的事，无论看起来多么荒谬不公，你永远也改变不了分毫，只能改变自己的言行。

灭绝师太逼纪晓芙去杀杨逍，对于纪晓芙来说，这个外因恶劣、强大到不可动摇、不可扭转，终于被灭绝一掌打死。但这个结果是必然的吗？当然不是，只要她假意答应，等脱离灭绝控制后，再做打算，无论结果如何总胜过当场身死。

她太过执着于某些理念，原文：

张无忌道：“纪姑姑为人正直，她不肯暗下毒手害你，也就不肯虚言欺骗师父。”这貌似是优点，其实是无用的愚痴，下这个决定时她可有考虑到杨不悔小小年纪，如何生存，孩子的性命比不过欺骗师父的道德损失吗。

有人肯定会说，明明是灭绝残忍固执，为何要说纪晓芙不会妥协呢。是啊，灭绝这件事做的确实是灭绝人性，可当时那个场景，灭绝那个为人，除了欺骗她脱险，还有其它办法吗？打又打不过，难道和灭绝讲道理，试图说服她吗，那不是天大的笑话吗，灭绝师太肯听人讲道理，那还是灭绝吗。

有智慧的人可以用正确的言行，避免或减小逆境带来的损失。如果做了错误的言行，结果当然会很糟，所谓“祸福无门，惟人自召。”就是这个意思。

这个观点看起来似乎冷酷，但其实是最冷静客观的智慧，研究学问、规律不能被感性干扰，否则得出的结论就是扭曲的。

不要仅仅用大众中流行的善恶标准来衡量自己是不是好人，那并不完全准确，说白了就是太过于宽松。举个例子，大多数人认为只要不危害人类就算是善人了，这个标准就有些狭隘自私，视其它生命如无物。皮草市场里每天活剥几十只貂皮的人，即便他再如何孝顺，再如何对妻儿负责，对朋友忠义，甚至常常捐款做慈善，你能说他没有恶吗？

如果你说这就是一个完美的善人，那说明你犯了一个错误，那就是“人类中心主义”。这个主义是极其残酷并愚痴的。

人类中心主义总是作为一种价值和价值尺度而被采用的，它是要把人类的利益作为价值原点和道德评价的依据，有且只有人类才是价值判断的主体。

它主张，人由于是一种自在的目的，是最高级的存在物，因而他的一切需要都是合理的，可以满足自己的任何需要而毁坏或灭绝任何自然存在物，只要这样做不损害他人的利益，把自然界看作是一个供人任意索取的原料仓库，人完全依据其感性的意愿来满足自身的需要，全然不顾自然界的内在目的性。只有人才具有内在价值，其他自然存在物只有在它们能满足人的兴趣或利益的意义上才具有工具价值，自然存在物的价值不是客观的，而是由人主观地给予定义：对人有价值还是没有价值。

看看，多么的狂妄，以为人类是宇宙的中心吗？四维上下，十方虚空、无尽生命，难道都是为了人类存在的？实在是荒谬至极。

还有一个极其重要的问题要强调，只是言行没有恶是不够的，心中常起恶念也是恶，千万别以为只是想想就不影响任何人，恶念的危害有时甚至更甚于恶言、恶行，这个问题后续章节后有阐述。

看到这里可能有些人会想，既然一切不幸之人与事，都是由自身所做因果引发，那也就无需同情了，这种想法是大错特错了。

人之所以不幸，是因为智慧不足，不掌握因果规律，不能明了善恶，不明白怎么真正的趋吉避凶，是值得悲悯的。就像儿童不懂事，去玩火、电等受伤，我们不能说：“他是咎由自取，不值得同情。”这样想就彻底损伤了自己的善因。他人越是愚痴、不明真相，我们越要

同情怜悯他们，尽自己能力去帮助、并传递正确理念给他们，这才是大善。

我们要用最冷澈的智慧去研究因果规律，更要用最诚挚的怜悯心态去怜悯一切弱者。

如果自己是弱者，无论是物质上的匮乏，还是精神上的脆弱，请一定不要怨天尤人。如果身边人是弱者，就尽量去帮助对方，如果有可能，帮助他们建立正确的理念和健康的心态，那更是从根本上解决了问题。

救急救穷固然是大善，但终究不能治本，如果救得了心，才是善中之善。

## 戏说金庸之心理训练法第十二章善与恶因与果（下）

前面讲了为何要行善，行善有什么好处，为什么会有这些好处等问题。

下面说说，正确的行善方式和标准。声明一下，关于这个问题，大部分内容是针对中下等心胸的人讲的。本章结尾处，才会略微提及上等心胸的人行善之标准。

本来行善是没那么多顾忌和讲究的，只要尽量去掉私心、私利，以智慧指导方向，尽量为一切生命着想就好。但是我们大多数人，是很难完全去掉私心的，如果一开始就要求过高，导致的结果就是有些人就对行善失去信心。或者行善一段时间后，觉得自己傻，自己吃亏了，从此不再行善，这种情况很常见。“上士闻道，勤而行之；中士

闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之，不笑不足以为道。”千百年来一直如此。

所以呢，总结出一些大多数人可以接受的行善要诀还是有必要的，只要走上行善的道路，那早晚会有进步到更高层次的一天。

重要的事再次强调，行善就是尽量制造善缘，以此障碍恶果的成熟，使自己获得平安幸福。

常人行善的四句要诀：一、随缘而动，量力而行。二、深知善恶。三、智慧理性，不被情感。四、过不留痕。

一、随缘而动，量力而行。

随缘的含义有两点，1、一件事你听见了、看到了，并且动了慈悲心，想要帮助对方。2、以你的能力能帮到对方。

第一点比较好理解。只强调一个问题，社会上有一种人，自己不行善，专门吹毛求疵。你救助流浪狗，他说你怎么不救猪马牛羊。你捐助白血病患者，他说你怎么不捐助希望小学。你关注留守儿童，他说你怎么不捐助孤寡老人。你去养老院陪伴孤寡老人，他说你怎么不关注艾滋病患者。反正你做什么他都说不对，对这种言论绝对不要放在心上，只要按照你心之所动去行善即可，被这种言论所干扰，那可严重拉低你的智商了。

第二点要解释一下，“你的能力”指的不只是财力、物力和智力以及能调动的一切社会资源等，还包括你当下的心胸和意志力。

行善基本都是要付出一些利益的，无论是物质上的还是精神上、情感上的。那么此时此刻，你肯为行善“吃亏”，并且能承受“吃亏”

程度的心胸有多大，坚持行善的意志力有多大，这就是你的能力范围内。

一旦这个“吃亏”会使你心生懊悔，达到了使你从此怀疑行善、放弃行善的地步，那就是超出了你能力范围之外。

与其如此，还不如循序渐进行的行善，以此逐渐提高心胸的开阔程度呢。

每个人都有不同的行善能力，所以每个人的随缘标准也不一样。

一灯大师再怎么慈悲为怀，一阳指疗伤再怎么有效，他也不能到处打听谁受伤了就去上门治疗。扫地僧也同样如此，如果他因为武功高强，就今天找耶律洪基谈谈，明天找西夏皇帝聊聊，后天劝解一下天山童姥，让他们息止纷争。那就不是随缘，而是攀缘了，明显超出他们的能力范围了，过于主动的去寻找“千里之外”的机会，行过于艰难的善，那是一种偏执。

有些朋友可能会想到，《倚天》里面的空见神僧，他劝解谢逊，就明显是过于艰难的善，把自己的命都搭上了，这是正确的吗？

如果别人去做，那就是错的，空见神僧去做就是正确的。其差别何在呢？心胸啊。空见神僧被谢逊一拳震死，临终前心中没升起一丝一毫的怨恨、后悔，反而要对谢逊道歉，并只想着怎么能让谢逊以后不再滥杀无辜。

原文：

谢逊道：“空见大师见我痛哭，微微一笑，安慰我道：‘人孰无死？居士何必难过？……’我大怒起来，喝道‘你骗人，……’他摇头道：

‘我不骗你，真对你不起。’我……跪在他的身前说道：‘大师，你有什么心愿，我一定给你去办！’他微微一笑，说道：‘但愿你今后杀人之际，有时想起老衲。’”

这等心胸，《倚天》中没人能做到，所以，换其他任何人去，最后必然是自己临终心生恶念，谢逊也因此更加深仇恨和疯狂，只有空见才能化解谢逊心中的恶，谢逊最后能放下一切恩怨，出家为僧，也离不开空见当时在他心里种下的善因。

所以说，对于上等心胸的人来说，你无论选择多么艰难的事，去多遥远的地方去行善，都不算攀缘。因为你已经下了决心，帮助一切生命，那么天下就没有与你无缘的人和事了。这叫做：“无缘大慈，同体大悲。”

当然，这种境界的人是极少极少的，而且为了帮助他人肯牺牲生命而丝毫不悔的就更少了。普通人就不要好高骛远的企图一蹴而就了，可以以此为目标，但不能燥进，否则一旦伤了行善的意志和理念，就难以恢复了。

现实生活中例子也有，白芳礼老爷子，把自己的收入，除了维持基本生存以外，全部捐献给贫困学生而丝毫无悔，这就是他的随缘尽力。因为他的家人不需要靠他的收入来维持幸福感，缺了他的收入，他们也能正常生活，虽然有些不理解，但不至于心生怨毒。这都是他的善缘。

而一般人，上有老下有小，中间有配偶，假如他们都是中下等心胸的人，而你偏要拿出自己收入的百分之五十以上去捐款行善，那一

定会引发家庭矛盾，是他们心生不满，甚至对“行善”本身生出巨大反感，从此再也不做善事，那岂不是断了他们的善念，这就算攀缘了，是错误的。一定要在他们能接受的范围内，不至于严重影响生活的范围内去做善事。

当然，如果家人和你志同道合，一样的心胸宽广，那自然是另当别论。

## 二、深知善恶。

我一向主张，作为一个善人，一定要比最恶的恶人，更彻底的了解人性中一切阴暗残酷与邪恶。

不了解人性自私、险恶的人去行善，往往靠的是一腔热血的正义感，充满了理想主义，但是既没有真正不计较一切得失、宽恕一切的广阔胸怀，也没有历经千辛万苦不动摇的意志。这样硬生生推起来的高峰，必然会有下滑的一天，那时候，就很可能怀疑、痛苦，直到放弃，甚至会转而否定过去自己的善行，并对其他行善的人冷嘲热讽。这就是被冰冷的现实击败了，而失败的主要原因就是对“恶”认识不足，没有足够的心理准备。

了知一切恶的人，每次行善助人之前，就应该预料到一切至恶的情况都可能发生。比如对方编造了谎言，夸大或扭曲事实来骗取同情；比如受捐助人的父母或丈夫，卷款逃走，病人仍然无钱医治；比如受捐助人多年后变成了一个危害社会的罪犯；比如受捐助人后来自杀了。等等等等，一切最恶劣情况都可能出现，至于知恩图报，对你赞扬、感谢这种事，更是连想都不要想。



这些是不言而喻的，作为一个稍有阅历和智慧的人，事先你就应该想到的。

有了这种理念，再去行善，你就永远不会感到心寒、后悔等负面情绪。无论发生什么状况都在预料之中。因为人性中一直就有这些私欲和恶念，千百年来一直如此，有什么好意外的呢。

在这种理念的指导下，一旦受助方出现道德瑕疵，甚至是恩将仇报，就不会有挫折感，行善的信念就不会受到冲击，更不会从此不再行善。行善的理念、意志才会坚定无比。

更何况，布施行善，最大的受益人不是受捐助者，而是捐助人，你得到了道德满足感，并且种下了善因，使自己遇到危难的概率极大的降低，即便万一日后有了难处，也一定有人帮忙。这已经是很大的好处了，何必因为对方的恶行而后悔甚至是愤恨呢。

要知道，行善捐助最忌讳的就是后悔，一旦后悔，这善因就削弱了一大半啊。

总之就是，行善之人，应该有一个坚定的理念，那就是“我的善与你的恶无关。”你要欺骗也好，要恩将仇报也好，卷款潜逃也好，那是你的因果。我为了修心，为了生活平安幸福，提升格局，我就是要坚持行善，这是我的因果，个人因果个人背。

我常引用特蕾莎修女的一段话：“人们经常是不讲道理的、没有逻辑的和以自我为中心的，不管怎样，你要原谅他们。”

地藏王菩萨说过：“我不下地狱，谁下地狱。”我们仅仅是拿出一点钱或出一点力，就要委屈抱怨吗？这种事不是正好用来克制心目中

的贪嗔痴，正好用来化解心中的慳贪、傲慢，正好看清现在你的心胸、气量吗，件件对我们修心的人来说都是好事啊。所以，凡是修心的朋友，应该感谢这种事。

行善之人，要时时反省自己，道德层面上，对己要严，对人要宽。自己的缺点一定要尽力改正，对他人的缺点要尽力理解、宽容。

永远不要把自己的恶，推脱到社会环境、法律制度或职责上，一切都是可以选择的，只是你为了自身利益和欲望选择了作恶而已。

即便在全民参与的政治浪潮中，也不是每个人都会用武装带打死自己的老师、给女教师灌粪汤、告发配偶、和父母划清界限的，有恻隐之心的人，即便思想一时被蒙蔽，也不会对同类如此残忍，虽然迫于形势，不得不参与某些活动，但绝不会亲手加害于人。

有些人担任了执法部门的职务，就会以“服从命令是天职”的理由来尽情发挥自己的人性恶，对非入侵者、非危害社会的百姓，疯狂毒打甚至杀害，每次有了打人的机会就兴奋的两眼放光，事后却说“我是服从命令，身不由己”。“枪口抬高一寸”的道理不懂吗，和平年代的人民内部矛盾，比如抗拆迁、比如超生，比如街边摆摊，他们也许有错，有些人也确实抱着“我弱我有理”的想法，也有贪欲，但真的需要被毒打吗？即便是你的同僚，是个个像你那样“奋勇当先”吗？明明可以选择制服对方时，偏要借打人宣泄自己的兽性，何必扯上职责。何况，一个人如果盲目服从一切命令，不分善恶，没有独立思考能力，那还有何资格称之为入。

其实，行善的最高境界是不求任何回馈的，连希望回馈的念头都

不应该有，越是不求回报，回报的“果”就越大，只是大多数人暂时做不到，所以，还是希求得到道德满足感和生活平安幸福的因果，这也是人之常情，慢慢来，不必急于达到最高境界。

行善，细说起来有许多需要分析思考的地方。很多人其实不能准确的分辨善恶。

前文说到因果规则，生活中常有人反驳其真实性、合理性。常说“修桥补路双瞎眼，横行霸道有马骑”、“人善被人欺，马善被人骑”等等此类言语，有些人就以此为安慰，放心大胆的作恶。有些人即便不敢作恶，但也不愿行善，认为老实人吃亏。

其实，不是因果规则不公，而是一般人常认善为恶，指恶为善，是非颠倒。用错误的观念去观察事物，自然会得到错误的结论。

所以说，行善一定要有足够的智慧，不但要彻底明白别人心中的恶，更要明白自己心中的善恶。

《了凡四训》有云：“善有真、有假；有端、有曲；有阴、有阳；有是、有非；有偏、有正；有半、有满；有大、有小；有难、有易；皆当深辨。为善而不穷理，则自谓行持，岂知造孽，枉费苦心，无益也。”

常人以为打人骂人是恶，礼敬对方是善，其实未必。前文说过，对上等人，可打可骂，当然，这是有先决条件的，你打他是为了点醒他，如果不看对方根器，不讲方法，打完了他恨你一辈子，那就是你愚痴了。

如果一个人碰到了类似昆明火车站暴恐案的场景，或者日军侵华

杀害百姓的场景，如果他有能力的话，即便把杀人一方全部击毙，只要他怀着悲悯的心态去杀，那也是止恶行善，所以说，杀人也不一定都是错的。

礼敬对方如果是为了有求于人，那叫谄媚，畏惧于人而礼敬那是懦弱，人行恶事而礼敬之，那是纵恶。

古时有一位很有财富地位的吕翁，有一位邻居，往日里常常醉酒惹事，有一天冲撞了他，他为了行善，闭门避之，不予计较。此人从此更加狂妄，常说：“吕翁也不敢把我怎么样。”最后，终于酒后杀人，犯下死罪。吕翁知道后，很后悔，对人说道：“当日，我心存厚道，宽容他，岂知反而害了他，如果当时惩戒一番，他受了教训，也许后来不至于犯下死罪。”

当然，吕翁有这个实力、手段教训他而不会惹来大麻烦，这是前提，一般人不能盲目效仿，这个例子只是说明，礼敬宽容不一定是善。

至于那种以刻意用礼敬使对方的恶意膨胀，终于犯下大错的，那更是十足的伪善了，《郑伯克段于鄢》就是最好的例子。

假如一个人，家财万贯，四体不勤，那么他即便拿出很多钱财捐献，也不算是难行之善，因为，钱对他并不是难舍之物，如果他肯亲自动手帮人干活，才是难行之善，因为体力付出对他来说是很难克服的心理障碍。反之亦然，有勇气舍了自己最放不下、最心爱的事物，才是难行之善。

行善让人知道，获得名声地位，那是阳善，不是说阳善不好，但

终究是次于阴善，阳善得到名声，那就等于把善因成熟为了“名气”这个善果，直接消耗掉了。阴善就是行善绝对不让人知道，这样因果更大更好。当然，如果是为了用自己的善行获得名声后能更好的带动他人行善，那又另当别论。

孔子的学生子贡，赎回奴隶后不肯接受鲁国的赏金。本意是很好，但是孔子却很不高兴的说：这件事子贡做错了，凡是圣贤无论做什么事情，都是要做了以后，能把风俗变好；可以教训，引导百姓做好人，这种事才可以做；不是单单为了自己觉得爽快称心，就去做的。现在鲁国富有的人少，穷苦的人多；若是受了赏金就算是贪财；那末不肯受贪财之名的人，和钱不多的人，就不肯去赎人了。一定要很有钱的人，才会去赎人。如果这样的话，恐怕从此以后，就不会再有人向诸侯赎人了。

子路看见一个人，跌在水里，把他救了上来。那个人就送一只牛来答谢子路，子路就接受了。孔子知道了，很欣慰的说：从今以后，鲁国就会有很多人，自动到深水大河中去救人了。

所以说，行善还要看长远的影响，当时善未必以后不变成恶，当时看好像是恶，以后可能变成善。

德航空难，一名学生本来将护照忘在家中，是登不上飞机的。但这名女生寄宿的西班牙家庭驱车及时在上飞机前将护照带给了这名女生。这送护照的行为，当然是为了善心帮助人，但却造成了坏的结果。当然，这送护照的人，不是造下恶因，因为他没有任何恶意，而且这个结果也是不可预料的，无论他有多大的智慧，也想不到会有空

难，这与因愚蠢而导致他人伤亡是两回事。如果此人有相当的智慧，那么是不必因此而怀疑行善的正确性的。

行善有求回报的心理，那是半善，即便求的只是一声谢谢，也是有求。一切回报都不希冀，那才是满善。如果行善后，因为对方没有感激之情而抱怨、忿忿不平，那就剩下点滴之善了。如果真的仇恨对方，那就转善成恶了。

善恶种种，差别千变万化，不能说尽，那么本质规则是什么呢？

按照高标准严要求来说，是以下这样的：“有益于人，是善；有益于己，是恶。有益于人，则殴人，詈人皆善也；有益于己，则敬人、礼人皆恶也。是故人之行善，利人者公，公则为真；利己者私，私则为假。又根心者真，袭迹者假；又无为而为者真，有为而为者假。”

当然，世上毕竟中下等心胸的人居多，那么我们就退一步，从大家能接受的程度开始修炼，就是我们在不损失自己巨大利益的情况下去行善。然后循序渐进，终究能达到顶峰。

对于普通人来说，行善时完全不考虑得失，是不大可能的，能做到不求回报已是不易。如果因为行善带来巨大的财产损失甚至是人身安全受到伤害，那是绝大多数人难以接受的。

再者说，如果这种事发生的多了，就会使更多中下等心胸和智慧的人不愿意行善了，更会感叹“修桥补路双瞎眼”了，所以，无论为了自己还是为了行善的风气可以传递下去，还是要学会智慧的行善。

说到智慧的行善，那当然就有愚善了。什么是愚善呢？就是说某人因为缺少常识和智慧，乱帮忙，帮倒忙。造成自己或他人受到重大

损失甚至伤亡的。

比如某人车技很差，或者喝了酒，偏要帮他人开车，导致重大事故；某人帮忙打扫卫生时，把农药或洁厕剂等有毒液体，装进饮料瓶里，导致别人误服；某人被亲友或单位劝诱做挂名股东或挂名法人而签字，或劝亲朋好友与不知根底的第三方做大额资金交易的，最后造成重大损失；做父母的硬逼着子女与某人结婚，婚后不幸甚至被对方杀害的；父母有重大过失，子女不知劝阻，一味顺从、愚孝；还有帮人打架，甚至窝藏犯罪的亲朋好友等；造成严重后果后用一句“我是好心帮忙啊，我也没想到会这样。”来推脱责任，这不是行善，是愚善。

作为一个成年人，连有巨大风险的事情都预料不到，没有生活常识、安全常识，就胡乱插手重大事务，就是彻头彻尾的愚痴，什么动机也不能掩盖愚痴的本质。

不是说要求每个人都必须算无遗策，你可以缺乏常识，可以天真，可以蠢笨，别人不应该因此而鄙视你。但请认清自己当下的能力，在你没有提高智慧之前，请尽量低调生活，凡涉及他人财产、人身安全的重大事件，请不要说话，不要参与，否则等同于作恶。

金庸小说中，愚善的顶级代表人物就是包惜弱，她对人性恶和世事的认识几乎为零，所以，明知对方是敌，仍然救了完颜洪烈，导致最终家破人亡。她不明白，既然已经涉及人命的大事，哪有轻松善了的。

当然，这件事中，还涉及到一个人貌似无关紧要的小恶，那就是

杨铁心的酗酒，包惜弱救人前，本来要和他商议的，可惜他酩酊大醉，无法叫醒，终于遭祸。

常人多半认为醉酒不是什么大事，其实不然，喝醉酒后酿成大祸的例子实在是多不胜数，酒驾肇事，惹事斗殴致人死亡等等，这是伤害别人。还有醉酒后，睡在路边被冻死冻伤，被车撞死撞伤，被偷抢、被强奸等等自己受伤害的。

所以说，醉酒实际上种下大恶缘的最佳途径，世界对于每个人来说都是充满风险的，谨言慎行方可避开大部分麻烦和灾祸。醉酒就等于在丛林中解开一切防护，放下所有武器，没有了任何自保能力，长期这样做，那不出事、不惹祸才是奇迹。

还有重要的一点，知善恶，就要预料到人性中的一切弱点、缺点，千万不要认为你是在帮助别人，就可以不照顾对方的感受，高高在上的去施舍，不但得不到好结果，还可能惹来对方的仇恨。要知道，中下等心胸的人是占大多数的，他们不同程度的有敏感、自卑、狭隘、偏激、固执、妒忌等各种缺点。

聪明人行善时，会充分考虑到这些。比如《射雕》中马钰帮助江南七怪就是很好的范例。

马钰传了郭靖内功后，怕江南七怪心中计较，以非常谦恭的态度来解释。

原文：

马钰道：“敝师弟是修道练性之人，却爱与人赌强争胜，……贫道曾重重数说过他几次。……两年之前，贫道偶然和郭靖这孩子相遇，



见他心地纯良，擅自授了他一点儿强身养性、以保天年的法门，事先未得六侠允可，务请勿予怪责。只是贫道没传他一招半式武功，更没师徒名份，说来只是贫道结交了个小朋友，倒也没坏了武林中的规矩。”说着温颜微笑。

后来又帮助六怪吓退梅超风，说话更是照顾到对方的颜面。

原文：

马钰道：“贫道已筹划了一个法子，不过要请六侠宽大为怀，念她孤苦，给她一条自新之路。”朱聪等不再接口，静候柯镇恶决断。

柯镇恶……知道梅超风在这十年之中武功大进，马钰口中说求他们饶她一命，其实是顾全六怪面子，真意是在指点他们如何避开她毒手。

马钰道：“贫道这法子说来有点狂妄自大，还请六侠不要见笑才好。……仗着先师遗德，贫道七个师兄弟在武林之中尚有一点儿虚名，想来那梅超风还不敢同时向全真七子下手。是以贫道想施个诡计，用这点儿虚名将她惊走。这法子实非光明正大，只不过咱们的用意是与人善，诡道亦即正道，不损六侠的英名令誉。”当下把计策说了出来。

这就是智慧，明明是帮助别人，却处处谦抑自己，抬高对方，令对方觉得不失面子。这一点我们一定要学习啊。

如果换成黄药师那个脾气，只怕一开口就把柯镇恶得罪了，柯镇恶可是一等一的心胸狭隘、偏执之人。

古时有句诗，“曲突徙薪无恩泽，焦头烂额为上宾。”说的是，有

一人家的炉灶，烟囱是直的，烟囱旁边还堆着柴草。有人见了，便对那人家说：“你们这样很容易引起火灾。应当把烟囱改成曲的，并把柴草搬开。”那人家却毫不在意，没有理他。

过了几天，那人家果然因此失火了。左邻右舍同来救火，好容易才把大火扑灭，并有好几个人受了伤。那家的主人为了答谢邻舍的帮助，特备酒饭请客。救火时出力的人，全被请到了，受伤最重的人，坐了首席。但是，最初好意提出劝告的那个人，却被忘记了。

没办法，多数人就是这么愚痴。行善之人，不要计较，不要期望别人的理解和感激，不要期望成为别人的“上宾”。你问心无愧的提醒他人有风险，这就足够的，他人愿意误解、不感激，那都是人性的一部分，千万不要因此而心理不平衡，要更加悲悯世人的无知。

与人接触要识得风险，一些性格特别偏激内向的人，如果你没有相当的智慧，有把握感化对方，就尽量谨慎接触吧，尤其是对方是异性的。世界上有这样一种人，你只要对他笑一笑，他就认为你是爱上他了，然后就纠缠你，甚至在脑海中认定你已经是他的恋人了，如果你明确对他说，只是把他当朋友，那就很可能因“爱”成恨，到处诋毁你，甚至伤害你的生命。这种人以男性居多，还有的就是，你一个眼神不对，一句话不对，他就认为你是瞧不起他，伤了他的自尊，又成了仇恨。因为小事杀人的多半是这种人，如果没有把握，就尽量不打交道，但千万不要鄙视、厌恶，见面至少诚挚的点头招呼一下。不过这种人毕竟极少极少，也不用过于担心。

做善事有很多方式，对人总是面带微笑也是善，给乞丐施舍也是

善，不说偏激言语也是善，放生一个小动物、小昆虫也是善，献血也是善，做义工也是善，教授对方知识、技术，传递正确的理念也是善。总之对众生悲悯爱护，使一切生命免于恐惧、烦恼，促使他人心怀善念，心生正面喜悦的（帮对方获得喝酒、吸毒、性乱等带来的喜悦不是善）都是善。

上面讲了很多行善中需要注意的要点，有些人可能会想，我智慧不够啊，心胸也没那么宽广，但是我为了获得强大自信和平安幸福，还想行善，但是不想行善后反而惹麻烦。那么对这部分人，我提几点建议。这些建议是有点心机谋略在内的，并非最上等的善。

上等心胸智慧的人，不需要顾忌那么多，一切挫折和负面情绪，他都能用正确的理念和强大的意志转变成推动自己心理素质上进的动力。

建议如下：1、帮远不帮近。2、不要在具体的麻烦事情里纠缠，免得超出自己能力范围，引发烦恼。3、不对固定人长期定时帮助，或付出太多，更要顾忌对方的面子。4、不要做可能引发对方恶念的事。

1、帮远不帮近。也就是说，尽量帮助不认识的人，不透露你的任何个人信息，永远不与对方联系或见面。比如捐助外地的病人、贫困生等，这样就避免了万一碰到人品恶劣、恩将仇报的人，给你带来烦恼甚至是危险。

2、不要在具体的麻烦事情里纠缠，免得超出自己能力范围，引发烦恼。有一些涉及人际关系纠纷、经济纠纷，尤其是亲朋好友之间

的纠纷，如果没有相当的智慧和定力，就不要参与了，你辨不清其中的是非纠缠，搞不好就惹一身麻烦，心胸不够就一定会烦恼甚至怨恨。伤及行善的决心。

3、不对固定人长期定时帮助，或付出太多，更要顾忌对方的面子。行善应救急不救穷，人性中有很阴暗的一面，假如你长期对某人固定付出帮助，他就可能习以为常，一旦你断了资助，对方很可能会怨恨你。对一个人付出太多，对方心胸不够的话，就会觉得受到了巨大压力，怨恨于你，这叫“大恩成仇”。以施舍的态度去帮助的话，对方如果是下等心胸的人，又可能觉得伤了自尊。

4、不要做可能引发对方恶念的事。不要因为你帮助了对方，就觉得对方一定感恩戴德，在他面前暴露你的财富，你的住址。不要单独与不熟悉的人独处或去偏僻之处，即便他是你一直救助的对象，免得对方突起恶念，抢夺财物或伤害你的身体。要有安全意识，戒备心理。

### 三、智慧理性，不被情感。

行善中，不要被俗情迷惑，不是只要对方看起来可怜你就要帮他达成愿望，是非善恶的大原则不能忘。要的是冷静智慧的慈悲，而不是感性的妇人之仁。

比如说，某人大手术后，医生叮嘱几天内绝对不能进食，只能靠营养液维持，但患者见他人吃饭，馋的不行，苦苦哀求家属，非要吃点东西，家属一时心软，就给了食物，结果肠道破裂，险些丧命。

某个小诊所来了一位腹痛病人，求医生打止疼针，医生不在，只

有护士，护士与病人熟识，经不住哀求，给他注射了止疼药物。可按照医学规定，不明原因的腹痛是绝不能用止疼措施的，可能会掩盖病情，结果此人打针后腹痛减轻就回家休息了，几小时后腹疼加剧，到医院检查，原来是急性肠梗阻，因耽误病情，只能手术治疗了，如果不用止疼针，立即去医院，本来是不用做手术的。

某人吸毒期间，家人经不住他苦苦哀求，不舍得送戒毒所，还帮着买毒品，导致他久久无法戒毒。

以上都是被俗情蒙蔽的例子，一时被对方的可怜形象所蒙蔽，做出了貌似善良，实则为恶的事。

#### 四、过不留痕。

这一点无论对于上中下哪一等人都是极其重要的。就是说，帮助他人的事，过后就忘，不要记在心里。不论结果如何，只要吸取经验教训即可，不要有得失成败之心。

如果能做到，心中一丝一毫都没有以下念头：“我很善良，做了一件了不起的善事”、“有一个被我帮助的人”、“我做了善事会有回报”、“做善事大家知道了应该称赞我”等。那么这是最完美的善。越是这样想，善因就越大，善果也就越好。

总结一下就是，人的每一句善言，每一个善行，每一个善念，都是在给你自己的心理素质堡垒添砖加瓦。

### 戏说金庸之心理训练法第十三章意识的秘密（上）

开篇声明一下，本章的内容，大多属于“权说”。这个“权”，就

是权宜的意思，权宜这个词正规解释为：指因事而变通办法。不是说讲的内容是假的，我讲的都是真实道理，绝无虚假。

而是考虑到一部分人的接受度，也就是知见障，没必要把最深的道理讲的透彻至极。否则反而引起更多不必要的疑惑难解。

假如把心理系统比喻成电脑操作系统，那么对一般电脑用户，讲解怎么优化电脑，怎么杀病毒、木马（指各种负面情绪）。只要告诉他安装最好的优化软件、杀毒软件、防火墙。以及这些软件怎么设置和使用。再讲深一些，顶多也就是讲讲组策略、注册表。至多讲到DOS 这个层面也就足够了。这些知识足以使你把电脑维护的毫无故障了。

实在没必要要求他学会电脑基本代码和编程，一般人没有那个精力投入那么多时间。

真有那个根机的人，可以把本章中提到的一些关键词，去自行详细了解领悟。一旦领悟透彻，你就完全可以自己随意控制心理变化了，更换操作系统也是轻而易举的，还可以自己编写一套独有的操作系统（重建理念）。总之，心理层面的一切变化你都可以随心所欲的掌控了。

所以如果有对这方面极其了解的朋友，请不要疑惑，为什么我不把相关知识全部说完，只是为了照顾大多数人而已。

人所共知的常识，我们感知世界的方式是由五种器官采集信息后，传送到意识中。

这五种器官是眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体。一切信息都是它

们告诉我们的。可以合称为前五识。

而意识，也就是平时我们所说的“心”。我们一切的想法都是出自与意识。因为前面有五种器官，所以我们可以把意识称之为“第六识”。它包含着“表意识”和“潜意识”两部分。

第六识（意识）产生的念头，有一小部分是我们能明明白白察觉到的，即便一时忽略了，稍一努力追索、探查，也能回忆起一个念头的前因后果。这些可以称之为“表意识”。

“潜意识”我们等闲就察觉不到了。偏偏它对我们的言行起着极大的作用，因为无论表意识还是潜意识，都是促使我们造下内善因和内恶因的关键，当好或坏的外缘（境遇）出现时，这表意识和潜意识的善恶就非常重要了，如果外缘恶，内因也恶，那结果一定向坏的方向发展，如果外缘恶而内因善，则事情还有改善的余地。

如果外缘善而内因恶，那么本来是好事也极有可能功亏一篑。如果两者皆善那自然什么都顺利。而表意识经过训练是可以控制的，并且可以带动潜意识的方向走向善或是恶。所以我们要生活平安顺利，那就一定要学会控制表意识。

对于不能主动修心的人来说，潜意识常常可以无法察觉的左右人的表意识，使人做出或正确或愚蠢的大大小的抉择。甚至可以说，它可以很大程度上的决定人的福祸生死。

举例说明，我们可以观察到，生活中有很多突如其来的意外事故，无论是车祸还是爆炸，楼房倒塌或泥石流，以及地震甚至空难等等等等，总是会有人幸存下来。

这些幸存者当时身体所处的位置，身体的姿势，稍有改变，就必死无疑。生存空间和时间，只有那么大，只有那么短。他们基本是没时间、也没能力判断出怎样做能够生存的。

哪怕是跨出一步，一抱头，一弯腰，或者一动不动。都是下意识的。你要问他为何当时就做了那个动作，他是答不出来的。因为发出指令的不是表意识，而是潜意识。

普通人的心念很粗，察觉不到潜意识的变化和运作。因为它的生灭太快，有多快呢，古人说，一弹指有三百二十兆次细微念头的生灭，有人可能不相信这个数字，没关系，你就知道一瞬间就有很多很多念头生起并消灭就行了。

这就和人眼的限制类似，显示器刷新率超过 75 赫兹。我们的眼睛就察觉不到画面的闪烁了。潜意识生灭的速度太快，我们不可能意识到。很强烈的潜意识，还可以通过催眠或者自己静心定念的方式察觉出来。

而那些极其细微的潜意识，是极难极难察觉并改变的，非得靠极刻苦的修心才能察觉并控制。当然，我们也不需要察觉所有的细微潜意识，只要表意识的大方向把握住了，潜意识就无法给我们带来内因上的灾祸。

就好像一间屋子里飘着很多细小灰尘，平时是看不见的，如果打开窗帘，阳光照进来，这灰尘就看的清清楚楚。如果人能把表意识中所有的妄想停住，那些喜欢什么、讨厌什么的分别心，那些温暖的、阴冷的记忆，各种爱恨情仇，你要是把它们都停下了，就好像阳光照



进你那心灵的小黑屋一样，一下就什么都清楚分明了。分明了之后，就好像敌我对阵，你看清了对方的一切兵力部署，再去打败他（贪嗔痴等各种负面情绪）就容易了。

说到这有些聪明的朋友就会想到了，为什么人常会做出错误的、不能自控的言行。

明明表意识告诉自己，应该戒烟酒，但就是戒不了；明明告诉自己不要婚外情、嫖娼纵欲，但就是控制不住；被爱人、亲人背弃欺骗了，明明告诉自己不要那么悲伤或愤怒，可就是做不到；明明自己的能力和智力可以在紧急事件中做出正确的应对，可偏偏当时脑子就一片空白；明明告诉自己要和别人处好关系，努力工作学习，可事到临头，莫名其妙的就说错话，做错事，或就是做不到认真努力，一再的拖延懈怠，等等等等，此类例子多不胜数。

还有那种潜意识的倾向性过于强大，把表意识都彻底扭曲了的情况。表现出来就是这个人会做出一些常人看来无法理解的事情。进入这个状态的人，在身边人看来就是突然变得极度刚愎自用，不可理喻。

他要做的事，所有人判断都是他会失败，都会苦苦规劝甚至是哀求他不要做，可他就是不听，无论如何也劝阻不了，用俗话说，就是鬼使神差，也有方言叫“魔怔了”。

我的亲戚里面就有活生生的例子。前段时间股市很火，他投入本金 100 万左右，最高峰赚到了 300 多万。然后这人就等于进入了疯魔状态了，极度自信，在亲朋好友面前趾高气扬，听不进任何反对意见，九牛二虎之力也拉不回他的贪心，借了大笔杠杆基金炒股。结果呢，

股票大跌，被强制平仓。

还有坚持把所有积蓄投资做生意的，亲朋好友都强烈反对，不看好该项目，但此人也是进入被潜意识蒙蔽理智的状态，拼命坚持，最后生意失败，本金赔光又欠了外债。

更严重的就是涉及到人身安全的事故，明明早一秒晚一秒就能躲过去，偏偏自己驾车或走路的速度就使自己恰巧赶到了出事的那个时间那个地点，或者明知道对方性情扭曲暴戾，偏偏就要激怒对方。还有为了感情或生活琐事自杀、杀人的。

以上种种事例实在太多，大多数人生活中都应该有所见闻。一般人不理解这个人为什么会这样做，其实就是潜意识在起作用。

当然，潜意识不可能给人带来的都是灾难，也有化险为夷的时候。

比如说某人，某个时间段，依照平时的生活规律，本来应该在家里休息，结果莫名其妙的就特别想要出门，不出去就特别烦躁。当他前脚离开不久，后脚泥石流或楼房倒塌或燃气爆炸就把他家摧毁了，这人就躲过了一劫。

或者某人本来定好了坐某趟长途车，但出门前，突然就重重的摔了一跤，必须去医院检查。或者不知为何就把极其重要的东西忘在家里，必须返回去取，结果就没有赶上这趟车，然后这趟车就遭遇了严重事故，伤亡惨重，他也就躲过了一劫。

这就叫第六感，也叫“心血来潮”，一个人善念多恶念少，善缘足够，潜意识比较干净，就会产生正确的第六感使他避开灾祸。而恶念多的人就正相反，他也“心血来潮”，只不过他是恶潮，明明谁都

看得出有危险的事，但他的潜意识混浊肮脏，不但不能警醒，反而蒙蔽其理智，使他做出错误判断，推动他做出错误言行而最终遭祸。

总之，一切不在自己表意识察觉下、控制下的言行，全部是潜意识推动人做出来的。

那么为了使生活更平安顺利、心情更幸福淡定，也就是全方位的提升格局，那就必须从表意识着手，一步步的加强对潜意识的控制，让它尽量正面帮助我们，而不是四处捣乱。这就是我常说的修心。

如果连潜意识都能大体控制了，那说明此时表意识已是完全在我们掌控之中了。到了这个层次，一切逆境带来的烦恼，在你面前都是谈笑间，樯櫓灰飞烟灭，甚至在你的字典里根本就再也没有了烦恼这两个字。你还怕得不到强大的自信，还怕面对逆境时控制不住任何一种负面情绪吗？

说到这里，先简单解释几个名词概念。这几个词后面要用到，到时再稍加详细的阐述。但不会全面铺开，因为这三个概念，涵盖了人心甚至世界的一切变化和规律，如果全面的讲，几百万字也不够。

1、第六识：包含着“表意识”和“潜意识”两个部分。表意识就是我们能察觉的一切思维活动。处理一切器官传递给我们的信息，从某个角度说，它最大的特点是“分别”和“妄想”。

分别远近大小、冷热美丑、酸甜苦辣、喜欢厌恶、吉凶顺逆、是非善恶等一切二元对立概念，分别之后就开始产生各种妄想。

表意识支配下所做的言行会影响潜意识的对错，而潜意识又会反过来暗中左右我们的表意识形成一些言行。

如果可以修炼表意识，使意志力足够强大，那就可以完全控制潜意识的走向，使之只产生有利的影响。

否则表意识就会时常被随潜意识的暗流所牵动，既不知自己为何要产生某个想法，也不知自己为何要做出某个言行，更不知自己为何会遭遇某个处境。

2、第七识（又名“末那识”）：比第六识更深一层。最大的特点是“执着”，就是把第六识想出来的那些东西，全部固执的认为是天经地义的，钻牛角尖。

它不止执着于第六识的那些分别和妄想。而且还执着于有个“我”。

凡事都要想“我”怎样怎样。这种执着从生下来就有，这叫“俱生我执”，就是与生俱来的我执，一切烦恼因此而起。

如果执着的事物和道理是对的，那叫坚持。有时还有些好处，比如用在工作上、学习上。当然，即便是坚持，也不能过分，否则，也会变成执着，成了心魔，比如某些特别好强的人，学习上或工作上不能长期拿第一，就会自杀。如果执着了错误的，那就叫偏执甚至是变态了。

第七识不会自我调整 and 分辨，第六识认为是怎样，第七识就执着怎样。第六识会产生很多错误的妄想，只要不经第七识去执着，那还好办，只要一执着那就极难改变。所以要调整它就必须由第六识下手。

3、第八识（又名“阿赖耶识”）：是意识中最深一层。最大的特点是“收藏”，或者说“记录”。人的一切言行和意念，全部都在第八识有详细记载，半点不少，绝无遗漏。

所有的善因恶因的种子都埋藏在内。它本身没有善恶，如同大海，包藏一切，本身却没有任何意愿，风往东吹，浪就向东涌去，风向西吹，浪就向西。所以，它记录的善恶种子，能生出的果，哪一种先成熟，完全是由人之第六识所造的一切言行和意念来决定其方向的。

说到这里插一段闲话，第六识里还有一个“独影意识”，它是可以脱离前五识而发生作用的。

比如说你看到一个非常优美的风景，印象极深，回家后，闭上眼睛，可以回忆起当时感知到的一切；再比如热恋中的男女，不需要看见、听见、闻到、尝到和触摸到对方，就能因为急切的思念感觉到对方如在眼前。

它一般在梦中、精神病人发病时、昏迷时、胡思乱想或昏沉时或者是禅定时起作用。这个“独影意识”有好作用也有坏作用。

精神病人的独影意识就是坏作用了，明明没有的东西，他能看见听到或触摸到，这就错乱了。再有就是一种很常见的情况，人在半睡半醒时，或者特别疲倦的昏沉时，前五识基本停止运作了，有些人就会感到身边有黑影了，或者背后有声音、有冷风了，或者鬼压床了，都是独影意识的作用，有的人特别执着这些，于是就胡思乱想，以为自己时运低了，或者见鬼了等等，其实根本都是妄想。

而有时，人会做一些预知性的梦，还有明明没去过某地没经历过某事，可初次经历时会有极其熟悉的感觉，那都是独影意识在起作用。这些只要不沉迷其中，就可以有正面作用。

但是，无论是修心的人还是普通人，如果对独影意识产生了执着，

那就极其危险，尤其是修定功的人，会在定中或梦中见到一些场景，有的场景很美好很庄严，给人的感受很快乐很震撼，如果把这些当了真，觉得是自己了不起，还想追求再次出现，那就离精神病只有一线之隔了。所以，这个概念只是介绍出来，没有明师指导的人，不要研究这个，非常危险。

一般人无论做了什么梦，都不要在意，即便你做了预知性的梦，而且事后验证非常准确，也不要痴迷这种事。否则必有极大的祸患。独影意识其实并没有什么神秘的，无论你梦到、见到什么境界，其实都是心想心生而已，心外无物啊，何必吓唬自己，又何必贪恋梦境。

一个人如果能将第七识彻底掌控，那么对第六识之一切表意识和潜意识的控制就易如反掌。一个人如果能进入第八识的境界，那么对前五识（眼耳鼻舌身）以及第六识、第七识等一切人心变化就全部了然于胸，是洞彻了一切内外真相的最高层次和智慧。

这三种层次的意识，在修心层面上，一种比一种作用大，也一层比一层难以调整锻炼。

修心要从第六识下手开始调整，通过时常观照内心和去除杂念以及停止妄念等方式，使一切干扰被去除，意念获得平静，从而获得巨大的心理力量。当对第六识的掌控力强大到一定地步后，才能进一步掌控第七识和第八识，这种逐渐累积、稳步上升的方式叫做“渐修”。

而极少数天才人物，能较快的跨入第七识的境界。经过第七识的修炼后，才可以进入根本圆满的智慧境界——第八识，这个过程同样是根据资质不同，有快有慢。

一旦一定程度的进入第七识、第八识的境界，就会产生“顿悟”的感觉，“一刹那间妄念俱灭”，第六识、第七识带来的各种错觉、烦恼立时停止。所谓“一灯能除千年暗，一智能灭万年愚”。哪怕只是短暂的进入“顿悟”，也会获得一种“轻安”的感觉。

“轻安”的感觉非常美妙，有些人恐怕一生都没有体验过，哪怕只是一瞬间。

得到轻安时，身体轻盈，头脑清凉，心头平静愉悦，无忧无惧，无牵无挂，一切束缚不复存在。这种愉悦是身心极放松，无法形容的非刺激性快乐。并且不会引发贪念，使人染著沉溺在其中，导致无法控制自己。

如果没有亲身体验过，是很难用语言、文字准确描述的。勉强来形容，就好像一个人年少时，恰巧某段时间心情很好，没有什么太烦恼的事，在一个风和日丽的清晨，与最好的朋友或独自骑着单车去郊外游玩，温暖柔和的阳光照在身上，凉爽轻柔的春风拂过脸颊。眯着眼深吸一口带着泥土味和草木清香的清新空气，全身的毛孔好像都张开了，错觉中似乎自己张开双臂就能飞上蓝天，那一瞬间，好像能听到一切声音，蝉鸣鸟叫，风吹树叶等等，人与天地万物没有半点隔阂，融为一体，一切凡尘俗事不会有半点牵挂在心。

很多人年少时大概会体验过这种感觉吧，虽然很短暂很难得。这种感觉就类似轻安，但和真正修心后得到的轻安境界，还差的远呢，可以说那是初级版的轻安。

大家可以想象到，无论哪个层次的轻安，最关键的就在于无牵无

挂的清静心。心中越静，轻安的层次越高，保持的时间越长。

我们修心，除了获得坚韧无比的意志力和自信之外，最低的目标也是要使自己能常常进入轻安状态（哪怕只是初级版），并进一步努力使自己能更长时间保持这种状态。当然，不能以贪心的态度去追求，否则就成了新的执着和心障，那就是缘木求鱼了，轻安是一种自在的状态，平时修炼到了，自然而然就可以进入，而不是刻意追求来的。

那么想让自己的心更加清静智慧，那就得从修炼第六识着手，采取类似诸如道家的“坐忘”、佛家的“禅定”或者练习书法等方式，使自己对意识的控制力大幅增强，随时可以停止或压制住大部分甚至是一切杂念、妄念和各种负面情绪。

这样就可以使潜意识在日常生活中尽量不给我们捣乱，使智慧不会被蒙蔽，免得导致我们因此做出错误判断，最终遇到逆境、灾祸。

我们常说，一个人运气好的时候心想事成、顺心如意，除了他的善因善缘足够之外，还有一个因素，就是潜意识没有被杂念、妄念、恶念所干扰，总是在正确的运行，准确的反映事实，使他总能做出正确的判断和抉择，推动事情向有利的方向发展。

善缘分内缘和外缘。外缘就是外部条件，大多数不归我们控制，比如天气变化、交通状况、合作单位的人事变动、物价涨落、股市涨落、政策变动等等，都是外缘。

而内缘就是自己的表意识和潜意识做出的各种大大小小的选择，如果一个人，曾经造就的善因足够，再加上现阶段的表意识和潜意识都没有恶意，并且外缘没有巨大阻碍的话，那么他的外在表现看起来



就是，他总是能在最恰当的时间出现在最合适的地点，做出最正确的言行，一切问题迎刃而解，即便出现外界的阻碍，也能以谁都意想不到的方式得以解决。而这些并非全部是在他表意识的有意控制下完成的，也就是说，他也说不清为何会这么幸运。这才是“吸引力法则”的正确用法。

如果一个人，以前善因不够，现在外缘不足，但假如他近来能够比较好的掌控自己的表意识和潜意识，使之不出现各种恶念，那么即便他得不到各种比较大的成功，也能保证平安度日，因为他切断了内在的恶缘，使恶果不能成熟，自然就会最大概率的远离灾祸。

## 戏说金庸之心理训练法第十四章意识的秘密（下）

其实关于因果规律，仍有没说透彻之处。这里就对上等心胸智慧的人，介绍一些更深刻的理念。

前文讲了很多善恶的道理，其实从最高层次来理解，善恶不是二元对立的，是没有区别的，有个专用名词叫做“善恶不二”。这个观点，一般资质的人，一辈子也理解不了、接受不了。

其实这个理念讲或不讲我很犹豫，因为它对于上等智慧的人来说，是破执的重要方式。而对下等心智的人来说就可能成为致命毒药，使他/她有借口放纵自己的欲望，他/她会安慰自己说，反正善恶不二，那我堕落一点、自私一点也没什么，都是梦幻泡影嘛。如果这样那就无药可救了。不过再三斟酌后，还是决定讲出来，不能为了少数恶念重的人，而放弃使更多人接触正确理念的机会。

“善”与“恶”本质上说都是便于大众理解而立的“假名”。其实并没有绝对的善，也没有绝对的恶。不过都是人类根据自己的社会角色、思想理念以及利益得失来定义的。

所以，历史中我们常常可以看到，两个拼杀的你死我活、血流成河的团体、民族或国家，都宣称自己是正义的，对方是邪恶的。并且他们之中的大部分人真的就是这样认定的。

比如十字军东征时作战的双方便是如此。这是国外的历史，我们可能没有代入感。

再比如成吉思汗，杀人如麻，被他入侵的国家，当然认为他是邪恶残酷的。但目前仍有很多人称之为民族英雄。同治回乱屠杀汉人过千万，首领白彦虎也被一些人称为民族英雄，左宗棠平定回乱，收复新疆，也杀了数百万回族人，于是有人称之为屠夫，有人称之为民族英雄，尊称为左公。

人就是这样，总是站在自己的身份立场上去判定善恶并执着善恶，于是天下纷争不断，然而到了今天又如何呢，五十六个民族是一家，当年的善恶已经烟消云散了。

所以说，什么都不要执着，延长了时空来看，一切善恶都是不停转变的，今人今日以为是恶的，他人他年可能以为是善，反之亦然，比如隋炀帝开凿大运河，秦始皇修建万里长城，都是害苦了当时的人，却惠泽后世之人。

再比如，唐朝时张巡守睢阳，间接拯救后方城市千万百姓，可以称之为大善。但为了守城，以食人而续命，被杀者数达几万，给后人

传递并强化了一个极恶的却貌似高大巍峨、冠冕堂皇的理念，那就是在爱国主义、民族主义等“大义”之下，无辜的老弱妇孺就是可以被吃掉，被牺牲掉的。于是在这种理念的指导下，多少罪恶大行其道。他的善恶你如何区分？

再比如，洪承畴投降满清，辅佐满清灭亡明朝，自然被称为汉奸叛徒，当时的明朝人很是鄙视痛恨他，但是他们也承认，明朝确实是自己烂到根了。然后呢，汉人习惯了满清的统治，到了民国要剪辫子的时候，他们又要死要活的不愿意剪。

史可法拼死抗击满清侵略者，这种气节当然被称为民族英雄。但引发了“扬州十日”的大屠杀，百姓死亡几十万。

再比如说，清朝杀戮汉人无数，逼汉人“剃发易服”，不服者杀，这是何等的残暴。但其统治期间也曾经强盛一时，开疆拓土。

在《碧血剑》和《鹿鼎记》中，金庸先生对此已经有所反思。韦小宝的父亲就可能是任何一个民族的人，他自己也无法确定。

国家、民族，这方面总是在变化、融合或分裂的，那么这些善恶你又如何去区分呢。

即便同年同月同日同一事，也会出现这群人以为是善的，另一群人以为是恶的情况，反之也亦然。（作者致力于心理素质建设微信公众号 [zxhy1949](#)。）

《天龙八部》原文：

萧峰道：“我想请问他老人家：倘若辽兵前来攻打少林寺，他却怎生处置？”玄渡道：“那自是奋起杀敌，护寺护法，更有何疑？”

萧峰道：“然而我爹爹是契丹人，如何要他为了汉人，去杀契丹人？”

玄渡沉吟道：“弃暗投明，可敬可佩！”

萧峰道：“大师是汉人，只道汉为明，契丹为暗。我契丹人却说大辽为明，大宋为暗。想我契丹祖先为羯人所残杀，为鲜卑人所胁迫，东逃西窜，苦不堪言。大唐之时，你们汉人武功极盛，不知杀了我契丹多少勇士，掳了我契丹多少妇女，现今你们汉人武功不行了，我契丹反过来攻杀你们。如此杀来杀去，不知何日方了？”……

段誉……喟然吟道：“……乃知兵者是凶器，圣人不得已而用之。”……

萧峰……高声而唱：“亡我祁连山，使我六畜不蕃息。亡我焉支山，使我妇女无颜色。”……

段誉点头道：“这是匈奴人的歌，当年汉武帝大伐匈奴，抢夺了大片地方，匈奴人惨伤困苦，想不到这歌直传到今日。”萧峰道：“我契丹祖先，当年和匈奴乃是同族，和当时匈奴人一般苦楚。”

玄渡叹了口气，说道：“只有普天下的帝王将军们都信奉佛法，以慈悲为怀，那时才不再有征战杀伐的惨事。”萧峰道：“可不知何年何月，才有这等太平世界。”

又有一段：

那辽人见强敌尽歼，奔到那少妇尸首之旁，抱着她放声大哭，哭得凄切之极。我听了这哭声，心下竟忍不住的难过，觉得这恶兽魔鬼一样的辽狗，居然也有人性，哀痛之情，似乎并不比咱们汉人来得浅了。“

赵钱孙冷冷地道：“那又有什么稀奇？野兽的亲子夫妇之情，未必就不及人。辽人也是人，为什么就不及汉人了？”丐帮中有几人叫了起来：“辽狗凶残暴虐，胜过了毒蛇猛兽，和我汉人大不相同。”赵钱孙只是冷笑，并不答话。

再有一段：

萧峰悠悠一声长叹，……寻思：“若不是有人揭露我的身世之谜，我直至今日，还道自己是大宋百姓。我和这些人说一样的话，吃一样的饭，又有什么分别？为什么大家好好的都是人，却要强分为契丹、大宋、女真、高丽？你到我境内来打草谷，我到你境内去杀人放火；你骂我辽狗、我骂你宋猪？”一时之间，思涌如潮。

《倚天屠龙记》原文：

张无忌道：“魔教中就算有人做了坏事，难道人人都做坏事？正派之中，难道就没人做坏事？说到杀人，那青翼蝠王只杀了二人，你们所杀之人已多了十倍。他用牙齿杀人，尊师用倚天剑杀人，一般的杀，有何善恶之分？”

其实，从最高层次看来，善恶犹如是硬币的两面，又犹如无论伸掌还是握拳，都是那只手而已。

如果过分执着善恶，就可能会酿成悲剧，害人害己，甚至是涂炭生灵。

倚天中还有一段原文，是谢逊评价张翠山的：

谢逊道：“你心地仁厚，原该福泽无尽，但于是非善恶之际太过执着，难免厄难重重，你一切小心。无忌胸襟宽广，看来日后行事处

世，比你圆通随和得多。”

结果就真的一语成谶，张翠山得知妻子是导致俞岱岩瘫痪的罪魁祸首，便无法承受道德感上的巨大损失，看不开也化解不了这个心结，只能自杀了事。若他能有一灯大师的智慧（一灯当年对瑛姑的孩子见死不救，比他这件事的道德损失感要大得多），那么这件事便可另行化解，虽然不见得能完美处理，但总胜过了自杀的结果。

说了这么多，就是表达一个观点，善恶其实到了最高层次就不是那么分明了，非黑即白那是不成熟的价值观。执着更是极大的缺点，哪怕执着的是善恶。

为什么举了这么多家国天下、大善大恶的例子，这些和我们的日常生活关系又不密切。

因为在一般人心目中，这些几乎已经成了不可质疑、不可思考的东西。涉及到国家、民族，有几个人敢去冒天下之大不韪，去说这些其实并不具备根本意义，也并非放之四海而皆准的真理，都是暂时的，有时甚至是被扭曲的，颠倒的，被利用的。一旦这样说了，有无数智商、心胸即弱且窄的人就会疯狂攻击、谩骂。

尤其是年轻人里面，这种情况最为严重，越是身处社会底层的越是明显，这些早有历史可证，于是日本政府和希特勒可以毫不费力的煽动起本国青年去侵略他国，屠杀百姓。

那么如果我们能把这些高大光辉到常人不敢质疑不敢思索的东西，包括善恶观念的本身，都去看透彻想明白，都不再执着，那么日常生活中的琐事，当然就更容易解脱放下了。这就好比说一个人能轻

松打败萧锋，还怕打不过慕容复、包不同吗。

当然，凡事不可矫枉过正，善恶不二是不错，但每个人有自己的当下的身份和所处的环境，那就有相应的责任。也就是说，虽然一切都是虚幻无常的大戏，但你自己的角色得演好。

比如说，郭靖既然选择了固守襄阳城，带领满城军民进入了战争的流程，那么即便是他突然大彻大悟，明白一切国家民族的争斗都是过眼云烟，是非成败转头空，那也不能随便转身离开，不止是他，城中其它军人也都是如此，各有其角色所带来的职责，不能随便放弃，否则，襄阳立破。

再有就是，虽然蒙古必然灭亡大宋，这是大势，个人纵然粉身碎骨也无法扭转，但一个国家无故被侵犯，百姓被屠杀，也不能直接就屈膝投降。否则，后世的侵略者就更加肆无忌惮。

所以，对主动来犯的侵略者，那是可以杀的。只不过，若是修心人，杀人不是为了泄愤，而是为了悲悯，既为了悲悯本国的百姓，使之免于被屠杀。也悲悯对方的将士，因为贪嗔痴，作下杀戮无辜的大恶。

杀他们既是为了救本国人生命，也是为了制止对方更多的作恶。这是以大慈悲心，施展雷霆手段，济世救人，宁可自己承担其中的因果。他心中明白，杀人是为了救世，是残酷人世中的无奈之举，对整个人类来说，即便是为反抗侵略而进行的杀戮，也只是饮鸩止渴，别无选择下的一种悲哀。并没什么值得自豪和兴奋的，不动声色的尽最大努力作战、击败敌人便是，不需要把杀戮同类当成赏心乐事，更不

需要为了用对方人命换来的功勋而欣喜。作为真正的名将，应该是悲天悯人的反战主义者。

话又说回来，郭靖守城、殉城固然可敬可佩。但如果因此而否定其它人，比如杨过、小龙女、郭襄、黄药师等，说这些人没有和郭靖一起守城殉国，就是卑鄙自私、就是汉奸。这种言论就是独裁的种子，以大义之名行至恶之事。一个国家如果不允许子民选择避世退隐，甚至逼着早已避世的人也要必须参军杀敌，那这样的国家，即便保住了，也是罪恶的渊弊，其国的人民也是被统治者鱼肉欺凌的羔羊。

神雕侠侣中，襄阳英雄大宴，郭靖、黄蓉邀请隐居多年的赵老爵爷和乌鸦山聋哑头陀赴宴，二人都没有参与。难道要因此斥之为汉奸、叛徒？按照某些执着者的逻辑，这二人武功高强，却不为国效力，抵抗蒙古，那简直就是罪大恶极啊。

避世或隐居就是对整个世界的金盆洗手，不参与一切争斗，每个人都有选择这条路的权力，因为人家看明白了，一切争斗，小到两个人之间为了财色名利或理念之争，大到两个国家的战争，都不过是蜗角之争，千百年后都是过眼云烟。那人家为什么不能避而远之呢。

还有倚天屠龙记里，蒙古已经统治中原，张三丰武功大成，也没有全力去造反，推翻元朝啊。按照某些人的逻辑，这也是汉奸啊。还有当时千千万万的普通百姓，选择了忍耐度日，没有和蒙古人拼命，难道都要打成汉奸一派。

当然，反过来思考，隐居者、避世修行者也好，普通百姓也好，不应当因为自己不参与战争，而指责为了保家卫国而血战牺牲的将士。



一切都是因缘际会，把每个人推到了当下的角色，各负其责，各走各路，谁也不要指责谁，因为没有绝对的对与错。

因果规律，与其说善因与恶因，不如说是顺从与敌对，因为善恶往往是人类根据自己的得失定下的标准，并不能全部准确，前文说过，人经常以善为恶或以恶为善，说到底都是人类的分别、妄想造就的概念。

比如发财这种事，大多数人认为是善果，其实如果善因善缘不够，定力不足，就可能因为骄奢淫逸、吃喝嫖赌甚至是吸毒引来灾祸，比如那些因拆迁暴富后，挥霍无度导致短期返贫甚至横死的人；生病则大多以为是恶果，但如果善因善缘足够，病人因此反省人生信念，以后注意保养身体，修心行善，那就其实是善果了。

所以用顺从与敌对描述就更准确一些。你顺从世界、众生，世界、众生就顺从你，你敌对世界、众生，世界、众生就敌对你。你令世界、众生快乐愉悦，世界、众生就令你快乐愉悦；你令世界、众生痛苦烦恼，世界、众生就令你痛苦烦恼。这就是因果规律的本质。

说了这么多善恶不二的道理，要强调的是，这是最高理念，是为了破解执着的专用药方。智慧、心胸不够的人，不要乱用，否则会产生严重的副作用，以善恶不二为借口，从此善恶不分，对己不修善，对外不止恶。

有一句话极其重要，“理可顿悟，事须渐修。”做人也好修心也好，切不可好高骛远。善恶不二那是最高理念，没到那个层次之前就要老老实实地止恶行善，一点一滴的改正自己的缺点，半点不能马虎。没

有长期的具体事情的积累，是不可能直接真正彻底体悟到最高理念的。

修心过程中万万不可学倚天屠龙记中的朱长龄，原文：

朱长龄……当即从洞穴中钻了进去，没爬得多远，便到了五年前折骨之处。他心中只有一个念头：“这小子比我高大，他能钻过，我当然更能钻过。”想法原本不错，只是有一点却没料到：张无忌已练成了九阳神功中的缩骨之法。

……这时双手给四周岩石束在头顶，伸展不开，半点力气也使不出来。心中却兀自在想：“这小子比我高大，他既能过去，我也必能够过去。为什么我竟会给挤在这里？真正岂有此理？”

可是世上确有不少岂有此理之事，这个文才武功俱臻上乘、聪明机智算得是第一流人物的高手，从此便嵌在这窄窄的山洞之中，进也进不得，退也退不出。”

这就好比说，一个人穿越回到 1937 年，做了全国军事总司令，明知道抗日战争必胜，这是最高理念，确信无疑的。但每一场战役也还是得殚精竭虑的去筹划、指挥，还得靠一点一滴的战斗堆积起最后的胜利，不可能放任不管就轻松胜利，这就是事须渐修。

所以呢，不只是对自己心中的恶要尽力制止，对正在严重威胁他人人身安全的恶行，只要有能力，就一定要全力制止，只是心中不能因他人之恶行而引发类似愤怒、仇恨等负面情绪。不到那个境界之前，不要妄谈善恶没有分别，否则就是卖弄嘴皮子，误人误己。

说到这呢，小结一下，要表达的就是分别、妄想要不得，那是所有人际关系矛盾的重要根源，因为它会告诉我们，这是好的，我要得

到，我要亲近；那是坏的，我要避开、推远。

然后就产生了各种被认为是利益的事物，物质利益，情感利益，道德感利益。而除了道德感利益是无限的，不怕被分割以外，其它利益都是有限的，都具有排他性。那结果显而易见，要得利就要争夺，争夺自然就有矛盾，小利益还好办，大利益就要杀人流血。

举个生活中真实发生过的例子，比如某人低价买了二手房，各方面都满意，住了几个月，什么都好，吃得饱睡的香。然后某一天，突然无意中听到邻居议论，原来这所房子是凶宅，就在这房子里原住户老婆杀了老公，然后自己在屋里上吊了。

他一查证，确实是真的，不是邻居造谣。这下好了，所有的分别妄想就全出来了，他听过的关于凶宅如何不吉利的所有知识就都出现在脑海里了，这屋子怎么住怎么不舒服，进屋就觉得阴森森，晚上怎么也睡不安稳，那是非得设法搬家卖房或者和卖家打官司要求退房不可。

但这个房子，真的不能住吗？当然不是，前几个月他不知道的时候，住的很好，没有任何异样的感觉啊。

那现在为什么不舒服，知见障带来的分别、妄想啊，他所有的知识，都告诉他，“住凶宅有百害而无一利，”然后再经过第七识的执着一加工，再他心里就成了真理了，自然所有的感受都会变得极其不舒服。不是风动，也不是幡动，而是仁者心动了。

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。”这个例子简直就是这段话的最佳生

活化诠释。

外界环境没有丝毫变化，房子还是那个房子，家具还是那些家具，一切都如从前。但他的心动了，一切就都恶化了，幸福马上变成了痛苦，心魔既生，烦恼立起，焦恼忧怖就全来了，哪还有平静从容。

如果是一位真正有定力有信念的修心人，碰到这种事，根本就不会动心，也就不会仅仅因为知道了一个信息而产生烦恼忧惧。如果他是单身，那么他会平淡的继续住下去，如果他有家人同住，家人极其恐惧，并无法通过劝解开导化解这种恐惧，那他就可以配合家人去起诉要求退房，只是为了化解家人的妄念而已，既不是必须退房，也不是必须不退房，要看其它条件是怎样的，再做决定，而所有的决定都不是为了自己的私利，而是为了他人心中不起恶念，这就是随缘而动。

生活中其它一切引起烦恼的事都可以此类推，你仔细反思就会发现，很多时候本来是可以没事的，都是因为你心动了才有烦恼。

如果只是分别、妄想，那还有救，毕竟还可以讲道理，还可以慢慢的自己想通，扭转那些错误的观念。但一进入第七识的程序就难办了，为什么呢？因为第七识的主要功能就是执着啊，白话翻译就是钻牛角尖、固执、认死理。这就好比说，人有妄想是用手摸热铁，如果一触即收就基本没事，就算受伤也是轻伤，如果执着了，那就等于烫的皮焦肉烂也要死死握住，非重伤不可。

第七识最大的本事就是把第六识的那些分别、妄想出来的概念，也就是前文说过的知见障，自行给真理化了，然后就会理直气壮的和别人辩论、争执，因为他以为自己掌握了真理嘛。最极端的例子，就

好比 IS 组织。

即便能靠表意识强行控制自己的言行，不与人争执，这些偏执也会长期影响整个第六识的表意识和潜意识，使整个人的言行、气质受到影响，一旦外缘恶化就会遇到逆境，甚至因为自己意识的错误判断是逆境加剧。

比如飞狐外传中，苗人凤的妻子南兰，对田归农就起了严重的分别妄想和执着。

原文：

她睡在床上，……忍不住暗暗伤心：为什么当日救她的不是这位风流俊俏的田相公，偏生是这个木头一般睡在身旁的丈夫？……

她对他说：“你跟我丈夫的名字该当对调了才配。他最好是归农种田，你才真正是人中的凤凰。”……

她于是下了决心。丈夫、女儿、家园、名声……一切全别了，她要温柔的爱，要体贴和热情。……但她已经下了决心，只要和归农在一起，哪怕只过短短的几天也是好的，只要和归农在一起，给丈夫杀了也罢，别了也罢。……

她先是分别，苗人凤木讷无趣，田归农俊俏体贴；然后妄想只要和田归农在一起就会永远快乐幸福；最后再执着一下，为了以上分别、妄想出来的虚幻场景，决定私奔，就算是死也不后悔。可实际上最后她逐渐发现田归农的真实面目，就变得郁郁寡欢。抛夫弃女最后换得这个结果，何等的愚痴。

如果她不那么执着，只是分别、妄想。即便是已经私通并私奔了，

那么苗人凤抱着女儿去追她时，原文：

厅上有很多人，但谁也不说话，只听到一个小女孩在哭叫：“妈妈！妈妈！抱抱兰兰！”即使是最硬心肠的人，也盼望她回过身来抱一抱女儿。那时候她还能回头。可惜她执着过重，深陷其中无法解脱了。

再比如商震对马春花，马春花对福康安，令狐冲对岳灵珊，岳灵珊对林平之，游坦之对阿紫，阿紫对萧锋。统统都是先起了分别心，也就是告诉自己，这个人比其他人更优秀，更适合我；然后再妄想一下，我和他/她在一起就绝对幸福，如果失去他/她就绝对痛苦；然后就把这个想法当作了天经地义的真理去追求和捍卫。最后落得一生心伤甚至是丧命。

日常生活中的男女感情也大多是这个流程（欺骗感情的、以及只是为了某种目的婚恋毫不动情的例外），只是程度轻重不一而已。

当然，不是说因此就不能爱、不能谈感情了，毕竟绝大多数人是要恋爱结婚的。那么怎么能避免为情所伤呢？

那就是理智的去爱，随缘的去爱，绝不执着。无论有多爱一个人，也要清醒的认识到，每个人都有优点也有缺点，不要把任何人在心中完美化了，无论对方看起来有多完美。更要明白，感情必定是有起伏的，没有任何一种感情是可以一直保持在一个水平线上，必然要从热烈转为平淡。还要明白，一切都不是坚固不变的，世界上唯一不变的就是一切都在变化，人心更是世界上最善变的，无论当初有多么亲密，多少海誓山盟，只要缘分尽了，就会无法控制的冷淡或分离，强求是

没有任何作用的，不要说对方可能变得不再爱你，就是你自己的心念，你都没把握控制。

更何况人有旦夕祸福，英年早逝的人多得是，既有生离就有死别，没什么不可能发生的事。更不可执着的认为感情是人生中最重要的事，认为一旦因为某种原因失去对方的人或感情，就从此不会再幸福。

比如说，任盈盈就没有执着的要求令狐冲必须心中只有她一个人，她允许令狐冲长期感怀小师妹。郭襄更没有因为爱上杨过，就执着的希望杨过离开小龙女和她长相厮守。这就是一种洒脱。

只要能做到以上几点，那么无论你爱谁，无论是爱情还是亲情，都不会在失去时，极度失望甚至是绝望，痛苦的无法排解甚至自杀或杀人。完全可以云淡风轻、从容不迫的面对任何生离死别。并且在以上理念的指导下，你会更加珍惜当下拥有的一切情感关爱，更用心的呵护和关爱身边的亲人和爱人。

这段只用了感情来举例，其它事情也是同理。

要破解分别、妄想，可以用强行制止和转变观念的方式。简称“止”和“观”。要解脱执着，那就主要是靠“观”了，把执着看破一放下一解脱之。后续章节会谈止观双运的内容。

## **戏说金庸之心理训练法第十五章“止”、“观”及有漏之善(上)**

有一句话叫做“历事练心，对境修行”。这是所有修心之人应该时刻铭刻在心的理念，非常重要。甚至可以说，如果你真正明白了这八个字的含义，大多数逆境都很难使你烦恼忧惧，大多数顺境也很难

令你得意忘形。

历事练心，“历”是经历，经历种种事相，“练心”练什麼？练外不着相、内不动心，这是真的功夫，这是练功，这是真实的成就。没有接触各种境界时，你说你不著相、不动心，不贪财、不好色、不好名、不生气，那未必可靠。真正接触了，财色名利的诱惑放在面前了，贪念不生，嗔心不起，那才叫真正功夫到家。

《神雕侠侣》中，铁掌水上漂裘千仞出家为僧，法号慈恩，来到绝情谷与二十几年未见的妹妹重逢，最初时心境大乱。这就是对境修行的功夫不到家，导致心随境转，恶念发作。

原文：

慈恩……回首前尘，心中一阵迷惘。……他以往二十年隐居深山，倒还安稳，这时重涉江湖，所见事物在在引他追思往昔。常言道“不见可欲，其心不乱”，但若一见可欲，其心便乱，那里谈得上修为自恃？一灯这次带慈恩上绝情谷来，固是为了相救师弟和朱子柳，但也有使他多历磨难、坚其心志的深意。

不经历世事磨砺考验的平静、不动心，终究是不可靠的。幸好各种机缘巧合下，加上一灯大师的不懈努力，慈恩终于大彻大悟，将亲情羁绊、前尘旧恨、昔日威名统统解脱放下，洒然离去。正所谓：我有明珠一颗，久被尘劳关锁，今朝尘尽光生，照破山河万朵。

简单的理解，“历事练心”就是说每经历一件事，首先，立即要关注的是心理的变化，情绪的起伏，并努力把心灵引导、控制到淡定从容、不贪不嗔（生气、愤怒的意思）的状态。主要把这件事当做一



次锻炼心灵的机会，至于事情本身如何发展、处理以及成败得失，是放在第二位的。

“对境修行”意思类似，面对一个情境，无论大小，无论顺境还是逆境，必须全部当作是对心灵修养的考试。能保持住冷静理智、无忧无虑的心态，没有被各种忘形张狂的自得、酒色财气等欲望和悲怒狂喜等负面情绪击败，那就是这次修行成功了，考试过关了。如果再从中悟出一些正确的理念，那就更是优秀，等于是进阶了。反之，就是失败了一次。

普通人受到逆境、挫折，即便坚强的撑了过去，内心深处也会视之为伤痕，一道道伤痕积累下来，心境就会受到很大损害，性格会逐渐改变，或阴暗或沮丧或暴躁或抑郁或恶毒或疲惫或麻木市侩等等。

而历事练心的人会把一次次逆境视为一场场考试，每一次逆境，只要没有产生巨大的负面情绪，那就是一张优秀的成绩单，一枚军功章，只会为之自豪、自信，绝不会有伤痕、负担的想法。所以，同样的人生起伏，同样的历经挫折，有的人越活越累，总想逃避压力。有的人就越活越轻松自信，豪情满胸，压力越大越振奋，正好借机验证自己、锤炼自己。

这八个字所代表的心态其实就是任何时候都使自己保持一种局外人、观察者的视角，自己在自己的局外，自己观察、研究自己，提高自己的认知和控制自心的定力，并最终领悟明白世事人心的根本规律。

人遇到财色名利以及情感得失等境界现前时，会产生不同程度的

反应。用比喻来说明，由低到高：把各种顺境、逆境比作一堆火，有五种东西放在火旁。第一种是干草，一遇到火，立即燃烧。第二种木柴，虽不会立即燃烧，但只要吹几口气，也就燃烧了。第三种铁块，铁虽然不会燃烧，但烧到一定的热度，也会熔化。第四种水，不但不能燃烧，而且还可以把火熄灭。可是如果把水装入容器中，还是可以被烧沸的。第五种是空，因为空是无形无相的，所以任你烈火怎样焚烧，空的体性永远安然无损，用不着去灭火，火势必然会自行熄灭。

在这五种境界中，第一种如同是最无定力、修养，缺乏智慧的普通人，心境完全被外境牵动，有得就喜而忘形，有失就或怒或悲。中间三种的木材、铁块和水，如同定力、修养由浅至深的三种人；最后一种“空”，才是圣贤的精神境界。

《神雕侠侣》中重阳宫被霍都放火，事后丘处机与郭靖对话的原文：

丘处机将手一挥，笑道：“出门一笑无拘碍，云在西湖月在天。宫殿馆阁，尽是身外之物，身子躯壳尚不足惜，又理这些身外物作甚？”……“其实我眼见重阳宫后院为烈火焚烧之时，也暴跳如雷，此刻才宁静了下来，比之马师哥当时便即心无罣碍，我的修为实是万万不及了。”

丘处机当暴跳如雷之时，也就是木柴的修养，面对逆境失去了对情绪的控制。幸好他毕竟是修行人，还是有些定力的。所以很快意识到自己的错误，制止了愤怒的持续，这时可以说是达到了铁块的层次，但他终究是不稳定的。

而马钰应该已是心静如水的境界，重阳宫被烧，当时就心无波澜，不嗔不怒，这是常人很难做到的。当然，马钰应该还是达不到空的境界，也就是说，当逆境再升级的话，他就恐怕是控制不住了，也就是前面说的，水放在容器中也会被烧沸的。比如，全真七子如果一次被杀五人以上，只怕他就要急怒攻心了。

那么草、木、铁、水、空，沾火就着的草我们就不多说了，这样脾气暴躁或极度自卑的人是极少数的，他们也很难主动修心养性。

有相当一部分没有想过修心问题的普通人，是处在木材的阶段，他们虽然不会很轻易的得意忘形或怨愤不甘，但容易受外界因素的影响而改变初心。也就是说，虽然不会马上生起贪嗔痴的念头，开始还算平静，但稍有风吹，就会心动。

生活中我们常可见到类似情况，有些人面对事情时本来没想那么多，但当听到外人说出一些话语时，心中立刻就起了妄念。

比如：你老公现在有钱了，小心他学坏找小三啊；你老婆现在升职了，女强人啊，天天出去应酬，小心给你戴绿帽子啊；你儿子怎么长得一点都不像你呢；你看你，出来喝顿酒还得受老婆限制，她不就是因为赚钱比你多，瞧不起你吗；你生了女儿，小心你老公和公婆对你不满啊；你老公连几千元的东西都舍不得给你买，那就是不爱你，和他过日子还有什么意思；男人怎么能做家务呢；女人怎么能不掌握家庭财权呢；你儿子考得这个大学马马虎虎，不如我儿子那个学校好啊；你买的这辆车（房子、衣服、化妆品等等）有好多缺点啊，性价比不高啊；你这么大年纪该找个人结婚（生孩子）了；你父母把财产

都给了你弟弟（哥哥或姐妹），对你不公平；某某人（同事、朋友或领导等）昨天说那句话，好像是含沙射影的针对你啊；某某人平时干活没你多，业绩没你好，奖金怎么比你高啊；这次升职应该一定有你啊，要是没有你，那可太不公平了；等等等等，诸如此类的情况太多，无法一一列举。

说这些话的人，有的就是不怀好意的挑拨或赤裸裸的嫉妒。有的是潜意识里看不得别人生活平静幸福，心情淡定从容，以搅乱别人心境为乐事，把这种有意无意的嫉妒和恶意掩藏在貌似关心的面具下。对于这种人，请大家牢记一句话，“来说是非者，必是是非人”，无论对方表现的多么古道热肠，多么为你鸣不平，其人品都已经是十分可疑，动机更是不良。

还有极少一部分，是没有恶意，但因为思想观念的狭隘，总想把自己认为“幸福”、“正确”的生活观念强加在他人身上，如果人人都按照他（她）的生活轨迹走下去，他（她）才会获得一种安全感和自信，告诉自己“看，我这一辈子活的多正确、多明白，身边人不都得这样活着，我的三观才是唯一正确的选择。”能这样对你的人，以亲戚居多。

大家回忆一下，自己有没有过这种心态，本来挺开心的，却被别人的几句话，就搅得心绪不宁。然后，猜疑、嫉妒、怨愤、不甘、忧虑、焦躁等等各种负面情绪，就被牵动出来了。这些负面情绪一旦产生，即便被理智强压下去，也会或快或慢、或轻或重的、有意无意的找个因由发泄在亲人或外人身上。

以上都是负面语言的引导，还有一种情况是捧杀，别人出于各种目的或想法，对你大肆褒扬、赞赏，你就洋洋自得了。

这两类情况都是心随境转，是愚痴啊。自己的事自己判断、自己处理，即便因为信息不足或判断失误做“错”了什么，这个“错”也可以成为经验教训，成就你日后更大的“对”。

别人无论什么动机来说这些试图乱你心神的话，你都不应该受到影响。否则，一切生活轨迹和情绪都被外界诱导着发展，你哪来的自信，自己潜意识里对自己都会下个定义，“我就是个墙头草，没有做决断的能力。我是个玻璃心，承受不了任何冲击。”天长日久的负面自我暗示下来，对心灵的控制力就越来越弱，情绪完全被外界环境牵着鼻子走了。

当然，这和刚愎自用完全是两码事，如果他人给你提供了以前你不了解的确凿、真实的信息，你因此调整对某人某事的处理和应对方式，这是很正常的。前文指的是，不应因为外境的转变而动摇心境，生起负面情绪。

说到这里，我们还得反向思考一下，有些话我们听了不舒服，那么我们也就不要对别人说那种消减对方幸福感的话语，将心比心嘛。

那我们既然要建立强大的心理素质，当然就不能放任这种情况发生，要努力的调整自己。一般人对自己的心是比较放纵的，即便偶尔做些调整也是一种娇惯的态度，要是受点委屈时忍了下来，潜意识里就把自己夸得不得了，觉得我好宽容，好悲壮啊。其实我们不应该这样惯着它，应该告诉它最多的就是，你错了，你又让“本我”冒头了。

任何事不吃苦、不努力都不会有大的成就，修心也是如此。

经过一定时间的锻炼和思考，到了铁块的境界，就不大容易受他人影响了，一般的得失也放得下，但一些较大的顺、逆境还是经受不住，仍然会动心，比如亲朋好友的离弃与背叛，自身有了一定成就带来的傲慢、张狂，或财色名利方面的重大诱惑等。如果他（她）能够较快的反省自己，从负面情绪中脱离出来，那么问题还不大，如果就此滑落下去，那么就可能会推翻以前自身坚持的理念，改变初心。

到了心静如水时，那已经是相当了不起了，除了至亲的生离死别还可能撼动心境，其余一切财色名利，身外之物的得失，都不能引发贪嗔痴了。

说到这，很多人可能会不同意，觉得活着就是靠爱情、亲情来支持人生意义的，失去了这些还不能悲痛，那岂不是没有人性。抱有这种观点，那是对人生意义思考的不透彻，对世事无常这个根本规律，未能深信。

世间万物，一切生命有生就有灭，我们自己的生命也是如此，既然人人都必须死，为什么我们所爱的人就不能死。一切相聚最终必然分离，人人都可能分离，我们为什么就不能被分离。怎么可以那么贪心。

当你对感情有了执着的贪恋，就必然会有忧惧发生，因为你害怕失去，一旦失去就必然痛彻心扉，越执着就越痛苦，而有些分离是无论如何都要发生的，无论你多抗拒，多深爱也阻拦不住。

所以说要放下对感情的执着，解脱感情对心灵的束缚。放下、解

脱是避免情感对理智的蒙蔽，而不是放下慈悲心、关爱心，以此为借口，对身边人冷漠无视。

越是对感情没有奢求和期望、不求回报，越是要对他人诚挚关爱和付出，这样才彰显出你的慈悲和宽宏。否则对别人的爱，也不过是试图交换回来情感的满足而已，一旦抱了交换的心态，得失不均衡时自然就要怨怼或伤悲了。

放下对感情的执着，指的是，当他们在我们身边时，我们尽力去关爱，一旦无可挽回的分离或失去，就要马上放下，不是说一点不能悲伤，而是悲伤的原因主要是悲悯人类生命的脆弱易逝，由自己此刻的痛苦，感受到众生失去亲人的痛苦，由此生起慈悲之心。而不是只悲伤自己失去了一个能给自己情感温暖的人，而且把心念长时间的驻扎在这份悲伤上。

悲悯和悲伤完全是两个概念，悲伤总是离不开“我”的利益得失，有物伤其类的意思，悲悯则是对万物苍生的大爱，“视众生如子女，视子女如众生”。

当然，如果彻底看透了生死，那就丝毫不用伤悲了，这样的人，即便自己临终也不会有任何痛苦和畏惧，对他们来说，生命的终结，不过是一场旅行的结束，生有何欢、死有何惧。所以，庄子丧妻，鼓盆而歌，我们不能认为他是薄情寡义，实在是境界不同，感受和做法自然不同。

而且，即便纯从实用角度出发，如果一场生离死别，已经注定发生，无法挽回，那么你悲有何用？能改变即将发生或已经发生的事实

吗？既然改变不了还要折磨自己，那不是愚痴是什么。

对于一般人来说，这种悲伤，主要的作用是无意识下维护自己的道德感和情感利益。如果不悲伤，他（她）会怀疑自己的道德层次，觉得自己薄情寡义，越悲伤他越会觉得自己是重情义的人，这样也会一定程度的增加他的自信，自己对自己的正面评价嘛。

而且悲伤也是一种情感抚慰和满足，也就是说，他（她）潜意识里会告诉自己，我已经为你痛苦到茶饭不思，憔悴不堪，说明我对你的亲情（爱情）是真挚无比的，我这样折磨自己，对得起你曾经为我付出那么多。痛苦的时间越长，他（她）就越觉得对得起离去的人。然后等到，他（她）觉得这种痛苦，足矣和对方的付出均衡时，他（她）就会有意无意的告诉自己，我不能再这样悲伤下去了。然后他（她）才能放下这个心结，开始新生活，重新寻找快乐和幸福。当然，也有极少数人，潜意识中为了符合重情义的标准，悲伤一辈子的，这是极少数，就不多说了。

当我们明白这些之后，就不会轻易的悲痛欲绝了，可以把悲伤转化成悲悯。有些人可能会疑惑，现在一切都讲人性化，悲伤是符合人性的，悲悯是逆人性而动的，为什么一定要悲悯呢？

办理具体事务，为人处事上，大多是以顺为贵，以逆为贱。处处和人对着干，你很难有一个顺利的人生。而修心则相反，对于人性中的种种恶念、私心，就是以逆为贵，以顺为贱。

《天龙八部》中童姥想要说服虚竹时，虚竹的一段应对，原文：

童姥喝道：“呸呸，胡说八道！你武功低微，处处受人欺侮，……



这世界上强的欺侮人，弱的受人欺侮，你想平安快乐，便得做天下第一强者。

虚竹念经道：“世人长迷，处处贪着，名之为求。智者悟真，理与俗反，安心无为，形随运转。三界皆苦，谁而得安？经曰：有求皆苦，无求即乐。”

童姥的想法就是大多数普通人的想法，一切要争要抢，要压在别人头上，这就是“世人长迷，处处贪着，名之为求”。

而经中有云“智者悟真，理与俗反”。所以，修心的人，常会感受到一些他人对你三观的反对，这时候，请不要迷惑与动摇，记住这句“智者悟真，理与俗反”。如果没有一个人反对你，那说明你没有悟到真理，有人反对你才说明你可能掌握了真理。

人性中有根深蒂固的骄奢淫逸、贪嗔痴慢等恶习，对于这些就是要逆，要刻苦勤奋的不停修炼才能压制并击败它们，不击败它们，我们的心就不能完全被自己掌控，就有数不清的烦恼忧惧随时出现。从这个角度说，“反人性”是个褒义词，也是非常必要的，就是要反人性中的弱点。

所以，我们要悲悯不要悲伤，悲悯可以使我们获得比悲伤更强大的道德感和极高的自我评价，从而极大的增强自信。

但要记住，刻意的悲悯是不纯粹的，是功利性的，初、中级阶段可以刻意，但要进阶最高层次，就必须去掉这份刻意，去掉这个希望获得道德感的念头，去掉这个“我是慈悲善良的人、我的道德很高尚”的念头。自然而然产生的悲悯才是真正的悲悯。

当然，在修心大成之前，一般人是做不到太上忘情的程度，饭要一口一口的吃，井要一米一米的挖嘛，那么只要你心中明白，最高的境界是什么，在正确理念的指导下，暂时的负面情绪也能推动你向觉悟更进一步，而不是被它拉着陷入对情的执着和痴迷中去。某部电影台词说的好“曾经痛苦，才知道众生的痛苦。曾经执着，才能放下执着。曾经牵挂，才能了无牵挂。”

这就是不二法门的道理，“烦恼即菩提”。（菩提可以理解为大智慧、大理性），如果你能觉悟，烦恼就可以立即转化为菩提。

至于最后的“空”的境界，那就一切财色名利以及生老病死全部看破放下，解脱一切执着，再没有任何烦恼忧惧。这个境界能做到的人很少，可以说是万中无一。有此决心的，当然要努力达到这个境界，大多数人，就暂时把目标定在心静如水吧，最差也得达到铁块的境界。

那么下面说一说提升心理格局、掌控内心的两种重要方法，那就是强行制止与改变理念。下文分别简称为“止”与“观”。

可以这样说，无论哪一家哪一派，只要是调节心理，都离不开这两种方式，无论是西方心理学，还是东方传统文化的佛、道、儒，细节各有不同，但终归是这两者合用。

“止”与“观”在修心过程中如同车之双轮、鸟之双翼，缺一不可。在修心过程中，止观必须兼顾，如果只修止不修观，就不能得到根本智慧而达到圆满巅峰；如果只修观不修止，不仅已经修得的止容易退失，遇到烦恼障碍的时候，没有能力对治，心念不能达到平静安定，观也就无法成就，定可生慧么。

举个浅显的例子说明“止”与“观”的区别，比如说，某人对你说了一句很不中听的话，甚至是骂你，或对你做了某件很伤人的事，这就是逆境。

你要平静应对这个逆境，只有两种可能，一是强行克制，告诉自己，“我不能生气，生气对身体不利，对修心不利，还会得罪人等等，总之有种种害处，那我一定要把这怒火压制下去，不能表现出来。”然后或深呼吸，或转移注意力，用种种自己的方式把怒气压下，达到心理平静，这种压制就是定力，就是“止”。

如果只靠“止”，而“观”的境界不到位，那就会有后遗症，因为负面情绪只是被压制，没有发泄或化解，它并没有凭空消失，就会在某一时刻，由某一契机引发，如同被石头压住的小草，早晚会冒出头。你总有定力不足、控制不住的时候，那就会发无名火。如同前文说到的裘千仞一样。

不只是愤怒，其他各种负面情绪都是如此。所以，部分人会出现这种情况，比如失恋、离婚或亲人去世等等事情发生时，开始时心绪还算平静，但一段时间后，负面情绪突然爆发，陷入悲伤、愤怒、沮丧中无法自拔。

只用“止”来克制负面情绪，这只是说，你仅仅是“知道”负面情绪有害处，为了自己好，各种利益权衡下，决定克制它。并不是认为这件事你压根就不应该生气，并没有“看透”这件事根本不值得生气，并没有深信由财色名利情等引发的烦恼，都是虚幻的，都是错误的。你认为：人为了这些事生气、烦恼是正常的，符合人性的，你控

制住了是你了不起，思想境界高人一等。

那么如果你长期正确的修“观”，观察自己的欲望和负面情绪以及种种，观察世事人心，领悟出根本真相，去除以前错误的观念，建立起正确的理念。你就会明白，一切烦恼的虚幻性，知道为了一切事情烦恼都是错误的。并且对此深信不疑，成为不可动摇，从不质疑的信念。如同你相信对于人来说饿了要吃，渴了要喝，火是热的，冰是凉的一样，是规律，是真理，不需要思索，不需要犹豫，成为第一本能。

如果能达到这个层次，面对逆境时，就不需要拼命的“止”了，因为你根本就没有了生起负面情绪的理由，假如有人问你，发生了这种事，你怎么不生气啊？你可以百分之百发自内心的回答他，为什么要生气啊，我觉得没有必要生气啊。

《神雕侠侣》杨过初遇郭襄，带她到瑛姑居住的黑龙潭捉九尾灵狐那一段，原文：

只听郭襄笑道：“这地方都是烂泥枯柴，有什么好玩？我才不爱在这儿呢。你若嫌寂寞无聊，便请到我家去，住十年也好，二十年也好，我爹爹妈妈定对老前辈款以上宾之礼，岂不是好？”那老妇脸一沉，怒道：“你爹妈是什么东西，便请得到我？”郭襄性子豁达大量，别人纵然莽撞失礼，她往往一笑便罢，极少生气。那老妇这句话重重得罪了郭靖、黄蓉，若给郭芙听到了，立时便起风波，郭襄却只微笑着向杨过伸了伸舌头，不以为意。

这就是郭襄“观”的高明，她心中根本就没有“别人说了我父母

一句不是，我就应该生气”的这个概念。所以她不需要用丝毫定力去克制。压根就没有念头，克制什么？那么假如是郭芙听到了，她因某种原因不敢造次，能做到不发火，就只能靠拼力克制，这就是“止”。

五绝重聚华山、论武排名。原文：

黄药师笑道：“老顽童啊老顽童，你真了不起，我黄老邪对‘名’淡薄，一灯大师视‘名’为虚幻，只有你，却心中空空荡荡，本来便不存‘名’之一念，可又比我们高出一筹了。”

无论是淡薄还是虚幻，都还需要在心中电闪般打个转，但老顽童的对“名”的“观”就是最高明的“空”，从来就没有，不需要打转。当然，一灯大师日后也必能进步到“空”的境界，虽然他心中存在过对“名”的贪念，但后来他的“观”已经进步到淡薄，最后自然就是彻底放下，完全解脱执着。

对“止”，也就是定力的锻炼极为重要，大悲大喜大怒对身心的损害以及在强烈情绪支配下容易做出各种错误的决定，这个道理是显而易见的，就不用多说了。有了较深的定力就可以避免这一切的发生，在此基础上才能从容的领悟各种正确的信念，使“观”的境界进一步提升。否则，不遇事时想的头头是道，说的天花乱坠，一遇事就心烦意乱，止不住也定不住，那还谈什么“历事练心，对境修行。”

那么下面介绍一个增强心灵控制力的具体办法，可以称之为“数息观”。

这个办法实施起来非常简单，就是计数你的呼吸，一呼一吸计为一次，计数十次的一呼一吸为一个轮回。也就是你一呼一吸的同时，

心里默默计数“一”，然后再一呼一吸，心里默默计数“二”，到第十次后，再从一到十重新开始。

一出一入、一呼一吸，前后不乱，数息不会断停，气息也没有长短不齐，这就表示我们用精神来控制心念，将杂乱的心控制为一念，在我们的身心而言，这是一门功夫。若坐下来还没数到三，就想到今天要做什么？还没到二，就考虑将来要如何、如何？或是回忆昨天、过去的事，没多久心念就会散掉。人的心不能二念——一颗心不能同时有两种作用。能够从一到十都无妄念，则再回头自一到十数息，这样，功夫就会慢慢进步，第一次、第二次数息都不散乱，第三、第四次……也不散乱，一直连续不断，则心自然会专一。

除专心工作、学习、驾车等不能分心的情况下，行走坐卧皆可数息，数息时尽量心无旁骛，摒绝杂念，日久自然见真功。再有顺、逆境现前，心境将乱时，亦可立即提起数息的念头，各种杂念、妄念等负面情绪自然平息，最起码也会减弱，这减弱程度根据你数息的功夫深浅而定。当然，数息不是修炼定力的唯一方式，平日里打坐、念佛等都有这个作用，但有些人对宗教有天生偏见和反感，那么对于这些人来说就用数息比较适合。

数息锻炼的就是人“制心一处”的能力，古人有云“制心一处，无事不办”，也就是说，如果能心无杂念的努力去做一件事，成功率会达到最高。那么制止住负面情绪对理智和心境的冲击，当然也就不在话下。数息功夫深了以后，每逢激烈情绪产生时，便可第一时间，进入专心数息状态，情绪自然容易平息。

常人的心念常常处于散乱状态，所以控制力就比较弱，“制心一处”不仅可以提高对情绪的控制力，还能增长智慧。

智慧就是清静的理性，是人人本来就有的。人的心念本来如同清澈平静的湖水，散乱的杂念和各种欲望就如同水底杂物与风吹浪涌，使湖水混浊动荡，蒙蔽了智慧，不能正确反映事物，所以时常会做出错误的判断和应对。

大家注意观察思考一下，为什么平时明明有能力做好的事情，却偶尔会出错、失败。比如考试发挥失常、工作失误、说错话、做错事等等。

我们常常看到运动员场上比赛时出现重大失误，不是他能力不够，因为同样的动作，日常训练时他都能完成，甚至做的很完美，但比赛时就发挥失常。为什么会失误，除了平时善念不足，在关键时刻潜意识中有杂念干扰之外，最重要的原因就是比赛时没有做到“制心一处”，被内心深处的名利得失干扰了，尤其是对抗式比赛，比如击剑、拳击、散打、弈棋等，只有制心一处，才能发挥出全部实力，我们平时的一切大小失误也是如此，通常就是表意识或潜意识“走神”了。

当然，这仅仅指的是你明明有能力做好，却莫名其妙失误的情况。而不是压根就做不到的，超出能力范围之外的，那是两码事。

由数息或其它方式而达到制心一处，就是设法使湖水平静、清澈下来，这属于“沉降法”，把杂念、恶念如同水底污物一样让它们平静下去，用数息这种定念把它们压制下去，沉到心底。

但只有“沉降法”显然是不够的，因为污物并没有消失，终究是

隐患。还需要长期使用“降解法”，也就是正确的“观”，用正念把这些污物（杂念、恶念）化解干净，使其不复存在。

很多人的心念在平常无事的时候，是散乱或昏沉的，想东想西，很多无聊无用的念头。心猿意马，说的就是这种情况，散乱如果不尽快止住，就最易生起妄念、恶念。昏沉就是浑浑噩噩，自己都不知道自己想什么。这都属于精神层面的下堕不上进，严重损伤对心灵的控制力和自信心。

数息专治散乱心，心若不专，则意不能定；意若不定，则慧不能生。所以要增长智慧，首先须将散乱心控制为一念，想要使心念专一，就要用功于“数息观”。

有一点要知道，制心一处并非最高境界，最高层次是“应无所住，而生其心”，简称“无住生心”。简单解释，就是不在任何一个念头或任何顺、逆境上产生执着，牢牢不放。

比如受了打击，被心外的事物所困扰，那叫心有所住。又比如贪男女色的，心就注意男女色；贪名的，心注意名；贪财的，心注意财；贪美食的，心注意美食。这些人若没有女色、男色就活不下去，没有名、没有财就浑身不对劲，没有美食也不能过日子，心中老是牵挂着这些东西，这就叫“有所住”。

至于心无所住呢？财色名利当前也当作是平常事。但绝大多数人不可能直接达到“无住生心”，所以先选择一个正确无副作用的念头“安住其心”，比如“数息”以求达到“制心一处”。

一旦具备了相当的“止”力功夫，再加上正确的修“观”。随着



观照力的增强，自然能做到心所无住。还是那句话，“理可顿悟，事须渐修。”修心要踏踏实实的攀登，不可好高骛远，数息功夫的增长就是一步一步的上台阶。

古人说“守意如城，防意如贼”，这个“意”指的就是我们每一个念头，守意就是守住正念、善念，防意就是预防妄念、恶念。我们要有一个信念，修心是艰苦卓绝的战争，丝毫不能防松，要看作生死存亡的大事那么重要，修心才能尽快获得最大的成就。

在守意、防意的过程中，要迅速认清敌人的来犯，倾尽全力消灭它。什么是敌人？绝不是外境的任何变化。

比如说，某人当面或背后说了你什么坏话；某个你信任的人欺骗、背弃了你；名声或钱财受损；工作受挫、感情受挫；某个亲近、深爱的人与你生离或死别等等，这一切令人不快乃至痛苦的境遇，客观上都不具备让你烦恼、痛苦的功能，伤害你的人绝不是你的敌人，你的不正确认识造成的心念才是真正的大敌。

请牢牢记住一点，无论任何境遇，修心最忌怨天尤人，不要强调世道人心多么黑暗不公，多么残忍恶毒、卑鄙自私，一切都有条不紊的在因果规律内运作，公正无比。遇到逆境那是你善因不够，你可以在能力范围内用正当手段去努力化解逆境，以及制止某人的恶行，怎么做要看当时的机缘来决定，但就是不能怨天尤人，一旦产生这种念头就是修心的极大失败。无论你有多大的理由，怨恨就是种下恶因，会导致恶性循环。

世界上不存在客观的无法承受的伤害，你觉得无法承受是因为你

心理素质不够强。再大的逆境也有人可以微笑着去承担，他可以你就应该可以，做不到是你还不够强大。不要抱怨或仇恨世界对你太冰冷，那本质上是一种懦弱与逃避。

决定你是否产生负面情绪，是否产生恶念的因素只有一个，那就是你的念头，与其它任何外人、外物、情感的变化与得失无关。

只要你守得住正念、善念、防得住恶念、妄念，一切都不是问题，你就可以时常保持宠辱不惊、得失不乱的淡定从容。

那么克敌制胜的最佳武器是什么呢？就是你对心念的制止力，也就是定力。定力越强，击败敌人就越快。锻炼定力的办法是什么呢？前面说了，“数息观”。

当然，锻炼定力的方式有很多，我就不一一介绍了，只要是无害的、非邪教的、不依赖任何外物的（比如烟酒、毒品、药物等）都能用。

你的念头能定在“数息观”的时间越长，对心灵的控制力就越强，制心一处的功夫就越深。当遭遇逆境时，就能越快的进入“历事练心，对境修行”的状态。一旦进入，逆境的意义对你来说立刻就不同了，它不再是“不幸”、“挫折”、“被骗”、“被辱”等等。无论任何一种逆境，对你就只有一个意义，那就是，这是一场“考试”。这样，你就能瞬间从逆境造成的得失中跳出来，不被得失所困，进入冷静的理智状态。

然后在日积月累锻炼出来的定力帮助下，迅速压制、平息住负面情绪，在“制心一处”的状态下，做出正确的应对。

“止”的重要性大家都了解了，下面再谈一谈“观”。正确的观念可以迅速提高止念的能力。只有“止”没有“观”，那还是“有敌”的层次，也就是说，你心中还会产生各种负面情绪这些敌人，就算你的定力极高，每次都能打败它们，可这种强力压制，终究会有后患，万一逆境极强时，有可能引发全面崩溃，于是好好的一个善人，会转眼变成大恶人，根基不稳啊。

还记得《连城诀》里面的花铁干吗？他失手刺死结义兄弟刘乘风，心防大破，定力一失，智商立降，看不破血刀僧已经是强弩之末，跪地求饶，束手就擒。然后自觉底线已失，就没有勇气面对自己的错误，一路下滑，变得比血刀僧更卑鄙恶毒。假如他有正确的“观”，就不会落得如此下场。

正确的“观”有很多内容，既然谈到花铁干，那么就正好趁机介绍一个极其重要的理念。

重要到什么程度呢，可以这样说，如果你毫不怀疑、毫不动摇的把这个理念铭刻在心，就可以化解一切折磨你的悔恨和愧疚与懊恼。无论它是多严重的亦或多微小的，无论是多年前的，还是一分钟前才产生的，都全部可以消于无形。

请看《神雕侠侣》原文，裘千仞心魔发作那一段：

黑衣僧的吼声更加急促，直似上气难接下气。那白眉僧缓缓的道：“不应作而作，应作而不作，悔恼火所烧，证觉自此始……若人罪能悔，悔已莫复忧，如是心安乐，不应常念着。不以心悔故，不作而能作，诸恶事已作，不能令不作。”

这段佛偈原文出自(隋)智顗所著《修习止观坐禅法要》，又名《小止观》、《童蒙止观》。金庸先生引用过来。

大意就是，不该做的事做了，应该做的事没有做，因此悔恼时常如火烧一般煎熬内心，但这也是证悟智慧的契机和开端。

如果有罪能够忏悔，忏悔后就不要再忧愁，这样心才能安乐，不应该总是牵挂着不肯放下。

这里注意一下，要忏悔不要后悔。前文略谈过后悔和忏悔的区别，这里再强调一次，

后悔是不断想起，心念停在其上，烦恼重重；忏悔是当下截断，永不再犯。后悔是活在过去，忏悔是为了未来。忏悔的目的是为了改过，心向前看，越忏悔越轻松；一味后悔懊恼、念念不忘，停留在过去。

认识到自己的错误是好事，但是随之而来会有两种反应：把愧疚一直放在心里，就会成为障碍，所谓“悔箭入心”，令人沉湎痛苦不能自拔；另一种是积极忏悔，忏即忏其前愆，悔者悔其后过，这是一种正面的力量，能令人清凉、解脱，从而放下包袱更好地前行。

“不以心悔故，不作而能作，诸恶事已作，不能令不作”，就是说，不会因为你心怀后悔，使已经发生过的事情有任何改变，一切时过境迁。当时没做的就是没做，没法回头去做；当时错事、恶事已经做了的，不能使之变为没做过。

所以，一切过去，必须忏悔后斩断放下，就可以解脱一切悔愧。

千万不要以为，念念不忘做过的错事、恶事，因此内疚于心，就

是你道德高尚了。那是愚蠢，于事无补，至于懊恼某些事没及时去做也是同理。

大家再有此类负面情绪生起时，可以回忆一下这段偈子，心中默念几次，“不应作而作，应作而不作，悔恼火所烧，证觉自此始……若人罪能悔，悔已莫复忧，如是心安乐，不应常念着。不以心悔故，不作而能作，诸恶事已作，不能令不作”。

花铁干如果早明白这个道理，即便是失手刺死结义兄弟，也不能将他击垮。勇于看清并面对自己犯下的天大错误，并且能够彻底解脱放下，这是心理素质强者的必备因素。强调一句，无论多大的错误甚至于罪行，也是一样处理。不要纠结事情的严重性，只要是已经发生过的，无可挽回的，无法弥补的，统统是一样处理，放下放下再放下。

这不是恬不知耻，也不是铁石心肠，更不是无情无义，而是大智大慧。前提是自今日起，你下了大决心，改过迁善，只要做到这一点，前尘往事就与你再无关联，以前的你就已经死了。

当然，如果你说，我错了就改，就忏悔，然后改了再犯，犯了再改，那根本就不是真忏悔，而是知法犯法、知恶行恶，罪加一等，瞒得过谁也瞒不过因果规律。

## 戏说金庸之心理训练法第十六章“止”、“观”及有漏之善(中)

通常重要的内容都会放在后面出场，所以有压轴戏这个词。这篇文章也不例外，本章已经很靠后了，其内容更艰深一些，有些枯燥。对自身的修养要求也更高，自我约束也更严格，追求心理素质更高境

界的朋友可以琢磨一下，我会尽量阐述的浅显一些。

上一章末尾谈到因果规律，就得说一说有漏之善。前文中关于因果没有说的很透彻，这章再补充一下。

再次强调，不要见到因果二字，就以为吉凶祸福是神明的赏赐或惩罚。

蝴蝶效应大家都知道，这里再引用一下。

“一只南美洲亚马逊河流域热带雨林中的蝴蝶，偶尔扇动几下翅膀，可以在两周以后引起美国德克萨斯州的一场龙卷风。”其原因就是蝴蝶扇动翅膀的运动，导致其身边的空气系统发生变化，并产生微弱的气流，而微弱的气流的产生又会引起四周空气或其他系统产生相应的变化，由此引起一个连锁反应，最终导致其他系统的极大变化。

说穿了就是连锁反应而已，毫无灵异神奇。一个人二十年前打死一条狗，经过漫长复杂的连锁反应，可能会终于在某一天遭遇了车祸，或者换上了癌症。一个人儿时从小伙伴手中救下了一只蜻蜓，同样经过连锁反应，可能会三十年后在一次灾难中成为唯一的幸存者。（此处只是举例而已，实际情况当然比这个要复杂）。

一切都是在因果规律下运行的，丝毫不乱。只不过大多数普通人通常无法看清楚，在漫长的时间内，繁杂的因果中，究竟是哪一个言行、念头，引发了后来的哪一个结果。

很多时候，因与果之间，间隔的时间太长，不像某人打了人一拳，对方马上还击；某人出轨被配偶发现，马上离婚之类的事件那么显而易见。

因此造成了混乱的认知，要么完全否定因果存在，要么半信半疑，要么将一切推给鬼神，成为迷信者。

那么有人可能会想，既然因果规律这么复杂，我们怎么能掌握它并从中获利呢？简单的很，前文也说过。“善待一切生命和整个世界”。只要这样做，按照因果规律，经过连锁反应，世界就会善待你，如此而已。

这善因与恶因就好比一个天平两端，放了两个大桶，一侧是善一侧是恶。你的一言一行、一个念头，就是根据善恶分别在两个桶里加水。

如果恶的一侧比较重，天平就会向恶的一侧倾斜，倾斜的越多，恶果就发生的越快越严重，反之亦然。当然，真正的运作要复杂的多，比如说，有的恶因会引发疾病，有的会引发离婚，有的会引发财产损失，有的会引发亲朋好友的背弃，有的会引发自己心情变差甚至是精神病，有的会引发事故导致伤亡或自杀、入狱等等，各有不同。但大体上就是这样善果、恶果的倾斜。

多数人是善恶大体均衡，所以生活比较平淡，既没有大的得到也没有大的失去。

说到这里有些朋友可能会有疑惑，为什么有些人做了恶，却没有马上遭遇恶果。前文提到过，因果规律很重要的一点就是“重者先牵”。你只看到了他的恶，却不了解他的善。尤其是他心中善念有多重，你并不知道。更何况，善恶的标准，并不是常人理解的那么简单，这一点前文也有叙述，有时你以为是恶，其实背后隐藏着善，反之亦然。

所以，有时一个公认的好人会遇到很大的逆境，也是同理。

好人遭遇逆境，那是他有不为人知的恶因的“重量”在这段时间超过了他的善因。恶人平安生活甚至风生水起，那是他有不为人知的善因的“重量”在这段时间超过了他的恶因。

有些朋友可能会想，自己或者某位亲朋好友，确实没有什么恶劣的言行，怎么还会碰到一些比较严重的逆境呢？

这是不明白一个道理，只在言行上没有恶是不够的，有恶念也是不可以的。恶念就好比在善因的桶上打开了裂缝，把善因漏出去了。比如一个人因为某种原因，对某人产生了恨意，很恶毒的想，他怎么不被车撞死呢，怎么不得癌症呢。或者听说那个人或者他的家人倒了大霉，就幸灾乐祸。

诸如此类希望他人倒霉，或对陌生人之不幸麻木不仁甚至拍手称快的念头，都是戾气。在网上常常可以看到，因为一些狭隘的观念，每逢其它国家有人因事故、灾难或恐怖袭击大量伤亡时，就会有一批人大声叫好。这种人群几乎在每个国家都有，只是多少不一，大多是生活不如意或者精神格局低下的年轻人。

这是极其恶劣的负能量，对自身极为不利，对同类的死亡都能兴高采烈，这种人的生活如果能一帆风顺，那就奇怪了。哪怕只是一瞬间产生此类想法，也会飞快的泄漏这个人的善因。他承装善因的大桶就变轻了，天平就向恶的一边倾斜了。再加上因缘具足时，恶果就会发生在他身上。

有些人对与心念的善恶会影响生活的顺逆不理解、不相信。他们



是坚定的唯物主义者，认为只要不把恶念实现，不做出言行，就没有任何问题。

那么本文中，就只从唯物主义的角度来解释这个问题，更深一层的真相就不谈了。

前文讲过表意识和潜意识的关系，也讲过潜意识是如何在无法察觉的情况下影响人的言行的。

那么我们就应该明白，当你的表意识产生恶念后，如果不能及时化解，反而以为理所应当，甚至执着的反复加重这种思维，那就会在潜意识中种下恶因的种子。

然后潜意识就会反过来，悄悄的左右你的表意识，使你做出错误的言行和抉择，根据恶念的轻重，导致大小不同的恶果发生。

再往浅显一点阐述，一个心中常怀恶念的人，他的表情、言行，不可能不受半点负面影响。那种戾气是无论如何也不能完全掩饰的，必然会放射出来，被他人察觉，你对别人放射恶意，别人对你自然没有好感（这种感觉对方不一定是明确察觉到的，但内心深处会有直觉，造成这种直觉的原因，可能就是你一个瞬间的眼神、表情，无意中的一句话等等），交往中就会有意无意的给你造成障碍，使你经常遭遇挫折和逆境。当然，这个戾气反馈的过程有时直接快速，有时会曲折漫长、难以察觉。

如果这个人时时刻刻强行掩饰，表面上无论人前人后都表演的和善如春风，内心深处却咬牙切齿的诅咒着某人某事，甚至是整个世界。那么这种巨大的精神负担本身就是极其严重的心魔。长期发展下去，

不是人格分裂就是精神变态，绝不可能有平静快乐的心态，没有平静快乐的心态怎么可能有幸福的生活。

那么都有哪些想法、做法属于恶念呢？这是有不同层次的标准，最低层次是不违法，再高一点是不严重违背现今社会多数人公认的道德规范，这些大家都了解，无需细谈。

其实，就仅仅不违背道德规范这一点，很多人都无法完全做到。所以，常常会有人说，部分国人的素质，实在不敢恭维。素质低其实不是最可怕的，最可怕的是，把素质低当作理直气壮的资本，受不得半点批评。

古人说，君子应闻过则喜，应见贤思齐。而我们无论在网上还是生活中，都可以看到一些人，从不知自省，明明做错了事，但只要受到批评，就立刻愤怒起来，冷嘲热讽甚至污言秽语，表达出来就是一种态度：“我错我有理，我就算有错也轮不到你说”。

这样闻过则怒是特别没有自信和风度的一种表现，无论对于个人还是组织来说都是如此。

有些朋友可能会疑惑，觉得自己一生从没有伤害过他人，也没有过恶毒的念头，怎么还是会遇到一些不顺呢，比如情感挫折、生病受伤、被人排斥或造谣等等。

那是因为你只符合了人类的道德规范，并没有完全符合最高的道德规范（俗称天道），也就因果规律中的善恶标准你没有及格，所以，无法完全趋吉避凶。

因果规律中的善恶标准是什么呢？这也是分层次的，本文只讲最

低标准，因为最低标准对于现代人来说，能做到的已经是万中无一了。

再高的就是接近圣人的要求了，暂且不谈了。

强调一点，这些标准对任何人都是通用的，不存在例外。

首先，有五种禁止的行为。

- 1、杀伤一切生命（包括堕胎）。
- 2、偷盗。
- 3、追求非正常的性刺激。
- 4、撒谎骗人。
- 5、饮酒。

这五条标准是最低要求。按照世俗法律来比喻，不做这些事，仅仅是达到了不违法而已，还算不得很优秀。

然后，有十种提倡的行为。

- 1、不杀伤一切生命而且救护生命。
- 2、不偷盗而且施舍、帮助他人。
- 3、除合法夫妻之外，不以任何方式追求性刺激。
- 4、不撒谎，说实话。
- 5、不绮语而说质直语，花言巧语的谄媚、哄人骗人是禁止的。

6、不两舌。就是不说他人是非，不传人隐私，在遇矛盾争吵时，都应善意调解，息事宁人。

7、不恶口而说柔软语。就是不说粗暴恶毒、刻薄偏激的话，不可对人疾声厉色，辱骂诽谤。尤其是在网上，发表充满戾气的言论，因为看到的人很多，因果更严重。

8、不对财色名利贪婪。

9、不生忿怒之心。

10、不能愚痴邪见。比如认为：行善的人是笨蛋，只有自私阴险才能成功，堕胎不算杀人，滥交是自由等等等等，这都是邪见。

以上这些都做到了，并且心中也不能起此类恶念，才能保证善因不漏。做不到的越多，违反的越严重，善因漏的就越快。那当然善果就越少。善果少了，恶果当然就相对增多，生活就会遇到各种不顺。

这里要提到一个现象。很多人对知识、理念，有一种强者崇拜的情节。也就是说，对事物和思潮不能客观分析对错、优劣，只要对方物质层面或社会地位超过他，他就要盲目追捧。

我们回忆一下，改革开放以来，我国的人文艺术、哲学理念包括对时尚的追求是怎样发展的，港台比我们富有就追捧港台，日韩比港台富有就开始贬低港台追捧日韩。随着我国生活水平的提高，与港台相差无几之后，港台已经被彻底抛弃，被大多数人鄙视。

最后发现欧美最强大，就把日韩排在后面了，虽然也有喜爱者，但还是欧美文化占了优势，尤其是在某些精英阶层心里。

由此产生了一批“媚雅”者，王小波曾撰文谈过这种现象。“媚雅”者凡事必以西方文化作为衡量标准，认为凡是不符合西方标准的就是低俗。听了几次交响乐，吃了几次牛排，喝过几杯咖啡，就觉得自己有资格傲视群伦了，这其实是一种文化不自信的表现。

当然，我绝不是盲目反对西方文化的民族主义者，我多次说过，不能因人废言，也不能因言废人。国家民族这些并不是万古长存的事

物，不应成为文化交流的壁垒。

西方文化有优点我们就要虚心学习，看到其中的缺点就要警醒自己不要犯同样的错误。西方文化中对社会规则的尊重，对生命的尊重，对心灵独立的认知，对科学的严谨等等，这都是优点，我们都应尽量吸取并发扬光大。但吸毒、性解放等糟粕当作垃圾扔掉就可以了。对西方文化盲目反对攻击同样是文化不自信的表现。

日常生活中这种“媚雅”的思想危害不大，但用在学术上就误人误己了。

某些理念，明明古人早已提出，并详细阐述了，但“媚雅”者们就是不相信，还要百般诋毁。但一旦由国外学者提出一个核心内容完全一样的名词、概念，他们就会接受认可，甚至奉为真理。

说到因果规律，说到个人的言行意念会影响自己的吉凶祸福，很多人就本能的反感，那么为了照顾这个群体，我给大家介绍一个费斯汀格法则。这个法则是美国社会心理学家费斯汀格发现的，下文引用过来。

费斯汀格提出了一个著名的理论：生活中的 10%由发生在你身上的事情组成，而另 90%则由你对所发生的事情如何反应决定。这就是“费斯汀格法则”。这个法则对社会现象的解读比蝴蝶效应又更深入一层。

在费斯汀格的著作中，为了清楚地解释他的新理论，他举了一个非常生动的例子，颇为有趣和发人深思。

这个例子是这样的：卡斯汀早上起来将自己的手表放在洗漱台上，

妻子怕被水淋湿了，就顺手拿到餐桌上。儿子吃早餐时不小心将表弄到地上摔坏了。卡斯汀照着儿子的屁股揍了一顿，然后又骂了妻子几句。妻子不服气与之争吵，一气之下，卡斯汀直接开车去了公司。快到公司时才发现公文包忘在家里，于是又掉头回家，回到家里发现家中没人，自己未带钥匙，只好打电话妻子送钥匙回来。妻子慌里慌张往家赶，路上撞翻了一个货摊，她不得不赔了一笔钱。待门打开拿到公文包后去公司，卡斯汀因迟到了一刻钟，受到上司的严厉批评。因心情不好，下班后因一件小事又跟同事吵了一架。妻子也因迟到被扣除了当月的全勤奖。儿子这天参加棒球比赛，因心情不好发挥失常被淘汰了。

在此事例中，手表摔坏是其中的 10%，后来所发生的一系列事情是那另外的 90%。都是因为当事人没有掌控好那 90%的事情，才使这一天变成闹心的一天。如果卡斯汀在手表摔坏后换一种处理方式，比如安慰一下儿子，也不责骂妻子，则儿子不会带着坏的情绪去上学，妻子也保持正常的心情去上班，他自己心情也不会那么遭。这样随后的一系列不好的事情也就不会发生了。

这个法则告诉我们，当我们无法控制那 10%的事情发生时，就要用良好的心态和行动去控制好另外 90%的事情，这样才能有一个比较好的结果。

看着是不是很有道理呢，很有权威性呢，美国社会心理学家费斯汀格啊！第一大国的专家啊！比什么太上感应篇、什么佛经道典权威多了，科学多了。某些朋友内心深处是不是有这种想法啊。

其实这和古人所说的：“福祸无门，惟人自召”，“如人在荆棘林，不动即刺不伤……一会妄心才动，即被诸有刺伤”，“一念嗔心起，百万障门开”，完全是一个意思，而且还没有古人说的透彻。表达的都是一个道理：或轻或重的负面情绪、念头必然会带来或大或小的逆境。

所以呢，任何人，无论遇到多大的灾祸，以及任何一种逆境，无论你认为多么不公平，先不要急着怨天尤人，指天骂地。这些恶念只会导致逆境更加严重，最正确的心态是，首先反省自己，上文那些标准和要求，你违背了多少。请永远记住 “福祸无门，惟人自召”。

这些行为准则如果违背了，不只是对人有物质层面的影响，对心灵的控制力更是会严重削弱。

那么先讲一讲言行上的标准，不伤害一切生命，这很容易理解。人类对动物的残忍，是有目共睹的，食其肉寝其皮，火烧油煎，毁巢灭门，无所不用其极。

甚至为了寻求刺激，活活虐杀。那么既然如此对待其它生命，自己遇到灾横病苦也就是必然的结果了。

仅就目前医学能证明的因果关系来讲，肉食可引发的疾病就多不胜数，血脂高，尿酸高，体重高，血压高，肾脏病，痛风，关节炎，心脑血管疾病，癌症等等。尤其是现在的肉食中，各种有毒的化学成分含量极高，对身体的损伤更是严重。

再有一点容易被国人忽视的就是堕胎，这就是杀人。但目前我国的人文环境，对生命的尊重实在是不足。很多人没有意识到这一点，

把堕胎视为很平常的事。仅从直接快速的因果来看，习惯性流产、终身不孕、各种妇科疾病，以及心理上的内疚悔恨等等，都是显而易见的。长时间的影响就更加严重可怕，经过连锁反应，各方面的不顺利甚至是灾祸都会陆续出现。

有一种错误观点，认为堕胎只是对女性有恶果发生。持有这种观点的人，要么是愚痴，要么是无耻。造成女性怀孕，且对此不负责任的男性，同样要承担相应的恶果。只是因为性别不同，生理结构不同，恶果的表现形式与女性有一定差别而已。

还有一个很重要的原因，前文说过要培养悲悯的心态，才有助于道德感建设。而不伤害生命并且力所能及的救生、护生，就是培养悲悯的最佳方式。

偷盗就不用多说了，凡是不予而取的都是偷盗。严格来说，用单位的电话谈私事，单位的纸张打印个人文件，都算偷盗。除非领导事先明言，可以这样做。偷盗最直接的恶果就是导致不同程度的拮据以及意外的财产损失。

追求非正常的性刺激，这个可以称之为邪淫。再次强调一点，对男女的要求是一样的，不存在对任何一方严苛，对另一方宽纵，因果规律一视同仁。

唯一不是邪淫的，就是合法夫妻之间在正常地点的正常性行为。

即便夫妻之间，用非正常的方式得到性快感，也是邪淫。自慰以及意淫也是邪淫。同性之间的性行为就更是邪淫。（同性恋者请不要激动，这不是歧视。本文说的很清楚，男女之间的非正常性行为都是



邪淫，不是单独把同性恋拿出来批判，就请不要过于敏感了）。

从改革开放以来，各种外来文化如潮水般涌来，其中毒害最深的就是性解放。有些人，总是高呼着我的身体我做主，以自由的名义滥交。

所以，目前中国的离婚率和艾滋病感染率以及婚外情节攀升。这就是对性没有节制的直接后果。

婚前同居，未婚先孕，现在已经被视作等闲了。引发了很多情感纠葛，利益纷争，甚至是刑事案件。

当一个人，恋情、婚姻处处不顺或配偶出轨时，大多会抱怨或愤怒。却没有反省一下，自己婚前和多少人发生过性关系，甚至是多次堕胎或导致女方堕胎。（再次强调，绝不只是针对女性。男性始乱终弃，一样是严重的邪淫，一样要承担恶果）。

只要不越过最后一条底线，发现两个人不合适，或其它不可抗拒因素，随时可以轻松分手，不涉及任何道德问题，不会对心理造成任何压力。双方也更容易斩断放下这段感情。反之，则会产生很多负面情绪，以及各种利益损失。

还有人说，婚前不发生性行为就无法知道对方有没有正常的性功能，这简直就是笑话奇谈。第一、婚前有婚检。第二、在不发生实质性行为的前提下，完全可以技术性的了解到对方的性功能是否正常，这很简单。所以，这个理由只是借口而已。

任何事物都是一样，只要是轻松得到的就不会被珍惜，男女关系就更是如此。在表意识中或潜意识中，大多数人都会会有一个念头，今

天你能和我轻松上床，明天你就可能和其他人偷情。男女（当然也包括同性情人）之间的信任度严重下降，缺乏信任的感情和婚姻，怎么可能非常幸福呢。

有些男性，经常沉迷于爱情动作片，脑子里总是浮现出邪淫的念头，然后就引发自慰。这样的人气质猥琐，心念散乱，身体虚弱，无论做什么都难以成功，当然也就找不到如意的伴侣。再加上时常抱怨，不反省自己，却到处宣扬，是因为现在的女人都爱钱，看不起他穷，所以才不和他恋爱。这样恶性循环，一辈子单身都不冤。

别说不是所有的女性都爱财，即便有些女性爱财，也不过是人之常情。你见到肤白貌美大长腿，不也是一样两眼放光吗。这和爱财有什么区别，你好色，她爱财，不相伯仲啊，你有什么资格指责对方。你的道德哪里比别人高尚了？

当你对丑姑娘不屑一顾的时候，就请做好准备，因为你的贫穷以及封建落后的理念被美女拒绝。

还有些男性，无论收入高低，社会地位如何，心中那陈腐愚昧的观念一样不缺。什么重男轻女，传宗接代，男尊女卑等等，被他们当作真理一样死死抱住不放。只是不好意思明说要三妻四妾了，自己婚前滥交，却要求妻子是处女，真是不知羞耻二字怎么写，这样的人，哪里谈得上半点心灵素养。

至于由性乱引发的名誉损失，刑事伤害，各种性病甚至是情杀等等恶果，那就更是显而易见的，无需多说。

至于撒谎的害处，大家都理解，不被人尊重信任，是最普遍的结

果。有时为了遮掩一个谎言，还会引发巨大的麻烦，甚至是灾祸。

而绮语、两舌、恶口等习惯，会引发各种矛盾争执，以及影响他人对你的评价。更会潜移默化中使心灵愈发狭隘，气质阴暗，时常烦恼不堪。

饮酒的害处，就更加不用细说了。一个人在社会上生存，只有保持理智清醒的状态下，才能正确处理事务，以及保障自身安全。

一旦醉酒，就等于卸下所有防护，失去智商和自控力。这种状态下，酒后乱性、言语失礼、打架斗殴、交通事故、被他人侵害等等一系列意外发生的几率就会大大增加，严重的就会导致伤残或死亡。

## 戏说金庸之心理训练法第十七章“止”、“观”及有漏之善(下)

有些朋友可能会想，言行上的恶，还比较容易控制，经常警醒自己就可以了，至少不会做出严重的恶行。但念头上的控制就非常难，就算练习了数息观，也做不到一点恶念不起，那是不是生活中的逆境就没法避免了呢？

当然不是，首先，言行上没有恶，这已经就是善占了上风了，没有特殊情况的话，一般不会发生大的逆境。其次，有恶念短暂生起很正常，除了少数修心大成的人，常人不可能做到一点恶念没有。

那怎么办呢，很简单，第六识（表意识）偶尔起恶念没关系，不执着就基本没问题，也就是说，别让恶念进入第七识（第七识的主要功能就是执着），恶念一起，马上告诉自己，这是本我在闹事，这不是出自我本心的真正想法，是各种欲望蒙蔽下扭曲的念头，要立即令

其消失，有了这种自省，恶念就不会造成大的危害。

什么叫执着，执着就是认为自己的这个想法是绝对正确的，不可更改的，天经地义、放之四海而皆准的。

无论任何事情，一旦过分，就是执着，就很容易引发灾祸。

比如说，《书剑恩仇录》中乾隆曾经送给陈家洛一块玉佩，上面刻有“情深不寿，强极则辱”八个字，说的就是执着带来灾祸的道理。

情深不寿，那就是为了情欲不顾一切，既然不顾一切了，就和飙车一样，出车祸就很正常了，因为你没有理智嘛。比如岳灵珊同学、程灵素同学、香香公主都是为情深送了性命。

她们的共同特点就是心中执着一个理念，“为了爱情可以牺牲一切，也应该牺牲一切”，完全不管对方是什么人，对方对自己是否全心全意，结果就只能悲剧了。

当然这个“不寿”，并不是指身体死亡的意思，是说用情过深，感情反而容易破裂。生活中情深不寿的例子太多了，越是抓得紧，就越是失措，不是把对方逼走，就是被对方轻视、毫无尊严，因此造成的感情悲剧数不胜数。

强极则辱，就是认为处理任何事务，一定要用强硬手段占了上风才是胜利，从不肯退让半步，这样的人很容易最后遭到失败。天山童姥，星宿老仙，任我行、左冷禅统统是这一类人，自以为这就是奋发图强、意志坚定、手段高明，结果只能是身败名裂。

这种实例，新闻中很常见，我们常常可以看到，某位官员或富商被抓后，其他熟人对他们的评价中会有相似的词汇，“性格强硬”、“雷

厉风行”，对同事或下属，张口就严厉责骂，丝毫不留情面。

但弱者不见得就扳不倒强者，你一时得势就处处强硬，得罪人太多，难免有人会暗中对你不利，积少成多，千里之堤毁于蚁穴，强弱之势就瞬间调换了。

为什么要强调修心的人，对任何人都一视同仁，不卑不亢。一者，免得你得罪人。二者，如果你对强者谄媚，对弱者高傲。这会严重影响你的自我评价，你很难在内心深处认定自己是个坦荡君子而不是阿谀小人。对任何人都一视同仁的和善有礼，你就不会因为对领导客气而认为自己是在卑躬屈膝的讨好权贵。这种礼貌客气就是你的修养，而不是单纯为了某个人而施展。

生活中最常见的错误就是把这种“强硬即胜利、忍让即耻辱”的理念运用到家庭生活中，于是夫妻之间、婆媳之间甚至父母子女之间，非要事事争论个对错，非要针尖对麦芒。

殊不知一时一事中，即便靠尖牙利嘴、暴跳如雷占了上风，驳的对方哑口无言，这家庭不睦的种子就已经种下了。因为对于大多数没有主动修心的人来说，他们不可能喜欢被人压制的感觉，但凡被强硬态度所打压，必会有意无意铭刻在心，日后必会在某个时刻将这种负面情绪爆发出来，给强硬者带来麻烦。

时事新闻中，我们常常可以看到，家人之间或陌生人之间争吵，本来可以息事宁人、转身离开的。但都因为觉得自己有理，于是嘴巴不饶人，偏偏要步步升级，多骂那么一句，结果被重伤害甚至杀死。什么理能有活着重要？

现在社会上有些人戾气很重，心理状态处在崩溃边缘，一旦有导火索引发就可能动手打人、杀人，我们普通人犯不着冒着那么大风险，付出那么大代价，去和这种人争论对错。你又不会武术，又没有武器，一旦出事怎么保障自身安全？

别人插队、别车抢道、乱扔垃圾、高声喧哗、粗暴野蛮等等，有没有错？世俗道理上说当然是有错。但从天道因果上讲，你如果因此不依不饶，就是招惹祸端。凡事能忍就忍能让就让，你永远不知道你面对的是个什么样的人，他的情绪是否接近疯狂。所以，请谨记，一言能惹塌天祸，语不三思莫开口。

有人会说，社会上的不正之风，不良习惯，就要靠每一个人去斗争才能遏制，这还是小道理，短期看来貌似正确，长期看是错误的。这种说法，与秦始皇焚书坑儒，收天下兵，铸十二金人是一样的理念，一时一事可能会快速解决，但埋下仇恨戾气的种子，必会以更大的力量爆发出来。和某些愚痴之人，用吸毒来治疗腹痛一样，后患无穷。

斗争只能换来斗争，你又不是执法者，又不是道德楷模，有什么资格去斗争，对方岂能信服。常人所说的斗争，动机百分之九十九是因为对方侵占了你的利益，而不是为了公义。不是不能强硬，但只有政府制定了详尽公平的法律，并且能够一视同仁的严格执行，这才是正确的强硬，因为公平的法律惩治基本不会引起被惩罚人的刻骨仇恨。其余一切民间为了私利或泄愤而互相指责谩骂都是错误的方式。

做人不要执着与小道理，要明白大道理，家庭生活中。什么是小道理？个人生活习惯，只要不涉及人身安全的，都是小道理，不要动

不动得理不饶人的去苛责家人随着你的习惯改变，哪怕那个习惯确实被主流价值观认定为缺点。那什么是大道理呢，和为贵、忍为上，以宽容善心对人，人必宽容善心对你。无论什么原因，无论对方有多大的错误，你若以敌意对人，人必以敌意对你，这是大道理。

前文说过，“弃小利而获大利，弃短期利益而获得长期利益，弃显性利益而获得隐性利益”，这才是智者所为。（此处的利指的并非钱财，而是人与人之间的情感融洽程度以及道德感）。

“情深”和“强极”只是无数种执着中的一种，大家自己想一下，凡是你认为任何情况下都决不可改变的理念，大多数就是执着。

不执着就是不要简单的把事情绝对化。比如说绝对不能杀人，绝对可以杀人；有钱绝对是好事，有钱绝对是坏事；被人称赞一定是好事，被人称赞一定是坏事；配偶出轨一定要离婚，配偶出轨一定不能离婚；绝对可以打孩子，绝对不可以打孩子；一定要和颜悦色，一定要严厉斥责；绝对要管亲戚的琐事，绝对不要管亲戚的琐事，等等等等，类似这些观点都是执着。一切要看当时的缘分（各种内因、外因），看发心是公义还是私利来做最终决定。

你执着的事物、理念越少，就越不容易与他人发生矛盾争执，因为你很少会因为别人违背了你的“标准”而判定他人是“错误”的，即便你认为对方是“错误”的，也很少会认为自己必须与之争论，去试图改变对方。

而且，你的执着越少，对自己的束缚也就越少，待人处事灵活机动，进退自如，很少会茫然失措、无法抉择。这样对外不争执，对内

不纠结，心灵当然就很自由平静。

坏的不要执着，就是好的也不能执着。比如说报恩是好事吧，但也不能简单说有恩必报。

《笑傲江湖》中原文：

方生道：“不敢。风老先生昔年于老衲有大恩大德，老衲此举，亦不过报答风老先生之恩德于万一。”

方证抬起头来，说道：“说什么大恩大德，深仇大恨？恩德是缘，冤仇亦是缘，仇恨不可执着，恩德亦不必执着。尘世之事，皆如过眼云烟，百岁之后，更有什么恩德仇怨？”

为何这样说？世事人心诡谲莫测，如果你的恩人要你做一件伤害公理正义或无辜他人的恶事来报恩，你做还是不做？假如你执着于有恩必报，岂不是要被迫作恶。所以方证这段话，要多加思索啊。

至于不应执着与仇恨、嫉妒、愤怒等任何负面情绪的道理，太过浅显就不必说了。

要破解执着，最好的两种思路就是：一、不要认为单纯的有必须怎样做、怎样想的事物。

一旦发现某事使你烦恼痛苦、纠结不已时，你就要反思，内心深处那个令你纠结的理念是不是到了该推翻的时候了。

二、一定要无住生心，不要让念头停住，不要翻来覆去的困在一个想法上，恶念出现了没关系，能克制就克制，实在克制不住就任由它流淌过去，不要让它停留，更不要认同它，连“强行克制”的这个念头也不要停留。所谓“不怕念起，就怕觉迟”。



那么如何使自己尽量避免这些错误行为及念头呢？“止”当然是必不可少的，增加定力（也就是止）的其中一种锻炼方式前面已经讲过了，数息观么。

下面再谈一谈其他几种修心中正确的“观”。

对一切生命无伤害之心，在力所能及的范围内予以爱护、救助，对他人的缺点予以容忍不苛责，这就是慈悲心。培养慈悲心，最简单的办法就是将心比心，换位思考。

当看到其他人或动物受到各种痛苦折磨时，或邻近死亡时，用心感受对方的惶恐绝望，悲伤无助。想一想假如这些发生在自己身上，自己会多么煎熬难过、惊恐不安。如此一念之善，恶念立消。

当看到其他人有各种缺点甚至恶行时，不要立即生起厌恶之心，应反思自己是否也一样有各种缺点，对方又是因何有种种无礼言行，与他所受教育、人生经历的关系。要明白，这样的人，不能知道主动控制内心，不明白因果规律，一言一行都在给自己积累祸端，其实是很可怜的。《菜根谭》中有一句话：“攻人之恶勿太严，要思其堪受；教人之善勿过高，当使其可从”，这个道理要铭记在心。

当然，慈悲并不是说对恶人恶行只能一味的容忍，如果声言厉色可以拯救教育对方，使对方心悦诚服，或制止他对无辜人群人身安全的侵害，那也要毫不犹豫的去做。

而人类最难彻底克服的恶念，就是邪淫之心，如果克服了种种意淫、邪淫的意念，那当然也就不会做出邪淫的言行，这是根治之法。

这方面女性比男性要有一定优势，女性群体和男性群体相对比，

邪淫的欲望要略轻一些。而男性，尤其是一部分生活中闲暇时间较多的宅男，由于精力没有大部分放在工作或学业上，再加上自制力较差，邪淫心念是最重的，最易犯下手淫的错误。

前文说过，邪淫是指对合法配偶之外的人、以及非正常的性生活方式起淫欲，所以，请不要说对治邪淫是反人性，这不耽误你结婚生子，过幸福的家庭生活，要消除的是人性中包含的动物性弱点。

对宅男们说一句，沉迷邪淫者，绝对难以在事业财富上有所成就，更难以找到如意的爱人，即便勉强结婚，如不改正，婚姻也难以和谐幸福，不止如此，邪淫对身体健康的损害更是巨大。

无论是婚外恋、一夜情、嫖娼、手淫、同性恋包括意淫等等任何一种邪淫的言行和念头，都是对修心的巨大障碍，严重削弱心灵控制力，严重降低自我评价。

那么如何改变这种心理状态呢，比如数息观之类锻炼“止”，也就是定力的功夫是必不可少的。这无需多说，任何一种负面情绪的克制都离不开“止”。

然后当然就是改变观念了。好色贪淫，常无法克制者，要对引发你淫欲的对象，生起如下观想：“老者如母，长者如姊，少者如妹，稚者如子”，年老的当作你母亲一般，年纪稍大的当作亲姐姐，年纪轻的当作亲妹妹，年幼的当作自己的女儿，这样即可平息心中的欲念。

如果你贪恋意淫的对象是男性，那就改成“老者如父，长者如兄，少者如弟，稚者如子”即可。这种观想方式叫做“亲想观”。

正常人谁能对自己的至亲生起淫心呢，这种观想还是有很大效果

的。

但是，某些人，邪淫之心特别深重，恶习多年不改，甚至对自己的至亲都有兽欲之念，那仅靠这种观想效果就不大了。

那就得下猛药、用绝招，必须用白骨观、不净观来对治淫心了。

“白骨观”修法：跏趺坐，或双盘，或单盘。观想白骨。观想之前，对人体骨架应有所了解，日常多看白骨图片或骨架模型。闭上双眼，能想象出非常清楚的骷髅架子，才算做好了准备功夫。上座之后，想象自己的左脚大趾开始溃烂，渐渐地往上蔓延，至踝、至足、胫、股、手、臂、肱、尻、脊、肩、颐、面、顶，直至全身。起先可能一无所“想”，更无所“观”，但须有耐心、恒心和信心，须知，初步的“观”就是“想”。

“想”出来了整体白骨之后，功夫精进，慢慢在“心眼”里呈现白骨，由模模糊糊以至于清清楚楚，玲珑剔透，渐渐的功夫纯熟。只要略微起观，全体白骨就会现前，功夫到了这个地步，“所”“能”“观”到的，无论在公车上、马路边、无非是白骨。

观到这个地步，对帅哥美女，一眼看去已是白骨，淫欲自消。当然，白骨观非一般根性的人所能修成，而且要有明师指点，不可盲修瞎练。但普通人可以按照这个思路去反思，你所贪爱的那个人，说到底也不过就是一具白骨而已。

然而有的人淫心更重，即便观想白骨也无法彻底根治邪淫之念头，那就要更进一步修行“不净观”。这不净观不只是观想你所贪爱的对象，也是观想你自己，减少对自身的执着。

其中有“四觉观”原文：睡起生觉第一，观口中不净；醉后生觉第二，观呕吐不净；病时生觉第三，观容貌腐溃不净；见厕生觉第四，观排解不净。观诸不净，不起心，不动念，不妄想，不执着。这段很浅白，就不用解释了。

又有极其重要的“九想观”，具体观法如下。这段文字冷澈智慧，直指死亡真相，如果承受力特别脆弱的请做好心理准备。

第一：新死想。静静地观想，一个刚死的人，直挺挺地身体仰卧，寒气透骨，毫无知觉。当回头想想，我这个贪财恋色的身体，将来死后也是这个样子。

第二：青瘀想。静观还没入殓的尸体，停尸一日到七日间，黑气散溢，转成青紫色肿胀，十分可怕。当回想我这个如花美貌的身体，将来死后也是这个样子。

第三：脓血想。静观死人开始腐烂流脓，烂尸肉块块崩溃，肠胃流出，当念我这个风流俊雅的身体，将来死后也是这般。

第四：绛汁观。静观腐烂之尸，停积久后，尸体开始流出黄色汁液，臭不可闻。当回过头来想想自己，我这肌肤香洁的身体，将来也必然会变成尸烂流汁、臭秽不堪的样子。

第五：虫啖想。静观腐尸停放久后，遍体生虫，这些无数的虫在尸体的每个部位钻来钻去，导致尸体骨节内犹如蜂巢般成了许多空洞。想想自己的身体，将来也必然变成这样的惨状。

第六：筋缠想。静观腐尸的皮肉，被无数虫钻吃咬尽，只剩下筋缠连着骨头，犹如绳子捆着木柴，维持不散。当回头想像自己，我这

曾经或企图偷香窃玉的身体，将来也必然变成这种模样。

第七：骨散想。静观死后的筋已经烂坏，骨头开始掉落四处。当回头想想，我这高尚富贵的身体，终有一天必然变成这个样子。

第八：烧焦想。静观死尸，被火焚烧，曲缩在地上，被烧得有些焦黑、有些生烂，令人不忍观看。当回头想想，我这纵然会写盖世文章的身体，将来也很可能变成这个样子。

第九：枯骨想。静观坟墓，经久破损，墓内的骨头也暴露于外，散落满地，被日晒风吹雨淋，骨头日久变成白色或枯黄，任由路人、狗兽等践踏糟蹋。当回头想想，我这韶光易老的身体，将来也必然变成这么凄凉啊！

以上九想观，如能时常作观，对肉体爱欲的执迷必可破除，内心也渐能清净，对人生的看法也能比较达观开朗。

如有下大决心修习九想观的朋友，不能真实想象死亡后的种种形相，可以找一些不净观的图片来观看，比如西藏天葬或解剖的照片等，你就会明白，任他多俊美的男女，也不过就是一个臭皮囊而已，不值得为之颠倒迷乱。

有些朋友可能觉得这种两种观想，有变态、极端的嫌疑，这是被世情俗规束缚了理念，修心是大事业，不可能都是温情脉脉的内容，“忍人之所不能忍，方能为人之所不能为”，岂能被区区死亡之相吓倒。更何况死亡本就是人生必经之路，有何忌讳恐惧的理由呢。

再者说，对于那些时刻受邪淫欲火煎熬的人来说，不用迅猛之药又怎么能快速彻底的解决他们的痛苦呢。

至于不看色情文字图片视频，不说引人邪思的言语，不听引人邪思的话等等，非礼勿视，非礼勿言，非礼勿听，这是不言自明的，就不用啰嗦了。

除了以上观想之外，还应常做深思，明白一切外物外相，没有独存性的东西，宇宙中的一切事物包括宇宙本身都是由各种因素组合而成的，没有任何事物可以不依赖其它条件而独立存在，这个叫缘起（也叫缘生，也就是依因缘而产生的意思）。

由于任何事物都是各种其它因缘组合而成的，那么这个事物就没有它独立的自性，或者也可以说，任何事物的性质都是不确定的，会随着因缘的变化而变化，因为没有确定的自性，所以叫自性空，简说为性空。就是说，某种现象所需要的各种条件具备了，该现象自然就出现了；反之，该现象所需要的各种条件失去了，该现象自然就消亡了。“此有故彼有，此无故彼无；此生故彼生，此灭故彼灭”。

苏轼有首《琴诗》：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？说的就是这个道理，没有任何一个客观不变、单独存在的事物。

下面引用一段朱清时教授的文字。

“在本世纪 30 年代以前，经典物理学一直认为：物质是由分子构成的，分子是由原子构成的。原子是组成物质的最小“砖块”。1932 年，科学家经过研究证实：原子是由电子、中子和质子组成的。以后，科学家们把比原子核次一级的小粒子，如质子、中子等看作是物质微观结构的第三个层次，统称为基本粒子。1964 年，美国物理学家马

雷·盖尔曼大胆地提出新理论：质子和中子并非是最基本的颗粒，它们是由一种更微小的东西——夸克构成的。为了寻找夸克，全世界优秀的物理学家奋斗了 20 年，虽然一些实验现象证实了夸克的存在，然而单个的夸克至今未找到，人们始终不识庐山真面目。对此，粒子学家们的解释是：夸克是极不稳定的、寿命极短的粒子，它只能在束缚态内稳定存在，而不能单个存在。

不仅如此，迄今人们所知道的 300 多种基本粒子中，除少数寿命特别长的稳定粒子(如光子、中微子、电子和质子)外，其它都是瞬息即逝的，也就是说，它们往往在诞生的瞬间就已夭折。例如，通过弱相互作用衰变的粒子有 20 余种。其中， $\pi^\pm$  介子的寿命大致为  $2.6 \times 10^{-8}$  秒(10 的负 8 次方秒——博主注)，即  $\pi^\pm$  介子经过一亿分之一秒就衰变成了其它粒子。通过电磁相互作用衰变的粒子共两种，它们的寿命就要短得多了。 $\pi^0$  介子的寿命是  $0.84 \times (10^{-16} \text{ 次方})$  秒， $\eta$  介子的寿命是  $3 \times (10^{-19} \text{ 次方})$  秒。比起  $\pi^\pm$  介子来，它们的寿命竟分别要短 8~11 个数量级。寿命最短的，则要算通过强相互作用衰变的“共振态粒子”(如  $\Delta$  粒子、 $\Sigma$  粒子等)。它们的伙伴特别多，占基本粒子家族成员的一半以上，共 200 多种。它们的寿命之短达到了惊人的地步，以致于人们很难用确切的形容词来描述它们的衰变过程；粒子物理学家即使利用最优的实验手段也已无法直接测量它们，而只能用间接的方法推算出它们的寿命。它们只能生活一千万亿亿分之一秒左右，即寿命大致是  $10^{-28}$  次方秒。

为什么绝大多数基本粒子都如此短命？如何理解我们的物质世界

就是建立在这些瞬息即逝的“砖块”上？

在二十世纪的后期，物理学的一个前沿领域——弦论的发展又使我们对物质的看法更进了一步。

什么是弦论呢？爱因斯坦在后半生中，一直在寻找统一场论，即一个能在单独的包罗万象的数学框架下描写自然界所有力的理论。他渴望以前人从未成功达到过的清晰来揭示宇宙活动的奥秘，由此而展示的自然界的动人美丽和优雅。爱因斯坦未能实现他的梦，因为当时人们还不知道自然界的许多基本特征。但在他去世以后的半个世纪中，人们已构筑起越来越完整的有关自然界的理论。如今，相当一部分物理学家相信他们终于发现了一个框架，有可能把这些知识缝合成一个无缝的整体——一个单一的理论，一个能描述一切现象的理论，这就是弦论。它正在实现当年爱因斯坦满怀热情追求的统一理论的理想。

弦论可以用来描述引力和所有基本粒子。它的一个基本观点就是自然界的基本单元，如电子、光子、中微子和夸克等等，看起来像粒子，实际上都是很小很小的一维弦的不同振动模式。正如小提琴上的弦，弦理论中的宇宙弦(我们把弦论中的弦称作宇宙弦，以免与普通的弦混淆)可以作某些模式的振动。每种振动模式都对应特殊的共振频率和波长。小提琴弦的一个共振频率对应于一个音阶，而宇宙弦的不同频率的振动对应于不同的质量和能量。所有的基本粒子，如电子、光子、中微子和夸克等等，都是宇宙弦的不同振动模式或振动激发态。每条宇宙弦的典型尺度约为长度的基本单位，即普朗克长度( $10^{-33}$  厘米)。简言之，如果把宇宙看作是由宇宙弦组成的大海，



那么基本粒子就像是水中的泡沫，它们不断在产生，也不断在湮灭。

一切事物的本质，都是瞬生瞬灭，没有客观长存之物，更没有长存之事。所以呢，也就没有客观上的，某人某事惹你生气或伤心痛苦的现象，只不过是认为你应该因此痛苦，所以才有了痛苦而已。并没有一个真正存在的痛苦，也没有一个必须痛苦的道理。一切都在你的抉择而已。

这缘起性空是极其重要的真理，甚至可以说，如果能把这个道理真的彻底参悟明白，一切烦恼立时烟消云散。

放在化解邪淫上来说，比如某宅男沉迷与意淫某美女。可实际上没有一个客观的能使你喜爱的美女。

你喜欢她的身体，单独给你眼睛你爱不爱；单独给你头发你爱不爱；给你腿你爱不爱；卸了妆你爱不爱；用显微镜照一照白嫩的皮肤其实都是坑坑洼洼里面还有螨虫，这你爱不爱；肚子里面的内脏粪便你爱不爱；早上起来，眼睛有眼屎、嘴里有口臭你爱不爱；20 岁的美女你爱，80 岁的你爱不爱；同样一个美女，你欲望发泄之后还有那么爱吗？当你知道她有重度传染病的时候你爱吗？

一切都是你心中的一个执念，你错误的坚信，有一个客观存在的能让你时刻喜爱的美女。但事实是，那只是你的一个意念而已，在强烈的邪淫心促使下，产生的错误的幻想而已，美女不过是多种条件的集合组成，其中最重要的条件就算你的淫心，任何一个条件的改变或缺失，都可以使你邪淫之心消失。邪淫之心一旦彻底消除，任何美女对你就没有半点诱惑力。当然，反过来说，女性沉迷男色，也是如此。

所以呢，我们不能去改变外界环境，那么就用釜底抽薪的方式，消灭邪淫之心，自然视一切美女帅哥为红粉骷髅，再不能令你烦恼不堪，苦受折磨。

以上，本文基本把掌控内心的常用思路和方式介绍出来了，一个人能认清自己，正视自己的优点和缺点，知道自己的能力范围，既不好高骛远也不妄自菲薄，那么就不可能不自信。