

问题：为什么当我很爱一个人的时候会觉得很痛苦？

一般这是因为自己能力不足。

不是自己有余以奉人之不足，而是求人之有余以奉自己之不足。

盘算着可以用自己的感情——甚至自甘为奴——来做交换，让对方觉得值得而已。

然后你又怀疑——实际上是知道——这恐怕不值。

然后你一天到晚恐惧。

恐惧又没办法，所以希望你对方自己自动觉得值得。

于是你一天到晚逼着人家拿证据给你证明 ta 真的觉得值得。

然后你又害怕——实际上是知道——对方是被你勉强的。

于是你拖着这个害怕想要趁着没完蛋逼着自己赶快在垮台之前变得有足够的好。

你没恐惧之前尚且没有做到，背着一亿六千万斤的恐慌还做得到才真的是奇迹。

然后你没发现奇迹。

爱是把你自给而有余的东西送给别人。

你自给吗？

你有余吗？

有余，不是主要靠扩大你的能力超出你一切的欲望——贪婪可以撑破宇宙，你的能力却连月球也够不着，

而是靠看破无聊的欲望去节省出有限的能力。

独立不足——这赤裸一点就是不能可持续的独自生存，还不可以自得其乐的接受独处——实话实说，不宜主动去追求恋爱关系。

因为一个攫取者不害怕是不可能的，害怕而不痛苦也是不可能的。

先单到乐不可支，再与人同乐！

---

那么怎么样可以乐不可支？

这个是一个很多误导的题。

因为中国有这么一句“一箪食，一豆羹，回也不改其乐”的名言，所以很多人觉得这是在指“省吃俭用”。

也就是你如果学会一天只需要五毛钱吃饭，那么你就算一天只赚五十块你也有四十九块五毛的可支配收入盈余，于是你可以拿这 49.5 元去供养 ta 人，用于爱的分享。

对吗？

并不对。

而且恰恰搞反了。

乐不可支的要害在于找到那个让你如痴如醉的精神享受。

在于口味苛刻、眼光高超，对低劣的东西不屑一顾。

因为如此，省掉了那些为低劣趣味而浪费掉的消耗——这其中几乎肯定包括为了攀比的虚荣、为了口腹之欲、为了权力地位等等无聊然而却是无底洞一般无限的需求而浪费掉的东西——所以充盈有余。

你要分享给人的有余，是那个令你废寝忘食，超脱物欲，硕果累累的狂喜。

是那个不可支之乐。

而不是用自己把自己的口粮克扣到只剩一箪食一豆羹省出来的那一份——谁苦成这样要抢着来你这跟你熬粥？

你不是要去跟人分享你的“艰苦朴素”——这完全错了。

你吃三明治根本不是出于艰苦朴素，而是因为吃饭太麻烦耽误你爽。而你实在爽得想要尖叫，觉得这么好的东西只有一个人欣赏实在实在太浪费了。

因为它实在是太好，足以给人带来健康、带来安全，带来勇气，带来宽容，带来美，带来所有其他人苦苦挣扎求而不得的东西……

而它又是在是满地都是，根本不存在你一人就能享受完这种问题。你就是跳进去打滚，吃一口扔一个，都有你怎么也消耗不尽的余量。

于是你会非常非常非常迫切的想要把这东西分享给人。

这个东西，才是有余的部分。

它通常是什么呢？

是一些神光一现的东西——例如数学的精妙、艺术的优美、手艺的卓越、思想的洞察……等等，精神的、不会因为分享而损耗、也无法被任何人损毁的“内生的价值”。

它们本身就能投射到物质层面、创造物质财富，大大的有利于人摆脱贫困、窘迫和疾病，因而毫无疑问是正面的积极的。

但是它们本身带来的快乐超过了这个层面，以至于凡是真正领略到这种快乐的人都并不会特别挂怀与它的“实用价值”。

这就是不可支之乐。

---

那么，怎么可以获得这“不可支之乐”呢？

这其中有一个关键的中途站，就是功夫。

那道鸡蛋羹，你要反复的做，反复的改进，反复的测试，直到无论是什么天气、无论是什么地点、无论用什么加热工具，无论用什么器具条件，你都可以稳稳的知道应该如何微调你的方案，保证出来的结果都接近完美为止。

如何才能做出一碗美味的蛋羹？（#SOP#）

<https://www.zhihu.com/answer/1789846187>

因为写在这里的只是知识。

知识不是技能，知识只不过是一种虚无的传言。

只有技能，才是真正与这个物理的世界交往的真实的语言。

而颠扑不破、雷打不动、举重若轻、大巧若拙的技能——也就是功夫，才是你真正拿到手的东西、属于你的东西，是砌成你真正的自我大厦的砖块。

很多人自认为“知道”无数的“知识”，就已经自我成型了，其实 ta 们不过是耳闻了无数的传说，就自以为是英雄了而已。

ta 们的自我大厦只不过是张栩栩如生的效果图，有 tnnd 的气球用。

ta 们不去实验、不去投稿、不去搬砖、不去施工、不去销售、不去建立、不去修补……

ta 们事实上不与真实的、物理的世界对话。

因此 ta 们也就没有与真实世界的亲密关系——功夫。

功夫，而不是“知识”，才是通向溢出杯口的幸福的真正要害。

这就是为什么常常一个泥瓦匠反而比大学生幸福得更实在的原因。

而一身功夫，炉火纯青的人，自然而然的可以真正的窥见天堂的大门。

你有多少举重若轻、大巧若拙、颠扑不破的功夫？

叫你画根直线，你能直如激光吗？

叫你砌面墙，你能保证平直吗？

叫你切菜，你能薄如蝉翼吗？

叫你求解，你能直接目测吗？

叫你写个算法，你一挥而就，无错编译吗？

叫你估个价，你能既有竞争力，又有说服力，又有利润，又控制风险吗？

能吗？能到什么程度？可靠到什么程度？

你敢不敢在结果上赌命？

如果现在叫你做一道鸡蛋羹，上面有一个气泡就要把你拖出去斩首，你敢不敢昂然说“可以”？

你敢于托付生命的，才叫做功夫。

你为什么敢？

因为你知道你与物理世界的关系是如此的牢固，而 ta 是如此的守信，以至于你们之间没有任何隔阂、任何意外。

所以你才有如此刚强的信心和笃定。

这才是你敢于踏足的通天之梯。

那么，你有多少功夫？

你没有功夫，你拿效果图“爱”吗？

拿效果图爱，你不痛苦谁痛苦？

编辑于 2022-11-15

<https://www.zhihu.com/answer/1827778336>

---

评论区：

Q: 说的太贴切了。当自己有能力时，爱一个人感觉自己就是山大王，天不怕地不怕，定能护她安好。当没有能力时，爱一个人感觉自己像罪犯，一个拖累她辜负她耽误她的小人。

B: 关键在于“一个人只能分享 ta 自己拥有的东西”：如果 ta 的生活只有苦难、ta 就只能分享苦难，如果 ta 过得平安喜乐、ta 就能分享平安喜乐。

---

Q: 说实话，我在发出征爱消息之后，世界立马发生了极大的转变，我变得非常焦虑，担心这产生的变化，怀疑自己爱是否有余量，怀疑我的爱够不够足，怕自己力有未逮，怕自己的缺陷甚多，怕自己一个人都过不好，怎么有能力让两个人幸福，只怕反而造成悲剧，给双方造成伤害。

我焦虑了好久，饭都吃不下。

还好，我运气好想出来不焦虑的办法。

我何德何能用神的标准来要求自己呢？

这不是明摆着的事吗？我一定做不好，一定因我的缘故使这段关系走向终结或渡不过难关。

我必死，也必毁灭美好的东西，必不能通晓未来的变化，必流汗以得食，这是注定的。

那我就无需为这些注定之事烦恼，把这些我解决不了的问题，交予上帝裁决，我自得解脱，自得幸福，我只解决我能解决的问题，只想我能想到的办法，只担我能担的责，自然有一天好过一天的预期。

我确实有这个愿望，也确实愿意尽我的全力，不留一分，但我只做我做得到的事。

我不贪心，不僭越，便不得罪，必不使我遇见过不去的坎，必救我脱离凶恶。

做不到的事，一件也不做，一件也不想。

做得到的事，一件也不能少，少一件就不算尽力。

责任逼着人面对不能回避的问题，从而快速成长啊。

---

Q: 我终于开始知止，特别是在经历几次心力憔悴敲响生命警报后，不得不给自己装个能源管理系统。但我还是抑制不住地自命不凡，再小的响动对我来说都像是召唤。我用节制搭建自己的本份，我只有这么多 share。。。超越的本能在躯体里脑壳里装得突突响，数不清的诱惑。。。累得分不清是成熟了，还是老了。

A: 你这是皮了

---

Q: 抖音上有一个平衡术高手叫王业坤，推荐大家看一下，他可以把生活中的物件巧妙地垒起来，神乎其技；看见这个回答，一下理解了那种热爱自己喜欢的事情的状态

---

Q: 在懂得这个理之前就恋爱了怎么办 分手？

A: 任何时候超朝这个方向改变对方都对方都会觉得是改进啊

---

Q: 答主你好，可以出于欲望去爱一个人吗？因为你以前说过：“你没有必要去刻意抑制你的欲望。你的欲望，是别人可以享受爱的机会，难道你要剥夺一切人爱你的机会吗？”

A: 爱本身就是欲望

---

Q: 答主你好，我不去表达，不去搬砖、不去施工、不去销售、不去建立、不去修补

但我坚信自己是个好人，有一颗真心，值得被爱

这个世界是不是必须在你做出行动，付出代价之后，才会给你反馈，还是说我只要相信就行了？

A: 是你不去实际行动的话，你会看不到别人对你已经够好的了。

---

