

知行合一 — 20250528

【观慈悲】

看到一句话：

菩萨低眉，是因为旁边有金刚怒目。

你不是菩萨，没有金刚护法，就不要随意普度众生、释放你那廉价的善良。

一个人的慈悲里如果没有智性和勇猛，善良里没有边界和锋芒，就是一颗甜腻的烂柿子。所到之处，百鬼缠身。

所以藏传佛教认为智慧 慈悲 法力缺一不可。

联想到现在很多公司的“福报”现象，大环境不好，公司的视角是我给予你一份工作已经是你的福报了，你怎么能够还要求更多。

让你加班你就加班，让你服从你就得服从，因为我作为公司是你的衣食父母。

作为打工人，要么认命，要么抵抗。认命就是抱薪救火，薪不尽火不灭。

抵抗就是对抗权利中心的剥削，过程中可能会无数次怀疑自己的正确性。

Q：我也曾怀疑，我的抵抗是否有意义？

A：意义在于，我遵从本心，做我认为有价值的事情，于我本心而言，这是一场对于权利和规则不合理的挑战，是我内心的修炼经历，是发自我本心对于自我意识和自我权利的保护，抛开环境的噪音，我在做我遵从本心的事情便是意义。

Q：我这么做是否真的是对的？

A：世界上本没有绝对的对错，所有的对错都建立在已有的价值观上面，

在动物世界里，老虎吃了兔子，剥夺了兔子的生命，老虎犯错了么？

不过是宇宙万物的生存法则而已，观本心是我所做的事情是维护好自己应

有的权利，让我自己更好的生存，所以让自己更好的生存错了么？维护自

己应有的权利错了么？

Q：我这样做是不是违背了善良的内心，是不是我缺乏奉献精神？

A：所以我们对于善良的定义是什么呢？是牺牲自己成就他人？我觉得不是。

慈悲心是源于内心的，当我的内心足够丰盈，自有金刚护法。

由内而外，自上而下释放的爱才是善良。

慈悲心是上位者对于下位者世界的悲悯，从来不是下位者的救赎，没有内
功的慈悲是讨好、是牺牲、是忍让，是求而不得，是焦虑，是失去自我。

在强者面前，我要做的是先爱己，先让自己拥有金刚护法，而非委屈求全，
牺牲自我的廉价善良。

于公司而言，权利中心使用自己的权利无下限的剥削底层的下位者，我相
对公司作为一个下位者，谈何对上位者的共情与慈悲心呢？

下位者对上位者的慈悲心恐怕就是善良里没有边界和锋芒，就是一颗甜腻
的烂柿子。所到之处，百鬼缠身。

【观边界感】

真诚是极大程度的在自己能力范围内帮助他人，并不要求回应好坏。

灵感源于，我分享我的信息给周围的朋友，有些时候却并没有得到回应。

观内心：我希望得到回应但是却没有得到。但是分享是我自己的事情，是不是回应是别人的事情，要知道我做的只是在别人的因果里提供一份或多或少的缘而已。

我要做的就是做好自己的事情顺应本心即可，不干预别人因果，只做缘。

勇气是极大程度的跳出自己能力范围去尝试，并不要求结果好坏。

灵感源于，我最近在尝试打破现有的常规，鼓起勇气发我内心的请求。

我的内心感受是，恐惧，恐惧的根源是害怕事情变得更差，或害怕别人拒绝和讨厌，或害怕结果我不能承担。

观内心：本质是我内心想做这件事，是顺应本心，结果如何是别人边界的事情，好与坏不是我能控制的。

我要做的是顺应我本心去尝试做我想做的事情。

联想到教育孩子亦是，孩子有自己的因果，我要做的是给予他我能给的缘，而不要去强制追求孩子那个果。

我能为他做的是源于我内心的真诚的爱，我愿意为他挑战的勇气是源于我内心。

无论是真诚还是勇气，都是我在我边界内种下我对孩子的爱的因，与孩子无关。

对孩子而言，我的因只是孩子的缘，所以无论我种任何因，我都不应该也不能够苛求孩子因为我的这份因而必须结出预期内的果。

相反，陪伴孩子的成长过程中，孩子给予我内心的成长和对于我人生的质感的增加反而更多。与其说，我陪伴孩子成长，其实更是孩子陪着我成长。有了孩子以后，我的生活不在飘渺空虚，我更加的沉淀下来，用更加平静的内心，感受平淡的生活中的小确幸。

这个过程中，我更能感受到我的内心，感受到真我的存在，感受到与自己内心的和解。

胡适在给儿子的信中写道：

“我养育你，并非恩情，只是血缘使然的生物本能；所以我既然无恩于你，你便无需报答我。反而，我要感谢你，因为有你的参与，我的生命才更完整。”

你是自由的，我是爱你的，但我绝不会“以爱之名”去掌控你的人生。

边界感本质是，观自己的内心。

我内心想要做什么，身体就去做。

无论结果如何，因为结果如何取决于我边界外的很多因素。亦不是我能控制的。

我要做的便是在我的边界内，遵从内心的意愿，我种下自己内心的因，顺应环境的缘，等待结果。

【观教育】

孩子 3 岁以后开始有了自己的想法，他有自己的主见，他想做什么，不想做什么，他甚至很多时候，要求我为他做这个做那个。大多时候，我愿意配合或者说更多的是教他自己完成，因为每次在他从不会到学会的过程中，我都能感受到孩子的欣喜和成就感，这和替他完成带来的感受是完全不同的，但知道自己要什么的反面就是，他也很清楚自己不要什么，在需求受到拒绝时，他会情绪失控。

周二早晨去幼儿园，让汤圆起来刷牙洗脸，他可能是因为没睡醒或是刚睡醒没劲儿，就要求我抱着他刷牙。被我拒绝了之后，就开始哭闹。我和他说，你可以哭可以不开心，但是你不要停止刷牙洗脸，不然我们会迟到。如果上幼儿园迟到了，那我们就晚一点下学，你自己选择是否要一边刷牙洗脸一边哭。后来，如我所料，确实迟到了，我也按照我和他沟通的规则，晚一点接他下学，目的是让她建立时间观念。

其实这件事我一直没想明白，我知道我让他建立时间观念，并教育他要讲信用的道理是没错的，但是对于一个 3 岁小孩，我是否需要人为的制造一些麻烦或困难（比如：迟到就晚一点来接他）来让他明白这个道理，我还不是很确定。或者说，用另一种思路教育孩子，我在我孩子面前其实是强者，我应该更加包容他的错误和情绪，等待他自己独立进入社会中，自己吃过亏，自然就明白了讲信用和时间观念的重要性。

一方面，是家庭教育前置，让孩子早早明白一些品德的重要性，但与此同时，会牺牲亲子关系（就好比，他再大一点可能会意识到晚点接他是妈妈的主意，并不是幼儿园的规定），可能在他明白道理之前，他可能会觉得妈妈一点都不理解我还恶意制造困难。

另一方面，是家庭给予他足够的包容和爱，让他觉得不管外面怎样回家我就是可以最放松。但这种模式，会不会让他产生抗拒接触外界的社会，难以跳出舒适区，家里的环境越是舒适，就越不想接触外面的世界。

所以权衡之下，我觉得我愿意选择牺牲一定的亲子关系，让他建立起良好的品行。

独立自主，奖惩有度。在家里也要把他作为一个平等的人，尊重他的选择的同时，也要让他承担他的责任，权利和责任并行。

回到永荣姐讲到的因果果，在这件事上，我对于他品德的教育这个行为上，我对于我自己的内心，我种下了教导他良好品德的因，于汤圆而言我的因是他的缘，能接受多少，如何接受，最后会结成什么样果便是他自己边界的事情了。

【观自己】

这周加入了知行合一群，让输出的思考更加有质感。我的感受是，对我而言通过输出的方式梳理生活中的“麻烦”是一个很好的办法，在输出的过程中，就看到了自己的内心，思路就清晰了，知和行统一之后，阻塞的情绪就流动起来，身心才能合一。

